

图书在版编目(CIP)数据

家常腌酱菜/张恩来主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-5384-4480-3

I. 家… II. 张… III. ①腌菜—菜谱②酱菜—菜谱③泡菜—菜谱 IV. TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第182757号

家常腌酱菜



Jiachangyanjiangcai

主 编: 张恩来

责任编辑: 车 强 刘代婕 图片摄影: 杨跃祥 封面设计: 张 跃

版式设计: 董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌 林 凡 范俊松 汪 润

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm × 1000mm 16开本 12印张

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4480-3

定 价: 23.80元

家常 腌酱菜



张恩来◎主编
吉林科学技术出版社



作者简介 Author



张恩来 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹调文化的研究及烹饪培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com

chefchang@sina.com

主 编: 张恩来
顾 问: 张明亮
编 委: 蒋志进 刘志刚 张 杰 郎树义
刘凤义 安 津
图片摄影: 杨跃祥



前言

腌酱菜又称腌渍菜、腌泡菜等，是指以蔬菜（或其他适宜食材）为原料，经过腌渍等工艺加工而成的制品统称。我国腌酱菜产地甚多，遍及全国各地，风味名产亦多。1971年湖南长沙马王堆西汉墓中出土的豆豉姜，是我国迄今为止发现的最早的实物证据，是世界上贮藏最久的酱菜。腌酱菜不仅可以佐餐、佐酒，又可下饭、配粥，是深受百姓喜爱的风味食品。

我国制作腌酱菜的历史最早可追溯到周朝，距今大约有三千多年的历史。成书于公元前1058年的《周礼》一书，其《周礼·天官》记载：“大羹不致五味，铏羹加盐菜。”这里所谓的“羹”就是用肉或咸菜做成的汤，这也是我国关于腌酱菜最早的文字记载。

《诗经》是我国最早的诗集，它记载了公元前10世纪至公元前6世纪黄河流域的民歌，其中有“中田有庐，疆场有瓜，是剥是菹，献之皇祖”的诗句。“庐”和“瓜”是指蔬菜，“剥”和“菹”是腌渍加工的意思。

古籍中的“菹”字，指将食物用刀子粗切，也指这样切过后做成的酸菜、泡菜或用肉酱汁调味的蔬菜。至汉以后，“菹”字泛称加食盐、加醋、加酱制品腌制成的蔬菜。到了南北朝时期，各种类型的腌酱菜相继出现。北魏时期，贾思勰在他的《齐民要术》一书中记载了数十种不同品种的“菹”，大多是盐醋

制品，是腌酱菜工艺史上极重要的史料。唐代曹元方《诸病沅候论》中记载有“盐苜蓿，茭白”，苜蓿又叫金花菜，茭白是菰的新芽，菰即菇。《唐代地理志》载有“兴元府土贡夏蒜、冬笋、糟瓜”。所谓糟瓜，就是现在的糟渍菜。

经过长期的生产实践，腌酱菜生产发展到了明清时，其工艺和品种都已经有了很大的进步。很多古籍，如明代刘基所撰写的《多能鄙事》、清代袁枚所著的《随园食单》等书中对腌酱菜都有详尽的记载，其加工工艺、酱菜品种一直流传至今，目前很多腌渍菜的做法基本沿袭传统制法。

本书将最受大众欢迎的腌酱菜细分为腌菜、酱菜和泡菜三大类，并向您介绍多款利用各种腌酱制品制作而成的菜肴。书中推荐菜肴所选用的原料取材容易，在制作上遵循简单易做的原则，每道菜肴不仅配以精美的图片，还对最为常用的菜品，加以分步图解，让您快速掌握制作要领，制作出色、香、味、形俱全，且营养健康的腌酱菜肴。

愿本书能为快节奏生活中的人们助力，为大家带去欢乐与健康。

张恩来

2009年12月



目录

家常腌酱菜

◎腌酱菜面面观

腌酱菜种类·····	8	腌酱菜常用工具·····	11
腌酱菜特点·····	9	腌酱菜常用调料·····	12
腌酱菜营养·····	9	巧防腌酱菜败坏·····	14
巧去腌酱菜毒素·····	10		

