

中国轻工业出版社

百制酱腌菜

● 杨健 晏岷 编著



百制酱腌菜

杨健 晏岷 编著

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 简 介

酱腌菜是一种具有独特风味的传统食品，既经济实惠，又可调剂淡季蔬菜的不足。本书汇集了 200 多种酱腌菜的制作方法，基本上包括了国内各流派的传统、风味、创新制法。本书内容充实、操作容易、设备简单，是广大家庭和中小餐馆厨师的实用参考书。

百制酱腌菜

杨健 姜岷 编著

*

中国轻工业出版社出版

(北京东长安街 6 号)

北京顺义印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

*

787×1092毫米¹/₃₂印张：5.5字数：115千字

1992年7月 第1版第1次印刷

印数：1-10 000 定价：4.10元

ISBN7-5019-1221-1/TS·0816

前 言

随着科学技术的发展和生活水平的提高，人们对吃的要求越来越高，不但要求菜肴的色、香、味、形，而且讲究营养的合理搭配和一料多用，体现了对美食与营养二者结合的追求。因此，不少人为了掌握烹调方法和技艺而求助于菜谱类的书籍。

但是人们不难发现，虽然川、鲁、粤、苏、浙、闽、徽、湘八大菜系各有千秋，煎、炒、烹、炸、蒸、烩、熘、扒、烧、烤、焖、涮方法多样，口味迥异，而所列原料大多山珍海味、鱼、肉、禽、蛋，家常菜酱腌者却寥寥。

《百制酱腌菜》一书旨在这方面能有所贡献。

酱腌菜是一种将菜料用调味品浸、渍、泡而成的一种家常菜。酱腌菜的制作工艺是我国悠久瑰丽的食文化的一方面内容。据专家考证，我国在春秋战国时期就已有了成熟的腌菜制作技术。酱腌菜具有制作容易，设备简单，成本低廉，营养卫生，风味可口，取食方便，不限时令，利于贮存等优点，因此，在我国东北、广东、广西、四川、湖南、湖北等地均有自制腌菜的习惯，无论城市或乡村、食堂、餐厅以及家庭，酱腌菜加工极为普遍。

酱腌菜的方法很多，一般可分为盐酱、醉酱、糖醋酱、糟酱等。盐酱是将原料放入盐水中浸渍，或用食盐擦抹菜料，使盐分渗入菜料内部，再加其它调料的一种方法。醉酱是将菜料放入盐与酒等调味品中浸渍的一种烹调方法。糟酱

是将原料放入食盐和糟卤中浸渍的一种烹调方法。

酱腌菜富含乳酸，咸酸适度，嫩脆而味美，既能增进食欲，又帮助消化。据专家试验研究表明，多种病原菌在酱菜中均不能发育，我国中医也证明酱腌菜有健胃之功效。此外，新鲜蔬菜上所沾附的蛔虫卵，在密封的酱菜坛中也会因缺氧窒息而死亡。因此，酱腌菜又是一种营养而卫生的蔬菜加工品。当蔬菜大量上市时，价格比较便宜，买一些加工成各种酱菜，留待蔬菜淡季时食用，既经济实惠，又可调剂淡季蔬菜的不足。

本书精选的百余种酱腌菜，汇集了全国各地的酱菜加工方法，以使读者得以纵览群芳，随意采选，这在诸多菜谱中可算是独树一帜。本书有助于一般家庭烹饪者的学习和实践，又可供中小餐馆厨师配餐时参考。

本书编写过程中，特别注意了以下几点：

1. 本书所选酱菜谱是在笔者历年积累的资料基础上，参阅有关书刊加以汇集、整理的。基本上包括了各种家常菜的酱腌方法，力求做到全面、博采众长。

2. 本书注意实用性，菜谱中所用原料不选名贵、偏稀之物，制作方法也大多为一般家庭所能胜任，因而便于实践，容易推广。

3. 本书注重科学性，在选料中注意了色彩，营养的搭配，在烹调中注意了营养成分的保持，因而酱制出的蔬菜加工品不仅味浓可口，诱人食欲，而且食者在得到视觉和味觉艺术享受的同时，还吸收了丰富的营养。

