

JIANGYANCAI JIATINGZHIFA

巧媳婦廚房食譜

主編 于曉華

醬腌菜



家庭制法

美食專家
鄭重推薦

MEISHIZHUANJIA

丰宴俭席皆点缀
酱菜腌品全家尝

朝華出版社

巧 媳 妇 厨 房 食 谱

酱腌菜家庭制法

JIANG YAN CAI JIA TING ZHI FA

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

酱腌菜家庭制法/于晓华主编. — 北京:朝华出版社,
2005.10

(巧媳妇厨房食谱)

ISBN 7-5054-1388-0

I. 酱… II. 于… III. ①酱菜—菜谱 ②泡菜—菜谱
IV. S972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114986 号

酱腌菜家庭制法

主 编:于晓华

责任编辑:张 冉

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1388-0/G·0757

定 价:60.00 元(全 10 册)

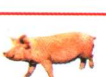
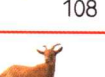
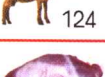
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	 鸭蛋  李子	解 绿豆	 肝脏  雀肉	解 冬瓜汁	 李子  鲭鱼	解 鸡屎白	 田螺  痢面
解 藕节	 柿子  毛蟹	解 胡荽	 蛤  田螺	解 大蒜汁	 毛蟹  柑橘	解 黑豆甘草	 鳗  牛肝
解 地浆水	 牛肝  鳗	解 地浆水	 生花生仁  螃蟹	解 鸡屎白	 雀肉  李子	解 绿豆	 牡蛎  红糖
解 鸡屎白	 李子  鸡肉	解 地浆水	 鱿鱼  柿子	解 藕节	 毛蟹  茄子	解 地浆水	 燃桑枝柴  鳝鱼
解 地浆水	 田螺  玉米	解 蟹	 红枣  鳝鱼	解 地浆水	 牛乳  菠菜	解 柑橘皮	 毛蟹  香瓜
解 蟹	 南瓜  鳝鱼	解 绿豆	 猪肉  田螺	解 橄榄汁	 鳖  芹菜	解 黑豆甘草	 柴鱼  南瓜
解 韭菜汁	 红薯  石榴	解 地浆水	 竹笋  羊肝	解 人乳和豉汁	 犬肉  蒜头	解 黑豆甘草	 鲫鱼  蜜
解 绿豆	 牛乳  生鱼	解 地浆水	 冰  田螺	解 地浆水	 守宫尿  米饭	解 黑豆甘草	 鳗  酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲱鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

麻辣小黄瓜



原料

小黄瓜 5 条，大蒜 5 粒，糖 10 克，醋 10 克，盐 3 克，辣油 10 克，麻油 1 克，辣豆瓣酱 10 克。

做法

1. 小黄瓜洗净，用刀背拍松，切成 2 寸长的小段。
2. 小黄瓜段用盐腌约 10 分钟，待小黄瓜出水时，即用清水冲洗，并沥干水分。
3. 大蒜去皮、切片，加入糖、醋、辣油、麻油、辣豆瓣酱拌匀，将小黄瓜放入调好的调味汁中，拌匀腌 2 小时，入味即可食用。

咸酸甜藕片



鲜藕 1 千克，白糖 300 克，盐 100 克，醋 100 克。

原料

做法

1. 将新鲜藕洗净，去掉不可食用部分，切成片。
2. 将藕片用盐腌 1 小时，沥干水分，再把糖、醋加点水烧开，凉后放入藕片拌匀即成。

泡豇豆



原料

豇豆 1 千克，食盐 150 克，浓度为 25% 的盐水 1 千克，红糖 23 克，干红辣椒 24 克，白酒 15 克，花椒 10 克，大料 10 克，丁香 1 克。

做法

1. 豇豆去蒂洗净，沥干放坛中，加盐、白酒、丁香拌匀，腌 12 小时，捞出沥干。
2. 将盐水、干红辣椒、红糖、花椒、大料放在干净坛中拌匀，把豇豆放入浸泡，盖好坛盖，加足坛沿水，5 天后即成。

