

# 美味 家常腌菜

◎李章 主编



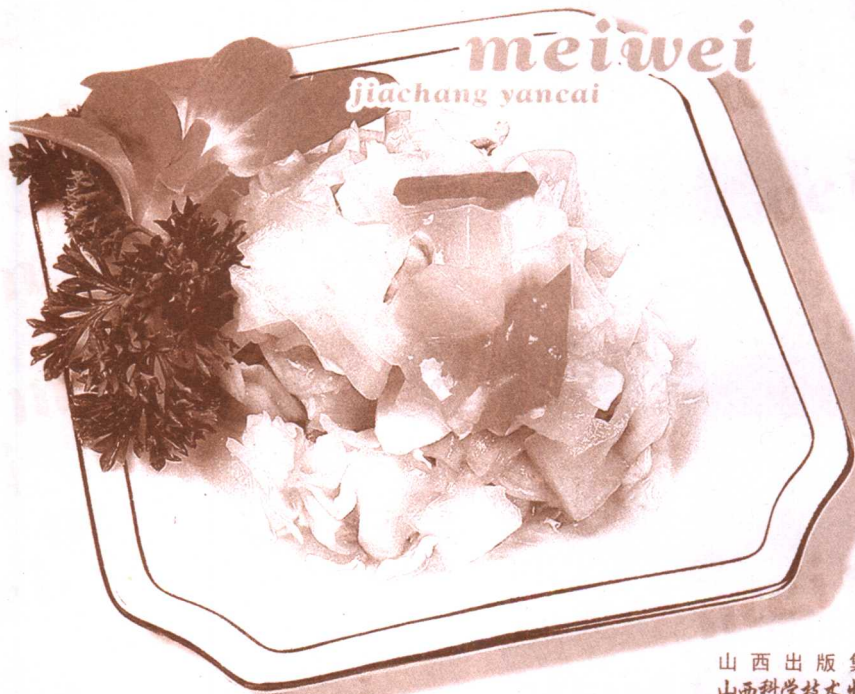
meiwei  
jiachangyancai

山西出版集团  
山西科学技术出版社

# 美味 家常腌菜

◎李章 主编

编写者 王琼瑶 李朝霞 刘宗梅 里阳  
武文益 药红霞 药军 谢欣



山西出版集团  
山西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美味家常腌菜/李章主编. —太原:山西科学技术出版社,  
2006. 12

ISBN 7-5377-2832-1

I. 美… II. 李… III. ①腌菜-菜谱②酱菜-菜谱③泡菜-菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 096426 号

## 美味家常腌菜

李章 主编

\*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

新华书店发行

太原兴晋科技印刷厂印刷

\*

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:138千字

2006年12月第1版 2006年12月太原第1次印刷

\*

ISBN 7-5377-2832-1

Z·643 定价:12.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。











## 前 言

读者面前的这本《美味家常腌菜》小书，是在前些年我们编写、山西人民出版社出版《家常腌菜》的基础上修订、扩充而成的。

腌菜是我国人民在长期的劳动、生活实践中积累和创造的一类储藏和食用蔬菜的方法。这类方法无论过去、现在，还是未来，对于改善人们生活，提高生活质量无疑具有重要作用。

腌菜随着社会的前进，蔬菜生产品种的增加，人们生活水平的提高，其腌制品种和方法也在不断发生变化。在这本书里，编者十分注意了发生在社会饮食生活中的新变化，广泛搜集了一些新的蔬菜品种和新的腌菜信息、制作方法，按照家庭腌菜的需要，分门别类介绍了咸菜、酱菜、酸菜、辣菜、糖渍甜菜、五香菜及泡菜7大类，150多个腌菜品种的原料、制作及有关注意事项。原料中所列的一些数字，仅供腌制时参考。家庭、食堂、酒店等可按照各自的设备和条件及实际需要，应适当扩大或缩小数字的比例以进行腌制。

