

徐茂挥 · 古丽丽 著

自己

腌

DIY 腌萝卜干、梅干菜、酸白菜、笋干、咸猪肉等 34 种家用做菜配料

一把青蔬，一撮盐，
加上热烈烈的太阳，
在日子下成熟的
咸、香、酸、鲜，
就是厨房不能缺少
的提味之物。



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

自己 腌

DIY 腌萝卜干、梅干菜、酸白菜、笋干、咸猪肉等**34**种家用做菜配料

图书在版编目 (CIP) 数据

自己腌 : DIY 腌萝卜干、梅干菜、酸白菜、笋干、咸猪肉等 34 种家用做菜配料 / 徐茂挥, 古丽丽著. -- 北京 : 华夏出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5080-8997-3

I . ①自… II . ①徐… ②古… III . ①腌菜—菜谱 IV . ① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 252897 号

本著作中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经远足文化事业股份有限公司 (幸福文化) 授予华夏出版社独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作仅限于中国大陆地区发行。

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号 : 图字 01-2015-3463 号

自己腌:DIY 腌萝卜干、梅干菜、酸白菜、笋干、咸猪肉等 34 种家用做菜配料

作 者 徐茂挥 古丽丽

责任编辑 布 布

美术设计 殷丽云

责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京华宇信诺印刷有限公司

装 订 三河市少明印务有限公司

版 次 2017 年 1 月北京第 1 版 2017 年 1 月北京第 1 次印刷

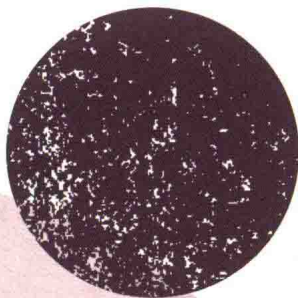
开 本 720 × 1030 1/16 开

印 张 17

字 数 200 千字

定 价 59.80 元

华夏出版社 网址 : www.hxph.com.cn 地址 : 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编 : 100028
本版图书如有印装质量问题, 请与我社营销中心调换。电话 : (010) 64663331 (转)



- 004 作者序一
- 006 作者序二
- 008 写在前面
- 010 导读
- 011 食材基本腌渍原则技巧
- 014 腌渍调味料、器具、食材的认识
- 019 腌藏季节表
- 020 消毒杀菌用食用酒精基本调制法
- 021 本书单位使用表
- 022 自己做米豆曲

- 039 酸 菜 | 黄橙橙的酸香滋味
- 045 福 菜 | 瓶罐里熟成的回甘醇味
- 051 梅 干 菜 | 发酵过的陈香
- 059 雪 里 红 | 片刻即成的腌渍青蔬
- 063 酸 白 菜 | 每一口都是鲜香开胃
- 069 台式泡菜 | 臭豆腐的最佳配菜
- 075 广东泡菜 | 糖醋风味开胃小菜
- 081 韩式泡菜 | 浓艳的韩式风味
- 087 黄金泡菜 | 韩式与台式融合的美味
- 093 冲 菜 | 过瘾的呛鼻美味

Chapter 1

叶菜类

Chapter 2

根茎类

- 103 萝卜干 | 越陈越香的菜脯
- 111 萝卜钱 | 薄透圆满又鲜甜的汤配料
- 117 萝卜丝 | 米面食的最佳馅料
- 121 麻竹酱笋 | 鲜香酱笋的调味魅力
- 133 笋干 | 肉类菜肴的最佳配料
- 137 腌嫩姜 | 清粥不能缺少的爽口小菜
- 145 腌芥头 | 甜酸口味的传统酱菜
- 151 糖醋蒜 | 好吃又健康的蒜味蘸酱
- 157 客家福神渍 | 咸中带甜的什锦酱菜
- 165 腌菜心 | 不浪费衍生的清脆小菜
- 169 腌大头菜 | 一夜可食的美味酱菜

Chapter 3

果实类

- 177 豆仔干 | 太阳下的豆干香
- 183 凤梨豆酱 | 酸甜的果香酱料
- 189 树子 | 最单纯的农家菜配料
- 193 今朝黄金脆瓜 | 下饭的腌酱菜
- 203 今朝波浪脆瓜 | 波浪形的爽脆口感
- 211 今朝醋脆瓜 | 长条形的爽脆口感
- 219 酸豇豆 | 夏天限定的腌渍风味
- 225 酱冬瓜 | 透明淡茶色的增鲜配料
- 233 剥皮辣椒 | 回甘无穷的煮汤配料
- 241 腌剁椒 | 香辣鲜美的烧菜配料

