

PAOCAI JIANGYANCAI DE YINGYANG JI JIATING ZHIZUO

泡菜

的营养及家庭制作

● ● ● [编著] 姜燕 田鸣华 刘政霞 张素萍



人民军医出版社



金盾出版社

泡菜酱腌菜的



营养及家庭制作

PAOCAI JIANGYANCAI DE YINGYANG JI JIATING ZHIZUO



田鸣华 刘政霞 张素萍 编 著



人民军医出版社



金盾出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

泡菜酱腌菜的营养及家庭制作/姜燕等编著. —北京:人民军医出版社, 2005. 3

ISBN 7-80194-593-X

I. 泡… II. 姜… III. ①泡菜—基本知识②酱菜—基本知识③腌菜—基本知识 IV. TS255. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 006132 号

策划编辑: 贝 丽
于 岚 加工编辑: 于晓红 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出 版: 人民军医出版社 经销: 新华书店
发 行: 金盾出版社

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编: 100842

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 10. 125 字数: 317 千字

版次: 2005 年 3 月第 1 版 印次: 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0001~8000

定价: 22. 00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252

内 容 提 要

▶▶ 本书简单介绍了泡菜和酱腌菜的风味特点、种类、营养价值、食疗功效及加工过程中可能遇到的问题。详细介绍了泡菜和酱腌菜的家庭制作方法,包括原辅料配比、加工流程、制作步骤、质量特点、注意事项。所介绍的泡菜和酱腌菜品种齐全、制作方法科学、原辅料制备容易,符合现代家庭对食品要安全、绿色、保健的要求。本书通俗易懂,语言简练,可供家庭主妇、烹饪爱好者及饮食行业从业者阅读参考。

责任编辑 贝丽 于岚 于晓红

前 言

我国是农业大国,农副产品的加工历来在国民经济中占有重要地位。随着我国经济的飞速发展,人们的生活已经由温饱型向小康型转化,饮食的营养与安全问题日益受到人们的关注,“吃出健康”是我们每个人的心愿。

本书对泡菜、酱腌菜的制作原理、制作方法、风味特点以及蔬菜、调味料的营养效用等做了较详细的介绍。本书阐述的制作方法一改传统的在腌渍菜中添加糖精、防腐剂的做法,更符合现代家庭对食品要安全、绿色、保健的要求。家庭制作泡菜、酱腌菜不仅丰富了自家餐桌,还可丰富生活情趣,提高生活质量。

本书通俗易懂,实用性强,不仅适合城乡家庭、餐厅人员阅读参考,也可供广大烹饪爱好者以及从事饮食行业的人士参考。对于本书中介绍的食品加工技术,如果需要技术咨询,请与北京市食品工业研究所联系。邮编 100075,电话 67215557 转 3012。

非常感谢在本书编写过程中给予巨大帮助和支持的单位和朋友! 特别感谢徐京、郝玲玲和叶雨霏等同志!

编 者

2005 年元月

目 录

第一章 泡菜	(1)
1. 什么是泡菜	(1)
2. 泡菜的起源	(2)
3. 泡菜的特点	(3)
4. 泡菜的种类	(3)
5. 泡菜的营养价值	(4)
6. 泡菜的食疗功效	(6)
7. 泡菜会致癌吗	(7)
8. 泡菜的最佳食用时间	(7)
9. 泡菜变得很酸时,还能吃吗	(8)
10. 食用泡菜的艺术	(8)
11. 泡菜应如何保存	(9)
12. 泡菜的制作原理	(9)
13. 泡菜制作过程中发生的各种变化	(10)
14. 泡菜的制作过程	(12)
15. 家庭制作泡菜宜选用的容器	(14)
16. 泡菜对盐水的要求	(15)
17. 泡菜用调料	(16)
18. 如何保持蔬菜的新鲜颜色和脆嫩	(16)
19. 制作泡菜过程中应注意的一些问题	(17)
20. 如何鉴别泡菜的质量	(18)
第二章 酱腌菜	(19)
1. 什么是酱腌菜	(19)
2. 酱腌菜的特点	(20)

