

自己做

酱食泡菜

金星 编著



湖南文艺出版社



自己做

酱食泡菜

金星 编著

湖南文艺出版社

自己做酱食泡菜

金星 编著

责任编辑:黄亚雄

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编:410006)

湖南省新华书店经销 国防科技大学印刷厂印刷

*

1999 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.25

字数:120,000 印数:1—6,000

ISBN 7-5404-2201-7

Z·69 定价:9.00

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换

前 言

我国民间民俗酱腌菜、泡坛菜质优味美，从古至今，从南到北，久负盛名。其食品遍及千家万户，云集城乡市场。其品种之多，不胜枚举；其风味之异，不一而足。或为佐餐副食，或以烹饪调料。食用广泛，誉满华夏。

酱腌菜、泡坛菜以新鲜肥嫩的蔬菜为主要原料。四季菜蔬，无时不有，取之不尽，用之不竭。通常经过原料清洗，整理造型，晾晒脱水，盐腌酱渍，入坛（或池、缸）封装，乳酸发酵等工艺，精制成品，自然形成咸、甜、酸、辣、鲜五味调和，香脆可口的绿色食品。因此，它不仅给人们以饱口福，而且有开胃进食的功能。其原料来源广泛，工具简而易备，工艺浅而易学，举手之劳，即可受益，爱好者何乐而不为？

为适应广大读者的需求，本书作者以古城长沙老字号酱园的酱腌制作工艺为基础，并走访收集了一些民间民俗的腌菜制作精华，从原料配方、原料选择、工艺流程、操作方法、成品要求、贮存保管等一系列投入产出的全过程，综合整理，编写成册，供乡土酱腌菜、泡坛菜自制自食的爱好者，或乐于经营的商品生产者使用参考。本书中的原辅料的配比分量，制作者可酌情按需要比例增减，切勿拘泥。

目 录

前言

一、根茎类

1	腌萝卜干	(1)
2	萝卜干	(6)
3	腌萝卜胚	(7)
4	油萝卜	(10)
5	佛手萝卜	(12)
6	兰花萝卜	(14)
7	辣椒萝卜	(15)
8	沙参萝卜	(17)
9	志香萝卜	(20)
10	香脆萝卜	(24)
11	辣椒凉薯	(27)
12	辣椒洋姜	(29)
13	咸藟头胚	(31)
14	糖藟头	(33)
15	辣椒藟头	(36)

16	藟 花	(37)
17	豆豉辣椒萝卜丁	(38)
18	榨 菜 (风脱水)	(41)
19	榨 菜 (盐脱水)	(47)
20	白糖大蒜	(50)
21	甜酸大蒜	(53)
22	桂花大蒜	(55)
23	蒜苗胚	(56)
24	甘草蒜苗	(57)
25	辣椒蒜苗	(57)
26	糖醋藕片	(58)
27	家常泡菜	(60)
28	酱姜胚	(64)
29	油 姜	(66)
30	甜酸姜片	(68)
31	豆豉姜	(71)
32	紫油姜胚	(73)
33	紫油姜	(75)
34	盐冰姜	(77)
35	糖冰姜	(79)

二、瓜果类

1	腌红椒片 (又名红剁辣椒)	(82)
2	豆豉辣椒	(86)

3	酱辣椒	(89)
4	腌白辣椒	(92)
5	干白辣椒	(95)
6	腌刀豆胚	(96)
7	糖刀豆花	(98)
8	辣椒刀豆 (A)	(101)
9	辣椒刀豆 (B)	(103)
10	麻辣刀豆	(105)
11	甘草刀豆	(108)
12	干豆角	(109)
13	甘草豆角	(110)
14	麻辣豆角 (A)	(111)
15	麻辣豆角 (B)	(114)
16	腌豆角	(116)
17	酸豆角	(118)
18	黄瓜胚	(119)
19	甜酱黄瓜	(121)
20	辣椒黄瓜	(123)
21	苦瓜花	(125)
22	甘草苦瓜	(128)
23	苏叶苦瓜	(130)

三、叶菜类

1	腌青菜胚	(133)
---	------------	-------

2	梅干菜	(136)
3	青菜心	(138)
4	冲 菜 (冲谐音铕)	(141)
5	短干菜 (又名干酸菜)	(142)
6	榨菜头	(144)
7	榨菜叶	(146)
8	排冬菜	(147)
9	酸排菜	(149)
10	腌雪里蕻 (又名雪里红、雪菜)	(150)
11	咸 菜	(152)
12	腌干包菜 (又名包菜酸菜)	(153)
13	香辣包菜丝	(154)
14	玉棠菜	(157)
15	酸包菜	(159)
16	酸芽白 (生渍)	(161)
17	酸芽白 (熟渍)	(163)
18	干菜笋	(165)

