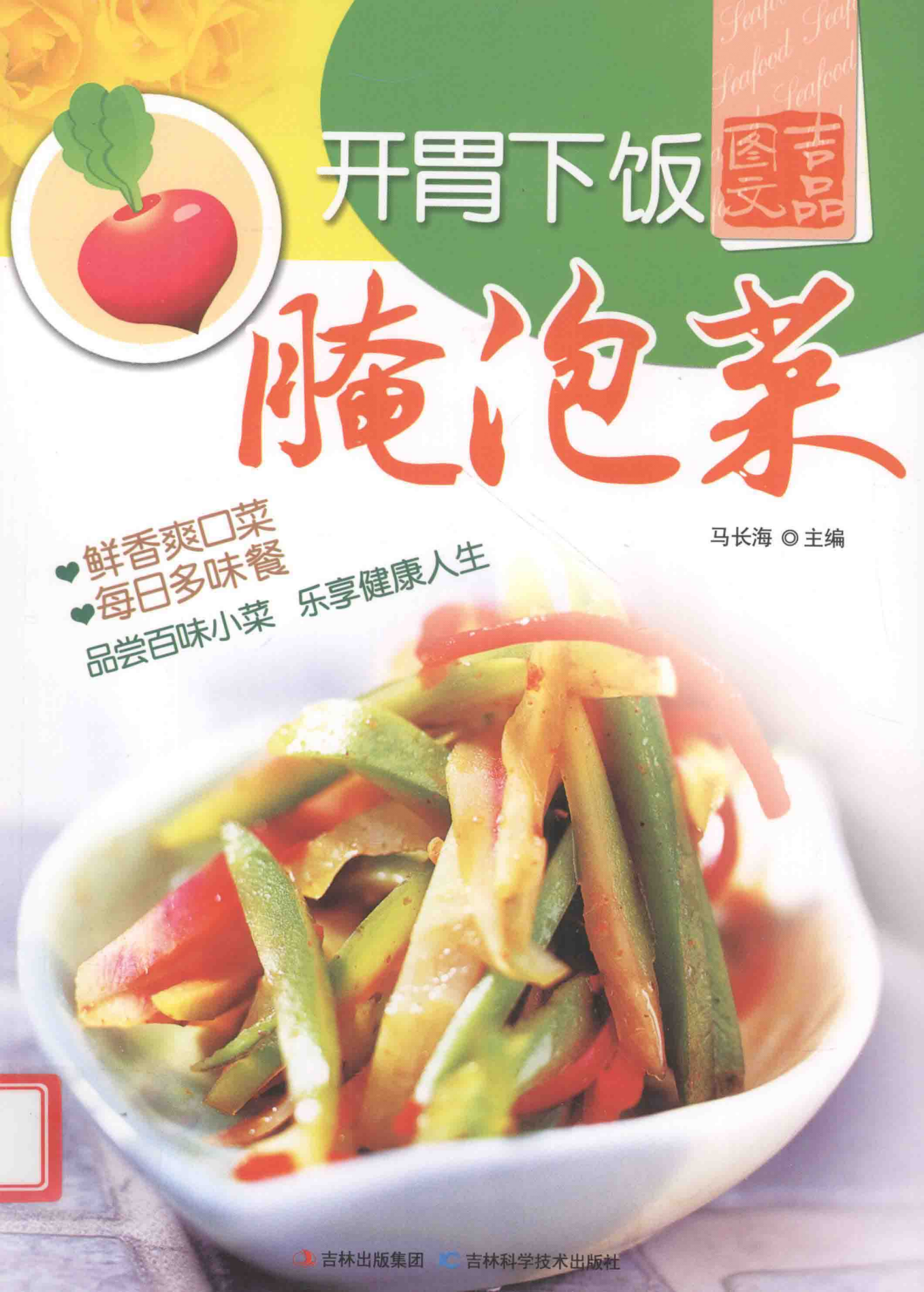




开胃下饭



腌泡菜

♥ 鲜香爽口菜
♥ 每日多味餐
品尝百味小菜 乐享健康人生

马长海 © 主编



腌泡菜

开胃下饭

Delicious

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

马长海◎主编



图书在版编目(CIP)数据

开胃下饭腌泡菜 / 马长海主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5384-6271-5

I. ①开… II. ①马… III. ①腌菜—蔬菜加工②泡菜—蔬菜加工 IV. ①TS255.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第219633号



开胃下饭腌泡菜

主 编 马长海
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 郑 旭
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 200千字
印 张 10
印 数 1—10 000册
版 次 2012年10月第1版
印 次 2012年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6271-5

