

蔬菜加工技术经验介绍

贵州省商业厅蔬菜果品贸易局编



貴州人民出版社



蒸餾工技術經驗介紹

廣州人民出版社

內 容 提 要

本书汇集介绍了我省各地蔬菜加工厂和民间流传的蔬菜加工技术和经验。其中有驰名全国的独山鹽酸菜，以及鎮远道菜，思南醬瓜，赤水芽菜，毕节大头菜，沿河榨菜，等等。这些技术和经验，可供各人民公社、部队、机关、团体、学校、食堂和广大居民群众学习、参考。

蔬菜加工技术經驗介紹

貴州省商业厅蔬菜果品貿易局編

*

貴州人民出版社出版

(貴阳市延安中路3号)

(貴州省书刊出版业营业許可証出字第1号)

貴州省新华書店发行 各地新华書店經售

貴州人民印刷厂印刷

*

开本：787×1092/32 印張：1 7/8 字数：30,200

1960年1月第1版

1960年1月第1次印刷

印数：00,001—3,142册

統一書号：T 16115·222

定 价：(9)二角二分 (1199)

前 言

蔬菜含有大量的維生素和礦物質，營養很豐富。多食蔬菜能促進人體健康，它是人民生活中不可缺少副食品。但是，在目前條件下，蔬菜生產還存在着一定程度的季節性，有的季節多，有的季節少；因此在蔬菜生產多的季節進行加工貯藏，就能以旺補淡，使人民群眾每天都能吃到蔬菜和干咸菜。蔬菜經過加工以後，能夠改變風味成為佐食和調味的佳品。

我省蔬菜加工和醬類生產有着悠久的歷史，積累了豐富的經驗；如獨山的鹽酸菜馳名全國，鎮遠的道菜，思南的醬瓜，赤水的芽菜，畢節的大頭菜，沿河的榨菜，貴陽的醬油、醋罎，都是質味鮮美，深受廣大群眾歡迎的。為了交流推廣蔬菜加工的生產方法和經驗，我們特將1959年11月貴州省蔬菜加工工作會議中，所交流的各地成功的經驗，以及我局在這次會議前所搜集的加工經驗，編輯成冊，以供各地加工蔬菜參考。並希望讀者指正。

編 者

1959年12月

目 录

一、蔬菜干制的原理..... (1)

二、蔬菜干制的方法..... (2)

- | | |
|-----------|------------|
| (一) 脱水菜 | (二) 鎮远道菜 |
| (三) 蘿卜干 | (四) 干盐蘿卜 |
| (五) 南瓜干 | (六) 盐干茄片 |
| (七) 蓮花白干菜 | (八) 蓮花白干板菜 |
| (九) 干蓮花白 | (十) 咸干白菜 |
| (十一) 苕蓝干 | (十二) 盐干苕蓝 |
| (十三) 紅苕干 | (十四) 干豇豆 |
| (十五) 干黄瓜卷 | (十六) 干笋瓜卷 |

三、蔬菜腌漬的原理..... (11)

四、蔬菜腌制的方法..... (13)

- | | |
|-----------|-----------|
| (一) 独山盐酸菜 | (二) 細盐酸菜 |
| (三) 沿河榨菜 | (四) 遵义榨菜 |
| (五) 腌雪里紅 | (六) 糟白 |
| (七) 盐蓮花白 | (八) 糖茭头 |
| (九) 糖大蒜头 | (十) 醋腌大蒜头 |
| (十一) 赤水芽菜 | (十二) 椒盐茭菜 |

- | | |
|----------|-------------|
| (十三)醃茄子 | (十四)麻辣四季豆 |
| (十五)盐醃青菜 | (十六)盐藤藤菜 |
| (十七)辣萝卜 | (十八)五香金钩牛皮菜 |
| (十九)醃牛皮菜 | (二十)水盐菜 |
| (二一)糟笋子 | (二二)糟嫩南瓜 |
| (二三)糟辣椒 | (二四)泥坑醃菜 |
| (二五)醃节节菜 | |

五、蔬菜酱制方法…………… (28)

- | | |
|------------|----------|
| (一)仿制云南大头菜 | (二)毕节大头菜 |
| (三)遵义大头菜 | (四)合锦菜 |
| (五)酱黄瓜 | (六)龙须萝卜 |
| (七)酱萝卜 | (八)五香酱苕蓝 |
| (九)五香冬瓜 | (十)酱捧瓜 |
| (十一)酱生姜 | (十二)酱南瓜 |
| (十三)番茄酱 | (十四)南瓜酱 |
| (十五)酱辣子 | (十六)红苕甜酱 |
| (十七)洋芋甜酱 | (十八)桃子酱 |
| (十九)茄子酱 | (二十)田螺豆瓣 |
| (二一)香葱豆瓣 | (二二)甜面酱 |
| (二三)胡豆酱 | |

