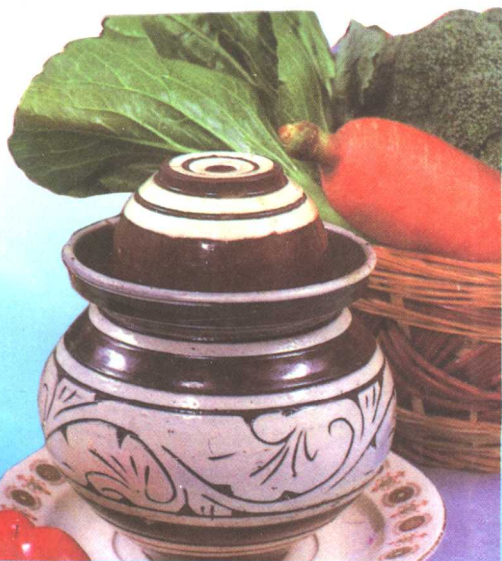


腌菜·酱菜·泡菜

索良敏 席荣华 李彦杰 编著

河南科学技术出版社



53

腌菜·酱菜·泡菜

索良敏 席荣华 李彦杰 编著

河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书分酱腌菜的基本常识、家庭酱腌菜的制作方法、全国各地名酱腌菜制作、调味品及辛香料类等五部分,介绍近 300 种酱腌泡菜的制作方法和批量加工技术。

腌菜·酱菜·泡菜

索良敏 席荣华 李彦杰 编著

责任编辑 张鹏

河南科学技术出版社出版

郑州市农业路 73 号

邮政编码:450002 电话:(0371)5721450

郑州新星印刷有限公司印刷

河南省新华书店发行

开本:787×1092 1/32 印张:5.625 字数:120 千字

2000 年 3 月第 5 次印刷

印数:39 231-47 230

ISBN7-5349-1571-6/R·322 定价:5.50 元

前 言

腌菜、酱菜、泡菜营养丰富，味道鲜美，既是居家度日的必备菜，又是宾馆饭店的风味小菜，深受广大群众的欢迎。并且有相当一批酱腌菜因其做工考究、风味独特而久负盛名，饮誉海内外。

我国腌菜、酱菜、泡菜历史悠久。早在春秋战国时期，我国的大教育家孔子，就在《诗经·小雅篇信南山》上记载：“中田有庐，疆场有瓜，是剥是菹，献之皇祖。”就是指把瓜菜腌渍成酸菜或泡菜的意思。由此可见，腌菜、酱菜、泡菜很早就受到劳动人民的重视，并经过历代劳动人民的创新和发展，形成了用盐渍、酱渍、糖醋渍、盐水泡等制作工艺。现在市场上盛行的北京甜八宝菜、王致和臭豆腐、天津五香黑菜、郑州的酸辣萝卜干、杞县酱红萝卜、山东的酱磨茄、虾油小黄瓜、陕西潼关酱笋、上海桂花白糖茄子、扬州酱甜嫩姜芽、镇江蜜枣萝卜、淮安菊花大头菜、浙江萧山萝卜干、广东阳江豆豉、四川泡菜、涪陵榨菜等，都是高质量、好风味的酱腌菜。

腌菜、酱菜、泡菜利用微生物的发酵作用，赋予了蔬菜的特殊风味，有着独到的功能。能够刺激味觉，增进食欲；含有的乳酸菌，又能助消化、调节肠胃；酱腌泡后的蔬菜贮存期增长，便于规模生产和运输。尽管现代人的生活水准已提高很多，但对酱腌菜仍情有独钟，念念不忘。特别是早餐时，桌上摆一二样精美酱腌泡菜，既便捷又经济，成为人们的美食。

我们基于为人民生活服务的目的，经多年收集、整理和实践，编写出此书，把酱腌菜生产的技术知识传于社会，为广大

城乡人民制作酱腌菜提供方便,同时,也为乡镇的小型企业和专业户开辟致富门路。所以,除编撰酱腌菜生产技术之外,还将人们在日常生活中喜爱食用的调味品、豆制品及食杂品类也附于后,以供有意于此项生产的人们参考。