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



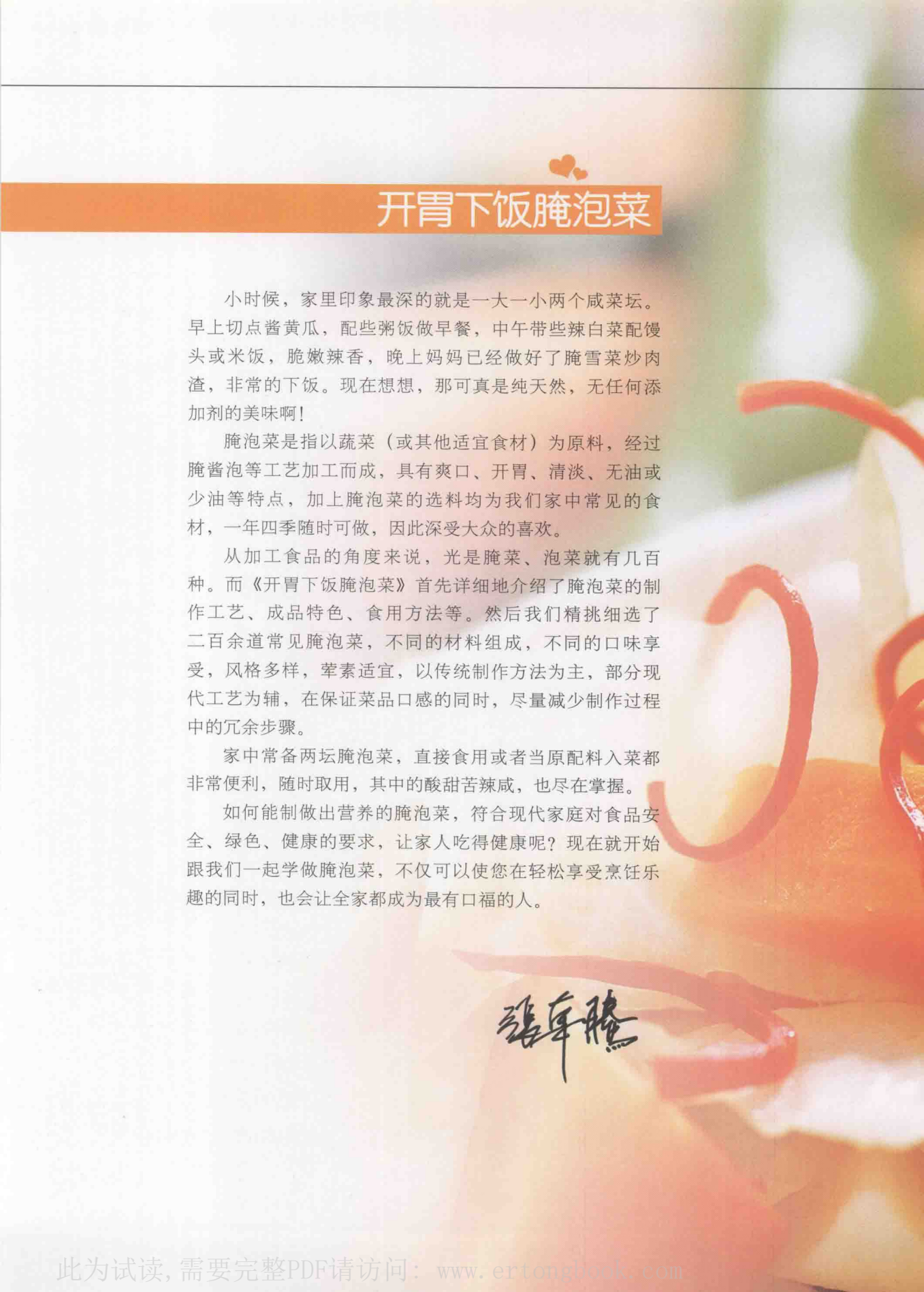
主 编 马长海

编 委 徐 凯 张明亮 蒋志进 张 杰 刘凤义 刘志刚 郎树义

摄 影 杨跃祥 王大龙 谭 静 刘书岑

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书给予的大力支持





开胃下饭腌泡菜

小时候，家里印象最深的就是一大一小两个咸菜坛。早上切点酱黄瓜，配些粥饭做早餐，中午带些辣白菜配馒头或米饭，脆嫩辣香，晚上妈妈已经做好了腌雪菜炒肉渣，非常的下饭。现在想想，那可真是纯天然，无任何添加剂的美味啊！

腌泡菜是指以蔬菜（或其他适宜食材）为原料，经过腌酱泡等工艺加工而成，具有爽口、开胃、清淡、无油或少油等特点，加上腌泡菜的选料均为我们家中常见的食材，一年四季随时可做，因此深受大众的喜欢。

从加工食品的角度来说，光是腌菜、泡菜就有几百种。而《开胃下饭腌泡菜》首先详细地介绍了腌泡菜的制作工艺、成品特色、食用方法等。然后我们精挑细选了二百余道常见腌泡菜，不同的材料组成，不同的口味享受，风格多样，荤素适宜，以传统制作方法为主，部分现代工艺为辅，在保证菜品口感的同时，尽量减少制作过程中的冗余步骤。

家中常备两坛腌泡菜，直接食用或者当原配料入菜都非常便利，随时取用，其中的酸甜苦辣咸，也尽在掌握。

如何能制做出营养的腌泡菜，符合现代家庭对食品安全、绿色、健康的要求，让家人吃得健康呢？现在就开始跟我们一起学做腌泡菜，不仅可以使您在轻松享受烹饪乐趣的同时，也会让全家都成为最有口福的人。

张军隆



Contents 目录

腌泡菜面面观

- 【8】 腌泡菜种类
腌泡菜特点
- 【9】 腌泡菜营养
巧去腌泡菜毒素
- 【10】 腌泡菜常用调料
