

蔬菜簡易加工

蘭州市商業局蔬菜水產經理部編



甘肅人民出版社

蔬菜簡易加工

蘭州市商業局蔬菜水產經理部編

甘肅人民出版社出版

(蘭州市白銀路)

甘肅省書刊出版業營業許可証出字第001号

甘肅日報社印刷厂印刷

甘肅省新華書店發行

开本：787×1092公厘1/32·壹印張·7,000字

1959年5月第一版 1959年8月第二次印刷

印数：1——2,086——4,095

統一書号：T16096·65

定 价：(2)0.08元

前 言

蔬菜的生產是季節性的，人們對蔬菜的需要是常年的。這裡存在着矛盾。大量加工貯存蔬菜，以備常年食用，就是解決這一矛盾的方法之一。

在旺季將蔬菜加工貯存，不光是蔬菜部門的事，各機關、團體、工廠、學校以及人民公社，都應展開這一工作。目前，許多機關、團體和一些城市居民，都在設法種菜，力爭蔬菜自給。為了推動和幫助大家做好蔬菜的加工貯存，我們蒐集了蘭州各蔬菜加工單位的一些蔬菜加工方法，編寫了這本小冊子，以供大家參考。

由於時間倉促，資料不齊，方法也不盡完善，還望讀者指正。

蘭州市商業局蔬菜水產經理部

1959年4月

目 录

一、干菜的加工方法	(1)
(一)脱水烘干法	(1)
(二)脱水阴干法	(2)
(三)脱水晒干法	(2)
(四)腌制晒干法	(2)
二、酱菜的加工方法	(3)
(一)酱萝卜	(3)
(二)酱黄瓜	(4)
(三)酱笋子	(5)
(四)酱大头菜	(5)
(五)辣子酱	(6)
(六)佛手萝卜	(6)
(七)象香萝卜	(7)
(八)人参萝卜	(8)
(九)酱萝卜头	(9)
(十)酱萝卜片	(9)
(十一)甜萝卜头	(9)
(十二)甜香三角菜	(10)
(十三)五香萝卜干	(11)
(十四)五香大头菜	(11)
(十五)腌萝卜大头菜	(12)
(十六)酱酱瓜	(12)
三、泡菜和腌菜的加工方法	(13)
(一)泡菜	(13)
(二)酸熟菜	(14)
(三)腌雪里红	(15)
(四)腌包心白菜、大青叶白菜等	(15)

一、干菜的加工方法

用鲜菜加工干菜，方法简单易行。加工后的干菜，颜色大体和鲜菜相同，并能基本上保持鲜菜的原有养分。在食用方法上，二者也基本相同，且便于贮藏和运输。因此，今后应大力提倡这种加工方法。这种方法适用于各种叶菜和部分果菜。具体操作方法如下：

（一）脱水烘干法：

先将蔬菜的黄叶、烂叶、毛根等切掉，将所留部分用水洗净（萝卜、洋芋等还要切成片或细条），然后放入溶有亚硫酸钠的开水锅内（亚硫酸钠与水的比例为4比1000），浸泡一两分钟，捞出后，再放入溶有千分之二亚硫酸钠的冷水内，浸透泡凉后取出，摆在竹制工具内，在烘烤车间（应保持 40.6°C — 43°C 的恒温）内，烘烤11—13小时（因品种而异），即成脱水烘干菜。脱水烘干菜的色泽鲜艳，复水后和鲜菜无异。但因产品成本高，只适用于大型蔬菜加工企业。

（二）脱水阴干法：

这种方法适用于各种叶菜，操作方法与烘

干法基本相同，只是不經過烘干。菜由冷水內撈出后，搭在陰涼通風的地方，菜與菜的距離不易過密、過厚，菜根朝上、菜葉朝下。約過2—3天，待基本陰干時取下，放在離地面較高，并有陽光的地方，勤翻晒干，即成脫水陰干菜。陰干菜與烘干菜質量基本相似，產品的成本低，設備簡單，可以大力推廣。

