

家常菜精华

100 例

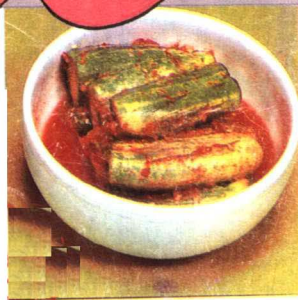
丛书

家常咸菜

成 晓 明 主 编

中国三峡出版社

100 例



省时经济,易学易懂,
注重实际,做法简便,
家常饭菜,味美可口,
一书在手,无师自通。

2.1

2

家常咸菜 100 例

成晓明 主编

中国三峡出版社

1994 · 8

(京)新登字 199 号

图书在版编目(CIP)数据

家常咸菜 100 例/成晓明主编. -北京:中国三峡出版社,

1994. 8

(家常菜精华 100 例)

ISBN7-80099-072-9

I. 家… II. 成… III. 菜谱-中国 IV. TS972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 09200 号

家常咸菜 100 例

成晓明 汤海涛 编

责任编辑 牛 力

中国三峡出版社 出版

衡水地区印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

787×1092 毫米 1/32 3.75 印张 83 千字

1994 年 9 月第 1 版 1994 年 11 月河北第 2 次印刷

印数:4421—7420

ISBN7-80099-072-9/Z · 12 定价:3.30 元

目 录

盐腌菜类	腌茴香	(12)
腌白菜..... (1)	腌苤蓝	(13)
腌莴笋..... (2)	腌蔓菁	(13)
腌蒜苗..... (3)	腌黄瓜	(14)
腌雪菜(腌雪里蕻)..... (3)	腌鲜茄子	(14)
腌卷心菜	速腌茄子	(14)
(洋白菜、甘蓝) (4)	腌西红柿	(15)
腌甘蓝菜根..... (5)	腌西瓜皮	(15)
腌萝卜..... (6)	腌菜瓜	(15)
快速腌萝卜三例..... (6)	腌香瓜	(16)
咸胚萝卜头..... (8)	腌冬瓜	(16)
速腌马铃薯..... (8)	腌辣椒	(16)
腌鲜姜..... (9)	腌油椒(腌甜椒)	(17)
腌姜芽..... (9)	腌扁豆角	(17)
腌地姜	腌豇豆角	(18)
(10)	腌咸蒜	(18)
腌鲜藕	仿榨菜丝	(19)
(10)	腌大头菜	
腌地瓜梗(腌山芋梗) ... (10)	(芥菜头、疙瘩头) ... (19)	
腌芹菜	玫瑰大头菜	(20)
(11)	紫香大头菜	(21)
腌香菜		
(11)		
腌香椿		
(11)		
腌韭菜		
(12)		

桂花大头菜	(21)	酱莴笋	(33)
腌萝卜缨	(22)	酱连皮莴笋	(34)
腌青菜	(23)	酱青辣椒	(34)
腌蕨菜	(23)	酱包椒	(35)
腌沙葱	(23)	桂花酱柿子	(36)
腌银苗	(24)	酱藕片	(36)
腌芸豆	(24)	酱豇豆	(36)
腌甘露	(24)	酱扁豆两种	(37)
腌白菜疙瘩	(25)	酱洋姜	(37)
腌杏仁	(25)	酱甘露	(38)
腌蘑菇	(26)	酱银苗	(38)
		什锦酱菜	(39)
酱制菜类		酱八宝菜	(40)
酱白菜	(27)	宝塔菜	(40)
酱萝卜	(28)	酱香瓜	(41)
辣酱萝卜	(28)	酱干果	(42)
酱白萝卜	(29)	酱金丝香	(42)
酱红萝卜	(29)	高酱菜	(42)
酱青萝卜	(29)	酱蘑菇	(43)
酱水萝卜	(30)	酱油红萝卜	(44)
酱玉根头	(30)	酱油盘香萝卜	(44)
酱香瓜	(30)	酱油蒜头	(45)
酱杏仁香瓜	(31)	酱油茄片	(45)
酱王瓜(黄瓜)	(31)	酱油豇豆	(45)
酱八宝瓜	(31)	酱油四合菜	(46)
酱生瓜(酱菜瓜)	(32)	酱油花生米丁	(46)