凉拌茼蒿



大头菜(茼蒿)1棵, 辣椒末3克, 糖10克, 醋10克, 盐5克, 红油10克, 麻油2克。

原料

做法

1. 大头菜洗净, 去皮后, 分切薄片, 并于每薄片上的2/3处划细小刀口, 再用盐抓匀腌约20分钟后, 以清水冲净盐分, 用手将水分挤干。
3. 将辣椒末及糖、醋、红油、麻油加入大头菜中拌匀, 腌约1小时即可。

四川泡菜



原料

高丽菜 1 棵，胡萝卜半根，辣椒 2 根，白萝卜半条，小黄瓜 1 条，花椒粒 3 克，盐 10 克，高粱酒 10 克，凉开水 1 千克。

做法

1. 将高丽菜对半切开后洗净，沥干水分，再用手撕成大片备用；白萝卜、胡萝卜及辣椒分别切片；小黄瓜切小块。
2. 取一干锅烧热，将花椒粒倒入炒至香时，加入盐同炒，炒好即盛出放凉备用。
3. 取一陶制容器，将炒好的花椒盐及高粱酒、凉开水放入，再把所有材料加入，泡腌约 5 天即可食用。

糖醋脆果



胡萝卜 250 克，白萝卜 250 克，小黄瓜 250 克，盐 20 克，糖 50 克，白醋 80 克。

原料

做法

1. 胡萝卜、白萝卜去皮，切块，加盐 10 克腌一下，待出水后，用清水冲洗，沥干水分。
2. 小黄瓜切块，用盐 10 克腌 10 分钟，待出水后，用清水冲洗，沥干。
3. 将糖、白醋调均匀，把胡、白萝卜块及小黄瓜块放入腌 4 小时即可食用。

前 言

酱腌菜是我国人民喜食的一种佐餐小菜,具有悠久的历史,最早可以追溯到二千多年前。它最初只是作为一种储存蔬菜的方法,后来经过长期品食和改良,发展成为现在的许多带有浓厚民族特色和地方风味的酱腌菜制品。它既清香味美,富有营养,又经济实惠,不仅可登大雅之堂,又是居家、旅游必备的美味食品,因而备受人们的喜爱。

为了更好的发掘、研制,更好、更美味、更营养健康的酱腌美食,继承中华民族饮食文化的宝贵遗产,我们统合酱腌美食制作的传统工艺与方法精心编写了此书。书中既介绍了酱腌菜制作的基本工艺,又介绍了酱腌菜制作的基本原理。

希望通过本书全面详实的介绍和指导,您能制作出鲜香美味的酱腌美食,为您的餐桌生活亮色添彩。



目 录

一、酱腌菜制作的基本常识 (7)

1. 酱腌菜制作的基本要求 (7)
2. 酱腌菜制作的基本原理 (10)
3. 酱腌菜制作菜谱中的名词释义 (11)

二、酱腌菜加工的一般方法 (12)

1. 选择酱腌菜原料 (12)
2. 酱腌菜原料的加工处理 (14)
3. 原料的腌制 (16)
4. 原料的酱制 (24)
5. 酱腌菜制作的基本调料 (28)

三、酱腌美食菜谱 (31)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 茎菜类 (31) | 咸糖醋大蒜 (35) |
| 白糖蒜 (31) | 酱红糖大蒜(一) (35) |
| 咸大蒜 (33) | 酱红糖大蒜(二) (36) |
| 咸醋大蒜 (33) | 酱蒜茸 (36) |
| 咸白糖独头大蒜 (33) | 糖醋大蒜瓣 (36) |
| 咸白糖大蒜 (34) | 蜂蜜白糖大蒜 (37) |
| 酱醋大蒜(一) (34) | 蜂蜜白糖去皮蒜瓣 (37) |
| 酱醋大蒜(二) (34) | 桂花白糖醋大蒜 (37) |