（三）脫水晒干法：

此法最適于大量加工果菜，也適于各種葉菜。加工葉菜的操作方法仍和上兩種方法一樣，只是不經過烘干和陰干手續。把浸涼后的菜從冷水內撈出，搭在繩子或籬笆上，也可鋪在席子上。為使菜葉不受強烈日光照射，鋪的時候，可將一棵菜的菜根壓住另一棵菜的葉，并要勤翻，以保持蔬菜的本來色澤。晒干后即成脫水晒干菜。果菜蔬菜加工時，可直接將菜切成塊、片、條、絲，在陽光下晒干即可，不必進行熱浸與冷浸。果菜經過脫水晒干后，能長期貯存，且復水后味道鮮美。葉菜晒干后，顏色呈褐黃或灰色，復水后，纖維較多。

（四）醃制晒干法：

葉菜與果菜均適用這種方法。將菜上的黃葉、爛葉、毛根切掉，用水洗淨（果菜可在洗

后切成片或细条)，分层装缸。装一层菜，撒一层食盐，每百斤鲜菜需撒食盐4—5斤。然后用手或脚压实，并压上石块，24小时后取出，空去水分。将腌制后的咸菜，搭在绳子或竹席上晒干，干后即成腌制晒干菜。用此法加工后的叶菜，色泽不佳，并易反潮。

二、酱菜的加工方法

酱菜的品种繁多，味道鲜美，深受人们欢迎。过去大都由工厂加工，未能在群众中普遍推行。其实，酱菜的加工方法并不复杂，只是在腌制后，再加以酱制即成。其品种与方法如下：

(一) 酱萝卜(包括洋萝卜、冬萝卜、花英萝卜等)

