

蔬果渍

郑颖 ◎ 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

蔬果渍 / 郑颖主编. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2017. 4
ISBN 978-7-5357-9091-0

I. ①蔬… II. ①郑… III. ①蔬菜—食谱②水果—食谱
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 237433 号

SHU GUO ZI

蔬果渍

主 编: 郑 颖

责任编辑: 杨 旻 李 霞

策 划: 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市龙岗区坂田大发路 29 号 C 栋 1 楼

邮 编: 518000

版 次: 2017 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-9091-0

定 价: 32.80 元

(版权所有·翻印必究)

Preface

序言

提到腌渍，大家应该都不会陌生。我们平时吃的糖醋蒜、腌黄瓜、酱萝卜条，及用蜂蜜浸渍过的柠檬片，都属于腌渍食品。腌渍是保存食物的一种方法，是指让食盐或食用糖等调料渗入食物的内部，提高其渗透压，从而控制微生物的活动，延长保存的时间。经过腌渍的食物，便于储存，而且形成了独特的风味，因而深受人们的喜爱。

制作所有美味都需要有优质的食材，腌渍食物也不例外。新鲜而不易储存的蔬菜、水果是最适合用来做腌渍的食材，它们具有天然的香气，而且水分充足，很容易与腌渍调料发生奇妙的反应，“变”出独特的味道和口感。制作腌渍蔬果时需要注意，选择的蔬果一定要新鲜，最好不要使用已经存放了一段时间的蔬果。

腌渍蔬果的方法并没想象中复杂，新手也能一学就会。打开这本书，你就能轻松学习38道腌渍蔬果的制作过程及方法和防止蔬果变质的小妙招等内容。

做好一罐腌渍蔬果可能只需要花上10多分钟，但是在接下来的一段时间内你都可以随时品尝到用这些腌渍蔬果制成的美味，如三明治、沙拉等。在本书的最后，我们推荐了10道用腌渍蔬果制作的美味料理，希望能抛砖引玉，为你开启健康美味的腌渍时光！



Contents 目录

Part 01

腌渍的 魔法课堂

Lecture ❶ 调料	食醋	003
	盐、糖和蜂蜜	004
	香辛料	007
	香草	008
Lecture ❷ 步骤	腌渍蔬果的步骤	010
Lecture ❸ 储存	巧防腌渍蔬果变质	012
	如何对工具进行消毒	013
Lecture ❹ 选材	根据颜色挑选蔬果	015
	根据质地挑选蔬果	016
	根据季节挑选蔬果	017



Part 02

清新的 腌渍蔬菜

清香腌黄瓜	最好吃的腌菜	021
鲜脆腌彩椒黄瓜	满满的维生素C	025
经典腌白萝卜条	家常必备小菜	027
三色腌萝卜丝	好看更好吃	029
辣腌黄瓜	一口不过瘾	033
腌胡萝卜芹菜	美味又营养	035
水嫩腌西红柿	天然的酸香	037
脆腌苦瓜	清火又瘦身	039
爽口腌西芹莲藕	清热降脂	041
清爽腌芦笋	好吃的抗癌菜	043
腌紫绿甘蓝	就是不单调	045
清脆腌豆芽	最好做的腌菜	049
咖喱腌花菜	有味更脆爽	051
红辣椒腌西兰花	营养不流失	053
洋葱腌樱桃萝卜	爱上辛辣感	055
开胃腌辣椒	辣到停不下来	057
剁椒腌蒜薹	让你胃口大开	059
酱油腌大蒜	百搭下饭菜	061

紫苏腌牛蒡	加倍的清香	063
香辣腌茄子	低油才健康	067
柠香腌南瓜	从没尝过的好滋味	069
椒香腌杂菇	口口有嚼劲	071
五香腌毛豆	夏天不能错过它	075
桂皮腌红薯	香甜又浓郁	077
醋腌黑豆	带来活力的美味	079



Part 03

香甜的 腌渍水果

蜜渍柠檬	总是离不开它	083
盐渍柠檬	不一样的味道	085
红糖果醋腌香蕉	瘦身护肤法宝	087
甜酸腌梨	清热消暑的佳品	089
微酸腌什锦水果	最实用的养颜品	091
浓香腌苹果	百吃不腻最有味	095
脆爽腌西瓜皮	比西瓜更美味	097
多汁腌杨桃	解除内脏积热	099