PART 01 佐料下饭之腌菜

美味腌南瓜·····	18	酸辣白菜·····	33
糖醋莴笋·····	19	速腌豆苗·····	34
糟腌鸭舌·····	19	腌辣味芥蓝·····	34
醉糟鸡·····	20	冬菜·····	35
虾子萝卜条·····	21	盐腌双花·····	35
嫩姜片·····	21	糟腌春笋·····	36
冲菜·····	22	酸甜乳瓜·····	37
速腌茼蒿·····	22	麻辣卷心菜·····	37
美极小萝卜·····	23	腌四季豆·····	38
生腌萝卜皮·····	23	清香腌芦笋·····	39
酒腌虾爬子·····	24	蒜蓉茄子·····	39
开胃腌拌菜·····	25	糟香青笋·····	40
腌南瓜芦笋·····	25	苏子叶卷木耳·····	40
速腌茄子·····	26	酸辣芹菜·····	41
腌青豆空心菜·····	27	脆香萝卜·····	41
爆腌鸭掌·····	27	盐腌醉蟹·····	42
爽口山野菜·····	28	黄酒腌蚶·····	43
盐腌蚕豆·····	28	腌醉虾·····	43
什锦坛子菜·····	29	盐腌菜头·····	44
腌酸红椒·····	29	咸蒜·····	44
虾油西葫芦·····	30	腌大辣椒·····	45
腌香椿蚕豆·····	31	腌冻菌白菜·····	45
酸辣黄瓜·····	31	咸味萝卜·····	46
美味腌海螺·····	32	腌芝麻茄·····	47
		四喜辣白菜·····	47
		腌香鳗鱼·····	48



腌酸蕨菜	49
腌辣白菜	49
盐腌冬瓜	50
腌海味南瓜	51
糖醋黄瓜	51
速腌南瓜	52
速腌椿芽	52
五彩疙瘩丝	53

腌四宝蔬	53
腌泡苦瓜	54
腌腊鸭心	55
剁椒大白菜	55
酸萝卜条	56
腌雪里蕻	57
姜汁四季豆	57
腌香椿芽	58

PART 02



浓郁咸香之酱菜

酱黄瓜	62
酱香老黄瓜	63
虎皮酱尖椒	63
蚝油茭白	64
酱芥菜丝	65
黄酱茄花	65
酱香黄蘑	66
酱腌桃仁	66
五香酱鸭舌	67
酱油春笋	67
酱香萝卜	68
腌酱茄子	69
酱豆豉冬笋	69
辣酱冬瓜	70
甜辣萝卜干	70
五香酱莲藕	71
酱味香菇	71
酱香紫菜头	72
芝麻芦笋	73
酱蛋黄山药	73
酱香春鱼	74
速酱白萝卜	75
五香黄豆	75
麻辣莴笋	76
酱香水萝卜	76
酱味茄片	77
酱味双笋	77

甜酱茄子	78
五香桔梗	79
酱香茭白块	79
油辣佛手笋	80
酱茶香蛋	81
农家酱南瓜	81
酱油茼蒿丝	82
六味萝卜丝	83
酱油辣椒	83
爽口酱萝卜	84
酱香银丝	84
酱油仔姜	85
酱味蒿头	85
酱腌胡萝卜	86
酱香竹笋尖	87
香辣酱南瓜	88
酱麻仁薯条	89
酱南瓜芽菜	89
豉油酱象拔	90
五香鹌鹑蛋	90
酱腌茭白	91
豉油酱杭椒	91
五香冬瓜	92
乡村萝卜干	93
雪菜花生仁	93
酱味鳗鱼	94
酱油长豇豆	95
辣味酱瓜丁	95
甜酱冬笋	96