本书在编写过程中,参阅了有关专业资料和全国各酿造调味品杂志所发表的文章与实践经验,特在此致以衷心的感谢。由于水平所限,加上编写时间较紧,还有很多名菜未及收录。疏漏之处,敬请专家、同行以及广大读者批评指正,以便于再版时修订补充。

编者

1996年3月

目 录

第一部分 酱腌菜的基本常识	(1)
一、酱腌菜的一般原理及特点	(1)
(一)盐腌菜的一般原理及特点.....	(1)
(二)酱腌菜的一般原理及特点.....	(2)
(三)糖醋渍菜的一般原理及特点.....	(2)
(四)泡菜的一般原理及特点.....	(2)
二、酱腌菜的主要原料及辅料	(3)
(一)酱腌菜的主要原料.....	(3)
(二)酱腌菜的辅助原料	(10)
三、酱腌菜加工制作注意事项.....	(12)
(一)保鲜	(12)
(二)保脆	(13)
(三)亚硝酸盐和亚硝胺的产生和预防	(13)
四、酱腌菜败坏的原因及防治.....	(17)
(一)败坏原因	(17)
(二)防治方法	(18)
第二部分 家庭酱腌菜的制作方法	(21)
一、盐腌渍菜类.....	(21)
(一)咸白萝卜	(21)
(二)咸胡萝卜	(21)
(三)榨菜萝卜	(22)
(四)蓑衣萝卜	(22)
(五)扇面萝卜	(23)
(六)五香萝卜丝	(24)

(七)五香萝卜条	(24)
(八)咖喱萝卜条	(24)
(九)辣萝卜条	(25)
(十)香甜萝卜条	(25)
(十一)桂花萝卜	(26)
(十二)寸金萝卜	(26)
(十三)腌咸豆角	(27)
(十四)腌咸菜丝	(27)
(十五)辣三丝	(27)
(十六)水大芥	(27)
(十七)辣芥丝	(28)
(十八)金丝菜	(28)
(十九)银丝菜	(29)
(二十)腌辣椒	(29)
(二十一)腌韭花	(29)
(二十二)腌雪里蕻	(29)
(二十三)腌蒜薹	(30)
(二十四)腌白菜	(30)
(二十五)腌油菜	(31)
(二十六)梅干菜(家庭制法)	(31)
(二十七)梅干菜(标准制法)	(31)
(二十八)京冬菜	(32)
(二十九)腌香椿芽	(34)
(三十)腌倭瓜	(35)
(三十一)腌红薯	(36)
(三十二)腌土豆	(36)

(三十三)腌韭菜	(36)
(三十四)腌芹菜	(37)
(三十五)腌番茄	(37)
(三十六)腌薹头	(37)
(三十七)腌莲藕	(38)
(三十八)沧州冬菜芥菜	(38)
(三十九)腌竹笋	(39)
(四十)腌洋姜	(41)
二、酱腌渍菜类	(41)
(一)玫瑰大芥	(41)
(二)紫香大芥	(42)
(三)五香大头菜	(42)
(四)酱包椒	(43)
(五)酱磨茄	(44)
(六)酱青茄	(44)
(七)酱苜蓝	(44)
(八)酱笋	(45)
(九)酱瓜	(45)
(十)酱黄瓜	(45)
(十一)酱白菜	(46)
(十二)酱白萝卜	(46)
(十三)酱红萝卜	(47)
(十四)酱八宝菜	(47)
(十五)酱蒜薹	(47)
(十六)酱海带	(48)
(十七)糖酱豆	(48)

