

家庭饮食天地丛书之八

家

JIAZHANG YANCAI JIANGCAI PAOCAI ZHIZUO

常腌菜、酱菜、泡菜制作

尤志远等
编著



安徽科学技术出版社

香菜



腌辣椒



糖醋蒜头





盐水红椒片



泡洋葱



腌姜片

泡芹菜



香辣萝卜干



泡卷心菜

干豆角



干马齿苋



腌萝卜头



干胡萝卜丝



辣味萝卜条



腌蒜薹



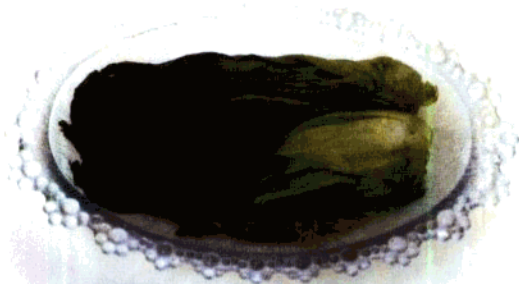
辣酱莴笋条



腌乳黄瓜



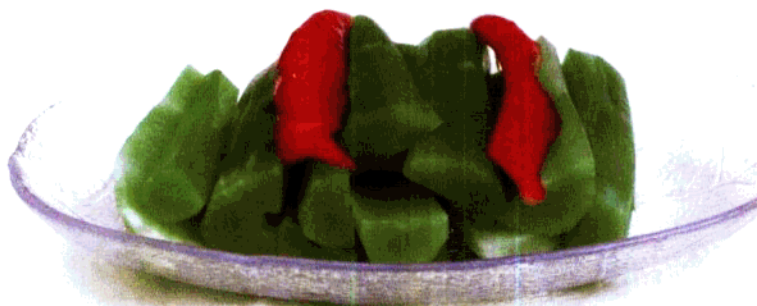
腌雪里红



腌青菜



香辣豆瓣酱



泡莴笋



豆腐乳

前 言

国以民为本，民以食为天。随着我国老百姓生活水平的提高，饮食结构逐渐发生变化。在吃腻鱼肉的同时，人们又想调剂一下口味，换一种吃法。如寻常百姓家的咸豇豆、腌雪里蕻、泡辣椒和酸菜鱼等，在不知不觉中也出现在酒楼、饭庄的餐桌上。

大凡下乡插过队的知青，一定忘不了有饭无菜的时光。那时，如果不是善良纯朴的老乡，东家送点咸萝卜条，西家给点咸豇豆，也许只好用酱油汤下饭了。几十年过去了，那装在粗瓷海碗中的辣酱萝卜条总是在我们这些有过插队经历的中年人的眼前晃动。

现代医学证明，腌泡菜中含有乳酸，能增进食欲，帮助消化，并具有一定的医疗功效，有利于胃肠卫生。

本书是为每个普通家庭的主妇编写的，其宗旨是立足“菜市场”，面向普通家庭。书中介绍了菜市场常见的40余种蔬菜，近250种家庭酱腌泡制的方法。在掌握了制作要领之后，读者可触类旁通，创造性地做出一些书中没介绍的新颖咸菜。这不但丰富了您的业余生活，也改变了您的饮食结构。

读者能从此书中获益，是对我们付出劳动的肯定。对书中可能出现的谬误之处，希望得到同仁的指正。

作者

目 录

腌菜、酱菜、泡菜制作		
的基本知识	1	
腌菜、酱菜、泡菜		
的加工方法	4	
腌大白菜	4	
腌大白菜帮	5	
蒜泥冬菜	5	
腌干白菜	6	
酸白菜	7	
辣白菜	7	
辣味菜心	8	
咸辣大白菜	9	
酱菜梗	10	
泡白菜	10	
泡菜	11	
腌萝卜	12	
腌甜辣萝卜条	12	
多味萝卜条	13	
酱萝卜条	14	
酱萝卜头	14	
五香萝卜干	15	
酱油萝卜干	16	
五香青萝卜干	16	
辣萝卜干	17	
干萝卜丝	18	
五香萝卜丝	18	
辣萝卜丝	19	
京辣菜	19	
泡萝卜	20	
泡萝卜条	21	
腌萝卜缨	21	
泡萝卜缨	22	
腌包心菜	23	
辣味包心菜	23	
酸包心菜	24	
甜味包心菜	24	

