

美味生活

DIY系列

T

Q
S
t

e
t

U
l

I

0

S

腌菜大不同

曹丽娟·梁琼白·邱蕙臻与罗湘媛·刘维珍·林若玮◎著

Pickles

用时间酝酿
用耐心熟成的绝妙滋味

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

© 2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾尚书文化事业有限公司授权, 在中国大陆独家出版中文简体字版本。
著作权合同登记号: 06-2005第39号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

腌菜大不同/曹丽娟等著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.5

ISBN 7-5381-4406-4

I. 腌... II. 曹... III. 腌菜—蔬菜加工
IV. TS255.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第031209号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 183mm × 257mm

印 张: 4

字 数: 90千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2005年5月第1版

印刷时间: 2005年5月第1次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶 王晓秋 夏 冰

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284360

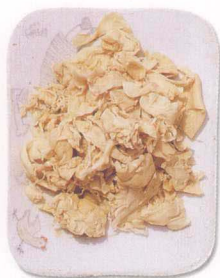
邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

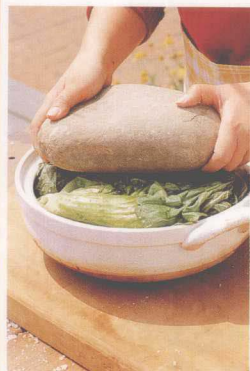
http://www.lnkj.com.cn



美味生活系列



腌菜 大不同



【示范老师】

曹丽娟

梁琼白

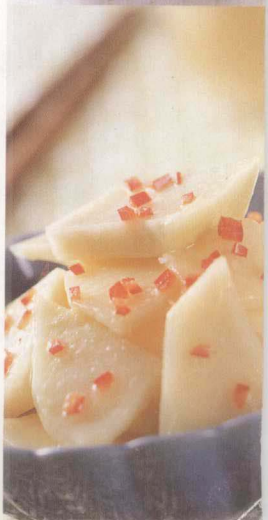
邱蕙臻与罗湘媛

刘维珍

林若玮

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



邱蕙臻与罗湘媛



31 渍山药丝



32 酱萝卜



33 渍胡萝卜



34 百香果泡菜



35 渍萝卜丝



36 渍牛蒡



37 渍青木瓜丝

[腌菜变化吃]



38 豌豆糕

39 牛蒡煎包

39 酱萝卜炒饭

40 花寿司

41 田园沙拉

41 蔬果三明治

刘维珍



43 梅醋浸嫩姜



44 玫瑰花草醋苹果与小黄瓜



45 酸辣醋泡甘蓝与胡萝卜片



46 味噌柳橙醋大头菜



47 苹果醋泡苦瓜



48 葡萄柚醋泡什锦菜



49 菠萝醋三色泡菜

[腌菜变化吃]



50 照烧下巴甜椒姜

51 芦笋海苔双色

51 泡菜日式拉面

52 青花菜粉丝

53 醋熘排骨

53 凉粉卷苦瓜与火腿片

林若玮



55 渍青木瓜



56 笋干



57 咸菜



57 渍大头菜



58 草莓酱



59 花菜干



60 腌萝卜

[腌菜变化吃]



61 青木瓜炒牛肉

62 姜丝炒笋干

62 咸菜肉片汤

63 花菜干炒肉片

63 萝卜炒蛋酥

美味好帮手

腌菜食材怎么挑？

想要做出美味的腌菜，食材的挑选可以说是最关键的，不同的食材各有其特点，口感也大不相同，善用材料的特点，才能腌渍出最佳风味的腌菜。



新鲜食材 满意美味

基本上腌菜食材的挑选首先要新鲜，若能利用当季盛产的食材更佳，不但品质较优，价格也比较便宜。一般如白菜、甘蓝、小黄瓜、萝卜、花椰菜等，都是常见的腌菜食材。在选购时，不同蔬菜亦有不同的挑选要点，如甘蓝和白菜要选择叶片密实完整、无斑点、大小适中且有质量感的；小黄瓜

4



要挑选皮上有刺、大小适中的，不要选太粗的，因为籽太多；萝卜应选择外皮平滑、质重结实、带有绿叶的；花椰菜则要选择花朵生长繁密、茎部结实而有一定重量的，避免购买已开花的。

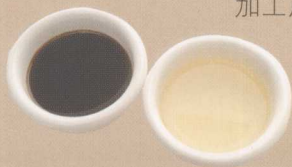
另外，韭菜、青辣椒、甜椒和蒜头等食材也常用作腌菜，其特殊香气可以增添不同风味。韭菜要挑选叶片短厚、颜色翠绿的；青辣椒要选有光泽、皮厚、头部紧密的；甜椒以颜色和形状均匀、有光泽、蒂头挺直、接合紧密者为佳；而蒜头宜选择颗粒饱满、蒜瓣大小一致，避免购买已发芽或发霉的。