3. 酱腌菜的营养	(21)
4. 酱腌菜的分类	(22)
5. 腌菜与亚硝酸盐	(23)
6. 酱腌菜的食用方法	(24)
7. 酱腌菜的制作原理	(24)
8. 微生物在酱腌菜中的作用	(25)
9. 腌菜的制作过程	(26)
10. 酱菜的制作过程	(27)
11. 加工用水要求	(28)
12. 如何计算用盐量	(28)
13. 酱腌菜加工过程中的注意事项	(29)
14. 如何鉴别市售酱腌菜的质量	(29)
第三章 泡菜、酱腌菜的原、辅材料	(31)
一、主要原料	(31)
(一)蔬菜	(31)
1. 青菜 (33)	2. 白菜 (34)
4. 菠菜 (34)	5. 油菜 (35)
7. 芥菜 (35)	8. 卷心菜 (35)
10. 葱 (36)	11. 洋葱 (36)
13. 茼蒿 (37)	14. 生姜 (37)
16. 萝卜 (38)	17. 胡萝卜 (38)
19. 藕 (39)	20. 番茄 (39)
22. 辣椒 (39)	23. 黄瓜 (40)
25. 南瓜 (40)	26. 扁豆 (41)
28. 豇豆 (41)	29. 黄豆 (41)
31. 芝麻 (42)	32. 蚕豆 (42)
34. 茼蒿 (43)	35. 马兰 (43)
37. 胡葱 (43)	38. 黄花菜 (44)
40. 芋头 (44)	41. 山药 (45)
43. 芦笋 (45)	44. 百合 (46)
	3. 芹菜 (34)
	6. 芥菜 (35)
	9. 茺荑 (36)
	12. 大蒜 (36)
	15. 大头菜 (37)
	18. 马铃薯 (38)
	21. 茄子 (39)
	24. 冬瓜 (40)
	27. 豌豆 (41)
	30. 花生 (42)
	33. 山芋 (43)
	36. 苜蓿 (43)
	39. 慈姑 (44)
	42. 竹笋 (45)
	45. 茭白 (46)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 46. 荸荠 (47) | 47. 枸杞 (47) | 48. 丝瓜 (47) |
| 49. 葫芦 (48) | 50. 金瓜 (48) | 51. 苦瓜 (48) |
| 52. 北瓜 (49) | 53. 刀豆 (49) | |

(二)山野菜 (49)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 苦苣菜 (51) | 2. 蒲公英 (51) | 3. 苦苦菜 (52) |
| 4. 荠菜 (52) | 5. 苋菜 (53) | 6. 牛蒡 (53) |
| 7. 大叶芹 (54) | 8. 刺老鸦 (54) | 9. 蕨菜 (55) |

(三)原料的质量要求 (55)

二、常用的辅料 (56)

(一)辅料的作用 (56)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 食盐 (56) | 2. 醋 (57) | 3. 酱 (58) |
| 4. 酱油 (59) | 5. 辣酱油 (60) | 6. 食用油 (60) |
| 7. 白砂糖 (61) | 8. 小茴香 (61) | 9. 八角茴香 (62) |
| 10. 花椒 (62) | 11. 胡椒 (62) | 12. 月桂 (62) |
| 13. 迷迭香 (63) | 14. 辣椒 (63) | 15. 丁香 (63) |
| 16. 砂仁 (64) | 17. 百里香 (64) | 18. 莳萝 (64) |
| 19. 三奈 (65) | 20. 肉桂 (65) | 21. 香芹菜 (65) |
| 22. 辣根 (65) | 23. 肉豆蔻 (66) | 24. 豆蔻 (66) |
| 25. 葫芦巴 (66) | 26. 姜黄 (67) | 27. 苹果 (67) |
| 28. 罗勒 (67) | 29. 白芷 (67) | 30. 紫苏 (68) |
| 31. 薄荷 (68) | 32. 蜂蜜 (68) | |

(二)辅料的质量要求 (69)

第四章 家庭制作实例 (70)

一、泡菜 (70)

(一)中式清水泡菜 (70)

- | | | |
|---------------|---------------|----------------|
| 1. 熟渍酸白菜 (70) | 2. 生渍酸白菜 (71) | 3. 北方酸白菜 (71) |
| 4. 泡萝卜 (72) | 5. 泡水萝卜 (72) | 6. 渍酸萝卜 (73) |
| 7. 泡胡萝卜 (73) | 8. 酸甜胡萝卜 (73) | 9. 渍大头菜 (74) |
| 10. 泡酸菜 (74) | 11. 泡酸辣椒 (75) | 12. 泡酸圆白菜 (75) |
| 13. 酸菜 (75) | 14. 糖水藁头 (76) | 15. 泡甜酸藁头 (76) |
| 16. 糖水姜片 (76) | 17. 泡酸瓜 (77) | 18. 糖醋莴笋 (77) |

19. 糖醋香瓜 (78)