PART 03



脆嫩爽口之泡菜

咖喱甘蓝	100	腌泡紫甘蓝	121
果味辣白菜	101	速泡豇豆	122
香脆三丝	101	黄瓜泡菜	123
腌泡蟹粉卷	102	泡菜	123
醋香山药	103	泡香辣木耳	124
醉蚌肉	103	四川泡菜	125
XO酱泡百合	104	酸甜大头菜	126
刨花青笋	104	泡芥菜粉	127
泡辣椒	105	腌泡嫩茄	127
泡椒四角豆	105	五味黄瓜	128
糖醋菜花	106	泡洋姜	129
橙汁南瓜	107	酸八宝菜	129
山椒泡马齿苋	107	酸辣白菜	130
辣黄瓜条	108	辣椒萝卜皮	131
泡子姜	109	香辣菜心	131
菜茎泡菜	109	腌泡河蟹	132
美味泡椒圈	110	湘味酸菜	133
橙汁藕片	110	糖醋萝卜卷	133
泡蜜汁山药	111	糖醋西葫芦	134
水晶杨梅盅	111	腌泡柴将	135
泡胡萝卜	112	美味辣白菜	135
酸甜嫩芦笋	113	麻辣鸡肫毛豆	136
腌泡鸭舌	113	双味鱼卷	137
农家泡田螺	114	腌泡蝉蛹	138
盐泡豌豆	115	姜汁泡菠菜	139
糖醋宝塔菜	115	泡白玉海味	139
橙汁白菜	116	泡素什锦	140
南瓜泡菜	116	苦瓜糖醋泡菜	141
三椒百香果	117	芝麻鱼皮	142
泡酸梅番茄	117	三丝莴笋卷	143
泡腌芦笋	118	开食泡菜	144
辣萝卜条	119	老坛香	145
糖蒜	119	高丽泡菜	146
腌泡北极贝	120	酒醉黄螺	147
三色泡菜	121	泡椒目鱼仔	147
		腌泡青虾	148



PART 04



腌酱菜的应用

酸菜一品锅	150
韭黄炒螺蛳肉	151
雪里蕻毛豆百叶	151
腌笋炒腊肉丝	152
雪菜蚕豆酥	152
咸菜脯炒肉片	153
酸辣牛肚汤	153
泡菜煸排骨	154
羊尾骨炖酸菜	155
酸菜炖烤鸭	155
咸苋菜蒸臭豆腐	156
冬菜炒莴笋	157
姜芽炒鸭片	158
泡菜魔芋	159
泡菜肉末	159
芽菜肉碎四季豆	160
酸萝卜炒海带丝	161
酸菜炖牛筋	161
雪菜冬笋	162
咸肉苦瓜	163
开胃酸菜	164
咸蕨焖乌鸡	164
牛肉铁锅	165
腌姜炒羊肉	166
酸菜藕片	167
腌菜香牛肉	167
泡菜鱼	168
酸萝卜烧牛蛙	169
红烧三冬	170
咸鱼拌毛豆	171
咸鱼炒饼子	171
香干榨菜炒肉丝	172
雪菜炒丝瓜	173
酸菜豆腐汤	174
泡椒鸡冠	175

泡菜猪肉卷	175
烧咸豇豆排骨	176
酸菜敲虾汤	176
雪菜百叶	177
雪菜烧肥肠	178
凉切咸猪头	179
酸菜肉丝汤	179
咸豇豆狗肉	180
肉丝酸菜粉	181
酸菜鱼	182
酸豇豆炒蛭子	183
咸蛋黄扒油菜	183
泡菜猪肠头	184
黄豆炖咸猪手	185
咸菜牛肉	185
酸菜炒银芽	186
雪菜冬笋肉丝	186
酸萝卜烧肚条	187
冬菜虾	187
油炆酸白菜	188
鲇鱼炖酸菜	189
蟹黄雪菜豆腐	189
泡菜白肉粉丝	190
肉末炒雪里蕻	190
汽锅酸菜鹅	191

