

田耕 单国生 俞雅安 温树雪

传统

酱腌

菜制作

128
例

集全国名牌

厂家配方之精萃


汇五方名牌酱菜风味于一集



中国轻工业出版社

传统酱腌菜制作 128 例

田 耕 单国生 编著
俞雅安 温树雪

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

传统酱腌菜制作 128 例/田耕等编著. -北京:中国轻工业出版社, 1992.5 (2001.1重印)

ISBN 7-5019-1094-4

I. 传… II. 田… III. ①酱菜-蔬菜加工-方法②腌菜-蔬菜加工-方法 IV. TS255.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 19146 号

责任编辑: 马 静

策划编辑: 马 静 责任终审: 滕炎福 封面设计: 东远先行图文设计公司

版式设计: 王培燕 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1992 年 5 月第 1 版 2001 年 1 月第 4 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 8.125

字 数: 182 千字 印数: 19 001—24 000

书 号: ISBN 7-5019-1094-4/TS·0744 定价: 16.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

内 容 简 介

中国传统酱腌菜中外驰名，本书重点介绍了知名度高、风味独特的名牌酱腌菜 80 种，如北京八宝菜、扬州乳黄瓜、济宁酱磨茄、萧山萝卜干、云南大头菜、南通甜包瓜、涪陵榨菜、沧州冬菜等。还从古籍中收录了 40 余种酱腌菜的古代制作方法。它集中国百年名特酱菜厂店——北京六必居酱园、安徽胡玉美酱菜厂、扬州四美酱菜厂、济宁玉堂酱菜厂、昆明永香斋酱园之精华，从原料、配方到工艺流程依次叙述，易懂、易作，尤其对乡镇企业有较强的指导作用。对一般家庭也有一定的参考价值。

前 言

酱腌菜生产在我国具有悠久的历史，它最初只是作为一种储存蔬菜的方法，把新鲜蔬菜腌后储存起来，以备鲜菜不足时食用，方法、品种都很简单。经过长期实践，我们的先人创制出许多带有浓厚民族特色和地方特色的酱菜制品。不仅改善了蔬菜原有的不良风味，而且大大提高了其营养价值；使酱腌菜制品不仅成为蔬菜不足时的补助品，而且成为人们生活中必不可少的一种方便食品，深受人们喜爱，有些品种还远销海外，享誉甚高。

酱腌菜的生产多沿用传统的加工方法，生产工艺比较简单。在我国广大农村，可就地取材，充分利用当地物产，进行加工制作。就是城市的一般家庭，也可以自行制作。这不仅能够满足城乡消费者的需要，而且还易于取得很好的经济效益。为此我们编写了《传统酱腌菜制作 128 例》一书，着重介绍了酱腌菜加工的基本知识以及知名度较高、风味独特的 80 种名特酱腌菜制品的加工方法。还从古籍中收录了 40 余种酱腌菜的古法制作，旨在继承民族饮食文化中的宝贵遗产，服务于今人。

本书在编写过程中，部分取材于有关书籍、杂志、资料。由于笔者水平有限，难免有讹误之处，敬请读者批评指正。

作 者

目 录

第一章 酱腌菜加工的基本知识	1
第一节 酱腌菜是我国的传统食品	1
一、酱腌菜生产的历史	1
二、酱腌菜制品的分类	3
第二节 酱腌菜的原料及化学成分	4
一、用于酱腌的蔬菜种类	4
二、蔬菜的主要化学成分及加工特性	8
第三节 制酱	15
一、人工培育菌种制酱	16
二、天然野生菌种制酱	25
第四节 酱腌菜加工的基本原理	30
一、蔬菜细胞的组织结构	30
二、酱腌菜加工的基本原理	32
第五节 酱腌菜加工的一般方法	49
一、酱腌菜原料的选择	49
二、预加工处理	52
三、腌制	54
四、酱制	63
五、酱腌菜制品的保藏方法	67
第六节 酱腌菜生产的卫生管理	68
一、酱腌菜制品的污染来源	68
二、酱腌菜生产的卫生管理	70