(十八) 酱莲菜	(49)
(十九) 水晶藕	(49)
(二十) 酱花生米	(50)
(二十一) 酱仁仁	(50)
(二十二) 酱甘露	(51)
(二十三) 酱西瓜皮	(51)
(二十四) 酱冬瓜条	(52)
(二十五) 酱红辣椒丝	(52)
(二十六) 油红辣椒丝	(52)
(二十七) 酱土豆	(52)
(二十八) 酱番茄	(53)
(二十九) 酱包菜丝	(53)
(三十) 酱苜蓝丝	(53)
(三十一) 酱金针菜	(54)
(三十二) 酱荆芥	(54)
(三十三) 酱洋姜	(55)
三、糖醋渍菜类	(55)
(一) 白糖大蒜	(55)
(二) 糖醋蒜	(57)
(三) 红糖蒜	(57)
(四) 醋蒜	(58)
(五) 水晶蒜	(58)
(六) 蜂蜜蒜米	(58)
(七) 糖醋蒜薹	(59)
(八) 糖醋萝卜	(60)
(九) 糖醋梭鱼萝卜	(61)

(十) 桂花生姜	(62)
(十一) 酸辣白菜	(62)
(十二) 酸甜洋姜片	(63)
(十三) 凉拌豆芽菜	(63)
(十四) 凉拌海带丝	(63)
(十五) 拌干丝	(64)
(十六) 姜汁黄瓜	(64)
(十七) 凉拌西瓜皮片	(64)
(十八) 糖醋水萝卜	(65)
四、泡菜类	(65)
(一) 泡菜技术	(65)
(二) 朝鲜泡菜	(68)
(三) 河南泡菜	(68)
(四) 川西新繁泡菜	(69)
(五) 东北酸辣白菜	(70)
(六) 延边朝鲜族辣白菜	(71)
第三部分 全国各地名酱腌菜制作	(72)
一、北方名酱腌菜	(72)
(一) 北京甜八宝菜、高八宝菜	(72)
(二) 酱黄瓜、酱莴笋、酱银苗、酱什锦菜、酱白菜 ..	(74)
(三) 北京白糖蒜	(74)
(四) 北京王致和臭豆腐	(75)
(五) 天津芥末酱	(77)
(六) 天津五香黑菜	(79)
(七) 保定什锦酱菜、八宝酱菜	(80)
(八) 郑州酸辣萝卜干	(83)

(九) 郑州酱包瓜	(84)
(十) 商丘酱胡芹	(85)
(十一) 商丘酱包瓜	(86)
(十二) 杞县酱胡萝卜	(87)
(十三) 山东酱磨茄	(88)
(十四) 山东虾油小黄瓜	(90)
(十五) 山西临猗酱玉瓜	(90)
(十六) 陕西潼关酱笋	(92)
(十七) 辽宁锦州什锦小菜	(93)
二、南方名酱腌菜	(95)
(一) 上海桂花白糖茄子	(95)
(二) 上海辣油菜菜心	(98)
(三) 上海辣味香丝菜	(100)
(四) 上海鲜甜响	(101)
(五) 上海崇明甜包瓜	(104)
(六) 上海爽甜萝卜条	(105)
(七) 上海干大头菜丝	(107)
(八) 扬州酱甜嫩姜芽	(107)
(九) 扬州酱乳黄瓜	(111)
(十) 扬州辣油菜菜丝	(112)
(十一) 镇江蜜枣萝卜头	(115)
(十二) 常州龙须大头菜	(116)
(十三) 苏州蜜汁萝卜	(116)
(十四) 如皋香甜萝卜条	(117)
(十五) 淮安菊花大头菜	(119)
(十六) 淮安老卤大头菜	(120)

(十七)无锡清水油面筋·····	(121)
(十八)浙江萧山萝卜干·····	(123)
(十九)福建蒜头酱·····	(125)
(二十)闽东芥菜心和酸菜·····	(126)
(二十一)广东阳江豆豉·····	(128)
(二十二)云南大头菜·····	(130)
(二十三)江西南康辣椒酱·····	(132)
(二十四)武汉甜酸蕪头·····	(133)
(二十五)四川泡菜·····	(134)
(二十六)四川涪陵榨菜·····	(137)

