



家

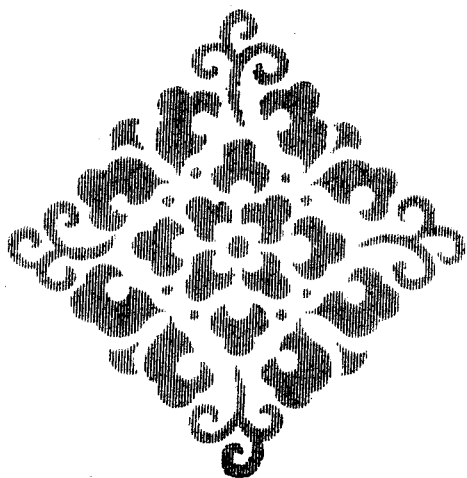
常

腌

菜

里 章 编

山西人民出版社



家常腌菜

里章编

山西人民出版社

家常腌菜
里章编

山西人民出版社出版 (太原并州路七号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.25 字数: 64千字

1982年5月第1版 1982年5月太原第1次印刷

印数: 1—50,000册

书号: 16088·190 定价: 0.30元

前 言

蔬菜是一种重要的副食品。由于季节的变化和生产条件的限制，人们现时还不可能常年食用鲜菜。尤其在我国北方广大地区，有半年吃不到新鲜蔬菜。近年虽有塑料大棚栽培等新技术的出现，但，蔬菜生产亦是供不应求，而且仅限于城市。所以，通过腌菜的方法，贮存蔬菜，以旺补淡，满足人们一日三餐的需要，还是一般家庭应采用的办法。

为了使广大家庭主妇掌握一些腌菜的知识与技术，我们编写了《家常腌菜》这本小册子。书中主要搜集了北方地区的一些腌菜品种，分门别类地介绍了咸菜、酱菜、酸菜、辣菜、甜菜、五香菜等，并附有豆制品、酱作、肉蛋腌制品的原料、制法和注意事项。原料中所列举的一些数字，仅供腌制时参考。每个家庭可按照各自的设备和条件，适当扩大或缩小数字的比例。饮食单位和机关厂矿的食堂也可参照所列数字比例，进行腌制。

《家常腌菜》一书，主要依据太原市几位多年从事酱菜加工的老工人提供资料，结合日常生活实践编写的。同时，还从一些书刊杂志中，选编了一些品种，力求内容丰富，照顾多方面的需要。在此，我们对提供资料的老工人和其他有关同志，谨表谢意。

由于我们水平所限，加之调查研究不周，书中难免缺点错误，欢迎读者批评指正。

作 者

一九八一年六月

目 录

一 咸菜类.....	(1)
腌苕蓝.....	(2)
腌芥头.....	(3)
腌萝卜.....	(4)
腌胡萝卜.....	(6)
腌蔓菁.....	(6)
糟制蔓菁.....	(7)
腌莴笋.....	(8)
腌黄瓜.....	(8)
腌水萝卜.....	(9)
腌豆角.....	(10)
腌雪里蕻.....	(11)
腌青辣椒.....	(12)
腌香椿.....	(13)
腌洋姜.....	(14)
腌芹菜.....	(14)
腌茴子白.....	(15)
沧州冬菜.....	(16)
北京冬菜.....	(16)

二	酱菜类	(18)
	酱什锦	(19)
	酱八宝	(20)
	酱黄瓜	(21)
	酱水萝卜	(22)
	酱苕蓝丝	(22)
	酱银丝	(23)
	酱大头菜	(24)
	酱大头丝	(25)
	酱莴笋	(25)
	酱油八花	(26)
	酱油大头	(27)
	香辣萝卜条	(28)
	酱油杂拌	(28)
	酱素鱼萝卜	(29)
	糖色苕蓝	(29)
	酱苕蓝片	(30)
	酱油芥丝	(30)
	酱油大众菜	(30)
	酱油三鲜菜	(31)
	酱瓜	(31)
	酱萝卜条(片)	(32)
三	酸菜类	(33)
	酸雪里蕻	(34)

酸苣子白	(35)
酸芥菜	(35)
酸白菜	(36)
酸萝卜条	(36)
酸苕蓝丁	(37)
酸腌洋姜	(37)
醋酸莴笋	(38)
醋腌蒜头	(38)
泡菜	(39)
四 辣菜类	(40)
辣椒细丝	(41)
辣苕蓝丝	(41)
麻辣萝卜丝	(42)
芥辣细丝	(42)
辣萝卜条	(43)
蒜辣茄子	(44)
腌醋蒜	(44)
腊八蒜	(45)
腌韭花	(45)
北京辣菜	(46)
榨菜	(47)
朝鲜辣白菜	(48)
芥辣片	(48)
芥辣两花	(49)
酸辣苣子白	(49)

五 甜菜类..... (51)

白糖蒜..... (51)

糖醋蒜..... (52)

糖醋白菜..... (53)

糖辣白菜..... (53)

糖醋水萝卜..... (54)

白糖番茄..... (54)

糖醋宝塔菜..... (55)

糖蒜苔..... (55)

糖瓜条..... (56)