四、其 他

1	番茄酱	(169)
2	蒜蓉辣酱	(172)
3	寒菌油	(175)
4	辣椒油	(177)
5	纯辣油	(179)

6	糖梅苏	(180)
7	腊八豆	(183)
8	原汁酱油	(186)
9	原色酱油 (渍菜专用的原色酱油)	(188)
附 录		(189)

一、根茎类

1. 腌萝卜干

家制自食

(一) 原、辅料配比

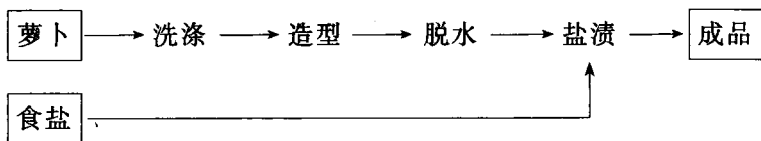
生白萝卜	10kg
食用细盐	0.3kg

(二) 原料选择

每逢古历入冬之后正月元宵之前(俗说:萝卜不看灯),不失时机地选择色白、无斑点、无空心、无黑心,长约10~15cm,两端与中间大小基本相同,中间横断面直径约5~6cm的白萝卜,以品质新鲜肥嫩的白萝卜为佳。其中又以山土黄泥栽种的最为理想,这种萝卜含水少、质地脆。切条后,绝大多数萝卜条带皮,因而

成品脆度好、口感甜。至于形态超过上述大小长短规格，而其他质量达标者，亦未尝不可，但其成品脆度等次之。

（三）工艺流程



（四）工艺操作

1. 洗涤：洗净萝卜泥砂杂质。
2. 造型：将萝卜直切成约 1.5cm 厚片，然后在每片的一头留 3~4cm 处下刀直切成连条（像手掌连手指），以便于穿绳晾晒。
3. 脱水：用小绳逐一穿过萝卜“掌心”，连成一串，悬挂于通风见日而又不被雨淋之处晾晒至干。
4. 盐渍：将已晒干的萝卜逐条扯散，放入盆内，撒上食盐，用手反复揉焉。如发现水分过多（用手紧捏一把萝卜干尚滴水），则仍需继续晾晒脱水至干。
5. 装坛：将盐渍后的萝卜条分次装入荷叶坛内，分层压紧（最好用椭圆形小木棒沿坛边用力旋转压紧），再盖上小、大两个坛盖，用清水注入水槽，隔绝空气，置于通风阴凉低温之处，任其自然发酵。约经一星期之久即为成品。在此期间，要经常检查坛身水槽是否有生霉、水干等现象，一经发现，则应及时清除，并抹干水槽，更换新水。

（五）成品感官质量要求

1. 色泽：褐黄色，有光泽。
 2. 香气：有腌萝卜干固有之香气。
 3. 口感：微甜微咸。
 4. 质地：香脆可口，咀嚼时有响脆声。
- 本品适宜于拌辣椒萝卜或各种炒食等。

商品生产

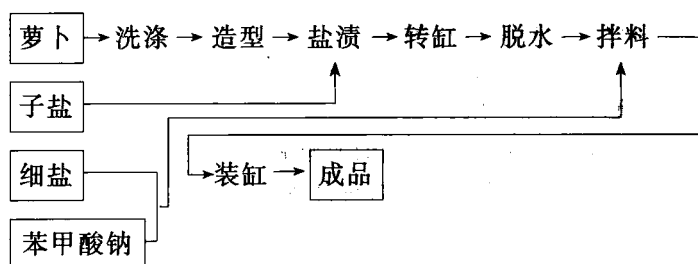
（一）原、辅料配比

生白萝卜	100kg
食用子盐(子盐即粗盐,下同)	4kg
细盐	按脱水后萝卜条的 2% 计算
苯甲酸钠(防腐用)	0.11kg

（二）原料选择

按腌萝卜干“家制自食”原料选择要求。

(三) 工艺流程



(四) 工艺操作

1. 洗涤：将萝卜洗净泥砂杂质。
2. 造型：将萝卜切成手指粗的扁长条形，超过手指长的再横切1~2刀。
3. 盐渍：将萝卜条分次倒入缸内，分层均匀撒盐，即一层萝卜一层盐，下层盐少，上层盐多。隔日连同萝卜、卤水一并转入另一空缸，用石头压紧，隔2~3天后，萝卜条均已腌至柔软即可。
4. 脱水：将缸内盐渍萝卜条捞出，放入压榨机内压榨脱水，以榨至用手紧捏萝卜条不滴水为准，否则仍要再次复榨，以防脱水不够而造成成品含水过多，易于变质发酸。
5. 拌料：将榨汁后的萝卜条放入木盆内，耙松搓散，均匀拌入细盐及苯甲酸钠。
6. 装缸：腌萝卜条无论装坛入池，务必抓住“压紧”二字，万万不可随意，否则萝卜易于变质腐烂。装缸后置于阴凉低温通风之处贮存，任其自然发酵成品。