酱八样	(46)	白糖姜片	(60)
酱油红萝卜	(47)	甜番茄	(61)
酱油兰花萝卜	(47)	五香萝卜干	(62)
酱油黄瓜	(48)	五香熟萝卜	(62)
酱油甜辣黄瓜条	(48)	熟辣菜	(63)
酱油香辣黄瓜丁	(48)	熟疙瘩	(63)
糖醋榨菜	(49)	咸蒜茄子	(64)
糖醋大蒜(上海)	(49)	海带丝菜	(64)
玫瑰糖蒜	(50)	双丝菜	(65)
桂花糖蒜	(50)	玫瑰香片	(65)
糖醋蒜瓣	(51)	朝鲜辣白菜	(66)
白糖蒜	(51)	酱油紫苏叶(朝鲜族) ...	(66)
红糖蒜	(52)	酱油地瓜秧(朝鲜族) ...	(67)
糖独蒜	(53)	酱油辣土豆(朝鲜族) ...	(68)
腊八蒜	(53)	狗宝咸菜(朝鲜族)	(68)
糖醋葱头	(53)	咸辣椒叶(朝鲜族)	(69)
镇江糖醋大蒜头	(54)	辣萝卜丝(朝鲜族)	(69)
广东糖醋酥姜	(55)	风味渍白菜(日本)	(69)
糖醋瓜条	(56)	糠渍白菜(日本)	(70)
糖醋萝卜	(57)	糠渍萝卜(日本)	(70)
糖醋蓑衣萝卜	(58)	黄大根(日本)	(71)
蜜酱黄萝卜	(59)	福神渍	(71)
糖醋芸豆	(59)	美味渍(日本)	(72)
糖醋鲜芹菜	(59)	酸黄瓜(苏联)	(72)
糖醋莴笋	(60)	俄式酸菜	(73)
糖醋姜芽	(60)	北京辣菜	(74)

渍酸菜	(74)	油辣寸金萝卜	(97)
渍甘蓝	(75)	岳阳兰花萝卜	(97)
北京冬菜	(76)	扬州精制萝卜头	(98)
四川南充冬菜	(77)	江苏蜜枣萝卜头	(98)
云南大头菜	(78)	苏州犹掌萝卜	(99)
福建五香大头菜	(79)	人参果	(100)
上海大头菜	(80)	浙江萝卜条	(100)
广西大头菜片	(81)	苏州蜜汁小黄瓜	(101)
江苏龙须大头菜	(83)	丹东甜辣黄瓜	(103)
绍兴贡瓜	(84)	沈阳酱包瓜	(103)
绍兴酱黄瓜	(84)	扬州甜酱瓜	(104)
西安合锦菜	(85)	北京甜酱绿黄瓜	(105)
青岛酱虎皮菜	(86)	锦州什锦小菜	(106)
山西竹叶青	(86)	四川宜宾芽菜	(108)
北京辣菜	(87)	浙江冬干菜	(109)
八宝豆豉	(88)	江苏辣油香菜心	(110)
甜酱磨茄	(89)	宿县五香辣椒块	(110)
斜桥榨菜	(90)	四川泡菜	(111)
四川榨菜	(91)	红 方	(112)
上海辣萝卜	(92)	青 方	(113)
江苏五香萝卜干	(94)		
浙江萧山萝卜干	(95)		

盐腌菜类

在我国,城乡企业、家庭广泛运用腌制方法制成各种腌制品。其中有些制作方法是我国独有的。其腌制原理,是利用食盐来提高蔬菜和肉类的渗透压力,抑制腐败菌的活动,以达到防腐的目的。

我国劳动人民在生活实践中,积累了丰富的腌制经验。全国各地都有自己的地方名产,如蔬菜制品中的北京冬菜、扬州酱菜、四川榨菜、云南大头菜、浙江和江苏的萝卜条等,都是畅销于国内市场的品种。它们用于佐餐,深受群众的喜爱。