第四部分 调味品及辛香料类····· (139)

一、酱类·····	(139)
(一)甜面酱·····	(139)
(二)黄酱·····	(140)
(三)稀甜酱·····	(140)
(四)番茄酱(标准法)·····	(141)
(五)番茄酱(简易法)·····	(141)
(六)西瓜酱·····	(142)
(七)豆瓣酱·····	(143)
(八)辣子酱·····	(143)
(九)香辣花生酱·····	(143)
(十)海鲜辣椒酱·····	(144)
(十一)鲜菇腐乳酱·····	(145)
(十二)四川蚕豆辣酱·····	(146)
(十三)传统型辣豆瓣·····	(148)
(十四)佐餐型辣豆瓣·····	(149)

(十五)熟料型豆瓣·····	(149)
(十六)蒜蓉辣酱·····	(149)
(十七)蛋黄酱·····	(151)
(十八)辣椒沙司·····	(152)
二、辛香料类·····	(153)
第五部分 其他制品 ·····	(156)
一、黄酒类·····	(156)
(一)家制绍兴黄酒·····	(156)
(二)河南黄酒·····	(159)
(三)江米甜酒·····	(161)
二、豆制品·····	(162)
(一)豆腐·····	(162)
(二)香豆腐乳·····	(163)
(三)臭豆腐乳·····	(164)
(四)五香豆腐干·····	(164)
(五)豆腐棍·····	(165)
(六)黄豆芽·····	(165)
(七)绿豆芽·····	(166)
三、蛋品腌制·····	(166)
(一)腌咸鸭蛋·····	(166)
(二)腌皮蛋·····	(167)
(三)五香茶鸡蛋·····	(168)

第一部分 酱腌菜的基本常识

一、酱腌菜的一般原理及特点

(一) 盐腌菜的一般原理及特点

盐腌菜也叫咸菜，主要是用盐来腌制的蔬菜。也就是将干盐分层撒入要腌制的新鲜蔬菜中，或者把食盐溶解成需要浓度的食盐水来浸渍蔬菜。

食盐在蔬菜腌渍中的作用如下：

第一，脱水。盐有很高的渗透压力，能迫使菜体内的组织细胞内的水分和可溶性固形物渗透出来，同时细胞外的食盐渗入菜体细胞内，一直达到细胞内的食盐含量与食盐溶液的浓度相平衡，使菜体组织致密。

第二，防腐。高浓度盐水，能抑制有害微生物的繁殖。因盐的渗透压可造成细胞脱水，最后导致原生质和细胞壁脱离，其生理代谢活动受到抑制，直至细胞停止生长或死亡。

第三，增进菜的风味。由于盐的渗透使菜内营养物质发生化学反应，发酵产生乳酸、乙醇和醋酸而产生菜的香气和风味。但盐的用量关系很大，需要根据不同品种、腌渍时间长短和季节变化而灵活增减。总的来说，夏季盐浓度要高些，冬季盐浓度要低些。

(二) 酱腌菜的一般原理及特点

酱腌菜也叫酱菜,是以新鲜蔬菜为原料,经食盐腌渍成咸坯后,用压榨方法将菜坯中多余的水分拔出,使其盐分拔淡。然后再经各种不同酱品(酱汁、酱油)的腌渍,使酱里的糖分、氨基酸、芳香气等渗入菜内,使之成为风味鲜美、营养丰富的酱菜成品。

(三) 糖醋渍菜的一般原理及特点

糖醋渍菜,是以经盐腌渍成咸坯菜,再经压榨或日晒法脱去部分水分后,放入糖醋辅料熬制的卤汤中,使糖的甜味和醋的酸味渗透到菜里,而变为甜中带酸、甜而不腻、酸甜适口、别具风味的菜肴。