本书所用的计量单位

- 1大匙≈15克
- 1/2大匙≈8克
- 1小匙≈5克
- 1/2小匙≈3克
- 1杯≈250毫升





■ 腌酱菜面面观 Yanjiang Caimianmiguanguan

我国腌酱菜的种类很多，酱菜、腌菜、泡菜和酸菜等均可称为腌酱菜，从工艺上腌酱菜可大体分为发酵品和非发酵品两大类，而习惯上，我们一般可以把腌酱菜分为腌菜、酱菜和泡菜三大类。

◎ 腌酱菜种类 Yanjiangcaizhonglei

◆ 腌菜

腌菜就是我们常说的咸菜，是产量非常大的一种腌制品。腌菜是把原料经过脱水、盐腌(或糖醋腌)、拌制、装坛、脱水后制成的可以长期保存的咸坯。腌菜的特点是含盐量10%，产品鲜香嫩脆，其色香味主要来自原料中的蛋白质的生物化学变化。



◆ 酱菜

酱菜又叫酱渍菜，它是将新鲜食材，尤其是蔬菜适当晾干(或先用盐预腌制成盐坯)，经脱盐后再浸于豆酱、豆瓣酱、甜面酱或酱油中而制成的一种别具风味的加工品。优良的酱菜不仅具有酱料的色香味，而且还保持了食材的原有形态和质地嫩脆的特点。



◆ 泡菜

泡菜又称泡酸菜等，是利用低浓度(1%~4%)的食盐溶液和各种辛香料搭配混合，腌制各种鲜嫩蔬菜以及没有腥膻气味的禽蛋和水产品等。泡菜是一种以湿态发酵方式加工制成的浸制品，具有制作容易、成本低廉、营养卫生、风味可口、利于贮存的特点。



腌酱菜特点

Yanjiangcaitecdian

◆历史悠久

腌酱菜最早是一种古老的食物保鲜和加工方法，经过几千年的传承与打造，中国人已掌握了丰富的腌酱菜的方法，并不断推陈出新，成就了许多著名的烹调方法。

◆原料充足

蔬菜是腌酱菜中的主力，我们日常生活中吃的榨菜、萝卜干、苕蓝、橄榄菜、梅菜干等等，都是深受大众欢迎的腌酱菜。这些腌酱菜的原料来源很广，几乎所有的蔬菜，无论是根、茎、叶都可以拿来腌制。新鲜蔬菜经过腌制能长久保存，可以避免因大量上市时腐烂过多而产生的浪费。

◆价廉物美

除了蔬菜外，其他一些禽蛋和水产食材，如鸡爪、鸭掌、小海鱼等，也都是比较便宜的原料，加上食盐、酱类等腌制调味品也很廉价，让腌酱菜真可以称上物美价廉。

◆便于贮藏

腌酱菜是采用一定量的食盐、酱油、酱料、辛香料等将食材腌制而成。传统的腌酱菜是以贮藏为目的，而现在的腌酱菜不仅是为了贮藏，更多的是成为深受现代人喜爱的方便食品、风味食品和嗜好食品。



腌酱菜营养 Yanjiangcai Yingyang

腌酱菜的基本原料是蔬菜，蔬菜中含有蛋白质、糖、无机盐、维生素和纤维素等物质，经过腌制酱渍之后，会失掉一些水溶性维生素，但可获得一些无机矿物质和酱料等调味品中的营养成分。

一般人都认为新鲜蔬菜有营养，但腌酱菜的营养价值比起新鲜蔬菜来也毫不逊色，某些方面甚至还更高些。研究显示，青菜中的维生素C怕光又怕热，烹调后，在端上餐桌之前就会损失70%左右，而腌酱菜中的维生素C却只损失30%左右。

腌酱菜中含有的乳酸钙还能促进儿童生长发育。有一些蔬菜本来钙、铁的含量较高，经过腌制后得到浓缩，钙、铁含量更为丰富，腌雪里蕻、大头菜、姜、榨菜、白菜等都在此列。

腌酱菜口味独特，能促进食欲。在所有的腌酱菜中，以泡菜的营养价值最高。泡菜一般不太咸，含钠量不高，有利于耐盐性差的乳酸菌生长。在乳酸菌发酵过程中，还会产生多种B族维生素，包括植物中不存在的维生素B₁₂。

