



郑颖 主编

天然
的味道

微腌渍

随手就能带走的腌菜



简单轻松 &

食欲大开

让你无法拒绝的**美味诱惑**

31 款保鲜袋快手腌菜

36 款不同风味腌菜

美味之变，享受天然的味道
令人耳目一新的惊奇口感即刻登场



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

微腌渍

随手就能带走的腌菜



郑颖 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

微腌渍：随手就能带走的腌菜 / 郑颖主编. -- 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2019.1
ISBN 978-7-5388-9897-2

I . ①微… II . ①郑… III . ①腌菜—菜谱 IV .
① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 264227 号

微腌渍：随手就能带走的腌菜

WEI YANZI: SUISHOU JIU NENG DAIZOU DE YANCAI

作 者 郑 颖

项目总监 薛方闻

责任编辑 宋秋颖

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编：150007

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkcb.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 720 mm×1020 mm 1/16

印 张 8

字 数 150 千字

版 次 2019 年 1 月第 1 版

印 次 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9897-2

定 价 39.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问：黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨



Part 1 保鲜袋快速腌菜

- | | | | |
|-----|----------|-----|----------|
| 002 | 常用调味料 | 026 | 酒糟腌黄瓜 |
| 004 | 容器和工具 | 027 | 酒糟腌冬瓜 |
| 006 | 盐的用法 | 028 | 酒糟千岛酱腌西芹 |
| 007 | 制作要点 | 030 | 酒糟豆酱腌萝卜 |
| 008 | 盐曲腌黄灯笼椒 | 032 | 甜酒腌卷心菜 |
| 010 | 酱油曲腌菜心 | 034 | 甜酒腌娃娃菜 |
| 012 | 盐曲腌芦笋 | | |
| 013 | 盐曲腌西兰花 | | |
| 014 | 酱油曲腌山药 | | |
| 015 | 酱油曲腌蟹味菇 | | |
| 016 | 酱油曲腌圣女果 | | |
| 018 | 酱油曲腌秋葵 | | |
| 019 | 柠檬酸奶腌山药 | | |
| 020 | 盐酸奶腌卷心菜 | | |
| 022 | 酸奶豆酱腌牛油果 | | |
| 024 | 酸奶豆酱腌西葫芦 | | |





- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 035 | 甜酒腌樱桃萝卜 | 046 | 香橙萝卜腌海带丝 |
| 036 | 甜酒醋腌花菜 | 048 | 脆咸萝卜干 |
| 038 | 多味腌白菜 | 050 | 酒腌萝卜 |
| 040 | 紫苏腌白菜 | 051 | 小鱼干腌菜心 |
| 041 | 子姜腌黄瓜 | 052 | 盐渍豆苗海带丝 |
| 042 | 酱香腌黄瓜 | 054 | 辣味香橙腌白菜 |
| 044 | 香草德式酸菜 | | |

Part 2 风味各异的简单腌菜

- | | |
|-----|----------|
| 058 | 腌萝卜彩椒丝 |
| 060 | 腌胡萝卜芹菜 |
| 062 | 腌双色甘蓝 |
| 064 | 莴笋海带腌娃娃菜 |
| 066 | 辣椒腌黄瓜卷心菜 |
| 067 | 豆芽芹菜腌海带 |
| 068 | 爽口腌西芹莲藕 |
| 070 | 洋葱腌樱桃萝卜 |





- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 072 | 油渍秋葵玉米笋 | 106 | 芥末豆酱腌山药 |
| 074 | 酱油腌脆山药 | 108 | 芥末腌紫茄子 |
| 076 | 酱油腌辣椒 | 110 | 黄芥末腌莲藕 |
| 078 | 椒香腌杂菇 | 112 | 橘子香醋萝卜 |
| 080 | 糖渍栗子 | 114 | 香橙腌冬瓜 |
| 081 | 果醋渍甜菜根 | 116 | 三色红枣腌菜 |
| 082 | 蜂蜜腌西红柿 | 118 | 柴鱼干腌洋葱 |
| 084 | 糖醋四季豆 | 120 | 鲜辣黄瓜 |
| 086 | 糖渍莲子百合 | 122 | 桂皮腌红薯 |
| 088 | 醋梅腌圣女果 | | |
| 090 | 果醋腌彩椒黄瓜 | | |
| 092 | 酸辣娃娃菜 | | |
| 094 | 酸辣大蒜 | | |
| 096 | 剁椒腌蒜薹 | | |
| 097 | 酸辣豆角 | | |
| 098 | 豆酱腌牛蒡西芹 | | |
| 100 | 豆酱腌夏南瓜 | | |
| 102 | 芝麻酱腌茄子 | | |
| 104 | 甜辣酱腌苦瓜 | | |





