



新农村建设青年文库

精品装配“农家书屋” 智力支撑新农村建设

# 如何加工 酱腌菜

RUHE JIAGONG  
JIANGYANCAI

《新农村建设青年文库》编写组 编写



新疆青少年出版社

PDG

新农村建设青年文库

# 如何加工酱腌菜

《新农村建设青年文库》编写组 编写

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何加工酱腌菜/《新农村建设青年文库》编写组编写. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2009. 1

(新农村建设青年文库)

ISBN 978—7—5371—6234—0

I. 如… II. 新… III. 酱菜加工—问答 IV. TS255.53-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 008183 号

## 新农村建设青年文库

### 如何加工酱腌菜

《新农村建设青年文库》编写组 编写

---

新疆青少年出版社出版

(地址:乌鲁木齐市胜利路二巷1号 邮编:830049)

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

787毫米×1092毫米 32开 3.5印张 50千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

印数:1—10000册

---

ISBN 978—7—5371—6234—0 定价:11.80元

如有印装质量问题请与承印厂调换

# 编 委 会

- 顾问:符 强 中共新疆维吾尔自治区委员会常委、  
纪检委书记
- 主编:蔡 捷 原中国农业科学院农业信息研究所副  
所长、研究员
- 张 兴 中国科技大学博士生导师
- 王 音 原新闻出版总署监管局助理巡视员
- 陈 彤 新疆农业科学院院长
- 编委会成员:吕英民 高亦珂 曹流俭 戴照力  
王超平 陈连军 张大力 王伟强  
张亚平 张亚南 刘兆丰 刘吉舟  
陶予润 方成应 王 军 李结华  
丁忠甫 付改兰 殷 婧 张爱萍  
白舍钗 李翠玲 高 敏 曹 亮

# 序

这是一个龙腾盛世、凤舞九天的时代。新世纪开篇，我们迎来了“十七大”的召开，迎来了激荡着“同一个世界、同一个梦想”的奥运圣火，迎来了全体中华儿女激情满怀共建和谐社会的热潮。这是一个共享生活、共同进步的时代。建设社会主义新农村，成为建设中国特色社会主义事业一项重要而紧迫的民心工程。辛勤耕耘在神州大地数千年的中华民族的伟大农民，追随时代脚步，迎来了分享祖国繁荣昌盛、享受幸福生活的最美好时刻。

这是一个走过光荣与辉煌、充满激情与梦想、承载使命与希望的时代。重视“三农”、反哺“三农”已成为各行各业的共识，并内化为积极行动。国家新闻出版总署、中央文明办、国家发展和改革委员会、科技部、民政部、财政部、农业部、国家人口和计划生育委员会等八个部委，联合发起了“农家书屋”工程，亿万农民同胞迎来了知识、文化与科技的种子，开启了以书为友、墨香盈室的崭新大门。

在党和国家政策的指引下，在国家有关部门的积极扶持下，“农家书屋”作为社会主义新农村建设的智力工程，得到了社会各界的普遍关注和大力支持，这一战略工程中

最活跃的力量——出版社,更是为之全力以赴。

今天,这套《新农村建设青年文库》系列丛书由新疆青少年出版社出版,应该说这是出版社和编写组的大批专家、学者们倾力为“农家书屋”献上的一份厚礼。丛书编写组的最大心愿是,希望它能为解决“三农”问题提供切实有效的帮助,为加强农村文化建设和提升农民文化生活水平做出贡献,为社会主义新农村建设奉献一份绵薄的心力。

目前,“三农”读物提前进入了白热化竞争阶段,各家出版社纷纷使出浑身解数,以期占领一席之地。这是个好现象,是社会各界,尤其是扮演着传播优秀文化和先进科技知识的“大使”角色的作者和出版社,对社会主义新农村建设的空前关注和大力支持,是新时期中国图书界出现的可喜局面。

然而,众人拾柴、群策群力的大好形势背后,也存在着一些弊病和缺陷。归纳起来,有以下三个问题值得我们思考:

第一,“三农”读物的内容。从大的方面看,图书内容主要集中在种植与养殖领域;从小的方面看,种植类图书主要集中在粮食作物、传统作物和瓜果蔬菜类,养殖类图书主要集中在猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅等常见家畜家禽,内容重复率高。

第二,“三农”读物的质量。部分图书在文稿质量上把关不严,有的遣词用句过于深奥晦涩,有的知识讲解过于简单老套,有的专注于理论层面的阐述而忽略了技术性指导等,质量良莠不齐。

第三,“三农”读物的出版趋势。放眼时代,“三农”读物将在很长一段时间内,一直占据着图书市场的重要席位,很多出版社在努力为社会主义新农村建设奉献自己一份心力的同时,也间接地、无意识地导致了“三农”分类读物“冷热不均”的现象。

针对这三个问题,《新农村建设青年文库》编写组成员苦费了一番心思,在构思、策划整套书的框架时,着力解决这些问题,并在耗时数月的编辑过程中,以切实解决好社会主义新农村建设过程中遇到的实际问题为着眼点和出发点,精心架构起一个集录最新知识、表述简洁明了、应用简单有效、涵盖面广泛的社会主义新农村建设的科学指导体系。具体来说,《新农村建设青年文库》系列丛书有以下几个引人注目的特点:

首先是知识点的“新”。本丛书密切结合了当下时代发展的趋势,在遴选图书主体的相关知识点时,优先强调了内容的新,摒弃了陈旧不合时宜的成分。细心的读者几乎可以从每本书中发现这个特点,尤其是有关信息化技术的图书。比如在《如何使用电脑操作系统》一书中,就详细介绍了微软公司最新的 VISTA 操作系统。

其次是叙述语言的“简”。农民读者的文化结构决定了“三农”读物的行文特点。因此,本丛书在策划阶段就提出了“让农民朋友看得懂、用得上、学得会”的编写方针。这一方针指导着编写组所有成员在创作与编辑书稿时,注重并努力做到逻辑结构清晰自然、提问设计一目了然、语言表达言简意赅,真正契合“农家书屋”装备图书的要求。

再次是实践指导的“活”。本丛书全部采用问答式架构方式，弃用了可有可无的理念、原理、原则、意义等理论层面的内容，重点推介农民生活和农村、农业生产实际需求旺盛的知识点，以期凭突出的实用性、指导性、科学性和前瞻性，为广大农民提供强大的智力支撑。

最后是知识面的“全”。除了具备市场上早已成熟的传统种植、养殖类图书，还特意把更多的目光聚焦在了特种种植与养殖、法律法规、维修与加工、农民工工作与生活指导、生活保健等市场初兴的图书领域，以及创业经营、商服技术、生态农业、新能源技术等几乎被“三农”读物市场遗忘的角落，这将为促进农村文化整体建设起到积极的作用。

《新农村建设青年文库》从多个层面见证了这套丛书本身的优越性，是“三农”读物市场不可多得的一分子，是“农家书屋”工程不可多得的装备书，也是社会主义新农村建设不可多得的好帮手。诚然，由于出版时间仓促、编者水平有限等客观因素，洋洋数百册图书存在瑕疵也是在所难免的。但瑕不掩瑜，希望广大农民朋友和热心读者，能衷心喜欢上这套丛书。