各色调料 风味无限

除了食材之外，制作腌菜时不可或缺的便是调味料，调味料的运用变化，可以调制出辣、咸、酸等不同口味，也可制作出不同特色的各式腌菜。而调味料的分量与比例的掌控，更是关乎成品的美味度。

盐可说是腌菜时最常使用的调味料，可以分为粗盐和精盐，粗盐很适合用来腌菜，精盐购买容易，但两者皆须避免受潮。而在腌菜内添加砂糖，不但可以增添可口甜味，还可增加色泽。醋的选择性更多，除了白醋和糯米醋之外，添加变化口味的菠萝醋、梅醋、花草醋等皆能为腌菜制造另类口感。另外，红辣椒也是腌菜常见配角之一，应选择红艳、皮厚者为宜，而加工后的辣椒粉也是制作腌菜的好帮手，更方便使用。



美味好帮手

腌菜必备工具 与保存法

选择了适当的食材和调味料，接下来更重要的就是腌渍过程，包括装盛腌菜的容器以及保存环境，这些都是影响成品好坏的关键因素。



腌渍容器

玻璃容器及陶制容器最适合用来盛装腌菜，两者皆具耐酸的特性，玻璃容器可以有效隔绝空气，密封性佳，亦可借其透明材质来观察腌渍情形，也是较易取得的腌渍容器；陶瓮用于腌渍的历史悠久，具有适当的厚度，有助于维持腌渍时所需要的温度。

塑料和金属容器极不适合用来制作腌菜，因为其不具耐酸性，在酸性环境中容易变质而产生毒素，因此不适用于腌渍食物。而珐琅材质的容器虽然可耐酸，但容易因碰撞而受损生锈。

在取用腌渍容器前要先将其洗净、晾干，并小心不要沾到水或油，以免使腌菜变质。



另外，在制作时为了让腌菜可以完全浸泡在浸渍液内，需要使用重石。一般使用干净的石头即可，压在腌菜上，使其能全部浸入渍液内即可。

保存法

腌菜入罐密封后须放置在阴凉干燥处，不可受到阳光直接照射，否则容易变质。

腌菜发酵所需要的温度以0~25℃为宜，若是在炎夏时制作则必须放入冰箱冷藏，因为过度的高温会使发酵速度加快，也容易过度发酵。

一旦腌渍完成，要立刻放入冰箱冷藏，并尽快食用完毕。不同的腌菜因使用的食材和制作方法不同，因而有各自的保存期限，需在食用期限内才能品尝到最佳滋味。



食用须知

腌菜发酵时产生了一种对人体有益的乳酸菌，它有助于消化；而腌菜所含的高纤维素可以促进肠



胃蠕动，改善便秘的情况。不过腌

菜由于盐分含量偏高，若食用

过多也会对身体造成损害，

因此需以适度食用为宜；

或者在制作时，腌盐

脱水后用凉开水漂洗一下，再

挤干水分入罐腌渍，可以降低盐分

含量。



开胃爽口腌好菜

辣洋葱腌菜开胃

葡萄干腌玉桂好甜蜜

不论甜咸

皆是好滋味

用腌水果作饭后点心

味觉大满足



Chapter 1

曹丽娟



广告设计科班出身，拥有营养科学博士学位，现任天母大叶高岛屋百货小吃街艺厨山海味健康养生餐厨艺总监，她将艺术和营养科学融入烹饪中，以自然食材创意出色、香、味、质俱全的营养美食。著有《台湾小吃致富版》、《快乐厨房》杂志系列等近50本书。

苦瓜柠檬腌菜

赏味期限/2~3周(冷藏)

腌渍时间
1/2天



材料 Ingredients

苦瓜1个、柠檬1个

调味料 Seasonings

A.盐1/3大匙

B.盐2小匙、香油1大匙、糖2大匙

做法 Method

1 苦瓜洗净、对切、去籽，切5毫米厚片(图1)，放入加1/3大匙盐的沸水锅内，汆烫1~2分钟后捞起(图2)，冲凉(图3)沥干；半个柠檬切丝，备用。

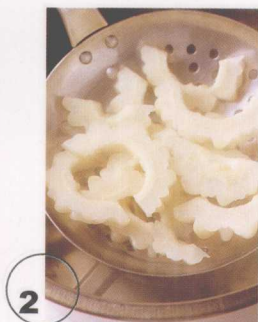
2 另外半个柠檬切开，挤汁入调味料B内(图4)拌匀，加入苦瓜片和柠檬丝拌匀，腌渍半天即可。



