

## 一、小菜原料的选择方法

家庭腌制小菜，首先要选择好小菜的原料。原料选择是否恰当，直接关系到小菜的质量。小菜的原料主要分主料和辅料两种。小菜的主料主要以蔬菜为主，腌制小菜时，最好选择蔬菜收获旺季，因这时的蔬菜价格低廉、品种繁多。

### ( 一 ) 主 料

小菜的主料一般可分为根菜类、果菜类、茎菜类、叶菜类和其它类等五大类。

1. 根菜类。是腌制加工小菜的主要原料。特别是萝卜和芥菜疙瘩，其品种多、产量高，也易于腌制加工。萝卜一般有白萝卜、青萝卜、红萝卜、胡萝卜等。

2. 果菜类。主要有黄瓜、菜瓜、冬瓜、茄子、辣椒等。

3. 茎菜类。主要有大蒜、苤蓝、土豆、地姜、

地梨等。

4. 叶菜类。主要有大白菜、大头菜、芹菜、香菜等。

5. 其它类。主要有豆制品、海带泡菜、黄花菜、蕨菜等。适宜做的小菜很多，特别是豆制品可做几十种常用小菜。

## ( 二 ) 辅 料

腌制小菜所需的辅料有食盐、酱、酱色、味精、糖、防腐粉和香料等。

1. 食盐。干腌菜一般采用细粒盐较好，这样容易使盐溶解，被菜吸收。对湿腌的菜可用粗粒盐，因为粗盐价格比细盐低，可以降低小菜成本。盐水含盐量通常是每公斤水用100克盐。

2. 酱。腌制小菜的主要辅料之一，它包括咸酱、甜酱、黄子。使用酱腌的小菜能提高口味、色泽和增加营养成分。

3. 酱色（也称焦糖）。是用饴糖焦化而成的，具有色黑、光亮等特点。用酱色腌制小菜能提高小菜甜味，增加光泽。

4. 味精，母液，鲜酱油。味精含氨基酸80%。一般用于成品菜的最后阶段。母液是生产味精的半制

成品，含氨基酸25%，有酸性气味，主要用于冲卤（咸盐水）或拌卤中代替部分味精。鲜酱油是生产味精的副产品，气味较浓，适用于冲卤，以提高小菜的鲜味。母液和酱油都必须加盐 5~10%，以利于保管，否则容易变质。

5. 糖和糖精。腌制小菜以白砂糖为最好。糖精是糖的代用品，甜度是糖的 500 倍，它本身没有营养价值，只是为了代替糖，以降低小菜成本、增加甜味、增进食欲。但长期食用或过量食用糖精，会抑制胃液的分泌，不利于人体健康。国家规定糖精的使用量不得超过万分之一点五。

6. 防腐粉。使用防腐粉主要是抑制细菌生长，防止小菜霉变。但食用过量对肾脏不利，人体一次食用30克以上，将会产生中毒症状。因此一定要控制使用量。国家规定，酱油中的防腐粉不得超过千分之一，酱菜中不得超过千分之零点五。

7. 香料。包括玫瑰香精、桂花香精，以及玫瑰、桂花花干、五香粉、辣椒粉、桂皮、丁香、茴香、花椒、八角、甘草、桔皮、酒等。使用香料的目的主要是增加小菜的香味、滋味，并具有防腐功能。

## 二、小菜腌制基本方法

根据习惯，小菜可分半成品和成品两大类。半成品小菜是指咸胚，也叫老咸菜，是腌制小菜最基本的过程，绝大部分的小菜腌制都要经过这一工序。

### （一）半成品小菜腌制方法

腌制半成品主要是用盐腌。经过盐腌能去掉蔬菜的部分水分，提高小菜的脆性；有利于贮藏保管，防止小菜霉烂变质。

半成品小菜腌制方法大体可分为：翻、压、漂、晒、风、踏等六种。在制作用料上，可分为用盐腌制和用盐水浸泡，以及两者结合的方式进行。

1. 翻。指倒缸（池），翻倒作用。
2. 压。指对所腌的菜进行轻压或重压。一是将新腌的菜压实，去掉部分水分，增加脆性；二是经过重压，使新腌的菜沉浸于盐水中，使其不易变质。
3. 漂。指用清水漂洗，是腌制大蒜头的一种特

殊方法。因为大蒜头的辛辣味浓，为减少辛辣味，将大蒜头放在缸里用清水浸泡漂洗，每天换水一次，连续一星期后沥净水，再用盐腌制加工。此外，还普遍用于对咸度过大的咸胚，以降低咸度。