本书的编写，原来主要依据太原市几位多年从事酱腌菜生产加工老师傅提供的资料，结合日常生活实践编就的。这次修订、扩充时还从一此书报杂志中选编了一些新品种，力求紧跟





## JIACHANGYANCAI 美味家常腌菜

生活潮流，使腌菜美味、爽口、清淡，适合多方面读者的生活需要。在此我们对提供资料和其他有关朋友，谨表谢意。

对于本书的疏漏或错误，欢迎读者批评赐教。

编者



## 目 录

### 咸 菜 类

腌苕蓝 .....	(3)	腌雪里蕻 .....	(14)
腌芥头 .....	(4)	腌青辣椒 .....	(16)
腌萝卜 .....	(5)	腌香椿 .....	(17)
腌胡萝卜 .....	(7)	腌洋姜 .....	(18)
腌蔓菁 .....	(8)	腌芹菜 .....	(19)
糟制蔓菁 .....	(9)	腌茼子白 .....	(20)
腌莴笋 .....	(10)	腌大白菜 .....	(21)
腌黄瓜 .....	(11)	沧州腌白菜 .....	(22)
腌水萝卜 .....	(12)	霉干菜 .....	(22)
腌豆角 .....	(13)		

### 酱 菜 类

酱什锦菜 .....	(26)	酱萝卜丝 .....	(32)
酱八宝菜 .....	(27)	酱大头菜 .....	(33)
酱黄瓜 .....	(28)	酱大头丝 .....	(34)
酱瓜 .....	(29)	酱莴笋 .....	(35)
酱水萝卜 .....	(30)	酱油八花菜 .....	(36)
酱苕蓝丝 .....	(31)	酱油大头 .....	(37)



- |              |      |               |      |
|--------------|------|---------------|------|
| 酱油香辣萝卜 ..... | (38) | 酱萝卜条(片) ..... | (43) |
| 酱油杂拌 .....   | (39) | 百花酱菜 .....    | (44) |
| 酱油素鱼萝卜 ..... | (39) | 甜酱八宝菜 .....   | (45) |
| 酱油苕蓝片 .....  | (40) | 酱洋姜 .....     | (46) |
| 酱油芥丝 .....   | (41) | 酱辣椒 .....     | (47) |
| 酱油大众菜 .....  | (41) | 玫瑰大头菜 .....   | (48) |
| 酱油三鲜菜 .....  | (42) | 玫瑰黄瓜 .....    | (48) |
| 酱油核桃仁 .....  | (43) |               |      |

## 酸 菜 类

- |              |      |             |      |
|--------------|------|-------------|------|
| 酸雪里蕻 .....   | (52) | 酸腌洋姜 .....  | (59) |
| 酸茴子白 .....   | (53) | 醋酸莴笋 .....  | (60) |
| 酸辣麻叶白菜 ..... | (54) | 醋酸蒜头 .....  | (60) |
| 酸辣圆白菜 .....  | (55) | 蒜梅子 .....   | (61) |
| 浆水酸菜 .....   | (55) | 酸味南瓜片 ..... | (62) |
| 酸芥菜 .....    | (56) | 酸辣芥菜 .....  | (62) |
| 酸白菜 .....    | (57) | 醋酸茄子 .....  | (63) |
| 酸萝卜条 .....   | (58) | 醋酸香萝卜 ..... | (64) |
| 酸苕蓝丁 .....   | (58) |             |      |

## 辣 菜 类

- |             |      |              |      |
|-------------|------|--------------|------|
| 辣椒细丝 .....  | (66) | 蒜辣萝卜 .....   | (68) |
| 辣苕蓝丝 .....  | (67) | 兰花辣味萝卜 ..... | (69) |
| 麻辣萝卜丝 ..... | (68) | 芥辣细丝 .....   | (70) |





腌辣椒丝 .....	(71)	北京辣菜 .....	(76)
辣萝卜条 .....	(72)	榨菜 .....	(76)
蒜辣茄子 .....	(73)	朝鲜族辣白菜 .....	(78)
腌醋蒜 .....	(73)	芥辣片 .....	(79)
腊八蒜 .....	(74)	芥辣两花 .....	(79)
腌韭花 .....	(75)	酸辣茴子白 .....	(80)