4. 因编写本书的目的是补充蔬菜类菜谱之不足，加之目前国人时尚素食，减肥之势日盛，故所收菜谱中酱素菜占半数以上，以飨读者。

5. 各菜除介绍了主料、配料、烹制程序、风味特点、食用价值外，还对选料和烹调过程中需要注意的要点作了说明。

6. 原料一项为便于备料，分成主料，配料和调料，大多数只分为主料、调料。其中调料的用量，如系一次用完，在制法中不注用量，多次分用的，才注明每次用量。

此外，菜谱中所用重量、长度等单位，均采用了法定计量单位。但考虑到一些地区还习惯于旧的市制，故将市制单位用括号附后。

北京市新雅餐厅的名厨张广新审阅了本书全稿，并提出宝贵意见，在此表示诚挚的谢意。

书中疏漏和不足之处敬请读者批评指正。

编者

目 录

酱腌蔬菜类

酱白菜·····	1	五香白萝卜干·····	14
酱辣白菜头·····	1	腌萝卜缨·····	15
腌白菜·····	2	腌酸辣小萝卜·····	15
渍酸菜·····	3	酱油胡萝卜·····	16
朝鲜辣白菜·····	4	犹掌萝卜·····	16
腌白菜帮·····	5	蜜枣萝卜头·····	17
北京冬菜·····	5	盘丝萝卜·····	18
甜酸白菜帮·····	6	腌红白萝卜·····	19
酸白菜·····	7	腌小圆萝卜·····	19
姜汁菜叶·····	7	胡萝卜酱·····	20
酸辣白菜·····	8	姜汁腌萝卜·····	20
冬菜·····	9	酱心里美·····	21
腌青菜·····	10	美味心里美·····	21
酱青菜头·····	10	怪味萝卜·····	22
腌雪里蕻·····	11	酱豆角·····	22
酱萝卜·····	12	酱黄豆·····	23
甜酱胡萝卜·····	12	酱青豆·····	23
咸萝卜干·····	13	腌辣豇豆·····	24
美味萝卜干·····	13	糖醋腌豌豆·····	25

腌扁豆·····	25	佛手疙瘩·····	41
腌豇豆·····	26	紫香芥菜头·····	41
酱刀豆·····	26	辣酱芥·····	42
酱四季豆·····	27	酱子姜·····	43
酱辣椒·····	27	甜酱姜芽·····	43
腌辣椒·····	28	腌姜芽·····	44
腌甜椒·····	28	腌姜丝·····	44
酱柿椒·····	29	长沙豆豉姜·····	45
酱包椒·····	29	酱洋姜·····	46
龙游小辣椒·····	30	酱油蒜头·····	46
酱甜椒·····	31	桂花糖蒜·····	47
酱莴笋丝·····	31	腌糖蒜·····	48
酱青笋·····	32	腌腊八蒜·····	48
酱油香莴笋·····	33	酱油辣土豆·····	49
腌胡萝卜白笋尖·····	33	麻辣土豆·····	49
酱高笋·····	34	酱土豆·····	50
酱冬笋·····	35	酱韭茄·····	50
葱油酱莴笋丝·····	35	酱茄子·····	51
酱青笋皮·····	36	蒜酱拌茄泥·····	52
甜酱苕蓝丝·····	36	腌茄包·····	52
盘香苕蓝·····	37	甜酱磨茄·····	52
酱苕蓝片·····	38	茄子干·····	53
腌苕蓝·····	38	霉干菜·····	54
腌去皮苕蓝·····	39	酱龙须菜·····	55
酱荆芥·····	39	龙须大头菜·····	55
酱芥丝·····	40	毕节大头菜·····	56
腌芥子·····	40	麻酱番茄·····	56

