

家常



60道

JIACHANG KAIWEIJIANGYANCAI

开胃酱腌菜

精选 60 道酱香浓郁、滋味绵长的经典菜例，

让您想起儿时的感觉，
自己动手制作全家人都爱吃的小菜，
佐餐下饭，开胃增食欲。

主 编 / 何荣显

吉林科学技术出版社

好滋味系列丛书

开胃酱腌菜

主编：何荣显



责任编辑：李 梁

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话：0431-5677817 5635177

编辑部电话：0431-5635175 邮编 130021

电子信箱：LL_010307@sina.com

传 真：0431-5635185 5677817

网 址：www.jkcbs.com

实 名 吉林科技出版社

长春吉美雅昌彩色制版有限公司制版

长春新华印刷厂印制

如有印装质量问题，可寄出版社调换。

196 × 212 24 开 4.5 印张

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-3204-3/TS · 166

定价：16.80 元

好滋味系列丛书

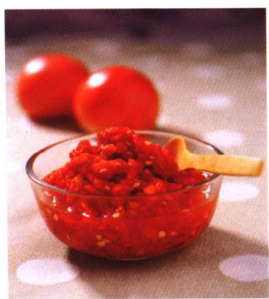
家常 开胃

主编 / 何荣显

酱腌菜



即使只是一时兴起，也一定要自己在家试试看，用常见的各种食材做风味小咸菜。利用基本技巧，让喜爱品尝好滋味的人，不仅可以增强食欲，开胃下饭，同时充分享受到变化的惊喜。



吉林科学技术出版社

Foreword

前言

腌菜、酱腌菜，俗称咸菜，也称小菜，是居家必备的佐餐食品。腌菜，大部分是用食盐浸渍。食盐能提高蔬菜的渗透压，造成细胞脱水，使营养物质发生化学反应产生乳酸、乙醇和醋酸，达到抑制微生物的繁殖，提高制品风味的目的。腌菜的品种很多，除用盐腌制食品外，还有糖醋腌制品，虾油腌制品，蜂蜜腌制品，糟醉腌制品及发酵腌制品。酱腌菜，分为酱腌和酱油泡制两大类，通常是在盐腌的基础上再用酱腌，使酱中的糖分、氨基酸、芳香醇等物质渗入到原料内，形成风味更加鲜美，营养更加丰富的腌制品。

腌菜和酱腌菜的特点是取料广泛，制作简便，风味独特，品种繁多，几乎所有的蔬菜的根、茎、叶、花、瓜果都可以制成腌菜、酱菜，原料四季不断，常年都能进行制作，天天可丰富您的餐桌。

作者简介



何荣显，现任长春市名厨协会主席、中国餐饮文化大师、中国餐饮文化师一级评委、高级烹饪讲师、东方美食学院客座教授。1959年初与长春饭店老厨师一起开创了吉林烹饪教育之先河。40多年来刻苦学习，勤奋实践，已成为一名具有较深的理论建树、丰富的教学经验、较高的操作技能，在全国颇具影响的高级知识分子，应邀参加了“全国第一次烹饪学术论文研讨会”和“首届中国饮食文化国际研讨会”，曾多次发表具有一定影响的烹饪学术论文，并多次出国传播中国烹调技艺。编著出版了《中国烹调技术》、《菜肴造型艺术》、《中国名菜大观》、《关东家庭实用菜谱》、《现代吉林菜谱》、《家庭实用炖菜》、《家庭实用汤菜》、《家庭饮食500问》等书籍，为中国烹饪工作做出了突出贡献。

主 编：何荣显

副主编：郑家楠 孟凡伍

编 委：王 鹏 尤红涛 鲁 健 王天龙 姜喜峰 朱大伟 孙 健 王 斌 王 楠

TPG
TOP PHOTO GROUP
顶尖影像



辽宁教育出版社
LIAONING EDUCATION PRESS

绣家居企业
XIU JIA JU

摄影：王大龙 台湾达志影像图片社签约摄影师

E-mail: photo-insect@126.com Tel: 86 010-51260208

摄影助理：董辉 王铁民 韩淑荣 董斌 赵秀香 负长明 曹宇 张丽 王师东 杨明 孙然 赵双

本书瓷器主要由唐山隆达骨质瓷有限公司提供

销售电话：0315-3176718

本书酒店布艺及用品由绣家居装饰布艺有限公司提供

销售电话：0315-2019331

Contents

目录

- 02 前言及作者简介
- 06 制作酱腌菜的要点
- 06 选择好原料
- 06 正确使用各种调味料
- 07 制作酱腌菜的注意事项

Jiachang Yancai

家常腌菜

- 09 怪味萝卜
- 11 腌五香大头菜
- 13 腌红白萝卜丝
- 15 腌蒜茄子
- 17 彩色海蜇丝
- 19 腌小树椒
- 20 辣腌萝卜条
- 21 腌山蕨菜
- 23 咸辣黄瓜钱
- 25 腌海带丝
- 27 腌酸辣黄瓜皮
- 29 腌油辣椒
- 31 腌虾油小黄瓜
- 33 糟腌玉米笋
- 35 速腌花样咸菜
- 36 速腌辣味藕片
- 37 腌香辣针鱼
- 39 腌桔梗咸菜
- 41 腌菜花
- 43 腌五香什锦丁
- 45 腌多味番茄
- 47 酸辣黄瓜条
- 49 腌豇豆
- 51 腌朝鲜辣白菜