20. 甜水洋葱 (78)

(二)中式盐水泡菜 (78)

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. 泡白菜① (78) | 2. 泡白菜② (79) | 3. 泡白菜③ (79) |
| 4. 泡白菜④ (79) | 5. 酸白菜① (80) | 6. 酸白菜② (80) |
| 7. 武汉酸白菜 (81) | 8. 辣白菜 (81) | 9. 香蒜白菜 (82) |
| 10. 川味泡菜 (82) | 11. 甜酸白菜 (83) | 12. 果味泡菜 (83) |
| 13. 五香泡菜 (83) | 14. 泡嫩菜帮 (84) | 15. 酸辣白菜 (84) |
| 16. 酒香白菜 (85) | 17. 泡什锦 (85) | 18. 鲜辣白菜丝 (85) |
| 19. 泡甜酸菜 (86) | 20. 泡青菜 (86) | 21. 泡甜青菜 (87) |
| 22. 酸辣青菜 (87) | 23. 甜酸青菜 (88) | 24. 泡芥菜 (88) |
| 25. 酸辣芥菜 (88) | 26. 泡雪菜① (89) | 27. 泡雪菜② (89) |
| 28. 香辣雪菜 (89) | 29. 泡油菜 (90) | 30. 甜酸油菜 (90) |
| 31. 酸油菜 (91) | 32. 泡圆白菜① (91) | 33. 泡圆白菜② (92) |
| 34. 泡圆白菜③ (92) | 35. 酸圆白菜 (92) | 36. 辣圆白菜 (93) |
| 37. 川味圆白菜 (93) | 38. 五香圆白菜 (94) | 39. 酒香圆白菜 (94) |
| 40. 甜酸圆白菜 (94) | 41. 酸甘蓝 (95) | 42. 渍甘蓝 (95) |
| 43. 泡甘蓝 (95) | 44. 甜甘蓝 (96) | 45. 五香甘蓝 (96) |
| 46. 泡芹菜① (97) | 47. 泡芹菜② (97) | 48. 泡芹菜③ (97) |
| 49. 糖醋芹菜 (98) | 50. 五香芹菜 (98) | 51. 泡芹菜心 (98) |
| 52. 糟香芹菜 (99) | 53. 酸萝卜① (99) | 54. 酸萝卜② (99) |
| 55. 泡辣萝卜 (100) | 56. 泡萝卜① (100) | 57. 泡萝卜② (100) |
| 58. 泡萝卜③ (101) | 59. 泡萝卜④ (101) | 60. 泡熟萝卜 (102) |
| 61. 蒜香萝卜 (102) | 62. 葱香萝卜 (102) | 63. 泡酸萝卜 (103) |
| 64. 五香萝卜 (103) | 65. 糖醋萝卜 (104) | 66. 酒香萝卜 (104) |
| 67. 泡甜萝卜 (104) | 68. 什锦萝卜 (105) | 69. 萝卜豆角 (105) |
| 70. 泡胡萝卜① (106) | 71. 泡胡萝卜② (106) | 72. 泡胡萝卜③ (107) |
| 73. 香辣胡萝卜 (107) | 74. 五香胡萝卜 (107) | 75. 甜酸小萝卜 (108) |
| 76. 多味萝卜 (108) | 77. 泡萝卜缨① (109) | 78. 泡萝卜缨② (109) |
| 79. 酸萝卜缨 (109) | 80. 泡子姜① (110) | 81. 泡子姜② (110) |
| 82. 泡甜子姜 (111) | 83. 玫瑰子姜 (111) | 84. 川味子姜 (111) |
| 85. 泡生姜 (112) | 86. 五香生姜 (112) | 87. 香辣生姜 (112) |
| 88. 甜酸姜片 (113) | 89. 桂花生姜 (113) | 90. 泡洋姜 (114) |