第二章 传统名特酱腌菜加工实例	74
第一节 酱菜	74
一、北京甜酱黑菜	74
二、北京八宝瓜	75
三、北京甜酱八宝菜	77
四、北京什香菜	79
五、北京酱瓜	80
六、北京小酱萝卜	82
七、北京甜酱甘露	83
八、北京甜酱姜芽	84
九、北京甜酱银苗	86
十、北京甜酱黄瓜	87
十一、北京甜酱冬瓜	88
十二、北京甜酱桃仁	89
十三、北京甜酱藕片	90
十四、北京甜酱白菜	91
十五、扬州乳黄瓜	92
十六、扬州宝塔菜	95
十七、扬州萝卜头	96
十八、扬州香菜心	97
十九、扬州嫩生姜	98
二十、扬州甜酱瓜	100
二十一、扬州什锦菜	101
二十二、镇江辣油香菜心	103
二十三、济宁酱花生米	104
二十四、济宁酱磨茄	105
二十五、济宁酱杏仁	106
二十六、亳州酱胡芹	107
二十七、南通甜包瓜	109

二十八、临晋玉瓜	111
二十九、福州越瓜	113
三十、潼关酱笋	115
三十一、杞县酱胡萝卜	116
三十二、西安油泼笋丝	117
第二节 咸菜	118
一、锦州什锦小菜	118
二、朝鲜辣菜	122
三、萧山五香萝卜干	123
四、岳阳兰花萝卜	125
五、湘潭紫油姜	126
六、长沙排冬菜	128
七、上海腌雪里蕻	129
八、惠州霉干菜	133
九、西安贝贡菜	136
十、开封五香大头菜	137
十一、安顺百花串酱菜	139
十二、哈尔滨辣菜	140
十三、盐渍山蕨菜	141
十四、咸竹笋	143
第三节 发酵性咸菜	145
一、南充顺庆冬菜	145
二、资中冬菜	146
三、沧州冬菜	149
四、涪陵榨菜	150
五、南浔香大头菜	155
六、连城五香大头菜	157
七、云南玫瑰大头菜	159
八、曲靖韭菜花	163

九、朝鲜辣白菜	164
十、独山盐酸菜	166
十一、镇远陈年道菜	168
第四节 其它渍菜	170
一、北京桂花糖熟芥	170
二、北京白糖蒜	171
三、天津蜂蜜蒜米	173
四、荆州甜酸独蒜	174
五、安庆桂花生姜	176
六、长沙豆豉姜	177
七、广东糖醋酥姜	178
八、广东糖醋瓜婴	181
九、武汉甜酸苤头	183
十、开远甜苤头	184
十一、祥云酱辣椒	185
十二、镇江糖醋响	186
十三、镇江糖醋蒜头	188
十四、济宁糖醋萝卜	189
十五、济宁糖醋包	190
十六、济宁糖醋蒜薹	191
十七、上海爽甜萝卜条	192
十八、上海白糖乳瓜	194
十九、宜宾芽菜	197
二十、四川泡菜	198
二十一、杭州五香豆豉	202
二十二、临沂八宝豆豉	203
二十三、南康辣椒酱	205
第五节 古方制作酱菜实例选	206
一、腌菜法	207

二、干闭瓮菜	207
三、闭瓮芥菜	208
四、水闭瓮菜	208
五、覆水辣芥菜	209
六、焙红菜	209
七、腌莴笋	209
八、腌胡莱菔	210
九、腌雪里蕻	210
十、腌萝卜干法	211
十一、法制姜	211
十二、腌红甜姜法	212
十三、腌瓜诸法	212
十四、腌青梅法	213
十五、腌咸梅杏法	213
十六、腌落花生法	214
十七、腌芥菜法	214
十八、做霉干菜法	215
十九、腌黄小菜法	215
二十、腌冬菜黄芽菜	215
二十一、腌瓜	215
二十二、南京腌菜法	216
二十三、腌萝卜	216
二十四、腌水卜	216
二十五、制冬菜法	217
二十六、制酱菜法	217
二十七、醉香蕹	217
二十八、瓜齏	218
二十九、酱菜法	218
三十、酱姜	219
三十一、东洋酱瓜法	219

