

# 酱菜谱

辽宁省商业局基层工作处编



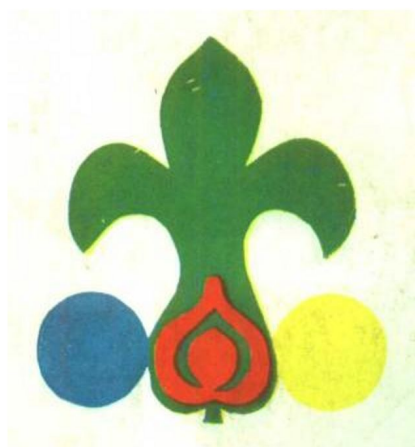
辽宁人民出版社

# 酱 菜 谱

辽宁省商业局基层工作处编

辽宁人民出版社

一九八三年·沈阳



## 香 菜 谱

辽宁省商业局基层工作处编

辽宁人民出版社出版  
(沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行  
沈阳市第二印刷厂印刷

字数：150,000

开本：787×1092 $\frac{1}{2}$

印张：7

印数：1—31,000

1983年5月第1版

1983年5月第1次印刷

责任编辑：王 峰  
封面设计：赫 凤

责任校对：张富娟

统一书号：15090·117 定价：0.50元

## 编 者 的 话

蔬菜腌制是贮藏蔬菜的传统方法之一。我国腌制蔬菜有着悠久的历史，远在周朝就有了文字记载。随着社会的不断进步和科学技术的发展，经过历代人民群众的辛勤劳动，创造了新的技艺，积累了丰富的经验，使腌制蔬菜的品种更加丰富多彩，给后人留下了很多宝贵遗产。为了更好地发掘和总结历史经验，广泛传播交流酱腌技艺，使当前蔬菜酱腌业有个新的发展，以满足广大人民群众日益提高的生活需要，我们编写了《酱菜谱》一书。

本书不仅编入了近二百种蔬菜腌渍方法，而且还比较系统地介绍了有关酱腌菜的基础知识，这对蔬菜酱腌业职工特别是青年职工以及广大城乡居民，了解和掌握酱腌技术知识，提高酱腌技艺，定会裨益。

参加本书编写的有邹本领、孙国良、石子斌、孙国经同志。在编写过程中，得到了沈阳农学院、苏州市蔬菜公司、沈阳市沈河区副食品厂以及上海、云南、镇江和我省许多酱腌厂等单位的大力支持和帮助，在此一并致谢。

由于我们水平有限，经验不足，书中难免存在缺点甚至错误，恳望读者批评指正。

一九八二年一月一日

# 目 录

第一章.....	1
第一节 腌渍蔬菜的意义.....	1
一、蔬菜的营养.....	3
二、腌渍蔬菜是贮存蔬菜的好方法.....	7
三、咸菜的营养和功能.....	8
四、对腌渍咸菜的展望.....	10
第二节 蔬菜加工腌制原理.....	13
一、腌渍品为什么能保存.....	13
二、腌渍品色与味的保持.....	16
三、腌制过程中的生物与生物化学作用.....	18
第三节 腌渍蔬菜的注意事项.....	26
一、选好腌渍原料.....	26
二、准确掌握食盐的用量.....	27
三、按时倒缸.....	29
四、咸菜的食用时间.....	29
五、蔬菜腌制工具的选择.....	30
六、咸菜的温度和放置的场所.....	31
七、腌制品和器具的卫生.....	32
第二章.....	34
第一节 叶菜类.....	34
白    菜.....	34
1. 咸白菜.....	36

	2. 酱白菜·····	36
	3. 辣白菜(朝族)·····	37
	4. 渍酸菜·····	38
甘 蓝·····		39
	5. 咸甘蓝·····	40
	6. 锦腌大头菜·····	40
	7. 酒糖腌大头菜·····	40
	8. 渍甘蓝·····	41
雪里红·····		41
	9. 咸雪里红·····	42
芹 菜·····		42
	10. 咸芹菜·····	43
	11. 虾油芹菜·····	43
香 菜·····		44
	12. 咸香菜·····	44
第二节 茎菜类·····		45
大 蒜·····		45
	13. 咸 蒜·····	45
	14. 酱油蒜头·····	46
	15. 白糖蒜·····	46
	16. 玫瑰糖蒜·····	47
	17. 糖醋蒜瓣·····	48
	18. 桂花糖蒜·····	48
	19. 咸蒜薹·····	49
	20. 酱蒜薹·····	49
苜 蓝·····		50
	21. 咸苜蓝·····	50

	22. 酱油花苳蓝	51
	23. 酱油苳蓝丝	51
	24. 酱苳蓝丝	51
	25. 酱苳蓝片	51
	26. 酱连环	52
	27. 盘香苳蓝	52
	28. 甜辣丝	53
	29. 香辣丝	53
圆葱		53
	30. 酒腌圆葱	54
	31. 糖醋圆葱	54
马铃薯		55
	32. 速腌马铃薯	56
	33. 芥末腌马铃薯	56
	34. 柔腌马铃薯	57
	35. 咸葱土豆	57
	36. 酱土豆	57
	37. 酱油辣土豆(朝族)	58
姜		58
	38. 咸姜	59
	39. 酱姜片	59
	40. 咸姜芽	60
	41. 酱姜芽	60
	42. 糖醋姜芽	61
地姜		61
	43. 咸地姜	62
	44. 酱地姜	62