六、蔬菜泡制方法…………… (46)

- | | |
|--------|--------|
| (一)泡菜 | (二)泡萵笋 |
| (三)泡豆角 | |

七、酱油晒醋制作法..... (48)

(一) 酱油

(二) 晒醋

八、利用代用品..... (53)

(一) 醃泡葵心菜

(二) 黄萝卜酱

(三) 辣子酱

(四) 西瓜皮酱

(五) 豆渣甜酱

(六) 黄萝卜豆豉

(七) 酱豆渣制酱油

一、蔬菜干制的原理

蔬菜是含水分較多的园艺作物，一般含水分為70%至93%。因為含水分多，增加了微生物生長與發育的可能，為了使蔬菜不發霉不敗壞，最簡便的方法就是去掉蔬菜中的水分，讓它干燥，這樣不僅能長期保存，而且體積縮小，運輸方便。蔬菜干到什么程度才合適？一般情況是干到菜內所含的水分不超過15%。干燥的方法有兩種：一種是自然干燥，即是在太陽下晒干或陰干，另一種是人工干燥，即利用烘房或直接加火烤干。不論哪種干燥方法，都要求越快越好，干燥快，品質好，營養損失少。

我省雨量多，氣候潮濕，在雨量多的季節，最好用人工干燥方法，使蔬菜迅速干燥。蔬菜在干燥前，一般要經過熱燙手續，如脫水菜，因為蔬菜熱燙後，可以保持原來的顏色，減少養分的損失，加快蔬菜中水分的蒸發，除去不良的氣味。熱燙時要注意掌握溫度與時間，溫度低了時間短就達不到目的；溫度過高時間過長，會使蔬菜的品質損害。為了防止變色或減少營養的損失，在熱燙時往往在水中加一點小蘇打或

亞硫酸鈉，或亞硫酸氫鈉。干菜在貯藏和運輸途中，應當包裝嚴密，隔絕空氣和濕氣，以免回潮使干菜發霉敗壞。

二、蔬菜干制的方法

(一) 脫水菜

1. 原料及副料：白菜、菠菜、芥菜、青菜、油菜、雪里紅、豇豆、扁豆、蘿卜、甜菜葉、小蘇打。

2. 製造過程：將鮮菜剔除老菜、老葉、爛葉、菜根等，選用蔬菜較鮮的部分，其中小株如小白菜、小油菜、刀豆、豇豆等，可以整株脫水，大株菜如大白菜應將葉片撕散，將菜頭切成兩破或四破後再用清水洗淨。蔬菜經過整理後，分檔依次序存放，以便取用。大鍋內清水燒開，放入千分之五的小蘇打，然後攪動，使小蘇打完全溶解於水中。這時先將菜秆部分投入二十秒至三十秒鐘後，即全部投入約一分至一分半鐘（以菜之大小靈活掌握），即可取出放在冷水中退熱後，再投入千分之二小蘇打的冷水中稍泡，就可以掛在鐵絲上或繩索上陰干，或在烘房內烘干。如在烘房

內烘干，烘房的溫度應在攝氏四十度至五十度左右，一般蔬菜經過十一至十六小時，就可烘干，成為脫水菜。制脫水菜必須特別注意的是：只能陰干或烘干，不能在太陽下面晒干，以免葉綠素及其他營養成分受到大的損失。

3.保管方法：脫水菜容易吸收空氣中的水分還潮，干後的脫水菜，最好用馬口鐵桶或襯有蠟紙的木箱包裝，使之與空氣隔絕，放存于干燥陰暗通風處，就可以保管半年到一年的時間。

(貴陽沙河蔬菜加工廠介紹)

(二) 鎮遠道菜

1.原料及副料：青菜、食鹽、燒酒。

2.操作方法：

(1) 選料及處理。青菜的菜苔長至與菜葉一般高時即行采收。制作道菜的青菜，要選擇秆粗葉茂盛的砍下，剝去黃葉，曬軟，用水洗淨，掛在竹秆或繩子上，把水分曬干。

(2) 搓揉。水分曬干後，每一百斤菜加鹽二十斤，用手搓揉，邊搓柔邊加鹽，揉後放在缸里醃一夜再曬，第二天繼續搓揉醃曬，這樣搓一次，曬一次，共搓揉醃曬四至五次，曬到菜秆柔軟為止。