腌白菜

【原料】白菜 25 千克,食盐 2.5 千克。

【制作】1. 将大棵白菜切成四半,小棵切成两半,用清水洗净、控干。腌制时,缸底先撒一层食盐,再将白菜切口向下,一层白菜一层食盐,摆满后,用石头压上(石重约为白菜重量的三分之一)。

2. 次日倒缸,把缸下边的白菜倒上边来。倒缸是因为:蔬菜是一种生命力较强的植物,采收之后,仍然进行呼吸,继续放出水分和热量,如不及时排出热量,抑制其呼吸,温度就会越升越高,白菜就要发生霉烂。

3. 第三天再翻倒一次,20 天后即可食用。

以咸白菜为原料,经过再加工,可制成各种小菜,也可以炒食。

腌莴笋

【原料】选择粗短肥壮的晚种鲜莴笋最佳,因为早种莴笋“发软”而长,水分较多,出品率低,质量也差。原料选好后,不能久放,最好迅速下缸腌制。

【制作】1. 将莴笋削去外皮和老根,不要削得过重,以防边肉削去。

2. 初腌:每50千克削光的莴笋用盐4千克。下缸时不可猛倒,以防折断。每层3~3.3厚,撒一层盐(要撒均匀),装满缸后,将按比例放入的盐全部撒在上面。此时因笋尚未发软,不能用石头压。

3. 倒缸(翻缸):初腌经5~7小时后,需倒缸一次,原卤一并倒入。第二天照样再倒一次,第三天早晨,将腌后的笋全部捞出,控去卤水,放入囤内,圈以柳条圈子,下面铺好芦席,上面用石头重压。

4. 复腌:压半天后,再下缸复腌。每50千克加盐6千克,放盐方法仍是一层笋,一层盐,最后压上石头。隔日后,再行捞出,控尽盐水,倒入另一缸内,按紧铺平,勿太满,上面盖席片或旧麻袋、竹帘等,最后用粗竹片卡紧,再将溶好的盐卤徐徐倒入,至淹没为止。

5. 溶卤:初腌的盐卤,咸度很轻,已无用,可不要。复腌的卤水咸度较高,应当利用,加盐搅拌均匀,咸度达到20度,即可澄清后使用。如卤水不够,可另外用清水每50千克水加盐14~15千克,溶好后使用。

【注意事项】(1)鲜笋削皮时要随削随放水中,以免笋发红变色,在水中泡半天或一夜后,必须立即腌制,以防腐烂。

(2)复腌前必须将盐水挤净,以免影响复腌的咸度。

(3)卤水发黑变臭,需及时整理换卤。

(4)装坛贮存,上面要加木板,用石头压紧,卤水要淹没板面 6.6~10 厘米。

腌蒜苗

【原料】将鲜伏蒜薹去掉头尾,每 50 千克用盐 7.5 千克,红糖 1.5 千克。

【制作】先将蒜薹的老根及尖端去掉,扎成 0.5~1 千克的把子,放在木桶内。一层蒜薹,放一层盐,下半桶用盐要少,上半桶稍多。第一次每 50 千克用盐 3 千克,用蔑片压紧,两天后如不见盐水上露,必须掺入部分盐水,使盐淹水过菜面。在木桶内腌上 7 天,抽开木桶下边的漏水木塞,放去盐水(约 12 小时),将蒜薹取出。第二次每 50 千克再用盐 3~4 千克,红糖 1.5 千克(红糖用一半水熬化),铺一层蒜薹,撒一层盐,浇一层糖水。踩紧后,在桶面敷豆酱 10 厘米厚,伏(即焖)一个月即可食用。

腌雪菜(腌雪里蕻)

鲜雪菜又名雪里蕻、芥菜英,主要产期分春、冬两季。春菜一般在农历清明后见新,到立夏前落令;冬菜一般在重阳左右见新,到冬至落令。各地都有不同的雪菜腌制法,这里仅介绍上海的腌法。