三十二、干酱瓜法	219
三十三、酱芹菜法	220
三十四、包瓜酱菜	220
三十五、素火腿	221
三十六、酱炒三果	221
三十七、三煮瓜法	221
三十八、醋姜	222
三十九、糟姜	222
四十、糟茄	222
四十一、糟菜瓜	223
四十二、糟蒜	223
四十三、蒜瓜	223
四十四、蒜梅	223
四十五、蒜茄	224
四十六、腌蒜头法	224
四十七、做酸白菜法	224
四十八、制泡盐菜法	225
附录一：中华人民共和国行业标准	226
附录二：中华人民共和国国家标准	246

第一章 酱腌菜加工的基本知识

第一节 酱腌菜是我国的传统食品

一、酱腌菜生产的历史

我国是世界上蔬菜资源最丰富的国家。生产历史悠久，远在3 500多年前就有蔬菜栽培的记载。据不完全统计，目前已知的常见蔬菜达130多种。如此丰富的蔬菜资源，为我国人民加工、贮藏蔬菜提供了极为有利的条件。

我国利用蔬菜制作腌菜和酱菜的历史悠久。最早可追溯到距今3 100多年的周朝，《周礼·天官》郑注：“大羹不致五味，侏羹加盐菜矣。”这是我国关于酱腌菜最早见于文字的记载。稍后据《礼记·内则》又载：“编有牛肉焉，屑桂以姜，以酒诸上而盐之，干而食之。”到了秦汉时期由于豆麦酱的出现，蔬菜的腌制逐步发展到酱渍。1971年在湖南长沙东南郊马王堆西汉墓的随葬品中发现了酱菜豆豉姜，这是我国迄今发现的最早实物证据，它是世界上贮藏最久的酱菜。在东汉崔寔的《四民月令》中有“正月可作诸酱，上旬炒豆，中旬煮之，以碎豆作末都，至六七月之交，分以藏瓜”的记载。隋·杜台卿注：“末都，酱属也。”这是我国迄今发现的用豆酱做酱瓜的最早例证。

至南北朝，我国各种类型的酱腌菜已经相继出现。我国历史上最伟大的农学家贾思勰在他的《齐民要术》一书中记载了许多品种不同的酱菜制作方法。例如，用酱油做酱菜，用酒糟做糟菜，用食醋做酸酱菜，用糖蜜做甜酱菜等等。这是当时对古代腌菜、酸菜、酱菜的种类和其制作方法记载最为全面和详细的一本书。其中有些品种现已失传。

到了唐代，我国制作酱菜的技术不仅有了很大发展，而且还传到了日本。唐玄宗天宝十二年（公元753年），唐高僧鉴真和尚第六次东渡日本成功，将我国的制酱方法传入日本。著名的奈良渍就是鉴真所传，因此日本的酱菜和我国颇多相似之处。当时日本孝谦皇帝曾向鉴真和尚表示：“江水异域，日月同光，以唐为范。”鉴真和尚答称：“中华文化，两国共享。”至今日本人还传诵着“豆腐酱菜数奈良，来自贵国育圣乡，民俗风气千年久，此地无人不称唐”的一段佳话。这是我们中华民族可引以自豪的事。

经过长期生产实践，酱腌菜生产发展到了明清时期，其工艺和品种都已经有了很大的发展，很多古籍，如刘基所撰写的《多能鄙事》、清代袁枚所著的《随园食单》等书中都有详尽的记载。其加工工艺、酱菜品种一直流传至今，目前很多酱菜的做法基本沿袭传统制法。