酱西红柿·····	57	酱菜花·····	74
酱芹菜心·····	57	酱甘露·····	75
酱芹菜·····	58	酱黑菜·····	75
酱藕·····	58	甜酱什香菜·····	76
酱藕片·····	59	腌芝麻香菜·····	76
酱豆腐·····	60	酱圆白菜·····	77
辣酱豆腐·····	60	狗宝咸菜·····	78
甜面酱·····	61	酱油紫苏叶·····	78
豆瓣酱·····	62	西式腌菜·····	79
豆豉·····	62	匈牙利莳萝酸菜·····	80
豆腐乳·····	63	日本美味渍·····	80
酱韭菜花·····	64	时令循环腌菜·····	81
腌干盖菜·····	64	欧美莳萝腌菜·····	82
腌榨菜·····	65	酱蘑菇·····	82
四川榨菜·····	65	高级什锦酸菜·····	83
腌香菜·····	67	酱什锦·····	84
腌海带·····	68	姜汁藕片·····	84
酱虎皮菜·····	68	酱金丝香·····	85
腌香椿·····	69	酱银苗·····	85
酱甘蓝·····	70	酱切莲·····	86
腌三片·····	70	酱黄花菜·····	86
酱五丝·····	71	三仙菜·····	87
香丝丁·····	71	甜八宝菜·····	87
酱八样·····	72	酱八宝菜·····	88
酱三样·····	73	套花八宝菜·····	89
酱拌干丝·····	73	合锦菜·····	90
高酱菜·····	74	腌洋雀菜·····	91

虾油小菜·····	91
哈尔滨酱油小菜·····	92
哈尔滨辣菜·····	92

宿果五香辣椒块·····	93
香辣蔓菁片·····	94

酱腌肉类

酱五花肉·····	95	五香酱驴肉·····	109
酱猪肉干·····	95	酱鸡·····	109
酱猪头肉·····	96	糟腌鸡·····	110
酱口条·····	97	酱鸭·····	111
酱肥肠·····	97	糟腌鸭·····	111
酱猪蹄·····	98	板鸭·····	112
酱五香猪肝·····	98	盐水鸭·····	112
腌硝肉·····	99	酱鹅·····	113
五香酱猪肉·····	100	糟腌鹅·····	113
酱大肚·····	100	酱野猪肉·····	114
腊肉·····	101	酱兔肉·····	115
酱猪心·····	102	酱狍子肉·····	115
五香酱肘花·····	103	酱萝卜拌肉丝·····	116
酱牛肉·····	104	肉丝酱瓜皮·····	117
酱牛拐筋·····	104	酱冬菜肉丝·····	117
酱榨菜牛肉丝·····	105	盐水肫肝·····	118
盐水牛肉·····	106	酱拌墨斗鱼·····	119
酱牛腱子·····	106	糟腌鱼·····	119
酱牛肉干·····	107	腌毛蟹·····	120
酱羊肉·····	107	糟鱼·····	120
盐水羊肉·····	108	醉蟹·····	121

糟蛋·····	121	腌咸鸭蛋·····	122
---------	-----	-----------	-----

酱腌瓜果类

酱南瓜·····	123	酱花生·····	136
酱地瓜·····	123	酱蚕豆·····	136
酱包瓜·····	124	酱柚子·····	137
酱白兰瓜·····	125	酱苹果·····	137
酱西瓜皮·····	126	酱板栗·····	138
沈阳酱包瓜·····	126	酱藠头·····	138
甜酱绿黄瓜·····	127	怪味花生·····	139
扬州甜酱瓜·····	128	酱桔梗·····	140
酱油地瓜秧·····	128	酱鲜桃仁·····	140
酱香瓜·····	129	甜酸藠头·····	141
腌苦瓜·····	130	酱爆核桃·····	141
腌黄瓜·····	130	酱桔子·····	142
腌冬瓜·····	131	酱杏仁香瓜·····	142
特级菜瓜·····	132	辣味瓜丝·····	143
酱油南瓜·····	133	冬瓜豆酱·····	143
酱黄瓜·····	134	酱菜瓜·····	144
赛酱瓜·····	134	甜酱冬瓜·····	145
酱干果·····	135		

