

家

庭

# 咸菜 酱菜 泡菜

杨万祥 主编



生活百科知识  
青苹果电子图书系列

本书彩图摄影：

杨万祥

吕明英

- 咸糖醋大蒜
- 咸柿子椒
- 咸蒜薹

- 咸酸甜藕片
- 咸冬瓜
- 咸茄子

- 咸蕨菜
- 咸雪里蕻
- 咸鸭蛋

- 咸杏仁
- 咸西红柿

- 咸圆白菜
- 咸辣椒

- 咸青豆
- 咸菜花
- 咸扁豆

- 酱萝卜
- 酱黄豆
- 酱大蒜

- 酱黄瓜
- 红豆腐乳
- 酱生姜

- 酱大头菜
- 酱冬笋

- 红辣椒酱
- 咸辣香榨菜
- 泡芹菜

- 泡胡萝卜
- 泡萝卜

- 泡蒜薹
- 酸白菜
- 泡黄瓜

- 泡豇豆
- 泡莴笋
- 多味辣椒酱

# 家庭咸菜酱菜泡菜

主编 杨万祥  
编著 杨万祥 吕明英  
杨秀军 吕明砚  
任天明

## 内 容 提 要

本书是介绍咸、酱、泡各类小菜制作的菜谱书，专为家庭学做美味小菜而编写。内容包括：叶菜、茎菜、根菜、果菜、花菜、其他菜等六类，收入蔬菜近百种，用盐腌、酱腌和盐水泡的方法共做出近 600 款小菜，详细介绍了做法，并附有酱品制作 33 例。本书所推小菜原料易得，制作简便，春夏秋冬常备，南北风味兼有，内容丰富，科学实用，适合广大家庭阅读使用，也可供餐饮业人员和有关生产厂家参考。

# 前 言

咸菜、酱菜和泡菜，是人们居家生活最常用的方便食品，它清香味美，富有营养，而又经济实惠，因而受到人们的喜爱。制作咸酱泡菜，在我国具有悠久的历史，最早可以追溯到距今 3100 多年的周朝，那时就有了关于酱菜的记载。经过我国先民长期的辛勤实践，积累了丰富的制作经验。特别是科学技术的不断进步，创造出许多制作咸酱泡菜的新工艺，使腌制的蔬菜愈加丰富多彩，风味独具特色。目前，有些品种不仅可上宴席，登上“大雅”之堂，而且远销海外，广享盛誉。

为了更好地发掘和总结制作咸酱泡菜的经验，继承中华民族饮食文化的宝贵遗产，广泛传播交流制作咸酱泡菜的技艺，我们根据有关资料和自身的实践，编写了这本《家庭咸菜酱菜泡菜》奉献给读者。书中收入的蔬菜原料有六大类，即：叶菜类、茎菜类、根菜类、果菜类、花菜类及其他菜类近百种。每一种蔬菜都是按盐腌、酱腌和盐水泡的顺序排列，共做成近 600 种小菜，详细介绍了每一款小菜的做法。每款菜所用原料数量，不一定正好符合家里的情况，完全可以参照书上介绍的用料比例，作适当的增减。

本书集制作咸酱泡菜技法于一体，内容丰富，科学实用，是家庭制作腌类蔬菜可靠的参考书。对书中不妥之处，敬请读者批评、指正。

编 者

# 目 录

第一部分 咸酱泡菜的制作基本常识.....	(1)
一、咸酱泡菜的制作一般原理及特点.....	(1)
二、腌菜用盐量及其计算方法.....	(2)
三、腌制蔬菜温度的控制.....	(3)
四、蔬菜腌制中的保脆.....	(4)
五、腌制蔬菜增脆方法.....	(5)
六、蔬菜腌制中的保色.....	(5)
七、如何预防腌制蔬菜时亚硝酸盐生成.....	(7)
八、防止腌菜产生白醭及对白醭的处置办法.....	(8)
九、如何防止蔬菜在腌制中变质.....	(9)
十、咸酱泡菜的贮存.....	(9)
十一、咸酱泡菜常用的调料 .....	(10)
十二、蔬菜腌制常用名词解释 .....	(14)
第二部分 咸酱泡菜的加工方法 .....	(15)
一、叶菜类 .....	(15)
(一) 白菜 .....	(15)
咸白菜 (1) .....	(15)
咸白菜 (2) .....	(16)

咸白菜叶 .....	(16)
咸白菜帮 .....	(16)
糠咸白菜 .....	(17)
咸干白菜 .....	(18)
咸香芝麻白菜 .....	(18)
咸香白菜叶 .....	(19)
咸果味白菜 .....	(19)
咸辣白菜 (1) .....	(20)
咸辣白菜 (2) .....	(20)
咸辣白菜帮 .....	(21)
咸蒜干白菜 (1) .....	(21)
咸蒜干白菜 (2) .....	(22)
咸糖醋辣白菜 .....	(22)
酱白菜 .....	(23)
酱辣白菜 .....	(23)
酱辣白菜根 .....	(24)
酱辣甜白菜 .....	(24)
虾酱辣白菜 .....	(25)
酱什锦白菜 .....	(25)
什锦白菜 .....	(26)
多味白菜 .....	(27)
酸白菜 (1) .....	(27)
酸白菜 (2) .....	(28)
酸白菜 (2) .....	(28)
泡白菜 (1) .....	(29)

泡白菜 (2) .....	(29)
泡白菜 (3) .....	(30)
泡白菜 (4) .....	(30)
(二) 圆白菜 (结球甘蓝、卷心菜、包心菜) ...	(31)
渍圆白菜 .....	(31)
咸圆白菜 (1) .....	(32)
咸圆白菜 (2) .....	(32)
咸甜圆白菜 .....	(32)
咸酸甜圆白菜丝 .....	(33)
咸圆白菜干菜 .....	(33)
酱圆白菜 (1) .....	(34)
酱圆白菜 (2) .....	(34)
酱香辣圆白菜 .....	(34)
什锦圆白菜 (1) .....	(35)
什锦圆白菜 (2) .....	(35)
酸圆白菜 (1) .....	(36)
酸圆白菜 (2) .....	(36)
泡圆白菜 (1) .....	(37)
泡圆白菜 (2) .....	(37)
泡酸甜圆白菜 .....	(38)
(三) 芹菜 .....	(39)
咸芹菜 (1) .....	(39)
咸芹菜 (2) .....	(39)
咸芹菜 (3) .....	(40)
咸芹菜 (4) .....	(40)

咸甜芹菜 .....	(41)
咸糖醋芹菜 .....	(41)
咸糖醋辣芹菜 .....	(42)
咸酸辣芹菜 .....	(42)
咸虾油芹菜 .....	(42)
咸芝麻芹菜丁 .....	(43)
咸桂花芹菜叶 .....	(43)
咸芹菜两样 .....	(44)
咸芹菜四样 .....	(44)
酱芹菜 (1) .....	(44)
酱芹菜 (2) .....	(45)
酱辣芹菜叶 .....	(45)
酱五香芹菜根 .....	(46)
酱芹菜两样 (1) .....	(46)
酱芹菜两样 (2) .....	(47)
泡芹菜 (1) .....	(47)
泡芹菜 (2) .....	(48)
泡芹菜 (3) .....	(48)
(四) 雪里蕻 .....	(49)
咸雪里蕻 (1) .....	(49)
咸雪里蕻 (2) .....	(49)
咸雪里蕻 (3) .....	(50)
瓶装咸雪里蕻 .....	(50)
咸雪里蕻段 .....	(51)
咸辣雪里蕻 .....	(51)

- 芝麻桂花咸雪里蕻 ..... (52)
- 咸雪里蕻冬干菜 ..... (52)
- 泡雪里蕻 (1) ..... (53)
- 泡雪里蕻 (2) ..... (53)
- 泡雪里蕻 (3) ..... (54)
- (五) 青菜 ..... (54)
- 咸青菜 (1) ..... (54)
- 咸青菜 (2) ..... (55)
- 咸香青菜 ..... (55)
- 咸香青菜心 ..... (56)
- 咸香甜青菜 ..... (56)
- 泡青菜 ..... (57)
- 泡酸甜青菜 ..... (57)
- (六) 韭菜 ..... (58)
- 咸韭菜 (1) ..... (58)
- 咸韭菜 (2) ..... (58)
- 咸韭菜把 ..... (58)
- 咸辣韭菜 ..... (59)
- 虾酱韭菜 ..... (59)
- (七) 香菜 (芫荽) ..... (60)
- 咸香菜 (1) ..... (60)
- 咸香菜 (2) ..... (60)
- 酱香菜根 ..... (61)
- 麻辣香菜 ..... (61)
- (八) 香椿 ..... (62)

咸香椿 (1) .....	(62)
咸香椿 (2) .....	(62)
咸酸香椿 .....	(62)
咸五香香椿 .....	(63)
五香咸嫩香椿 .....	(63)
咸香麻香椿 .....	(64)
(九) 蕨菜 .....	(64)
咸蕨菜 (1) .....	(64)
咸蕨菜 (2) .....	(65)
(十) 茴香 .....	(65)
咸茴香 .....	(65)
二、茎菜类 .....	(66)
(一) 大蒜 .....	(66)
咸大蒜 .....	(66)
咸醋大蒜 .....	(66)
咸白糖独头大蒜 .....	(67)
咸白糖大蒜 .....	(67)
咸糖醋大蒜 .....	(68)
酱大蒜 (1) .....	(68)
酱大蒜 (2) .....	(69)
酱醋大蒜 (1) .....	(69)
酱醋大蒜 (2) .....	(69)
酱红糖大蒜 (1) .....	(70)
酱红糖大蒜 (2) .....	(70)
酱蒜茸 .....	(71)

糖醋大蒜瓣 .....	(71)
蜂蜜白糖大蒜 .....	(72)
蜂蜜白糖去发蒜瓣 .....	(72)
桂花白糖醋大蒜 .....	(72)
玫瑰白糖醋大蒜 .....	(73)
白糖醋翡翠蒜 .....	(74)
翡翠蒜 .....	(74)
腊八蒜 (1) .....	(75)
腊八蒜 (2) .....	(75)
泡大蒜 (1) .....	(75)
泡大蒜 (2) .....	(76)
(二) 蒜薹 .....	(76)
咸蒜薹 (1) .....	(76)
咸蒜薹 (2) .....	(77)
咸辣蒜薹 .....	(77)
酱蒜薹 .....	(77)
酱蒜及蒜薹 .....	(78)
糖醋蒜薹 .....	(78)
麻辣蒜薹 .....	(79)
芝麻蒜薹 .....	(79)
五香蒜薹 .....	(79)
泡蒜薹 (1) .....	(80)
泡蒜薹 (2) .....	(80)
(三) 生姜 .....	(81)
咸生姜 .....	(81)

咸生姜丝 .....	(81)
酱生姜 .....	(82)
酱嫩生姜 .....	(82)
酱生姜丝 .....	(83)
酱生姜片 .....	(83)
酱生姜芽 .....	(83)
酱糖生姜丝 .....	(84)
甜生姜片 .....	(84)
蜜汁生姜片 .....	(85)
甜桂花生姜 .....	(85)
糖醋生姜片 .....	(86)
糖芝麻生姜片 .....	(86)
糖酥生姜片 .....	(86)
泡生姜 (1) .....	(87)
泡生姜 (2) .....	(87)
泡辣椒生姜丝 .....	(87)
泡子姜 .....	(88)
(四) 洋姜 (地姜、鬼子姜) .....	(88)
咸洋姜 .....	(88)
咸麻辣洋姜 .....	(89)
咸糖醋洋姜 .....	(89)
酱洋姜 .....	(90)
酱甜洋姜 .....	(90)
五香洋姜 .....	(91)
泡洋姜 (1) .....	(91)

- 泡洋姜 (2) ..... (91)
- (五) 莴笋 (生笋、莴苣) ..... (92)
- 咸莴笋 ..... (92)
- 咸莴笋丝 ..... (92)
- 咸甜莴笋片 ..... (93)
- 咸蜜汁莴笋片 ..... (93)
- 酱莴笋 (1) ..... (94)
- 酱莴笋 (2) ..... (94)
- 酱连皮莴笋 ..... (94)
- 酱莴笋丝 ..... (95)
- 酱莴笋片 ..... (95)
- 油泼酱莴笋丝 ..... (96)
- 酱辣油莴笋 ..... (96)
- 酱辣莴笋 ..... (97)
- 泡莴笋 ..... (97)
- 泡五香莴笋 ..... (98)
- (六) 苕蓝 (球茎甘蓝) ..... (98)
- 咸苕蓝 ..... (98)
- 酱苕蓝 (1) ..... (99)
- 酱苕蓝 (2) ..... (99)
- 酱香苕蓝 ..... (100)
- 酱苕蓝丝 ..... (100)
- 酱辣苕蓝丝 ..... (100)
- 酱酸辣苕蓝 ..... (101)
- 五香苕蓝干 ..... (101)

酱苳蓝两样 (1)	(102)
酱苳蓝两样 (2)	(102)
酱苳蓝三样	(103)
酱苳蓝四样	(103)
酱甜苳蓝四样	(104)
酱苳蓝五样	(104)
酱甜苳蓝五样	(105)
苳蓝什锦菜	(106)
泡苳蓝	(106)
(七) 藕	(107)
咸藕 (1)	(107)
咸藕 (2)	(107)
咸酸甜藕片	(108)
酱藕	(108)
酱藕片 (1)	(109)
酱藕片 (2)	(109)
酱甜藕片 (1)	(109)
酱甜藕片 (2)	(110)
酱生姜藕片	(111)
姜汁藕片	(111)
辣甜藕片	(111)
糖醋藕片 (1)	(112)
糖醋藕片 (2)	(112)
甜藕丁	(112)
泡藕	(113)

三、根菜类	(114)
(一) 萝卜	(114)
咸萝卜	(114)
咸萝卜条	(114)
咸萝卜干 (1)	(115)
咸萝卜干 (2)	(115)
姜汁咸萝卜丝	(116)
糠咸萝卜	(116)
咸萝卜缨	(117)
咸辣萝卜干	(117)
咸辣香萝卜	(118)
咸辣香萝卜片	(118)
咸辣香萝卜条	(119)
咸辣香萝卜干	(119)
咸辣甜萝卜	(120)
咸辣甜萝卜干	(120)
咸辣酸甜萝卜干	(121)
咸糖醋萝卜片	(121)
酱萝卜 (1)	(122)
酱萝卜 (2)	(122)
酱萝卜 (3)	(123)
酱甜萝卜条	(123)
酱甜咖喱萝卜条	(124)
酱辣萝卜	(124)
酱辣萝卜条	(125)

- 酱辣萝卜丝····· (125)
- 酱辣甜萝卜····· (125)
- 酱辣香萝卜····· (126)
- 酱辣香萝卜条····· (126)
- 酱辣香甜萝卜丝····· (127)
- 酱糖醋盘丝萝卜····· (127)
- 五香萝卜····· (128)
- 五香萝卜片····· (128)
- 渍酸萝卜····· (129)
- 醋泡萝卜····· (129)
- 泡半熟萝卜块····· (130)
- 泡红圆萝卜····· (130)
- 泡萝卜 (1) ····· (131)
- 泡萝卜 (2) ····· (131)
- 泡萝卜 (3) ····· (132)
- 泡萝卜条····· (132)
- 泡萝卜片····· (133)
- 泡辣萝卜····· (133)
- 泡萝卜缨····· (134)
- 泡红皮萝卜缨····· (135)
- (二) 胡萝卜····· (135)
- 咸胡萝卜····· (135)
- 咸胡萝卜干····· (136)
- 咸甜胡萝卜条····· (136)
- 酱胡萝卜 (1) ····· (137)