酸香腌葡萄	吃一次就忘不了	101
腌番石榴青芒果	别样的热带风情	103
蓝莓腌橙子	味道超级棒	105
腌菠萝猕猴桃	消食之宝	109
清凉瓜皮腌娃娃菜	吃跑小病没问题	111



Part 04

用腌渍 蔬果做料理

红绿沙拉	116
紫绿甘蓝鸡胸肉沙拉	116
腌萝卜丝吐司三明治	117
红油腌茄子金针菇	117
奶香煎腌芦笋培根卷	118
瓜皮娃娃菜海鲜沙拉	118
杂拌腌根菜	119
柠檬牡蛎豆苗汤	119
什锦水果玉米麦片	120
香渍鲜果酸奶	120

PART 01 腌渍的 魔法课堂





Lecture 1 调料

食醋

食醋是制作腌菜的核心调料之一，能延长腌菜的保存期限。制作食醋的原料和发酵期不同，食醋的香气和味道也不同。一般来说，食醋中以酿造醋中谷物醋的味道和香气为最佳，谷物醋包括陈醋、香醋、米醋、白醋等。水果醋的香气和味道则较为浓郁。



陈醋

陈醋是由高粱酿造的，以山西老陈醋最为有名。其色泽黑紫，口感绵、酸、甜、醇厚，回味悠长。从味道来说，陈醋最酸，在烹制热菜时，陈醋常用于需要突出酸味且颜色较深的菜肴中。腌渍花生米、蒜头等难入味的蔬菜适宜用陈醋。



香醋

香醋味香，多用于凉拌。香醋以镇江香醋最为有名。它以优质糯米为原料，色泽红褐，有“酸而不涩、香而微甜”的特点。为了避免热反应破坏其香浓的特性，所以一般将香醋用于凉拌菜或腌渍菜中。在烹饪海鲜或用作海鲜的调味汁时，加入香醋有祛腥提鲜、抑菌等作用。



米醋

米醋用途最为广泛。米醋顾名思义是用大米酿造的，算是醋家族里的基本款，凉菜、热菜都适用，烹饪许多传统菜肴都会用到它。浙江的名产“玫瑰米醋”，呈透明玫瑰红色，常和白糖、白醋等调成甜酸盐水来制作腌渍菜。



白醋

白醋有两种。一种用大米或糯米酿制而成，清香酸甜、口感柔和，常用于一些色泽漂亮的菜肴或者有柠檬口味的菜肴；另一种是由食用冰醋酸所制成的合成食醋，酸味浓烈单一，尖酸刺鼻，口感不柔和。购买白醋时要购买前者，要注意选择标签上写着“纯酿造”字样的。



水果醋

水果醋是用水果制成的醋（如苹果醋、柠檬醋等）。水果醋味道较酸，同时散发着果香，非常爽口。白葡萄酒醋比普通食醋酸度低，气味不刺激，口感柔和，能够保留食材的原味，但价格昂贵。进口苹果醋比国产苹果醋果香更浓郁，口感更柔和。水果醋与谷物酿造醋混合使用，味道也不错。

盐、糖和蜂蜜

盐和糖是制作腌菜不可缺少的调料，能够为食材增加咸或甜的口感，也具有极好的防腐作用。腌渍用的盐包括粗盐和细盐。粗盐常用于对食材进行预处理，细盐常用于制作腌菜汁。糖一般选用砂糖即可，蜂蜜或糖浆可用于腌渍味道偏酸的水果。



粗盐

粗盐是未经加工的大粒盐，为海水或盐井、盐池、盐泉中的盐水经煎晒而成的结晶，即天然盐。制作腌菜时，将水分含量高的蔬果，如黄瓜、白萝卜等先用粗盐腌渍片刻，再洗净沥干，这样制成的腌菜口感更清脆，保存时间也更长。粗盐在空气中较易潮解，因此存放时应注意密封防潮。不同种类的粗盐咸味不同，使用时需要根据实际情况调整用量。