	45. 咸地梨 .....	62
	46. 虾油地梨 .....	63
	藕 .....	63
	47. 咸藕 .....	64
	48. 酱藕片 .....	64
	49. 白糖藕丁 .....	64
	莴笋 .....	65
	50. 咸莴笋 .....	65
	51. 酱莴笋片 .....	66
	52. 糖醋莴笋 .....	66
第三节	根菜类 .....	67
	白萝卜 .....	67
	53. 咸白萝卜 .....	67
	54. 酱白萝卜 .....	68
	55. 酱油盘香萝卜 .....	68
	56. 香辣萝卜条 .....	69
	57. 糖醋萝卜片 .....	69
	58. 五香萝卜干 .....	70
	青萝卜 .....	70
	59. 咸青萝卜 .....	71
	60. 酱青萝卜 .....	71
	61. 酱油青萝卜 .....	72
	62. 酱萝卜条 .....	72
	63. 五香熟萝卜 .....	73
	64. 快速腌萝卜 .....	73
	菊花萝卜 .....	73
	盐腌萝卜 .....	74



糟腌萝卜·····	74
65. 卤萝卜干·····	74
红萝卜·····	75
66. 咸红萝卜·····	75
67. 酱油红萝卜·····	76
68. 酱红萝卜·····	76
69. 红萝卜丝·····	77
70. 辣萝卜丝(朝族)·····	77
71. 渍萝卜(朝族)·····	77
胡萝卜·····	78
72. 咸胡萝卜·····	79
73. 酱胡萝卜·····	79
74. 白糖酱胡萝卜·····	79
水萝卜·····	80
75. 咸水萝卜·····	80
76. 酱水萝卜·····	80
玉根头·····	81
77. 咸玉根头·····	81
78. 酱油玉根头·····	82
79. 五香熟玉根头·····	82
80. 酱玉根丝·····	83
81. 桂花大头菜·····	83
82. 玫瑰大头菜·····	83
83. 紫香大头菜·····	84
84. 五香玉根·····	84
85. 仿榨菜丝·····	85
86. 辣    菜·····	85

	生辣菜	85
	熟辣菜	86
	87. 咸蔓菁	86
第四节	果菜类	87
	茄 子	87
	88. 咸茄子	88
	89. 酱油茄片	88
	90. 酱茄子	88
	91. 咸蒜茄子	89
	92. 芥末茄子	89
	93. 速腌茄子	90
	94. 酱磨茄子	90
	95. 虾油茄包	91
	辣 椒	91
	96. 咸油椒	92
	97. 咸辣椒末	92
	98. 酱辣椒	93
	99. 酱油辣椒	93
	100. 虾油青椒	94
	101. 辣椒汁	94
	黄 瓜	94
	102. 咸黄瓜	95
	103. 酱黄瓜	96
	104. 酱辣黄瓜片	96
	105. 酱油黄瓜	97
	106. 酱油甜辣黄瓜条	97
	107. 香辣黄瓜丁	97

	108.	芝麻黄瓜丁	98
	109.	甜黄瓜条	98
	110.	卷腌黄瓜	98
	111.	糟腌黄瓜	99
菜		瓜	99
	112.	咸菜瓜	99
	113.	酱菜瓜	100
芸		豆	100
	114.	咸芸豆	101
	115.	酱芸豆	101
	116.	糖醋芸豆	102
	117.	虾油芸豆	102
扁		豆	103
	118.	咸扁豆	103
	119.	酱扁豆	104
		大酱扁豆	104
		面酱扁豆	104
豇		豆	104
	120.	咸豇豆	105
	121.	酱豇豆	106
	122.	酱油豇豆	106
	123.	虾油豇豆	106
豌		豆	107
	124.	咸豌豆	107
冬		瓜	107
	125.	咸冬瓜	108
香		瓜	108

	126. 咸香瓜	109
	127. 酱香瓜	110
	128. 酱杏仁香瓜	110
西	瓜	110
	129. 咸瓜皮	111
	130. 酱西瓜皮	112
番	茄	112
	131. 咸西红柿	113
	132. 桂花酱柿子	113
	133. 甜番茄	114
第五节	其它类	115
	134. 泡菜	115
	135. 海带丝菜	116
	136. 酱干果	117
	137. 酱八样	117
	138. 酱油花生米丁	117
	139. 双丝菜	118
	140. 酱油四合菜	118
	141. 狗宝咸菜(朝族)	119
	142. 酱油紫苏叶(朝族)	120
	143. 咸辣椒叶(朝族)	120
	144. 酱油地瓜秧(朝族)	121
	145. 红方	122
	146. 青方	122
	147. 俄式酸菜(苏联)	123
	148. 酸黄瓜(苏联)	124
	149. 福神渍(日本)	124