酱胡萝卜 (2)	(137)
酱甜胡萝卜	(138)
蜜汁胡萝卜	(138)
酱辣香胡萝卜	(139)
什锦胡萝卜丝	(139)
泡胡萝卜 (1)	(140)
泡胡萝卜 (2)	(140)
泡胡萝卜 (3)	(140)
泡胡萝卜 (4)	(141)
(三) 大头菜	(141)
渍大头菜	(141)
咸大头菜 (1)	(142)
咸大头菜 (2)	(142)
咸甜大头菜	(143)
酱大头菜	(143)
酱油大头菜	(144)
酱甜大头菜 (1)	(144)
酱甜大头菜 (2)	(145)
酱香大头菜丝	(145)
酱玫瑰大头菜 (1)	(146)
酱玫瑰大头菜 (2)	(146)
五香大头菜	(147)
虾油大头菜	(148)
什锦大头菜	(148)
泡大头菜	(149)

- (四) 芥菜····· (149)
- 咸芥菜····· (149)
- 咸芥菜片····· (150)
- 咸芥菜缨····· (150)
- 咸麻芥菜····· (150)
- 咸麻芥菜····· (151)
- 咸糖醋芥菜····· (151)
- 咸辣香芥菜丝····· (152)
- 咸香麻芥菜丝····· (152)
- 酱芥菜····· (153)
- 酱芥菜片····· (153)
- 酱芥菜丝····· (154)
- 酱辣芥菜····· (154)
- 酱香芥菜····· (155)
- 酱香龙须芥菜····· (155)
- 酱甜芥菜····· (156)
- 酱芝麻芥菜丝····· (156)
- 竹叶青酱芥菜····· (157)
- 泡芥菜····· (157)
- 泡酸芥菜····· (158)
- (五) 土豆 (马铃薯) ····· (158)
- 咸土豆····· (158)
- 咸甜芥末土豆····· (159)
- 咸糖醋土豆····· (159)
- 咸辣油土豆····· (159)

酱土豆·····	(160)
酱辣土豆 (1) ·····	(160)
酱辣土豆 (2) ·····	(161)
酱辣麻土豆·····	(161)
泡土豆·····	(162)
(六) 竹笋·····	(162)
酱竹笋 (1) ·····	(162)
酱竹笋 (2) ·····	(163)
酱甜竹笋·····	(163)
泡竹笋·····	(164)
咸辣冬笋 (1) ·····	(164)
咸辣冬笋 (2) ·····	(165)
咸麻辣冬笋·····	(165)
酱冬笋 (1) ·····	(165)
酱冬笋 (2) ·····	(166)
糟冬笋·····	(166)
泡冬笋·····	(167)
(七) 甘露子 (地螺丝、宝塔菜) ·····	(167)
咸甘露子·····	(167)
咸糖醋甘露子·····	(168)
咸虾油甘露子·····	(168)
咸糖醋甘露子三样·····	(168)
酱甘露子 (1) ·····	(169)
酱甘露子 (2) ·····	(169)
酱甘露子 (3) ·····	(170)

酱甘露子 (4)	(170)
泡甘露子	(171)
(八) 藟头	(171)
咸藟头 (1)	(171)
咸藟头 (2)	(172)
糖醋藟头	(172)
咸辣甜藟头	(172)
咸糖醋藟头	(173)
甜辣藟头	(173)
酱辣甜藟头	(174)
泡藟头	(174)
(九) 蔓菁	(175)
咸香辣蔓菁片	(175)
酱蔓菁	(175)
(十) 榨菜	(176)
咸辣香榨菜	(176)
咸糖醋香榨菜	(176)
(十一) 地瓜 (山芋、红薯)	(177)
咸地瓜梗	(177)
酱地瓜	(178)
泡地瓜 (1)	(178)
泡地瓜 (2)	(179)
四、果菜类	(179)
(一) 辣椒	(179)
咸辣椒 (1)	(179)

- 咸辣椒 (2) ..... (180)
- 咸柿子椒..... (180)
- 咸小辣椒..... (181)
- 咸五香辣椒..... (181)
- 咸干辣椒..... (181)
- 糟咸辣椒..... (182)
- 甜酒咸红辣椒..... (182)
- 咸辣椒叶..... (182)
- 酱柿子椒..... (183)
- 酱青辣椒..... (183)
- 酱大青椒..... (184)
- 酱蒜青辣椒..... (184)
- 酱香小辣椒..... (184)
- 酱五香辣椒块..... (185)
- 酱蜂蜜辣椒..... (185)
- 虾油柿子椒..... (186)
- 泡酸辣椒..... (186)
- 泡青辣椒..... (187)
- 泡大柿子椒..... (187)
- 泡大红辣椒..... (188)
- 泡红辣椒..... (188)
- 泡红辣椒丝、姜丝..... (188)
- 泡尖头红辣椒..... (189)
- 泡辣椒丝..... (189)
- 泡鱼辣椒..... (190)

- (二) 西红柿 (番茄) ..... (191)
- 咸西红柿 (1) ..... (191)
- 咸西红柿 (2) ..... (191)
- 咸青西红柿..... (192)
- 咸西红柿四样..... (192)
- 酱西红柿 (1) ..... (193)
- 酱西红柿 (2) ..... (193)
- 酱桂花西红柿..... (194)
- 多味西红柿..... (194)
- 美味西红柿..... (195)
- 西红柿脯..... (195)
- 泡西红柿 (1) ..... (196)
- 泡西红柿 (2) ..... (196)
- 泡西红柿 (3) ..... (197)
- (三) 茄子..... (198)
- 咸茄子 (1) ..... (198)
- 咸茄子 (2) ..... (198)
- 咸茄子 (3) ..... (199)
- 速成咸茄子..... (199)
- 咸蒜茄子..... (199)
- 酱油茄子..... (200)
- 酱茄子 (1) ..... (200)
- 酱茄子 (2) ..... (201)
- 酱甜茄子..... (201)
- 酱蒜茄子..... (202)

酱韭菜茄子·····	(202)
酱芥末茄子·····	(203)
酱磨茄子·····	(203)
酱辣茄子·····	(204)
姜丝酱茄子·····	(204)
虾油茄子·····	(205)
五香茄子·····	(205)
泡茄子·····	(205)
(四) 黄瓜·····	(206)
咸黄瓜·····	(206)
咸黄瓜片·····	(206)
糟咸黄瓜·····	(207)
咸甜黄瓜·····	(207)
咸甜辣黄瓜条·····	(208)
咸糖醋黄瓜·····	(208)
咸辣糖醋黄瓜·····	(208)
咸韭花黄瓜·····	(209)
咸鱼露黄瓜·····	(209)
酱黄瓜 (1) ·····	(210)
酱黄瓜 (2) ·····	(210)
酱乳黄瓜·····	(210)
酱盘丝黄瓜·····	(211)
酱甜黄瓜·····	(211)
酱糖醋黄瓜·····	(212)
酱辣香黄瓜条·····	(212)

多味黄瓜·····	(213)
醋香黄瓜·····	(213)
醋黄瓜·····	(214)
酸黄瓜·····	(214)
醋泡蒜黄瓜·····	(215)
泡五香黄瓜·····	(215)
泡黄瓜 (1) ·····	(216)
泡黄瓜 (2) ·····	(216)
泡黄瓜 (3) ·····	(217)
(五) 冬瓜·····	(217)
咸冬瓜 (1) ·····	(217)
咸冬瓜 (2) ·····	(218)
咸醋蒜冬瓜·····	(218)
酱冬瓜·····	(219)
酱甜冬瓜·····	(219)
酱五香冬瓜·····	(220)
糖冬瓜·····	(220)
泡冬瓜·····	(221)
(六) 南瓜·····	(222)
咸南瓜·····	(222)
咸辣南瓜丝·····	(222)
咸糖醋南瓜片·····	(223)
酱南瓜 (1) ·····	(223)
酱南瓜 (2) ·····	(224)
酱油南瓜·····	(224)

- 酱甜辣南瓜条····· (224)
- 五香南瓜丝····· (225)
- 泡南瓜····· (225)
- (七) 白兰瓜····· (226)
- 酱白兰瓜····· (226)
- (八) 白瓜····· (227)
- 酱白瓜····· (227)
- (九) 香瓜 (甜瓜) ····· (227)
- 咸香瓜····· (227)
- 酱香瓜 (1) ····· (228)
- 酱香瓜 (2) ····· (228)
- 酱香瓜 (3) ····· (229)
- 酱杏仁香瓜 (1) ····· (229)
- 酱杏仁香瓜 (2) ····· (229)
- 酱酿香瓜····· (230)
- 酱姜丝香瓜····· (230)
- 香酸甜香瓜····· (231)
- 甜八宝香瓜····· (231)
- 泡香瓜 (1) ····· (232)
- 泡香瓜 (2) ····· (232)
- (十) 菜瓜····· (233)
- 咸菜瓜 (1) ····· (233)
- 咸菜瓜 (2) ····· (233)
- 酱菜瓜 (1) ····· (234)
- 酱菜瓜 (2) ····· (234)

- 酱菜瓜 (3) ..... (235)
- 酱甜菜瓜..... (235)
- 酱甜菜瓜丁..... (236)
- (十一) 西瓜皮..... (236)
- 咸西瓜皮 (1) ..... (236)
- 咸西瓜皮 (2) ..... (237)
- 酱西瓜皮..... (237)
- 蜜饯西瓜皮..... (238)
- (十二) 木瓜..... (238)
- 咸甜木瓜两样..... (238)
- 酱辣木瓜..... (239)
- 酱木瓜三样..... (239)
- 泡木瓜..... (240)
- (十三) 黄豆..... (240)
- 咸黄豆豉..... (240)
- 干咸黄豆豉..... (241)
- 咸虾黄豆豉..... (241)
- 咸姜汁黄豆豉..... (241)
- 咸辣姜黄豆豉..... (242)
- 咸嫩黄豆 (青豆) ..... (242)
- 咸姜蒜甜黄豆豉..... (243)
- 咸五香黄豆豉..... (243)
- 酱黄豆..... (244)
- 酱辣黄豆..... (244)
- 酱辣黄豆饼..... (244)

- 酱五香黄豆豉····· (245)
- 酱香辣嫩黄豆 (青豆) ····· (245)
- 泡嫩黄豆 (青豆) ····· (246)
- (十四) 蚕豆 (胡豆) ····· (247)
- 酱蚕豆····· (247)
- (十五) 豆角 (云豆、四季豆) ····· (247)
- 咸豆角 (1) ····· (247)
- 咸豆角 (2) ····· (248)
- 咸糖醋豆角····· (248)
- 咸酸甜豆角····· (249)
- 酱豆角 (1) ····· (249)
- 酱豆角 (2) ····· (249)
- 酱蒜豆角····· (250)
- 酱虾油豆角····· (250)
- 虾油泡豆角····· (250)
- 泡酸甜豆角····· (251)
- 泡豆角 (1) ····· (251)
- 泡豆角 (2) ····· (252)
- 泡豆角 (3) ····· (252)
- (十六) 豇豆····· (253)
- 咸豇豆 (1) ····· (253)
- 咸豇豆 (2) ····· (253)
- 咸香豇豆····· (254)
- 咸虾油豇豆····· (254)
- 虾酱咸豇豆····· (255)

虾油拌豇豆·····	(255)
酱豇豆 (1) ·····	(256)
酱豇豆 (2) ·····	(256)
泡豇豆 (1) ·····	(256)
泡豇豆 (2) ·····	(257)
(十七) 扁豆·····	(257)
咸扁豆·····	(257)
咸嫩扁豆韭菜花·····	(258)
酱扁豆 (1) ·····	(258)
酱扁豆 (2) ·····	(258)
(十八) 刀豆·····	(259)
酱刀豆·····	(259)
泡刀豆·····	(259)
五、花菜类·····	(260)
(一) 菜花·····	(260)
咸菜花·····	(260)
酱菜花·····	(261)
酸甜菜花·····	(261)
虾油菜花·····	(261)
泡菜花 (1) ·····	(262)
泡菜花 (2) ·····	(262)
(二) 韭菜花·····	(263)
咸韭菜花 (1) ·····	(263)
咸韭菜花 (2) ·····	(263)
咸姜韭菜花 (1) ·····	(263)

咸姜韭菜花 (2) .....	(264)
酱韭菜花 .....	(264)
(三) 黄花菜 .....	(265)
酱黄花菜 .....	(265)
五香酱黄花菜 .....	(265)
六、其他菜类 .....	(266)
(一) 豆腐乳 .....	(266)
豆腐乳 (1) .....	(266)
豆腐乳 (2) .....	(266)
红豆腐乳 (1) .....	(267)
红豆腐乳 (2) .....	(268)
玫瑰豆腐乳 .....	(268)
霉豆腐乳 .....	(269)
麻辣豆腐乳 .....	(269)
醉方豆腐乳 .....	(270)
臭豆腐乳 (1) .....	(270)
臭豆腐乳 (2) .....	(271)
(二) 海带 .....	(271)
咸辣海带 .....	(271)
酱甜海带丝 .....	(272)
五香海带丝 .....	(272)
(三) 蘑菇 .....	(273)
咸油渍鲜蘑菇 .....	(273)
咸蘑菇 .....	(273)
酱蘑菇 .....	(274)

- 酱蘑菇五样····· (274)
- 泡蘑菇····· (275)
- (四) 花生仁····· (275)
- 咸花生仁····· (275)
- 咸香花生仁····· (276)
- 酱花生仁 (1) ····· (276)
- 酱花生仁 (2) ····· (277)
- 多味花生仁····· (277)
- (五) 核桃仁····· (278)
- 酱油核桃仁····· (278)
- 酱甜核桃仁 (1) ····· (278)
- 酱甜核桃仁 (2) ····· (279)
- (六) 杏仁····· (279)
- 咸杏仁····· (279)
- 酱杏仁····· (280)
- 酱油杏仁····· (280)
- 酱蜂蜜杏仁····· (281)
- (七) 橘子皮····· (281)
- 咸糖醋橘子皮丝····· (281)
- 酱橘子皮····· (282)
- 甜橘子皮丝····· (282)
- (八) 桔梗····· (282)
- 咸糖醋桔梗····· (282)
- 酱醋桔梗····· (283)
- 酱辣芝麻桔梗····· (283)

(九) 鸡蛋、鸭蛋	(284)
咸鸡蛋 (1)	(284)
咸鸡蛋 (2)	(284)
咸鸡蛋 (3)	(285)
咸鸡蛋 (4)	(285)
咸鸭蛋 (1)	(286)
咸鸭蛋 (2)	(286)
泡制咸鸭蛋	(286)
泥制咸鸭蛋	(287)
酱鸡蛋	(287)
辣椒酱腌鸡蛋	(288)
五香咸鸡蛋	(288)
香鸡蛋	(288)
茶鸡蛋 (1)	(289)
茶鸡蛋 (2)	(289)
醉鸡蛋 (1)	(290)
醉鸡蛋 (2)	(290)
溏心醉鸭蛋	(290)
糟鸡蛋 (1)	(291)
糟鸡蛋 (2)	(291)
糟鸭蛋 (1)	(292)
糟鸭蛋 (2)	(292)
附录 酱品制作 33 例	(294)
黄豆酱 (1)	(294)
黄豆酱 (2)	(294)

黄豆酱 (3)	(295)
黄豆酱 (4)	(295)
黄豆辣酱	(296)
辣椒粉酱	(296)
多味辣椒酱	(297)
大红辣椒酱	(297)
大米、黄豆酱	(298)
甜面酱	(298)
蚕豆 (胡豆) 酱	(299)
辣豆瓣酱	(299)
红辣椒酱	(299)
白糖玫瑰酱	(300)
韭菜花酱 (1)	(300)
韭菜花酱 (2)	(300)
韭菜花酱 (3)	(301)
蒜茸酱	(301)
大蒜酱	(302)
甜瓜酱	(302)
黄豆西红柿酱	(302)
西红柿酱 (1)	(303)
西红柿酱 (2)	(304)
茄子酱 (1)	(304)
茄子酱 (2)	(304)
黄豆西瓜酱	(305)
西瓜皮甜酱	(305)

西瓜酱·····	(306)
冬瓜豆酱·····	(306)
南瓜面粉酱·····	(307)
苹果甜酱·····	(308)
胡萝卜酱·····	(308)
橘皮酱·····	(308)