- 【12】 巧防腌泡菜变质
腌泡菜秘诀大公开
- 【13】 腌泡菜贮存
- 【14】 腌泡菜技法
一步一步学腌泡菜

Part 1 爽口腌菜

- 【16】 香辣腌针鱼
- 【17】 油辣佛手笋
多味黄瓜
- 【18】 韩国辣白菜
- 【19】 冰花姜汁蟹
- 【20】 风味舌掌
辣腌萝卜条
- 【21】 盐水芥蓝
酸腌蛤蜊
- 【22】 咖喱萝卜块



- 【23】 芥末鸭掌
- 【24】 酸汁凤爪
嫩姜片
- 【25】 珊瑚白菜
- 【26】 糖醋水晶萝卜
- 【27】 美极小萝卜
酱腌冬瓜
- 【28】 腌拌海螺
- 【29】 杂味猪心
- 【30】 腌酱青笋
辣油瓜皮
- 【31】 糖醋藕片
酸辣黄瓜
- 【32】 爽味萝卜卷
- 【33】 美味腌南瓜
- 【34】 两味醉虾
腌辣椒酱
- 【35】 酱腌花菜
- 【36】 速腌辣味藕片
- 【37】 泡腌甜蒜
醉糟鸡
- 【38】 速腌茄子
- 【39】 虾子萝卜条
- 【40】 酒醉仔鸡
- 【41】 虾油西葫芦
- 【42】 橙汁南瓜
花生萝卜条
- 【43】 香糟猪肘

- 【44】 糟香豆腐
- 【45】 红椒西芹
菜心猪耳
- 【46】 糟腌春笋
- 【47】 腌南瓜芦笋
- 【48】 什锦酸菜
辣腌明太鱼
- 【49】 腌酸红椒
罗汉肚
- 【50】 腌辣味芥蓝
- 【51】 咸味萝卜
- 【52】 酸甜乳瓜
麻辣卷心菜
- 【53】 盐腌双花
- 【54】 腌香鳗鱼
- 【55】 糟香青笋
腌醉虾
- 【56】 盐腌冬瓜
- 【57】 糖醋黄瓜
- 【58】 腌海味南瓜
速腌南瓜
- 【59】 乡村萝卜干
姜汁四季豆
- 【60】 酱豆豉冬笋
- 【61】 腌泡苦瓜
- 【62】 辣酱冬瓜
酱味香菇
- 【63】 酱蛋黄山药
- 【64】 农家酱南瓜
- 【65】 五香桔梗
麻辣莴笋
- 【66】 酱黄瓜