(3) 抽筋。在曬的過程中，邊曬邊抽筋，因菜

秆剥去后仍有筋，目前仍采取用针挑的办法去筋。

(4) 噴酒甑蒸。菜晒好后，再用甑蒸，蒸到上大气就行，然后取出冷却。凉干气水后，每百斤噴撒四十度的酒三至五斤，再充分搓揉一次后就可装坛。

(5) 保管和扎把。已凉干之道菜，放在瓦坛内装紧封好，时间稍久味香。出售时把秆压扁，以四至五个头扎成小捆，以菜捆菜。（鎮远民間方法）

(三) 蘿卜干

1. 原料和副料：蘿卜、辣子粉、甜酒、紅糖、花椒粉、香料、食鹽。

2. 擇料：蘿卜选择肥嫩无辣与苦味者，老而空心的不能用。干辣椒粉选择鮮紅的干辣椒磨成粉，愈細愈好。甜酒以甜味重，酒味少为佳。

3. 制造过程及操作方法：

(1) 半成品之制造。將鮮蘿卜用水洗淨（洗时可將蘿卜裝入木桶內，用軟刷或稻草搓洗），洗后除去蘿卜蒂及須根，用切絲机切成条狀，長約二寸，粗約二分。切好的蘿卜条，每一百斤加食鹽五斤，醃于大木桶內或菜池內，每隔二十四小时翻一次，随即用石压榨于上，使鹽水淹在蘿卜条上，三日后，取出蘿卜条散于晒席上，放在太陽下曝晒，晒时不可过干或过

潮，過干則韌而不脆，過濕則貯藏時易發酸味。晒好時蘿卜條的重量約為原切條重的20%為合度，將晒好的蘿卜條散放于涼處，使熱氣放散，此時稱半成品。

(2) 半成品的加料。用半成品一百斤，加磨后甜酒五斤，辣子粉一斤半，紅糖五斤，花椒粉二兩，香料粉三兩。在大木盆內充分拌勻，裝于瓦坛內，密封約一月后即為成品。

4. 貯藏和包裝：蘿卜干必須用瓦坛裝，裝坛時要壓緊，上蓋坛蓋用石灰密封，不要使空氣透入，可貯藏約一年不壞（但應經常檢查）。

5. 品質規格：優良的蘿卜干稍韌而脆，味鮮香而略甜，條狀均勻，金黃色為佳。凡色澤灰暗，有酸苦味為次品。

6. 食用方法：蘿卜干不需另行烹調，即可生食，若加芝麻油少許，其味更鮮美。

（貴陽沙河蔬菜加工廠介紹）

（四）干鹽蘿卜

1. 原料及副料：蘿卜、食鹽。

2. 制作方法：將蘿卜切成細絲，每一百斤加鹽六斤拌勻，二、三天后，取出晒干或烘干，即為成品，可保存一年。

（遵義市蔬菜商店介紹）

(五) 南瓜干

1. 原料及副料：嫩南瓜、辣子粉、食鹽。

2. 生产过程：选嫩南瓜洗净，割去其瓜瓤，切成約一指寬、一寸長条狀，每一百斤用鹽七斤半，分兩次用鹽醃制，醃五、六天，每天翻一次，翻后紧压，使鹽水溢出瓜面，即为瓜坯。將醃好之瓜坯，取出榨去鹽水，晒至半干，晒后之菜每一百斤加辣子粉一斤半，花椒二兩，充分拌勻裝于坛內密封，約一月即为成品。

又法：將瓜坯取出濾去鹽水，放在日光下晒干，打包存放亦为簡易之南瓜干。

(貴陽沙河蔬菜加工厂介紹)

(六) 盐干茄片

1. 原料及副料：茄子、甜酒、醬油、食鹽。

2. 生产过程：选鮮嫩茄子，剔去蒂，洗净，切成片狀，放在太陽下晒干，即成坯子，可打包存放，随时加工复制。取坯子一百斤，用甜酒十斤，醬油二十五斤，鹽五斤充分拌勻，紧裝入坛內，十五至二十天后即为成品。

(貴陽沙河蔬菜加工厂介紹)