# 第一部分 咸酱泡菜 的制作基本常识

## 一、咸酱泡菜的制作一般原理及特点

(一) 咸菜。用食盐腌渍的菜叫咸菜。也就是将盐分层撒入要腌制的新鲜蔬菜上，或者是将蔬菜浸渍在一定浓度的盐水中。食盐在蔬菜腌制中的作用有：

1. 脱水。食盐有很高的渗透压力，能使蔬菜体组织细胞内的水分和可溶性固形物渗透出来。食盐渗入到蔬菜体细胞内，直到蔬菜细胞内的食盐含量与食盐溶液的浓度平衡，使蔬菜体组织致密，使蔬菜脱水。

2. 防腐。一定浓度的盐水，能抑制有害微生物的繁殖。因盐使蔬菜脱水后，导致原生质和细胞壁脱离，蔬菜的生理代谢活动受到抑制，直至蔬菜细胞停止生长或死亡。所以，就可以使腌制的蔬菜在一定保存期内不变质、不腐烂。

3. 增进蔬菜的风味。因盐渗透到蔬菜细胞内，使菜内营养物质发生化学变化，发酵产生乳酸、乙醇和醋酸，因而使蔬菜产生香气的风味。

(二) 酱菜。酱菜是以新鲜的蔬菜,经食盐腌渍成咸菜坯,用压榨或清水浸泡撒盐的方法,将咸菜坯中的多余的盐水(盐分)拔出,使咸菜坯的盐度降低。然后再用不同的酱(黄酱、甜面酱等)或酱油进行酱制,使酱中的糖分、氨基酸、芳香气等渗入到咸菜坯中,成为味道鲜美、营养丰富的酱菜。

(三) 泡菜。泡菜是以多种新鲜蔬菜为原料,浸泡在加有多种香料的盐水中,经发酵作用而成的。蔬菜在盐水中发酵,主要是在乳酸菌的作用下进行。乳酸菌是利用原料中的糖分发酵生成,乳酸能抑制有害微生物活动而起到保贮泡菜的作用,并使泡菜产生酸味,而且清脆凉爽。

## 二、腌菜用盐量及其计算方法

腌蔬菜的质量好坏,关键在于食盐的用量是否合适。用盐量过多或过少都会影响腌菜的质量。

腌菜时用盐量的多少,要根据蔬菜的品种、质量及加工方法而定。一般地说,腌制咸菜用盐量的最高标准不超过蔬菜(挑选、洗净、控干)重量的25%,最低用盐量不少于10%。腌制果、根、茎菜时,用盐量一般高于腌叶菜的用量。因为这些菜大多数组织结构细密,肉质坚实,盐水浸透慢;而叶菜水分大,组织结构较粗,可溶性物质含量少,遇盐就能排出叶菜体内的大量水分。另外,茶叶与菜叶之间有间隙,盐水容易浸透。如腌雪里蕻菜所用食盐水浓度约为8%,腌芥菜头用的食盐水浓度为12%~15%。不同的腌菜方法,用盐量多少也不一样,用盐量多少差别也很大。如:泡菜、酸菜等

湿态发酵腌制品，要求在发酵过程中产生较多的乳酸，因此用盐量较小，用的食盐水浓度一般为5%左右；榨菜、冬菜等半干态发酵腌制品，需要较长时间贮存，并进行缓慢的发酵，因而用盐量较湿态发酵腌制品大。在腌菜过程中，防止产品发酵，不产生具有防腐作用的酸类，盐水浓度在15%以上。对于保存期长、又受高温影响，经过夏季的腌制品，盐水浓度要更大些，一般在20%左右。如果盐水浓度在25%，就可使腌制品经久不坏。

食盐的比重较大，在配制盐水时，要不断搅拌，防止食盐下沉，食盐在水中的溶解度大小，与温度关系不大，所以在配食盐水时，不必加热。

盐水浓度用百分比来表示，称为百分浓度。如20%浓度的食盐水，就是在100克盐水中，含有食盐20克和水80克。

### 三、腌制蔬菜温度的控制

蔬菜是一种有生命的植物，采收之后仍然进行着生命的活动，即存在呼吸功能。如果把蔬菜收后堆积起来，由于呼吸作用，会散发出大量水分和热量。时间一长，会使蔬菜产生病害，加速衰老的进程，造成腌制蔬菜产品的质量下降，甚至发生败坏。

为使蔬菜在腌制过程中避免发生败坏现象，尽可能缩短腌制时间，保留蔬菜中的丰富营养，必须采取措施监控温度。控制温度的办法是：即在腌制蔬菜过程中，将缸中的咸菜上下翻倒；或将咸菜从甲缸中倒入乙缸，这叫倒缸、翻缸、换

缸，倒缸在腌制蔬菜过程中，是不可缺少的工序。通过倒缸，把蔬菜的呼吸热量尽快散发出去；也可除去由于乳酸的发酵而产生一些不良气体；还可使食盐加速溶化，使腌菜的每一个部位较快接触盐分，又使蔬菜受盐均匀，加速腌菜成熟，使腌菜不发生霉烂。倒缸的方法很多，根据腌菜的品种而定，通常采用倒缸的方法是：一是将甲缸的腌菜倒入乙缸中；二是把底层腌菜翻到上层，上层的翻到下层，这种方法适用于腌制咸菜；三是对盐水腌制的咸菜，可贴缸边一侧用手往下按，使上层腌菜下沉，把底层的腌菜挤压上来；四是循环浇淋的方法，腌菜不需翻动，而是通过盐液的循环，调节盐水的浓度、温度，达到倒缸的目的。

## 四、蔬菜腌制中的保脆

腌菜的脆嫩，是成品一项重要的质量指标。腌菜清脆吃起来口感好，诱人食欲，所以腌菜过程中要重视保证成品清脆的工作。

(一) 要腌的蔬菜必须保证新鲜。因蔬菜采收后，呼吸作用仍不断进行，就必然要消耗蔬菜内的营养物质，造成品质下降。因此腌菜，一定要用新鲜的蔬菜，并及时腌制。如不及时腌制，要把蔬菜放在阴凉通风处，避免蔬菜生热造成蔫萎。最好，先将蔬菜加盐腌起，以固定菜的品质，然后再作进一步加工处理。

(二) 要正确控制腌菜配方和生产环境条件。如腌菜用的食盐浓度不能过低，pH 值（酸碱度）不能过大（指碱度），温

度不能过高，抑制有害微生物生长、活动。因为在腌制蔬菜时，食盐浓度过低、pH 值过大、环境温度过高，就会使有害微生物生长而造成腌菜制品变软失去脆性。

(三) 注意腌制蔬菜、配料、制作用具的清洁卫生。哪个环节都要注意到，不能留卫生死角，否则就会使有害微生物生长繁殖，造成腌菜品质下降。

## 五、腌制蔬菜增脆方法

在腌制蔬菜中，遇到蔬菜过分成熟或受损伤而出现变软的现象，可采用具有硬化作用的物质来补救。如可先把要腌制的蔬菜放在铝盐或钙盐的水溶液内，进行短时间浸泡；或在腌菜液中直接加钙盐；也可在微碱性水中浸泡。另外，我国民间常用石灰或明矾作保脆剂，要掌握好它们的用量，一般用量以为菜重的万分之五为宜。过多菜有苦味，组织过硬，反而不脆。明矾属酸性，不能用于绿叶蔬菜。

## 六、蔬菜腌制中的保色

人们对菜的品质常提色、香、味、形，可见食品中颜色的重要性。腌蔬菜也同样要尽可能保持原有色泽。保色的方法一般有以下几点：

(一) 重盐法腌制。对叶绿素含量较多的如黄瓜、青辣椒等，可采取加大盐的用量，即重盐法腌制。高浓度食盐，可抑制乳酸菌发酵，防止菜中的叶绿素在酸性条件下失去绿色。

在实际腌菜过程中，一般采用 25% 的盐卤采腌蔬菜，就可达到保色的目的。

(二)及时降低腌蔬菜过程中的温度。蔬菜在腌制过程中，要释放出很多热量，菜中叶绿素在高温条件下，增强呼吸强度变黑、发黄。解决的办法是，在腌菜过程中，及时进行倒缸，以散发菜体的温度，达到保色的目的。

(三)避免所腌蔬菜的菜坯与阳光和空气接触。对需要保色腌的蔬菜，应在室内加工；在腌制过程中注意封缸口或将菜坯完全浸泡在盐卤中，均可避免与阳光和空气接触，达到保色的目的。

(四)用沸水烫漂。它可增强叶绿素在菜体内的稳定作用，达到保色。但要注意掌握好蔬菜烫漂的时间，烫漂时间过长，使菜质变软，过短达不到保色目的。

(五)在渍液中加碱性物质。蔬菜在腌制过程中，渗出的菜汁一般都是呈酸性，叶绿素在酸性介质中呈不稳定状态，会使蔬菜逐渐失去鲜艳的色泽。在渍液中加碱性物质如石灰水、碳酸钠等，就会及时中和腌制渗出酸性的菜汁，从而保持叶绿素的稳定，使本色得以保留。

在实际腌制蔬菜时，要根据当时的具体情况选用各种保色方法。同时还要考虑到影响制品质量的其他因素，通常把各种保色措施综合起来使用。如：腌鲜黄瓜 10 千克，第一次用盐 1 千克，加纯碱千分之一化的水，使 pH 值到 7.3；将黄瓜浸泡 24 小时后倒缸几次，防止腌菜温度升高；黄瓜腌 5 天后抽出腌的盐卤不要，再加 2 千克盐重腌，腌时一层黄瓜一层盐，10 天倒一次缸。这样腌出的黄瓜，就能保持新鲜绿

色。

## 七、如何预防腌制蔬菜时亚硝酸盐生成

大家都知道，亚硝酸盐是致癌物质，对人体的危害很大。所以在腌蔬菜时，要严防亚硝酸盐的生成。具体措施是：

(一) 选用新鲜蔬菜。腌制蔬菜要选用新鲜的、成熟的蔬菜为原料。堆放时间较长、温度较高的、特别是已发黄的蔬菜，亚硝酸盐含量较高，不宜采用。蔬菜在腌制前经过水洗、晾晒可减少亚硝酸盐含量。如选已含亚硝酸盐的大白菜，晒三天后，亚硝酸盐几乎完全消失。

(二) 腌蔬菜用盐要适量。腌制蔬菜时，用盐太少会使亚硝酸盐含量增多，且产生速度加快。实验结果表明：食盐 3% 对腐败菌的繁殖力的抑制很微小。食盐 6% 已能防止腐败菌的繁殖，但对乳酸菌及酵母菌尚能繁殖，可作为腌渍发酵时的浓度。食盐 12%~15% 乳酸菌也不能活动。细菌类大部分不能繁殖，适于长久贮存腌渍。

(三) 严格控制腌蔬菜液表面生霉点。腌制蔬菜时，要使腌液表面不生霉点，就要采取严格防霉措施，如腌菜不要露出腌液面，尽量少接触空气；取菜时用清洁的专用工具；一旦腌菜液生霉或霉膜下沉，则必须加温处理或更换新液。

(四) 保持腌蔬菜液面菌膜。一般腌菜液表面菌膜不要打捞，更不要搅动，以免下沉而致菜液腐败产生胺类物质。

(五) 久贮的腌菜要盖薄膜封好缸口。要久贮的腌菜，在缸内未出现霉点之前，在缸口盖上加塑料薄膜，并加盐泥密

封，不使腌菜与外面空气接触。为便于缸内二氧化碳排出，泥封面可留一小孔。

(六) 腌制蔬菜时间最好要 1 个月，至少不少于 20 天再食用。腌菜除要腌透外，食用前还要多用清水洗涤几遍，以尽量减少腌菜中亚硝酸盐的含量。

(七) 经常检查腌菜液的酸碱度 (pH 值)。如发现腌菜液的 pH 值上升 (酸性增大) 或霉变，要迅速处理，不能再继续贮存。否则亚硝胺会迅速增长。

(八) 腌菜用的水质要符合国家卫生标准要求。含有亚硝酸盐的井水绝对不能用来腌菜。

## 八、防止腌菜产生白醭及对白醭的处置办法

在腌菜过程中，有时腌菜液面上生出白色浮物，即白醭。如不及时处理去掉，会使腌菜变味、变质。

防止腌菜时产生白醭的办法有：

(一) 在腌菜时用盐量要掌握好，要根据蔬菜的性质，按腌菜量比例用盐。一般腌菜时的盐含量为 20% 左右。

(二) 腌菜时根据蔬菜的要求，及时倒缸或翻菜，使腌菜液完全淹没菜，使菜与空气隔绝。

(二) 腌菜过程中不能进生水。

(四) 不能用不清洁的缸 (坛) 腌菜或不清洁、带有油污的用具入坛 (缸) 翻 (捞) 菜。

(五) 在腌菜时，在腌液中放一些大蒜瓣、白酒或苯甲酸钠。

(六)腌菜产生白醭的处置办法。腌菜时一旦产生了白醭，如时间不长腌菜还没有变质时，处置的办法有：如白醭不多，及时用干净勺捞出腌液表面的白醭；把腌液倒出，在锅内煮沸，再适当加些盐，晾凉后再用；将腌菜缸（坛）放在干燥通风处晾凉。

## 九、如何防止蔬菜在腌制中变质

在腌菜过程中要防止腌菜变质。一是腌菜原材料、用具要干净卫生，腌缸（坛）内不能进水和油污。二是在酱菜过程中，要及时打耙、放风，散发热量，酱菜时间不能过长，以防酱菜变黑、发酸。

## 十、咸酱泡菜的贮存

咸酱泡菜制成后，如何使成品保鲜、不变质？至关重要的是科学贮存。

咸菜只要制作方法得当。菜的含盐量达到标准，就易保存。一般在腌透后，将盛咸菜的容器口加盖密封好，放在阴凉处，食用时才启封。

酱菜含盐量较少，同时它含糖和蛋白质的量较高，在温度适宜的条件下，细菌的生长繁殖很快，易发酸变质。因此，在制作酱菜和保管酱菜的各个环节要严格把关。对酱菜防止变质的办法：一是在做酱菜时，加入适量的防腐剂（0.3%）可延长酱菜的保存时间。二是采取密封贮存的方法，将酱菜

缸、坛装，改为瓶装。即选用大口玻璃瓶，洗净控干水分，将酱菜装入，加入适量作酱菜的料场，盖上盖（不要盖紧），放入  $80^{\circ}\text{C}\sim 99^{\circ}\text{C}$  的蒸笼内进行蒸气消毒，蒸 10 分钟后迅速取出盖紧瓶盖，立即使瓶温降低，这样保存酱菜的时间可以长一些。当然，家庭制作酱菜，最好随制随食，量小些，不要保存时间过长。

泡菜是利用乳酸发酵的原理防腐，所以应把泡菜保存在泡菜的料液中。禁用粘有油污和不清洁的用具捞取泡菜。

## 十一、咸酱泡菜常用的调料

**食盐** 盐的化学成分是氯化钠，在饮食调料中处于重要地位。不仅有调味的作用，而且是人体不可缺少的物质，在咸酱泡菜中，既能调味，又能防腐，使蔬菜在一定时间内不变质。不同的蔬菜或同一种类的蔬菜，制作方法不同，用盐量也不相同。

**酱油** 在调味品中，酱油仅次于食盐。酱油营养丰富，含有多种氨基酸、有机酸及香料，有咸、香、鲜的特色。它的作用除调味外，还可着色。

**食醋** 食醋含有醋酸  $3\%\sim 6\%$ ，故味酸。食醋以山西和镇江生产的最为有名。食醋有帮助消化、软化血管的作用；在制作某些菜肴时，加点醋可增加鲜味，去掉腥味，去掉碱性。

**甜面酱** 甜面酱是用面粉加调味品制成的，含有多种营养成分，做调味品可以增鲜、去腥、解腻，抑制菜肴原料中的苦涩。所以，甜面酱是必不可少的调料之一。面粉制酱时，

要用“本曲酶”，在曲种作用下，把面粉中的淀粉分解为还原糖，把蛋白质分解为氨基酸，使甜面酱具有鲜美味和甜味。

**黄酱（又叫大酱）** 黄酱是用黄豆制成，颜色金黄，质地细腻，有浓厚的酱香味，营养丰富。我国东北地区盛产黄豆（大豆），黄酱是东北地区的特产。

**花椒** 花椒为芸香科植物花椒的果皮。其性辛、温，有小毒，可入中药。花椒又是常用的调味香料，含有大量的芳香油和花椒素成分，使花椒具有一种特殊的香味和麻辣味。花椒具有去腥、解腻、除膻的作用。

**胡椒** 胡椒为胡椒树的果实，分黑胡椒、白胡椒两种。黑胡椒是将没有完全成熟的绿色果实采下来，用铁锅炒干或晒干制成。黑胡椒具有极大的辛辣味。白胡椒是完全成熟的胡椒，果实经过发酵、去皮、干燥而成，因去掉皮，所以颜色黄白。胡椒其性辛、热，可入中药。胡椒均含有大量的胡椒碱和芳香油，可作为调味的香料。