玫瑰白糖醋大蒜	(38)	酱甜洋姜	(49)
白糖醋翡翠蒜	(39)	五香洋姜	(49)
腊八蒜(一)	(39)	泡洋姜(一)	(49)
腊八蒜(二)	(39)	泡洋姜(二)	(50)
翡翠蒜	(39)	甜姜丝	(50)
泡大蒜(一)	(40)	咸蒜薑(一)	(50)
泡大蒜(二)	(40)	咸蒜薑(二)	(51)
咸生姜	(41)	咸辣蒜薑	(51)
咸生姜丝	(41)	酱蒜薑	(51)
酱生姜	(41)	酱蒜及蒜薑	(52)
酱嫩生姜	(42)	糖醋蒜薑	(52)
酱生姜丝	(42)	麻辣蒜薑	(52)
酱生姜片	(42)	芝麻蒜薑	(53)
酱生姜芽	(43)	五香蒜薑	(53)
酱糖生姜丝	(43)	泡蒜薑(一)	(53)
甜生姜片	(44)	泡蒜薑(二)	(54)
蜜汁生姜片	(44)	咸莴笋	(54)
甜桂花生姜	(44)	咸莴笋丝	(54)
糖醋生姜片	(45)	咸甜莴笋片	(55)
糖芝麻生姜片	(45)	2. 叶菜类	(55)
糖酥生姜片	(45)	辣白菜	(56)
泡生姜(一)	(46)	怪味白菜帮	(56)
泡生姜(二)	(46)	朝鲜辣白菜	(57)
泡辣椒生姜丝	(46)	咸白菜(一)	(57)
泡子姜	(47)	咸白菜(二)	(57)
咸洋姜	(47)	咸白菜叶	(58)
咸麻辣洋姜	(47)	咸白菜帮	(58)
咸糖醋洋姜	(48)	糖咸白菜	(59)
酱洋姜	(48)	咸糖醋辣白菜	(59)

酱白菜	(60)	醋泡萝卜	(72)
酱辣白菜	(60)	泡半熟萝卜块	(72)
酱辣白菜根	(60)	泡红圆萝卜	(73)
酱辣甜白菜	(61)	泡萝卜(一)	(73)
虾酱辣白菜	(61)	泡萝卜(二)	(74)
酱什锦白菜	(62)	泡萝卜(三)	(74)
什锦白菜	(62)	泡萝卜条	(75)
泡酸甜圆白菜	(63)	泡萝卜片	(75)
泡圆白菜(一)	(64)	泡辣萝卜	(76)
泡圆白菜(二)	(64)	泡萝卜缨	(76)
咸芹菜(一)	(65)	泡红皮萝卜缨	(77)
咸芹菜(二)	(65)	咸胡萝卜	(77)
咸芹菜(三)	(66)	咸甜胡萝卜条	(77)
咸芹菜(四)	(66)	紫香萝卜干	(78)
咸甜芹菜	(66)	咸萝卜干(一)	(78)
咸香青菜	(67)	咸萝卜干(二)	(79)
咸香青菜心	(67)	咸辣萝卜干	(79)
咸香甜青菜	(68)	咸辣香萝卜干	(79)
四川冬菜	(68)	咸辣甜萝卜干	(80)
咸糖醋芹菜	(69)	咸辣酸甜萝卜干	(80)
咸糖醋辣芹菜	(69)	咸胡萝卜干	(81)
咸酸辣芹菜	(69)	腌芥菜	(81)
咸虾油芹菜	(70)	酱芥菜(一)	(82)
咸芝麻芹菜丁	(70)	酱芥菜(二)	(82)
咸桂花芹菜叶	(70)	咸甜大头菜	(82)
3. 根菜类	(71)	酱大头菜	(83)
五香萝卜	(71)	酱油大头菜	(83)
五香萝卜片	(71)	酱甜大头菜(一)	(83)
渍酸萝卜	(72)	酱甜大头菜(二)	(84)