糖藕片..... (57)

糖姜片..... (57)

六 五香菜类..... (59)

五香大头菜..... (59)

五香萝卜..... (60)

紫香大头菜..... (61)

五香芝麻丝菜..... (61)

五香五仁..... (62)

五香芹菜豆..... (62)

五香莴笋片..... (63)

香辣什锦..... (64)

香腌四色菜..... (64)

罐腌八宝菜..... (65)

罐腌下脚菜..... (66)

罐腌三丁..... (66)

附 录

一 豆制品类..... (68)

黄豆芽..... (68)

绿豆芽..... (70)

豆腐..... (71)

豆腐乳..... (73)

腐干..... (74)

豆豉..... (75)

凉粉..... (75)

粉皮..... (76)

粉条..... (76)

二 酱作类..... (78)

豆瓣酱..... (78)

甜面酱..... (79)

辣椒酱..... (80)

西红柿豆瓣酱..... (81)

西瓜豆瓣酱..... (81)

辣豆瓣酱..... (82)

韭花酱..... (82)

西红柿酱..... (83)

芝麻酱..... (84)

苹果酱	(84)
玫瑰酱	(85)
桂花酱	(85)
三 腌肉蛋类	(87)
咸猪肉	(87)
香味腊肉	(87)
香肠	(88)
肉松	(89)
蛋松	(90)
鱼松	(90)
五味脯	(91)
风鸡	(91)
松花蛋	(92)
咸鸡蛋	(92)
醉蟹	(93)
牛肉干	(93)
广东腊肉	(94)

一 咸 菜 类

咸菜，是腌菜中的大路品种。通过盐腌的蔬菜具有特殊的风味和一定的营养价值，对于促进食欲，帮助消化，抑止蔬菜中某些细菌的活动，保障人民健康，丰富人们生活都有一定的意义。

腌咸菜在我国有着悠久的历史。各地人民在长期的生活实践中积累了丰富的经验，腌制方法，因蔬菜的品种不同而异，但大致的腌制程序是：选菜→清洗→刀工→晒晾→盐腌→翻缸→封闭等过程。

选菜是腌菜的第一道工序。一般讲上市的蔬菜都可以作为腌咸菜的原料。但由于蔬菜的品种、质量和上市的季节等关系，必须进行选择。一般应挑选蔬菜新鲜，脆嫩，肉质紧密，粗纤维较少，无病虫害，匀称光净的蔬菜，作为腌菜的原料。

清洗是腌菜中的一道重要工序。清洗的目的是为了除掉蔬菜表面的泥土、虫卵、污物等，以保证腌菜的卫生，消灭细菌，防止腐烂。所以，要求清洗要认真，水质要清洁，硬度要适宜（8—16度为宜），一般自来水、井水和泉水为宜，不清洁的水会使细菌感染蔬菜，是引起腌菜变味腐败的重要原因之一。清洁的水还可起保绿保脆的作用。

刀工是用于削掉毛根、皮核、开瓣、成条、斩断根茎叶的工序。刀工的巧用，是使腌菜成型和美化的重要手段。讲

究的咸菜品种，必须十分注重刀工的应用。

晾晒会使蔬菜收缩，蔫萎，柔软，增加缸容量，减少水分，降低盐的用量。

咸菜的腌法基本有两种，一种为盐腌法，即将蔬菜与盐直接搅拌入缸；另一种即用食盐水腌渍，两种办法，各适用于一定的蔬菜品种。食盐的用量也因蔬菜的品种而不同。食盐的品质却对腌菜的质量有影响。最好选择含硫酸镁、硫酸钠较少的食盐，防止腌菜发生苦味和涩味。叶菜和干腌菜要选用纯洁而细的盐面；水腌蔬菜，加大块盐也可。

翻缸，也称倒缸或搅缸。其目的是使盐充分溶化，排除蔬菜组织中的一些异味，以及在腌制过程中产生二氧化碳，对提高腌菜质量大有好处。腌菜数量过多，可备缸若干，以便翻缸时倒换使用。腌菜数量较小，可用棍棒翻搅，也可起换缸的作用。翻缸一般在腌菜初期，次数只因品种而异。

封闭腌制时间，应视菜的品种而定，一般根茎菜类三十天左右就可以食用；水分较大的叶菜半月左右即成。一般腌菜低一点的室温就可，温度过高容易引起腐败。

腌 苜 蓝

原 料

鲜苜蓝

食盐

制 法

选择无虫眼，无斑疤，不冻、不烂、不柴、不空心的新鲜苜蓝若干斤（视腌缸大小和食用人口多少而定，下同），削去绿皮。按削皮苜蓝18—20%的比例用盐。然后一层苜蓝，一

层食盐下缸。第二天开始翻缸^①，每天翻一次，连续翻缸六、七天，直到食盐全部溶化，再把不满的缸合并。并缸后每隔一、二天再翻缸一次，连续再翻五、六次，最后将淡盐水或清凉水加足，以全部淹没原料为度。然后用缸盖封缸，放在阴凉通风处（室内外均可）。腌三个月以后，再开缸翻搅二、三次，待芥蓝腌透呈淡黄色，即清脆可口。食用时，可用凉开水冲洗一下，切成丝或条，加醋、香油等调味即可。

