

名优酱菜腌菜

家庭制法 300 种

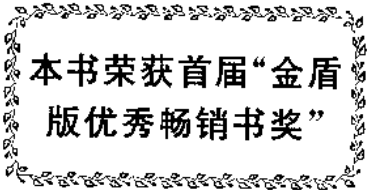


金盾出版社

名优酱菜腌菜家庭制法 300 种

(第二次修订版)

陆美英 仇志荣 编著



本书荣获首届“金盾
版优秀畅销书奖”

金盾出版社

内 容 提 要

我国酱菜腌菜有着悠久的历史,全国各地都有自己独特风味的传统名优产品,深受消费者欢迎。本书比较系统地介绍了全国各地不同风味、不同特色的 343 种名优酱菜腌菜的加工制作方法,内容充实,所介绍的技术可靠,讲述具体,操作简便,不需特殊设备,是广大家庭和基层伙食单位自制酱菜腌菜的理想读物,也可供餐饮业及有关加工业参考。

本次修订版,作者对全书进行了校订,并增加了几种酱菜的制作方法。

图书在版编目(CIP)数据

名优酱菜腌菜家庭制法 300 种/陆美英,仇志荣编著. —第 2 次修订版. —北京:金盾出版社,2003. 1

ISBN 7-5082-1680-6

I. 名… II. ①陆…②仇… III. ①酱菜-蔬菜加工-方法
②腌菜-蔬菜加工-方法 N. TS255.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 055754 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

黑白印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张 5.25 彩页:4 字数:110 千字

2003 年 1 月第 2 次修订版第 19 次印刷

印数:844001—859000 册 定价:5.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



香辣黄瓜丁



泡菜



虾油青椒



辣萝卜干



酱辣黄瓜



榨菜

糖醋蒜头



辣椒豆瓣酱



酱辣椒





香辣菜



桂花大头菜



宝塔菜

前 言

我国蔬菜的酱、腌有着悠久的历史。人民群众在生产、生活实践中创造了多种多样酱腌小菜的方法,工艺不同,风味各异,咸、酸、甜、辣,应有尽有,均具有调剂口味,增进食欲,帮助消化的功能。酱腌小菜是人们普遍喜爱的佐菜之一。为更好地发掘、利用历史遗留下来的宝贵经验,广泛传播和交流酱腌菜的工艺,促进我国蔬菜加工业的发展,满足城乡广大居民生活的需要,我们在收集大量资料的基础上编写了这本小册子,以奉献给对酱腌菜感兴趣的读者。

本书介绍了 27 种常见蔬菜的 343 种家庭酱腌方法。所有这些方法都具有成本低廉,操作简便,不需特殊设备,而且成品风味好、易保存等特点,自制自食,乐在其中。在蔬菜大量应市季节,各类蔬菜品种丰富,可以加工成各种各样酱、腌小菜。这样,既丰富了餐桌上饭菜的品种,又弥补了蔬菜淡季的供应不足。

本书的编写,力求做到科学实用,通俗易懂。由于作者水平有限,谬误之处请读者批评指正。

作 者



醬干果



咸螺絲菜



蜜汁莴笋片

韭菜花醬



北京辣絲菜



醬萝卜



目 录

一、酱菜、腌菜加工的一般要求	(1)
(一)蔬菜腌渍中化学成分的变化	(1)
(二)加工用水要求	(2)
(三)加工前原料处理	(3)
1. 原料选择	(3)
2. 原料分级	(3)
(四)用盐量的掌握	(3)
(五)调味品	(4)
(六)翻缸与酱腌的时间	(5)
二、加工方法	(6)
(一)大白菜	(6)
1. 腌白菜	(6)
2. 霉干菜(之一)	(7)
3. 霉干菜(之二)	(7)
4. 霉干菜(之三)	(7)
5. 白菜干	(8)
6. 腌干白菜	(9)
7. 北京冬菜	(9)
8. 天津冬菜	(10)
9. 梳菜片	(10)
10. 酸辣白菜(之一)	(11)
11. 酸辣白菜(之二)	(11)
12. 酸辣白菜(之三)	(11)
13. 辣白菜	(12)
14. 咸辣白菜(之一)	(12)
15. 咸辣白菜(之二)	(12)
16. 朝鲜辣白菜	(13)
17. 酱白菜	(13)