曹丽娟的腌渍秘诀

1. 苦瓜烫过后脆度佳，也可以用白醋糖水腌渍。

2. 不喜欢柠檬皮苦味的人可以不加。



9

曹丽娟的腌渍菜
Pickles



葡萄干腌玉桂

赏味期限/2个月(冷藏)

腌渍时间
1天

材料 Ingredients

葡萄干300克、凉开水2¹/₂杯、
酒1/3杯、玉桂粉1大匙、水1杯

做法 Method

1 葡萄干加水2¹/₂杯浸泡1夜
(图1)。

2 加入酒(图2)、玉桂粉(图3)
和水1杯,腌泡1天即可。



10

曹丽娟的腌渍菜
Pickles



曹丽娟的腌渍秘诀

葡萄干原是干货食材,可保存较长时间。此道
简易的腌菜有葡萄酒香,可以用于制作西点或
中点,或是当成葡萄玉桂酒饮用也颇具风味。



南瓜树薯腌菜

赏味期限/1~2周(冷藏)

腌渍时间
1夜

材料 Ingredients

南瓜半个、树薯半个、新鲜薄荷叶
20片

调味料 Seasonings

A.盐1大匙

B.糖2大匙、柳橙汁2杯

做法 Method

1 南瓜去皮去籽、洗净，切3~5毫米片状；树薯去皮、切片(图1)，备用。

2 做法1加盐1大匙(图2)腌渍4小时，并多次翻动，去除盐水后用清水洗净沥干。

3 薄荷叶洗净，和调味料B一起加入做法2内(图3)腌渍1夜，并均匀翻动即可。



1



2



3



曹丽娟的腌渍秘诀

制作时若能腌放时间长些，味道会更好。新鲜果汁搭配树薯清脆的口感，非常适合吃过油炸食物后食用。



11

青辣椒酱腌菜

赏味期限/1个月(冷藏)

腌渍时间

1天

材料 Ingredients

青辣椒500克

调味料 Seasonings

A. 盐2小匙

B. 酱油2大匙、糖1½大匙、
盐半小匙、水3杯

做法 Method

1 青辣椒去蒂、去籽(图1)后洗净,放入加2小匙盐的沸水内,氽烫3~5分钟至微软后捞起(图2),用冷水冲凉,捞起沥干。

2 调味料B混合(图3)煮沸,待味道融合放凉后再放入青辣椒浸泡1天即可。



1



2



3

曹丽娟的腌渍秘诀

Point

1. 青辣椒也可油炸去皮后再腌渍,口感很脆。
2. 也可以加入白醋腌渍,味道就会有点酸辣带甜,很下饭,也可用于蒸肉或煮汤。

12



曹丽娟的腌渍菜
Pickles



梅子粉腌水果

赏味期限/1天

腌渍时间
30分钟

材料 Ingredients

番茄1个、番石榴1个、白梨1个

调味料 Seasonings

A.盐1/3大匙、水4杯

B.梅子粉3包

做法 Method

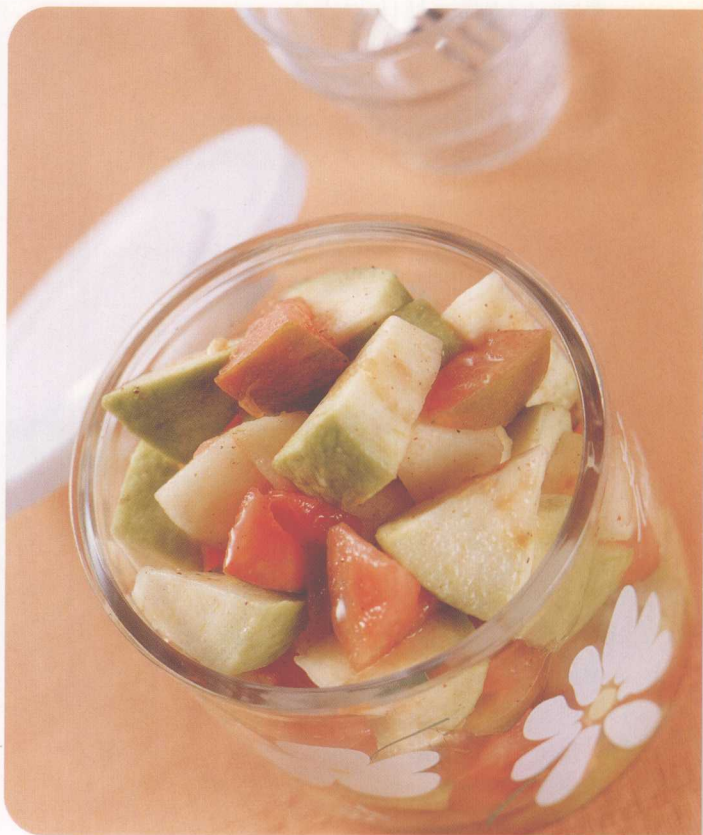
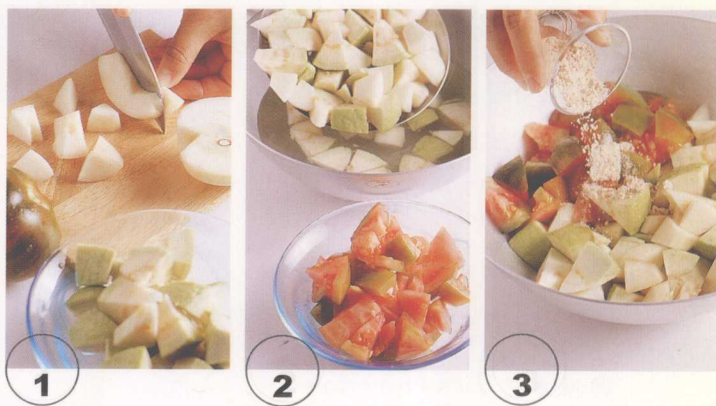
1 水果洗净,切丁块状(图1),备用。