- | | | |
|------------------|------------------|-----------------|
| 91. 香辣洋姜 (114) | 92. 糖醋洋姜 (114) | 93. 五香洋姜 (115) |
| 94. 泡大蒜 (115) | 95. 桂花糖蒜 (115) | 96. 水晶糖蒜 (116) |
| 97. 泡糖蒜 (116) | 98. 泡蒜薹① (117) | 99. 泡蒜薹② (117) |
| 100. 泡蒜薹③ (117) | 101. 香辣蒜薹 (118) | 102. 糖醋蒜薹 (118) |
| 103. 泡辣蒜薹 (118) | 104. 甜蒜薹 (119) | 105. 香辣藟头 (119) |
| 106. 泡藟头 (119) | 107. 甜藟头① (120) | 108. 甜藟头② (120) |
| 109. 酸藟头 (121) | 110. 泡茼笋① (121) | 111. 泡茼笋② (121) |
| 112. 香辣茼笋 (122) | 113. 五香茼笋 (122) | 114. 甜酸茼笋 (122) |
| 115. 泡苳蓝 (123) | 116. 泡洋葱 (123) | 117. 酒香洋葱 (124) |
| 118. 泡大头菜① (124) | 119. 泡大头菜② (124) | 120. 酸大头菜 (125) |
| 121. 果香大头菜 (125) | 122. 酒香大头菜 (125) | 123. 泡青菜头 (126) |
| 124. 泡青菜头皮 (126) | 125. 泡芥菜 (127) | 126. 香辣芥菜 (127) |
| 127. 五香芥菜 (127) | 128. 泡大葱 (128) | 129. 酸黄瓜① (128) |
| 130. 酸黄瓜② (129) | 131. 酸黄瓜③ (129) | 132. 泡黄瓜① (129) |
| 133. 泡黄瓜② (130) | 134. 泡黄瓜③ (130) | 135. 蒜香黄瓜 (130) |
| 136. 甜乳黄瓜 (131) | 137. 五香黄瓜 (131) | 138. 泡辣黄瓜 (131) |
| 139. 酸辣黄瓜 (132) | 140. 甜香黄瓜 (132) | 141. 黄瓜泡菜 (133) |
| 142. 泡冬瓜 (133) | 143. 香辣冬瓜 (134) | 144. 蒜香冬瓜 (134) |
| 145. 泡南瓜 (134) | 146. 酒香南瓜 (135) | 147. 泡苦瓜 (135) |
| 148. 香辣苦瓜 (136) | 149. 泡香瓜 (136) | 150. 香辣香瓜 (136) |
| 151. 泡菜瓜 (137) | 152. 泡西瓜皮 (137) | 153. 泡豆角① (138) |
| 154. 泡豆角② (138) | 155. 香辣豆角 (138) | 156. 蒜香豆角 (139) |
| 157. 泡刀豆 (139) | 158. 泡豇豆 (139) | 159. 辣豇豆 (140) |
| 160. 香辣豇豆 (140) | 161. 川味四季豆 (141) | 162. 泡四季豆 (141) |
| 163. 泡豆芽 (141) | 164. 泡青豆 (142) | 165. 泡蚕豆 (142) |
| 166. 泡藕 (143) | 167. 泡甜酸藕 (143) | 168. 香辣鲜藕 (143) |
| 169. 泡茭白 (144) | 170. 泡慈姑 (144) | 171. 泡高笋 (144) |
| 172. 泡冬笋 (145) | 173. 泡甘露 (145) | 174. 泡宝塔菜 (146) |
| 175. 糖醋宝塔菜 (146) | 176. 泡茄子 (146) | 177. 香辣茄子 (147) |
| 178. 五香茄子 (147) | 179. 蒜香茄子 (147) | 180. 辣茄子菜 (148) |
| 181. 泡番茄① (148) | 182. 泡番茄② (149) | 183. 鲜香番茄 (149) |
| 184. 咖喱番茄 (149) | 185. 泡甜椒 (150) | 186. 泡牛角椒 (150) |

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 187. 泡秋椒 (151) | 188. 泡辣椒 (151) | 189. 泡柿子椒 (151) |
| 190. 泡青椒 (152) | 191. 泡青红椒 (152) | 192. 泡鸡心辣椒 (152) |
| 193. 泡菜花① (153) | 194. 泡菜花② (153) | 195. 甜酸菜花 (153) |
| 196. 泡韭菜花 (154) | 197. 酒香韭菜花 (154) | 198. 泡苹果 (155) |
| 199. 泡木梨 (155) | 200. 泡橄榄 (155) | 201. 泡板栗 (156) |
| 202. 泡土豆 (156) | 203. 泡地瓜 (156) | 204. 泡柚子 (157) |
| 205. 泡山药 (157) | 206. 泡芋头 (157) | 207. 泡什锦菜① (158) |
| 208. 泡什锦菜② (158) | 209. 泡什锦菜③ (159) | 210. 泡什锦菜④ (159) |
| 211. 川味什锦① (160) | 212. 川味什锦② (160) | 213. 川味什锦③ (161) |
| 214. 循环泡什锦 (161) | | |

(三) 朝鲜小菜 (162)