坛装：用平时装过萧山萝卜干的回收坛（名曰绍坛）内外洗净泥砂污物，晒干后将拌入配料后的萝卜干分次入坛，分层压紧。压紧的方法是：用一根椭圆形木棒在坛内沿边斜施压力，将萝卜条层层装至距坛口约 3cm 后，加上一层约 0.5cm 的面盐，再将手指粗的草绳旋转盘满坛口，然后用水泥和沙子（比例为 1：3）加水拌成混凝土密封坛口，经一个月的后熟期即为成品。

缸或池装：将已拌好辅料的萝卜条分次投入，分层踩紧。装满后在上面垫满一层塑料布或编织袋，再铺满一层 1cm 厚的子盐封口，约经两个月的后熟期即为成品。

（五）成品感官质量要求

1. 色泽：淡黄色，有光泽。
2. 香气：具有腌萝卜干香气，无不良气息。
3. 口感：咸淡适口，微甜味。
4. 质地：柔脆。

2. 萝卜干

萝卜干是一种半成品，是以生白萝卜为原料，不用其他辅料，不经盐渍直接晾晒脱水而干的淡干萝卜条，其原料选择及工艺操作均可参看前面腌萝卜干所述。

本品之工艺操作简单，具有易于保管、不易变质、随时取之改制成辣椒萝卜条等产品之特点。

3. 腌萝卜胚

本品是一种用以改制成各种不同风味特色的萝卜制品的半成品，也可直接作为酱萝卜食用或销售。

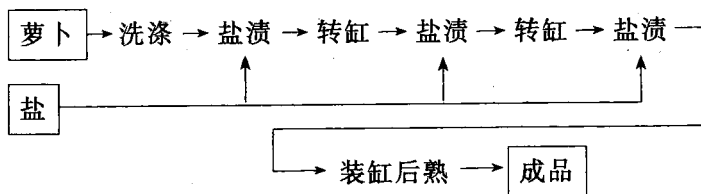
(一) 原、辅料配比

生白萝卜	100kg
食用子盐	15kg

(二) 原料选择

参照前述“腌萝卜干”选料标准。圆球形或头大尾小的萝卜则不适用。

(三) 工艺流程



（四）工艺操作

1. 洗涤：将萝卜上面的泥砂污物洗掉。

2. 盐渍：将已洗涤的萝卜分次分层入缸，分次分层洒水（洒水淋湿是使子盐能沾附于萝卜之上）。分次分层撒盐：第一次盐渍用盐量按每 100kg 生萝卜腌盐 4kg，按照下层撒盐少、上层撒盐多的方法，一层萝卜一层盐腌至满缸。经过两昼夜之后连萝卜带盐卤水转缸复腌，使盐水上下均匀渗透。再过两昼夜后进行第二次盐渍。

第二次盐渍：用盐量按每 100kg 腌盐 8kg。操作方法是：将第一次盐渍之后的萝卜用竹捞箕从腌缸中捞出转入另一空缸，边捞边转，仍按一层萝卜一层盐、下层盐少上层盐多的方法进行转缸盐渍，经过 5~6 天之后任取缸中几个形状较为粗大的萝卜，横向切断检查，如发现有超过筷子粗的白心，说明腌渍的时间不够，残留在萝卜中的生水过多，应留缸继续腌渍 4~5 昼夜之后再继续进行第三次盐渍。

第三次盐渍：用盐量按每 100kg 腌盐 2kg。操作方法是：将第二次盐渍后的萝卜带水转入另一空缸，边捞边转边下盐，仍按一层萝卜一层盐、下少上多的方法腌至满缸。过一星期之后将缸中萝卜捞出沥水（注意将盐卤水留存，任其自然沉淀后备用），然后分层装入空缸或空池内，层层踩紧，装至距容器口 10cm 以下为止，随后按每 100kg 萝卜下面盐 1kg 的比例放入面盐。再将已经沉淀的备用清卤水放入锅内加热煮沸半小时，待卤水完全冷却之后，倒入萝卜缸（池）内，垫上篾筛，压上石头使之成熟。