**八角** 八角为木兰科植物八角茴香的果实，至八角形，故名。有的地区叫大料或八角茴香或大茴香。八角性辛、甘、温，可入中药，亦是常用的调味香料。

**肉桂（又叫桂皮）** 桂皮含有桂皮醛、乙酸桂皮酯、乙酸苯丙酯。用于调味，有去腥膻、增香气的作用。

**茴香** 茴香含挥发油，主要成分为茴香醚、右旋小茴香酮、茴香醛等。用于调味，有提香、增味的作用。

**陈皮（即橘子皮）** 主要成分为右旋柠檬烯、枸橼醛、川皮酮、橙皮甙。用于调味可增加香味。

**味精** 味精是使菜肴增加鲜味的主要调味品。其鲜味的

发挥，与调味菜的温度有很大关系，溶液在 70℃~90℃时使用，增鲜味效果最好。

**料酒** 料酒的种类很多，主要化学成分有糖、糊精、醇类、酯类、甘油、有机酸、氨基酸、维生素等。料酒中的酒精浓度在 15% 以下。在烹调中料酒有去腥、增香的作用。

**大蒜** 大蒜分白皮、紫皮两种。紫皮蒜瓣大于白皮蒜，辣味又比白皮蒜浓。大蒜主要成分含有大蒜辣素，为一种植物杀菌素。大蒜在烹调中用途很广，多作为佐料使用，特别是拌制凉菜效果较好。

**大葱** 大葱是佐料中的主要品种之一，它含有大量的挥发油，其主要成分是大蒜辣素。生食辛辣味较强。

**生姜** 黄色块状，块茎中含有大量的挥发油，油的主要成分为姜醇、姜烯、龙脑、芳樟醇、桉油精，也含有辣味的姜辣素。姜在烹调中主要是补佐各种原料，去异腥，增加鲜香味。

**咖喱粉** 是用一种中药材黄姜粉为主，加白胡椒、芫荽子、小茴香、碎桂皮、姜片、八角、花椒等香料配制而成。色姜黄，味辣香。

**饴糖**（又叫麦芽糖或糖稀） 它用含淀粉的粮食制成。在作腌菜中使用，增加菜的甜味和粘稠性，还可使腌菜增色。

**三奈**（又叫沙姜） 为姜科植物山奈的根茎。性辛、温。可入中药和用于调味。

**苯甲酸钠**（又名安息香酸钠） 系防腐剂，白色针状结晶，在酱、咸制菜中使用，防止菜发霉变质。但使用过量有毒害作用，影响身体健康。用量规定最高不超过 0.1%。

**酱色** 是一种食品着色剂，目的在使用后为了增加酱腌制菜的色泽，提高酱制色的质量。

**红曲** 是用粮食经微生物发酵而制成。是一种有益无害的天然着色剂，并有一定的防腐作用。

**白菌**（又叫滑菇、滑子蘑）为担子菌纲环绣伞科。营养好，口味鲜，含多糖，还可药用。

**糖精** 糖精是食糖的代用品，它是用化学物质合成的一种甜味剂，主要成分是糖精钠，除能调味外，无任何营养价值，人体也不能吸收和利用，食用量过大可引起中毒。据国家卫生部规定，每千克食物中糖精使用量不得超过 0.15 克。糖精的甜度很高，是蔗糖甜度的 300 倍到 500 倍。

**虾油和鱼露** 虾油和鱼露，两者既有联系又有区别。不同之处在原料上，以小海虾为主制成的产品叫虾油；以海鱼为主制成的产品叫鱼露。相同之处，都具有鲜味。虾油和鱼露的营养价值均很高，内含蛋白质、脂肪、钙、磷等营养素。用于调味起增鲜作用。

**老盐水** 是指泡过菜两年以上的盐水，多用于接种，pH 值为 3.70。该盐水内应经常泡些蒜瓣、辣椒、萝卜等，加香料，使色香味俱佳。

**新盐水** 是指新配制盐水，其比例为 1 千克凉开水中加 250 克盐。根据所泡蔬菜，酌情加佐料、香料。如有条件再掺入占新盐水体积 25% 的老盐水，pH 值为 4.7。

**排草**（又名香草及排香草）为玄参科植物毛麝香的全草，是提取香草精的原料之一，产于南方。除调味外，还可入药。

## 十二、蔬菜腌制常用名词解释

**上榨** 榨是一种挤压蔬菜水分的设备，上榨是挤压水分的过程。如果没有现成的榨菜设备，可把菜收入筐内，上面垫上清洁的席片或布，用石头挤压亦可。

**花刀** 是加工不同花样菜的刀具，有锯齿形、花瓣形、菱角片形等。

**撒盐** 撒盐，也称撒淡。是制作酱菜的重要环节，使腌制为成品的咸菜降低其盐度。一般情况下撒盐时要换 2 次～3 次水，夏季撒盐 4 小时～5 小时，冬季撒盐 15 小时～20 小时。撒盐的换水次数及时间，也要根据做菜的需要而定。

**打耙** 打耙是制酱和制酱菜过程中保证质量的主要操作程序。耙，其形如一个大“T”字，耙体是一根直棒，耙头是一小块横着的小木板，在制酱或酱菜过程中，在酱内或酱菜中上、下翻动，称为打耙。其目的—是防止甜面酱（或黄酱）发酵所造成的闷缸（使菜质变软）。二是使酱汁尽快渗入菜内。三是使菜的异味放出。

**放风** 就是在制作酱菜过程中，每隔一段时间把酱菜从缸内捞出或解开袋口倒在容器内翻动，同时还要把酱袋清洗干净，再将菜装入酱袋入缸，以使菜均匀着色。

**酱袋** 酱袋，用白布制成的小布袋，是制作酱菜的用具。家庭用的酱袋不宜过大，一般制成宽 14 厘米、长 26 厘米的布口袋，口端缀上带，做封口用。

## 第二部分 咸酱泡菜的加工方法

### 一、叶菜类

#### (一) 白 菜

#### 咸白菜 (1)

用料 大白菜 10 千克，食盐 1 千克。

加工方法 ①将大棵白菜切成四瓣，小棵白菜切成两瓣，用清水洗净、控干。②先在缸底撒一层盐，再将白菜切口向下，放一层白菜撒一层盐，上压石头。③在首次入缸后的 24 小时内，要倒缸 1 次，将下边的白菜翻到上面来。第三天再翻 1 次，1 星期后再翻倒 1 次。一般 20 天后即成。

特点 色白，嫩脆，爽口。

## 咸白菜 (2)

用料 大白菜 10 千克，大蒜 300 克，食盐 250 克。

加工方法 ①白菜去根、去青叶，洗净切成细丝，晾晒干。大蒜去皮、洗净、沥干后捣碎成泥，与食盐拌和在一起。②将晾晒干的白菜丝，与蒜泥、食盐入缸混合在一起，搅拌均匀，封好缸口 7 天后即成。

特点 色淡黄，味道香，质柔韧。

## 咸白菜叶

用料 大白菜菜叶 5 千克，食盐 300 克，鲜姜 50 克，大蒜 10 瓣，熟芝麻、白酒各少许。

加工方法 ①将嫩白菜叶洗净沥水，切成小块，摊在铺有净布的竹帘上，放通风处吹至发软。姜切细丝。大蒜切成薄片。②取盆 1 个，刷洗干净，放入白菜叶，加入蒜、姜、盐，用手揉搓，揉至菜叶出水，撒上熟芝麻拌匀。③取坛 1 个，刷洗干净，把拌好的白菜叶装入坛内，压实，上面洒少许白酒，将口封住，1 个月后即可食用。

特点 质地脆嫩，清香爽口。

## 咸白菜帮

用料 大白菜菜帮 10 千克，食盐 1.5 千克，花椒、大

料、茴香面、辣椒面各适量。

加工方法 ①大白菜取菜帮，去掉黄叶烂帮，洗干净，控干水分。②用一干净的缸，底部撒一层盐，按一层白菜帮一层盐整齐码好，逐层压紧。③每天倒缸1次，腌6天~8天。④将腌好的白菜帮，切成丝或块，在清水中泡去一些盐分，用手挤去多余的水分。将花椒、大料、茴香面、辣椒面放入坛中，搅拌均匀，然后将白菜帮放入拌匀，6天~7天后即可食用。

特点 香脆可口，若加上香油、撒上芝麻，味道更好。

## 糠咸白菜

用料 大白菜5千克，食盐600克，米糠1.5千克，酒糟500克，尖红辣椒2个，海带40克。

加工方法 ①选择质量上等的白菜，去掉根蒂及老帮，洗净沥干，用刀纵向剖成4条。②将切好的白菜先用150克食盐腌渍，顶端压重物，每天翻倒1次，2天~3天后，取出白菜，沥干表面水分。③把米糠、酒糟和剩下的450克食盐拌匀。红辣椒加工成细丝。海带用水泡开加工成小块。把几种调料混合在一起。④将腌好的白菜与混合的调料逐层装入缸内，顶端用重物压紧，10天后即成。

特点 色泽黄白，质地鲜嫩，咸辣清香。

## 咸干白菜

用料 大白菜 5 千克，粗盐 400 克。

加工方法 ①将白菜去掉不好的部分，洗净，晒干至鲜菜重量的一半。②把粗盐全部撒入晒好的白菜中，搅拌均匀，放入缸中上用重石压实。③腌 1 星期后，菜酸时，选晴天把白菜捞出摊在席上晒干，晚上收起时将咸水拌入，放蒸笼中蒸熟；第二天仍摊开白菜日晒，晚上再蒸，反复 3 天~4 天，至第五天晒到干燥不湿为止。④将晒干的白菜放入小口坛中，压实，密封坛口，1 个月后即成。

特点 比一般干菜更可口，且久藏不坏。

## 咸香芝麻白菜

用料 大白菜 5 千克，黑芝麻 100 克，食盐 300 克，五香粉 40 克，碎蒜瓣 300 克，花椒面、食用植物油各适量，苯甲酸钠防腐剂少许。

加工方法 ①选梗长、叶短、棵壮而白嫩的白菜（大小以一手抓为宜），晾晒数小时后，除去根及老帮，用水洗净、沥干，切成长 5 厘米、宽 0.5 厘米的条，在阳光下晾晒成 500 克菜坯。②黑芝麻拣洗干净，炒熟。③将菜坯加食盐，拌匀后放入坛内加盖，腌制 24 小时，捞出后倒去少许盐卤。④菜中加五香粉、碎蒜瓣、花椒面、熟黑芝麻和熟油，并加少许防腐剂，充分搅拌均匀，装入坛内，尽量压紧、压实，密封

30 天后即成。

特点 脆嫩鲜香，爽口开胃。

## 咸香白菜叶

用料 大白菜菜叶 1 千克，苹果 400 克，食盐 20 克，香油 30 克，干红辣椒 6 个，味精 4 克，鲜姜 50 克。

加工方法 ①将白菜去根和老帮，整棵洗净，从中间横切，取用菜叶部分。②把菜叶摊开，晾至发软时，切成小片，放入盆中。将干红辣椒洗净，去蒂和子，切成碎末放在白菜叶上。姜去皮、洗净切成细末，撒在白菜叶上。③往白菜叶上均匀撒上食盐，用手轻轻揉白菜叶，使放入的调料与白菜叶混匀，直至渗出水分为止。④将苹果洗净、去皮和核，切成小片，放入装白菜叶的盆内，撒上味精，拌均匀。将白菜叶和苹果片装入洗净的坛或大口瓶中，压实，盖严。腌 2 天后出坛（瓶）放盘中，淋上香油即成。

特点 辣而带姜的清香味，爽口解腻。

## 咸果味白菜

用料 大白菜 5 千克，食盐 400 克，白糖 250 克，黄梨、苹果各 250 克，大葱、鲜姜、大蒜各 50 克，味精 3 克。

加工方法 ①将白菜去老帮削根，洗净沥干，切成三棱条块，用盐腌 2 天后捞出控干。②将黄梨、苹果、大葱、大蒜、鲜姜均去皮洗净，切捣成糊泥状，加入白糖和味精拌匀，

抹在白菜上，放入坛内，封住口，15天后即为成品。

特点 色泽浅黄，质地脆嫩，果味香浓。

## 咸辣白菜（1）

用料 大白菜 5 千克，辣椒 100 克，苹果 250 克，食盐 150 克，大蒜 50 克，鲜姜 20 克，味精 4 克。

加工方法 ①将鲜白菜摘去老帮老叶，切去根须，冲洗干净，上下直刀切成 6 瓣。取 150 克盐腌渍两天，捞出洗净，控干表面水分。②把鲜姜、大蒜、辣椒、味精一起捣成辣糊。苹果洗净切丝。③将白菜内外抹匀辣糊，并撒匀苹果丝，然后装入坛内，倒入低度盐水，用石块压紧，3 天后可密封坛口，16 天~18 天即为成品。

特点 色泽红黄，酸辣开胃。

## 咸辣白菜（2）

用料 大白菜 50 千克，1 碗牛肉汤（或其他汤），1 大碗颜色鲜艳的红辣椒面，1 小碗大蒜泥，1 碗萝卜丝，1.5 千克食盐，姜末、味精各适量。

加工方法 ①将白菜去根和外帮，洗一遍（因菜帮脆，不能层层掰开洗），用 1 千克盐化的盐水浸泡两天，等菜心都软了，再好好洗一遍。②将牛肉汤、红辣椒面、大蒜泥、萝卜丝、剩余的 500 克食盐、姜末、味精混合在一起拌均匀。③将白菜粘匀腌菜的上述佐料，放到缸里，用石头压上，盖上

缸盖。过两天后检查，如菜汤没有淹没白菜，就加些盐水到淹没白菜为度。因该菜怕热又怕冷，宜在阴凉处贮存。

特点 咸辣清香，爽脆利口，朝鲜风味。

## 咸辣白菜帮

用料 大白菜菜帮 5 千克，食盐 600 克，辣椒面 30 克，五香面 2.5 克，大蒜末 40 克，食醋 50 克。

加工方法 ①将嫩白菜帮切成长 10 厘米、宽 4 厘米的条块，而后在条块上剞上花纹，放入坛内，用盐腌 24 小时后取出，控干水分。②取盆 1 个，放入白菜帮，加入辣椒面、食醋、五香面、大蒜末搅拌均匀，装入坛内，每天翻动 1 次，5 天后即可食用。

特点 色浅黄，质脆嫩，味香辣。

## 咸蒜干白菜（1）

用料 大白菜 5 千克，食盐 120 克，大蒜 150 克，味精 4 克。

加工方法 ①大蒜去皮捣成蒜泥。②白菜去掉根和老叶，洗干净，用刀切成细丝，而后放阳光下晒至八成干，放入盆内，加入蒜泥和盐、味精搅拌均匀，装入坛内，坛口密封，半月后即为成品。食用时，加香油拌匀即可。