## 糖渍甜菜类

白糖蒜 .....	(82)	糖醋水萝卜 .....	(88)
糖醋蒜 .....	(83)	白糖番茄 .....	(89)
桂花糖蒜头 .....	(84)	糖醋宝塔菜 .....	(90)
糖醋白菜 .....	(85)	白糖蒜薹 .....	(90)
糖辣白菜 .....	(85)	白糖瓜条 .....	(91)
白糖渍菜卷 .....	(86)	白糖藕片 .....	(92)
桂花甜芥头 .....	(87)	白糖姜片 .....	(93)
糖色苕蓝 .....	(88)		

## 五香菜类

五香大头菜 .....	(96)	五香芥辣丝 .....	(101)
五香萝卜 .....	(97)	五香麻白菜 .....	(101)
五香萝卜干 .....	(98)	五香香椿芽 .....	(102)
五香老咸菜干 .....	(98)	五香菜瓜 .....	(103)
紫香大头菜 .....	(99)	五香海带丝 .....	(104)
五香芝麻丝 .....	(100)	五香五仁 .....	(105)



- |             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 五香芹菜豆 ..... | (105) | 五香八宝菜 .....  | (108) |
| 五香莴笋片 ..... | (106) | 五香下脚菜 .....  | (109) |
| 香辣什锦菜 ..... | (107) | 五香三丁菜 .....  | (110) |
| 五香四色菜 ..... | (108) | 什锦虾油小菜 ..... | (111) |

## 泡菜类

- |             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 泡黄瓜 .....   | (116) | 泡大蒜 .....   | (130) |
| 泡苦瓜 .....   | (116) | 泡韭菜花茎 ..... | (131) |
| 泡笋瓜 .....   | (117) | 泡莴笋 .....   | (132) |
| 泡丝瓜 .....   | (118) | 泡春笋 .....   | (133) |
| 泡冬瓜 .....   | (119) | 泡斑竹笋 .....  | (133) |
| 泡蒿头 .....   | (120) | 泡苕蓝 .....   | (134) |
| 泡苹果 .....   | (120) | 泡圆葱 .....   | (135) |
| 泡茄子 .....   | (121) | 泡嫩姜 .....   | (136) |
| 泡甜辣椒 .....  | (122) | 泡洋姜 .....   | (137) |
| 泡鲜红辣椒 ..... | (123) | 泡藕根 .....   | (137) |
| 泡豇豆 .....   | (124) | 泡草石蚕 .....  | (138) |
| 泡四季豆 .....  | (124) | 泡萝卜 .....   | (139) |
| 泡瓢儿菜帮 ..... | (125) | 泡甜萝卜 .....  | (140) |
| 泡芹菜 .....   | (126) | 泡红萝卜 .....  | (141) |
| 泡大白菜 .....  | (127) | 泡荸荠 .....   | (141) |
| 泡莲花白 .....  | (128) | 泡白薯 .....   | (142) |
| 泡蒜薹 .....   | (129) | 泡鲜黄豆 .....  | (143) |
| 泡油菜薹 .....  | (130) | 西式泡菜 .....  | (144) |



## 附录

### 豆制品类

- |           |       |          |       |
|-----------|-------|----------|-------|
| 黄豆芽 ..... | (145) | 豆豉 ..... | (153) |
| 绿豆芽 ..... | (147) | 凉粉 ..... | (154) |
| 豆腐 .....  | (149) | 粉皮 ..... | (154) |
| 豆腐乳 ..... | (151) | 粉条 ..... | (155) |
| 豆腐干 ..... | (152) |          |       |

### 酱作类

- |              |       |            |       |
|--------------|-------|------------|-------|
| 豆瓣酱 .....    | (157) | 韭花酱 .....  | (163) |
| 甜面酱 .....    | (159) | 西红柿酱 ..... | (163) |
| 辣椒酱 .....    | (160) | 芝麻酱 .....  | (165) |
| 西红柿豆瓣酱 ..... | (161) | 苹果酱 .....  | (165) |
| 西瓜豆瓣酱 .....  | (161) | 玫瑰酱 .....  | (166) |
| 辣豆瓣酱 .....   | (162) | 桂花酱 .....  | (167) |