(四) 泡菜的一般原理及特点

泡菜,是以多种新鲜蔬菜为原料,浸渍在添加辛香料的盐水中,经发酵作用而成的小菜。蔬菜在盐水中发酵,主要是在乳酸菌作用下进行的。乳酸菌是利用原料中的糖质发酵生成乳酸,乳酸能抑制有害微生物的活动而起到保贮泡菜的作用,并使泡菜产生酸味和香味,而且清脆凉爽、人人爱吃。

二、酱腌菜的主要原料及辅料

(一)酱腌菜的主要原料

酱腌菜的主要原料为蔬菜的根、茎、叶、花、瓜果等，现分别介绍于下：

1. **根菜类** 萝卜、胡萝卜、大头菜、芜菁等，栽培面广、菜质含糖类和蛋白质较多，耐贮存，适于加工腌制。

(1) **萝卜**：在我国南北各地都有种植，为广大群众的主要蔬菜之一。可供炒、煮、鲜食，又是干制、腌制、酱制的主要原料。按收获期分为四类。

① **红皮四季萝卜**：湖北、江西栽培，根皮红色、肉白色，味微甜，可生食、熟食，也可干制及腌渍。

② **春萝卜**：杭州扬红萝卜，浙江杭州市郊栽培，皮全部为深红色、肉白色，皮薄多汁，肉质极脆嫩，味甜不辣，最适宜生吃。

③ **夏秋萝卜**：如北京象牙白萝卜，产于北京郊区，河南也有种植。肉质致密细嫩，含水分中等，味淡，适于腌渍加工。北京酱萝卜、郑州酸辣萝卜干，均用此品种。

④ **冬萝卜**：冬萝卜包括以下几种：

心里美萝卜：北京市郊栽培品种，全国大都有栽种。青海省西宁市栽培后，称为最好的果用萝卜，肉质脆，味甜，宜于生食，也适于腌渍、更适于作泡菜。

露头青萝卜：河南省普遍栽种，洛阳市郊产的品质更优，适宜腌渍。

透顶白萝卜：山东济南栽培，肉质均白，肉质细密，适于腌渍。

系马桩萝卜：湖北武汉市郊及附近各县均有栽培。根长、圆筒形，长30厘米~50厘米，根下部分露于上面，故称“系马桩”，根皮色出土部分为绿白色，入土部分为微带淡紫的白色，根肉白色，含水分较少，适宜于腌渍及酱渍加工。

黄州萝卜：湖北省黄冈栽培，纤维素少，汁多而脆，品质佳，适宜腌渍、泡渍、干制。

圆红萝卜：江苏常州新闸产的品质较优。皮红肉白、光滑致密，味甜脆嫩，适宜腌渍。

蜜枣萝卜：江苏安徽产的圆形水白萝卜，皮薄实心，每公斤有40个~50个，从秋分后到立冬前收购。

圆白萝卜：江苏如皋地方特产，品质洁白、脆嫩、甘甜、素有“如皋萝卜赛雪梨”之称，适合腌制萝卜条。

(2)胡萝卜：①河南杞县胡萝卜：品质特优，皮鲜红色或桔红色，顶小、芯细、“线穗形”，是酱制的最佳品种。②山东济南郊区的鞭杆子红萝卜：根细长，为长圆锥形，约40厘米长，皮鲜红色、光滑，肉质细密，适宜酱渍。③吉林省公主岭产的雁脖红萝卜：皮鲜红色或橙红色，肉浅金黄色，肉质细而脆甜，适宜腌渍或泡渍。

(3)大头菜：有本种和引种之分。本种大头菜即芥菜，又叫“芥疙瘩”，为我国原产，属十字花科，一二年生草本植物，开小黄花，叶大，根块小，质密。引种大头菜，植物学上称为芜菁、甘蓝，原产欧洲北部海岸的沙质地带，由西伯利亚传入我国，因引种易栽培、产量高、个头大，重量有达2公斤左右的，故栽种较多，且形态多样。