细盐

细盐也叫加工盐或精盐，是经过去除杂质后再次结晶析出的盐，杂质较少。但经过加工后有些微量元素也被去除了，有时还要加入碘，特意制出加碘盐。此外，还有适合高血压患者食用的低钠盐。大部分腌菜汁是将各种原料加水煮沸制成的，但也有些腌菜汁不用加热，搅匀到盐溶化即可，因此细盐更适合制作各类腌菜汁。对于初次制作腌菜的人来说，最好先把腌菜汁的味道调淡一些，尝过之后，再逐渐增加盐的量直到口感合适。



砂糖

砂糖指甘蔗汁经过太阳曝晒后制成的固体原始蔗糖，分为白砂糖和赤砂糖两种。白砂糖是精炼过的食糖，赤砂糖则未经过精炼，因而含有较多的营养素及微量元素，具有一定的保健功能。各种砂糖的颗粒大小不尽相同，有些砂糖不易溶于水，如果要制作不需加热的腌菜汁，最好选用白砂糖。



蜂蜜

蜂蜜除了有甜味，还具有柔和顺滑的口感，可以单独使用，也可以与砂糖混合使用。需要注意的是，等量的蜂蜜比白砂糖要甜，使用时可根据所需的甜味增减用量。洋槐蜜等浅色蜂蜜一般没有特殊的味道，适合制作腌菜。有些蜂蜜香味浓烈，如荔枝蜜、龙眼蜜，需要考虑与食材是否搭配。另外，蜂蜜也可以用枫糖浆来代替。





香辛料

腌菜不仅要具有基本的咸、甜、酸味，还需要一些独特的香味，因此经常要放些香辛料来提味。香辛料是用植物的种子、果实、花、茎、叶或根等制成的调味料，具有刺激性香味，可增加食物风味，有增进食欲、帮助消化吸收的作用。



胡椒

胡椒分为黑胡椒、白胡椒、红胡椒、绿胡椒等不同种类，含有胡椒碱、挥发油、粗脂肪、粗蛋白等物质，具有温中散寒、防腐抑菌的作用，可以平衡蔬果的寒凉性，防止腐坏。我们常用的黑胡椒和白胡椒味道比较辛辣，红胡椒的味道柔和，绿胡椒具有清新的香气。



丁香和八角

丁香和八角都是气味较为浓烈的香料。丁香是由丁香的花蕾晒干制成的，外观像小钉子，具有清热祛湿的作用，适宜和性寒、助湿、味淡的蔬果搭配。八角是木兰科植物八角的果实，形若星状，具有独特而微甜的味道，能去腥、增进食欲。



桂皮

桂皮又称肉桂、官桂或香桂，是最早被人类使用的香料之一，为樟科植物天竺桂、阴香、细叶香桂、肉桂或川桂等树皮的通称。桂皮既是一种常用中药，又可作为食品香料。桂皮性热，用量不宜太多。



咖喱粉和五香粉

咖喱粉和五香粉都是由多种香辛料混合制成的粉状香料，具有层次丰富的复杂味道。五香粉适合制作中式口感的腌菜，咖喱粉中添加了独特的姜黄粉，能把食材染成黄色，让人一看就有食欲，适合搭配花菜、土豆等食材。



大蒜和生姜

大蒜用盐或醋腌渍或者加热之后，其辛辣味会减弱，并具有一定的甜味，因此非常适宜制作腌菜，既能提升其他原料的香味，又有很好的杀菌作用。生姜可以去腥，在制作腌菜时使用，不宜切得太薄。



辣椒

辣椒是腌菜辣味的主要来源，可以使用新鲜的小米椒、尖椒，也可以使用干辣椒、剁椒等加工过的辣椒。新鲜辣椒的辣味比较清爽，加工过的辣椒则味道较为浓郁。如果对腌菜的品相要求较高，可以在使用前将辣椒籽去掉。

香草

跟香辛料相比，香草的味道更加丰富多变，而且在增加香味的同时，不会对腌菜的整体味道产生影响，是较为理想的选择。不同的香草产生的香味不同，最好根据个人喜好进行选择。如果难以买到新鲜香草，也可以用干香草代替。



薄荷

最容易买到的香草之一，具有沁人心脾的清凉味道，可以搭配多种新鲜蔬果，增添凉爽舒畅的味觉体验。薄荷还有促进消化、镇静的作用。薄荷的用量不宜太多，孕妇也不适合食用。



紫苏

紫苏气味清香，味道略辛，具有解表散寒的作用，常用于搭配性寒的蔬果。它的叶子较宽，容易熟烂，所以不宜和腌菜汁一起煮。只要在盖上腌菜容器盖子之前放进整片的紫苏叶即可。