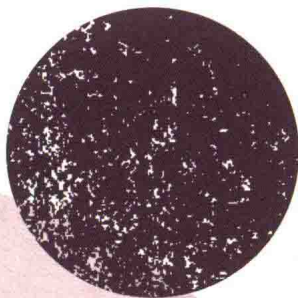
Chapter 4

其他类

- 249 客家原味咸猪肉 | 咸香的肉滋味
- 255 客家红糟咸猪肉 | 红艳的客家风味
- 261 腌咸蛋 | 金黄色的诱人美味
- 267 合法添加物说明

自己腌

DIY腌萝卜干、梅干菜、酸白菜、笋干、咸猪肉等**34**种家用做菜配料



- 004 作者序一
- 006 作者序二
- 008 写在前面
- 010 导读
- 011 食材基本腌渍原则技巧
- 014 腌渍调味料、器具、食材的认识
- 019 腌藏季节表
- 020 消毒杀菌用食用酒精基本调制法
- 021 本书单位使用表
- 022 自己做米豆曲

- 039 酸 菜 | 黄橙橙的酸香滋味
- 045 福 菜 | 瓶罐里熟成的回甘醇味
- 051 梅 干 菜 | 发酵过的陈香
- 059 雪 里 红 | 片刻即成的腌渍青蔬
- 063 酸 白 菜 | 每一口都是鲜香开胃
- 069 台式泡菜 | 臭豆腐的最佳配菜
- 075 广东泡菜 | 糖醋风味开胃小菜
- 081 韩式泡菜 | 浓艳的韩式风味
- 087 黄金泡菜 | 韩式与台式融合的美味
- 093 冲 菜 | 过瘾的呛鼻美味

Chapter 1

叶菜类

Chapter 2

根茎类

- 103 萝卜干 | 越陈越香的菜脯
- 111 萝卜钱 | 薄透圆满又鲜甜的汤配料
- 117 萝卜丝 | 米面食的最佳馅料
- 121 麻竹酱笋 | 鲜香酱笋的调味魅力
- 133 笋干 | 肉类菜肴的最佳配料
- 137 腌嫩姜 | 清粥不能缺少的爽口小菜
- 145 腌芥头 | 甜酸口味的传统酱菜
- 151 糖醋蒜 | 好吃又健康的蒜味蘸酱
- 157 客家福神渍 | 咸中带甜的什锦酱菜
- 165 腌菜心 | 不浪费衍生的清脆小菜
- 169 腌大头菜 | 一夜可食的美味酱菜

Chapter 3

果实类

- 177 豆仔干 | 太阳下的豆干香
- 183 凤梨豆酱 | 酸甜的果香酱料
- 189 树子 | 最单纯的农家菜配料
- 193 今朝黄金脆瓜 | 下饭的腌酱菜
- 203 今朝波浪脆瓜 | 波浪形的爽脆口感
- 211 今朝醋脆瓜 | 长条形的爽脆口感
- 219 酸豇豆 | 夏天限定的腌渍风味
- 225 酱冬瓜 | 透明淡茶色的增鲜配料
- 233 剥皮辣椒 | 回甘无穷的煮汤配料
- 241 腌剁椒 | 香辣鲜美的烧菜配料

Chapter 4

其他类

- 249 客家原味咸猪肉 | 咸香的肉滋味
- 255 客家红糟咸猪肉 | 红艳的客家风味
- 261 腌咸蛋 | 金黄色的诱人美味
- 267 合法添加物说明

(作者序一)

一定要多动手做

自从2014年2月出版《自己酿》(繁体版)一书之后,很意外地收到非常多读者的反响,也发现读者的求知欲很强,甚至多位东南亚的华侨也来电咨询,而大陆目前也已授权即将上市*,希望能让更多的读者掌握技巧方法从而酿渍出好产品。这次再度被幸福文化邀请编撰《自己腌》一书,对我而言正好可将这十几年来在职训体系所教授的农产品加工中的腌渍类部分作一汇总检视,由于腌渍产品的食材有季节性的限制,再加上需要有腌渍的熟成时间,对作者及摄影纪录都是非常大的考验,幸好在台北国际书展前依计划完成。

《自己酿》、《自己腌》都要自己动手做,目的是引导读者从看书模仿学习中摸索出一套自己的方法、原则。学成后既能帮助自己,又能分享给家人,使大家在辛苦的酿渍过程中体会到食材的珍贵,并且吃到安全卫生的食品,减少食品安全问题。

