

怎样腌菜



河南科学技术出版社

怎样腌菜

索良敏 编

河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书共编入腌菜类、酱菜类、泡菜类、酱类、其他类，共100多个品种。各种菜的配料用量、制法，都以城乡居民家庭为对象，力求切合实际，制法简便，符合群众需要。

腌·酱·腌·菜

家庭实用

马文翰

河南科学技术出版社出版

河南省伊川县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 2印张 30千字

1982年9月第1版 1985年9月第3次印刷

印数：81,001—104,100册

统一书号15245·21 定价0.30元

前 言

河南省地处中原，物产丰富，酱菜、腌菜技术历史悠久。为推广这一技术，以满足城乡广大人民群众对酱菜、腌菜技术的需要，现将收集的100多个品种的制作方法，加以整理，以供使用和参考。但因各地的生活或饮食习惯不同，每人的口味有别，在制作时可根据各自的爱好灵和掌握配料数量，以适应自己的需要。

我省的民间酱菜、腌菜品种很多，制作经验丰富，为使本书充实完善，尚望广大读者和擅长此一技术者，多多指教，并提出不妥与不足之处。

编 者

一九八二年六月

目 录

一、腌菜类…………… (1)

咸白萝卜〔1〕 咸红萝卜〔1〕 榨菜萝卜〔2〕 蓑衣萝卜〔3〕 扇面萝卜〔4〕 五香萝卜丝〔4〕 五香萝卜条〔5〕 味哩萝卜条〔5〕 辣萝卜条〔6〕 香甜萝卜条〔6〕 桂花萝卜〔7〕 酸辣萝卜干〔7〕 寸金萝卜〔8〕 腌豆角〔9〕 腌菜丝〔9〕 辣三丝〔10〕 水大芥〔10〕 辣芥丝〔11〕 金丝菜〔11〕 银丝菜〔12〕 腌辣椒〔12〕 腌韭花〔13〕 雪里蕻〔13〕 腌蒜苔〔13〕 白糖蒜〔14〕 红糖蒜〔15〕 醋蒜〔15〕 水晶蒜〔15〕 腌白菜〔16〕 腌油菜〔16〕 霉干菜〔17〕 京冬菜〔17〕 腌香椿〔18〕 咸倭瓜〔18〕 腌西葫芦〔19〕 腌红薯〔19〕 腌土豆〔19〕 腌韭菜〔20〕 腌芹菜〔20〕 腌西红柿〔21〕

二、酱菜类…………… (22)

玫瑰大芥〔22〕 紫香大芥〔23〕 五香大头菜〔23〕 酱磨茄〔24〕 酱青茄〔25〕 酱苕蓝〔25〕 酱笋〔26〕 酱瓜〔26〕 酱黄瓜〔27〕 酱白菜〔27〕 酱白萝卜〔28〕 酱红萝卜〔29〕 酱八宝菜〔29〕 酱蒜苔〔30〕 酱海带〔30〕 酱莲菜〔31〕 酱花生米〔31〕 酱包瓜〔32〕 酱甘露(又叫宝塔菜)〔33〕 酱西瓜皮〔33〕 酱冬瓜条〔33〕 酱红辣椒丝〔34〕 油红辣椒丝〔34〕 酱土豆〔35〕 酱西红柿〔35〕 酱洋白菜丝〔36〕 酱苕蓝丝〔36〕

三、泡菜类…………… (37)

泡菜的容器 [37] 泡菜的卤汤 [37] 河南泡菜 [38]
朝鲜泡菜 [38] 泡黄瓜 [39] 泡大白菜 [40] 泡芹
菜 [40] 泡莲菜 [40] 泡白萝卜 [41] 泡红萝卜 [41]
泡水红萝卜 [41] 泡洋白菜 [41] 泡四季梅 [42]
泡洋姜 [42] 泡青辣椒 [42] 泡红辣椒 [43] 泡茄
子 [43] 泡嫩姜 [43] 泡莴笋 [43] 泡豇豆 [44]
泡刀豆 [44] 泡花菜 [44] 酸白菜 [45]

四、酱类…………… (46)

番茄酱 [46] 西瓜酱 [47] 豆瓣酱 [48] 甜面酱 [48]
辣子酱 [49]

五、豆制品类…………… (50)

水豆腐 [50] 香豆腐乳 [51] 臭豆腐乳 [52] 五香豆腐
干 [52] 豆腐棍 [53] 黄豆芽 [53] 绿豆芽 [54]

六、其他类…………… (56)

