

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

(第二版)

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。本书在广泛收集资料的基础上,比较系统地介绍了全国各地不同风味、不同特色的 334 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,是广大家庭以及工矿、学校、部队等基层伙食单位自制酱菜腌菜的理想读物,对食品加工企业和个体饮食专业户也有重要参考价值。

第二版作者对全书进行了校订,并增加了几种酱的制作方法。

图书在版编目(CIP)数据

名优酱菜腌菜家庭制法 300 种/仇志荣编著. —2 版. —北京:金盾出版社,1991.11

ISBN 7-80022-197-0

I. 名… I. 仇… III. ①酱菜-蔬菜加工-方法-家庭②腌菜-蔬菜加工-方法-家庭 A. TS255.53

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:68211039 68211137

传真:68276683 电挂:0231

彩色印刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

黑白印刷:北京翠通印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4.375 彩页:4 字数:99 千字

2000 年 7 月第 2 版第 17 次印刷

印数:802001—823000 册 定价:4.50 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)



酱干果



咸螺丝菜



蜜汁莴笋片

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



韭菜花醬



北京辣絲菜



醬萝卜

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,帮助消化之功能。酱腌小菜是男女老幼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,充实“菜篮子”工程,满足人民群众生活的需要,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 334 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,而且成品具有风味好、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,适宜不同年龄、不同层次消费者食用的酱、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,对补充城乡、工矿区的蔬菜供应以及军需给养的需要,都将起到积极的作用。

本书的编写,力求做到科学实用,通俗易懂。由于本人水平有限,谬误之处在所难免,敬请广大读者赐教。

作 者

目 录

一、酱菜、腌菜加工的一般要求	(1)
(一)加工用水要求	(1)
(二)加工前原料处理	(1)
1. 原料选择	(1)
2. 原料分级	(2)
二、加工方法	(2)
(一)大白菜	(2)
1. 腌白菜	(2)
2. 霉干菜(之一)	(3)
3. 霉干菜(之二)	(3)
4. 霉干菜(之三)	(3)
5. 白菜干	(4)
6. 腌干白菜	(4)
7. 北京冬菜	(5)
8. 天津冬菜	(5)
9. 酸辣白菜(之一)	(6)
10. 酸辣白菜(之二)	(6)
11. 酸辣白菜(之三)	(6)
12. 辣白菜	(6)
13. 咸辣白菜(之一)	(7)
14. 咸辣白菜(之二)	(7)
15. 朝鲜辣白菜	(7)
16. 酱白菜	(8)
17. 风味白菜	(8)
18. 渍酸菜	(8)
19. 泡菜(之一)	(9)
20. 泡菜(之二)	(10)
21. 怪味白菜帮	(11)
22. 酸辣白菜帮	(11)
(二)甘蓝(圆白菜)	(11)
1. 咸甘蓝	(11)
2. 渍甘蓝	(11)
3. 什锦甘蓝	(12)
4. 甜甘蓝	(12)
5. 香辣甘蓝	(12)

(三)球莖甘藍(苤藍) (12)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 咸苤藍..... (13) | 7. 甜辣絲..... (14) |
| 2. 醬苤藍..... (13) | 8. 香辣絲..... (15) |
| 3. 醬油苤藍絲..... (13) | 9. 甜醬什香菜..... (15) |
| 4. 醬切蓮..... (13) | 10. 八寶菜 (16) |
| 5. 醬連環..... (14) | 11. 北京八寶菜 (16) |
| 6. 盤香苤藍..... (14) | 12. 醬八樣 (16) |

(四)雪菜(雪里蕻) (17)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 咸雪菜(之一)..... (17) | 4. 咸雪菜(之四)..... (18) |
| 2. 咸雪菜(之二)..... (17) | 5. 桂花雪菜..... (18) |
| 3. 咸雪菜(之三)..... (18) | |

(五)芹菜 (19)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 咸芹菜..... (19) | 4. 糖醋芹菜..... (20) |
| 2. 蝦油芹菜..... (19) | 5. 桂花芹菜葉..... (20) |
| 3. 泡芹菜..... (19) | |

(六)莧筍(莧笋) (20)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 醬油香莧笋..... (20) | 7. 醬辣生笋..... (22) |
| 2. 咸莧笋..... (21) | 8. 五香莧笋..... (22) |
| 3. 醬莧笋片..... (21) | 9. 辣椒莧笋片..... (23) |
| 4. 糖醋莧笋..... (21) | 10. 油泼莧笋絲 (23) |
| 5. 醬莧笋..... (21) | 11. 蜜汁莧笋片 (23) |
| 6. 甜醬莧笋..... (22) | 12. 糖汁莧笋片 (23) |

(七)大蒜(含蒜薹) (24)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 生鹽咸蒜頭..... (24) | 5. 桂花糖蒜..... (25) |
| 2. 熟鹽咸蒜頭..... (24) | 6. 玫瑰糖蒜..... (26) |
| 3. 醬油大蒜頭..... (25) | 7. 糖醋蒜頭..... (27) |
| 4. 糖蒜..... (25) | 8. 上海糖醋蒜..... (27) |