丛书编委会

2008年7月

CONTENTS

目录

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. 什么是酱腌菜? .....              | 1  |
| 2. 酱腌菜的特点有哪些? .....           | 1  |
| 3. 酱腌菜有哪些卫生标准? .....          | 2  |
| 4. 如何选购酱腌菜? .....             | 3  |
| 5. 常见的酱腌菜分哪几类? .....          | 4  |
| 6. 如何进行酱腌菜场地选择及设施建设? .....    | 6  |
| 7. 加工酱腌菜需要哪些器具? .....         | 7  |
| 8. 酱腌菜腌制的原理是什么? .....         | 9  |
| 9. 对酱腌菜进行包装,一般需要哪些设备? .....   | 9  |
| 10. 哪些因素会影响蔬菜腌制? .....        | 10 |
| 11. 影响酱腌菜脆感的原因及保脆措施有哪些? ..... | 12 |
| 12. 酱腌菜吃多容易带来哪些危害? .....      | 13 |
| 13. 酱腌菜防腐方法有哪些? .....         | 14 |
| 14. 酱腌菜败坏的原因有哪些? .....        | 16 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 15. 防治酱腌菜败坏的方法有哪些? .....              | 17 |
| 16. 酱腌菜灭菌方法有哪些? .....                 | 18 |
| 17. 酱菜的贮存有几种方法? .....                 | 19 |
| 18. 常见的腌制方法有那些? .....                 | 20 |
| 19. 酱腌菜在腌制过程中常用的机械工具有哪些? ...          | 21 |
| 20. 食盐在盐渍中有哪些作用? .....                | 24 |
| 21. 防腐剂在酱腌菜中起什么作用? .....              | 25 |
| 22. 酱腌菜加工过程中对蔬菜种类有哪些要求? .....         | 26 |
| 23. 原料新鲜度与产品质量有何关系? .....             | 27 |
| 24. 传统酱腌菜生产工艺过程是什么? .....             | 27 |
| 25. 酱腌菜在制作过程中需要哪些调料? .....            | 29 |
| 26. 酱腌菜加工除了使用防腐剂外,还需要哪些<br>添加剂? ..... | 30 |
| 27. 自制酱腌菜要注意哪些问题? .....               | 32 |
| 28. 酱腌菜色泽是怎么形成的? .....                | 33 |
| 29. 酱菜的制作流程及酱渍方法是什么? .....            | 35 |
| 30. 家庭常用酱菜制作方法有哪些? .....              | 36 |
| 31. 如何制作酱萝卜条? .....                   | 37 |
| 32. 如何制作酱萝卜丝? .....                   | 37 |
| 33. 如何制作蘑菇酱菜? .....                   | 38 |
| 34. 如何加工制作甜蒜? .....                   | 38 |
| 35. 如何加工制作特色腌菜? .....                 | 40 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 36. 如何加工制作津冬菜?     | 42 |
| 37. 如何加工制作川冬菜?     | 42 |
| 38. 如何加工制作什锦酱菜?    | 43 |
| 39. 如何加工制作酱菜梗?     | 44 |
| 40. 如何加工酱乳黄瓜?      | 44 |
| 41. 如何加工制作糖醋蒜?     | 46 |
| 42. 如何加工制作香椿酱?     | 47 |
| 43. 如何加工制作酱生姜?     | 47 |
| 44. 如何加工制作甜酱洋姜?    | 48 |
| 45. 如何加工制作酱洋姜?     | 48 |
| 46. 如何加工制作豆豉姜?     | 49 |
| 47. 如何加工制作紫菜酱?     | 49 |
| 48. 如何加工制作糖醋萝卜?    | 50 |
| 49. 如何加工制作怪味甜萝卜条?  | 51 |
| 50. 如何加工制作风味榨菜?    | 53 |
| 51. 如何加工制作芥菜头辣菜?   | 55 |
| 52. 如何加工制作甜酱莴笋?    | 56 |
| 53. 如何加工制作糖醋黄瓜?    | 57 |
| 54. 如何加工各种甘蓝(圆白菜)? | 57 |
| 55. 如何加工制作辣白菜?     | 59 |
| 56. 如何加工制作甜酸辣白菜?   | 60 |
| 57. 如何加工制作咸辣白菜?    | 60 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 58. 如何制作酸白菜? .....     | 60 |
| 59. 如何加工制作豆豉酱? .....   | 61 |
| 60. 如何加工制作蘑菇麻辣酱? ..... | 62 |
| 61. 如何加工制作糖醋蘑菇? .....  | 63 |
| 62. 如何加工制作甜酱茄子? .....  | 64 |
| 63. 如何加工制作蒜味茄子? .....  | 64 |
| 64. 如何加工制作大头菜? .....   | 65 |
| 65. 如何腌制香椿? .....      | 66 |
| 66. 如何腌制家庭常用酸菜? .....  | 67 |
| 67. 如何腌制大肉包心芥菜? .....  | 68 |
| 68. 如何腌制小白菜? .....     | 68 |
| 69. 如何腌制芥菜? .....      | 69 |
| 70. 如何腌制竹笋? .....      | 70 |
| 71. 如何腌制固始辣菜? .....    | 72 |
| 72. 如何腌制八宝酱菜? .....    | 72 |
| 73. 如何腌制酸辣黄瓜? .....    | 74 |
| 74. 如何腌制鲜姜? .....      | 74 |
| 75. 如何腌制香菜? .....      | 76 |
| 76. 如何腌制水萝卜? .....     | 76 |
| 77. 如何腌制蒜苗? .....      | 77 |
| 78. 如何腌制黄瓜卷? .....     | 78 |
| 79. 如何腌制酒糟黄瓜? .....    | 78 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 80. 如何腌制大葱? .....         | 79 |
| 81. 如何腌制咸鱼? .....         | 80 |
| 82. 如何腌制咸鸭蛋? .....        | 80 |
| 83. 如何腌制梅干菜? .....        | 82 |
| 84. 如何腌制雪里蕻? .....        | 83 |
| 85. 如何腌制家用糖醋芥头? .....     | 84 |
| 86. 如何酱制冬瓜? .....         | 84 |
| 87. 如何酱头菜? .....          | 85 |
| 88. 如何酱制萝卜头? .....        | 86 |
| 89. 如何制作酱瓜? .....         | 87 |
| 90. 如何制作酱青椒? .....        | 88 |
| 91. 如何制作醋腌萝卜? .....       | 89 |
| 92. 如何制作泡豇豆? .....        | 89 |
| 93. 如何制作泡四季豆? .....       | 90 |
| 94. 如何制作果蔬汁? .....        | 90 |
| 95. 腌菜咸肉如何吃不致癌? .....     | 92 |
| 96. 花椰菜和青花菜如何保鲜? .....    | 93 |
| 97. 叶菜类蔬菜如何保鲜? .....      | 95 |
| 98. 如何贮存榨菜? .....         | 96 |
| 99. 酱制前的腌坯怎样进行脱盐处理? ..... | 96 |
| 100. 腌菜时怎样掌握用盐量? .....    | 97 |