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. 萝卜泡菜 (162) | 2. 水萝卜泡菜 (163) | 3. 辣白菜 (163) |
| 4. 冬泡菜 (164) | 5. 萝卜冬泡菜 (164) | 6. 什锦泡菜 (165) |
| 7. 黄瓜泡菜 (165) | 8. 油菜泡菜 (166) | 9. 苏子叶泡菜 (166) |
| 10. 什锦包泡菜 (167) | 11. 酱香泡菜 (168) | 12. 真童子泡菜 (168) |
| 13. 泡苦苦菜 (169) | 14. 泡芥菜 (169) | 15. 泡苋菜 (170) |
| 16. 腌芝麻牛蒡 (170) | 17. 泡甜蒜 (171) | 18. 泡蕨菜 (171) |
| 19. 金达菜花汤 (171) | 20. 糖水樱桃 (172) | 21. 梨花汤 (172) |
| 22. 凉拌沙参 (172) | 23. 泡大叶芹 (173) | 24. 桔梗菜 (173) |
| 25. 拌苦苣菜 (173) | 26. 泡刺老鸦 (174) | 27. 素泡白菜 (174) |
| 28. 素泡什锦 (175) | 29. 牛肉泡白菜 (175) | 30. 牛肉泡什锦 (176) |
| 31. 泡什锦菜 (176) | 32. 泡咸鱼白菜 (177) | 33. 泡辣菜 (177) |
| 34. 泡苦蕒菜 (178) | 35. 泡马蹄叶 (178) | 36. 凉拌山白菜 (179) |
| 37. 泡番茄 (179) | 38. 凉拌黄豆芽 (179) | 39. 什锦菜 (180) |
| 40. 泡萝卜 (181) | | |

(四) 西式泡菜 (181)

- | | | |
|----------------|----------------|------------------|
| 1. 什锦泡菜 (181) | 2. 咖喱泡菜 (182) | 3. 印度咖喱菜花 (182) |
| 4. 泡水果 (183) | 5. 泡葡萄 (183) | 6. 泡苹果 (184) |
| 7. 泡海棠 (184) | 8. 泡西瓜 (185) | 9. 腌渍红白菜头 (185) |
| 10. 酸白菜 (185) | 11. 酸黄瓜 (186) | 12. 糖醋香料洋葱 (186) |
| 13. 西餐泡菜 (187) | 14. 西式圆椒 (187) | 15. 腌黄瓜 (187) |
| 16. 腌菜心 (188) | 17. 泡番茄 (188) | 18. 腌山药 (188) |

- | | | |
|-----------------|------------------|------------------|
| 19. 海带西兰花 (189) | 20. 俄式泡菜 (189) | 21. 苣荬泡黄瓜 (190) |
| 22. 日式辣白菜 (190) | 23. 俄式泡西红柿 (190) | 24. 蜜黄瓜 (191) |
| 25. 寿司鲜姜 (191) | 26. 俄式酸黄瓜 (192) | 27. 醋蒜意式黄瓜 (192) |
| 28. 泡萝卜 (192) | 29. 果醋泡萝卜 (193) | 30. 俄式泡甘蓝 (193) |

二、盐渍菜..... (193)

