

家常腌渍小菜

流行的韩式、日式、西式腌菜

王铁安 译

魔法厨房



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常腌渍小菜 / 王铁安译. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2004.6
(魔法厨房)
ISBN 7-5341-2218-X

I. 家... II. 王... III. ①腌菜—基本知识②泡菜—基本知识 IV. TS255.54

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第088588号

KANTAN TSUKEMONO

PETIT BOUTIQUE SERIES NO.267

©BOUTIQUE-SHA 2002

Originally published in Japan in 2002 by BOUTIQUE-SHA.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

魔法厨房

家常腌渍小菜

翻	译	王铁安
责	任 编 辑	梁 峥 (zjstp@21cn.com)
封	面 设 计	蹦蹦兔
审	核 登 记 号	图字: 11-2002-176 号
出	版	浙江科学技术出版社
印	刷	浙江省邮电印刷厂
发	行	浙江省新华书店
开	本	889 × 1194 1/24
印	张	全彩2印张
版	次	2004年6月第1版
印	次	2004年6月第1次印刷
书	号	ISBN 7-5341-2218-X
定	价	12.00 元

魔法厨房

家常腌渍小菜

王铁安 译



浙江科学技术出版社



CONTENTS



简单的即席腌制 & 一夜腌制

美味诱人的腌制

腌菜基础知识	3
容器的选择和杀菌方法	6
腌蛇腹黄瓜	8
盐腌菜心	9
腌海带西兰花	10
辣白菜	11
淡腌山药	12
辣腌茄子毛豆	13
梅干紫苏腌茼蒿	14
大阪腌萝卜	16
腌芝麻牛蒡	18
松前腌菜	20
酒糟腌菜	22
樱花腌菜	23
韩式萝卜泡菜	24
酒曲腌萝卜	25
梅醋腌蕺菜	26
糖醋腌姜	28

流行的腌制

西式风味腌制

腌白菜	30
韩式辣白菜	32
盐渍萝卜	34
米糠腌制(糠床腌制法)	36
米糠腌制前的准备工作	38
糠床的使用方法及注意事项	39
梅干	40
酱腌大蒜头	42
腌藟头	43
酸腌紫色包心菜	44
醋渍圆椒	46
德国泡菜	47
柠檬芹菜	48
初次腌制不失败的诀窍	49

腌菜基础知识

腌制成功的6个小窍门

1. 使用当季的新鲜材料

腌菜用的生蔬菜要尽量选用新鲜的,洗净并沥干水分后腌制。虽然近年来在冬天也能买到茄子和黄瓜等蔬菜,但一般来说,蔬菜在旺季时既便宜又好吃。

2. 材料应先称好分量再腌制

人们往往习惯通过目测来估计材料的分量,再决定放多少盐,但这样容易导致成品口味不稳定。不要怕麻烦,要养成先精确称量出材料的分量再进行腌制的习惯。

3. 在笔记本中记录好各种数据

腌菜品质的好坏不仅与所放盐的多少有关,还与材料的上市时期、调味品的选择使用及腌制容器的大小等因素有关。去年做得很好,而今年却发生了霉变,这种失败的例子常有所闻,因此,不要过于依赖记忆。若在笔记本上详细地记录下各种数据,这种失败便可避免,一家人喜欢的口味便可年年吃到了。

4. 要预先确定好腌制容器

腌制的容器过大容易导致失败,每年最好使用相同的容器。莴头及梅子上市时间短,先确定容器并洗净后,才能及时腌制。



5. 腌制过程中要注意密切观察

即席腌制时用1%~2%的盐水搓揉,成品在2~3天内吃完。梅干、莴头、盐渍萝卜、酒曲腌萝卜等,腌入后水的颜色变化及有否霉变等,都要密切观察。腌白菜时每天要上下翻动,略加注意即可腌制成功。在未熟练的情况下,最好吃多少腌多少。