腌渍的方法与技巧并没有太高深的学问,想要做得好一定要多去动手做,一旦做就要勤做笔记,记录生产过程及销售过程或客户的反应,不断追求完美,在优先考虑食材安全卫生的基本要求下精益求精,请务必先熟悉基本的方法,再做创意变化,希望书中的做法对你有帮助。

*编者注:《自己酿》简体版已经于2015年9月在大陆上市,书名全称为《自己酿:DIY酿酱油、米酒、醋、味噌、豆腐乳等20种家用调味料》。可于当当、京东、亚马逊等各大网店购买到。

2014年初,《自己酿》出版后,频繁收到读者询问何处可学到酿造腌渍技巧,其实我与古老师一直都在政府的职训体系教学,读者不妨上网找台湾就业通网站,再找农产品、食品加工类或精致农业类的课程单元,我们基本上一年只安排3至5期课程,每期招生30人,上课时间2个月至3个月,每天8小时,星期一至星期五,若你是中高龄失业者,而且没有劳保,就有机会参加面试,正式上课,政府提供全免的学杂费和材料费,如果资格符合,你还可以领每月一万多台币的政府补助生活津贴。2015年,考虑为了服务及满足读者的学习需要和方便,我们协、学会也在“今朝酿酒工作坊”旁设立固定的培训教室,将开设农产品加工、食品加工及中式米面食加工丙级证照及应用课程单元。每单元预计3至6小时,每班次收12至24名学员,依材料及时间收费,如果有机会就来结缘吧!

当你看完书中部分单元的做法流程后,不必想太多,马上投入下去做就对了,希望你能从做中学,在学中做,要真的在做之后发现问题才来发问,千万不要没做就问一些不一定会发生的问题。酿渍是一门似浅似深的学问,也是生活的技能,希望能透过这本书以分享的方式与读者结缘,更希望读者能发扬光大将其分享给更多需要的人。也希望能有更好的方法或新产品能分享给我,不吝指教。

徐茂挥

(作者序二)

酿渍手艺的可贵

记得小时候，爸妈上班，姐姐们忙着念书准备升学考试，而我则每天无忧无虑地开心过生活，也正因每天无所事事，所以当个跟屁虫以及在隔壁外婆和舅舅家串门子，是我除了吃饭和睡觉之外最为重要的工作了。说起当跟屁虫和串门子，最常被我跟的就是外婆，而最常串的门子，就是隔壁的外婆家。外婆经常在不注意的时候（哈哈！还在睡懒觉啦）弄回一堆青菜，然后总是算准我会出现的时间，边唱山歌边洗青菜，而我则是玩水玩得不亦乐乎。外婆时而煮豆、晒豆，时而将盐抹在青菜上，又或者将葡萄和很多的糖放进玻璃瓶里……很多时候我都没有看懂，在一旁与其说是帮忙还不如说玩的成分较多。后来因为上了中学，课业较多就很少再帮外婆做这些酿渍的东西了。而她老人家也在我高中阶段离世了。

时间是记忆最大的敌人，这些年将各种食材或酿或渍的过程中，经常会浮现儿时帮着（虽然捣蛋居多）外婆忙进忙出的场景，只因当时年纪小，不知那些酿渍手艺的可贵，现今虽然不断地到记忆的宝库试图挖掘更多外婆的手艺，但真能回想起来的并不多。因为这份感念与感动，我约莫在10年前一脚踏入了酿渍的世界，除了通过不断地学习精进自己的手艺，也从事政府职业训练的教学工作，2014年出版了《自己酿》一书大获好评，感谢读者的支持，至今已加印十四次之外，版权亦已授权至中国大陆。今应读者之鼓励，再次将自己的经验与心得集结成《自己腌》一书，与同好者分享，也盼各界先进贤达不吝指教。

近年来食品安全问题不断爆发，一向认为知名食品或原物料大厂商会因为顾及商誉，而在生产过程中比较小心，无奈最近一连串的知名大厂或小商家，甚至连夜市、摊贩等都无一幸免被爆料出存在食品安全问题，虽然大部分的企业或商家是因为上游原物料出了问题，而导致生产出来的产品连带出了问题，但也正因为如此，更叫我们这些小老百姓情何以堪，连吃得安心也成了人生的一种奢求吗？

以前常常听到一句话：“有必要为了喝一杯牛奶，而去养一头牛吗？”看看现在的食品安全环境，好像有这种趋势了不是吗？所以想要“自己酿”或“自己腌”的朋友们，赶快卷起袖子按部就班地动手做吧！同样也期望大家在“自己酿”或“自己腌”的过程中，感受到健康又单纯的幸福滋味。