配料量：鲜萝卜100斤，食盐16斤，酱油20斤，酱色2斤。可产70—75斤。

操作过程：

1. 将鲜萝卜的毛根去掉，用清水洗净。
2. 将洗净后的萝卜装缸腌制。腌制时，首先放盐5斤，隔1—2天后翻缸一次，并加盐5斤。

再隔3—5天后二次翻缸，再加盐6斤，即可醬制。

3. 將輔助材料醬油、醬色等放在鍋內煮開，待冷卻後倒入缸內。然後，每隔3—5天倒翻一次，約10天左右即成。

注意事項：

1. 醃制後，不能讓生水滲入，以免發生腐爛。

2. 醬蘿卜應經常浸在鹽水內。

(二) 醬黃瓜

配料量：鮮黃瓜100斤，食鹽22斤左右，醬油20斤，醬色2斤。可產50斤左右。

操作過程：

1. 所用黃瓜必須鮮嫩，且瓜身均勻。

2. 醃制時，首次放鹽6斤，次日翻缸再放鹽6斤，再隔2—3天二次翻缸時，加鹽10斤，即成半成品。每次翻缸時，都要將黃瓜水取出。

3. 在每次翻缸加鹽時，必須分层下缸，平鋪一层黃瓜，撒上一层食鹽。

4. 醬制方法与醬蘿卜相同。

注意事項：

1. 若发现醃制半成品缸內的鹽水發白，并

有泡沫时，可适当加盐或翻缸。

2. 不能曝晒，也不能让雨水渗入。

(三) 酱笋子

配料量：鲜笋子100斤(剥了皮的)，食盐20斤，酱油20斤，酱色2斤。可产70斤左右。

操作过程：

1. 腌制方法与酱黄瓜相同。

2. 酱制时，缸内温度需保持在30°C左右。

方法与酱黄瓜相同。

注意事项：

1. 要勤检查。若发现腌制半成品缸内的盐水发白、发粘时，可适当加盐或翻缸。

2. 防止雨水渗入或日光曝晒，盐水的重量要经常超过菜重约1—2斤。

3. 剥了皮的鲜笋子要及时腌制，不能过夜。

(四) 腌大头菜：

配料量：鲜大头菜100斤，食盐18斤，酱油25斤，酱色3斤。可产85斤左右。

操作过程：

1. 将有烂心、空心和刺过多的大头菜挑出不用，把选留的鲜大头菜用清水洗净，进行装缸，分两次翻缸和加盐。在此过程中，应分层

下缸，平鋪一层大头菜，撒上一层食盐，进行醃制。

2. 因大头菜含水分不足，醃制时，每百斤大头菜需加清水20斤。

3. 將醃制好的菜切成条、片、块、絲进行醬制，方法与醬笋子相同。

注意事项：

1. 防止雨水滲入。

2. 大头菜质硬，醬制时，缸内温度必須保持在 30°C 以上，否則菜的颜色就要发白，味道发辣。

(五) 辣子醬：

配料量：鮮紅辣子 100 斤，食盐 16 斤。可产 105 斤。

操作过程：挑选嫩紅的辣子，去柄，用清水洗净后加上食盐，用碾子碾碎装缸。装缸后，封閉发酵約1—2个月即成。

(六) 佛手蘿卜：

配料量：花英蘿卜 100 斤，食盐 7 斤，醬油 20 斤，糖精 1 錢，甘草半斤，調料面半斤，醬色 4 斤，安息香酸钠 1 两。可产成品 40 斤左右。

操作过程：

1. 將蘿卜洗净，加盐 5 斤下在缸内，經過

2—3天后撈出。

2. 把撈出的蘿卜切成佛手狀的薄片，放在陽光下曝曬，約曬去20%的水分。

3. 把曝曬後的佛手狀薄片放入滷（用醬油20斤，糖精1錢，調料面3兩，甘草半斤，醬色4斤等煮成）中，浸泡10天左右，然後撈出，均勻拌合調料面5兩，細鹽2斤。

4. 將拌好的菜放在陽光下曝曬，至半干狀即成。

注意事項：

1. 滷必須煮沸，再冷卻至 15°C 左右方可應用。

2. 成品包裝後要放在陰涼處。

（七）棗香蘿卜

配料量：洋蘿卜100斤，食鹽8斤半，醬油30斤，甘草1斤，調料面半斤，醬色3斤。約可產40斤。

操作過程：

1. 將蘿卜從中間破成兩半，再切成長段段，在陽光下曝曬，使其蒸發掉30%的水分。

2. 用醬油30斤，甘草1斤，調料面1兩5錢，桂皮1兩，陳皮1兩5錢，醬色3斤混合放在鍋內煮沸制滷，冷卻至 15°C 左右，把曬好的蘿卜放

在滷內浸泡15天左右(浸泡3天后加安息香酸鈉1兩5錢)。

3. 將泡好的蘿卜在陽光下進行二次干晒，去20%左右的水分。

4. 每百斤成品加白酒3兩，糖精1錢，調料面1兩5錢，安息香酸鈉1兩5錢，醬色4兩，攪拌後裝罐封口，即可貯存或外運。

注意事項：

1. 在滷內浸泡時，每天要翻一次。
2. 缸蓋不宜蓋嚴，應注意空氣流通。雨天例外。

(八) 人參蘿卜

配料量：小洋蘿卜100斤，食鹽6斤，甜面醬35斤。約可產70斤。

操作過程：

1. 將蘿卜整理干淨，加鹽6斤放在缸內，醃漬1—2天。

2. 將醃好的蘿卜晒在陽光下，約去30%左右的水分，使其微干。

