

# 中国 风味酱菜

宗德 小军 阿多 编著



# 中国风味酱菜

宗德 小军 阿多 编著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

ISBN 7-5388-3550-4  
TS·219 定价:18.00元

责任编辑 刘公允  
封面设计 张秉顺  
版式设计 关士军

## 中国风味酱菜

ZHONGGUO FENGWEI JIANGCAI

宗 德 小 军 阿 多 编著

---

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/32

印 张 11.375

插 页 4

字 数 228 000

版 次 1999 年 11 月第 1 版·1999 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 7-5388-3550-4/TS·219

定 价 18.00 元

# 目 录

## 一、腌菜类

- |                  |      |                  |      |
|------------------|------|------------------|------|
| 1. 腌黄瓜 .....     | (2)  | 22. 丹东萝卜条 .....  | (19) |
| 2. 甜乳瓜 .....     | (3)  | 23. 甜辣萝卜片 .....  | (20) |
| 3. 甜酸瓜 .....     | (3)  | 24. 荷包菜 .....    | (21) |
| 4. 甜辣乳瓜 .....    | (4)  | 25. 麻辣萝卜丝 .....  | (22) |
| 5. 盘香黄瓜 .....    | (5)  | 26. 辣香萝卜丝 .....  | (22) |
| 6. 酸辣黄瓜 .....    | (6)  | 27. 糖醋萝卜丝 .....  | (23) |
| 7. 多味黄瓜 .....    | (7)  | 28. 肖山萝卜干 .....  | (24) |
| 8. 虾油小黄瓜 .....   | (8)  | 29. 五香萝卜干 .....  | (25) |
| 9. 甜瓜条 .....     | (9)  | 30. 广东五香萝卜干 ...  | (26) |
| 10. 辣黄瓜皮 .....   | (10) | 31. 麻辣萝卜干 .....  | (26) |
| 11. 腌菜瓜 .....    | (11) | 32. 咖喱萝卜干 .....  | (27) |
| 12. 蒜蓉咸冬瓜 .....  | (12) | 33. 辣萝卜皮 .....   | (28) |
| 13. 甜瓜皮酱 .....   | (12) | 34. 怪味萝卜丝 .....  | (28) |
| 14. 咸瓜片 .....    | (13) | 35. 咸胡萝卜 .....   | (29) |
| 15. 腌西瓜皮 .....   | (14) | 36. 糖醋胡萝卜丝 ..... | (30) |
| 16. 美味南瓜片 .....  | (15) | 37. 五香胡萝卜丝 ..... | (31) |
| 17. 辣味南瓜丝 .....  | (15) | 38. 腌红椒 .....    | (31) |
| 18. 咸香瓜 .....    | (16) | 39. 腌青椒 .....    | (32) |
| 19. 镇江糖醋萝卜 ..... | (17) | 40. 咸椒 .....     | (33) |
| 20. 盘香萝卜 .....   | (18) | 41. 酸椒 .....     | (33) |
| 21. 辣萝卜条 .....   | (19) | 42. 酸香辣椒 .....   | (34) |