Part 1

保鲜袋快速腌菜

想吃当季的新鲜蔬菜，
又苦于没时间天天做饭，
学会了保鲜袋快速腌菜，
就能天天享用当季美味。
让“没时间吃菜”成为过去式！

本书所用分量：

1 小匙 = 5 克或 5 毫升

1 大匙 = 15 克或 15 毫升

1 杯 = 250 毫升

常用调味料



盐

腌渍用的盐包括粗盐和细盐（即平时的食用盐）。水分含量高的蔬菜，如黄瓜、白萝卜等先用粗盐腌渍片刻，再洗净沥干，这样制成的腌菜口感更清脆，保存时间也更长。细盐杂质较少，但经过加工后有些微量元素被去除了，更适合制作各类腌菜汁。



醋

醋是制作腌菜的核心调料之一，能延长腌菜的保存期限。一般来说，醋中以酿造醋的味道和香气最佳，酿造醋包括陈醋、香醋、米醋等。腌渍花生米、蒜等难入味的蔬菜适宜用陈醋。米醋常和砂糖一起调出酸甜的口感。水果醋的香气和味道则较为浓郁。



酱油

酱油属于酿造类调味品，具有独特的酱香，能为食材增加咸味，并增强食材的鲜美度。酱油分为生抽和老抽，腌菜时常用的是生抽。生抽的味道较咸，可用于提鲜；老抽味道较淡，但颜色很深，可用于提色。



砂糖

砂糖是指甘蔗汁经过太阳暴晒后而成的固体原始蔗糖，分为白砂糖和赤砂糖两种。白砂糖是精炼过的，赤砂糖则未经过精炼，因而含有较多的营养素。各种砂糖的颗粒大小不尽相同，有些砂糖不易溶于水，如果要制作不需加热的腌菜汁，最好选用白砂糖。



黄豆酱

黄豆酱又称大豆酱、豆酱，咸甜适口，具有浓郁的酱香，可用于制作酱香味道的腌菜，具有开胃助食的功效。除了味道独特，黄豆酱还含有蛋白质、脂肪、维生素、钙、磷、铁等，这些都是人体不可缺少的营养成分。



米酒

米酒又叫酒酿、甜酒，是用蒸熟的糯米拌上酒曲发酵而成的。米酒的口味香甜醇美，酒精含量低，而且本身就含有大量酵母菌，因此制作出的腌菜风味独特。最简单的方法，就是在腌菜的过程中，用米酒代替水。



辣椒

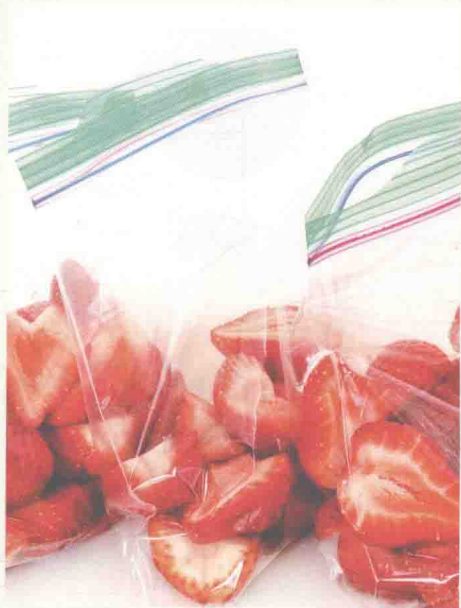
辣椒是腌菜辣味的来源，可以使用新鲜的朝天椒，也可以使用干辣椒、剁椒等加工过的辣椒。新鲜辣椒的辣味比较清爽，加工过的辣椒则辣味较为浓郁，令人回味。如果对腌菜的品相要求较高，可以在使用前将辣椒子去掉。



芥末

芥末具有强烈的刺激性气味和清爽的味觉感受，可刺激唾液和胃液的分泌，能增强食欲。其中绿芥末较为辛辣，多用于日本料理。黄芥末源于中国，是用芥菜的种子研磨而成的，口感偏柔和，大部分人都能接受，在腌菜时不妨选择黄芥末。