- 【67】 酱味鳗鱼
- 【68】 酱芥菜丝
虎皮酱尖椒
- 【69】 酱香黄蘑
五香酱莲藕
- 【70】 速酱白萝卜
- 【71】 香辣酱南瓜
- 【72】 爽口酱萝卜
酱茶香蛋
- 【73】 剁椒大白菜
五香鹌鹑蛋

Part 2

脆嫩泡菜

- 【76】 泡青豌豆
- 【77】 泡红椒海带
泡红腰豆
- 【78】 四川泡菜
- 【79】 泡鲜笋





- 【80】 泡辣椒
- 泡小番茄
- 【81】 泡糖醋蒜薹
- 泡西瓜皮
- 【82】 泡小树椒
- 【83】 老坛香
- 【84】 泡元葱
- 五鲜泡菜
- 【85】 素什锦泡菜
- 【86】 香菇泡菜
- 【87】 醋泡白菜胡萝卜
- 广东泡菜
- 【88】 咖喱甘蓝
- 【89】 白菜辣泡菜
- 【90】 黄瓜泡菜
- 苦瓜泡海蜇
- 【91】 泡酸辣萝卜皮
- 怪味山椒笋
- 【92】 韩国泡菜
- 【93】 辣黄瓜条
- 【94】 泡黄瓜皮
- 泡红椒黄瓜
- 【95】 青红椒泡凤爪
- 【96】 泡酸黄瓜
- 【97】 酱油泡萝卜皮
- 腌泡胡萝卜
- 【98】 酸甜大头菜
- 【99】 牛肉汤泡菜
- 【100】 四川泡大蒜
- 辣泡荷兰豆
- 【101】 腊八蒜泡脆耳
- 肉末泡菜
- 【102】 枸杞鲜藕



- 【103】 酸辣白菜
- 【104】 芝麻鱼皮
- 【105】 腌泡北极贝
- 【106】 水晶杨梅盅
- 橙汁藕片
- 【107】 泡蜜汁山药
- 酸甜嫩芦笋
- 【108】 腌泡紫甘蓝
- 【109】 泡腌芦笋
- 【110】 橙汁白菜
- 糖醋宝塔菜
- 【111】 香辣菜心
- 【112】 糖蒜
- 【113】 糖醋萝卜卷
- 湘味酸菜
- 【114】 速泡豇豆
- 【115】 腌泡青虾
- 【116】 酒醉黄螺
- 泡白玉海味
- 【117】 泡芥菜粉
- 泡椒目鱼仔
- 【118】 高丽泡菜
- 【119】 糖醋西葫芦
- 【120】 腌泡鸭舌
- 辣萝卜条
- 【121】 双味鱼卷
- 【122】 腌泡蚕蛹



Part 3

腌泡菜的应用

- 【124】 大蒜泡菜烧鲑鱼
- 【125】 泡菜拌豆腐
泡菜排骨煲
- 【126】 泡菜鲳鱼汤
- 【127】 豉椒泡菜白切鸡
- 【128】 泡菜凉瓜
泡菜跳水虾
- 【129】 泡菜烧鲫鱼
泡菜生炒鸡
- 【130】 土豆泡菜五花肉
- 【131】 鱿鱼泡菜沙拉
- 【132】 羊尾骨炖酸菜
- 【133】 酸菜炖烤鸭
- 【134】 腌笋炒腊肉丝
雪菜蚕豆酥
- 【135】 咸菜脯炒肉片
酸辣牛肚汤
- 【136】 冬菜炒莴笋
- 【137】 姜芽炒鸭片
- 【138】 雪菜冬笋
牛肉铁锅
- 【139】 酸菜炖牛筋
- 【140】 雪菜烧肥肠
- 【141】 酸菜藕片
咸鱼炒饼子
- 【142】 酸豇豆炒蛰子
- 【143】 咸菜牛肉