腌酱菜中所含乳酸菌是一种有机酸，乳酸菌对人体来说是一种有益的细菌，它能抑制肠道中的腐败菌，改善肠道环境，可被人体消化，对人体有益无害，不仅能促进人体对钙的吸收，还可以刺激胃液分泌，帮助消化。

巧去腌酱菜毒素



腌酱菜是人们日常生活中必不可少的佐餐

佳品，深受广大消费者的喜爱。但随着生活水平的提高，人们对自身的健康越来越重视，腌酱菜中含有的亚硝酸盐等致癌物令许多人望而却步。其实只要掌握正确的制作方法，就能够除去腌制过程中产生的亚硝酸盐等有毒物质。

◆选好料

一些家庭为了避免浪费，常将一些不新鲜的食材进行腌制，这是十分不可取的。如果选用的原材料不好，进行腌制的食材已经腐烂变质、不新鲜，或在腌制过程中由于方法不当导致食材变质，在细菌的作用下，食材中的硝酸盐就会转化为亚硝酸盐，导致亚硝酸盐的含量急剧增加。

◆加足盐

腌酱菜在腌制的过程中，如果加入的盐量不足或者环境温度过高，会使有害生物侵染，加速亚硝酸盐的形成，致使腌酱菜中亚硝酸盐含量增加。

◆选时间

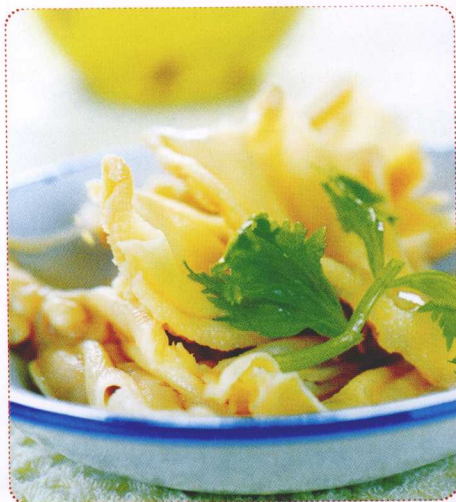
巧妙选择食用时间。据科学测定，腌制时间在2天以内或20天以上的腌菜的亚硝酸盐的含量最低，腌酱菜在开始腌制的2天内亚硝酸盐的含量并不高，只是在第4~8天中亚硝酸盐的含量达到最高峰，第9天以后开始下降，20天后基本消失，所以腌酱菜一般时间短的在2天之内的，长的应腌制1个月以后才可以食用。

◆巧处理

腌酱菜的成品在食用前要经过处理，尤其是腌菜和酱菜，处理的方法主要为煮、晒和洗。如在食用前用沸水煮几分钟，或者至于室外晾晒30分钟，或者用热水或温水清洗，均可在一定程度上去除成菜中残存的亚硝酸盐。

◆善搭配

在食用腌酱菜时，搭配具有解毒的食品，如大蒜、茶叶、大葱、维生素C等，既可消除细菌感染，又可防止亚硝酸盐转化为亚硝胺，解除致癌危险。



◎ 酱腌菜常用工具

Changyougongju

◆ 食物切碎机

食物切碎机又称多功能食品加工机或多用食品加工机, 可用来切丝、切片、绞馅料、榨汁、搅拌、打酱汁等, 其体积虽小, 但用途广泛, 效率高。

使用食物切碎机前, 应仔细阅读说明书, 严格按照要求进行操作, 不要一次放入过量、过重或过大的食物, 以免电机因过载而损坏。

要经常保持刀具、搅拌盘、盛皿等的清洁, 每次使用完毕后, 都要用干布仔细擦拭干净。

◆ 菜板

菜板通常有木质和塑料两种, 均适合于家庭使用。其中木质菜板主要用于切肉和较粗硬的果菜; 塑料菜板多用于切菜和水果等, 这样既卫生又方便。

木质菜板最好选用由银杏树、榆树或柳树制成的, 因为这些树的木质坚密、木纹细腻、密度适中, 并且弹性好, 不损刀刃。

塑料菜板轻便耐用、容易清洗, 且不像木质菜板那样掉木屑, 受到了众多家庭的喜爱。在购买塑料菜板时, 要询问其具体材料, 比较安全的材料有聚乙烯、聚丙烯和聚苯乙烯等。如果不是这类材料, 而是用再生塑料添加色素