注意事项

①缸具要卫生。缸、缸盖以及各种用具要洗净擦干。

②存放腌缸的地方要适宜。若在院中存放，要严防掉进尘土和杂物。

③要备用专门筷子。挟菜后要搅动缸口，防止生白膜。如果生了少量白膜，每天搅动几次便可以下去了。如白膜较多，应将缸口部位的腌液和白膜一齐舀去，然后再加入一些清淡盐水。

淡盐水的兑法是：用适量冷水或凉开水，水中放少许盐，用舌尝有咸味即好（以下淡盐水皆同此法兑制）。

腌 芥 头

原 料

芥头

食盐

花椒

^① 翻缸、倒缸，即将腌菜翻倒在另外的缸具里，以防食盐沉淀，引起霉变。如容量较小的器具，可用棍子翻搅透，不必倒缸，但一定要加足盐水。

制 法

选择无虫眼、无伤疤，不柴、不空心，大小匀称，新鲜不烂的芥头。削去毛根后洗净，在芥头尖顶处切十字刀开口。按20—22%的比例用盐。而后一层芥头，一层食盐，撒少许花椒下缸。芥头下缸时要根朝下，尖口朝上，最上层要多撒一些食盐和花椒。第二天要翻缸一次，以后连续翻缸四、五次，直到食盐溶化后，合并不满的缸。并缸后仍需连续翻缸四、五次，让食盐均匀化开。最后将淡盐水加足，加盖封缸，放于阴凉通风处，待两个月后翻缸即成。也可待芥头入缸两天后，向缸内注入清水，水要淹没芥头。腌一周左右，将芥头拿出晾晒四、五小时，再放入缸内继续腌制。这样可使芥头的辣气散发掉，加快腌制进度。一月左右即可吃了。腌熟的芥头切成丝、条、块均可。另调香油、醋、葱花，滋味咸香，别有风味。

注意事项

①缸具要保持卫生。腌菜时最好用开水冲洗消毒，然后擦干再用。

②缸盖要严实，以防风沙和尘土掉入。

③一定要按时倒缸，使芥头均匀化盐，否则芥头会腐烂。

腌 萝 卜

原 料

白萝卜

食盐

花椒

制 法

选大小匀称，无虫眼，无伤疤，无黑心，不柴、不空心的萝卜若干斤。切去蒂缨，削掉毛根洗净。可整腌，也可切成连圈片（注意不要切断）或鱼肚棱形，放在太阳光下晒一两天，待落掉一些水分后，按18—20%的食盐比例投料入缸。食盐、花椒可花撒开，也可逐层码垛萝卜，再逐层撒花椒。入缸后，第二天开始倒缸，连续倒缸五、六次。如缸里容量减少可并缸。并缸后，还应连续倒缸四、五次，使食盐充分溶解。这时将淡盐水或凉水添的淹住萝卜，加盖封缸。冬季放回室内，天暖时可置于室外，但不要让曝晒，两月左右即腌成。如家庭腌制，缸具缺少，可不必连续倒缸。待萝卜、食盐、花椒入缸后，随即将淡盐水或凉水倒入淹没萝卜，上用菜石压住。每天要搅动一次缸口，使之不生白醭。两月以后即能食用。

注意事项

①萝卜含水分较大，腌前一定要晒几天，让其发蔫，但也不可晒的太干。

②萝卜脆嫩，入缸后必须按时搅动或翻缸，直到食盐溶化，否则会因食盐沉淀而造成霉坏。

③菜缸和腌菜用的工具要卫生，腌前或使用前一定要清洗消毒。

④要有防尘设备和防蝇纱罩。因为腌萝卜时产生的气味较浓，容易招惹苍蝇。如无防蝇设备，会生蛆，使菜腐烂。一旦生蛆，可用笊篱捞掉，也可用筷子挟去，不要让继续孳生。

⑤秋天腌的萝卜，春天可以蒸制。方法是：将萝卜捞出，洗去一些盐分，上笼蒸或煮20分钟左右，取出晾晒，使

水分蒸发。如此反复蒸煮两三次，直到萝卜发酱红色即好。

腌 胡 萝 卜

原 料

鲜胡萝卜

食盐

花椒

制 法

选无虫眼，无伤疤，均匀一致的胡萝卜，削去毛根和蒂缨，下水洗净，捞出控干。或整腌，或一切两瓣，晒一两天，使其稍落水分。按每百斤胡萝卜，配食盐15—18斤，放花椒少许。然后一层胡萝卜、一层盐、花椒入缸。第二天开始倒缸，一连倒五、六天，每天倒一次至二次。连倒几次后，缸内菜减少后并缸。并缸后，再倒五、六次，让盐充分溶化。随即注入淡盐水或凉水淹没萝卜，加盖封缸。存放于阴凉干燥处，两月左右即成。如将胡萝卜和白萝卜混合腌制，红白相间，色彩显明，增人食欲。

注意事项

同腌萝卜。

腌 蔓 菁

原 料

鲜蔓菁

食盐

花椒

茴香