6. 不同地区与气温,腌制进展有所不同

由于地区不同,腌制效果有所差异。一般来说,寒冷地区的腌菜好吃,这是因为低温下发酵缓慢,能腌出好味道。而在暖和的地方,尤其在炎夏季节里,发酵进程过快,容易出现酸味或霉变。在气候炎热的地区,因只用盐腌容易变味,所以当地人多在腌制时加入一点醋和黑砂糖。另外,应尽量将腌菜放在阴凉和黑暗的地方,腌好后调换容器、保存在冰箱里就是这个道理。但冰箱里温度过低亦不妥,一般存放在冰箱的冷藏室中。

如何增进腌菜的美味

使用酒糟及豆板酱腌制时，材料几乎均是原封不动地重叠起来放入腌缸的（腌缸不用洗涤，只要用布揩干净即可）。使用盐等其他单纯的调味品腌制也别具风味。

和腌制材料一同放入以增进口味的其他调味品有生姜、红辣椒、柚子、柠檬、花椒芽、花椒叶、大蒜等。

将腌好的菜盛出时，为了增进口味，可加入切成细丝的青紫苏叶、生姜丝、生姜泥、切成丝的柚子皮和柠檬皮、花椒芽、花椒粉、七味芥末、芝麻等。

用以增进口味的调味品还有麻油及辣油等。一般在腌制时使用它们，但在食用时，如果腌制较久的腌白菜出现酸味，将菜切丝、洗净、沥干后，洒上麻油和辣油，即可吃到另一种美味。将腌制较久的盐渍萝卜切片，放入生姜、甜酒、醋、酱油，重新进行腌制，也很美味。

要像烹饪小菜一样拓展腌菜种类

腌菜品种除了基本的梅干、腌萝卜、腌菹头外，还可依个人喜好进行拓展。例如将黄瓜、芹菜、鲑鱼混合入梅干中，在腌缸里腌1~2小时，就成了腌梅肉。腌萝卜也可以不是切了就吃，而是切片后水洗，加入芥末、酱油，使它别具风味。此外还可以在腌萝卜中加墨鱼丝或小鱼干，加调味料腌2~3小时或一个晚上，即成为芥末腌萝卜小鱼干，是一道美味清爽的下酒小菜。

腌菹头的好味道可以使你眨眼间将一大碗饭吃掉。在西芹、白菜、黄瓜或花椰菜等菜上浇沙拉酱或醋的西

式腌菜，以及加麻油、醋或酱油的中式腌菜等，与腌菹头丝混合，产生的特殊香味萦绕在齿颊之间，令人回味。

具有西式沙拉风味，加入醋或酱油凉拌的腌菜，可以增加餐桌上菜肴的种类。自己动手，运用大胆的想法，来充实您的腌菜品种吧。

腌菜时必需的调味料和香辛料

在腌制过程中，除了使用盐、酱油、味噌等调味料之外，还可使用各种香味料、香辛料进一步增进美味。由于各种调味料中盐分的含量不同，使用的分量及操作方法也不同，所以腌制出来的口味亦不相同。为了腌出口味更佳的小菜，必须选择搭配好调味料，以下将作逐一介绍。

● 盐



一提到腌菜的调味料，人们首先想到的就是盐。盐除了具有浸透性、脱水性之外，还有防止腐败的作用。

盐的使用量不同，腌制出来的口味及存放期限也有所不同。因此，应根据预期的目标和腌制的材料确定盐的用量。撒盐时，容器底部薄薄地撒一层，中间不要成堆，最上层多撒一点，这就是腌制的技巧。