如上所述，酱腌菜这一传统食品是我国历代劳动人民智慧的结晶，是祖国宝贵文化财富的一部分。新中国成立以来这一传统食品发展很快，但是由于种种原因有些产品只是恢复了名字，而没有恢复其传统的质量。特别是一些名特传统食品或已断档失传，或者面临失传的危险。这种状况，同人民群众的要求及四化建设的需要差距极大，亟需加以改变。

二、酱腌菜制品的分类

我国酱腌菜制品选用广泛的原料和辅料，其品种繁多，风味各异。从传统的生产习惯和销售、消费习惯来看，酱腌菜所包括的产品范围，不仅局限于蔬菜，还包括一些水果类、食用菌类、油料作物（花生仁、核桃仁、杏仁、芝麻等）及部分野菜、水生蔬菜类的腌制品。酱腌菜产品的共同特点是，不论何种原料，均需进行食盐腌制，成为半成品，然后可采用多种不同的加工方法再改制成酱菜、咸菜、糖醋渍、酒糟渍、蜂蜜渍等等多种风味的产品，并形成各地不同的独特风味。对酱腌菜类制品按照其生产工艺的不同，试作如下分类：

1. 酱菜

酱菜是把新鲜蔬菜先行腌制，而后，再以黄酱、甜面酱酱制的产品。如：酱萝卜、酱黄瓜、酱包瓜等等。

2. 咸菜

咸菜是新鲜蔬菜主要经盐腌加工制成的产品。包括下列几种：

- (1) 盐腌制品，如咸大头菜、咸萝卜、咸雪里蕻等。
- (2) 酱油腌制品，如什锦菜、酱油萝卜、酱油青椒等。
- (3) 虾油腌制品，如虾油小菜、虾油黄瓜、虾油辣子等。
- (4) 咸半干菜，如五香大头菜、咸香椿、辣萝卜干等。

3. 发酵性咸菜

发酵性咸菜是新鲜蔬菜经食盐腌渍并进行乳酸发酵而制成的产品。如四川榨菜、冬菜、云南大头菜等。

4. 其它渍菜

其它渍菜是新鲜蔬菜用较低量的食盐腌渍后，加入糖、醋等其它辅料进行较为强烈的乳酸发酵而制成的产品。包括以下几种：

- (1) 糖腌制品，如白糖蒜、糖乳瓜、糖苡头等。
- (2) 糖醋腌制品，如糖醋蒜、糖醋蒜薹、糖醋萝卜等。
- (3) 蜂蜜腌制品，如蜂蜜蒜、蜂蜜蒜米、蜂蜜蒜薹等。
- (4) 糠糟腌制品，如米糠萝卜、糟瓜等。

从以上对酱腌菜类制品的分类中，我们可以看出酱腌菜的花色品种极为丰富，而且加工方法也不尽相同。但是他们有着两个共同的特征：一是酱腌菜的制作，作为一种贮藏手段，其制品必须比鲜活原料具有更大的抗腐败性、耐贮藏性。二是其制品必须具有各种特殊的色、香、味、形，并且具有较高的营养价值。

第二节 酱腌菜的原料及化学成分

一、用于酱腌的蔬菜种类

蔬菜是制作酱腌菜的主要原料。蔬菜的种类繁多，按其供食用的部位可分为根菜类、果菜类、茎菜类、叶菜类和花菜类。另外还有食用菌类。几乎所有的蔬菜都可作为酱腌菜的制作原料，其中以根、果、茎菜类应用最为广泛。