4. 晒。指用太阳晒，使蔬菜除去部分水分或晒干，降低用盐量，也是降低腌菜成本的一种有效方法。

5. 风。指用风吹，主要用于某些菜因不适于日晒方法除去水分而使用风晾的办法。用这种方法能使菜保持特有的颜色和味道。

6. 踏。是指用脚踏实，边踏边腌，促使食盐加速溶解，缩短腌制周期。同时也起到压实、省盐和不使小菜变质的作用，踏的另一个作用是踏去某种菜的表皮，便于腌制和食用。如腌制生姜，首先就是用踏的方法脱去姜皮。

在腌制半成品小菜过程中，不同蔬菜用盐方法也不同，一般应掌握以下规律：

一是下少上多。从下至上用盐由40%渐增至60%。因盐的比重大，往下沉，由下而上的增多盐用量，才能使腌制的菜咸度均匀。

二是冬少夏多。冬天腌菜咸度一般保持在12度就可以使之不变质。夏季腌菜，必须使咸度达到14~16度才能保证菜不变质。腌制含糖分较多的菜时，咸度

要适当加大。此外，还需视腌菜的存放地点是否阴凉通风，温度高、不通风的咸度要相应增大。

三是先少后多。对分几次用盐腌制的菜，第一次用盐量应少些，通常约占总用盐量的三分之一；第二次用盐量约占三分之二。因为第一次腌制的蔬菜水分较多，一般将腌出的水弃掉，将第二次腌出的咸水留着，再继续使用，这样可以节省用盐量，降低腌菜成本。同时，便于使盐逐渐渗透菜体，有利于菜的汁液排出，提高腌制质量。

## （二）成品小菜腌制方法

成品小菜腌制方法大致可分为三个程序，即半成品加工、外形加工、使用辅料等。

1. 半成品加工。主要是对半成品进行剔选分档，切削整理。这是腌制成成品小菜的首要工序。通过剔选分档，切削整理，提高小菜质量，使外形美观整齐。

2. 外形加工。所有小菜都要根据原料的不同，加工成丁、丝、片、条、块、塔、扇等多种形状，便于调料浸透，并增加小菜的外形美感。

3. 使用辅料。使用辅料的目的是，要使各种辅料浸透到被加工的小菜里去，或吸附在小菜的表面，

使小菜达到色香、味美、适口的目的。目前在加工小菜使用辅料的方法上，大致有铺、套、酱、浸、拌、腌等六种方法。有的小菜使用一种方法即可，有的是两种或几种方法并用，以便使小菜达到各味迥异、醇香浓郁的特点。

**铺：**指铺黄子，也叫选胚。如黄子小黄瓜、甜子瓜、黄子甜姜等，这些都属于高档品种。它们的用量是每公斤原料用黄子 2 公斤。黄子最好是晒过的，如不晒可在发酵后多放 1 至 2 天，尽量使水分少些。2 公斤黄子约折面粉 2.25 公斤，如果是干黄子，应适当减少用量。

**套：**指上套包，即将加工后的半成品胚子放入套包扎口，浸入甜酱或咸酱里。如酱冬瓜、酱洋姜等。用细蒲包先套胚子浸 10 天，切好再套包酱渍。通过反复套包酱渍，提高酱胚的酱香味。

**酱：**指将半成品小菜浸没在酱中酱渍。此种操作方法简便，小菜成熟快，风味较好，辅料利用率高，成本低。可用甜酱，也可以用咸酱或两种酱混合用，具体由小菜风味而定。对所酱渍的小菜首先应掌握好咸度，使之适合口味。拌酱时逐层下缸，拌均匀，在表面上多封一点酱。

**浸：**指浸泡，就是用浸卤的方法加辅料，使加工的小菜吸取料味。如玫瑰大头菜、紫香大头菜等。这

种方法的特点是生产周期快、色味容易掌握。

**拌：**指将辅料直接拌在成品小菜上，或将辅料冲成卤拌在小菜上，如香脆萝卜、辣甜萝卜等是直接拌辅料。有的将胚子压干或晒干，将辅料制成拌卤，使胚子吸收卤汁料味，如香丝菜、糖醋萝卜等。有的是拌糖蜜汁再加料卤，如蜜汁小黄瓜。

**腌：**指用盐直接腌制成成品。也有用糖加其它辅料腌制成品的。

### 三、小菜腌制注意事项

为了使腌制的蔬菜适口、鲜嫩、营养丰富、无异味、不零烂，首先要了解各种蔬菜的特性，才能选好腌渍原料；其次，要使用好副料，特别是盐的用量；还要掌握好腌制方法、操作程序，使用合适的工具、容器，注意卫生等。具体注意事项有以下几点。