- |                 |      |                 |      |
|-----------------|------|-----------------|------|
| 43. 五香辣椒 .....  | (35) | 70. 咸藟头 .....   | (56) |
| 44. 虾油小辣椒 ..... | (35) | 71. 伏藟头 .....   | (57) |
| 45. 辣椒糊 .....   | (36) | 72. 甜藟头 .....   | (57) |
| 46. 辣椒酱 .....   | (37) | 73. 糖醋藟头 .....  | (58) |
| 47. 蒜蓉辣椒酱 ..... | (38) | 74. 腌韭菜 .....   | (59) |
| 48. 辣油辣酱 .....  | (38) | 75. 辣韭菜 .....   | (59) |
| 49. 辣椒芝麻酱 ..... | (39) | 76. 腌韭菜花 .....  | (60) |
| 50. 咸姜 .....    | (40) | 77. 辣韭菜花 .....  | (61) |
| 51. 咸生姜芽 .....  | (41) | 78. 咸大头菜 .....  | (61) |
| 52. 糖醋嫩姜 .....  | (41) | 79. 四川大头菜 ..... | (62) |
| 53. 糖醋酥姜 .....  | (42) | 80. 虾油大头菜 ..... | (63) |
| 54. 白糖生姜片 ..... | (43) | 81. 辣大头菜丝 ..... | (64) |
| 55. 桂花姜片 .....  | (44) | 82. 生辣菜 .....   | (65) |
| 56. 腌姜丝 .....   | (45) | 83. 四川榨菜 .....  | (65) |
| 57. 咸蒜头 .....   | (45) | 84. 浙江榨菜 .....  | (67) |
| 58. 熟盐咸蒜头 ..... | (46) | 85. 美味榨菜片 ..... | (68) |
| 59. 糖蒜 .....    | (47) | 86. 糖醋榨菜丝 ..... | (69) |
| 60. 玫瑰糖蒜 .....  | (48) | 87. 多味土豆片 ..... | (70) |
| 61. 白糖大蒜头 ..... | (49) | 88. 咸葱土豆 .....  | (70) |
| 62. 糖醋大蒜头 ..... | (49) | 89. 咸螺丝菜 .....  | (71) |
| 63. 镇江糖醋大蒜头 ... | (50) | 90. 糖醋宝塔菜 ..... | (72) |
| 64. 酸甜大蒜头 ..... | (51) | 91. 虾油螺丝菜 ..... | (73) |
| 65. 腊八蒜 .....   | (52) | 92. 咸莴笋 .....   | (73) |
| 66. 糖醋蒜瓣 .....  | (53) | 93. 辣味莴笋片 ..... | (74) |
| 67. 蜂蜜蒜肉 .....  | (54) | 94. 糖汁莴笋丝 ..... | (75) |
| 68. 咸蒜薹 .....   | (54) | 95. 蜜汁莴笋片 ..... | (75) |
| 69. 糖醋蒜薹 .....  | (55) | 96. 鲜辣笋片 .....  | (76) |

- |                  |      |                  |       |
|------------------|------|------------------|-------|
| 97. 辣味笋条 .....   | (77) | 114. 朝鲜辣白菜 ..... | (91)  |
| 98. 咸豇豆 .....    | (78) | 115. 京冬菜 .....   | (92)  |
| 99. 虾油豇豆 .....   | (78) | 116. 天津冬菜 .....  | (93)  |
| 100. 咸茄子 .....   | (79) | 117. 风味白菜 .....  | (94)  |
| 101. 蒜泥茄子 .....  | (80) | 118. 怪味白菜帮 ..... | (95)  |
| 102. 虾油茄子 .....  | (80) | 119. 咸包心菜 .....  | (95)  |
| 103. 腌番茄 .....   | (81) | 120. 甜味包心菜 ..... | (96)  |
| 104. 甜番茄 .....   | (82) | 121. 糖醋卷心菜 ..... | (97)  |
| 105. 生姜藕片 .....  | (83) | 122. 甜辣丝菜 .....  | (98)  |
| 106. 糖醋藕片 .....  | (84) | 123. 桂花雪菜 .....  | (99)  |
| 107. 腌干白菜 .....  | (84) | 124. 雪里蕻 .....   | (99)  |
| 108. 白菜干 .....   | (85) | 125. 辣三味 .....   | (100) |
| 109. 霉干菜 .....   | (86) | 126. 香辣五丝 .....  | (101) |
| 110. 辣白菜 .....   | (87) | 127. 酸辣菜 .....   | (102) |
| 111. 咸辣白菜 .....  | (88) | 128. 什锦菜 .....   | (103) |
| 112. 北京辣白菜 ..... | (89) | 129. 三丝白菜 .....  | (104) |
| 113. 川式辣白菜 ..... | (90) | 130. 锦州小菜 .....  | (104) |

## 二、酱菜类

- |                  |       |                  |       |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 131. 酱瓜 .....    | (106) | 138. 苏州蜜汁黄瓜 ...  | (112) |
| 132. 北京酱黄瓜 ..... | (107) | 139. 上海甜酱瓜 ..... | (113) |
| 133. 腌酱黄瓜 .....  | (108) | 140. 丹东甜辣黄瓜 ...  | (113) |
| 134. 糖酱黄瓜 .....  | (108) | 141. 五香瓜条 .....  | (114) |
| 135. 姜味乳黄瓜 ..... | (109) | 142. 酱甜辣瓜条 ..... | (115) |
| 136. 酱辣黄瓜 .....  | (110) | 143. 香辣瓜丁 .....  | (116) |
| 137. 镰刀黄瓜 .....  | (111) | 144. 芝麻瓜丁 .....  | (117) |