9. 镇江糖醋蒜..... (27)
10. 糖醋蒜瓣..... (28)
11. 酱大蒜(之一)
..... (28)
12. 酱大蒜(之二)
..... (29)
13. 酱大蒜(之三)
..... (29)
14. 腊八蒜..... (29)
15. 白糖蒜..... (29)
16. 酸甜大蒜头..... (30)
17. 蜂蜜蒜肉..... (30)
18. 咸蒜薹..... (30)
19. 酱蒜薹..... (31)
20. 甜酱蒜薹..... (31)
21. 糖醋蒜薹..... (31)
22. 泡蒜薹..... (31)

(八) 蒜头..... (32)

1. 咸蒜头..... (32)
2. 糖酸蒜头..... (32)
3. 腌蒜头..... (32)
4. 伏蒜头..... (32)
5. 甜蒜头..... (33)
6. 甜酸蒜头..... (33)

(九) 韭菜..... (33)

1. 辣韭菜花..... (34)
2. 腌韭菜花(之一)..... (34)
3. 腌韭菜花(之二)..... (34)
4. 腌韭菜..... (34)
5. 辣韭菜..... (34)
6. 韭菜花酱..... (35)
7. 酱韭菜花..... (35)

(十) 生姜..... (35)

1. 咸姜..... (35)
2. 白糖生姜片..... (35)
3. 糖醋酥姜..... (36)
4. 糖醋嫩姜..... (37)
5. 糖生姜片..... (37)
6. 罗汉果酱菜..... (37)
7. 酱生姜片..... (38)
8. 酱生姜丝..... (38)
9. 腌生姜丝..... (39)
10. 桂花生姜..... (39)
11. 泡生姜..... (39)
12. 泡子姜..... (39)
13. 咸生姜芽..... (40)
14. 酱生姜芽..... (40)
15. 糖醋姜芽..... (40)
16. 甜酱姜芽..... (41)

(十一)马铃薯(土豆)..... (41)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 速腌马铃薯..... (41) | 4. 柔腌马铃薯..... (42) |
| 2. 咸葱马铃薯..... (42) | 5. 酱辣马铃薯..... (42) |
| 3. 酱马铃薯..... (42) | |

(十二)辣椒..... (43)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 青椒干..... (43) | 12. 辣椒豆瓣酱..... (46) |
| 2. 辣椒粉..... (43) | 13. 辣椒芝麻酱..... (46) |
| 3. 咸辣椒..... (43) | 14. 辣椒酱..... (46) |
| 4. 咸辣椒末..... (44) | 15. 酸辣椒..... (47) |
| 5. 酱辣椒..... (44) | 16. 酸香辣椒..... (47) |
| 6. 酱油辣椒..... (44) | 17. 五香辣椒..... (47) |
| 7. 虾油辣椒..... (45) | 18. 龙游小辣椒..... (47) |
| 8. 辣椒汁..... (45) | 19. 辣椒糊..... (48) |
| 9. 腌红辣椒..... (45) | 20. 泡甜椒..... (48) |
| 10. 腌青辣椒..... (45) | 21. 泡红椒..... (48) |
| 11. 红辣酱..... (46) | |

(十三)番茄..... (48)

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. 咸番茄(之一)..... (48) | 4. 酱番茄..... (49) |
| 2. 咸番茄(之二)..... (49) | 5. 甜番茄..... (49) |
| 3. 腌番茄..... (49) | 6. 番茄酱..... (50) |

(十四)茄子..... (51)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 茄子干..... (51) | 6. 大蒜咸茄子..... (53) |
| 2. 咸茄子..... (52) | 7. 面酱茄子..... (53) |
| 3. 酱油茄子..... (52) | 8. 芥末茄子..... (53) |
| 4. 酱茄子..... (52) | 9. 虾油咸茄子..... (54) |
| 5. 姜丝酱茄片..... (52) | 10. 速腌茄子..... (54) |

(十五)黄瓜..... (54)

1. 腌黄瓜(之一)..... (54)
2. 腌黄瓜(之二)..... (55)
3. 酱黄瓜(之一)..... (55)
4. 酱黄瓜(之二)..... (55)
5. 酱黄瓜(之三)..... (56)
6. 腌酱黄瓜..... (56)
7. 糖酱黄瓜..... (56)
8. 甜酱黄瓜..... (56)
9. 甜黄瓜条..... (57)
10. 甜乳瓜..... (57)
11. 虾油黄瓜..... (57)
12. 甜辣黄瓜..... (58)
13. 糖醋黄瓜..... (58)
14. 酱辣黄瓜..... (58)
15. 酱甜辣椒黄瓜条... (59)
16. 香辣黄瓜丁..... (59)
17. 芝麻黄瓜丁..... (59)
18. 甜黄瓜条..... (60)
19. 卷腌黄瓜..... (60)
20. 糟腌黄瓜..... (60)
21. 酱干果..... (61)
22. 五香黄瓜条..... (61)
23. 酱镰刀黄瓜..... (61)
24. 盘香黄瓜..... (62)
25. 苏州蜜汁乳黄瓜..... (62)
26. 上海乳瓜..... (63)
27. 北京酱黄瓜..... (63)
28. 丹东甜辣黄瓜..... (64)