- | | | |
|-----------------|-------------------|------------------|
| 1. 腌黄瓜 (194) | 2. 香辣黄瓜 (194) | 3. 腌菜瓜 (195) |
| 4. 腌大头菜 (195) | 5. 五香大头菜 (196) | 6. 腌萝卜头 (196) |
| 7. 腌萝卜条 (196) | 8. 五香萝卜干 (197) | 9. 椒香萝卜 (197) |
| 10. 香甜萝卜 (198) | 11. 麻辣萝卜丝 (198) | 12. 咖喱萝卜条 (198) |
| 13. 萧山萝卜干 (199) | 14. 麻辣五香萝卜干 (199) | 15. 辣萝卜皮 (200) |
| 16. 酸辣萝卜皮 (200) | 17. 辣胡萝卜干 (200) | 18. 怪味胡萝卜丝 (201) |
| 19. 腌胡萝卜 (201) | 20. 椒香胡萝卜 (201) | 21. 腌白菜 (202) |
| 22. 辣白菜 (202) | 23. 京味辣白菜 (203) | 24. 鲜姜白菜 (203) |
| 25. 五香菜帮 (204) | 26. 香辣白菜 (204) | 27. 鲜香圆白菜 (204) |
| 28. 腌雪里蕻 (205) | 29. 椒香雪里蕻 (205) | 30. 腌芹菜 (206) |
| 31. 腌茄子 (206) | 32. 蒜香茄子 (206) | 33. 香辣茄子 (207) |
| 34. 腌莴笋 (207) | 35. 香辣莴笋 (207) | 36. 腌香椿 (208) |
| 37. 腌甘蓝 (208) | 38. 腌韭菜花 (209) | 39. 京冬菜 (209) |
| 40. 干菜笋 (210) | 41. 腌梅子 (211) | 42. 腌甘露 (212) |
| 43. 腌榨菜 (212) | 44. 腌青辣椒 (213) | 45. 腌扁豆 (213) |
| 46. 五香扁豆 (214) | 47. 腌芸豆 (214) | 48. 腌豇豆 (215) |
| 49. 香辣豇豆 (215) | 50. 腌苤蓝 (215) | 51. 香辣苤蓝 (216) |
| 52. 五香芥菜 (216) | 53. 腌鲜姜 (217) | 54. 五香洋姜片 (217) |
| 55. 腌大蒜① (217) | 56. 腌大蒜② (218) | 57. 腌蒜苗 (218) |
| 58. 腌藠头 (218) | 59. 腌香菜 (219) | 60. 桂花熟芥 (219) |
| 61. 辣冬笋 (219) | 62. 酒香菜花 (220) | 63. 腌香葱 (220) |
| 64. 蒜香红辣椒 (221) | 65. 腌鲜藕 (221) | 66. 腌蕨菜 (221) |
| 67. 五香什锦 (222) | 68. 什锦小菜 (222) | 69. 什锦咸菜 (222) |

三、酱渍菜..... (223)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 乳黄瓜 (224) | 2. 酱黄瓜 (224) | 3. 酱菜瓜 (225) |
| 4. 酱包瓜 (225) | 5. 酱香瓜 (226) | 6. 酱萝卜 (227) |
| 7. 酱胡萝卜 (227) | 8. 酱萝卜条 (228) | 9. 酱小萝卜 (228) |

- | | | |
|------------------|-----------------|-----------------|
| 10. 五香酱萝卜 (229) | 11. 姜丝萝卜 (229) | 12. 蜜汁萝卜 (229) |
| 13. 辣萝卜丁 (230) | 14. 糖酱胡萝卜 (230) | 15. 酱胡萝卜片 (230) |
| 16. 酱茄子 (231) | 17. 甜酱茄子 (231) | 18. 酱莴笋 (232) |
| 19. 甜酱莴笋 (232) | 20. 香辣莴笋 (232) | 21. 酱白菜 (233) |
| 22. 酱苕蓝 (233) | 23. 五香酱苕蓝 (233) | 24. 辣酱苕蓝 (234) |
| 25. 甜酱甘露 (234) | 26. 酱芥菜头 (234) | 27. 酱大头菜 (235) |
| 28. 甜酱大头菜 (235) | 29. 糖酱大头菜 (235) | 30. 酱大头菜丝 (236) |
| 31. 酱鲜姜 (236) | 32. 酱洋姜 (236) | 33. 甜酱洋姜 (237) |
| 34. 甜酱姜片 (237) | 35. 玫瑰子姜 (238) | 36. 酱生姜芽 (238) |
| 37. 甜酱大蒜 (239) | 38. 酱蒜苗 (239) | 39. 酱圆白菜 (239) |
| 40. 酱甘蓝 (240) | 41. 酱芹菜 (240) | 42. 酱辣椒 (240) |
| 43. 甜酱青椒 (241) | 44. 酱扁豆 (241) | 45. 酱藕片 (241) |
| 46. 蒜香三丝 (242) | 47. 酱什锦菜 (242) | 48. 酱八宝菜 (243) |
| 49. 豆酱腌什锦菜 (243) | 50. 酱什锦 (244) | 51. 什锦菜 (244) |

四、虾油渍菜 (245)

- | | | |
|----------------|-----------------|----------------|
| 1. 虾油芹菜 (245) | 2. 虾油辣椒 (246) | 3. 虾油菜花 (246) |
| 4. 虾油豇豆 (247) | 5. 虾油芸豆 (247) | 6. 虾油小黄瓜 (247) |
| 7. 虾油宝塔菜 (248) | 8. 虾油什锦菜 (248) | 9. 虾油韭菜 (249) |
| 10. 虾油蒜薹 (249) | 11. 虾油大头菜 (249) | 12. 虾油芥丝 (250) |
| 13. 虾油茄子 (250) | 14. 虾油豆角 (251) | |