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 145. 桂花白糖瓜片 ... (118)  | 172. 芝麻酱萝卜丝 ... (139) |
| 146. 香辣脆瓜 ..... (118)  | 173. 生姜萝卜条..... (140) |
| 147. 蒜蓉酱脆瓜 ..... (119) | 174. 酱萝卜条..... (141)  |
| 148. 姜丝脆瓜条 ..... (120) | 175. 辣萝卜条..... (142)  |
| 149. 甜酱菜瓜 ..... (121)  | 176. 萝卜辣椒..... (142)  |
| 150. 酱菜瓜 ..... (122)   | 177. 菊花萝卜 ..... (143) |
| 151. 菜瓜丁 ..... (122)   | 178. 糖醋萝卜片..... (144) |
| 152. 甜酱冬瓜 ..... (123)  | 179. 酱萝卜丁..... (145)  |
| 153. 五香冬瓜 ..... (124)  | 180. 五香萝卜丁..... (146) |
| 154. 冬瓜豆酱 ..... (125)  | 181. 辣丝丁..... (146)   |
| 155. 酱瓜皮 ..... (126)   | 182. 酱萝卜头..... (147)  |
| 156. 酱油南瓜片 ..... (126) | 183. 扬州萝卜头..... (148) |
| 157. 五香南瓜丝 ..... (127) | 184. 蜜汁萝卜头..... (149) |
| 158. 酱香瓜 ..... (128)   | 185. 辣萝卜干..... (150)  |
| 159. 沈阳酱香瓜 ..... (129) | 186. 紫香萝卜干..... (151) |
| 160. 酱杏仁香瓜 ..... (130) | 187. 金银丝..... (152)   |
| 161. 酱萝卜 ..... (131)   | 188. 酱胡萝卜 ..... (152) |
| 162. 酱油萝卜 ..... (132)  | 189. 蜜酱胡萝卜..... (153) |
| 163. 北京酱萝卜 ..... (132) | 190. 白糖胡萝卜..... (154) |
| 164. 镰刀酱萝卜 ..... (133) | 191. 麻花胡萝卜..... (155) |
| 165. 多味萝卜 ..... (134)  | 192. 辣味胡萝卜..... (155) |
| 166. 盘香萝卜 ..... (135)  | 193. 辣胡萝卜干..... (156) |
| 167. 蜈蚣萝卜 ..... (136)  | 194. 北京辣菜..... (157)  |
| 168. 兰花萝卜 ..... (136)  | 195. 三鲜片..... (158)   |
| 169. 苏州卫生萝卜 ... (137)  | 196. 龙游小辣椒..... (159) |
| 170. 麻辣萝卜丝 ..... (138) | 197. 酱油辣椒..... (159)  |
| 171. 酱辣萝卜丝 ..... (139) | 198. 酱辣椒..... (160)   |