为了将《自己酿》和《自己腌》的产品做更多的运用，近年来我开始钻研中式米面食及米谷粉的多元化应用，期盼未来能将酿渍产品与米面食进行更多的结合，除了创造酿渍产品的新契机之外，更能增添丰富性及趣味性。

本书的出版要再次感谢徐茂挥老师的提携及幸福文化出版社所有参与同仁的努力，没有各位的辛劳就没有这本书的诞生。各位辛苦了！谢谢你们。

古丽丽

(写在前面)

谈到腌渍菜，大部分人总是会联想到泡菜类的产品，尤其是外食族上餐厅最喜欢尝试不同种类的泡菜。其实在日常生活中我们不断接触到的各式酸、甜、咸、辣、脆的加工蔬果、腌制肉品、腌制水产和蜜饯零食，都算是腌渍菜家族的一部分。传统腌渍菜五花八门的材料、酱料，及国外引进的其他腌渍方式与食材，不仅使成品美味可口，也延长了食品的保存期限，创造出不同的风味及腌渍技巧。

在传统农业化的社会中，经常可以看到祖先留给我们的盐腌、糖腌、醋腌、酒腌、油渍腌、米糠腌、味噌腌及混合腌等多种技巧，再加上近年来异地通婚的盛行与各家电视剧的分享介绍，市场上腌渍菜的种类越来越丰富多变，并发展出更多元创意的可能性。

可惜在当前的工业化社会，生活步调加速，大部分人无法传承先人的技巧，以致年轻族群无法尝到美味而逐渐遗忘此精随。即使有长辈愿意传承，却也因为无法表达正确的做法或精准的配量而失去原有的风味。有鉴于此，本书在内容规划上，首先介绍各种腌渍常用的调味料及器具，再在各种腌渍技巧与诀窍的基础之上综合整理出一套基本的原则或规范，让初学者心中有一个基础腌渍原则，只要愿意动手做就能学会。另外也希望让有基础的读者一看就能与既有的技巧融会贯通，期盼读者看了本书都会有所收获，也欢迎各界先进贤达不吝指正，让更多的人认识传统腌渍的美与科学的安全实证。让腌渍菜的做法与技巧能不断衍生出新的创意，做出自己可掌控、既美味又安全卫生的好产品，与亲朋好友分享，并永远传承于下一代。

一、腌渍食品的定义

凡蔬菜或果实类经食盐处理后，其组织细胞因被破坏而软化并易于渗透，风味因此改变，同时因加工条件不同，或加入调味料，或利用微生物及酵素作用于蔬菜，因此而呈现出具有特殊风味的食品，就叫做腌渍食品。

二、腌渍原理

1. 食盐的渗透作用：原料因食盐的高渗透压而脱水，细胞死亡，细胞膜因此失去机能，各种成分可以自由通过细胞膜，也就是说调味成分可以渗透至细胞内，细胞内成分也可渗透至外面。

2. 原料中酵素的分解作用：原料中的各种酵素会因细胞死亡而活动旺盛，随着自身消化作用的进行而消除生、涩味。

3. 微生物的发酵作用：在适当的温度及盐度下，由于乳酸菌、酵母菌等微生物的繁殖及发酵作用，生成有机酸、酯类、乙醇等芳香成分，使腌渍物具有特殊风味。

4. 辅料与调味料的作用：在腌渍时，添加各种辅料，可使原料增加适当脆度，也可使原料软化，若将辅料调配成调味料，则可使腌渍物有各种特殊风味。

三、腌渍目的（食用腌渍食品的主要优点）

1. 具特殊风味，增加食欲。
2. 腌渍物拥有比新鲜蔬果更高的维生素 B 含量。
3. 含有机酸可调节身体机能，促进胃肠消化吸收。
4. 腌渍物为碱性，可中和人体的 pH 值。
5. 腌渍物的纤维质可增强胃肠的蠕动性。
6. 可以延长食物的保存期限。

(导读)

自己腌渍，是一种生活态度，它可以令我们对自己的生活工作态度负责，它可以对自己以及家人的生活、工作思维进行诱导，同时也让我们掌握周遭的食品安全，进而为我们营造健康的生活环境。