泡包心菜.....	25	五香芹菜.....	41
腌青菜.....	26	泡芹菜.....	41
香辣菜.....	26	腌蒜薹.....	42
泡青菜.....	27	酱蒜薹.....	42
腌莴笋.....	28	辣酱蒜薹.....	43
甜酱莴笋.....	28	泡蒜薹.....	43
酱莴笋.....	29	咸辣大蒜.....	44
辣酱莴笋.....	29	腌蒜头.....	45
辣味莴笋.....	30	酱油蒜头.....	45
凉拌莴笋.....	30	糖醋蒜头.....	46
泡莴笋.....	31	腌闷蒜头.....	46
麻辣莴笋叶.....	32	糖渍蒜瓣.....	47
腌黄瓜.....	32	泡蒜头.....	48
甜辣黄瓜.....	33	腌四季豆.....	48
酱黄瓜.....	33	酱四季豆.....	49
辣酱黄瓜条.....	34	泡四季豆.....	49
糖醋乳黄瓜.....	34	腌豆角.....	50
香辣黄瓜条.....	35	酱豆角.....	51
花生黄瓜丁.....	36	干豆角.....	51
芝麻黄瓜丁.....	36	泡豆角.....	52
红椒黄瓜丝.....	37	凉拌豆角.....	53
泡黄瓜条.....	38	腌辣椒.....	53
凉拌黄瓜.....	38	腌红辣椒片.....	54
腌香椿头.....	39	腌秋辣椒.....	55
泡香椿头.....	40	盐水辣椒片.....	55
腌芹菜.....	40	酱辣椒.....	56

干红辣椒.....	56	泡胡萝卜.....	71
辣椒粉.....	57	腌青蕃茄.....	71
辣椒酱.....	57	酱蕃茄.....	72
香辣红椒酱.....	58	蕃茄酱.....	72
泡甜椒.....	58	泡蕃茄.....	73
泡辣椒.....	59	腌冬瓜.....	73
腌茄子.....	59	酱冬瓜.....	74
腌茄片.....	60	甜酱冬瓜.....	74
酱茄条.....	61	糖冬瓜条.....	75
香辣酱茄条.....	61	腌南瓜.....	76
泡椒茄蒂.....	62	酱南瓜.....	76
泡茄子.....	62	泡南瓜.....	77
腌空心菜.....	63	香辣南瓜丝.....	78
香辣空心菜叶.....	64	腌苦瓜.....	78
泡空心菜.....	64	甜酱苦瓜.....	79
凉拌空心菜.....	65	泡苦瓜.....	79
腌韭菜.....	65	腌佛手瓜.....	80
腌韭菜花.....	66	酱佛手瓜.....	80
腌胡萝卜.....	66	泡佛手瓜.....	81
糖醋胡萝卜.....	67	腌笋瓜.....	82
酱渍胡萝卜.....	67	酱笋瓜片.....	82
香辣金银丝.....	68	糖醋笋瓜片.....	83
酱胡萝卜.....	68	泡笋瓜条.....	84
多味胡萝卜干.....	69	腌菜瓜.....	84
五香胡萝卜丝.....	69	酱菜瓜.....	85
干胡萝卜丝.....	70	辣酱菜瓜条.....	85