酱腌菜家庭制法

JIANGYANCAIJIATINGZHIFA

- | | | | |
|---------------------|-------------|---------------------|--------------|
| 酱香大头菜丝 | (84) | 咸香瓜 | (96) |
| 酱玫瑰大头菜(一) | (85) | 酱香瓜(一) | (96) |
| 酱玫瑰大头菜(二) | (85) | 酱香瓜(二) | (97) |
| 五香大头菜 | (86) | 酱香瓜(三) | (97) |
| 虾油大头菜 | (86) | 酱杏仁香瓜(一) | (97) |
| 什锦大头菜 | (87) | 酱杏仁冬瓜(二) | (98) |
| 泡大头菜 | (87) | 酱酿香瓜 | (98) |
| 4. 果蔬类 | (88) | 酱姜丝香瓜 | (99) |
| 咸黄瓜片 | (88) | 香酸甜香瓜 | (99) |
| 糟咸黄瓜 | (88) | 甜八宝香瓜 | (99) |
| 咸甜黄瓜 | (88) | 糟咸辣椒 | (100) |
| 咸甜辣黄瓜条 | (89) | 甜酒咸红辣椒 | (100) |
| 咸糖醋黄瓜 | (89) | 咸辣椒叶 | (101) |
| 咸辣糖醋黄瓜 | (89) | 酱柿子椒 | (101) |
| 咸韭花黄瓜 | (90) | 酱青辣椒 | (101) |
| 咸鱼露黄瓜 | (90) | 酱大青椒 | (102) |
| 糖冬瓜 | (90) | 酱蒜青辣椒 | (102) |
| 泡冬瓜 | (91) | 酱香小辣椒 | (102) |
| 咸南瓜 | (91) | 酱五香辣椒块 | (103) |
| 咸辣南瓜丝 | (92) | 酱蜂蜜辣椒 | (103) |
| 咸糖醋南瓜片 | (92) | 虾油柿子椒 | (104) |
| 酱南瓜(一) | (93) | 5. 蔬花类 | (104) |
| 酱南瓜(二) | (93) | 咸菜花 | (104) |
| 酱油南瓜 | (93) | 大红辣椒酱 | (105) |
| 酱甜辣南瓜条 | (94) | 大米黄豆酱 | (105) |
| 五香南瓜丝 | (94) | 蚕豆(胡豆)酱 | (105) |
| 泡南瓜 | (95) | 辣豆瓣酱 | (106) |
| 酱白兰瓜 | (95) | 红辣椒酱 | (106) |
| 酱白瓜 | (96) | 白糖玫瑰酱 | (106) |

韭菜花酱(一)	(107)	酱油核桃仁	(116)
韭菜花酱(二)	(107)	酱甜核桃仁(一)	(116)
韭菜花酱(三)	(107)	酱甜核桃仁(二)	(116)
蒜茸酱	(107)	咸杏仁	(117)
大蒜酱	(108)	酱杏仁	(117)
甜瓜酱	(108)	酱油杏仁	(118)
黄豆西红柿酱	(108)	酱蜂蜜杏仁	(118)
西红柿酱(一)	(109)	咸糖醋橘子皮丝	(118)
西红柿酱(二)	(109)	酱橘子皮	(119)
茄子酱(一)	(110)	甜橘子皮丝	(119)
茄子酱(二)	(110)	咸糖醋桔梗	(119)
黄豆西瓜酱	(110)	酱醋桔梗	(120)
西瓜皮甜酱	(111)	酱辣芝麻桔梗	(120)
西瓜酱	(111)	泡制咸鸭蛋	(121)
冬瓜豆酱	(112)	泥制咸鸭蛋	(121)
南瓜面粉酱	(112)	酱鸡蛋	(121)
苹果甜酱	(113)	辣椒酱腌鸡蛋	(122)
胡萝卜酱	(113)	五香咸鸡蛋	(122)
橘皮酱	(113)	香鸡蛋	(122)
6. 其他类	(114)	塘心醉鸭蛋	(123)
咸花生仁	(114)	糟鸡蛋(一)	(123)
咸香花生仁	(114)	糟鸡蛋(二)	(123)
酱花生仁(一)	(114)	糟鸭蛋(一)	(124)
酱花生仁(二)	(115)	糟鸭蛋(二)	(124)
多味花生仁	(115)		