制成的, 则会危害人体健康。

◆ 厨刀

厨刀在原料加工过程中起着主导性的作用, 其根据材质不同主要分为铁制厨刀和不锈钢厨刀两种, 其中不锈钢厨刀是近十几年发展起来的, 因其具有轻便、耐用、干净、无锈等特点而越来越受到人们的喜爱。

厨刀使用完毕后必须洗净、擦干, 特别是切咸味或有黏性的原料, 如藕、山药等, 如不洗净擦干, 会使厨刀氧化, 从而使刀面变黑。

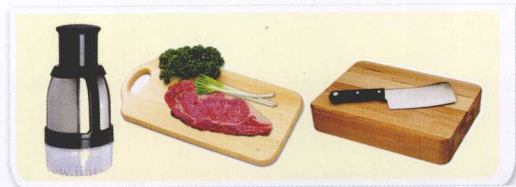
◆ 玻璃器皿

玻璃器皿晶莹剔透, 不仅具有很好的观赏性, 它的实用性也是其他材质的器皿无法比拟的。玻璃器皿可用来腌渍蔬菜或作为容器使用, 选购时应注意形状规范、色泽调和、尺寸合适, 无气泡、斑点及薄厚不均的现象。

新购买的玻璃器皿在使用前应先放在冷水中, 置火上后逐步加热煮沸一下, 再自然冷却, 这样可消除有些玻璃器皿因退火不好而产生的内应力, 避免炸裂。

◆ 不锈钢器具

用于腌酱菜中的不锈钢器具主要为不锈钢盆, 其具有质地坚硬、表面光洁、清洗方便、耐腐蚀及不易变形等特点。不锈钢器具在第一次使用前, 应该在表面涂上一层薄薄的植物油, 并在火上烘干, 经过如此处理的不锈钢炊具, 使用后容易清洗, 并能延长使用寿命。



◆陶瓷器皿

各式陶瓷器皿是每个家庭都离不开的厨房用品，尤其是陶制坛子，是制作泡菜、腌菜不可或缺的工具。坛子口小肚大，大小规格不一，一般来说，家庭宜选用小规格的菜坛子，能容纳几公斤即可。

选购坛子及陶瓷器皿时，以釉质好、无裂纹、无砂眼、型体美观的为佳。新购买的菜坛子应盛满清水，放置数天，然后冲洗干净，用布抹干内壁即可使用。

◎ 酱腌菜常用调料

Changyougiaoilao

◆食盐

食盐为海水或盐池、盐井中的盐水经煎晒加工而成的氯化钠的结晶，按其加工程度不同，食盐可分原盐（粗盐）、洗涤盐和再制盐。再制盐的杂质少、质量高、色泽洁白，是我们家庭烹调中的常用品种。

◆黄酱

黄酱是一种很好的调味品，是由黄豆、面粉和食盐等经过发酵后制成。黄酱主要有两种，其中黄干酱采用大豆、面粉制曲，用固态低盐发酵至成熟，而黄稀酱采用大豆、面粉制曲，成熟后加入盐水进行发酵捣缸，再用固态低盐发酵及液态发酵后即成。

◆甜面酱

甜面酱也称面酱，是以面粉为主要原料的咸甜味调味品，其色泽红黄、有光亮，滋味醇厚，鲜甜适口。甜面酱有两种不同的作法，即南作法和京作法。其中南作法是将发面粉蒸成馒头，而后制曲拌盐水发酵，其特点为味正利口；京作法是将面粉拌入少量水搓成麦穗状，蒸后降温接种制曲，拌盐水发酵，特点为甜度大、发黏。