酱油菜瓜片·····	86	甜酱洋姜·····	102
泡菜瓜·····	86	泡洋姜·····	102
腌西瓜皮·····	87	腌山芋梗·····	103
酱西瓜皮·····	88	酱油山芋梗·····	103
辣酱西瓜皮·····	88	泡山芋梗·····	104
泡西瓜皮·····	89	腌山芋·····	105
腌香瓜·····	90	泡山芋·····	105
酱香瓜·····	90	腌土豆·····	106
泡香瓜·····	91	泡土豆·····	107
腌生姜·····	92	糖水地瓜·····	107
酱生姜·····	92	泡地瓜·····	108
腌子姜片·····	93	泡芋头·····	108
糖醋生姜·····	93	盐水高笋·····	109
辣酱嫩姜·····	94	泡高笋·····	109
桂花糖姜片·····	95	腌茼蓝·····	110
糖水姜片·····	95	虾油茼蓝·····	110
泡嫩姜·····	96	酱茼蓝片·····	111
腌姜芽·····	97	甜酱茼蓝丝·····	111
甜酱姜芽·····	97	香辣茼蓝丝·····	112
辣酱姜芽·····	98	辣酱茼蓝条·····	113
腌扁豆·····	98	泡茼蓝·····	113
酱扁豆·····	99	腌宝塔菜·····	114
香辣扁豆丝·····	99	甜酱宝塔菜·····	115
干扁豆·····	100	虾油宝塔菜·····	115
泡扁豆·····	100	糖醋宝塔菜·····	116
腌洋姜·····	101	泡宝塔菜·····	116

腌藟头	117	辣酱洋葱片	131
甜酸藟头	118	泡洋葱	132
泡藟头	118	咸芥菜头	133
腌茭白	119	紫香佛手芥菜头	133
香辣茭白丝	119	五香芥菜头	134
酱茭白	120	辣酱芥菜头	134
油泼茭白丝	120	香辣菜丝	135
酱油茭白	121	泡芥菜头	136
泡茭白	122	腌雪里蕻(一)	136
腌芦笋	122	腌雪里蕻(二)	137
酱芦笋片	123	霉干菜	137
芦笋干	123	泡雪里蕻	138
泡芦笋	124	腌蕨菜	139
酸笋	124	蕨菜干	139
泡冬笋	125	泡蕨菜	140
腌藕	126	腌马齿苋	140
甜酱藕片	126	干马齿苋	141
酱油藕片	127	河南泡菜	141
泡莲藕	127	俄罗斯酸包心菜	142
泡莲白茎	128	西餐泡菜	142
泡花菜	128	豆腐乳	143
泡西兰花	129	甜面酱	144
泡豆芽	130	蚕豆酱	145
腌洋葱	130	黄豆酱	146
酱洋葱丝	131		

腌菜、酱菜、泡菜制作的基本知识

腌菜、酱菜、泡菜是将新鲜蔬菜经过洗净、晾晒，用盐腌渍、酱制和用盐水泡制等一系列加工过程制作而成。是我国城乡居民餐桌上常见的菜肴，可谓地不分南北东西，人不分男女老幼均爱吃的佐菜。在我国已有 2000 多年的历史。

我国幅员辽阔，人口众多，由于地域的差异和自然环境的不同，千百年来在酱腌泡菜的口味和品种上形成了地方特色。如扬州三和酱菜、四川涪陵榨菜、辽宁锦州什锦小菜、云南曲靖韭菜花和安徽安庆胡玉美豆瓣酱等；从口味上也有南甜、北咸、东辣、西酸之说。

蔬菜在酱腌泡过程中，主要通过本身所含的蛋白质、有机酸盐、糖类和矿物质与盐和其他香辛调味料一起，在有益微生物的作用下通过渗透、吸附、发酵所发生的物理、生物化学和化学上的变化而成。

如酱腌泡菜的脆嫩性除决定于蔬菜自身组织疏密程度外，主要是由于食盐的渗透作用，使蔬菜脱水，体积缩小，组织变脆。而且食盐是良好的防腐剂，可抑制绝大多数微生物的活动，保证蔬菜在一定的时间内不腐败不变质。腌菜主要就是通过这一过程处理而成。而制作酱菜时，则依靠脱盐、脱水的菜坯，通过吸附作用，捕获吸收酱中的营养成分。泡菜主要依靠咸卤水中的厌氧乳酸菌的活动，使蔬菜在这种特定