腌咸鸭蛋 [56] 腌皮蛋 [57] 五香茶鸡蛋 [58]

一、腌 菜 类

咸白萝卜

1. 配料：鲜白萝卜10斤，盐1斤8两，糖色2两（本书计量单位，一律采用市斤、市两）。

2. 制法：萝卜去顶去根，洗净后放在缸内，接着用1斤6两盐加水5斤化成盐水，倒入缸内，然后再在上面撒2两口盐。到第3天翻缸，第7天再翻一次，腌至半个月捞出，破成2至3牙，再在原来的盐水中加入糖色，煮沸灭菌后，再将萝卜放入，腌10天即可食用。

3. 注意：若前一年腌的过多，第二年“五一”节前如吃不完，再加些盐，可以过夏不坏。吃时感到太咸，可以先用凉开水拔淡后再吃。

咸红萝卜

1. 配料：鲜红萝卜10斤，盐1斤8两（化成盐水6斤）。

2.制法：红萝卜去顶去根，洗净，放入缸内，加盐水3斤，到第三天翻一次，再加盐水3斤。以后每5天翻一次缸，腌20至30天即成。

榨菜萝卜

1.配料：象牙白萝卜16斤，盐2斤5两，糖精3两，白酒2两，好酱油2斤5两，味精3钱，红辣子面2钱。

2.制法：①腌胚：选3至4两重的细长条白萝卜去根去顶，洗净下入缸内。这时，先用8两盐化成3斤盐水，倒入缸内，再用1斤盐撒在菜上。第二天翻一次缸，以后每隔5天翻缸一次，腌20至30天即成胚子。②切菜：将腌成的萝卜胚捞出，先在萝卜两边垫上两根筷子，再用刀将萝卜胚斜切成细丝状，再翻过来，仍用斜刀切成细丝状，呈十字连刀，然后截成一寸多长的段。③重腌：将切成的十字连刀萝卜段，再下入原来的腌缸内，腌一天后，捞在筐内，用干净石头压在上面（俗称脱水）。压两天后，再把所余的7两盐化成5斤盐水，并把2斤酱油加入，经煮沸灭菌后，与菜同时倒入缸内，浸泡10天（当中三天翻一次缸），再将菜捞在筐内，用石头压一天。④拌料：把压过水

的菜，放在盆里将5两酱油和味精、糖精、白酒、红辣子面等作料混合在一起，搅拌均匀后拌入菜内，装入缸中，随吃随取，味道辣脆。

3.注意：拌料时要把萝卜挤成整块。不能拉断、拉开。

蓑衣萝卜

1.配料：象牙白萝卜16斤，酱油2斤，白酒2钱，盐2斤5两，甜面酱半斤，糖精半钱。

2.制法：①腌胚：选约半斤重的细长白萝卜，去根，去顶，洗净下入缸内。再用8两盐化成3斤盐水倒入，再撒上剩下的1斤盐。第二天翻缸，以后每隔3天翻一次，腌20至30天即成胚子。②切菜：将腌成的萝卜胚捞出，放案子上，先在萝卜两边垫上两根筷子，再用刀将萝卜斜切成细丝（象韭菜叶那样宽），下边不能切透，再翻过来仍用斜刀切细丝，呈十字连刀。合起来是整萝卜、拉开时呈长网状。③重腌：将切成的萝卜，放入原来的腌缸中，腌一天后，捞在筐里，用干净石头压水。两天后再把所余的七两盐化成5斤盐水，加入酱油、甜面酱搅匀，经煮沸灭菌后，冷凉，与菜同时倒入缸内，浸泡十天（当中三天翻一次），

再把菜捞在筐内，压水一天。④拌料：把压过水的萝卜，放在盆里，将5两酱油和其他小料混合拌匀，拌入菜内，装坛，随吃随取。

3.注意：翻缸时和取菜时都要把萝卜挤成整个的再拿，防止拉开拉断。

扇面萝卜

1.配料：象牙白萝卜10斤，好酱油1斤3两，白酒2钱，盐1斤，香料面1钱，糖精少许。

2.制法：①腌胚：先把1斤盐化成5斤盐水，再选取细长的白萝卜切成2寸长的段，放进盐水中，腌10天后捞出，切成一扁指厚的片，然后在上半截切4刀，呈佛手形，也称扇面形。②重腌：把腌过菜的盐水澄清后，加入酱油1斤，经煮沸灭菌、冷却后倒入缸内，并把扇面萝卜放入。泡7天，再捞出，放在筐内，用干净石头压水一天。③拌料：用酱油3两，加入白酒、糖精、香料面混合搅匀后拌入菜内，装缸即成。