## 1. 什么是酱腌菜？

酱腌菜是以新鲜蔬菜为主要原料，采用不同腌渍工艺制作而成的各种蔬菜制品的总称。

蔬菜中含有蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和水分，经过腌制后，蔬菜本身的营养成分虽有所改变，失掉一些维生素，但却多了一些矿物质和调料中补充的营养成分。另外，在一些酸性的酱腌菜中含有很多乳酸，能促进人体对钙的吸收，刺激胃液分泌，帮助消化。

## 2. 酱腌菜的特点有哪些？

(1) 历史久远。酱腌菜是一种古老的蔬菜加工法。在我国，早在周代就有关于腌菜的文字记录，可见中国人懂得腌菜至少有 3 000 年以上的历史。经过几千年的传承与打造，中国人已掌握了丰富的酱腌菜的方法，并不断推陈出新，研制出了许多酱腌菜的烹调方法。

(2) 耐贮藏。酱腌菜是采用一定量的食盐、酱油或酱将蔬菜腌制后贮存起来的一类菜的统称。传统的酱腌菜是以贮藏为目的，而现在的酱腌菜不仅是为了贮藏，更多的是成为深受现代人喜爱的方便食品、风味食品和嗜好食品。腌制过的菜都带有独特的咸香，烹调成各式

菜肴，深受人们的喜爱。

(3) 原料充足。我们日常生活中吃的榨菜、萝卜干、苕蓝、橄榄菜、梅菜干……都是深受大众欢迎的酱腌菜。这些酱腌菜的原料来源很广，几乎所有的蔬菜，包括根、茎、叶等都可以拿来腌制。在不同的地方，可以根据当地蔬菜的旺收季节随意腌制。新鲜蔬菜经过腌制能长久保存，可以避免因大量上市时腐烂过多而产生的浪费。