五、糟渍菜 (251)

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 1. 糟黄瓜 (252) | 2. 糟茄子 (252) | 3. 糟青椒 (253) |
| 4. 红糟什锦 (253) | 5. 香糟莴笋 (254) | 6. 糟咸萝卜 (254) |
| 7. 糟姜 (254) | 8. 香糟菠菜 (255) | 9. 糟毛豆 (255) |
| 10. 糟豆芽 (255) | 11. 糟冬笋 (256) | 12. 糟藕片 (256) |
| 13. 糟土豆 (256) | 14. 香糟茭白 (257) | 15. 糟辣椒 (257) |
| 16. 糟四季豆 (258) | 17. 糟猴头菇 (258) | 18. 糟水面筋 (258) |
| 19. 糟花生 (259) | 20. 糟玉米笋 (259) | |

六、糖醋渍菜 (259)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 蜂蜜蒜瓣 (260) | 2. 白糖蒜 (260) | 3. 腊八蒜 (261) |
| 4. 糖醋蒜 (261) | 5. 糖醋蒜瓣 (262) | 6. 玫瑰糖蒜 (262) |

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 7. 糖醋桂花蒜 (262) | 8. 糖渍藠头 (263) | 9. 酸藠头 (263) |
| 10. 甜酸藠头① (264) | 11. 甜酸藠头② (264) | 12. 糖醋藠头 (265) |
| 13. 甜藠头 (265) | 14. 香醋姜 (265) | 15. 糖醋嫩姜 (266) |
| 16. 糖姜片 (266) | 17. 醋渍姜片 (267) | 18. 糖醋姜片 (267) |
| 19. 糖醋姜丝 (267) | 20. 糖醋萝卜 (268) | 21. 甜辣萝卜 (268) |
| 22. 醋渍萝卜 (269) | 23. 甜酸萝卜片 (269) | 24. 酸香胡萝卜 (269) |
| 25. 醋糖黄瓜 (270) | 26. 甜辣黄瓜条 (270) | 27. 蜜汁黄瓜 (271) |
| 28. 糖渍黄瓜 (271) | 29. 辣黄瓜 (271) | 30. 甜酸瓜条 (272) |
| 31. 糖醋黄瓜 (272) | 32. 三杯黄瓜 (273) | 33. 糖醋白菜 (273) |
| 34. 酸辣白菜 (273) | 35. 香辣白菜 (274) | 36. 糖醋菜墩 (274) |
| 37. 糖醋圆白菜 (275) | 38. 糖醋甘蓝 (275) | 39. 糖醋莴笋 (275) |
| 40. 糖醋茄子 (276) | 41. 糖醋苕蓝丝 (276) | 42. 甜香苕蓝丝 (276) |
| 43. 糖蒜薹 (277) | 44. 糖渍洋葱 (277) | 45. 糖渍木瓜 (277) |
| 46. 甜酸苦瓜 (278) | 47. 醋渍芥菜丝 (278) | 48. 糖醋洋葱 (279) |
| 49. 糖醋蒜苗 (279) | 50. 糖醋南瓜 (279) | 51. 糖醋南瓜片 (280) |
| 52. 糖醋芸豆 (280) | 53. 蜜芸豆 (280) | 54. 糖醋甘露 (281) |
| 55. 糖醋藕片 (281) | 56. 酸辣藕片 (281) | 57. 甜辣藕片 (282) |
| 58. 糖醋什锦 (282) | 59. 醋渍什锦 (282) | |

七、糠渍菜 (283)

- | | | |
|----------------|---------------|---------------|
| 1. 米糠萝卜 (283) | 2. 米糠竹笋 (284) | 3. 米糠豆腐 (285) |
| 4. 米糠什锦菜 (285) | | |

八、酱油渍菜 (286)

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 1. 榨菜味萝卜 (286) | 2. 辣油萝卜丝 (286) | 3. 酱香萝卜干 (287) |
| 4. 酱萝卜 (287) | 5. 酱辣萝卜 (288) | 6. 蒜香萝卜 (288) |
| 7. 咖喱萝卜 (288) | 8. 五香萝卜 (289) | 9. 酱胡萝卜 (289) |
| 10. 什锦萝卜片 (290) | 11. 五香萝卜丁 (290) | 12. 姜丝萝卜条 (290) |
| 13. 辣菜丝 (291) | 14. 酱香菜丝 (291) | 15. 香麻胡萝卜 (292) |
| 16. 酱三仁 (292) | 17. 酱海带丝 (292) | 18. 五香大头菜 (293) |
| 19. 酱大头菜 (293) | 20. 香辣大头菜 (294) | 21. 麻辣大头菜 (294) |
| 22. 甜香大头菜 (294) | 23. 芝麻辣菜丝① (295) | 24. 芝麻辣菜丝② (295) |
| 25. 五香熟大头菜 (296) | 26. 熟辣菜 (296) | 27. 酱三样 (296) |
| 28. 酱腌黄瓜 (297) | 29. 酱辣黄瓜 (297) | 30. 香辣丝 (298) |