Contents

目录



Jiachang Yancai

家常腌菜

- 53 腌蘑菇
- 55 腌韭花酱
- 57 腌辣椒酱
- 59 盐腌茄包
- 61 速腌萝卜缨
- 63 腌海白菜
- 65 腌明太鱼丝

- 67 八宝黄瓜丁
- 69 朝鲜辣萝卜
- 71 腌多味什锦菜
- 73 高级什锦酸菜
- 75 虾油腌小菜
- 77 腌蒜瓣

Jiachang Jiangcai

家常酱菜

- 79 酱芹菜
- 81 酱茄子干
- 83 酱芥菜头
- 85 酱豆角
- 86 酱红干
- 87 酱萝卜丁
- 89 酱汁什锦白菜

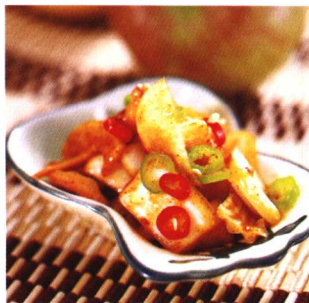
Jiachang Jiangcai

家常 酱菜

- 90 酱金丝香
- 91 香酱大头菜
- 92 酱蒜薹
- 93 酱小土豆
- 95 酱南瓜
- 97 酱胡萝卜什锦

- 98 酱腌花菜
- 99 酱小朝天椒
- 101 酱青笋

- 103 酱冬瓜
- 105 酱苦瓜
- 106 酱苏叶
- 107 酱虎皮尖椒



〔 选择好原料 〕

虽说酱腌菜制作简便易行，但必须掌握其制作基本要领，否则会出现质量欠佳，吃起来如同嚼蜡，甚至会对健康带来不利。为了确保酱腌菜质量，在制作中应注意掌握以下几个方面。

选择的酱腌菜原料，如萝卜、胡萝卜、大头菜、芥菜、香瓜、白兰瓜、鲜姜、大蒜、茭白、竹笋、大白菜、雪里蕻、红豆、豆角等要注意新鲜、色泽纯正，无污染的购买，购回后要及时进行酱腌，不要堆放时间长，防止变色变质。

制作酱腌菜的要点



〔正确使用各种调味料〕

酱菜的主要调味品是黄酱（打酱）、甜面酱。黄酱是用大豆、面粉、食盐等经发酵制成，有甜香味，颜色棕褐，以不发苦，不带酸味为佳。黄酱着水后容易变质，所以酱腌容器要加盖。甜面酱也称甜酱，是以面粉为主原料产生的酱类，颜色红黄，滋味咸甜，有酱香和酯香气。甜面酱分为南酱和京酱（北京作法），南酱的特点是利口，味正；京酱的特点是甜度大，发黏。



甜面酱

黄酱

食盐是腌菜的主要调料，它具有防腐作用，并使酱腌菜有适当的咸味，还与谷氨酸化合产生鲜味。食盐因其来源不同，分为海盐、湖盐、岩盐和井盐。腌菜以海盐、湖盐为好，其优点是氯化钠含量高，颜色较洁白。由于碘的吸收利用主要来源于食盐，因此，在腌菜中应选用加碘食盐因为：一是氯化钠含量高，二是颜色洁白，三是水分和杂质少，四是经过加碘处理的盐为好，纯盐的比重比水重2倍多，其溶解度为1:100克水，所以腌菜时强调倒缸搅拌，防止食盐下沉。



精盐



粒盐

〔制作酱腌菜的注意事项〕

要认真进行择、切、浸、洗、确保原料清洁。使用的盐水应用凉开水溶化。容器要用陶制的缸、坛，不能用铁、铜、不锈钢等器皿。腌制过程中盖严缸盖，防止空气氧化、污染、有害菌的产生。需要倒缸、倒坛时一定要上下倒均。腌卤表面出现的乳酸菌膜不要打捞，更不要搅动，以免下沉而至菜卤腐败。

蔬菜中都含有不同程度的硝酸盐和亚硝酸盐，其中最多的是叶菜类，其次是根菜类，再次是果菜类，科学实验证明，腌菜的含盐量达10%时，亚硝酸盐稳定，在腌制4~8天时亚硝酸盐含量高，9天开始下降，20天后基本消失，食用盐腌菜要么在腌制后4天以内，要么就在腌制20天以后，在食用前认真冲洗干净。