迷迭香

迷迭香的香气扑鼻，味道却较为清淡，具有提神醒脑的作用，非常适宜夏季食用，尤其适合脑力工作者。迷迭香适合与土豆、红薯、牛蒡、茄子等搭配食用。迷迭香的香气久存不散，因此用量不需太多，可与腌菜汁一起煮沸。



茼蒿

茼蒿具有去腥的作用，放入腌菜中，能使腌菜的味道清爽可口。茼蒿的香气较浓郁，适合与香气不太突出的蔬菜搭配食用，比如黄瓜等。在腌菜中，茼蒿的用量不宜过多。



香叶

将月桂树的叶子完整地烘干，即成为制作各种菜肴常用的香叶。香叶的气味浓郁，微甜，能促进食欲。此外，香叶具有一个独特的优势，就是即使和腌菜汁一起煮沸，再放进容器中久存，甚至是长期发酵，也不会变质腐烂。因此，香叶是制作腌菜的理想选择。

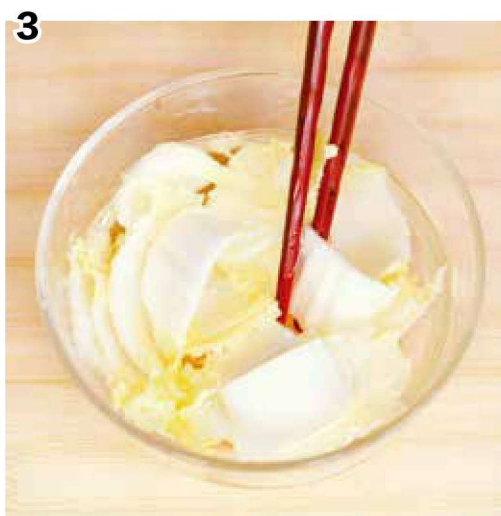
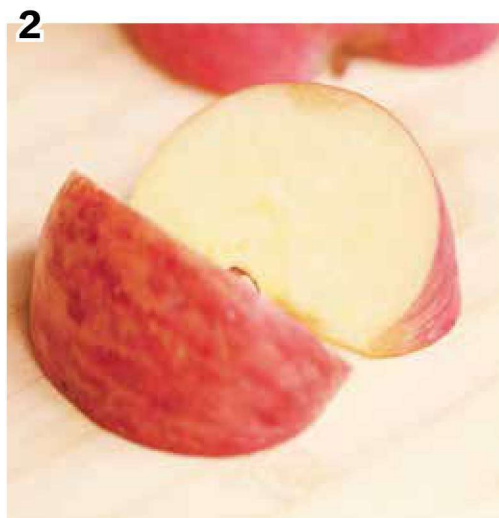
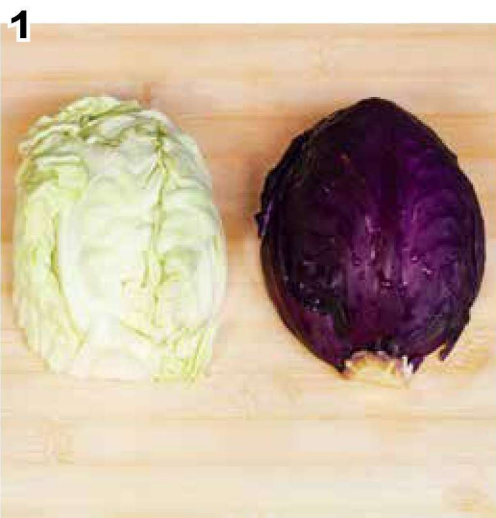


薰衣草

薰衣草的香气非常独特，有些人比较喜欢，有些人则不喜欢。它具有健胃、美容、镇静等作用，在制作柠檬等水果腌菜时少量加入，能起到画龙点睛的作用。



Lecture② 步骤



腌渍蔬果的步骤

1. 蔬果洗净，沥干水分，再充分擦干（如果用小苏打水清洗，效果更佳）。
2. 切成适宜的大小。
3. 对不易入味的蔬果进行预腌渍。
4. 准备调料。