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| 31. 五香莴笋 (298) | 32. 酱香芥菜 (298) | 33. 玫瑰芥菜 (299) |
| 34. 酱油鲜姜 (299) | 35. 酱油糖蒜 (299) | 36. 酱腌大蒜头 (300) |
| 37. 香辣蒜薹 (300) | 38. 酱油白菜 (300) | 39. 酱香圆白菜 (301) |
| 40. 酱油菜花 (301) | 41. 酱油茄子 (301) | 42. 酱蒜香茄子 (302) |
| 43. 酱油青椒 (302) | 44. 五香辣椒 (303) | 45. 五香南瓜 (303) |
| 46. 酱油豇豆 (303) | 47. 酱油甘露 (304) | 48. 酱油藕片 (304) |
| 49. 酱什锦 (304) | 50. 什锦小菜 (305) | 51. 五香蒿头 (305) |
| 52. 酱甘蓝 (305) | 53. 甜酱什锦 (306) | |

九、调味粉的加工制作 (306)

- | | |
|--------------|-------|
| 1. 辣椒粉 | (306) |
| 2. 五香粉 | (307) |
| 3. 咖喱粉 | (307) |
| 4. 十三香 | (308) |

第一章

泡菜

1. 什么是泡菜

果蔬保鲜和加工贮藏的方法很多,主要有六大类:速冻制品、脱水制品、熏制品、腌制品、罐头制品、辐照制品。腌制品是古已有之的保存和加工果蔬的方法。泡菜是腌制品中的一种,是以湿态发酵方式加工制成的浸制品。



果蔬收获后,其生命活动并未停止,仍然进行着呼吸、后熟、老化、抽薹、发芽等等,同时保存着一定的自然抗病能力。随着呼吸与蒸发作用的持续,果蔬的自然抗病能力逐渐减弱,由于自身酶的作用和微生物的侵害而产生腐烂变质。所以,果蔬的自然保鲜有一定的期限,特别是叶菜类,其自然保鲜期非常短暂。要延长果蔬的保鲜或保存期,必须采取相应的保鲜或加工手段。果蔬的保鲜方法有许多,泡菜便是长期贮藏蔬菜的方法之一。

泡菜主要是靠乳酸菌的发酵生成大量乳酸而不是靠盐的渗透压来抑制腐败微生物的。泡菜使用低浓度的盐水,或用少量食盐来腌渍各种鲜嫩的蔬菜,再经乳酸菌发酵,制成一种带酸味的腌制品,只要乳酸含量达到一定的浓度,并使产品隔绝空气,就可以达到久贮的目的。泡菜中的食盐含量为2%~4%,是一种低盐食品。

蔬菜经泡制发酵后,不但可以长期保存,还赋予了蔬菜独特的风味。

2. 泡菜的起源

泡菜起源于我国,不仅有史料可考,就连美国的《纽约时报》也曾载文详述,文中说:“泡菜——发酵过的蔬菜,实际上在中国建造万里长城时就有了……”。相传秦代修筑长城时,民工们多以蔬菜佐餐,又恐蔬菜变质,故掺入米酒,让蔬菜发酵后产生酸味,这就是最初的泡菜。

关于制作泡菜的文字记载,始见于北魏农学家贾思勰的《齐民要术》,其中“作菹藏生菜法第八十八”称:“收菜时,即择取好者,菅蒲束之……作盐水,令极咸,于盐水中洗菜,即纳瓮中。”

“菹”便是今天的泡菜,可见早在1400多年前,我国泡菜的制作方法就已较为完善了。隋唐时期,随着对外通商的发展,泡菜开始传到国外。从此,很多国家的人都喜食泡菜,比如,韩国人就把泡菜定为国菜,而巴尔干国家则称它为长寿菜。当然,有些国家在制作方法上做了一些改进,使之更适合当地人的膳食习惯和饮食口味。至此,泡菜声誉渐高,名扬四方。在1998年汉城奥运会上,