(七) 蓮花白干菜

1. 原料及副料：蓮花白、食鹽、花椒、酒、安息香酸鈉。

2. 生产过程：选鮮嫩蓮花白，洗淨切成約兩指寬之塊狀，其心应切成小塊，以便与叶同时醃透或晒干，否則干濕不均。切后的菜每一百斤用鹽六斤半，醃于木桶或池內，分層裝菜，分層撒鹽，分層踩緊至滿一池為度。隔一、二天翻一次，边翻边踩，約經七至十日即为菜坯。在晴天太陽較強的時候，將菜坯取出，搾去鹽水晒干，一般干度為10%，每一百斤干菜再加花椒二兩，酒一斤，安息香酸鈉一兩五錢，充分拌勻，緊裝于坛內密封，經四個月后，色黃味鮮即为成品。

(貴陽沙河蔬菜加工廠介紹)

(八) 蓮花白干板菜

1. 原料及副料：蓮花白老叶、食鹽。

2. 生产过程：將蓮花白外層綠色老叶洗淨，剔去腐爛部分，即傾入池或木桶內，每一百斤菜叶用鹽七斤半，分層撒鹽踩緊，至踩滿為度，再用木条做井字狀壓上重石，使鹽水溢出菜叶之上，醃五至七天，取

出榨去鹽水，晒干打包，放于陰涼干燥通風處，即為成品。

(貴陽沙河蔬菜加工廠介紹)

(九) 干蓮花白

1. 原料及副料：蓮花白、食鹽、燒酒。

2. 制作方法：將蓮花白葉洗淨，切成四塊晒干，每一百斤加鹽八斤，在缸內拌勻，醃一、二天，取出洗淨晒干，放入瓦壇內，加燒酒二斤，能保存一年。

(遵義市蔬菜商店介紹)

(十) 咸干白菜

1. 原料及副料：白菜、食鹽。

2. 制作方法：將白菜洗淨，缸底鋪一層鹽，加一層菜，又撒一層鹽，如此層層壓緊，鋪滿至缸口為止。每一百斤菜用鹽八斤，菜裝滿后蓋上木蓋，用石頭壓緊，幾天以后，菜水醃沒了菜，這時要經常翻動，每三天翻一次，約一個月左右取出晒干，即成為咸干白菜。

(貴陽沙河蔬菜加工廠介紹)

(十一) 苕藍干

1. 原料及副料：苕藍、五香粉、食鹽。

2. 生产过程：选嫩苕蓝大而无筋者，去皮，切成条状或片状，放入缸或木桶内，每一百斤用盐六斤半，腌渍五天（每天翻菜一次），取出榨去盐水晒至半干，即为半成品。用半成品一百斤，五香粉二两，拌匀装入坛内密封，经过三月即为成品。

（贵阳沙河蔬菜加工厂介绍）

（十二）盐干苕蓝

1. 原料及副料：苕蓝，食盐，烧酒。

2. 制作方法：将苕蓝洗净，切成丝条，晒干后，每一百斤加盐四斤，烧酒二斤拌匀，腌入坛内，可保存一年。

（遵义市蔬菜商店介绍）

（十三）红苕干

1. 原料及副料：红苕。

2. 制作方法：红苕干的制法有两种：一种是生制法，就是将红苕用水洗净后，切成薄片铺在席上晒干，这种方法简单，但成品颜色较差，晒不好的苕片易变为褐色。另一种是熟制法，效果比较好。将洗净的红苕，在蒸笼内蒸熟，再用刀切成二、三分厚的薄片，铺在席上晒至酱红色，并把晒的红苕片用手弯屈不发生裂缝时，就晒好了。堆放在屋里经过一段时

間，莖片表面會生一層白粉；這樣的品質是最好的。

（貴州民間方法）

（十四）干豇豆

1. 主要原料：豇豆。

2. 制作方法：將鮮豇豆洗淨，放在開水中煮五至十分鐘後（嫩的少煮，老的多煮），取出曬干或在烘房內烘干，即為成品。或將已曬干之豇豆，用硫磺煙熏，可保存一年以上。

（貴州民間方法）

（十五）干黃瓜卷

1. 原料及副料：黃瓜、食鹽、石灰。

2. 制作方法：將剩餘的老黃瓜，每一百斤用石灰十五斤混合拌勻入池，一天後取出洗淨，加鹽四斤醃入缸內，醃好後取出曬干。

（遵義市蔬菜商店介紹）

（十六）干笋瓜卷

1. 原料及副料：笋瓜、硫磺。

2. 制作方法：將老的笋瓜去皮、去心，嫩的只去心，切成片子曬干，用硫磺煙熏後保存。

（遵義市蔬菜商店介紹）