- |                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| 199. 辣椒酱..... (161)          | 224. 紫香大头菜 ..... (181) |
| 200. 辣椒豆瓣酱..... (162)        | 225. 五香熟大头菜 ... (182)  |
| 201. 酱生姜芽..... (162)         | 226. 酱大头菜丝 ..... (183) |
| 202. 甜酱姜芽..... (163)         | 227. 麻辣大头菜丝 ... (184)  |
| 203. 酸甜姜芽..... (164)         | 228. 美味菜丝 ..... (185)  |
| 204. 甜酸姜片..... (165)         | 229. 苏州香丝菜 ..... (185) |
| 205. 酱姜丝..... (165)          | 230. 北京辣丝菜 ..... (186) |
| 206. 酱大蒜..... (166)          | 231. 龙须菜 ..... (187)   |
| 207. 酱油大蒜头..... (167)        | 232. 酱土豆 ..... (188)   |
| 208. 辣菘头..... (167)          | 233. 酱辣土豆 ..... (189)  |
| 209. 酱蒜薹..... (168)          | 234. 宝塔菜 ..... (190)   |
| 210. 甜酱蒜薹..... (169)         | 235. 酱螺丝菜 ..... (191)  |
| 211. 酱韭菜花..... (170)         | 236. 酱油香莴笋 ..... (191) |
| 212. 韭菜花酱..... (170)         | 237. 酱莴苣笋 ..... (192)  |
| 213. 酱大头菜..... (171)         | 238. 五香莴笋 ..... (193)  |
| 214. 芝麻大头菜..... (172)        | 239. 糖醋莴笋 ..... (194)  |
| 215. 玫瑰大头菜..... (173)        | 240. 蒜酱莴笋片 ..... (195) |
| 216. 扬州玫瑰<br>大头菜..... (174)  | 241. 酱辣莴笋片 ..... (196) |
| 217. 上海大头菜 ..... (175)       | 242. 香菜心 ..... (196)   |
| 218. 云南大头菜 ..... (176)       | 243. 麻酱笋丝 ..... (197)  |
| 219. 苏州五香<br>大头菜 ..... (177) | 244. 甜酱笋丝 ..... (198)  |
| 220. 四川酱大头菜 ... (178)        | 245. 酱豇豆 ..... (199)   |
| 221. 红辣大头菜 ..... (179)       | 246. 酱油豇豆 ..... (200)  |
| 222. 桂花大头菜 ..... (180)       | 247. 酱茄条 ..... (200)   |
| 223. 佛手大头菜 ..... (181)       | 248. 酱油茄片 ..... (201)  |
|                              | 249. 芥末茄子 ..... (202)  |
|                              | 250. 蒜姜茄子 ..... (203)  |

- |                  |       |                  |       |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 251. 酱番茄 .....   | (204) | 261. 八宝菜 .....   | (211) |
| 252. 酱白菜 .....   | (204) | 262. 三柳丝 .....   | (213) |
| 253. 酸辣白菜帮 ..... | (205) | 263. 酱八样 .....   | (214) |
| 254. 香辣卷心菜 ..... | (206) | 264. 八味丝 .....   | (215) |
| 255. 酱苕蓝 .....   | (206) | 265. 甜酱什香菜 ..... | (215) |
| 256. 盘香苕蓝 .....  | (207) | 266. 什香菜 .....   | (216) |
| 257. 香辣丝 .....   | (208) | 267. 胡萝卜什锦 ..... | (217) |
| 258. 生姜苕蓝丝 ..... | (209) | 268. 什锦酱菜 .....  | (218) |
| 259. 酱切莲 .....   | (210) | 269. 上海什锦菜 ..... | (219) |
| 260. 酱连环 .....   | (211) | 270. 酱干果 .....   | (220) |

### 三、泡菜类

- |                          |       |                          |       |
|--------------------------|-------|--------------------------|-------|
| 271. 泡黄瓜 .....           | (223) | 284. 泡萝卜菜<br>(甜酸型) ..... | (234) |
| 272. 武汉酸黄瓜 .....         | (224) | 285. 泡红椒 .....           | (235) |
| 273. 泡南瓜 .....           | (225) | 286. 泡甜椒 .....           | (236) |
| 274. 泡冬瓜 .....           | (226) | 287. 泡牛角椒 .....          | (237) |
| 275. 泡香瓜 .....           | (227) | 288. 泡秋椒 .....           | (238) |
| 276. 泡苦瓜 .....           | (228) | 289. 泡柿椒 .....           | (238) |
| 277. 泡萝卜 .....           | (228) | 290. 泡鸡心辣椒 .....         | (239) |
| 278. 泡甜萝卜 .....          | (229) | 291. 泡鱼辣椒 .....          | (240) |
| 279. 泡甜酸小萝卜 ...          | (230) | 292. 泡子姜 .....           | (241) |
| 280. 泡红萝卜 .....          | (231) | 293. 泡洋姜 .....           | (242) |
| 281. 泡萝卜片 .....          | (232) | 294. 泡大蒜 .....           | (243) |
| 282. 泡萝卜缨 .....          | (233) | 295. 泡大葱 .....           | (243) |
| 283. 泡萝卜菜<br>(纯酸型) ..... | (233) | 296. 泡藟头 .....           | (244) |