容器和工具



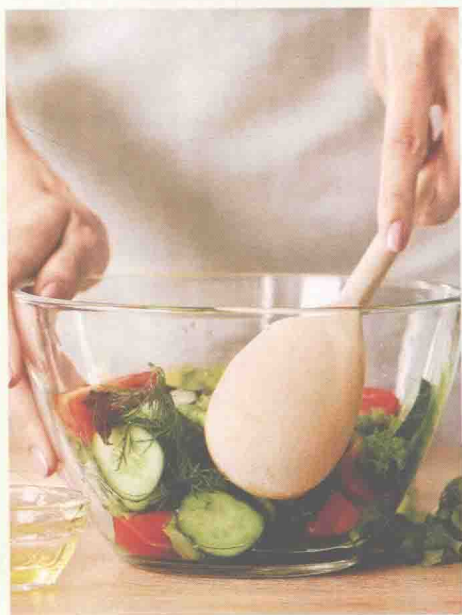
保鲜袋

想要省时省力地制作腌菜，保鲜袋是必不可少的工具之一。它具有易密封、易冷藏、易揉捏、易携带等诸多适用于腌菜制作的优点。首先，保鲜袋比一般的保鲜盒的密封性更好，轻轻松松就能完全排出袋中的空气。其次，用手隔袋直接揉捏就可以将食材与调味料充分混合，干净卫生，操作方便。如果想要将做好的腌菜外带，不用转换容器，直接携带保鲜袋即可，更能节省空间。为了方便操作、防止破损，请务必选择质地厚实、具有密封条的食品级保鲜袋。



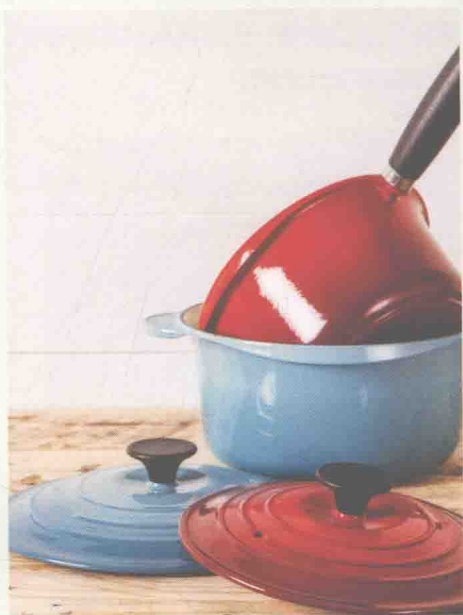
密封玻璃罐

除了保鲜袋，利用密封玻璃罐也可以快速制作和贮存腌菜，尤其适合制作需要倒入热的腌菜汁的腌菜。玻璃的性能稳定，没有任何异味，无论在高温还是低温环境下，抑或是接触酸、碱，都不会释放出有毒物质，可以放心使用。只要选择一个大小合适的玻璃罐，外出携带也绝非难事。需要注意的是，玻璃罐在使用前要充分消毒，可将其放在沸水中煮10分钟，或者用食用级的酒精进行喷洒消毒，然后充分晾干，瓶壁上和瓶盖内不能有油、水残留。



搅拌工具

在制作腌菜的过程中，经常需要将切好的菜与调味料充分混合均匀，这时需要选择一些得心应手的搅拌工具。用于拌菜的碗或盆容量一定要够大，这样才能充分搅拌均匀，让调味料充分渗透进食材中。最好选择玻璃材质的器皿，这样容易看出食材析出了多少水分，滤掉水分时也较为方便。搅拌工具可以选择不锈钢长柄勺、木勺或者橡胶刮刀，也可以直接用洗净且干燥的手进行搅拌，或者戴上一次性手套之后搅拌。



加热工具

如果要事先将各种调味料制成腌菜汁，则需要将调味料加水混合后进行煮沸。通过煮沸，既能杀灭生水中的细菌，防止腌菜腐坏变质；又能充分释放出调味料的香味及营养物质，使蔬菜更容易入味。煮腌菜汁的锅不可使用平时炒菜的锅，最好选择没有沾过油的奶锅或汤锅，或者是能够将其内壁的油分充分洗净的不锈钢锅。用于搅拌的汤勺也要充分洗净。此外，最好选择侧边有导流口（尖嘴）的奶锅，这样方便倾倒液体，可以直接将煮好的腌菜汁倒入玻璃罐中，密封保存，避免二次污染。