18. 风味白菜 (14) 21. 泡菜(之二) (16)
 19. 渍酸菜 (14) 22. 怪味白菜帮 (16)
 20. 泡菜(之一) (15) 23. 酸辣白菜帮 (17)

(二) 甘蓝(圆白菜) (17)

1. 咸甘蓝 (17) 4. 甜甘蓝 (18)
 2. 渍甘蓝 (17) 5. 香辣甘蓝 (18)
 3. 什锦甘蓝 (18)

(三) 球莖甘蓝(茼蓝) (18)

1. 咸茼蓝 (19) 7. 甜辣丝 (21)
 2. 酱茼蓝 (19) 8. 香辣丝 (21)
 3. 酱油茼蓝丝 (19) 9. 甜酱什香菜 (21)
 4. 酱切莲 (20) 10. 八宝菜 (22)
 5. 酱连环 (20) 11. 北京八宝菜 (22)
 6. 盘香茼蓝 (20) 12. 酱八样 (23)

(四) 雪菜(雪里蕻) (23)

1. 咸雪菜(之一) (23) 4. 咸雪菜(之四) (25)
 2. 咸雪菜(之二) (24) 5. 桂花雪菜 (25)
 3. 咸雪菜(之三) (24)

(五) 芹菜 (25)

1. 咸芹菜 (26) 4. 糖醋芹菜 (26)
 2. 虾油芹菜 (26) 5. 桂花芹菜叶 (27)
 3. 泡芹菜 (26)

(六) 茼笋(茼笋) (27)

1. 酱油香茼笋 (27) 5. 酱茼笋 (28)
 2. 咸茼笋 (28) 6. 甜酱茼笋 (29)
 3. 酱茼笋片 (28) 7. 酱辣生笋 (29)
 4. 糖醋茼笋 (28) 8. 五香茼笋 (30)

9. 辣椒莴笋片 (30)
10. 油泼莴笋丝 (30)
11. 蜜汁莴笋片 (30)
12. 糖汁莴笋片 (31)
13. 扬州香菜心 (31)
14. 上海辣油香菜心 (32)

(七)大蒜(含蒜薹) (33)

1. 生盐咸蒜头 (33)
2. 熟盐咸蒜头 (33)
3. 酱油大蒜头 (33)
4. 糖蒜 (34)
5. 桂花糖蒜 (34)
6. 玫瑰糖蒜 (35)
7. 糖醋蒜头 (36)
8. 上海糖醋蒜 (36)
9. 镇江糖醋蒜 (36)
10. 糖醋蒜瓣 (37)
11. 酱大蒜(之一) (38)
12. 酱大蒜(之二) (38)
13. 酱大蒜(之三) (38)
14. 腊八蒜 (39)
15. 白糖蒜 (39)
16. 酸甜大蒜头 (39)
17. 蜂蜜蒜肉 (40)
18. 咸蒜薹 (40)
19. 酱蒜薹 (40)
20. 甜酱蒜薹 (40)
21. 糖醋蒜薹 (41)
22. 泡蒜薹 (41)

(八)藟头 (41)

1. 咸藟头 (41)
2. 糖酸藟头 (42)
3. 腌藟头 (42)
4. 伏藟头 (42)
5. 甜藟头 (43)
6. 甜酸藟头 (43)

(九)韭菜 (43)

1. 辣韭菜花 (43)
2. 腌韭菜花(之一) (44)
3. 腌韭菜花(之二) (44)
4. 腌韭菜 (44)
5. 辣韭菜 (44)
6. 韭菜花酱 (45)
7. 酱韭菜花 (45)

(十)生姜 (45)

1. 咸姜 (45)
2. 白糖生姜片 (46)