- |                         |       |                  |       |
|-------------------------|-------|------------------|-------|
| 297. 泡蒜薹 .....          | (245) | 318. 泡芹菜心 .....  | (264) |
| 298. 泡甜蒜薹 .....         | (246) | 319. 泡花菜 .....   | (265) |
| 299. 酸笋 .....           | (247) | 320. 泡豇豆 .....   | (266) |
| 300. 泡莴笋 .....          | (247) | 321. 酸豇豆 .....   | (267) |
| 301. 泡高笋 .....          | (248) | 322. 泡刀豆 .....   | (268) |
| 302. 泡茄子 .....          | (249) | 323. 泡青豆 .....   | (269) |
| 303. 泡芥子 .....          | (250) | 324. 泡西红柿 .....  | (270) |
| 304. 泡青菜 .....          | (251) | 325. 泡慈菇 .....   | (271) |
| 305. 泡青菜<br>(纯酸型) ..... | (251) | 326. 泡芋头 .....   | (271) |
| 306. 泡青菜头 .....         | (252) | 327. 泡蘑菇 .....   | (272) |
| 307. 上海泡菜 .....         | (253) | 328. 泡红苕 .....   | (274) |
| 308. 川式泡白菜 .....        | (255) | 329. 泡藕 .....    | (274) |
| 309. 泡白菜<br>(甜酸型) ..... | (256) | 330. 泡苹果 .....   | (275) |
| 310. 素泡白菜 .....         | (257) | 331. 泡柚子 .....   | (276) |
| 311. 武汉酸白菜 .....        | (258) | 332. 泡板栗 .....   | (277) |
| 312. 泡油菜 .....          | (258) | 333. 泡木梨 .....   | (277) |
| 313. 泡酸菜 .....          | (260) | 334. 泡鱼丝白菜 ..... | (278) |
| 314. 泡包菜 .....          | (261) | 335. 牛肉泡白菜 ..... | (280) |
| 315. 酸甘蓝 .....          | (262) | 336. 武汉泡八样 ..... | (281) |
| 316. 泡雪里蕻 .....         | (263) | 337. 泡什锦 .....   | (282) |
| 317. 泡芹菜 .....          | (264) | 338. 朝鲜素泡什锦 ...  | (283) |
|                         |       | 339. 牛肉泡什锦 ..... | (284) |
|                         |       | 340. 高级什锦泡菜 ...  | (285) |

#### 四、酒、糟类

- |                 |       |               |       |
|-----------------|-------|---------------|-------|
| 341. 酒醉牡蛎 ..... | (288) | 342. 醉蚶 ..... | (289) |
|-----------------|-------|---------------|-------|