盐的用法

新鲜蔬菜加盐，可以起到去除水分、防腐等作用，同时可改变其酸碱度，有利于发酵微生物的繁殖，促成腌菜风味的改变。盐的使用方法不同，其功能的发挥和腌菜的风味也会有些许不同。



★撒盐

直接在食材上撒盐是最常用的方法。这种手法可以让盐均匀分布在食材上，经过一段时间的放置，既能去除菜中的水分，又能起到较好的防腐作用。



★搓盐

对于质地较厚实的根类蔬菜，如白萝卜、胡萝卜、山药等，可以先将其切成条状或丝状再用盐搓，3~4小时之后即可去除多余水分，软化纤维，并能达到防腐效果。



★泡盐水

对于质地较硬的蔬菜，泡盐水能够让食材变软，同时不损伤蔬菜的纤维和口感，加速食材后期入味和发酵的过程。



★在保鲜袋中上下摇晃

若想快速制作腌菜，可以将食材放进保鲜袋中，撒入盐之后上下摇晃，这样既能快速去除食材中的水分，又能达到软化、入味的效果。

制作要点

1. 快速制作腌菜，盐的分量为蔬菜重量的2%~3%

腌菜的品质和味道好不好，在很大程度上取决于所添加的盐的分量。如果盐添加得合适，不仅能使腌菜不易腐坏变质，而且能令腌菜的口感清脆，味道适口。一般来说，在快速制作保鲜袋腌菜时，可以按照洗切之后的蔬菜重量的2%~3%这一比例来添加盐。例如，如果已经洗切好并装入保鲜袋的蔬菜为500克，那么添加10~15克的盐较为适宜。



2. 腌菜的不同阶段，防变质方法不同

在制作瓶装或罐装腌菜时，把腌菜汁全部倒入容器中之后，立即盖严盖子，并倒置储存。如果是热的腌菜汁，可以在盖严盖子之后，在室温下冷却，然后倒置放入冰箱，这样可以防止空气从瓶口的缝隙中进入容器，从而防止腌菜变质。腌渍蔬菜一旦开盖食用之后，就不宜再倒置储存了，因为容器内的压力不够大，腌菜汁容易流出。用大罐子储存的腌菜，在食用一段时间之后可以将剩余的菜转移到小罐子中，以减少容器中的氧气量，同样有利于防止变质。

3. 添加维生素C，让自制腌菜更安心

维生素C是一种抗氧化剂，能有效抑菌，而且可以阻断蔬果发酵过程中形成的亚硝酸盐，有一定的抗癌作用。可以在腌渍蔬菜时加入一片维生素C，也可以加入一些富含天然维生素C的食材，如柠檬、辣椒、山楂等。