【制作】1. 将鲜雪菜拍去泥土(必须拍得干净),剔除老、黄叶,用小刀再将老根削平,长短分档,如有条件,最好在阳光下晒 2~4 小时,但不能受雨淋。然后将整理好的菜,称好千克数,要求当天下缸。如当天来不及腌制,雪菜必须全部抖开,不宜高堆,

防止发热腐烂变质。

2. 将缸洗净、擦干，先在缸底撒上一层盐，约 250 克左右，然后将整理好的菜，根部朝下，叶子朝上排成螺旋式，菜的长短要分开，排时要排紧，以防撒盐不均匀，使菜的咸淡不匀。

3. 每排一层菜要撒一层盐，用盐方法为，每 50 千克冬菜 30~60 天，放 3~3.2 千克；60~180 天，放 4~5 千克。春菜 30~60 天，放 4~5 千克；90~180 天，放 6.5~7 千克。撒盐要均匀，以防菜的颜色半青半黄，影响质量。每一层要踏压一次，经过踏压后，再在每层面上撒一层薄盐，这样直到层层排满为止。

4. 踏压菜时要轻而有力，以防将菜踏破。踏压顺序是先缸边，由边慢慢转入缸心。要求每层要踏紧压得软熟出卤。

5. 菜排踏满缸后，缸面上再撒一层面盐，盖上清洁的蒲包，用竹片插紧，上面架上井形竹片，压上石头。天气过热，如春菜要保存过夏，最好将缸口用干泥封好，这样能保证质量，减少缸面菜的变质。

腌卷心菜(洋白菜、甘蓝)

腌卷心菜是一种卤性的咸菜，和一般咸菜相似。它是以新鲜卷心菜为主要原料，经过腌制而成的。如果保管妥善，这种菜容易贮藏，一般放置在较凉处，可以贮藏 4 个月之久，是调剂淡季蔬菜不足的品种之一。

【原料】成品为原棵，色泽清白，带淡黄色，口味清脆，咸鲜。

用鲜卷心菜每 50 千克，需用盐 2 千克。

【制作】1. 先将卷心菜整理，削掉根部，除去黄叶和泥土，再将菜切成 2 瓣或 4 瓣。

2. 将整理好的菜，平铺在缸内(要菜心向上)，撒上盐，随后，

每铺一层菜,撒上一层盐(按比例),直到将菜装满为止。装满后,压上重石头,过24小时以后,如果盐卤上升,将菜重新翻到另一个缸内,铺一层菜,撒一层盐,并且要压紧。这样直铺到缸面为止,上面再撒上一层封口盐,即可封口。封口是用蒲包塞住,再加上石头或在缸口上封上干泥10厘米,再盖上缸盖。约经10~15天后即可食用。

3. 如果制作干菜,则在原料经整理后,即可切成丝条,每50千克鲜菜约放盐2.5~3千克,经腌制24小时以后,上下翻拌,控去水分。约每50千克晒成7.5千克左右即为成品,可贮藏备用。

腌甘蓝菜根

甘蓝菜根即卷心菜、洋白菜、包心菜的根,全国生产较为普遍,但过去均未被充分利用。自辽宁省沈阳市将甘蓝菜根试制腌成咸菜后,成为腌菜类的新品种。其特点是:根部组织细密透亮,味甜色黄。

【原料】用割去卷心菜的菜根,削去其皮和根须。

【制作】1. 将削过皮的甘蓝根洗净,铺在席上晾晒半天,即可进行腌制。

腌制时先按鲜货过秤,以每50千克加盐12.5千克的比重,分两期撒入。第一次用盐7.5千克,第二次用5千克,两次相隔时间为24小时(用盐量可因地制宜,辽宁省加工时为了防冻,故用盐较重,其他地区可酌情减量),要作到分层撒盐,使每个菜根都能沾上盐,以免变质。待装满缸后,须放置24小时翻缸一次,使盐水咸度上下均匀。随后,隔两天再翻缸一次,同时撒入新盐,并将原卤水倒入,使卤水高出菜根6.6厘米。经过20天腌制后,

即成半成品。

2. 将半成品菜根,切成各式各样的小片,先倒入木桶内,用清水浸泡2小时,以减轻其咸度。泡后取出,再加入花椒面、红椒丝、大料面等香料,搅拌均匀,浸入酱油内,经1天后即为成品。