- | | | | |
|----------------|------|----------------|------|
| 3. 糖醋酥姜 | (46) | 10. 桂花生姜 | (49) |
| 4. 糖醋嫩姜 | (47) | 11. 泡生姜 | (50) |
| 5. 糖生姜片 | (47) | 12. 泡子姜 | (50) |
| 6. 罗汉果酱菜 | (48) | 13. 咸生姜芽 | (50) |
| 7. 酱生姜片 | (48) | 14. 酱生姜芽 | (50) |
| 8. 酱生姜丝 | (49) | 15. 糖醋姜芽 | (51) |
| 9. 腌生姜丝 | (49) | 16. 甜酱姜芽 | (51) |

(十一)马铃薯(土豆) (52)

- | | | | |
|----------------|------|----------------|------|
| 1. 速腌马铃薯 | (52) | 4. 柔腌马铃薯 | (53) |
| 2. 咸葱马铃薯 | (52) | 5. 酱辣马铃薯 | (53) |
| 3. 酱马铃薯 | (53) | | |

(十二)辣椒 (54)

- | | | | |
|----------------|------|-----------------|------|
| 1. 青椒干 | (54) | 12. 辣椒豆瓣酱 | (57) |
| 2. 辣椒粉 | (54) | 13. 辣椒芝麻酱 | (57) |
| 3. 咸辣椒 | (54) | 14. 辣椒酱 | (58) |
| 4. 咸辣椒末 | (55) | 15. 酸辣椒 | (58) |
| 5. 酱辣椒 | (55) | 16. 酸香辣椒 | (58) |
| 6. 酱油辣椒 | (55) | 17. 五香辣椒 | (58) |
| 7. 虾油辣椒 | (56) | 18. 龙游小辣椒 | (59) |
| 8. 辣椒汁 | (56) | 19. 辣椒糊 | (59) |
| 9. 腌红辣椒 | (56) | 20. 泡甜椒 | (59) |
| 10. 腌青辣椒 | (57) | 21. 泡红椒 | (60) |
| 11. 红辣酱 | (57) | | |

(十三)番茄 (60)

- | | | | |
|------------------|------|--------------|------|
| 1. 咸番茄(之一) | (60) | 4. 酱番茄 | (61) |
| 2. 咸番茄(之二) | (60) | 5. 甜番茄 | (61) |
| 3. 腌番茄 | (61) | 6. 番茄酱 | (62) |

(十四)茄子 (63)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 茄子干 (63) | 6. 大蒜咸茄子 (65) |
| 2. 咸茄子 (64) | 7. 面酱茄子 (65) |
| 3. 酱油茄子 (64) | 8. 芥末茄子 (66) |
| 4. 酱茄子 (64) | 9. 虾油咸茄子 (66) |
| 5. 姜丝酱茄片 (65) | 10. 速腌茄子 (66) |

(十五)黄瓜 (67)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 腌黄瓜(之一) (67) | 16. 香辣黄瓜丁 (72) |
| 2. 腌黄瓜(之二) (67) | 17. 芝麻黄瓜丁 (72) |
| 3. 酱黄瓜(之一) (68) | 18. 甜黄瓜条 (73) |
| 4. 酱黄瓜(之二) (68) | 19. 卷腌黄瓜 (73) |
| 5. 酱黄瓜(之三) (68) | 20. 糟腌黄瓜 (73) |
| 6. 腌酱黄瓜 (69) | 21. 酱干果 (74) |
| 7. 糖酱黄瓜 (69) | 22. 五香黄瓜条 (74) |
| 8. 甜酱黄瓜 (69) | 23. 酱镰刀黄瓜 (75) |
| 9. 甜黄瓜条 (70) | 24. 盘香黄瓜 (75) |
| 10. 甜乳瓜 (70) | 25. 苏州蜜汁乳黄瓜 |
| 11. 虾油黄瓜 (70) | (75) |
| 12. 甜辣黄瓜 (71) | 26. 上海乳瓜 (76) |
| 13. 糖醋黄瓜 (71) | 27. 北京酱黄瓜 (77) |
| 14. 酱辣黄瓜 (71) | 28. 丹东甜辣黄瓜 (77) |
| 15. 酱甜辣椒黄瓜条 | 29. 扬州乳黄瓜 (78) |
| (72) | |