特点 色泽浅黄，质地软韧，味道香美。

## 咸蒜干白菜（2）

用料 大白菜 10 千克，食盐 400 克，大蒜泥 400 克。

加工方法 ①去掉大白菜老根，择去老叶，洗净、晾干，切成宽 1 厘米左右的长条，再横切成方形或菱形块，放在苇席上摊开晾晒，勤翻动，晾至鲜菜脱水 80% 左右。②将盐倒入菜坯中，拌均匀，充分搓揉，然后装入缸中，随装随压实，上面撒上一层盐，加盖封闭，腌 3 天后取出。③把大蒜泥加入腌渍的菜坯中，使蒜泥和菜坯充分混合后装坛。装坛时随装随压，压紧、压实，装完后加盖，用水泥或粘土密封坛口，放室内自然发酵，100 天左右即可食用。

特点 清脆利口，蒜香浓郁。

## 咸糖醋辣白菜

用料 大白菜 5 千克，胡萝卜 1 千克，白糖、食醋、干红辣椒、食盐、大蒜和生姜各适量。

加工方法 ①将白菜去老帮、菜根，菜叶洗净一切两半，用开水焯一下晾凉。②将大蒜、姜分别洗净切末，加干红辣椒（把干红辣椒去蒂去子，洗净切成细丝）、白糖、盐、醋调匀。③胡萝卜切成细丝，与调味料一起调成糊状，均匀地抹在白菜上，而后刀口向上，放入坛内，口封严，12 天~15 天后就可食用。

特点 酸辣开胃，稍有甜味，脆嫩爽口。

## 酱白菜

用料 大白菜 5 千克，食盐 450 克，黄酱 3 千克。

加工方法 ①先将白菜帮去掉，再把白菜从根梢纵向切 4 条~6 条，使根部相连。然后一层白菜一层盐放入缸内腌制，每层淋入少量凉开水使盐溶化，每天翻动 1 次，待盐全部溶化后，捞出控干。②将腌制好的白菜装入酱袋，放入酱缸内酱制。每天翻动 2 次，4 天左右捞出放风 1 次，10 天左右即为成品。

特点 色泽红褐，质地脆嫩，酱香浓郁。

## 酱辣白菜

用料 大白菜 10 千克，青萝卜 1 千克，胡萝卜 1 千克，食盐 900 克，酱油 500 克，香菜 500 克，味精 40 克，辣椒面 300 克。

加工方法 ①白菜去老根、老叶，洗净后放到缸内，一层白菜撒一层盐，放完后洒少量凉开水，而后压紧，上面放上重石，5 天后捞出沥干水分。②将青萝卜、胡萝卜分别洗净切成细丝，浸泡水中 12 小时后捞出，沥干水分。③将香菜切成碎末，与青萝卜丝、胡萝卜丝、酱油、味精、辣椒面拌和在一起，均匀地夹在白菜中，然后放入缸中，放在阴凉处，3 天后即成。

特点 清香，鲜辣。朝鲜风味。

## 酱辣白菜根

**用料** 大白菜菜根 5 千克，酱油、辣椒油、食盐、料酒各适量。

**加工方法** 将白菜根洗净，切成薄片，用盐加少许料酒，腌制 2 小时，捞出控干水，放到缸中，加适量酱油、少许辣椒油，浸泡 7 天即可食用。

**特点** 辣、香、咸。

## 酱辣甜白菜

**用料** 大白菜 1 千克，食盐 25 克，酱油 25 克，白糖 100 克，干辣椒 4 个，泡红辣椒 20 克，花椒 30 粒，大葱、生姜各 10 克，香油 25 克。

**加工方法** ①选用黄芽白菜或天津大白菜去根，剥去老叶，洗净剖开，取菜心部分，并切去白菜梗，顺长切成 6 厘米长、6 毫米宽的块，码在盆中，均匀地撒上食盐，上面再压上盖盖严，腌 4 小时~5 小时，使其渗出水分。②将葱、姜、泡红辣椒分别洗净切成细丝。将腌好的白菜用手挤去水分，码在盆中，将红辣椒丝、葱丝、姜丝撒在白菜上。③炒锅置火上，倒入香油，加花椒和干辣椒，至油冒烟，随即将油浇在白菜上面。④将酱油、白糖调成汁，倒在白菜丝上，再用盘子压上，使白菜丝完全浸在汁中。腌 4 小时~5 小时即可食用。

特点 色泽微红，质地清脆，入口咸辣，回味甘甜。

## 虾酱辣白菜

用料 大白菜 10 千克，胡萝卜 1 千克，青萝卜 1 千克，大葱 200 克，生姜 100 克，大蒜 300 克，食盐 1 千克，虾酱 200 克，辣椒粉 300 克，香菜 500 克，味精 30 克。

加工方法 ①选择 1 千克左右重的满心大白菜，去须根、除黄帮烂叶，洗净后入缸，放一层白菜撒一层盐，装完后倒入少量凉开水，上压重石。1 天~2 天后盐水淹没白菜，再腌 3 天~5 天取出，用清水洗净、沥干放容器中。②将胡萝卜、青萝卜、大葱、生姜分别洗净切成细丝，大蒜捣成蒜泥，香菜切成碎末。将青萝卜丝和胡萝卜丝放在盆中，撒少量盐，稍腌后拌入辣椒粉、虾酱、香菜末、味精、葱、蒜、姜等，搅拌均匀。③将调配料均匀地夹在白菜中，装进缸里，上面盖一层白菜帮，压上石头，放在阴凉处或埋入地下露出缸口。2 天~3 天后倒入一些淡盐水，严密封口，20 天后即成。

特点 脆嫩可口，生津开胃。

## 酱什锦白菜

用料 大白菜 1 千克，白萝卜 100 克，大葱 50 克，大蒜 50 克，梨 50 克，甜面酱 200 克，味精 3 克，食盐 25 克。

加工方法 ①大白菜去老帮洗净，沥干水分，顺切成 4 瓣，再切成小块。白萝卜洗净去皮，切成小片。②大白菜放

盆内加 10 克盐，拌匀腌 5 小时。白萝卜小片放碗中，加 5 克盐拌匀，腌 5 小时。再将大白菜和白萝卜放入缸内，拌匀。③梨洗净沥干，去核切成片。葱、蒜洗净沥干剁成碎末。④用凉开水 250 克，溶化剩余的食盐和味精倒入缸内，要淹没菜料，缸盖盖严，腌 10 天即成。⑤将缸内的腌菜和咸水倒出，把腌菜沥干后放入缸内，再加入梨、葱、蒜、甜面酱搅拌均匀，盖严缸盖，腌 10 天即成。

特点 嫩、脆、甜、酸、辣，果香浓郁。

## 什锦白菜

用料 大白菜 1 千克，白萝卜 250 克，苹果 50 克，梨 50 克，鱼肉丝 150 克，牛肉末 150 克，大蒜 50 克，大葱 50 克，辣椒面 25 克，姜末 25 克，食盐 40 克，味精 3 克，干贝汤 100 克。

加工方法 ①大白菜去老帮洗净、沥干，切成小条。白萝卜洗净去皮，切成丝。②将白菜放盆内加 30 克食盐，腌 5 小时。萝卜丝放碗中，加 10 克盐，腌 5 小时。③苹果、梨分别洗净沥干，去核切成小条。大葱、大蒜、生姜洗净，剁成碎末。④将腌好的大白菜、萝卜与苹果、梨、牛肉末、鱼肉丝、葱、姜、蒜末混在一起，加干贝汤搅拌均匀，再加入辣椒面和味精拌匀后倒入缸内，盖严缸盖，腌 10 天左右即成。

特点 酸辣适口，诱人食欲。

## 多味白菜

用料 大白菜 5 千克，食盐 250 克，大葱 100 克，生姜 50 克，大蒜 50 克，桂皮 50 克，白糖 250 克，苹果 250 克，白梨 250 克，花椒、味精各适量。

加工方法 ①将大白菜洗净，沥干水分，切成菱形块，用盐腌起来，2 小时～3 小时后捞起沥干。②苹果和梨分别洗净切成小块，与各种调料一起捣碎，再把腌过的白菜放在干净的缸内，和调料一起拌匀，5 天后即可食用。

特点 芳香清脆，五味俱全。

## 酸白菜（1）

用料 大白菜适量。

加工方法 ①白菜切去残留菜根，剥去外层菜帮，洗净。小棵白菜重在 1 千克以下，可整棵渍制；大棵白菜应纵切成两瓣或两瓣以上。②白菜整理好后，在沸水中烫 1 分钟～2 分钟，随即转入干净的冷水中使之冷却。③将冷却的白菜交错地排列在缸（桶）内，压上重石，注入干净的清水，使水面超过白菜 10 厘米左右。一般渍 20 天左右即可食用。如使腌渍酸白菜的时间缩短，可在渍液中加少量米汤。渍好的酸白菜，贮藏应放在温度较低的地方。容器必须加盖。如渍酸白菜的水面降低，应加清水淹没白菜。

特点 清脆可口，味酸开胃。

## 酸白菜 (2)

用料 大白菜 2.5 千克，面肥 150 克。

加工方法 ①将白菜去掉老帮、老根，从根部切一“十”字刀，深度约为 6 厘米。②将切好的白菜放沸水中烫至五成熟，捞出堆在盆内，再用清水冲洗干净，整齐地码在干净的坛内，坛内加入清水以淹没白菜为度。③将面肥捣碎放入渍白菜的缸内。用重物压好，不能使白菜露出水面，12 天~15 天就能发酵成熟。

特点 味酸爽口，为北方风味小菜。

## 酸白菜 (3)

用料 大白菜 1 千克，食盐 50 克。

加工方法 ①选中等大小的白菜，去掉黄叶、烂叶及老帮，洗净沥干，晾晒两天后，与食盐逐层装入缸内，边装边用木棒压紧。白菜变软，渗出菜汁，压上石块。②装缸第二天要继续压菜，使缸内菜体紧实，几天后缸内水分超出菜面，就停止压菜，盖上缸盖，放在通风处，使自然发酵，1 个月后即成酸白菜。

特点 色泽微黄而光亮，味道香酸，清爽可口。

## 泡白菜（1）

用料 大白菜 5 千克，食盐、花椒各适量。

加工方法 ①选用棵大、结实、叶白嫩的包心大白菜，去根，去老帮，纵切成块，洗净后放开水中烫一下，至白菜变得柔软透明，菜帮呈乳白色时，捞出沥水晾凉。②将晾凉的白菜放入坛内，使每层白菜的根梢朝一个方向，层层之间相互交错，铺完后，上层撒上盐、花椒，加水，用重物压住，水要超过菜面 10 厘米左右，10 天后即为成品。

特点 洁白透明，咸脆爽口。

## 泡白菜（2）

用料 大白菜 5 千克，水萝卜 1.3 千克，生姜 50 克，花椒 20 克，大料 10 克，食盐 100 克。

加工方法 ①将白菜去掉烂、黄叶后洗净、沥干，切成麻将块，晾晒后入缸。②将水萝卜去掉根须洗净，切成片，入缸放在白菜块上。③将盐、姜、花椒、大料放入锅中，加水 6 千克，煮沸晾凉后，倒入装白菜的缸内，使水淹没白菜，泡 3 天~4 天即成。

特点 微酸带咸，爽脆利口。

## 泡白菜 (3)

**用料** 大白菜 3 千克，萝卜 2 千克，芹菜 400 克，芥菜 200 克，大葱 80 克，大蒜 2 头，生姜 25 克，生牡蛎 50 克（或墨鱼 1 条），虾酱汁 80 克，辣椒面 80 克，食盐 200 克。

**加工方法** ①将白菜去根、去老帮，切成 2 瓣~4 瓣，放入干净缸内，倒入盐水（放适量盐），盐水要与菜面平，上面撒一点盐。腌制 1 天后，将成白菜捞出，用清水洗净，沥干水分。②将萝卜洗净、沥干，1 千克切成丝，其余每个切成两半。姜、蒜洗净、沥干，捣碎成泥，与切成两半的萝卜及部分盐、辣椒面拌在一起。③芹菜去叶和芥菜一起洗净，均切成 5 厘米长的段。④牡蛎放少许盐腌后，再洗干净，沥去水分。葱洗净、沥干，切碎。⑤先将萝卜丝与辣椒面拌匀，再与所有配调料拌在一起，最后放虾酱汁和盐调味。⑥把配好的调料均匀地涂抹在白菜叶上。在缸底放一层白菜，放些萝卜丝，上面再放一层白菜，然后用宽大的白菜叶盖住，用干净石块压上。3 天~4 天后，把煮沸放凉的盐水，倒入菜缸内，水面要高于菜面。6 天后即可食用。

**特点** 色鲜艳，质脆嫩，味道香辣，略带酸咸。

## 泡白菜 (4)

**用料** 大白菜 5 千克，白萝卜 500 克，大葱 100 克，鸭梨、苹果、大蒜各 250 克，食盐 15 克，辣椒面 100 克，味精

5 克，凉开水 2 千克。

加工方法 ①将白菜去掉老帮、老叶，洗净沥干水，一剖四瓣，再切成 4 厘米见方的块。白萝卜洗净去皮，切成薄片。苹果、鸭梨分别一切为二，去核切成薄片。②大葱、大蒜去掉老皮，分别切成细末，同辣椒面、味精拌匀，成为混合调料。③将白菜、白萝卜分别用盐腌制 4 小时左右，控出水分。将两种料混合，以一层菜坯一层调料的顺序装入坛内，上端多加些调料，再倒入凉开水，用重物压紧，半个月即为成品。

特点 色泽美观，质地脆嫩，香辣开胃，稍有咸味。

## （二）圆白菜（结球甘蓝、卷心菜、包心菜）

### 渍圆白菜

用料 圆白菜 5 千克，食盐 50 克。

加工方法 选带有绿叶的圆白菜，去掉老帮，沿根部切成两半，放入缸中，撒上食盐。装完后，上压石块，注满清水，将缸放到 12℃~15℃ 的室内发酵。一般 30 天~40 天后即成。

特点 脆酸利口，开胃助消化。

## 咸圆白菜 (1)

用料 圆白菜 5 千克，食盐 600 克。

加工方法 将圆白菜洗净，顺根部一切两半，在阳光下晒 40 分钟左右后装缸。装缸时一层圆白菜一层盐，装完后上压石块。第二、第三、第五天各翻缸 1 次，20 天后即成。

特点 脆嫩爽口，咸味适度。

## 咸圆白菜 (2)

用料 圆白菜 10 千克，食盐 800 克。

加工方法 ①选优质圆白菜，削掉根部，去掉黄叶和泥土，洗净沥干，将菜切成 2 瓣~4 瓣。②将菜心向上平铺在缸内，一层菜撒上一层盐，装完后压上重石头。③过 24 小时后，若盐卤上升，把菜重新翻倒到另一个缸内，铺一层菜撒一层盐，然后压紧，上面撒一层封口盐。封口用蒲包塞住，再压上石头或在缸口封上泥 10 厘米厚。约 10 天~15 天后即成。

特点 鲜脆，色白，利口。

## 咸甜圆白菜

用料 圆白菜 5 千克，白糖 500 克，白酒 13 克，食盐 250 克。

加工方法 将圆白菜洗净，切成 6 厘米见方的块，放入

缸内均匀地撒上盐，待腌出水分（约4小时~5小时）捞出，控去水分，再放入缸中，加入白糖和酒混合均匀。2天~3天后即成。

特点 味道鲜美，甘甜可口。

## 咸酸甜圆白菜丝

用料 圆白菜5千克，食盐300克，白糖20克，柠檬酸10克，姜丝500克。

加工方法 ①将鲜圆白菜去掉烂叶、黄叶，洗净后切成两半，放入缸内，放一层圆白菜加一层盐，最上面多撒些盐，第二天翻缸1次，再过1天翻缸，放入剩余的盐，并放上重物压紧。7天后就腌成咸圆白菜。②将腌成的咸圆白菜切成丝，放入凉开水中浸泡，漂洗2次后捞出，用纱布包住使劲挤，把水分挤干。③将其余调料与圆白菜丝拌匀，第二天把渗出的糖菜汁倒出，放锅中煮开后至糖菜汁牵丝，出锅晾凉再倒入菜丝内搅拌均匀，然后装坛密封贮存，随吃随取。