3. 將晒後的蘿卜放在甜面醬內浸泡10天左右。

4. 用煮沸冷卻後的醬油，將蘿卜上的甜面醬洗去即成。

注意事项：

1. 注意防蝇，以免生蛆。
2. 经常搅拌，以防酸败。

(九) 甜萝卜头

配料量：圆蛋萝卜100斤，食盐5斤，甜面酱35斤。约可产65斤。

操作过程：与人参萝卜相同，唯泡制时须加安息香酸钠2钱。包装时，每百斤成品加酱油14斤、安息香酸钠1两6钱，然后封口。

(十) 酱萝卜片

配料量：花英萝卜100斤，食盐6斤，酱油35斤，甘草1斤4两。约可产65斤。

操作过程：

1. 将萝卜洗净并切成片。
2. 腌制过程同人参萝卜。
3. 将微干的腌萝卜片，在酱油缸内浸泡10

天左右即成。

4. 包装时，每百斤酱萝卜片加酱油14斤，安息香酸钠1两6钱，然后封口。

注意事项：与人参萝卜相同。

(十一) 甜萝卜头

配料量：圆蛋萝卜100斤，食盐4斤，甘草12两，酱油25斤，酱色4斤。约可产40斤。

操作过程：

1. 將蘿卜洗淨，拔去細毛裝入缸內，加鹽4斤醃漬兩天。

2. 將醃好的圓蛋蘿卜，大的切成四塊，小的切成三塊，晒成半干狀，放在滷（醬油、甘草、醬色煮成）內，醬漬15天。

3. 將醬好的蘿卜頭放在陽光下，再晒去35%的水分。

4. 包裝時，每百斤成品加白酒5兩，調料面1兩，糖精2錢，醬色4兩，安息香酸鈉2兩4錢，拌勻後裝罐封口。

注意事項：與人參蘿卜相同。

（十二）甜香三角菜：

配料量：苣荳100斤，食鹽13斤，醬油30斤，糖精4錢，醬色4斤，調料面4兩。約可產65斤。

操作过程：

1. 將苣荳的外皮刮去，切成四塊，加鹽13斤，放在缸內醃成半成品。

2. 將半成品切成三角形薄片。

3. 將三角片放在煮沸後冷卻的滷中醬兩天，撈出晒至微干，再放入醬油內，加醬色4斤、糖精1錢，浸泡5天。

4. 用醬油18斤，糖精3錢，安息香酸鈉1兩6錢煮成罈滴（一份）。包裝時，每百斤成品加入一份罈滴。

注意事項：

1. 罈滴必須煮沸，忌冷水。
2. 成品不宜貯存在溫度過高的地方。

（十三）五香蘿卜干：

配料量：蘿卜100斤，食鹽8斤，調料面半斤。可產50斤。

操作過程：

1. 將蘿卜洗淨，切成月牙形條條，置于陽光下曬去40%的水分。

2. 用鹽面4斤，將干品揉勻，下缸踏實，5天后翻一次缸，再加鹽面4斤、調料面4兩，拌勻踏實。

3. 包裝時，每罈加鹽面4兩，調料面4兩。

（十四）五香大頭菜

配料量：大頭菜134斤，食鹽24斤，醬油40斤，調料面1斤半，醬色6斤半。可產70斤。

操作過程：

1. 將大頭菜洗淨，並取掉細毛，然後裝缸。每百斤加鹽13斤，翻缸三次。

2. 將醃好的大頭菜，大的切成條，小的切

成块，晒去20%的水分。

3. 用酱油40斤、甘草1斤半，酱油6斤半混合煮沸，冷却后，将切好的大头菜放入，酱渍一个月。

4. 把泡好的条或块状大头菜捞出，晒去20%的水分。

5. 将食盐面、调料面和大头菜拌匀，即可装罐封口。

(十五) 龍鬚大头菜

配料量：大头菜1,000斤，酱油170斤，黄酒15斤，调料水20斤，白酒3斤，糖精1两，安息香酸钠10两、味精9两。可产400斤。

操作过程：

1. 将大头菜洗净，切成细丝，每百斤晒成10斤贮存。

2. 把各种制滴原料混合煮沸，并冷却至15°C左右，将干大头菜倒在滴内浸泡，第二天，将缸内未被干大头菜吸收的滴取出，倒入黄酒，在一周内每天翻缸一次。

3. 包装时，放入糖精1两，味精9两，白酒3斤，安息香酸钠10两，搅拌后即可装罐封口。

(十六) 醬蕃瓜：

配料量：嫩蕃瓜100斤，甜面醬35斤，食盐

18斤。可产50斤。

操作过程：

1. 选用7—8寸长、2—3寸粗的嫩蕃瓜。老的、烂的一律揀出不用。

2. 在每个蕃瓜上戳七、八个孔，分层装缸并加盐10斤。1—2天后翻缸一次，再加盐8斤。

3. 醃3—4天后即可出缸，将水去掉，然后放在甜面醬缸内，醬渍两天即成。在此期间，仍要翻一次缸。

注意事项：

1. 所用蕃瓜一定要选择嫩的。

2. 成品贮存时，以带有面醬者为最好。

三、泡菜和醃菜的加工方法

泡菜和醃菜的加工，多在秋季或冬初进行，以备冬春季节食用。夏季泡菜不能长久贮存，可随吃随泡。醃菜则不受此限。

(一) 泡菜(包括各种萝卜、黄瓜、笋子、莲花菜、辣子等。)

配料量：鲜菜100斤，食盐8斤，清水100