◆酱油

酱油是用面粉或豆类经蒸制发酵，加盐和水后制成酱的上层液体状物质。酱油在腌酱菜中应用广泛，其主要品种有生抽、老抽、红酱油、白酱油等。生抽即所谓的浅色酱油，其颜色较浅，酱味较轻，咸味较重，口味较鲜，多用于调味；老抽即所谓的深色酱油，其颜色较深，酱味浓郁，鲜味较低，故有时可在烹制草菇等食材时加入，以提高其鲜味；白酱油是以黄豆、小麦、盐经发酵而成，由于其不加任何糖色，成品为白褐色，味鲜、清香、咸味重，极适合要求色泽洁白的菜式。

◆豆豉

豆豉是以黑大豆加葱、姜、花椒等香辛料，经过蒸熟、发酵后制成的调味品。豆豉的咸鲜味道，人们是很熟悉的。豆豉也有特别的香气，这香气是因制作时加了酒酿、白酒，加上酵母菌的作用，产生醇类物质和酯类物质散发出来的。

◆腐乳

腐乳系由大豆发酵而成，含有多种维生素和矿物质，并含有大量的水解蛋白、游离氨基酸和脂肪酸等。腐乳质地细腻糯柔，醇香浓郁，咸淡适口，味美回鲜，除了可直接佐餐外，也可作腌酱菜的调料使用。

◆绍酒

绍酒又称黄酒、老酒等，为我国的特产，一般呈琥珀色，黄中带红，香气浓郁，醇厚可口，全国各地都有生产，其中以浙江绍兴所产黄酒最为著名。绍酒一般是由糯米或小米酿造而成，其主要的作用为去腥和增鲜，在烹调中使用广泛。

◆香糟

香糟是做黄酒剩下的酒糟，经加工而成，其香味浓厚，含有10%左右的酒精，有与黄酒同样的调味作用。香糟可分白糟和红糟两种，白糟为绍兴黄酒的酒糟加工而成；红糟是在酿造过程中加入5%的天然红曲米而色泽红润，为我国福建的特产。

◆白糖

白糖又称食糖、白砂糖等，为烹调中常用的调味品之一。白糖按形态和加工程度的不同，又可分为白砂糖、绵白糖、方糖等。其中白砂糖是由甘蔗之茎汁提炼而成，其色泽洁白，杂质少；绵白糖一般由甜菜根等炼制而成，其质地细软，甜度略低于白砂糖，在烹调中最为常用；方糖是白砂糖的再制品，主要用于饮料类的调味。

◆食醋

食醋是由米、高粱、酒、酒糟等食物酿制成的酸味液体，是烹调中主要的酸味调味品之一。食醋因原料和制作方法的不同，可分为发酵醋和人工合成醋两类，其主要品种有米醋、熏醋、红醋、白醋等。米醋是以大米（或糯米）为主要原料，采用固态或液态发酵工艺酿制而成；陈醋是以高粱为主要原料，大曲为发酵剂，采用固态醋酸发酵，经陈酿而成；香醋是以糯米为主要原料，小曲为发酵剂，采用固态分层醋酸发酵，经过陈酿而成的粮谷醋；红醋是以优质大米为酿醋原料，酿制而成的独具风格的米醋品种，其最大的特点是醋的颜色呈鲜艳透明的玫瑰红色，且具特殊清香。

◆辣椒酱

辣椒酱是鲜红辣椒经盐腌后，破碎磨细的加工品。辣椒酱有油制和水制两种，油制是用香油和辣椒制成，其色泽鲜红，上面浮有一层香油比较容易保存，而水制是用水和辣椒制成，色泽暗红，不易保存。

◆胡椒粉

胡椒粉是由胡椒科植物的果实碾压而成，有白胡椒粉和黑胡椒粉两种。把未成熟胡椒果实采收、干燥后碾成粉即为黑胡椒粉；果实完全成熟后，经加工去掉外皮后碾成末，即为白胡椒粉。