特点 甜酸可口。

## 咸圆白菜干菜

用料 圆白菜10千克，食盐1千克。

加工方法 ①将圆白菜去掉根、黄叶后洗净、沥干，切成丝条，撒上盐搅拌均匀。②入缸腌制24小时后，上下翻拌后倒出榨去水分，放阳光下晒，每10千克晒到1.5千克左

右即为成品。放坛中贮藏，即可使用。

特点 脆嫩可口。便于保存，用时只需开水泡几分钟即可用来烧菜、做汤等。

## 酱圆白菜 (1)

用料 圆白菜 5 千克，食盐 750 克，甜面酱适量。

加工方法 ①将圆白菜剥去外层烂叶，洗净，放入缸中，表面层撒上盐，而后加适量凉开水。②2 天后翻缸 1 次，7 天后取出放进清水中浸泡，1 天换水 1 次。③3 天后取出，装入纱布袋，把袋投入装有甜面酱的缸内酱制（酱要淹没装菜袋），30 天后即可食用。

特点 香，脆。维吾尔族风味菜肴。

## 酱圆白菜 (2)

用料 圆白菜 5 千克，食盐 300 克，豆瓣酱 1.5 千克。

加工方法 ①将圆白菜去掉烂叶、黄叶，洗净，沥干后切成片。②一层盐一层菜片装缸、压实，7 天后捞出晾晒 2 天。③将菜片与豆瓣酱混合拌匀装缸，密封 60 天后即可食用。

特点 酱味浓郁，清脆可口。

## 酱香辣圆白菜

用料 圆白菜 5 千克，辣椒面 130 克，食盐 500 克，酱

油 130 克，香油 80 克，五香粉少量。

加工方法 ①将圆白菜去掉烂叶、黄叶，洗净、沥干水分，切成 4 瓣，一层菜一层盐，放缸中腌制。②5 天~6 天后，取出放盆中，加重石压出卤水，然后切成 1.5 厘米厚的菱形块，用清水漂洗。③将菜中水分榨干，拌入酱油、辣椒面、香油、五香粉后搅拌均匀，入缸密封缸口，可随时取食。

特点 清脆，香辣可口。

## 什锦圆白菜 (1)

用料 圆白菜 2 千克，胡萝卜 1 千克，蒜苗 1 千克，食盐 750 克，红辣椒 500 克，香菜茎 500 克，扁豆适量。

加工方法 ①把圆白菜、红辣椒不可食部分去掉，洗净沥干切成丝。胡萝卜削去不能用的部分，洗净沥干，切成鸡冠状片。蒜苗、香菜根及扁豆清理后分别洗净、沥干，切成小段。②将上述各种原料放在干净容器内，放入盐拌匀腌制半天，捞出沥干水分装入坛内，最后把剩余的盐水搅拌均匀倒入坛内并压紧。腌制 10 天左右即可食用。

特点 五颜六色，脆嫩可口。

## 什锦圆白菜 (2)

用料 圆白菜 5 千克，食盐 250 克，去子鲜辣椒 200 克，茄子 1 千克，生姜 100 克。

加工方法 将圆白菜去掉烂叶，洗净、沥干，切成 3 厘

米见方的块。辣椒洗净沥干，切成轮状。茄子去柄洗净沥干，纵横切成4瓣。生姜洗净沥干，切成细丝。将上述所有原料混合拌匀，放入食盐拌匀装入缸内，压上石头。2天~3天后即成。

特点 香辣，脆嫩。

## 酸圆白菜（1）

用料 圆白菜1千克，胡萝卜800克，芹菜100克，莴笋50克，花椒1克，大料60克，辣椒300克，食醋100克，白酒100克，凉开水2千克。

加工方法 ①将白菜、胡萝卜去根须及伤、烂部分，洗净、沥干，大棵的要纵切两半，放入缸中。②将凉开水倒入盆中，放入所有调料，充分搅拌，稍放一段时间，使调料味溶入水中。③芹菜去叶洗净沥干，切成3厘米长的段。莴笋洗净沥干去皮切成长条。然后将芹菜、莴笋放入装圆白菜的缸中。④将调料水倒入装菜的缸中，盖好缸盖，4天~5天后即成。

特点 鲜香，脆嫩，微酸。

## 酸圆白菜（2）

用料 圆白菜10千克，胡萝卜800克，五香粉14克，香叶粉3克，丁香粉10克，辣椒面60克，甘草粉20克，胡椒粉10克，白糖15克，食盐300克，苯甲酸钠25克。

**加工方法** ①圆白菜洗净切成小块，胡萝卜洗净切成细丝，混合在一起放在沸水锅中煮1分钟，捞出放冷水中冷却。捞出沥干水分。②将其他原料混合均匀，与圆白菜、胡萝卜放入缸中拌匀、捣紧，密封缸口。经20天发酵即成。

**特点** 酸辣香咸，清脆可口。

## 泡圆白菜（1）

**用料** 圆白菜5千克，红糖25克，白酒25克，干红辣椒75克，食盐780克，香料包1个（花椒、大料、小茴香、桂皮各10克），清水3.2千克。

**加工方法** ①将圆白菜去掉烂叶、黄叶，洗净沥干水分，晒蔫晾凉。②将红糖、干红辣椒、盐、香料包放锅中，加水煮开，待盐溶化后再煮一些时间，晾凉后倒入白酒混匀一并倒入坛中，再放入圆白菜，盖上坛盖，用水封口，泡10天后即可食用。

**特点** 色白微黄，咸辣脆香。

## 泡圆白菜（2）

**用料** 圆白菜1.5千克，葱头400克，胡萝卜400克，黄瓜300克，菜花300克，芹菜250克，青椒250克，干红辣椒100克，丁香15克，桂皮75克，白胡椒粒7.5克，食盐40克，白糖900克，白醋200克。

**加工方法** ①将圆白菜剥去老叶，洗净后切成3.5厘米

见方的块（或三角块）。菜花择洗干净，去梗，切成栗子大小的朵。芹菜洗净后，撕去老筋，切成3厘米左右长段。胡萝卜去皮、根，洗净切成花瓣形。黄瓜洗净切成片。青椒去子、去蒂，洗净切成小方块或三角块。葱头择洗干净，切成粗丝。

②锅中加水烧开，将圆白菜放到开水中，翻两次即捞出放到冷水中凉透，沥干水分。锅再开时，放入胡萝卜片，两秒钟后放入菜花，翻后再放入青椒、芹菜、黄瓜，最后放葱头，待水似开非开时，立即将菜从锅中捞出放入冷中水，凉后捞出沥干水分。

③锅中加水1.5千克~2千克，置火上烧开，放入干辣椒、丁香、桂皮、白胡椒粒，锅再开时，转成慢火煮30分钟左右。锅离火后，放入白糖、白醋、盐搅拌均匀，待汤晾凉，倒入装泡菜的坛内（料渣勿倒入），汤汁要淹没过菜面。盖好坛盖，泡1天后就可食用。取菜时注意不要使生水、油污进入。

泡菜吃完后，在原汤中再加白糖450克、白醋150克、盐20克，就可进行第二次泡菜。

特点 口味丰富，脆嫩爽口。西式口味。

## 泡酸甜圆白菜

用料 圆白菜2千克，胡萝卜600克，食盐60克，香油150克，白醋300克，白糖500克，花椒、干红辣椒各少许。

加工方法 ①圆白菜去掉外层青老叶，把圆白菜逐片剥下来，切去叶中间的筋。②胡萝卜择洗干净，切成约7厘米长的丝。③锅放火上，倒入香油烧热，投入干红辣椒、花椒，

炸出香味后去渣。再将圆白菜叶、胡萝卜丝放入锅内，略炒一下出锅，放入坛内。④锅放火上加水 20 克，再加入白糖、白醋、食盐，熬成糖醋卤汁。晾凉倒入圆白菜坛内，浸泡腌渍，12 小时后即成。

特点 白中有红，酸、甜、辣、香。

### （三）芹 菜

#### 咸芹菜（1）

用料 芹菜 5 千克，食盐 750 克。

加工方法 将新鲜的芹菜去叶、洗净，切成 3 厘米长的小段，放在沸水中焯一下，再用冷水漂凉后控干，均匀地拌入食盐，过三四小时装入腌器中，用石头压上。第二天翻倒 1 次，以后每隔 3 天倒动 1 次。放在阴凉、通风处，10 日后可食用。

特点 呈鲜绿色，嫩脆清香。

#### 咸芹菜（2）

用料 芹菜 5 千克，食盐 800 克，开水 700 克。

加工方法 芹菜去叶去根、洗净控干。先取盐 650 克，以一层芹菜一层盐的腌法，装入净坛内，再将剩余的盐用开水化开，晾凉后倒入坛内，而后用石头压紧，前 3 天，每天倒

坛1次，15天后即为成品。菜坛放阴凉通风处，防止烈日曝晒。

特点 色碧绿，质清脆，味咸鲜。

### 咸芹菜（3）

用料 芹菜10千克，食盐1.5千克。

加工方法 ①将鲜芹菜摘叶、去根、洗净，捆成500克左右的小把，放到开水中焯绿，捞出放入冷水中冷却。②将冷却的芹菜把沥干放入缸内，放一层芹菜撒一层盐，1天后开始倒缸，每天倒缸1次，4天即成。

特点 色青绿，味咸鲜。

### 咸芹菜（4）

用料 芹菜10千克，食盐500克，小茴香面5克。

加工方法 ①选冬季产茎叶青绿、肥壮、质嫩、未抽苔无黄叶的芹菜，剥去老帮，将芹菜茎叶切成3厘米长，用清水洗净，沥干水分。②沥干的芹菜放缸中腌制，一层芹菜一层盐，并压紧到出深绿色菜汁为止。用石头压紧，冬季压24小时~28小时。为保持产品青绿色，压缸时间必须严格控制，不宜过长，否则菜叶将转黄，影响成品质量。第一次压缸10小时~12小时后，将芹菜取出散热再压缸，压到2千克为宜。③将芹菜菜坯压好后，放入盆内扯散，拌入盐、茴香粉，搅拌均匀，装入小口坛压紧，密封后即为成品。

特点 色青绿，质嫩脆，味鲜香。

## 咸甜芹菜

用料 芹菜 5 千克，食盐 200 克，白糖 200 克，花椒、桂花各少量。

加工方法 ①选用质嫩的芹菜去叶去筋，洗净切成长段，放进开水锅中焯一下，注意不要焯软，然后放进干净缸中。②将各种调料放入锅中，加适量清水，用小火煮开，离火晾凉后，倒入芹菜缸中，浸没芹菜，加盖封口，放阴凉处保存，2 天后即可食用（腌渍时间不宜过久）。

特点 脆嫩爽口，咸甜味美。

## 咸糖醋芹菜

用料 芹菜 5 千克，白糖 500 克，食醋 1.5 千克，食盐 300 克，清水 500 克。

加工方法 ①取芹菜去叶、去根，洗净晾干，切成 4 厘米长的段。②锅放火上，添入清水，放入食醋、食盐、白糖，烧开后晾凉，同芹菜段一起倒入刷净的坛内腌制，每天翻动 1 次，5 天后即为成品。

特点 色呈黄绿，质地脆嫩，甜酸稍咸。

## 咸糖醋辣芹菜

**用料** 芹菜 5 千克，红糖、食醋、食盐、红辣椒、姜末、味精各适量。

**加工方法** ①取芹菜去叶、去根，洗净控干，切成 4 厘米长的段，用开水焯一下，控干水分。②红辣椒洗净去蒂、去子，切成细丝，同姜末、红糖、食盐、食醋、味精共放芹菜内，拌匀后即可食用。

**特点** 酸辣甜咸，风味独具。

## 咸酸辣芹菜

**用料** 芹菜 5 千克，红辣椒 50 克，食醋、鲜姜、食盐、味精各适量。

**加工方法** ①取芹菜去叶、去根，切成 4 厘米长的段，再洗净控干，放开水锅内焯一下，捞出沥干水，放入盆内。②辣椒洗净，切成细丝，姜洗净切成丝，共放芹菜内，加入盐、醋、味精，拌匀即可食用。

**特点** 味酸辣咸香。

## 咸虾油芹菜

**用料** 芹菜 1 千克，食盐 250 克，虾油 500 克。

**加工方法** 将芹菜去叶，切去根梢，切成 2.5 厘米长的

小段，放入开水锅内焯一遍后用凉水冷却，捞出控干装入腌器内，放入食盐搅拌均匀。腌制 16 小时，捞出控干盐水，再放入盛虾油的容器内浸泡，7 天后就可食用。

特点 色泽碧绿，清香鲜嫩，虾油味浓郁。

## 咸芝麻芹菜丁

用料 芹菜 5 千克，芝麻 25 克，食盐适量，蒜瓣 100 克，味精少许。

加工方法 取芹菜洗净切丁，用开水焯一下，捞出沥干放入盆内。芝麻放锅内上火炒黄，蒜瓣切末，同盐、味精共放芹菜丁盆内，拌匀后即可食用。

特点 质鲜嫩，味香爽。

## 咸桂花芹菜叶

用料 芹菜叶 5 千克，桂花 500 克，食盐 250 克，白糖 50 克，花椒 6 克。

加工方法 先取芹菜叶洗净晾干，用食盐腌入味后，捞出晾干，再晒去水分 20%，装入刷净的坛内，加入白糖、花椒、桂花拌匀，1 星期后即可食用。

特点 色泽黄绿，质地鲜嫩，桂花香甜咸。

## 咸芹菜两样

**用料** 芹菜 5 千克，黄豆 500 克，食盐、大料、葱段、姜片、花椒、味精各适量。

**加工方法** ①取芹菜去叶、去根，洗净切成芹菜丁，放入开水锅内焯一下，捞出沥干放盆内。②锅放火上，添水适量，放入黄豆、葱段、大料、姜片、花椒煮熟，捞出放入芹菜丁内，再加盐、味精，拌匀，即可食用。

**特点** 清香脆嫩，营养丰富。

## 咸芹菜四样

**用料** 芹菜 500 克，胡萝卜 250 克，黄豆 150 克，花生米 150 克，食盐 120 克。

**加工方法** ①取芹菜去叶、去根，洗净控干，切成 3 厘米长的段，放入开水锅内焯一下，捞出晾干。胡萝卜洗净切成片。②取黄豆、花生米用清水泡涨，再放锅内，加水煮熟后捞出连同芹菜段、胡萝卜放入盆内，加盐拌匀，2 天左右即可食用。

**特点** 色鲜艳，清脆利口。

## 酱芹菜（1）

**用料** 芹菜 10 千克，食盐 1 千克，甜面酱 7.5 千克，酱

油 2.5 千克。

**加工方法** ①选新鲜芹菜（梗长 60 厘米以上），削去菜叶、老梗、根须，底部削成锥形，交叉切开用水洗净。②将芹菜放到开水中浸烫，先烫根部，后烫细梢，以菜烫嫩脆为标准。烫后放到凉水里浸泡 5 分钟，捞出沥干水分。③按一层芹菜一层盐，放菜缸中腌制，每天翻缸 1 次，连续翻缸 4 天~5 天。④将咸芹菜从缸中取出，每一棵扎成一把，装入布袋，放入装有甜面酱、酱油的缸中酱制，每天翻缸 1 次，酱制 20 天左右。将袋取出，沥去酱卤汁，重新用甜面酱、酱油酱制。45 天左右即为成品。