- 【144】 雪菜炒丝瓜
香干榨菜炒肉丝
- 【145】 酸菜豆腐汤
泡椒鸡冠
- 【146】 雪菜冬笋肉丝
- 【147】 酸萝卜烧肚条
- 【148】 泡菜猪肉卷
雪菜百叶
- 【149】 冬菜虾
- 【150】 鲑鱼炖酸菜
- 【151】 酸菜鱼
凉切咸猪头
- 【152】 泡菜白肉粉丝
- 【153】 酸菜敲虾汤
- 【154】 油炆酸白菜
咸蛋黄扒油菜
- 【155】 蟹黄雪菜豆腐
泡菜猪肠头
- 【156】 火爆泡椒鱿鱼
- 【157】 泡黄瓜捞肚片
- 【158】 韩国泡菜饼
汽锅酸菜鹅
- 【159】 家常泡菜鱼



腌泡菜

开胃下饭

Delicious

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

马长海◎主编





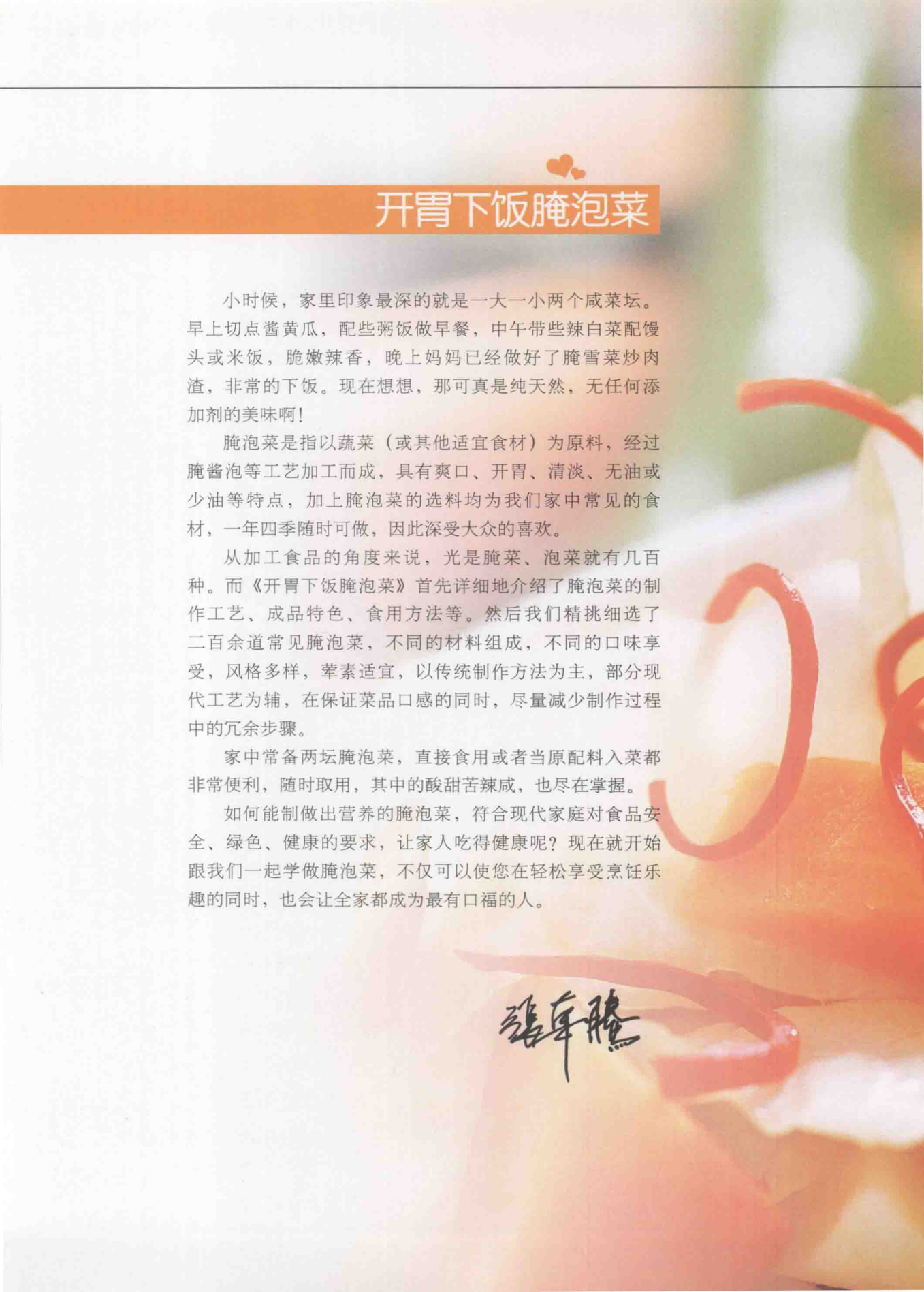
主 编 马长海

编 委 徐 凯 张明亮 蒋志进 张 杰 刘凤义 刘志刚 郎树义

摄 影 杨跃祥 王大龙 谭 静 刘书岑

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书给予的大力支持



The background of the page is a close-up photograph of various pickled vegetables, including long, thin strips of red pickled radish and white pickled cabbage, creating a vibrant and appetizing visual.

开胃下饭腌泡菜

小时候，家里印象最深的就是一大一小两个咸菜坛。早上切点酱黄瓜，配些粥饭做早餐，中午带些辣白菜配馒头或米饭，脆嫩辣香，晚上妈妈已经做好了腌雪菜炒肉渣，非常的下饭。现在想想，那可真是纯天然，无任何添加剂的美味啊！

腌泡菜是指以蔬菜（或其他适宜食材）为原料，经过腌酱泡等工艺加工而成，具有爽口、开胃、清淡、无油或少油等特点，加上腌泡菜的选料均为我们家中常见的食材，一年四季随时可做，因此深受大众的喜欢。