(一) 根菜类

根菜类是供食用的肉质根部。一般根菜类均富含糖类及维生素。由于根菜的产量高，耐贮藏，所以是制作酱菜的主要原料，在酱腌菜生产中占有很大比重。

根菜类按其生长、形成的不同，又可分为肉质直根和肉质块根两种类型。用于酱菜制作多属于肉质直根，它是由直根及胚轴膨大形成的肉质贮藏器官，即贮藏养分的变态器官。其肉质为发达的薄壁细胞组织，含有大量水分、糖分、淀粉、维生素和淀粉酶，另外某些根菜还含有挥发性芳香油，主要成分为烯丙基芥子油。属于肉质直根的有：萝卜、蔓菁、芥菜头、胡萝卜、紫萝卜头等。其中萝卜和芥菜头为制作酱菜的主要品种。

萝卜是我国的重要根菜之一，盛产于北方各地，品种很多，但用于酱腌菜制作的主要是肉质坚实而致密、良脆、含水量较少的品种，如：露八分、罐萝卜、二缨子萝卜等。

芥菜头又名大头菜或芥疙瘩，也是我国的特产蔬菜。芥菜头具有特殊的芳香气，并有甘味。肉质比萝卜坚硬，不宜生吃，主要用作腌酱菜的原料。经过腌制后的芥菜头，由于酶的作用，氨基酸和糖的含量明显增多。按其肉质根的形状可分为圆锥型品种，如：济南疙瘩菜，北京二道眉等；圆筒型品种如成都大头菜，昆明大头菜等。

萝卜、芥菜头及其它根菜，在生长或贮藏过程中，常有根部开裂、分叉、弯曲、糠心、黑心、辣苦味等变质现象。这是由于在生长中水肥管理不当，或者受到恶劣气候和土质的影响以及遭受病虫害而造成的。另外，在贮藏中受冻或者失水过多也会糠心。因此，在埋藏萝卜时，应防冻和保持复盖土层的温度。黑心现象则是由于土壤或肥料中的黑腐病菌侵害肉质根部所造成的。染病的根菜重量减轻，皮色发暗，外皮凹凸不平，严重者在根部有小孔。黑心根菜不能用作腌酱菜的原料。

(二) 茎菜类

茎菜类是供食用的肥嫩而富有养分的变态茎。其种类之多，仅次于叶类菜和果类菜。有的生于地下，有的生于地上，形态多种多样，但在外观上都具有植物茎的基本特征，即产品顶端有顶芽，有节和节间，有叶或叶痕并着生腋芽。其中用于酱腌菜制作的地上茎有嫩茎菜如莴笋、蒜苗、香椿等；肉质茎菜如榨菜、苕蓝等；地下茎有嫩竹笋、石刁柏（芦笋）等；块茎菜如菊芋（洋姜）、草石蚕（甘露）等；根状茎菜如藕、姜等；以及属于假茎的鳞茎菜如大蒜等。其中以榨菜、苕蓝、甘露、洋姜等品种，具有肉质脆嫩，含粗纤维少的特点，是加工酱腌菜的上等原料。

莴笋又名生笋。我国南北各地普遍栽种。其肥大的嫩茎富含多种维生素，是制作酱菜、泡菜的重要原料。其品种有北京紫叶莴笋，陕西尖叶白笋，上海大圆叶等。

苕蓝又名球茎甘蓝，在我国北方地区栽培较多。苕蓝肉质致密而脆嫩，附有较厚的皮层，作为腌酱菜的原料品质极佳。主要品种如南京早白、天津小缨子、北京笨苕蓝、陕西大苕蓝等。

茎菜中除嫩茎外，一般较耐贮藏，尤其是地下茎菜，既是养分贮藏器官，又是繁殖器官，在产品收获后，正处于生理的休眠状态，因而更耐贮藏。但是，当渡过休眠期后，茎上的休眠芽便开始萌发，并消耗自身的营养成分，使其食用质量降低。此外，一些嫩茎菜如蒜苗、莴笋等，在收获后其产品的下端容易老化，使菜质变得粗老而失去鲜嫩品质。这是由于茎菜的顶端不断地生长，其下部的养分向上部转移，以及水分蒸发的结果。因此在加工腌制时，这类蔬菜应做到随进随腌，以防止老化变质。