2 调味料A拌匀,加入番石榴丁、白梨丁浸泡30秒后捞起,沥干水分(图2)。

3 梅子粉加入水果内(图3)均匀翻动,腌渍30分钟即可。

曹丽娟的腌渍秘诀
Point

如果没有梅子粉,可用白酸梅替代,并可加入白汽水,味道就能达到鸡尾酒饮料般的效果。



13



辣洋葱香料腌菜

赏味期限/1个月(冷藏)

腌渍时间

1天

材料 Ingredients

洋葱1个、干粉辣椒1大匙、小茴香1大匙

调味料 Seasonings

A.盐半大匙

B.香油2大匙、糖1¹/₂大匙

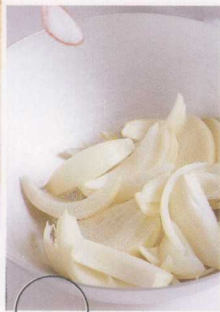
做法 Method

1 洋葱去皮洗净，切成12等份(图1)，加盐半大匙(图2)腌半天，并多次翻动使其均匀脆化，再将盐水倒出，备用。

2 加入干辣椒粉、小茴香和调味料B拌匀(图3)，腌渍1天即可。



1



2

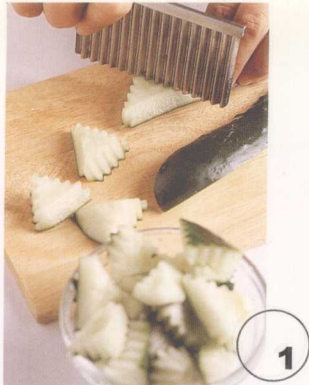


3

曹丽娟的腌渍秘诀

Point
此道腌菜除了可用来炒肉片，也可用于辣火锅爆香，或加点椰奶即可做成南洋口味的料理。

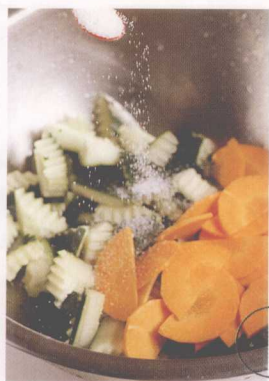




1



2



3



4

大黄瓜花椒腌菜

赏味期限/2~3周(冷藏)

腌渍时间

1夜

材料 Ingredients

大黄瓜1根、胡萝卜半根、盐2/3大匙

调味料 Seasonings

花椒粒1大匙、香油2大匙、糖2大匙、水1杯

做法 Method

1 大黄瓜洗净对切，挖除籽肉，再对切成两长条状，用波浪刀切菱形块状(图1)；胡萝卜去皮，对切半圆形，再切2毫米片状(图2)。

2 做法1加盐(图3)，腌2小时，并要多次翻动，再洗净盐分、沥干水分。

3 调味料煮沸1~2分钟后待凉，加入大黄瓜和胡萝卜内(图4)，腌渍1夜即可。

曹丽娟的腌渍秘诀

此道腌菜可与臭豆腐一起蒸，是低油的健康吃法。



15

曹丽娟的腌渍菜
Pickles