从加工食品的角度来说，光是腌菜、泡菜就有几百种。而《开胃下饭腌泡菜》首先详细地介绍了腌泡菜的制作工艺、成品特色、食用方法等。然后我们精挑细选了二百余道常见腌泡菜，不同的材料组成，不同的口味享受，风格多样，荤素适宜，以传统制作方法为主，部分现代工艺为辅，在保证菜品口感的同时，尽量减少制作过程中的冗余步骤。

家中常备两坛腌泡菜，直接食用或者当原配料入菜都非常便利，随时取用，其中的酸甜苦辣咸，也尽在掌握。

如何能制做出营养的腌泡菜，符合现代家庭对食品安全、绿色、健康的要求，让家人吃得健康呢？现在就开始跟我们一起学做腌泡菜，不仅可以使您在轻松享受烹饪乐趣的同时，也会让全家都成为最有口福的人。

张华腾



Contents 目录

腌泡菜面面观

- 【8】 腌泡菜种类
腌泡菜特点
- 【9】 腌泡菜营养
巧去腌泡菜毒素
- 【10】 腌泡菜常用调料
- 【12】 巧防腌泡菜变质
腌泡菜秘诀大公开
- 【13】 腌泡菜贮存
- 【14】 腌泡菜技法
一步一步学腌泡菜

Part 1 爽口腌菜

- 【16】 香辣腌针鱼
- 【17】 油辣佛手笋
多味黄瓜
- 【18】 韩国辣白菜
- 【19】 冰花姜汁蟹
- 【20】 风味舌掌
辣腌萝卜条
- 【21】 盐水芥蓝
酸腌蛤蜊
- 【22】 咖喱萝卜块



- 【23】 芥末鸭掌
- 【24】 酸汁凤爪
嫩姜片
- 【25】 珊瑚白菜
- 【26】 糖醋水晶萝卜
- 【27】 美极小萝卜
酱腌冬瓜
- 【28】 腌拌海螺
- 【29】 杂味猪心
- 【30】 腌酱青笋
辣油瓜皮
- 【31】 糖醋藕片
酸辣黄瓜
- 【32】 爽味萝卜卷
- 【33】 美味腌南瓜
- 【34】 两味醉虾
腌辣椒酱
- 【35】 酱腌花菜
- 【36】 速腌辣味藕片
- 【37】 泡腌甜蒜
醉糟鸡
- 【38】 速腌茄子
- 【39】 虾子萝卜条
- 【40】 酒醉仔鸡
- 【41】 虾油西葫芦
- 【42】 橙汁南瓜
花生萝卜条
- 【43】 香糟猪肘