● 砂糖



糖醋腌菜用上等白糖、淡黄色的腌菜用细粒赤砂糖，腌制时间长的适合使用溶解缓慢的冰糖及粗砂糖，腌萝卜适合使用结晶大而纯度高的赤砂糖。

● 醋

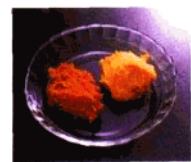


醋有防腐及杀菌的作用，能促进人体新陈代谢，防止细胞老化。

醋有米醋、酒醋、果醋等酿造醋以及化学醋等品种，腌菜时最好使用品质优良的天然酿造醋，化学醋无益

于人体健康和长期保存腌制品。果醋酸味淡、口味好，适于泡黄瓜等醋腌小菜。

● 味噌



腌缸中使用的味噌，其色泽及盐分含量不同，腌制效果也有所不同，所以应选择与腌制材料相配的味噌。

味噌的种类，依制作材料不同而分为米味噌、麦味噌和豆味噌。盐分含量从6%~13%不等。若手头上的味噌很咸，可以混合进一些盐分较低的味噌。若要使成品色泽较浓，可使用红味噌或加入少许酱油。

● 酒糟



在酿酒期内上市的板糟不能直接用来腌菜，应使用秋天上市的糊状、柔软的酒糟。若手头只有板酒糟，可将用水掺淡的烧酒混入，使它回复柔软，待发酵后使用。

好的酒糟色泽既好且香，为了使酒糟的美味浸透到材料中，选择优质的酒糟十分重要。

● 酱油



酱油是烹饪中重要的调味料，对于腌菜特别是即席腌制也是十分重要的。应根据人们习惯的口味和酱油的浓淡调节所放酱油的多少。腌制水分多的材料时应少放盐，并除去材料中的水分，使酱油的味道显现出来。

● 香辛料

腌菜时常用的香辛料有红辣椒、芥末、生姜、大蒜等。另外，花椒叶及花椒粒、柚子、紫苏叶及果实等香料菜也可增进腌菜的风味。

西式腌菜中除了使用荷兰芹、胡椒粉、月桂树叶之外，还可使用多香果粉、茼蒿、丁香等各种香料，请亲自尝试一下吧。



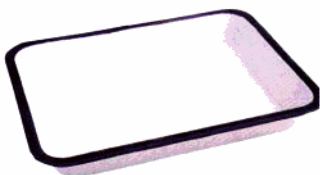
容器的选择和杀菌方法

容器

用来存放腌菜的容器，有多种材质、形状和尺寸。依照不同的腌菜种类和腌制分量，灵活地选择使用吧。

搪瓷盘

不必事先做什么准备，即可方便地使用搪瓷盘，它也可作为压盖的代用品。



木制容器

传统的木桶透气性好，腌制出的小菜非常好吃。可是现在这些木桶价格很高且难以买到。木桶最适用于米糠腌制和盐腌制。选用一种与容器配套的嵌入式盖子则更为理想。



搪瓷制有盖容器

搪瓷制品耐酸碱腐蚀，最适于腌制梅干、蒿头及米糠腌制，尺寸和款式齐全。为使腌出的汁水和盐充分渗透而摇动容器时十分方便。



塑料容器

随着木桶越来越少，现代轻型而不易发霉的塑料容器已十分普及。它耐酸耐碱，宜用于腌萝卜及梅干等需长期存放的菜肴。配上同样材质的盖子更为方便。



瓶子类

瓶子里的东西一目了然。它的用途最广，既便宜又实用。大口的瓶子适于做梅酒等利口酒。盖内附有垫片的密封瓶适宜保存酸性食品、佃煮*、果酱等。



桌上腌制容器

由塑料制成，分量轻，可放在桌子上腌制。装在盖上的把手式压盖作用类似重石，可方便地调节松紧程度。它的尺寸齐全，可以灵活使用。适于即席腌制，但不宜腌酸性食物。



* 佃煮：又称甜煮海味，是把东京湾的小白鱼加上糖和酱油煮透而制成，日本东京的传统食品。

陶制容器

具有民间艺术风格、尺寸齐全。由于瓶口小、中间大，与空气接触面小，适宜长期保存腌梅干及韩国泡菜。



压盖和重石

从前常见的木桶，是最合适的重石，但目前在都市里已难买到了，现在多用水泥或塑料制的重石代替。为了使腌制的材料受力均衡，应选择与容器大小相配的压盖。



现代家庭人数较少，还有许多人是单身生活，因此一般不会像从前那样一次制作大量的腌菜。像沙拉一样的即席腌菜以及腌好后立刻吃完的腌菜，都可以用塑料碗或塑料袋方便地腌制。正规腌制萝卜时必须加压重石，但是如此笨重的设备在一般家庭中已不多见。可以用其他方法来解决这个问题，例如将碟子重叠起来或在碗里放入水来调节压盖的重量。