盐曲腌黄灯笼椒

利用盐曲析出蔬菜中的水分，提升味道

🕒 腌渍时间：2~3 小时 📅 保存时间：冷藏 1~2 天

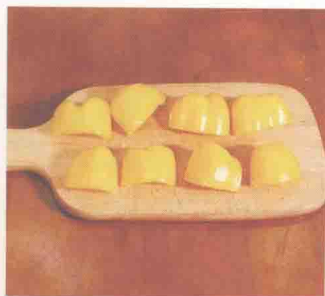
丨材料丨

黄灯笼椒……1 个（150 克）

盐曲……1 大匙

丨制作方法丨

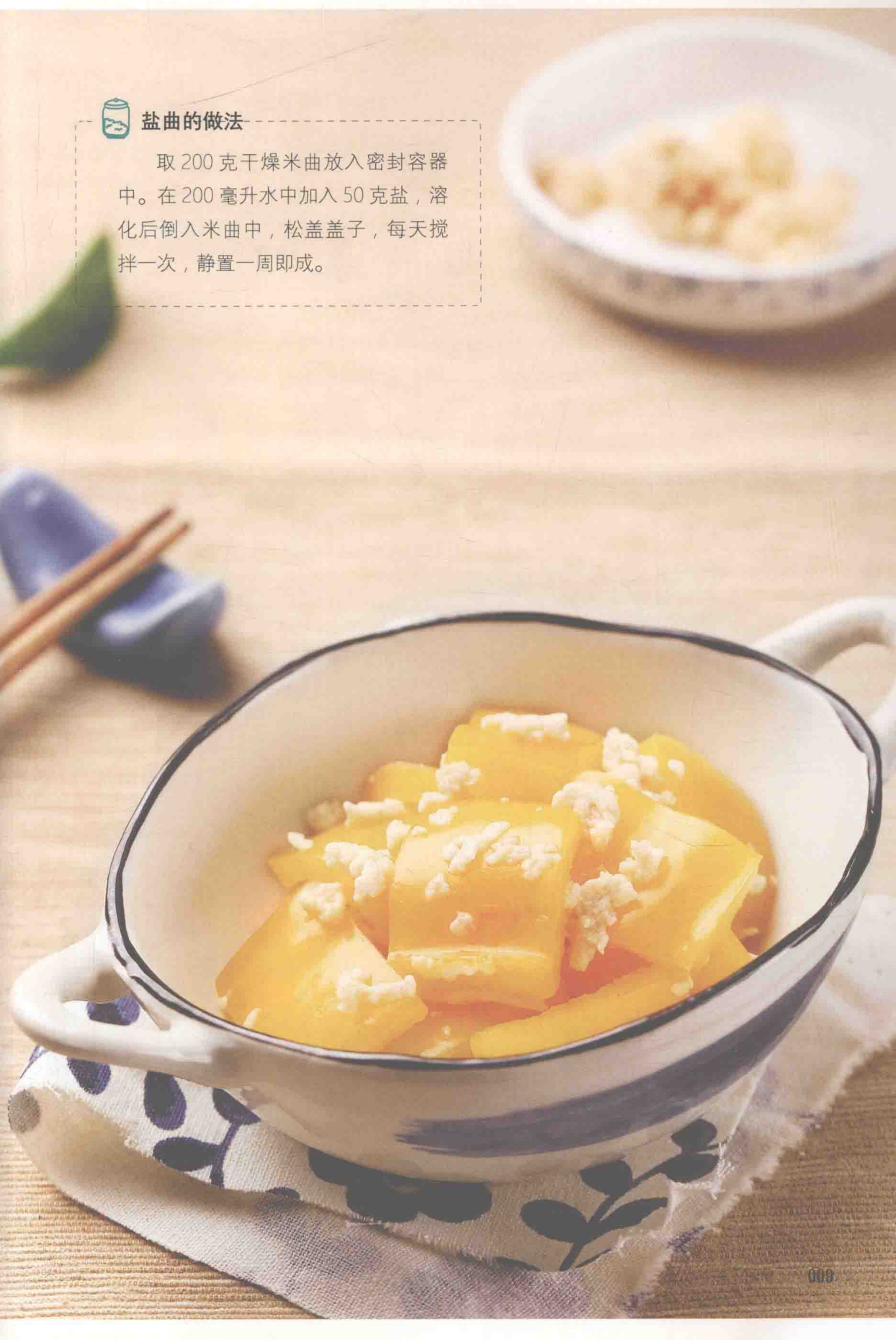
1. 灯笼椒横着切成两半，去掉子和蒂，竖着切成 4 等份，再横着切成小块。
2. 将切好的灯笼椒装入带有密封条的保鲜袋中，加入盐曲。
3. 为了让盐曲分布均匀，隔着袋子轻轻地揉，挤出空气后密封起来。
4. 腌 2~3 小时，沥干水分后装盘。





盐曲的做法

取 200 克干燥米曲放入密封容器中。在 200 毫升水中加入 50 克盐，溶化后倒入米曲中，松盖盖子，每天搅拌一次，静置一周即成。



酱油曲腌菜心

具有凉拌菜的风味，散发春天的香气

🕒 腌渍时间：4~5 小时 📅 保存时间：冷藏 2~3 天

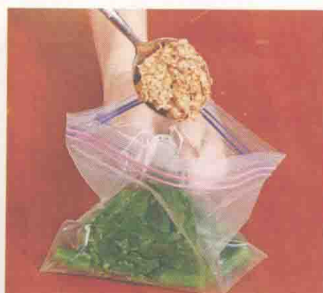
「材料」

菜心……1把（200克）

酱油曲……1.5大匙

「制作方法」

1. 菜心切成3~4厘米的长段。茎的部分用热水煮10秒左右，接着加入叶的部分快速烫一下，捞出，冷却后挤干水分。
2. 将菜心装入带有密封条的保鲜袋中，加入酱油曲。
3. 为了让酱油曲分布均匀，隔着袋子轻轻地揉，挤出空气后密封起来。
4. 腌 4~5 小时，轻轻挤干水分后装盘。





酱油曲的做法

取 200 克干燥米曲放入密封容器中，加入 300 毫升酱油，松盖盖子，每天搅拌一次，常温下静置一周即成。