腌萝卜

鲜萝卜的种类很多,有青萝卜、胡萝卜、小圆白萝卜、红皮白萝卜、洋红萝卜、紫花萝卜、丁香萝卜、长白萝卜等等,不论哪一种萝卜,都可腌制咸萝卜。腌制期,以每年秋、春、冬最为适宜。

【制作】1. 整理:先将萝卜削去根叶,除去泥质,剔除残次不符合规格的部分,洗净晾干水分。

2. 初腌:每50千克鲜萝卜用盐4千克,每层10~12厘米。先浇少许盐水,以后撒上一层盐,但要撒得均匀,使每一萝卜都沾上盐。按上述作法将缸装满为止,压上石头。经24小时后,翻缸一次,使盐水上下均匀。翻缸后,仍将原卤倒入,经过24小时,捞入竹箩中,用石头压,沥尽水分,进行复腌。

3. 复腌:将初腌后的萝卜过秤,每50千克萝卜加盐5千克。放盐方法同初腌,一层萝卜一层盐,最后压上石头。隔36小时翻缸一次,捞起沥尽水分,倒入另一空缸中踏紧,上盖竹帘,压上石头,另将溶好的盐卤,徐徐倒入,浸过萝卜6.6~10厘米为宜。

【注意事项】咸萝卜如在一二个月内食用完,用盐量可适当减少,一般在初腌、复腌时,每50千克各减1千克为宜。

快速腌萝卜三例

快速腌制萝卜,时间短,用盐少,可以保留鲜萝卜中的大部分营养成分;加之现拌入多种调料,又增加了一部分营养。腌制

的方法简便,做出的成品既有别于久腌的咸菜,又不同于现拌的凉菜,而是兼有两者之长,别具风味。下面介绍三种快速腌制萝卜的方法:

盐腌萝卜

【原料】萝卜(青、白萝卜均可)1千克,精盐100克。

【制作】将萝卜洗净,切成短块,放入腌器中,均匀撒盐,上面覆盖一层紫苏叶或海带,压上石块。紫苏为一年生草本植物,茎方形,叶子呈卵形,紫黑色,嫩时可吃,花淡紫色。紫苏的叶子和种子(通称苏子,可榨油),可以入药,有镇咳、健胃、利尿等作用。用紫苏叶覆盖在萝卜上,别具风味。早上腌制,晚上可食。每次以少腌为佳。

菊花萝卜

【原料】萝卜(青、白萝卜均可)5千克,精盐250克,醋250克,酱油250克,糖250克,白酒50克。

【制作】1. 将萝卜洗净,去掉缨、须,切成0.2~0.3厘米厚的轮状片,再在萝卜片上切成均匀菊花瓣,然后放在木板上,逐个撒盐。

2. 待盐溶化后,将萝卜片阴干,放入腌器中,再将醋、酱、白糖、酒混合调匀,泼洒腌器中。

3. 将装萝卜片的容器置于阴凉处(热天要用冷水冷却腌器),二日后即可食。脆嫩味香。

糟腌萝卜

【原料】萝卜1千克,精盐50克,新酒糟1千克。

【制作】将萝卜洗净，切成 0.3~0.4 厘米薄片；容器底部先放一层酒糟，然后一层萝卜一层酒糟，上面撒盐，然后密封收藏，二日内可食。食时洗净酒糟。成品微咸而带有酒香与苏叶清香混合的香味。

咸坯萝卜头

咸坯萝卜是用小圆萝卜(中色种)腌制而成。其质脆嫩鲜，色泽明亮，贮藏期长，不会变质。

【规格】每只萝卜形如鸡蛋，色白，不受冻伤，不空心，无烂斑。

【制作】1. 整理：根据所需规格，将萝卜按大、中、小分档，然后将大的萝卜切成对开，以便吸收咸汁，促使早些成熟。

2. 腌制：腌制用盐，以准盐较适宜，每 50 千克鲜圆萝卜，需用盐 4 千克。第一次下缸时，用盐 4 千克。将萝卜分层放置，分层撒盐，上面几层，需多撒些。萝卜下缸后，隔 1~2 天翻缸一次，不再加盐，只将原卤倒入(去掉泥底)，并在上面压上石头，这是第二次翻缸。再隔 1~2 天，进行第三次翻缸，方法同上次。