- |                  |       |                 |       |
|------------------|-------|-----------------|-------|
| 343. 酒醉黄螺 .....  | (290) | 370. 糟蛤蜊 .....  | (315) |
| 344. 醉蟹 .....    | (291) | 371. 糟海瓜子 ..... | (316) |
| 345. 虾油醉鸡 .....  | (292) | 372. 糟淡菜 .....  | (317) |
| 346. 虾油醉黄肝 ..... | (293) | 373. 糟虾 .....   | (318) |
| 347. 酒醉鸭肝 .....  | (293) | 374. 糟蟹 .....   | (319) |
| 348. 醉肉 .....    | (294) | 375. 上海糟鸡 ..... | (320) |
| 349. 酒糟黄瓜 .....  | (295) | 376. 绍兴糟鸡 ..... | (321) |
| 350. 酒糟萝卜 .....  | (296) | 377. 糟鸭 .....   | (322) |
| 351. 糟青椒 .....   | (297) | 378. 糟鹅 .....   | (323) |
| 352. 糟莴笋 .....   | (298) | 379. 糟菜鸽 .....  | (324) |
| 353. 糟春笋 .....   | (299) | 380. 香糟鹌鹑 ..... | (325) |
| 354. 糟玉米笋 .....  | (299) | 381. 糟鸡心 .....  | (326) |
| 355. 糟茭笋 .....   | (300) | 382. 糟鸡膀 .....  | (327) |
| 356. 糟花生 .....   | (301) | 383. 糟鸡翅尖 ..... | (328) |
| 357. 红袍花生 .....  | (302) | 384. 糟鸡爪 .....  | (329) |
| 358. 糟毛豆 .....   | (303) | 385. 糟鸭头 .....  | (330) |
| 359. 糟四季豆 .....  | (304) | 386. 糟鸭舌 .....  | (331) |
| 360. 糟猴头菇 .....  | (305) | 387. 糟鸭肫 .....  | (332) |
| 361. 糟水面筋 .....  | (306) | 388. 糟鸭掌 .....  | (333) |
| 362. 糟青鱼 .....   | (307) | 389. 糟鹅肝 .....  | (334) |
| 363. 糟青鱼干 .....  | (308) | 390. 糟蛋 .....   | (335) |
| 364. 糟米文鱼 .....  | (309) | 391. 糟肉 .....   | (336) |
| 365. 糟泥鳅 .....   | (310) | 392. 上海糟肉 ..... | (337) |
| 366. 糟海鳗 .....   | (311) | 393. 糟猪头肉 ..... | (338) |
| 367. 糟乌贼鱼 .....  | (312) | 394. 糟猪耳 .....  | (339) |
| 368. 糟田螺 .....   | (313) | 395. 糟猪尾 .....  | (340) |
| 369. 糟蛏子 .....   | (314) | 396. 糟猪舌 .....  | (341) |

397. 糟猪心 ..... (342)      399. 糟猪脚爪 ..... (344)
398. 糟猪肚 ..... (343)      400. 糟蹄筋 ..... (345)

## 五、附录

1. 书中常见的名词 ... (347)
2. 豆瓣酱的制作  
    方法 ..... (348)
3. 甜面酱的制作  
    方法 ..... (349)
4. 黄酱(大酱)的制作  
    方法 ..... (349)
5. 糟卤的制作 ..... (350)
6. 福建红糟卤的  
    制作 ..... (350)
7. 糖色的制作 ..... (351)
8. 几种常用香料的  
    介绍 ..... (351)

## 一、腌菜类

腌菜，是一种用盐或盐水腌制而成的蔬菜。是通过加工使盐分渗入其中，造成渗透压较高的环境，脱去部分水分，以抑制微生物繁殖，而达到防腐和保藏的目的。

我国对蔬菜的腌制方法，自古以来有着悠久的历史。人民在生活实践中，也创造出了多种多样的腌菜。由于工艺不同，风味各异，咸、甜、酸、辣应有尽有，且有调剂口味，增进食欲，帮助消化的功能。

腌菜，不分南北东西、男女老幼，是一种普遍受欢迎的佐菜之一。

腌菜的特点是操作方便，成本低廉，嫩脆爽口，味道鲜美，贮藏期长，独具一格。

腌菜的加工要求应注意以下几个方面：

(1) 腌菜加工用水应符合饮水卫生标准：澄清透明，无悬浮物质，无臭、无味，静置无沉淀，不含重金属物质，不允许致病菌和耐热性细菌存在。

(2) 原料选择的好坏，是决定腌菜质量的关键，必须选优去劣。原料的收获要适时，收获过早，菜质太细嫩，营养物质少；收获过晚，蔬菜的组织疏松，粗纤维增多，水分含量高，可溶性固形物含量下降。

# 1. 腌黄瓜

## 主料

黄瓜 1 000 克。

## 调料

食盐 350 克，20% 的盐水（适量）。

## 加工方法

(1) 黄瓜洗干净，控干，入缸腌制。入缸时，黄瓜和食盐（150 克）分层入缸，装完后注入盐水。以后，每天须上下翻动 2 次，扬汤散热，连续进行 2 天为止。

(2) 2 天后，出缸，精选分类：条匀、无籽、色绿的可作为“甜酱黄瓜”的原料；中等质量、比较直顺的可作为“酱黄瓜”原料；较差的留作切黄瓜条用。

(3) 最后，分类入缸腌制。腌黄瓜的加工方法：一层黄瓜一层盐（每 1 000 克黄瓜用盐 200 克），灌汤后，封缸，置于阴凉通风处（忌暴晒和雨淋）。一般 30 天左右即成。