**特点** 色泽澄黄，滋味鲜中带甜，具有浓郁的芹菜芳香。

## 酱芹菜（2）

**用料** 芹菜 5 千克，甜面酱 250 克，酱油 450 克，姜丝 50 克。

**加工方法** ①取芹菜去叶、去根，洗净控干，切成 4 厘米长的段，放开水锅内焯一下，捞出控干，放盆内，加入姜丝。②取盆一个放入甜面酱，用酱油调匀，倒入芹菜盆内腌制，3 个小时后即成。

**特点** 质地脆嫩，酱香味浓。

## 酱辣芹菜叶

**用料** 芹菜叶 5 千克，酱油、食盐、辣椒油、蒜末、食

醋各适量。

**加工方法** 取芹菜叶洗净控干，用沸水焯一下，挤去水分放入盆内。取碗一个，放入蒜末、酱油、食盐、辣椒油、食醋拌匀，倒入芹菜叶盆内，拌匀即可食用。

**特点** 价廉味美，辣酸爽口。

## 酱五香芹菜根

**用料** 芹菜根 5 千克，酱油、食用植物油、蒜末、姜末、五香粉各适量。

**加工方法** ①选用粗壮而不老的芹菜根，刮去老皮和老须放在水中浸泡 1 天~2 天，捞出后洗刷干净，用刀切成顺条。②将油倒入锅内烧热，将芹菜根放进炒至八成熟时，加入酱油、五香粉再炒，直至熟透，离火后，待芹菜凉透拌进姜末、蒜末，然后装入干净坛中，盖严坛口，放置阴凉处，随吃随取。

**特点** 清脆芳香。

## 酱芹菜两样（1）

**用料** 芹菜 500 克，胡萝卜 500 克，食盐 200 克，酱油 150 克，花椒 15 克，姜末 50 克，味精少许。

**加工方法** ①取芹菜去叶、去根，洗净控干，切成 3 厘米长的段，晒至五成干收起放盆内。②胡萝卜洗净切丝，晒至五成干，放入芹菜段内。③取坛洗净控干，放入两样，加

入盐、酱油、花椒、姜末、味精，拌匀密封坛口，10天后即可食用。

特点 鲜嫩清香。

## 酱芹菜两样（2）

用料 芹菜 80 千克，胡萝卜 50 千克，食盐 20 千克，味精 50 克，花椒 100 克，酱油 15 千克。

加工方法 将胡萝卜、芹菜洗净晒至八成干，切成丝和调料一起放入盆内拌匀，装坛密封，过 10 天即可食用。

特点 红绿两色，脆嫩清香可口。

## 泡芹菜（1）

用料 芹菜 5 千克，食盐 500 克，红糖 50 克，红干辣椒 6 克，清水适量。

加工方法 ①取芹菜去叶、去根，洗净控干，切成 4 厘米长的段。②取锅放火上，添水适量，下入食盐、红糖烧沸晾凉。一起倒入盆内。③辣椒去蒂、子，洗净沥干切成丝，同芹菜共放入卤汁盆内拌匀，而后装入刷净晾干的坛内，浸泡 1 天后即可食用。

特点 质清脆，味芳香。

## 泡芹菜 (2)

用料 芹菜 1 千克，浓度为 20% 的盐水 1 千克，红糖 5 克，干红辣椒 25 克，醪糟汁 5 克，白菌 3 克。

加工方法 ①选鲜嫩、肥厚、无空心的芹菜，去叶留茎，洗净、沥干水分，用浓度为 1% 的食盐水腌 2 小时左右捞出。②把浓度为 20% 的盐水倒入干净坛内，加入红糖、干红辣椒、醪糟汁、白菌，搅拌溶化均匀后，放入芹菜，盖好坛盖，加满坛沿水，泡 24 小时后即成。

特点 呈碧绿色，质地脆嫩，芳香适口。

## 泡芹菜 (3)

用料 芹菜 500 克，泡过菜的老盐水 400 克，食盐 50 克，白糖 150 克，料酒 25 克，干辣椒 10 克，白酒 5 克，红糖 50 克，香料包 1 个（花椒、大料、桂皮、小茴香各 10 克）。

加工方法 ①芹菜择洗干净、晾干，切成 4 厘米长的段，放入用 25 克盐和 100 克水兑成的盐水中，浸泡 2 天，捞出晾干。②将新老盐水混合后，倒入坛中，再放入剩余的盐和红糖、白糖、料酒、白酒调匀，先加入干辣椒后放入芹菜段，最后放入香料包，用干净石块压紧芹菜，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 15 天即成。

特点 甜中有咸，爽脆清香。

## （四）雪里蕻

### 咸雪里蕻（1）

用料 雪里蕻 10 千克，食盐 1 千克。

加工方法 ①将鲜嫩的雪里蕻主根和黄叶去掉，每株直切两半，放清水中洗净，挂在绳上放阳光下曝晒 2 天~3 天，散发水分和辛辣气味。②将雪里蕻用淡盐水蘸一下放入坛中，一层雪里蕻一层盐，直至装完，用石头压上。③从入坛第二天起至第四天，每天倒坛 1 次，使雪里蕻的热气和辣气散去。4 天后每隔两三天倒动 1 次。15 天后就可食用。

特点 食法多样，炒、炖、拌皆宜。有特殊风味。

### 咸雪里蕻（2）

用料 雪里蕻 10 千克，食盐 400 克。

加工方法 ①将雪里蕻去根及老叶，洗净放到室外晾晒 2 天，然后切成 6 厘米长的小段，再放到室外晾晒至干。②将食盐和晒干的雪里蕻搅拌均匀，放入坛内，装紧压实。在室外放 14 天左右，看到卤液上来又回落下去，即用草塞紧坛口，倒放坛口贮藏一个月即成。

特点 味美可口。

## 咸雪里蕻（3）

用料 雪里蕻 5 千克，食盐 800 克，花椒 30 克。

加工方法 ①将雪里蕻去根和不可食部分，洗净，控干水分。②取一小坛，洗净擦干，将雪里蕻平铺在坛内，撒一层花椒盐（将花椒同盐拌在一起），平铺一层雪里蕻，再撒一层花椒盐，直到将雪里蕻铺腌完，最后上面要多撒一些花椒盐。第二天倒坛 1 次，以后每两天倒坛 1 次，以散发其辛辣味，使菜均匀入味，腌半个月后，即可食用。

特点 颜色翠绿，质脆味鲜。

## 瓶装咸雪里蕻

用料 雪里蕻 2.5 千克，食盐 150 克，清水适量。

加工方法 ①取带盖大口玻璃瓶洗净，放沸水中煮一煮，而后晾干。将盐加适量水煮沸，倒入干净盆内冷却。②将雪里蕻择洗干净，切成 3 厘米长的段，放在沸水中泡开捞出沥干，再放到竹席上晾透。③用干净无油的竹筷子将雪里蕻装入瓶中，倒入盐水（水以没过菜面为度），盖紧盖，3 周后即可食用。取食时，用洁净无油的竹筷夹取。

特点 食法多样，咸鲜清香。若加适量白糖，口味更佳。

## 咸雪里蕻段

用料 雪里蕻 5 千克，食盐 500 克。

加工方法 ①将雪里蕻中的烂叶和杂质剔除，堆放两天，而后逐棵用清水冲洗干净，挂在干净的绳子上晾至用手摸时有变软的感觉取下，切除老根，再切成 3 厘米长的段，放入净盆内。②在雪菜中加盐，用手揉搓至雪里蕻出水，装到坛容积的 4/5 时停装。在坛口空间，塞些洗干净并控干水的稻草，将坛口塞紧。③将坛子倒立在一个干净盆内，盆内加一些清水作水封（水要勤换，保持清洁），放阴凉处，两个月后即可食用。亦可取出晒干收藏。

特点 色黄，味香，生食、炒食均鲜美。

## 咸辣雪里蕻

用料 雪里蕻 5 千克，食盐 300 克，辣椒面 50 克，大蒜 50 克，花椒面 100 克，梨 100 克，浓度为 10% 的盐水适量。

加工方法 ①将雪里蕻择去黄叶，用清水洗净，浸泡在浓度为 10% 的盐水中，两天后捞出并用清水冲洗，然后晾晒 1 天。②将大蒜剥皮、梨削皮一起捣碎成泥状，拌入辣椒面、花椒面，再与食盐雪菜拌匀入缸，用石头压紧，封好缸口放阴凉处，30 天即成。

特点 味香脆鲜。

## 芝麻桂花咸雪里蕻

**用料** 咸雪里蕻 5 千克，桂花 150 克，芝麻 500 克，食盐 150 克，香油 20 克。

**加工方法** ①将咸雪里蕻放入清水中，浸泡 2 个小时左右，换水 2 次，捞出沥干水分，用刀切碎。芝麻洗干净后，放入锅内上火炒熟。②将加工好的雪里蕻同桂花、芝麻、食盐、香油拌匀，4 小时后即可食用。

**特点** 色泽黄绿，质地鲜嫩，香咸适口，桂花香味浓郁。

## 咸雪里蕻冬干菜

**用料** 雪里蕻 5 千克，食盐 500 克。

**加工方法** ①将鲜雪里蕻晒软，用清水洗干净，再晒 2 天左右，而后切成 2 厘米长的小段，再进一步晒干，收起晾透。②将晒干的菜加盐，拌匀装坛，要装的十分结实。装坛后，放入室内 14 天左右，看到坛口有卤液上来，表明菜已渍入盐分，待坛口的卤液回落，可用草塞紧坛口，倒置贮藏，1 个月以后，即可食用。如要制成冬干菜，可将腌成的菜出坛晒干，一般每 1.25 千克晒至成品为 500 克。吃时用温水发软炒食，或加辣椒炒食。

**特点** 筋软味美，鲜香适口。

## 泡雪里蕻 (1)

**用料** 雪里蕻 5 千克，老盐水 4 千克（若无老盐水，可用浓度为 25% 的盐水），食盐 400 克，红糖 75 克，干红辣椒 125 克，香料包 1 个（白菌、大料、草果、胡椒、花椒、三奈、排草各 15 克）。

**加工方法** ①将雪里蕻的老茎、枯叶去掉后，用清水洗净，而后放在阳光下，晒至八成干收起。②将晒成的菜用食盐 300 克，逐层装入坛内，再用石块压紧，1 天后取出，沥干水分。③将剩余的盐和盐水倒入坛内，加入佐料，放入雪里蕻和香料包，压实，盖上坛盖，添足坛沿水，2 天后即为成品。

**特点** 色泽黄绿，质地鲜嫩，味道酸辣，稍有咸味。

## 泡雪里蕻 (2)

**用料** 雪里蕻 2 千克，盐水约 1.8 千克（凉开水 1.5 千克加食盐 300 克），食盐 150 克，红糖 30 克，醪糟汁 20 克，干红辣椒 50 克，香料包 1 个（花椒、大料、小茴香、桂皮各 20 克）。

**加工方法** ①将雪里蕻去老茎，去黄枯叶，洗净，放太阳下晒到稍干发蔫，均匀地抹上盐 100 克，闷在缸中，用石头压上，1 天后取出沥干涩水。②将盐水、剩余的 50 克盐、红糖、醪糟汁、干红辣椒放入坛中，拌匀，再放入雪里蕻和香料包，用竹片卡住。盖上坛盖，添足坛沿水，泡两天即可食

用。

特点 色橙黄，味香脆鲜，甜咸适口。

### 泡雪里蕻（3）

用料 雪里蕻 2 千克，盐水 2.4 千克（凉开水 2 千克加食盐 400 克），食盐 25 克，干红辣椒 50 克，白糖 20 克，料酒 25 克，香料包 1 个（花椒、大料、桂皮、小茴香各 10 克）。

加工方法 ①雪里蕻去老茎、黄烂叶，放阳光下曝晒，把表皮水分晒干。②将开水和盐放入坛内配成盐水，加入食盐、白糖、料酒拌匀，放入干红辣椒垫底，盐水晾凉后，放入雪里蕻，加进香料包，压上干净重物，使盐水淹没菜面，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 2 天后即成。

特点 鲜脆细嫩，清香爽口。

## （五）青 菜

### 咸青菜（1）

用料 青菜 50 千克，食盐 6.5 千克。

加工方法 ①青菜选自农历立冬至小雪以前收获的，每棵青菜顺切两半，置阳光下晾晒（不可过夜堆存），晒场要通风向阳，晾菜干湿要恰到好处，以手捏柔软为度。②晾晒后

的青菜，去掉黄叶及嫩尖后，立刻进行剪菜，一般大棵青菜剪三节。腌菜所需的盐要炒过，缸要洗净抹干。③一层菜一层盐入缸放好，缸口用老叶菜扎紧封住，用塑料薄膜将缸口封严。④将装好的青菜放置露天晒场，自然发酵三四个月，时间越长越好，其成品可存放1年左右。

特点 色褐黄油亮，细嫩鲜脆，味道清香。

## 咸青菜（2）

用料 青菜1千克，食盐400克。

加工方法 ①选茎长叶短的青菜，在太阳下晒1天~2天，晒软后用清水洗净沥干。②用盐将青菜搓擦，一层层码在缸里，每层菜上撒少许盐，腌好后在菜上压一块重石。③入缸3天到4天把青菜取出，一棵棵打成把子，放入坛内，将缸中的盐卤水倒入坛内，要淹过菜面，菜坛放在阴凉通风处，勿接近高温源，50天左右就可食用。

特点 清鲜爽口。

## 咸香青菜

用料 青菜50千克，食盐1.75千克，料酒150克，混合调料200克（辣椒150克、花椒25克、大料15克、小茴香10克一起研成细粉）。

加工方法 将鲜嫩青菜去掉老帮、黄叶，洗净，晒干，切碎，拌入盐并用力揉搓，再加入调料装缸压紧，封口贮藏。2

个月后即可食用。

特点 咸淡适口，香味浓郁，宜佐饭蒸肉。

## 咸香青菜心

用料 嫩青菜心 2 千克，食盐 40 克，大料、桂皮、丁香、甘草各适量（磨成混合香料），白糖、味精、葱花各少量。

加工方法 ①用刀将青菜心茎部切破，用绳串起来吊在通风避雨处，约 10 天左右青菜风干，再搓洗干净，拧干水分。②将盐和碾碎的香料粉撒在菜心上搓，装入小坛内压紧，用干净的稻草塞紧坛口，然后把坛口向下放在一个盛水的浅盆中。7 天后即成，时间长香味更浓郁。每次取食后，要按原样扣好保存。③食用时菜心切成段，加入白糖、味精、香油、葱花拌匀即可。

特点 咸鲜清香，脆爽可口。

## 咸香甜青菜

用料 青菜 5 千克，食盐 400 克，大料、小茴香、红糖各 10 克。

加工方法 将青菜叶去掉，晒 2 天~3 天进行揉洗，洗净控干水分再晒 1 天~2 天，晒到原有菜的 30% 时，切成条状，放盐拌匀腌一昼夜，等菜回软后，再放入大料、小茴香、红糖，拌匀后放入坛内腌制，15 天左右即成。

特点 味咸鲜，耐贮存。

## 泡青菜

**用料** 青菜 2 千克，盐水 2 千克（开水 1.6 千克加食盐 400 克），食盐 25 克，干红辣椒 50 克，白酒 20 克，香料包 1 个（花椒、大料、小茴香、桂皮各 10 克），料酒 25 克。

**加工方法** ①选用鲜嫩的青菜，择洗干净，沥干放入坛中。②取一干净容器，倒入盐水后，放入食盐、白酒、料酒拌匀，放入干红辣椒垫底，再放入青菜，加进香料包，压实，盐水淹没青菜，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 2 天即成。

**特点** 鲜脆细嫩，清香爽口。

## 泡酸甜青菜

**用料** 青菜 1 千克，蒜苗 150 克，酸糟汁 500 克，冰糖 50 克，食盐 220 克，白酒 10 克，辣椒粉 50 克，食用碱 0.16 克。

**加工方法** ①选用清明前后采收的鲜嫩青菜，先晾晒脱水，洗净后将菜叶扯下叠好，切成 3 厘米长的小块。选肥大鲜嫩蒜苗，去根和茎上部，每 10 根捆一把，晾晒 4 天~5 天，切成小段。②将切好的青菜、蒜苗放入菜盆内，加入白酒、食盐 100 克拌匀，轻轻揉搓，使菜汁渗出，然后放入坛中。③用凉开水 700 克，将冰糖、食用碱和剩余的食盐放入，搅拌溶解后加入辣椒粉、醪糟汁，拌匀后倒入泡菜坛中，要淹没青菜、蒜苗，盖好坛盖，加足坛沿水。泡 3 个月即可食用。