在小瓶子里腌制时，将材料用纱布袋子包好后，上放适量的玻璃球或小石子即可。但用这些方法操作时杀菌工作要做好。塑料容器加热消毒后放入材料时，容器内产生的水滴容易使材料腐败变质，因此必须待容器冷却后再放入。另外，塑料不耐酸，不适于醋腌食品。

杀 菌

在开始腌制前，为了防止霉变，对容器的杀菌消毒是必不可少的。具体方法有煮沸消毒和热水消毒两种。



瓶子类容器放入大锅中进行煮沸消毒。大锅中注满水，烧至沸腾，将待用的容器放入，煮滚。不能完全浸没的，用筷子反复翻动。盖子及橡胶垫片等也要一同放入。



大锅里难以放入的木桶、广口瓶等较大的容器以及不耐热的塑料容器、重石、压盖等进行热水消毒。将容器放入大的水槽里，浇热水消毒。



小盘子等容器，喷洒酒精消毒。

腌蛇腹黄瓜

花椒和红辣椒的辛辣别具风味。将切好的蛇腹式黄瓜浸入腌汁中，不久即可腌好。

腌 3 小时

材 料

黄瓜	3支
盐	1/2小匙
酱油	3大匙
醋	3大匙
砂糖	1/2小匙
花椒	5~6粒
红辣椒	1支

A



〈做法〉



POINT

采用蛇腹式切黄瓜时，在黄瓜的两侧各放1支筷子，就不会切断了。

1 黄瓜切成蛇腹形。先在黄瓜的一面斜切，再翻过来以同样的方法斜切，注意不能切断；在黄瓜表面撒上盐，放置一会儿，待柔软时用水洗净后轻轻挤干水分。

2 红辣椒切成小段，和调味料A混合成腌汁，将①腌入。



盐腌菜心

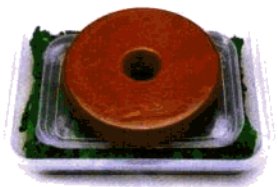
腌制出鲜艳的颜色是重点。撒少许盐进行腌制，非常适合做下酒菜。菜心最好是开花前具有结实花蕾的。