(十六)菜瓜 (79)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 咸菜瓜 (79) | 4. 特级菜瓜 (80) |
| 2. 酱菜瓜 (79) | 5. 上海甜包瓜(之一) |
| 3. 菜瓜丁 (79) | (80) |

6. 上海甜包瓜(之二) (81)
7. 扬州甜酱瓜 (82)

(十七)冬瓜 (83)

1. 咸冬瓜 (83) 4. 蜜冬瓜条 (84)
2. 甜酱冬瓜 (83) 5. 冬瓜豆酱 (85)
3. 五香冬瓜 (84)

(十八)西瓜皮 (85)

1. 咸瓜皮 (86) 4. 瓜皮蜜饯 (87)
2. 酱瓜皮 (86) 5. 瓜皮干 (87)
3. 甜瓜皮酱 (86)

(十九)南瓜 (87)

1. 美味瓜片 (88) 3. 酱油瓜片 (88)
2. 辣味瓜丝 (88) 4. 五香瓜丝 (89)

(二十)香瓜 (89)

1. 咸香瓜 (89) 3. 酱杏仁香瓜 (90)
2. 酱香瓜 (90) 4. 沈阳酱香瓜 (90)

(二十一)萝卜 (91)

1. 咸萝卜 (91) 11. 甜辣萝卜 (94)
2. 酱油萝卜 (92) 12. 蜜汁萝卜头 (95)
3. 酱萝卜 (92) 13. 六味萝卜 (95)
4. 桂圆萝卜头 (92) 14. 蜈蚣萝卜 (95)
5. 芝麻酱萝卜丝 (93) 15. 五香萝卜干 (96)
6. 甜脆盘香萝卜 (93) 16. 五香熟萝卜 (96)
7. 酱萝卜条 (93) 17. 麻辣五香萝卜干 (97)
8. 酱萝卜丁 (94)
9. 镰刀酱萝卜 (94) 18. 广东五香萝卜干 (97)
10. 北京酱萝卜 (94)

19. 紫香萝卜干	(97)	36. 辣萝卜丝(之二)		(102)
20. 五香萝卜丁	(98)			
21. 五香萝卜丝(之一)		37. 辣萝卜丝(之三)		(102)
	(98)			
22. 五香萝卜丝(之二)		38. 酱辣萝卜丝	(103)	
	(98)	39. 麻辣萝卜丝	(103)	
23. 五香萝卜丝(之三)		40. 酱油盘香萝卜 ...	(103)	
	(98)	41. 糖醋萝卜片	(104)	
24. 生姜萝卜条	(99)	42. 精制萝卜头	(104)	
25. 丹东萝卜条	(99)	43. 萝卜丝干	(105)	
26. 明腌萝卜块	(99)	44. 掌片萝卜	(105)	
27. 荷包菜	(100)	45. 渍萝卜	(106)	
28. 兰花萝卜	(100)	46. 泡萝卜条	(106)	
29. 辣丝丁	(100)	47. 扬州萝卜头	(106)	
30. 辣萝卜条(之一)		48. 萧山萝卜干	(107)	
	(100)	49. 上海咖喱萝卜 ...	(108)	
31. 辣萝卜条(之二)		50. 镇江糖醋萝卜 ...	(109)	
	(101)	51. 苏州卫生萝卜 ...	(109)	
32. 辣萝卜条(之三)		52. 北京辣菜	(110)	
	(101)	53. 哈尔滨辣菜	(111)	
33. 辣萝卜干(之一)		54. 北京天源五香萝		
	(101)	卜干	(111)	
34. 辣萝卜干(之二)		55. 快腌菊花萝卜 ...	(112)	
	(101)	56. 快制糟腌萝卜 ...	(112)	
35. 辣萝卜丝(之一)		57. 酸辣萝卜皮	(113)	
	(102)	58. 辣萝卜皮	(113)	
(二十二)胡萝卜	(113)			