自己腌的腌渍加工产品，是一种在生活中对自己或家人既安全又可以享受的独有美味。“自己腌”是可以影响下一代生活认知的一项无形生活教育志业，对辛苦的农事耕作者、养殖畜牧生产者也是一种直接的肯定，同时也对农、牧、渔业调节产能作物、生产季节有莫大的帮助。尤其在台湾的食品安全风暴之后，大家对安全的食品和黑心的加工方式有了更清楚的认识与共识。虽然个人无法改变什么，但至少自己可以用心做出好的、安全卫生健康的食物或食品，让自己吃的健康，减少食品带来的危害。早期先人曾留下不少可行又聪明的方法，可惜因传承的技巧表达不足而失真或不完整。为方便读者快速进入腌渍的领域，本书列明各项制作原则及用量基准，以方便大家学习，进而融会贯通。

动手制作腌渍菜前一定要掌握时程、步骤，即使腌渍制作技术成熟，也要依既有的配方和步骤而行。熟练的专家或酿渍老手在制作时，心中或脑海里早已有着清晰的配方或步骤，又或者操作的连贯性不会因教导别人而中断，其精准状况就取决于用心与专业的程度。

(食材基本腌渍原则技巧)

以下将我个人对腌渍领域的心得与腌渍基础原则，分享给有缘的读者，希望对你有帮助。

1. 腌渍产品要做得好，食材的水分控制一定要拿捏好，短期就能吃完的腌渍菜，不一定要压很干，但准备长期保存的，一定要沥干、压干或脱水干燥。

2. 腌渍菜一般都用盐去杀青，主要作用是破坏食材表层，让盐的渗透压能渗入内部来替代食材的水分，达到杀菌、使食材软化及去除苦水的目的。在做腌渍食材时，这常常是第一步骤，请记住此原则。

3. 用盐量的原则：如果食材是叶类的，杀青停留时间在 30 分钟 ~ 2 小时，用的盐量一般是食材重量的 2%。若杀青停留时间在半天以上，用的盐量一般是食材重量的 1%。杀青的盐水一定要挤掉，腌渍菜才会好吃，杀青若用盐太多时，可用冷开水或者 20 度米酒清洗降低咸度，再沥干处理。如泡菜类的做法。

4. 用盐量的原则：如果食材是根茎类、果实块状或结球类的，杀青停留时间在 30 分钟 ~ 2 小时，用的盐量一般是食材重量的 6%。若杀青停留时间在半天以上，用的盐量一般就是食材重量的 5%。杀青的盐水一定要挤掉，腌渍菜才会好吃，杀青若用盐太多时，可用冷开水或 20 度米酒清洗降低咸度，再沥干或脱水处理。如腌萝卜、腌渍福神渍。

5. 因早期无冰箱保存，传统腌渍用盐量在 20% 左右甚至更高，食用处理时常先用水清洗、浸泡，脱去大量盐分，挤干再用。若用 25% ~ 30% 的

盐来腌渍食材，通常可保存非常久，达好几年，但太咸对身体不好，而且营养专家也不认同。目前皆以减盐方式做腌渍菜，用盐量控制在 10% 以下较好。

6. 腌渍菜的酱汁较稀时，若要使产品保存更久，可采用“腌渍酱汁重煮法”，即倒出腌渍的酱汁重新再煮滚，经过再煮挥发掉多余的水分，冷却后再倒回瓶罐。如波浪脆瓜的做法。

7. 腌渍食材用盐量较多时，最后一定要加些糖调味，不然吃起来会很咸。

8. 食材太大不容易腌入味，太小容易收缩不成形。太大的有些要借助重物压 1 ~ 3 天，但每天记得仍要去翻动它，这样才容易脱水并腌渍入味。

9. 腌渍食材时，为防止失败，腌渍的容器或盖子、封口布、压的重石一定要事先消毒或做好预防工作，且干燥后才能使用。玻璃瓶罐最好事先用高温杀菌。

10. 使用 75 度的酒精消毒，在动手制作前，先将手、工具、容器、桌面、砧板都消毒一次。制作食品，时刻要有清洁卫生的观念。

11. 腌渍酱菜时，食材一定要被酱汁没过。由于很多食材会浮于酱汁上，在制作时可利用大小不同的瓷盘和碗压在最上面，重量不够的话可以多加几个盘子，这是最方便最安全卫生的做法。

12. 一旦在腌渍时出现发霉情况，即有白色薄膜的东西出现，一定要立即用干净的不锈钢长汤匙捞掉，不要让它飘移扩散。在处理时，可先准备一碗热开水，每捞一次用热开水洗一次，擦干汤匙再继续捞，如此才可降低重复污染的概率，不要一开始就用 75 度酒精喷，这样反而会造成污染源扩散及下沉。处理后可加一点盐预防。