(4) 物美价廉。蔬菜在大量收获时会很便宜，加上食盐、酱类等调味品的价格也不高，这就使酱腌菜成品看起来既物美，又价廉。

### 3. 酱腌菜有哪些卫生标准？

(1) 砷、铅。砷、铅均为重金属，对人体有危害性。砷广泛分布于自然环境中，几乎所有的土壤都存在砷。酱腌菜中的微量砷主要来自土壤中的自然本底。砷引起的慢性中毒表现为食欲下降、胃肠障碍、末梢神经炎等症状。铅的污染主要来源于加工、贮存过程中使用的含铅器皿以及原材料的污染，这些都可以直接或间接污染酱腌菜。铅是一种具有富积性的毒物，对各组织有毒性作用，主要损害神经系统、造血系统、消化系统和肾脏。

(2) 亚硝酸盐，又名护色剂，在检测结果中均以亚

硝酸钠计。亚硝酸钠属于急性剧毒类，摄入大量的亚硝酸钠，可使血红蛋白变成高铁血红蛋白，失去携氧能力，引起肠源性青紫症，在机体中形成亚硝胺，具有致癌作用，因此在 GB15198—94《食品中亚硝酸盐限量卫生标准》中规定，酱腌菜产品中亚硝酸盐应 $\leq 20$  毫克/千克。

(3) 食品添加剂。食品添加剂是因防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学物质或天然物质，它对人体有致癌性、致畸性和致突变性。这些毒性的共同特点是经历较长时间才能显露出来。在酱腌菜中可普遍使用的食品添加剂有防腐剂（苯甲酸、山梨酸）和甜味剂（糖精钠、甜蜜素）。GB2760—1996《食品添加剂使用卫生标准》规定，苯甲酸、山梨酸均不得超过 0.5 克/千克，糖精钠 $\leq 0.15$  克/千克，甜蜜素 $\leq 0.65$  克/千克。

(4) 大肠菌群、致病菌。大肠菌群、致病菌来源于环境中的微生物对食品的污染，这些指标超标时会导致疾病。

#### 4. 如何选购酱腌菜？

(1) 看产品的包装和外观。看到玻璃瓶装产品瓶盖膨凸、塑料袋装产品胀袋、标签不全、生产日期打印模糊、产品变色无光、发黏，甚至有白色菌膜点的产品不

要购买；正规企业出品的袋装产品，其封口处一般不会起皱，都很整齐；若封口处皱皱巴巴的，大多不是正规企业生产的产品。

(2) 闻产品的气味。闻不到酱腌菜特有的香气，甚至有酸败和霉味等异味产品不要购买。以榨菜为例，质量好的榨菜颜色呈黄褐色，表面起皱，用手捏上去，感觉菜体柔软、有弹性；劣质榨菜颜色发白，表面很光滑，用手捏不动。其次，把榨菜倒入清水中浸泡，搅拌后，静止两分钟观察。质量好的榨菜，其容器底部清亮，没有泥沙沉淀，劣质榨菜底部有很多泥沙沉淀。

(3) 尝产品的滋味。优质的酱腌菜滋味鲜美、质地脆嫩，有特有的鲜香味，劣质产品可尝出苦涩味。

(4) 尽量选择不含防腐剂的酱腌菜。多吃防腐剂对人体无益，所以应尽量选择不含防腐剂的产品。

(5) 建议消费者最好到规范的超市和商店选购知名品牌的酱腌菜产品。打开包装后应尽快吃完，有剩余一定要放入冰箱保存，最好不超过一周。

## 5. 常见的酱腌菜分哪几类？

(1) 发酵性腌制品。发酵性腌制品在腌制过程中，要经过乳酸发酵，并伴有微弱的酒精发酵与醋酸发酵，