家庭烹调小知识

(一)常用调味品介绍·····	146
-----------------	-----

(二)常用香料介绍.....	148
(三)常用蔬菜介绍.....	150
(四)常食矿物质介绍.....	155
(五)酱菜加工的一般要求.....	158

酱腌蔬菜类

酱白菜

主料：大白菜 7500 克 (15 斤)。

调料：食盐 1000 克 (2 斤)，面酱 4000 克 (8 斤)。

制法：1. 将白菜剥去外层烂叶，洗净，放入用 500 克 (1 斤) 食盐兑成的盐水缸内，再在白菜表面撒上盐。在白菜上压上石块，两天翻倒一次，共翻倒四次。

2. 将白菜由盐水缸中捞出，用清水浸泡拔咸，一天换水一次，共换水三次。将水分控干后装入纱布袋中。

3. 将装菜的纱布袋放入装面酱的坛子里，酱制 30 天后即可食用。

说明：1. 要选用质地脆嫩、茁壮丰满、无病虫害的鲜白菜。注意把菜放在阴凉处。

2. 对制盐水时要掌握好用盐量，一般盐量为原料的 15~20%。天暖多些，天冷少些，盐与水的比例大约为 1:1。盐水要经煮沸晾凉后再用。

3. 用清水浸泡拔咸时，时间不可过度，取出后要将水分挤压净，或晾晒 1~2 天。

4. 酱白菜口味咸、鲜、脆，有酱香味。

酱辣白菜头

主料：白菜头 500 克 (1 斤)。

调料：酱油 15 克 (3 钱)，精盐 5 克 (1 钱)，料酒 10 克

(2钱), 白糖 20 克(4钱), 辣椒油 15 克(3钱), 味精 1.5 克(3分)。

制法: 1. 将白菜距根约 60 毫米(2寸)处切一刀, 剥去外帮, 只取菜头部分。用清水洗净后再用 0.3% 的高锰酸钾溶液浸泡 5 分钟, 用冷开水冲净。将菜头切成薄片, 放入碗中, 用盐和料酒腌上。约 2 小时后, 捞出, 控去水分, 放入另一个碗中。

2. 将腌好的菜头再用酱油、白糖、辣椒油、味精拌匀, 泡制 3 天, 即可装盘食用。

说明: 1. 白菜的菜头部分质地细密, 略带甜味, 一般人常弃之不食, 实为可惜。将菜头酱制加工后, 实是巧食用, 经济实惠。

2. 此菜脆嫩鲜香, 咸甜微辣, 爽口解腻, 风味独特。

腌 白 菜

主料: 大白菜 5000 克(10斤)。

调料: 精盐 100 克(2两), 白酒 50 克(1两), 白菌 50 克(1两), 干红辣椒 150 克(3两), 红糖 50 克(1两), 醪糟汁 50 克(1两), 一等老盐水 4000 克(8斤)。

制法: 1. 备好腌菜坛, 腌菜坛完全可用泡菜坛代替。可选用火候老、釉色好、无砂眼和裂纹的泡菜坛即可。

2. 备好老盐水, 老盐水是使用两年以上的泡菜盐水, 其色黄红, 清彻见底, 醇香扑鼻, 浓郁芳香。一般按 1:4 的盐与清水之比溶解而成, 还可加入适当佐料和香料。佐料有白酒、料酒、红糖、醪糟汁、干红辣椒、香料有胡椒、八角、花椒、三萆、草果、荜草、白菌、排草等。

3. 挑选鲜嫩的大白菜, 不沾水, 用刀修去根部和边叶,

放置于干燥通风处，风凉至蔫，然后用冷水清洗干净，再放入出坯盐水中出坯一天，捞出沥干水分。出坯盐水是蔬菜入坛前经选摘、加工、洗涤后先经出坯用的盐水。目的是在盐水的作用下，迫出蔬菜中所含过多的水分，初步渗透盐味，同时杀死附着于蔬菜表面的细菌。出坯盐水是用精盐和水按1:4之比溶解即成。

4. 入坛时先将老盐水倒入坛中，下其它调料搅匀，然后再放白菜和白菌。用箴片卡紧，不使移动，然后盖上坛盖，加足坛沿水，腌两天即可开坛取食。

说明：此菜特点是鲜脆清香，咸辣微酸，可贮存三个月，色味不变。既可本味就食，也可加佐料拌食。

渍 酸 菜

主料：大白菜 5000 克（10斤）。

调料：食盐 50 克（1两）。

制法：1. 选择较好的半包心白菜，根部向阳摊放在阳光下晾晒 3~4 天。晾晒的作用除了可蒸发部分菜体水分，便于腌渍时发酵外，还可通过阳光中的紫外线杀死菜体寄生菌，防止白菜腐烂。腌渍前剔除菜根、黄叶、烂帮等，洗净，特别是对有蚜虫为害的白菜，如不彻底清洗将会产生异味。