腌 1 天

材 料

菜心	400克
盐	20克
红辣椒	1支
酒	1大匙

〈做法〉



2 在容器里撒上盐，排入一层菜心，再撒盐，排入菜心，如此反复堆叠，在最上层多撒一点盐，再放入红辣椒，淋入酒。



3 盖上盖子，压上重石，进行腌制。

1 将菜心放入沸水中氽一下，取出沥干水分。

腌海带西兰花

海带佃煮的口味很好，可用于即席腌制。西兰花应选用结球较硬的，而且由于其存放时间久了容易变黄，所以买来后应尽快使用。

腌半天

材 料

西兰花	1个
海带丝佃煮	2大匙
淡酱油	1大匙
酒	1/2大匙
芥末酱	1大匙

〈做法〉



1 将西兰花的菜花和茎分别处理。菜花用手摘成小朵，茎剥去硬皮后切薄片。

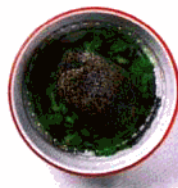
2 将①在水中略浸一下，去除脏物。



3 锅中加水煮开，放入盐，将②煮1~2分钟后用笊篱取出冷却。



4 将③切成容易食用的大小：碗中放入芥末酱、酱油、酒，加入切好的西兰花和海带丝佃煮混合均匀。



5 在④上压上重石，使味道均匀渗入后食用。

辣白菜

主要材料为白菜茎、辛辣的具有中国风味的糖醋腌渍小菜，是佐酒佳肴。

腌 1 小时

材 料

白菜	300克
盐	1/2 ~ 1小匙
红辣椒	1支
花椒	1/2小匙
姜	1片
麻油	1大匙
醋	1大匙
A 酱油	1/2大匙
砂糖	1/2大匙



〈做法〉



POINT

辣味不要损坏白菜的特有风味。

1 将白菜用沸水氽一下，顺着纤维方向切成 5 厘米长的条。撒上盐后放置 20 ~ 30 分钟，待柔软后轻轻地挤干水分。

2 锅中放入麻油、红辣椒切段，和花椒一起放入油锅加热；再加入生姜片和调味料 A 一起煮熟。

3 将②放入①中混合后腌制。

淡腌山药

山药除含有丰富的淀粉和蛋白质外，也容易消化，因此受到小孩及老人的喜爱。由于可以生食，所以适于制作腌菜。

腌 30 分钟

材 料

山药	400克
盐	适量
蘑菇	100克
醋	1/2杯
砂糖	1 1/2大匙
盐	1/2小匙
麻油	1大匙
红辣椒	1-2支

〈做法〉



1 山药切成4~5厘米的长条，撒上盐后洗净。



2 蘑菇去除蒂上脏物，分成一支一支，洗净沥干。



3 红辣椒去籽，放入调味料A中，再将①②腌入。

POINT

山药中的黏液可通过在表面撒盐后水洗去除。

辣腌茄子毛豆

在夏天，很多人喜欢将毛豆煮过后当作下酒菜。毛豆还可与茄子或黄瓜等一起腌制。

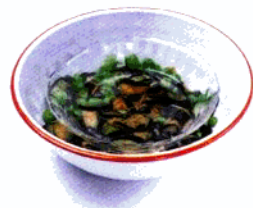
腌 1 小时

材 料

茄子	6 支
盐	2 大匙
毛豆荚	适量
姜	2 片
芥末酱	2 小匙
A 酱油	2 大匙
甜料酒	1 大匙



〈做法〉



1 茄子切成圆片，撒1大匙盐，加少许水拌匀，压上一块轻的重石。

2 毛豆荚洗净放入碗中，撒上盐，用手拌匀后放置一会儿；姜片切丝。

3 将毛豆荚煮至柔软后捞出，取出毛豆；茄子柔软后用手将水分挤干。

4 在茄子中放入毛豆、姜丝、调味料A，用一只盘子作为重石压上。

梅干紫苏腌茼蒿

梅干紫苏中盐分较多，可加入酱油以调节咸淡。加入梅干紫苏后，茼蒿变得更加美味可口。

腌 1 小时

材 料

茼蒿 4个(400克)
盐 8克
梅干紫苏 1 1/2 大匙
酱油 1大匙

POINT

新鲜的茼蒿洗净后即可使用。剩下的茼蒿叶可用来煮汤，也可用2%左右的盐加海带进行腌制。



〈做法〉



1 将茺菁的茎切去，最好将皮剥去。



2 将茺菁对半切开，每半个3~4等地地切片。



3 根据茺菁的分量撒上相应分量的盐并拌匀。



4 放入腌制容器中，轻轻压上重石，放置30分钟左右。



5 待④中有水溢出时用箬箰取出，沥干水分。



6 撒上梅干紫苏并混合。



7 加入适量的酱油：为了更好吃，可加入少许甜料酒。



8 放入保存瓶中，不久味道即融合，1小时后即可食用。

* 梅干紫苏的做法 *

将在梅干里腌过的红紫苏晒干后，用果汁机绞碎而成。略带梅子的香味和咸味，适合即席腌制。也可放入饭团中，加上蛋黄酱，色香味俱佳。