## 特点

(1) 青翠碧绿。

(2) 质地脆嫩，清香爽口，制作简便。

## 说明

腌黄瓜食法很多。譬如，切片（或切丝），拌入麻油和白糖，麻油味浓，甜中带咸，别有兴趣；切成小丁，炒毛豆，更是清香爽口，滋味鲜美，佐酒好菜。

## 2. 甜乳瓜

### 主料

乳黄瓜 1 000 克。

### 调料

20% 盐水（适量），白糖 200 克，味精少许。

### 加工方法

（1）选用新鲜乳黄瓜，洗干净，放在箩中，沥去水分，备用。

（2）取一干净的缸，将沥去水分的乳黄瓜装入缸中，加入盐水（以浸没瓜面为度），浸泡 3 星期左右，备用。

（3）浸泡期间，每隔 3 天上下翻动 1 次。

（4）取出咸黄瓜，放入清水中浸泡 8~10 小时（中间换水 4 次，以降低咸味），捞起，晾去 30% 的水分，再装入干净缸中，拌入白糖。每天上下翻动 1 次，促使白糖迅速溶化。然后封口，一个月后，即可取之食用。

### 特点

色泽黄中透绿，味道甜鲜清脆，具有江南地方的特色风味。

## 3. 甜酸瓜

### 主料

乳黄瓜 1 000 克。

### 调料

盐水适量，白糖 200 克，醋 150 克，丁香少量，茴香子

少量，芥菜子少量，豆蔻少量。

### 加工方法

(1) 挑选幼小脆嫩的乳黄瓜洗干净，放入 20% 的盐水中发酵（直至黄瓜肉质呈半透明时为止），备用。

(2) 将丁香、茴香子、芥菜子和豆蔻装入布袋中，扎住袋口，即成香料包，备用。

(3) 将醋入锅，放入香料包，加热至 80℃ 左右时，加入白糖，溶化冷却成糖醋液，备用。

(4) 捞起发酵后的乳黄瓜，放入清水中漂洗（以降低盐分），捞出，放入 5% 的糖液中浸泡 2~3 天后，再转入糖醋液中浸泡，密封后置于低温下，24 小时后即可随时取用。

### 特点

(1) 色泽黄亮。

(2) 甜酸适口，脆嫩味美，香气浓郁，风味独特。

## 4. 甜辣乳瓜

### 主料

乳黄瓜 500 克。

### 调料

食盐 125 克，白糖 100 克，辣椒粉 75 克。

### 加工方法

(1) 选用新鲜的乳黄瓜洗干净，控干。然后，一层瓜一层盐，装入腌缸中，洒水（200 克左右），腌渍 2~3 天，备用。

(2) 取出咸乳黄瓜，放入清水中浸泡 2~3 小时，捞出，控干，放在竹帘上晾晒至原重的 45% 左右时，备用。

(3) 将晾干的乳黄瓜装入缸中，加入白糖和辣椒粉，拌匀，置于凉爽干燥处，见白糖全部溶化后，即成。

### 特点

(1) 色泽红褐，明亮悦目。

(2) 甜辣脆嫩，味美可口，佐粥佐酒皆宜，别有风趣。

## 5. 盘香黄瓜

### 主料

黄瓜 500 克。

### 辅料

干红辣椒 10 克。

### 调料

食盐 100 克，21% 盐水（适量），大蒜头 10 克，姜 10 克，白糖 50 克，白醋 25 克，虾油 25 克，味精少许，五香粉少许。

### 加工方法

(1) 挑选新鲜质嫩的黄瓜洗干净，控干。然后，一层瓜一层盐装入腌缸中，注入盐水少许，封缸贮存，置于室内阴凉通风处（忌暴晒和雨淋），备用。

(2) 过 15~20 天左右，取出咸黄瓜，切成外片里丝状。然后，放入清水中浸泡 2 小时，捞起，晾干，备用。

(3) 干红辣椒洗干净，去蒂，去籽，切成丝，放在一边，备用。

(4) 大蒜头剥去外衣，洗干净，剁成末，放在碗中，备用。

(5) 姜去皮，切成细丝，放在一边，备用。