- 【44】 糟香豆腐
- 【45】 红椒西芹
菜心猪耳
- 【46】 糟腌春笋
- 【47】 腌南瓜芦笋
- 【48】 什锦酸菜
辣腌明太鱼
- 【49】 腌酸红椒
罗汉肚
- 【50】 腌辣味芥蓝
- 【51】 咸味萝卜
- 【52】 酸甜乳瓜
麻辣卷心菜
- 【53】 盐腌双花
- 【54】 腌香鳗鱼
- 【55】 糟香青笋
腌醉虾
- 【56】 盐腌冬瓜
- 【57】 糖醋黄瓜
- 【58】 腌海味南瓜
速腌南瓜
- 【59】 乡村萝卜干
姜汁四季豆
- 【60】 酱豆豉冬笋
- 【61】 腌泡苦瓜
- 【62】 辣酱冬瓜
酱味香菇
- 【63】 酱蛋黄山药
- 【64】 农家酱南瓜
- 【65】 五香桔梗
麻辣茼蒿
- 【66】 酱黄瓜



- 【67】 酱味鳗鱼
- 【68】 酱芥菜丝
虎皮酱尖椒
- 【69】 酱香黄蘑
五香酱莲藕
- 【70】 速酱白萝卜
- 【71】 香辣酱南瓜
- 【72】 爽口酱萝卜
酱茶香蛋
- 【73】 剁椒大白菜
五香鹌鹑蛋

Part 2

脆嫩泡菜

- 【76】 泡青豌豆
- 【77】 泡红椒海带
泡红腰豆
- 【78】 四川泡菜
- 【79】 泡鲜笋





- 【80】 泡辣椒
- 泡小番茄
- 【81】 泡糖醋蒜薹
- 泡西瓜皮
- 【82】 泡小树椒
- 【83】 老坛香
- 【84】 泡元葱
- 五鲜泡菜
- 【85】 素什锦泡菜
- 【86】 香菇泡菜
- 【87】 醋泡白菜胡萝卜
- 广东泡菜
- 【88】 咖喱甘蓝
- 【89】 白菜辣泡菜
- 【90】 黄瓜泡菜
- 苦瓜泡海蜇
- 【91】 泡酸辣萝卜皮
- 怪味山椒笋
- 【92】 韩国泡菜
- 【93】 辣黄瓜条
- 【94】 泡黄瓜皮
- 泡红椒黄瓜
- 【95】 青红椒泡凤爪
- 【96】 泡酸黄瓜
- 【97】 酱油泡萝卜皮
- 腌泡胡萝卜
- 【98】 酸甜大头菜
- 【99】 牛肉汤泡菜
- 【100】 四川泡大蒜
- 辣泡荷兰豆
- 【101】 腊八蒜泡脆耳
- 肉末泡菜
- 【102】 枸杞鲜藕



- 【103】 酸辣白菜
- 【104】 芝麻鱼皮
- 【105】 腌泡北极贝
- 【106】 水晶杨梅盅
- 橙汁藕片
- 【107】 泡蜜汁山药
- 酸甜嫩芦笋
- 【108】 腌泡紫甘蓝
- 【109】 泡腌芦笋
- 【110】 橙汁白菜
- 糖醋宝塔菜
- 【111】 香辣菜心
- 【112】 糖蒜
- 【113】 糖醋萝卜卷
- 湘味酸菜
- 【114】 速泡豇豆
- 【115】 腌泡青虾
- 【116】 酒醉黄螺
- 泡白玉海味
- 【117】 泡芥菜粉
- 泡椒目鱼仔
- 【118】 高丽泡菜
- 【119】 糖醋西葫芦
- 【120】 腌泡鸭舌
- 辣萝卜条
- 【121】 双味鱼卷
- 【122】 腌泡蚕蛹