	150. 美味渍 (日本) .....	125
	151. 糠渍白菜 (日本) .....	126
	152. 风味渍白菜 (日本) .....	126
	153. 糠渍萝卜 (日本) .....	127
	154. 黄大根 (日本) .....	127
<b>第三章 全国名菜类</b> .....		128
<b>四川酱菜</b> .....		128
155. 榨    菜 .....		128
156. 四川冬菜 .....		129
157. 芽    菜 .....		131
158. 咸大头菜 .....		133
<b>镇江酱菜</b> .....		134
159. 糖醋萝卜 .....		134
160. 糖    醋    蒜 .....		135
161. 宝    塔    菜 .....		136
<b>苏州酱菜</b> .....		137
162. 精制什锦菜 .....		137
163. 精制萝卜头 .....		138
164. 卫生萝卜 .....		138
165. 蜜汁小黄瓜 .....		139
166. 甲级犹掌萝卜 .....		141
167. 玫瑰大头菜 .....		141
168. 香    丝    菜 .....		142
<b>云南酱菜</b> .....		143
169. 云南大头菜 .....		143
<b>广东酱菜</b> .....		145
170. 糖醋酥姜 .....		145

浙江酱菜	147
171. 萧山萝卜干	147
172. 斜桥榨菜	148
湖南酱菜	150
173. 干萝卜叶	150
北京酱菜	151
174. 酱八宝瓜	151
175. 北京冬菜	152
176. 酱王瓜	153
177. 酱萝卜	154
178. 白糖蒜	154
179. 酱甘螺	155
180. 酱龙须菜	155
181. 北京辣菜	156
182. 酱莴笋	156
183. 酱黑菜	157
上海酱菜	158
184. 酱包瓜	158
185. 玫瑰大头菜	159
186. 上海大头菜	159
187. 紫香大头菜	160
188. 咖喱萝卜	161
189. 辣萝卜	162
190. 蜜枣萝卜头	162
191. 特级生瓜	163
192. 大头菜丝	164
193. 什锦菜	164

辽宁酱菜.....	165
194. 锦州什锦小菜.....	165
195. 沈阳酱包瓜.....	168
196. 丹东甜辣黄瓜.....	169
<b>第四章 调味品类.....</b>	<b>171</b>
197. 大酱(黄酱).....	171
198. 面    酱.....	173
199. 豆瓣酱.....	174
200. 金黄酱.....	175
201. 米绍酱.....	175
202. 西瓜酱.....	176
203. 番茄酱.....	177
204. 虾    酱.....	177
205. 韭菜花酱.....	178
206. 芝麻酱.....	179
207. 花生酱.....	180
208. 辣椒油.....	180
209. 食    盐.....	180
210. 酱    油.....	181
211. 食    醋.....	182
212. 味    精.....	183
213. 食    糖.....	184
214. 糖    精.....	186
215. 白    酒.....	186

## 附    录

一、腌渍菜的一般常识.....	188
(一) 酱腌菜为什么要装袋.....	188

(二) 打耙起什么作用 .....	188
(三) 倒缸对腌菜的作用 .....	189
(四) 什么叫盐水浓度 .....	189
(五) 盐水的用途及兑制方法 .....	189
(六) 怎样防止腌菜生白醭 .....	190
(七) 如何保藏咸菜 .....	191
二、名词解释 .....	191
(一) 蛋白质 .....	191
(二) 氨基酸 .....	192
(三) 微生物 .....	193
(四) 纤维素 .....	193
(五) 酵母菌 .....	194
(六) 乳酸菌 .....	195
(七) 霉菌 .....	195
三、菜的营养成分 .....	197
(一) 蔬菜的主要营养成分表 .....	197
(二) 咸菜的主要营养成分表 .....	206



# 第 一 章

## 第一节 腌渍蔬菜的意义

蔬菜，是人类利用自然界的草本植物，经过人工栽培、种植、改良后，供食用的植物总称。我国蔬菜生产历史悠久，远在三千五百多年前，就有蔬菜栽培的记载。人类栽培、种植蔬菜，主要是为食用，维持人的生命。甚至可以说，如没有供给人们以丰富营养的蔬菜，人们几乎就无法生存。因此，在与自然界长期的斗争中，勤劳智慧的中华民族，培育和引进了种类繁多的蔬菜。我国自然条件优越，资源丰富，是盛产蔬菜的国家之一，不仅品种多，产量高，而且品质优良。象甜脆适口的天津脆萝卜，山东的大白菜，湖南的冬笋，四川的榨菜，黑龙江的马铃薯，内蒙古的甘蓝等，中外驰名。解放后，由于党和政府的重视，大搞科学试验，改良品种，精心培育，所以我国蔬菜生产有了很大发展。目前，我国种植的蔬菜大约有一百一十六种，其中约有五十七种起源于中国。

据古籍《诗经》、《礼记》记载，当时黄河流域（大约以今陕西、河南、河北、山东、湖北等省为范围）栽培的蔬菜就有芜菁、芥菜、萝卜、芹菜、紫苏、冬寒菜、大豆、甜瓜、姜、百合、萱草、莲藕、水芹、大葱、韭菜、蒲菜、茭白、竹