3. 晒坯与贮藏：将腌制的小圆萝卜，经 10 天后从缸中取出，放在箩中，沥去水分，平摊在帘子上曝晒 3~4 天(晚上无需收集，只要略加折拢，上盖草席即可)。直到萝卜晒至皮起皱缩，每 50 千克鲜萝卜晒到 12.5~15 千克，即可收集装坛贮藏，以待食用。

速腌马铃薯

【原料】马铃薯 1 千克，食盐 50 克，醋 2 克，糖 250 克，干(青)椒 1~2 个，海带少许。

【制作】将马铃薯洗净，切成轮片状，放在平板上摊开撒盐，然后装入腌器里；用清水把小块海带煮熟，捞出海带，把白糖、醋、辣椒丝放入海带汤里搅拌均匀。海带汤冷却后，将马铃薯片浇入腌器里，约 30 分钟可食。成品味美、适口。

腌鲜姜

【原料】鲜姜 5 千克，食盐 1 千克。

【制作】1. 将鲜姜洗净，一层鲜姜一层食盐，装入坛内。再对一些 18℃ 盐水泼洒上面（100 克盐对 500 克水，为 18℃ 盐水），使姜的各个部位浸泡在盐水中，以避免同空气接触，防止腐烂。顶部压上石块。

2. 第二三天各翻倒一次，便于散热，并使姜受盐更加均匀。20 天后即可食用。

腌姜芽

姜芽，是从黄姜中生出来的。我国北方在夏季储存黄姜，多采用“浇姜”的方法储存，即选择较好的黄姜立放在筐内，用草封严，放在背阳阴处，经常浇水，使黄姜生芽长叶（到秋后黄姜还能增重，又多得一部分姜芽）。姜芽和生姜同样有丰富的营养价值，每百克中含蛋白质 0.8 克，脂肪 0.5 克，糖 3.1 克，钙 42 毫克，磷 55 毫克，铁 4.9 毫克，热量 20 千卡。

【原料】鲜姜芽 5 千克，食盐 0.8 千克。

【制作】1. 将鲜姜芽洗净入坛，一层姜芽一层食盐。坛满后，再倒入一些 18℃ 盐水，以浸没姜芽为宜，上面压一石块。

2. 第二三天各倒动一次，10 天后即为成品。姜芽色泽黄白，味咸辣。

腌地姜

【原料】地姜 50 千克，食盐 1 千克。

【制作】1. 先在缸底放一层食盐，然后再一层地姜一层食盐，装到半缸时，再泼洒盐水，使盐水和最上面的地姜保持水平。再压一石块。

2. 第二三天各倒缸一次，待盐水浮上来淹没地姜时，再倒第三次缸。20 天后即可食用。

腌鲜藕

【原料】鲜藕 5 千克，食盐 1 千克。

【制作】1. 藕洗净，剥去根须，切 16 厘米长段，于阳光下晾干，然后一层藕一层食盐装入容器，顶端要略多放盐，压上石块。

2. 第二天倒动一次，然后隔一天倒一次，约倒三次，待水浮上为止。20 天后可食。食用时，可根据需要切成块、片、丝等状，拌入调料。

腌地瓜梗(腌山芋梗)

不少地区在冬季地瓜成熟后，收集鲜嫩青绿的地瓜梗，加工腌制，作为副食品，其特点别具风味。

【制作】将收集来的地瓜梗抖去泥土，每 20~30 条捆成一捆，用绳扎好。每 50 千克加盐 12.5 千克，分两次撒盐。第一次入缸时，分层撒盐，每 50 千克加盐 10 千克。24 小时后，翻缸一次。第二次再分层撒盐 2.5 千克，过 24 小时，再倒缸一次，将原盐卤澄去泥沙全部倒入浸泡，经过 20 天左右，如颜色青绿，即成