Part 3

腌泡菜的应用

- 【124】 大蒜泡菜烧鲇鱼
- 【125】 泡菜拌豆腐
泡菜排骨煲
- 【126】 泡菜鲳鱼汤
- 【127】 豉椒泡菜白切鸡
- 【128】 泡菜凉瓜
泡菜跳水虾
- 【129】 泡菜烧鲫鱼
泡菜生炒鸡
- 【130】 土豆泡菜五花肉
- 【131】 鱿鱼泡菜沙拉
- 【132】 羊尾骨炖酸菜
- 【133】 酸菜炖烤鸭
- 【134】 腌笋炒腊肉丝
雪菜蚕豆酥
- 【135】 咸菜脯炒肉片
酸辣牛肚汤
- 【136】 冬菜炒莴笋
- 【137】 姜芽炒鸭片
- 【138】 雪菜冬笋
牛肉铁锅
- 【139】 酸菜炖牛筋
- 【140】 雪菜烧肥肠
- 【141】 酸菜藕片
咸鱼炒饼子
- 【142】 酸豇豆炒蛭子
- 【143】 咸菜牛肉

- 【144】 雪菜炒丝瓜
香干榨菜炒肉丝
- 【145】 酸菜豆腐汤
泡椒鸡冠
- 【146】 雪菜冬笋肉丝
- 【147】 酸萝卜烧肚条
- 【148】 泡菜猪肉卷
雪菜百叶
- 【149】 冬菜虾
- 【150】 鲇鱼炖酸菜
- 【151】 酸菜鱼
凉切咸猪头
- 【152】 泡菜白肉粉丝
- 【153】 酸菜敲虾汤
- 【154】 油炆酸白菜
咸蛋黄扒油菜
- 【155】 蟹黄雪菜豆腐
泡菜猪肠头
- 【156】 火爆泡椒鱿鱼
- 【157】 泡黄瓜捞肚片
- 【158】 韩国泡菜饼
汽锅酸菜鹅
- 【159】 家常泡菜鱼





腌泡菜面面观

腌泡菜的种类很多，腌菜、酱菜、泡菜和酸菜等均可称为腌泡菜，从工艺上腌泡菜可大体分为发酵品和非发酵品两大类，而习惯上，我们一般可以把腌泡菜分为腌菜、酱菜和泡菜三大类。

■ 腌泡菜种类

★腌菜★

腌菜就是我们常说的咸菜，是把原料经过脱水、盐腌(或糖醋腌)、拌制、装坛、脱水后制成的可以长期保存的咸坯。腌菜的特点是产品鲜香嫩脆，其色香味主要来自原料中的蛋白质的生物化学变化。



★酱菜★

酱菜又叫酱渍菜，它是将新鲜食材，尤其是蔬菜适当晾干(或先用盐预腌制成盐坯)，经脱盐后再浸于豆酱、豆瓣酱、甜面酱或酱油中而制成的一种别具风味的加工品。优良的酱菜不仅具有酱料的色香味，而且还保持了食材的原有形态和质地嫩脆的特点。

★泡菜★

泡菜又称泡酸菜等，是利用低浓度(1%~4%)的食盐溶液和各种辛香料搭配混合，腌制各种鲜嫩蔬菜以及没有腥膻气味的禽蛋和水产品等。泡菜是一种以湿态发酵方式加工制成的浸制品，具有制作容易、成本低廉、营养卫生、风味可口、利于贮存的特点。

■ 腌泡菜特点

★历史悠久★

腌泡菜最早是一种古老的食物保鲜和加工方法，经过几千年的传承与打造，中国人已掌握了丰富的腌泡菜的方法，并不断推陈出新，成就了许多著名的烹调方法。

★原料充足★

蔬菜是腌泡菜中的主力，我们日常生活中吃的榨菜、萝卜干、苕蓝、橄榄菜、梅干菜等等，都是深受大众欢迎的腌泡菜。这些腌泡菜的原料来源很广，几乎所有的蔬菜，无论是根、茎、叶都可以拿来腌制，新鲜蔬菜经过腌制能长久保存。

★价廉物美★

除了蔬菜外，其他一些禽蛋和水产食材，如鸡爪、鸭掌、小海鱼等，也都是比较便宜的原料，加上食盐、酱类等腌制调味品也很廉价，腌泡菜真的可以称得上物美价廉。

★便于贮藏★

腌泡菜是采用一定量的食盐、酱油、酱料、辛香料等将食材腌制而成。传统的腌泡菜是以贮藏为目的，而现在的腌泡菜不仅是为了贮藏，更多的是成为深受现代人喜爱的方便食品和风味食品。