五香萝卜丝

1.配料：鲜白萝卜10斤，好酱油2斤，水1斤，白糖1两，白酒1钱，香料1钱，盐3两。

2.制法：①先把白萝卜加工成细丝，晒干，拣净，

放入缸内。②用3两盐化成1斤盐水后，再加入酱油及其他各种小作法，经混合搅匀后，煮沸，晾凉，再倒入菜缸内，翻匀腌制。以后，每两天翻一次缸。10天以后，再把香料面拌入，装坛即成。

五香萝卜条

1. 配料：鲜白萝卜10斤，酱油1斤，香料面3钱，白酒2钱。

2. 制法：①腌胚：挑选半斤重的圆水萝卜，洗净后放入缸内，然后用盐1斤2两加水5斤化成水，倒入菜缸内，腌20天即成萝卜胚。在这20天当中，每隔3天翻一次缸。②加工：把腌成的萝卜胚切成月牙形，用石头压去一些水分，再把酱油1斤加水2斤、盐8两，混在一起，煮沸晾凉后，倒入菜缸内，同时也将摊晒过的月牙形萝卜放入，进行泡制。5天后，再捞出压去一些水分，并摊晒1天，再投入原来的酱油汤内，泡3至5天，再捞出拌上香料、白酒，掺匀装坛，密封，20天即可食用。

3. 注意：存放期间，要经常翻搅。

味哩萝卜条

1. 配料：象牙白萝卜16斤，酱油2斤，白酒2钱，

咪哩粉 5 钱，甜面酱 2 两，盐 1 斤。

2. 制法：①制胚：把白萝卜去根去顶后，洗净下缸，先用 5 两盐加水 3 斤，化成盐水洒在上面，再用 5 两盐撒在菜上。3 至 5 天翻一次缸，腌 20 至 30 天，即成为咸胚。②把咸胚切成二寸长的筷子条，在冷水中拔一天，再用石头压两天，放入经过煮沸降温的酱油中，泡 7 天后，捞出控干。再把甜面酱、咪哩粉、白酒等作料拌入，揉匀后装坛，即可食用。

辣萝卜条

1. 配料：鲜白萝卜 16 斤，酱油 2 斤，白酒 2 钱，红辣椒粉 3 钱，盐 1 斤。

2. 制法：①白萝卜去根去顶后，洗净下缸。先用 5 两盐加水 3 斤化成盐水，洒在上面，再用 5 两盐撒在菜上。第二天翻缸，以后 3 至 5 天翻一次缸，共腌 20 至 30 天即成为咸胚。②把咸胚切成一寸半长的筷子条，在冷水中拔一天，再用石头压一天，压去些水。③把酱油加热煮沸，冷凉后加入白酒搅匀，拌入菜内，腌 2 天后，再把干辣子粉拌入，即成。

香甜萝卜条

1. 配料：鲜白萝卜 10 斤，酱油 2 斤，盐 1 斤，白

酒 2 钱，糖精 2 钱，香料面 2 钱。

2. 制法：①白萝卜去根去顶，洗净下缸。用 5 两盐加水 3 斤化成盐水，洒在上面，再用 5 两盐撒在菜上。第二天翻缸，以后 3 至 5 天翻一次缸。腌 20 至 30 天腌成咸胚。②把咸胚切成一寸长的筷子条，在冷水中拔一天，再用石头压一天，压去些水。③把酱油加热煮沸，冷凉后加入糖精、白酒搅匀，拌入菜内，腌 2 天后，再把香料面拌入即成。

桂花萝卜

1. 配料：鲜萝卜 10 斤，酱油 6 两，盐 1 斤，白酒 2 钱，糖精 2 钱，白糖 3 两，糖桂花 3 钱，桂花香精少许。

2. 制法：①白萝卜去根去顶，洗净下缸，用 5 两盐加水 3 斤化成盐水，洒在上面，再用 5 两盐撒在菜上，第二天翻缸，以后 3 至 5 天翻一次缸。腌 20 至 30 天成为咸胚。②把咸胚切成一寸半长的筷子条，在冷水中拔一天，再用石头压一天去水。③把酱油、糖精、白糖混匀后煮沸，再冷凉后加入白酒、糖桂花、桂花香精等洒入菜中，拌匀后及时装坛密封，随吃随取。