2. 生渍：将经晾晒过的白菜洗净，控干，放入缸中，放一层菜撒一层盐（一般每 5000 克菜不超过 50 克盐）。装满缸后，上面覆盖一层白菜帮，压上木板、石块，对入适量清水（满缸为宜）。酸菜缸以放置在 12~15℃ 的室内为好。30 天左右即成。

3. 熟渍：加工前用水煮一下，不仅可杀死菜体上的大部

分寄生菌，还能提高渍菜温度，加快发酵过程。其方法为：将清开水冷却到80℃左右，把洗净的白菜放入锅中煮1分钟左右捞起，放在流动冷水中冷却后控干，入缸，上压石块。3天后往缸中注满盐水，放在气温12~15℃的室内，20天左右即成。

说明：1. 白菜酸渍过程中应完全浸在酸水中，与空气隔绝，以免营养成分损失或遭污染。

2. 酸菜中有大量乳酸，是一种有机酸，能被人体直接吸收，并能刺激胃液分泌，增进食欲，帮助消化。

3. 此菜可拌入调料生食，亦可与肉丝同烧。

朝鲜辣白菜

主料：大白菜 5000 克(10斤)。

配料：胡萝卜 500 克(1斤)，青萝卜 500 克(1斤)，大葱 100 克(2两)，生姜 50 克(1两)，大蒜 150 克(3两)。

调料：食盐 500 克(1斤)，虾酱 100 克(2两)，辣椒粉 150 克(3两)，香菜 250 克(半斤)，味精 40 克(8钱)。

制法：1. 选择 1000 克(2斤)左右重的满心大白菜，砍去须根，择除黄帮烂叶，洗净，入缸盐渍。放一层白菜撒一层盐，装满后注入少量清水，上压重石。1~2天后盐水淹没白菜，再腌 3~5 天取出，用清水洗净，沥干，置容器中待用。将青萝卜、胡萝卜、大葱、生姜切成细丝，大蒜捣成蒜泥，香菜切成碎末。然后将青萝卜和胡萝卜丝放在盆中，撒少许盐，稍腌后拌入辣椒粉、虾酱、香菜末、味精、葱、蒜、姜等，使之成为馅状调料。将调料均匀地夹在白菜中，装进缸内，上面盖一层白菜帮，压以石块，置阴凉处或埋入地下(仅

露缸口)。2~3天后对入一些淡盐水，然后封口。20天后即成。

说明：此菜特点，脆嫩可口，生津开胃。

腌白菜帮

主料：白菜帮 5000 克 (10斤)。

调料：食盐 750 克 (1斤5两)，花椒、大料、茴香面、辣椒面、酱油各适量。

制法：1. 大白菜取菜帮，除掉黄叶，烂帮，清水洗净，沥干水分。

2. 取一干净的缸，在一缸底撒一层盐，然后按一层菜帮一层盐整齐码放，逐层压实。每日倒缸一次，6~8天即成。

3. 将腌好的白菜帮，切成丝或块，在清水中泡去一些盐分，用手挤去多余的水。

4. 配入花椒、大料、茴香面、辣椒面拌匀，加入适量酱油，白菜帮装入坛中，经6~7天即可食用。

说明：此菜特点，香脆可口，如淋上香油，撒上芝麻，风味更佳。

北京冬菜

主料：大白菜 10000 克 (20斤)。

调料：精盐 400 克 (8两)，大蒜泥 400 克 (8两)。

制法：1. 砍掉大白菜老根，摘去老叶，洗净，晾干。然后切成宽1厘米左右的长条，再横切成方形或菱形块。置苇席上摊开晾晒，勤翻动，晾至鲜菜脱水80%左右，即成菜坯。