### 腌肉蛋类

- |            |       |             |       |
|------------|-------|-------------|-------|
| 咸猪肉 .....  | (168) | 辣条肉 .....   | (173) |
| 香味腊肉 ..... | (169) | 豆蔻卤猪肉 ..... | (173) |
| 广东腊肉 ..... | (170) | 红烧猪肉 .....  | (174) |
| 酱肉 .....   | (171) | 叉烧肉 .....   | (175) |
| 青酱肉 .....  | (172) | 牛肉干 .....   | (176) |



## JIACHANGYANCAI 美味家常腌菜

酱牛肉 .....	(176)	豌豆肠 .....	(187)
酱牛肉干 .....	(177)	蛋卷 .....	(188)
酱肘花 .....	(178)	肉松 .....	(189)
猪排叉 .....	(179)	蛋松 .....	(190)
猪花大肚 .....	(180)	鱼松 .....	(190)
卤猪大肚 .....	(181)	五味脯 .....	(191)
熏猪小肚 .....	(182)	风鸡 .....	(192)
酱猪心、肝 .....	(183)	酱烧鸡 .....	(193)
香肠 .....	(183)	松花蛋 .....	(193)
太原腊肠 .....	(184)	咸鸡蛋 .....	(194)
北味香肠 .....	(185)	醉蟹 .....	(195)
香雪肠 .....	(186)	水晶鱼 .....	(195)
虾籽肠 .....	(186)		



### 咸菜类

咸菜，是腌菜中的大路品种。通过盐腌的蔬菜具有特殊的风味和一定的营养价值，对于促进食欲，帮助消化，抑止蔬菜中某些细菌的活动，保障人民健康，丰富人们生活都有一定的意义。

腌咸菜在我国有着悠久的历史。各地人民在长期的生活实践中积累了丰富的腌制经验。

腌制方法，因蔬菜的品种不同而异，但大致的腌制程序是：选菜→清洗→刀工→晾晒→盐腌→翻缸→封闭等过程。

选菜是腌菜的第一道工序。一般来说，上市的蔬菜都可以作为腌咸菜的原料。但由于蔬菜的品种、质量和上市的季节等关系，必须进行选择。一般应挑选的蔬菜新鲜，脆嫩，肉质紧密，粗纤维较少，无病虫害，匀称、光净的蔬菜作为腌菜的原料。

清洗是腌菜中的又一道重要工序。清洗的目的是为了除掉蔬菜表面的泥土、虫卵、污物、农药残留物等，以保证腌菜的卫生，消灭细菌，防止腐烂。所以，清洗要认真，水质要清洁，水硬度要适宜(8~16度为宜)，一般以自来水、井水和泉





## JIACHANGYANCAI 美味家常腌菜。

水为宜。不清洁的水会使细菌感染蔬菜，是引起腌菜变味腐败的重要原因之一。清洁的水还可起保绿、保脆的作用。

刀工是用于削掉毛根、皮核、开瓣、成条、斩断根茎叶的工序。刀工的巧用是使腌菜成型和美化的重要手段。讲究的咸菜品种，必须十分注意刀工的应用。

晾晒会使蔬菜收缩，蔫萎，柔软，增加缸容量，减少水分，降低盐的用量。

咸菜的腌法基本有两种：一种为盐腌法，即将蔬菜与盐直接搅拌入缸；另一种即用食盐水腌渍。两种方法，各适用于一定的蔬菜品种。食盐的用量也因蔬菜的品种而不同，食盐的品质对腌菜的质量有影响。最好选择含硫酸镁、硫酸钠较少的食盐，防止腌菜出现苦味和涩味。叶菜和干腌菜要选用纯洁而细的盐面；水腌蔬菜，加大块海盐也可。

翻罐，也称倒罐或搅罐。其目的是使盐充分溶化，排除蔬菜组织中的一些异味，以及在腌制过程中产生二氧化碳，对提高腌菜质量大有好处。腌菜数量较少，可用棍棒翻搅，也可起换罐的作用。翻罐一般在腌菜初期，次数可因品种而异。

封闭腌制时间，应视菜的品种而定，一般根茎菜类 30 天左右就可以食用；水分较大的叶菜半月左右即成。一般腌菜低一点的室温就可，温度过高容易引起腌菜腐败。