◆花椒

花椒为花椒树的果实，在烹调中既可单独使用（如花椒粉），又能与其他原料配制成调味品（如花椒盐、五香粉、花椒油等），是一种用途非常广泛的调味品。

◆大茴香

大茴香又名八角、大料等，为木兰科植物八角茴果实，为我国的特产。大茴香有甜味和强烈的芳香气味，是制作腌酱菜等必不可少的调味品，也是加工五香料的原料。

巧防腌酱菜败坏

在加工制作腌酱菜时，有时候会出现原料变红、变黑、变软或变黏的现象。引起腌酱菜败坏的原因是多种多样的，其中最主要的原因是有害微生物的活动。但是各种因素之间的相互作用是非常复杂的，腐败往往是几个因素相互交叉作用的结果。因此，防止腌酱菜败坏，应根据各种腌酱菜制品劣变的具体情况，合理地控制各种因素，采取如下几种措施，以防止其败坏。



◆保持脆性

腌制时加盐，可使原料的组织更为致密，并有抑制酶的作用，还可避免微生物的影响。此外，使用石灰、明矾、氯化钙等物质，也可使原料组织保持脆性。

◆用水清洁卫生

酱腌用水必须符合国家生活饮用水的卫生标准，沟、塘、河、堰的不洁之水都不宜使用。使用不洁水会使腌制环境中的微生物数量大大增加，使得腌制品极易劣变。

◆使用适宜容器

制作腌酱菜的容器应符合下列要求：便于封闭以隔离空气，便于洗涤和杀菌消毒，对制品无不良影响并无毒无害。常用的容器有陶质的缸、坛和玻璃器皿等。

◆减少微生物含量

一是使用新鲜脆嫩、成熟度适宜、无损伤且无病虫害的原料；二是腌酱前要将原料进行认真清洗；三是使用的容器、器具必须清洁卫生。



◆注意用盐质量

用于酱腌的食盐，应符合国家食用盐的卫生标准，最好用精制食盐。不纯的食盐会影响酱腌制品的品质，使成品发苦、组织硬化或产生斑点。



PART 1

佐粥下饭



腌菜

ZUOZHOUXIAFANZHIANCAI

腌菜又称咸菜，是一种产量很大的腌制品，它是将原料经过脱水、盐腌、拌制、入坛、存放等工序制作而成。腌菜的制作时间较长，所用原料一般为不易入味或大块状的蔬菜品种，含盐量一般达到10%以上，成品有风味独特、鲜嫩清脆、食之利口、口味浓郁等特点。

腌菜种类

腌菜的种类较多，如果按腌制方法，可分为干腌和汤腌两种，干腌是将原料洗净晒干，放进坛子里，加上盐拌匀后密封而成；汤腌是先将原料洗净并用热水烫熟，然后切成各种形状后放入坛内，再加入淘米水或米汤腌制一段时间。另外一种分类方法是按照腌料的不同，分为盐腌、糟腌、醉腌、糖醋腌四种。



盐腌 YAN

盐腌是将原料用盐擦抹或放入盐水中浸渍，使原料水分溢出，再根据原料的性质和口味的要求，加入其他调味料调匀。我们常说的咸菜，基本上都是采用盐腌的方法加工而成。



醉腌 YAN

醉腌是以盐和酒作为主要调料的腌制方法。一般是把原料（生熟均可）用酒和盐进行浸泡，待到一定时间后，即可食用，用此方法可加工制作一些独具特色的腌菜，如腌虾、醉黄鱼、腌鲜蛋、腌海螺等。

糟腌 YAN

糟腌是以盐和香糟作为主要调料的腌制方法。一般先将原料用盐腌后，再用香糟浸渍入味而成。糟腌为我国南方地区常见的腌制方法，其品种除了蔬菜外，也可用于肉类的腌制。

糖醋腌 YAN

糖醋腌是先把蔬菜等经过盐腌后，浸入配制好的糖醋液内，使制品甜酸可口，并利用糖醋的防腐作用保存蔬菜。

Jiachangyanjiangcai