酱腌菜中都含有多种有机成分，如淀粉、蛋白质、糖类、有机酸等，在本身酸的作用下，因环境中微生物的侵入容易引起变质、变味、变色、分解等现象。所以，在制作酱腌菜的过程中应采取一些防腐、防变措施，具体是：适当增加盐的浓度。短期食用的腌酱菜用盐量应为菜量的5%~8%，长期保存食用的菜用盐量应为菜量的10%~14%；并且应排除空气。腌酱菜缸、坛装满后要上压重物，原料不能露出水面和酱面，空气减少到最低限度，低温防腐。盛装容器要放在20℃以下阴凉处，不能让日光曝晒，在25℃以上2~3天会变酸；大量制作时可加用防腐剂如山梨酸和苯甲酸等。





怪味萝卜

甜、咸、麻、辣、酸俱全，脆鲜适口。

原 料

白萝卜····· 5000 克

调 料

食盐·····650 克

大葱·····300 克

香菜·····250 克

干红辣椒·····50 克

大蒜·····150 克

甘草粉·····25 克

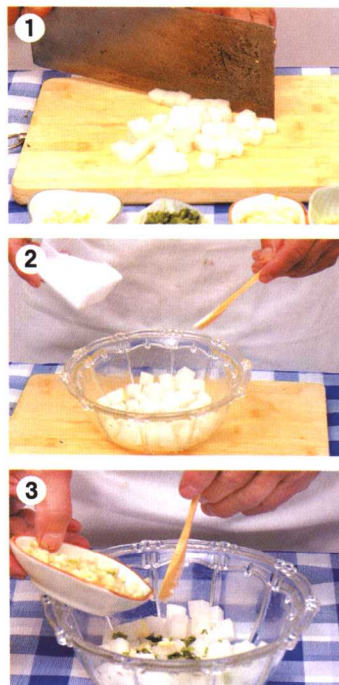
五香粉·····25 克

做 法

1. 将萝卜去皮，洗净，切成10厘米长、2厘米宽的条，剞上斜刀纹。葱切末，大蒜、鲜姜捣成泥，干红辣椒切碎，香菜切末(图1)。

2. 将萝卜条装入容器中，加入400克盐腌渍24小时，取出压去渗出的盐水(图2)。

3. 将萝卜装入坛中，加入250克盐及葱、姜、蒜、辣椒、香菜、甘草粉、五香粉拌均，加盖密封，腌4天即可食用(图3)。



制 作 要 点

原料用红皮圆萝卜、白萝卜均可。切的萝卜块要成正方形，大小均匀。第一次盐腌后要挤净渗出的水分。



腌五香大头菜

脆韧成香，鲜美芬芳。

原 料

大头菜..... 5000 克

调 料

白酒.....350 克

五香粉.....400 克

盐.....400 克

做 法

1. 将大头菜去根，洗净，剖成两瓣，置于阳光下晒至半干，用刀切成宽丝(图1)。

2. 将 240 克盐撒在大头菜上，搓匀(图2)，团起装入缸内，再将剩余的 10 克盐化成盐水倒入缸内，上压一块石头，腌渍 2 天取出，压净渗出的盐水。

3. 将白酒拌和五香粉，倒入白菜坛内拌匀(图3)，腌渍 10 天即可食用。食用时取出部分切条，淋上香油拌匀。



制 作 要 点

用此法同样可制作五香大白菜。每次腌制的量不宜太多。食用时也可酌加辣椒油，味道别有不同。



腌红白萝卜丝

色泽鲜艳，脆嫩咸辣。

原 料

白萝卜…………… 2500 克
胡萝卜…………… 2500 克

调 料

粗盐…………… 750 克
辣椒粉…………… 50 克
生姜…………… 50 克
葱…………… 50 克
米醋…………… 100 克
花椒粉…………… 40 克
香油…………… 适量

做 法

1. 将白萝卜、胡萝卜去掉缨蒂、根须，洗净，切成细丝。葱姜也切成细丝(图 1)。
2. 将萝卜丝、胡萝卜丝、葱丝、姜丝装入盆内，加上盐、醋、花椒粉、辣椒粉拌匀，装入坛内，封好口，腌渍 4 天即可食用(图 2)。
3. 食用时取出部分，加上香油拌匀即可食用(图 3)。



制 作 要 点

按此法同样可腌制鲜笋丝、红萝卜丝。制作时切的丝要粗细均匀，腌制时间要充分。



腌蒜茄子

蒜味浓郁，咸鲜辣香。

原 料

小紫茄子..... 1000 克

调 料

大蒜.....250 克

精盐..... 75 克

辣椒油..... 适量

做 法

1. 挑选表皮光滑的茄子，剥去茄子裤，洗净，沥干(图1)。将大蒜捣成蒜泥。
2. 将茄子摆入蒸屉内，上火蒸约20分钟，取出晾凉(图2)。
3. 将蒸好的茄子每个都顺长掰一长口，抹上少许盐，再抹上蒜泥(图3)，将口合起摆放在坛内，腌渍10天即可食用。食用时撕成条，拌少许辣椒油。



制 作 要 点

原料要选择籽少的嫩茄子或小茄包。要把茄子蒸透，但不要过火。腌制时间要充分。