#### （一）腌渍的原料要新鲜、均匀

腌制小菜不一定非要外形完美的蔬菜，有些储菜选剩下来的小棵菜或半成熟菜都可以腌制，但必须是新鲜的，不被杂菌感染，符合卫生要求。因为新鲜蔬菜营养丰富，腌后基本可以保持原有的营养成分。如果蔬菜放置较长时间再腌制，营养就会随着水分的消失而消耗掉一部分，产生老化现象。另外不论是腌制整棵菜或加工成丝、条、块、片腌制，要求大小均匀、薄厚基本一致。这是因为蔬菜大小、厚薄相差悬殊，就会出现小的、薄的腌好时，大的、厚的还没有

腌透，影响小菜质量。

## （二）准确掌握食盐用量

食盐是腌制小菜的基本辅助原料。食盐使用是否适量，是腌制各种口味小菜的关键。食盐用多了，不但蔬菜的营养被破坏，而且会使腌制出来的小菜发苦，并使其它辅料改变味道；食盐用少了，小菜容易霉烂、发酸，也达不到要求。因此，用盐一定要适当。一般来说，腌制小菜用盐量最高不能超过蔬菜重量的百分之二十五，最低不能低于蔬菜重量的百分之十（快速腌制除外）。

腌制果菜、根茎菜，用盐量一般高于腌制叶菜类的用盐量。因为果菜、根茎菜大多数组织结构细密、肉质坚实，盐水浸透慢，而叶菜类水分大，组织结构较粗，遇盐就能排出大量水分，而且叶子之间有间隙，盐水容易浸透。

腌制颜色浓的蔬菜比腌制颜色淡的蔬菜也要多放些盐。有些蔬菜原来颜色浓绿，但腌制后很快改变了颜色，有的发黄，有的变黑，主要原因是用盐量不当。蔬菜含有绿、黄、红、青等多种色素，其中叶绿素是最重要的一种色素。它是一种蜡状物质，对人体大有益处。在腌制蔬菜过程中，对含叶绿素多的蔬

菜，如黄瓜、青椒等应多放些食盐和适量的碱，因为蔬菜在腌制过程中，要释放出很多热量，而叶绿素在高温条件下就要变黑发黄，这种变化被称作植物黑质变化。如果多放些食盐，就能够使腌制的小菜保持原有的颜色。

### （三）注意倒缸

倒缸是腌制小菜过程中必不可少的工序。倒缸就是将缸里的菜上下翻倒。这样可使蔬菜散热，受盐均匀，并可以保持蔬菜原有的颜色。倒缸还能加速食盐溶解。腌渍蔬菜一般是一层菜一层盐，食盐只能接触腌渍物的一部分，在受盐量达到一定程度时，食盐的溶解速度就要放慢，及时倒缸就能加速食盐溶解，使腌渍物的每一个部位都能接触盐水，不至发生霉烂。

菜的种类不同，倒缸的时间、次数也不尽相同。叶菜类通常腌后每天要早晚两次倒缸，连续3天，每次倒缸时，每层菜加少许盐，最后一次倒缸后用盐封顶、压实。茎菜类通常腌后每天倒缸1次，连续2~3天，最后一次用盐封顶。根茎类通常腌后每天倒缸1次，连续3~4天。果菜类，如辣椒、西红柿等，腌后每天倒缸1~2次，连续3天。其它类，如腌豆类，每天倒缸一次，连续2~3天。腌制含水分较多

的菜类时，一般第一次倒缸的原水弃掉，或经过煮熬，蒸发水分，晾凉后再用。

#### （四）要注意食用时间

一般蔬菜中都含有硝酸盐，当消化机能不够健康时，肠道细菌就会把硝酸盐还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐对人体有害，长期进入血液后，人就会四肢无力，这种现象称为亚硝酸盐中毒。

刚腌制不久的蔬菜，亚硝酸盐含量上升，经过一段时间，还会下降至原来水平。腌蔬菜时，盐含量越低，气温越高，亚硝酸盐上升就越快。一般腌制 5 至 10 天，硝酸盐和亚硝酸盐上升到高峰，15 天后逐渐下降，所以食用腌制的蔬菜，一般应在 20 天以后。