酸辣萝卜干

1. 配料：鲜白萝卜 10 斤，芝麻油 2 两半，红辣椒

面6钱，醋1斤6两，白糖3至4两，盐3两半，香料半钱，味精少许，开水4斤半。

2.制法：①晒干。白萝卜洗净，切成一寸多长、一扁指见方的长条，摊在席上晾晒（10斤萝卜约晒1斤）。②腌制。把辣子面炸成辣椒油（炸时油不能太热，防止炸焦），倒入萝卜干内（先把萝卜干簸干净入缸），拌匀，再把白糖撒在上面。然后把醋、香料面、盐、水、味精等加热煮沸，搅匀，晾到不烫手时，泼入萝卜干内，及时拌匀；以后每天翻1次，腌15至20天即成。

寸金萝卜

1.配料：白萝卜10斤，辣椒酱1斤，盐2斤，小磨油3两，酱油1斤5两，味精半钱，糖精半钱。

2.制法：把白萝卜（象牙白最好）洗净，切成如小拇指头一样大小的长条，再把2斤盐用6斤水化成盐水，同萝卜条一起下缸腌制。腌到7至10天，把萝卜条捞在筐内，用清水冲一下，再用石头压一天，脱脱水；然后放入盆（缸）内，再把酱油、味精、糖精混在一起，经煮沸灭菌后，晾凉，再倒入菜内，搅拌均匀，存放一天，再拌入小磨油、辣椒酱，翻两遍即可食用。

3. 注意保存：装在缸内，口要盖严，放在阴凉处，并经常用干净筷子搅搅，以防生霉。

腌豆角

1. 配料：鲜豆角10斤，盐1斤6两。

2. 制法：先用6两盐化成3斤盐水，再将豆角整成把，然后一把一把地放入缸内。放时，摆一层菜，洒一次盐水，撒一层盐，共撒1斤盐。腌到第三天翻缸。翻缸时把盐水澄清一次，然后把豆角以一头取齐，用麻线扎成小捆，再放入缸内；再把澄过的清盐水加入，用净石头压住。以后每3天翻一次，一个月即成。吃时切成短节，浇小磨油。

腌菜丝

1. 配料：咸红萝卜2斤，咸白萝卜6斤，咸笋2斤，生姜2两，酱油半斤，开水半斤。

2. 制法：把咸红、白萝卜切成细丝，生姜、酱油加凉开水煮沸后，再晾凉倒入菜内，泡5至7天即成。

辣三丝

1. 配料：咸大芥2斤，咸白萝卜6斤，咸辣椒2斤，生姜4钱，芝麻油1两，生葱1两，五香粉2钱，花椒少许，酱油1斤。

2. 制法：先把大芥、萝卜、辣椒、生姜切成丝，再把花椒和葱用热油炸一下，然后与其他小料放在一起拌匀，加入菜内，经拌匀后入缸，腌4小时即可食用。

水大芥

1. 配料：鲜大芥10斤，盐2斤（化成盐水6斤），糖色半斤，香料3钱。

2. 制法：先把鲜大芥切去顶叶，洗净，然后切成一扁指厚的片，放在盐水里，每5天翻1次，腌一个月后，捞出晒半干。与此同时，在原来用的盐水中加入香料，再加入些新水，使盐水总量达到10斤，经煮沸晾凉后，再把半干的芥菜倒入，搅匀腌制。以后每3天翻一次，一个月即成。

辣芥丝

1. 配料：鲜大芥50斤，酱油10斤，糖色半斤，白酒半两，红辣椒面半两，香料面半两，盐1斤6两，清水10斤。

2. 制法：大芥洗净，切成细丝，晒干后约有干丝5斤。然后拣净，放入缸内。把酱油、糖色、盐及水10斤搅匀，煮沸晾凉后，除留下1斤作为拌小料用以外，其余全部倒入菜缸内，及时掺匀，进行腌制。两天后翻一次，20天出缸。这时再把原留的一斤盐水，加上白酒、辣椒面、香料和在一起，拌匀，倒在芥菜丝内掺匀，装坛即成，随吃随取。

金丝菜

1. 配料：鲜大芥50斤，酱油12斤，黄酒1斤2两，白酒2两，盐1斤，陈皮半两，糖精半钱，香料面2钱，花椒2钱，白糖半两，桔子精半钱。

2. 制法：①晒干丝：把鲜大芥洗净，切成细丝，摊在帘子上晒成干丝，约有5斤。然后拣净，放入缸内。②制卤：盐1斤加水5斤化成盐水，澄清后加入