(十六) 菜瓜..... (64)

1. 咸菜瓜..... (64)
2. 酱菜瓜..... (65)
3. 菜瓜丁..... (65)
4. 特级菜瓜..... (65)
5. 上海甜包瓜(之一)..... (65)
6. 上海甜包瓜(之二)..... (66)

(十七) 冬瓜..... (67)

1. 咸冬瓜..... (67)
2. 甜酱冬瓜..... (67)
3. 五香冬瓜..... (68)
4. 蜜冬瓜条..... (68)
5. 冬瓜豆酱..... (69)

(十八) 西瓜皮..... (69)

1. 咸瓜皮..... (70)
2. 酱瓜皮..... (70)
3. 甜瓜皮酱..... (70)
4. 瓜皮蜜饯..... (70)

5. 瓜皮干.....	(71)
(十九)南瓜	(71)
1. 美味瓜片.....	(71)
2. 辣味瓜丝.....	(71)
(二十)香瓜	(73)
1. 咸香瓜.....	(73)
2. 酱香瓜.....	(73)
(二十一)萝卜	(74)
1. 咸萝卜.....	(75)
2. 酱油萝卜.....	(75)
3. 酱萝卜.....	(75)
4. 桂圆萝卜头.....	(75)
5. 芝麻酱萝卜丝.....	(76)
6. 甜脆盘香萝卜.....	(76)
7. 酱萝卜条.....	(76)
8. 酱萝卜丁.....	(77)
9. 镰刀酱萝卜.....	(77)
10. 北京酱萝卜	(77)
11. 甜辣萝卜	(77)
12. 蜜汁萝卜头	(78)
13. 六味萝卜	(78)
14. 蜈蚣萝卜	(78)
15. 五香萝卜干	(78)
16. 五香熟萝卜	(79)
17. 麻辣五香萝卜干	(79)
18. 广东五香萝卜干	(83)
3. 酱油瓜片.....	(72)
4. 五香瓜丝.....	(72)
3. 酱杏仁香瓜.....	(73)
4. 沈阳酱香瓜.....	(73)
19. 紫香萝卜干	(80)
20. 五香萝卜丁	(80)
21. 五香萝卜丝 (之一).....	(80)
22. 五香萝卜丝 (之二).....	(80)
23. 五香萝卜丝 (之三).....	(81)
24. 生姜萝卜条	(81)
25. 丹东萝卜条	(81)
26. 明腌萝卜块	(81)
27. 荷包菜	(82)
28. 兰花萝卜	(82)
29. 辣丝丁	(82)
30. 辣萝卜条(之一)	(82)
31. 辣萝卜条(之二)	(83)

- | | | |
|--------------|--------------|------|
| 32. 辣萝卜条(之三) | 43. 萝卜丝干 | (86) |
| (83) | 44. 掌片萝卜 | (86) |
| 33. 辣萝卜干(之一) | 45. 渍萝卜 | (87) |
| (83) | 46. 泡萝卜条 | (87) |
| 34. 辣萝卜干(之二) | 47. 扬州萝卜头 | (87) |
| (83) | 48. 肖山萝卜干 | (88) |
| 35. 辣萝卜丝(之一) | 49. 上海咖喱萝卜 | (89) |
| (84) | 50. 镇江糖醋萝卜 | (90) |
| 36. 辣萝卜丝(之二) | 51. 苏州卫生萝卜 | (90) |
| (84) | 52. 北京辣菜 | (91) |
| 37. 辣萝卜丝(之三) | 53. 萝卜快腌法(菊花 | |
| (84) | 萝卜) | (91) |
| 38. 酱辣萝卜丝 | 54. 萝卜快腌法(糟腌 | |
| (84) | 萝卜) | (92) |
| 39. 麻辣萝卜丝 | 55. 酸辣萝卜皮 | (92) |
| (84) | 56. 辣萝卜皮 | (92) |
| 40. 酱油盘香萝卜 | (92) | |
| (85) | | |
| 41. 糖醋萝卜片 | (92) | |
| (85) | | |
| 42. 精制萝卜头 | (85) | |

(二十二) 胡萝卜 (93)

- | | | | |
|-----------|--------------|------|------|
| 1. 咸胡萝卜 | 10. 辣胡萝卜干 | (93) | (95) |
| 2. 酱胡萝卜 | 11. 怪味胡萝卜丝 | (93) | (95) |
| 3. 白糖胡萝卜 | 12. 蜜酱胡萝卜 | (93) | (95) |
| 4. 麻花胡萝卜 | 13. 胡萝卜什锦 | (94) | (95) |
| 5. 糖醋胡萝卜丝 | 14. 泡胡萝卜(之一) | (94) | |
| 6. 蓑衣胡萝卜 | (96) | (94) | (96) |
| 7. 三鲜片 | 15. 泡胡萝卜(之二) | (94) | |
| 8. 金银丝 | (96) | (94) | (96) |
| 9. 辣味胡萝卜 | 16. 泡胡萝卜(之三) | (95) | |