#### （五）选用合适的器具

腌制小菜要注意选用合适的器具。器具是否适用，直接关系到腌制小菜的质量。选择器具要根据腌菜的数量、品种和保存的时间而定。腌制数量多、保存时间长的，一般应用缸腌。腌制半干咸菜，如香辣萝卜干、五香萝卜丝等，需要能密封的器具，一般用坛腌。

腌器一般选用陶瓷或搪瓷器为好，切忌使用金属制品，因为食盐能和大多数金属发生化学反应，有的损害金属本身，有的还生成有毒物质，特别是铝制品的表面有一层氧化铝薄膜，一经接触食盐，氧化铝就会分解成胶体溶液，铝制品就要损坏。陶瓷和搪瓷器都耐腐蚀，和食盐不发生任何作用，所以腌菜选用陶瓷和搪瓷器最为适合。

酱腌要使用布袋 布袋最好选用粗纱布缝制 使酱汁易于浸入。布袋大小，根据腌器大小和腌制物多少而定，一般每袋以装2.5公斤或 3 公斤为宜。

#### （六）温度和放置场所

腌制小菜的温度要适当，一般不超过零上 20 摄氏度，不低于零下 5 摄氏度。温度过高易生殖腐败菌，使小菜变质、变味。小菜腌好后，尽可能保持在零上 2 至 3 摄氏度为宜，以便于保管。此外，小菜的腌制场所还要注意阴凉通风。腌制初期，腌器必须敞盖，以利于散发热量。腌好的小菜不要在太阳下曝晒。太阳直射到小菜上，会使温度升高，破坏小菜的色素和质量。有的腌制的小菜发生腐烂、变质，主要是由于小菜贮藏的地点温度过高，空气不流通造成的。

## （七）注意小菜的卫生和添加剂的使用

小菜是直接入口的副食品，卫生如何，直接影响人体的健康，因此，必须注意和保持小菜的清洁卫生。蔬菜腌制前要彻底摘洗干净，除去蔬菜表面附着的杂质、化肥。腌制好的咸菜和小菜，容器要有盖或纱罩，防止污染。

要严格掌握食品添加剂的用量。食品添加剂如色素、糖精、香料、防腐剂等，具有防止食品腐烂变质、增强食品感官性、提高食品质量的作用。但有些食品添加剂具有微量毒素，放多了有害无益，在使用中必须按照标准严格掌握用量。

1. 色素。按来源可分为两类。一类是用天然植物做成的，如红曲米、叶绿素、糖色等，称为天然色素，一般是无毒的。另一类是用化学方法合成的，称为人工合成色素。人工合成色素很多，我国现在允许使用的有苋菜红、胭脂红、柠檬黄、苏丹黄等，国家规定的使用标准是每公斤腌制品合成色素不能超过0.005克。

2. 糖精。糖精是人工合成甜味剂，它在人体内不被吸收，经24小时后约百分之七十五至九十随尿排出，其余从大便排出，食用少量糖精对人体无害。国家

规定每公斤腌制品使用量不能超过0.15克。

3. 防腐粉。防腐粉具有抑制微生物生长繁殖作用，能防止食品腐败变质，延长储存时间。按规定每公斤腌制品中防腐粉最大使用量不能超过0.5克。

## 四、小菜制作实例

### 冰琅萝卜

原料：心里美萝卜 5 公斤，糖500克。

做法：将萝卜洗净修好，再切成丝，拌入白糖调匀即可。

特点：味甜，色美。

### 糖醋萝卜

原料：萝卜 5 公斤（胡萝卜也行），糖 500 克，醋适量。

做法：将萝卜洗净修好切细丝（胡萝卜切圆片），再把糖、醋加入拌匀。

特点：甜酸，清香。

## 麻辣萝卜丝

原料：萝卜 5 公斤，红糖、料酒、辣椒面、花椒面、五香粉、盐适量。

做法：将萝卜切成丝，晾晒至半干状，再用盐、料酒、红糖、五香粉、花椒面、辣椒面拌匀放入萝卜丝，搅拌均匀后放入缸内，封住缸口，2~5天即成。

特点：五香、麻辣味。

## 北京酱萝卜

原料：白萝卜 5 公斤，甜面酱、盐适量。

做法：将萝卜洗净，对切成两半，再一层萝卜一层盐地放入缸内。两天后将萝卜捞出晒干，再把晒干的萝卜放到甜面酱中腌制，每天翻缸一次，4 天后即可食用。

特点：色酱红，质脆嫩。

## 拌香丝

原料：萝卜 5 公斤，芝麻、辣椒油、葱、盐、味素适量。