特点 酸甜醇厚，脆嫩微辣。

## (六) 韭 菜

### 咸韭菜 (1)

用料 韭菜 10 千克，食盐 2 千克。

加工方法 将韭菜洗净，稍晒，加上盐搅拌均匀，腌几天即可食用。

特点 色青绿，味咸香，微带辣。

### 咸韭菜 (2)

用料 韭菜 2 千克，食盐 400 克，食用碱面 2 克。

加工方法 ①韭菜择洗干净，沥干，捆成小把，一层韭菜一层盐，均匀装缸。②用温水化开食盐，加入碱面，晾凉后倒入缸内。每天倒缸 1 次，连续翻倒 4 次，10 天后即可食用。

特点 色青绿，味咸鲜。

### 咸韭菜把

用料 韭菜 10 千克，食盐 2.5 千克。

加工方法 ①将鲜韭菜洗净整理好，捆成 250 克左右一

把，然后放入清水中泡一会。泡好的韭菜放入缸中，一层韭菜一层盐，腌制 2 天。②将韭菜取出，稍揉搓一下，再放入盐水中腌制，7 天即成。

特点 根白叶绿，味鲜。

## 咸辣韭菜

用料 韭菜 2 千克，食盐 200 克，辣椒、生姜各少量。

加工方法 将韭菜、辣椒洗净，晒去水分后分别切碎，加入盐、生姜，搅拌均匀后，装入坛内，盖好盖，加足坛沿水，3 天后即成。

特点 根白叶绿，辣味利口。

## 虾酱韭菜

用料 韭菜 1 千克，胡萝卜 400 克，食盐 30 克，辣椒面 100 克，姜末 40 克，蒜末 90 克，虾酱 30 克，酱油 20 克，白糖 20 克。

加工方法 ①韭菜择洗干净，从中一切为二。胡萝卜洗净，纵向切开，再斜着切成半圆片。然后同韭菜一起撒上食盐腌半小时。②将虾酱与酱油兑水 40 克，放锅中煮开，凉后用纱布滤去渣子，留下汤汁。③将腌好的韭菜、胡萝卜捞出沥干，放入盆内，放入姜末、蒜末、辣椒面、滤好的汤汁、白糖，拌匀后放入坛内密封坛口。放置 14℃ 左右的地方，3 天即成。

特点 虾酱味浓，咸鲜适口。

## (七) 香菜 (芫荽)

### 咸香菜 (1)

用料 香菜 1 千克，食盐 100 克。

加工方法 ①挑选鲜嫩的香菜，择去黄叶洗净沥干。用少量盐把香菜腌一下，待香菜发软后，把它扎成小捆。②用一缸洗净，将香菜捆放入，一层香菜撒一层盐。从第二天起每天倒缸 1 次，盐充分溶化，盐水没过香菜，用石头压上，封好缸口。缸放阴凉处，随吃随取。

特点 清香独特，咸鲜味美。可切碎拌食，也可作为凉菜和汤的调味品。

### 咸香菜 (2)

用料 香菜 1 千克，大葱 500 克，盐水适量，食盐 25 克，大蒜 50 克，生姜 25 克，辣椒面 50 克，味精 1 克。

加工方法 ①选鲜香菜去烂黄叶，去根，洗净，从中一切为两段。葱去皮和头须，洗净一切为二段。将香菜、葱用盐水腌 6 小时。②将腌好的香菜和葱捞出，放入清水中漂洗两遍，沥干水放到较大盆中。③辣椒面用温开水浸泡一下，姜、蒜剁成碎末，与辣椒面一同加食盐拌匀，制成调料。④将调

料与香菜、葱拌匀后，放入干净坛中，用重物压上，密封存放。1 星期后即成。

特点 咸香可口，可作调配料。

## 酱香菜根

用料 香菜根 5 千克，食盐 250 克，酱油 2 千克，花椒、大料、生姜各 15 克。

加工方法 ①把香菜根洗净后用开水焯一下。②生姜加工成细丝，与酱油、花椒、大料、食盐一起放入锅内，加入适量的水烧开，晾凉后和香菜根一起放入缸内，浸泡 10 天左右即为成品。

特点 色呈浅褐，香咸适口。

## 麻辣香菜

用料 咸香菜 5 千克，辣椒面、五香粉、熟芝麻、味精各适量。

加工方法 将腌好的咸香菜洗净，用绳拴好吊在阴凉通风处晾 2 天~3 天，晾至半干，用刀切碎后加入调料，搅拌均匀，装入干净坛中，压紧封好坛口，放在阴凉处存放，随吃随取。

特点 麻辣，香鲜。

## (八) 香 椿

### 咸香椿 (1)

用料 香椿 1 千克，食盐 250 克。

加工方法 ①将初春的香椿嫩芽用清水洗净，沥干水。一层香椿一层盐放入干净坛中，洒少量水，3 小时后倒坛 1 次，次日倒坛 2 次，继续倒坛两三天至盐全部溶化。②将香椿捞出控干，晾晒到七八成干，将香椿捆把，放坛内压紧，封坛存放即为成品。

特点 色绿、味香。可用香油拌食，也可同鸡蛋炒食。

### 咸香椿 (2)

用料 香椿 50 千克，食盐 7.5 千克。

加工方法 ①将鲜香椿洗净晾干，用食盐将香椿拌匀放入缸内，一层香椿一层盐，用重物压实，待两天后倒缸 1 次，然后封盖。腌制 30 天后即可食用。

特点 色绿，味香，炒拌均宜。

### 咸酸香椿

用料 香椿 50 千克，食盐 12.5 千克，食醋少许。

**加工方法** 将香椿洗净、沥干，一层香椿一层盐地投入缸内，2小时后倒缸1次，以后每天倒缸2次，4天后捞出晾晒至八成干，用醋拌匀即可食用。

**特点** 嫩绿，咸香，微酸利口。

## 咸五香香椿

**用料** 香椿1千克，食盐24克，五香粉15克。

**加工方法** ①将香椿择洗干净，沥干水分，放入干净坛中，一层香椿一层盐，2小时后开始倒缸，以后每天倒缸2次。4天后取出，放到通风阴凉处，晾至八成干收起。②将五香粉与食盐拌匀，放入八成干的香椿拌匀，装入坛中，密封坛口，15天后即可食用。③食用时用温水泡后，用开水烫一下，热炒、凉拌均可。

**特点** 色绿，芬芳。

## 五香咸嫩香椿

**用料** 嫩香椿1千克，食盐250克，清水200克，花椒、大料、小茴香各适量。

**加工方法** ①将香椿洗净控干，同盐拌匀，进行揉搓，使香椿茎、叶较柔软后，放入刷净控干的坛内。②取锅放火上，添水，下入花椒、大料、小茴香，烧沸后滚几滚，晾凉倒入坛内，前4天每天翻动1次，1周后即可食用。

**特点** 色暗绿，味香纯。

## 咸香麻香椿

**用料** 香椿 5 千克，食盐 1 千克，五香粉 50 克，花椒面 100 克。

**加工方法** 将新鲜香椿洗净沥干水分，放入干净缸内，加 500 克盐拌匀。腌 4 天~5 天，每天翻缸 1 次，然后取出放通风处晾至八成干。用剩余的盐和五香粉、花椒面与晾干的香椿拌匀，装入干净的坛内，压实封坛口，10 天后即可食用。

**特点** 食用前用温水泡一会，再用开水烫一下，热炒、凉拌均可，清香爽口。

## （九）蕨 菜

### 咸蕨菜（1）

**用料** 蕨菜 10 千克，食盐 5 千克。

**加工方法** ①选当日采收的优质蕨菜，去掉不可食部分，洗净沥干，用无毒胶皮圈在靠近菜基部整齐地扎成直径为 7 厘米左右的小捆。②将蕨菜放缸或其他容器中一层蕨菜一层盐，撒盐要从下到上逐层增加，第一次腌制用盐 3 千克。装完后压上木盖，再压上稍重的石头，经 7 天~10 天取出蕨菜，挤去盐水。③将挤去盐水的蕨菜放入另一缸中，一层蕨菜一层盐，最上一层多放点盐，第二次腌用盐 2 千克。另外再配

制浓度为 30% 的盐水，灌到腌蕨菜的缸里，要淹没蕨菜，压上木盖，再压上重石头，封严好缸口即成。

特点 色绿嫩，味道鲜美，不老化，清脆爽口。在国外享有“长命菜”的美名。

## 咸蕨菜（2）

用料 蕨菜 5 千克，食盐 900 克。

加工方法 将蕨菜及时洗净控干水分，然后一层菜一层盐装缸，上面用石块压紧，每天倒缸 1 次，连续倒缸 3 天～4 天，1 个月即为成品。

特点 色泽深绿，质地脆嫩，咸鲜味美。

## （十）茴 香

### 咸茴香

用料 茴香 5 千克，食盐 900 克，姜丝 50 克，桂皮 15 克，花椒 15 克，食碱 5 克。

加工方法 ①将茴香摘洗干净，捆成小把，一层茴香一层盐进行装缸。②生姜洗净、沥干，切成细丝，同桂皮、花椒均匀地放入缸内，压上石块。开始每天倒缸 1 次，连续倒缸 3 天～4 天，待腌出水分，将碱面放入缸内搅匀，20 天后即为成品。

特点 颜色碧绿，质地柔嫩，味道咸香。

## 二、茎菜类

### (一) 大 蒜

#### 咸大蒜

用料 大蒜 5 千克（以刚收获上市时的蒜为好），食盐 1 千克，凉开水适量，陈皮 30 克。

加工方法 取大蒜头，去根须，去外面老皮，放入清水中泡制 24 小时，捞出晾干表面的水分，以一层蒜一层盐 and 一层陈皮的方法，装入刷干净的坛内，再加入适量的凉开水，以淹没蒜为度。前 5 天每天翻动 1 次，使盐全部溶化后，即可封住坛口，1 个月后即为成品。

特点 色乳白透亮，质嫩脆，味美爽口。

#### 咸醋大蒜

用料 大蒜 1 千克，食盐 100 克（盐量多少可视口味增减），食醋 300 克。

加工方法 ①先将大蒜切去根须，蒜茎可留 2 厘米长，放入缸内用清水浸泡 6 天~7 天，每天换 1 次水，把蒜的辣味泡出，然后再腌制。②下缸时要一层蒜一层盐，1 天翻动 1 次，

三四天后捞出晾晒,1天后去除蒜皮,下缸闷腌。③把盐化开,在盐水中加醋煮沸晾凉,再倒入蒜缸内,盐水要把蒜漫过,密封存放3个月即成。腌醋蒜用的蒜,以小满前后的白皮蒜最好。紫皮蒜辣味大,破皮易烂。要防止缸内进生水。

特点 脆嫩爽口,威酸开胃。

## 咸白糖独头大蒜

用料 独头大蒜5千克,食盐500克,白糖1千克。

加工方法 ①取大小均匀皮白的独瓣蒜,剪去根须及蒜茎,洗去泥土,去掉老皮,下入坛内,加盐拌匀腌制,坛装的不要太满,以便翻动,每天翻动1次,7天后可为咸坯。②将咸坯捞出,控出盐卤,倒入另一净坛内,加入白糖750克拌匀,7天后捞出放风1次,原糖汁再加剩余的白糖250克、凉开水1千克拌匀,再下入半成品独头蒜,密封坛口,15天后即为成品。放在阴凉通风干燥处,可以长期保存,不会变质。

特点 质脆嫩,味甜咸。

## 咸白糖大蒜

用料 大蒜5千克,白糖250克,食盐100克,清水150克。

加工方法 ①取鲜大蒜去根须和老皮,放清水中浸泡5天~6天,每天换水1次,以减辛辣气味。捞出晾干水分。②

取锅放火上，添入清水适量，加入白糖、食盐，烧沸后晾凉，同大蒜一起装入刷净的坛内，密封坛口，每天翻动1次，每周开口通风1次，40天后即为成品。

特点 脆甜爽口，稍有咸味。

## 咸糖醋大蒜

用料 大蒜 60 千克，食盐 4.5 千克，糖精 9 克，食醋 33 千克。

加工方法 ①选新鲜大蒜剥去老皮，剪去毛根，蒜苗长不超过3厘米。②大蒜洗净，晒干水分，下缸腌制，先在缸底撒些盐，放上一层蒜撒上一层盐，依次放好。下缸后每天翻动1次，约翻动7次，1个月后大蒜盐腌成熟。③将大蒜从缸中取出，使蒜表皮阴干，放入加有糖精的米醋中浸泡，1个星期后就可食用。

特点 质脆嫩，酸甜适口，开胃。

## 酱大蒜（1）

用料 腌好的咸大蒜 5 千克，酱油 2 千克。

加工方法 取咸蒜头，放入清水中浸泡3小时，中间换水3次，以降低咸度，捞出控干，放阴凉通风处晾1天，同酱油一起放入洗干净的坛内浸泡，每天翻动1次，10天后即为成品。

特点 色呈深红，质地脆嫩，口味咸香。

## 酱大蒜 (2)

用料 大蒜 50 千克，食盐 5 千克，酱油 10 千克。

加工方法 把鲜大蒜洗净、晾干，装入坛中。然后用凉开水 10 千克把盐化开和酱油混合搅拌均匀，倒入坛中密封坛口，25 天~35 天即可食用。

特点 风味同上。

## 酱醋大蒜 (1)

用料 大蒜 5 千克，酱油 2.5 千克，食醋 1 千克。

加工方法 将鲜蒜头去皮洗净，放入清水中泡 2 天，每天换水 1 次，捞出晾干。将蒜与调料一起拌入缸内，每天翻动 1 次，7 天后封缸，20 天后即可食用。

特点 北方风味，酸甜可口。

## 酱醋大蒜 (2)

用料 咸大蒜 5 千克，酱油 2 千克，糖色 250 克，食醋 500 克，大料水（用大料、花椒煮的水）适量。

加工方法 ①取咸蒜头洗干净，沥干水分，放入刷净的坛内。②取锅放火上，放入大料水，烧沸后晾凉同酱油、醋、糖色拌匀，倒入坛内浸泡 50 天左右即为成品。

特点 色红，质脆，酸辣爽口。

## 酱红糖大蒜（1）

**用料** 大蒜 5 千克，食盐 500 克，酱油 1.5 千克，红糖 250 克，大料水（用大料、花椒、小茴香、桂皮、生姜煮的水）适量。

**加工方法** ①取蒜头去掉根须和老皮，洗净控干，同盐拌匀，下入刷净的坛内，每天翻动 1 次，7 天后取出，再晾去表面水分，装入坛内。②取锅放火上，倒入酱油、红糖、大料水烧沸后晾凉，倒入坛内，以淹没大蒜为度。密封坛口，1 个月即为成品。

**特点** 色浅红，质脆嫩，味清香。

## 酱红糖大蒜（2）

**用料** 大蒜 500 克，红糖 150 克，酱油 75 克，食盐 40 克。

**加工方法** ①取红皮蒜，去掉表皮和根须，放入清水中，浸泡 2 天~4 天，每天换水 1 次，以减少辛辣气味，捞出控干，放入刷洗干净的坛内。②取锅放火上，加入酱油、红糖、食盐烧沸成卤汁后晾凉，倒入坛内，以淹没大蒜为度，如卤汁不够，可加入适量的花椒水。每天翻动 1 次，连续翻动 7 天，40 天后即为成品。

**特点** 色棕红，质脆嫩，甜中透咸。

## 酱蒜茸

**用料** 大蒜瓣 1 千克，豆瓣酱 500 克，甜面酱 700 克，辣椒面 250 克，香油 25 克。

**加工方法** 将蒜瓣去皮洗净，用石磨磨成蒜茸，然后与各种调料混合在一起，装入坛内拌匀，3 个月~6 个月即成。

**特点** 色酱黄，蒜味香浓，辣香可口开胃。

## 糖醋大蒜瓣

**用料** 大蒜 1 千克，白糖 350 克，食醋 200 克，清水 200 克，食盐少许。

**加工方法** ①将鲜蒜掰成瓣，去老皮，放入清水中，泡浸 24 小时，中间每 5 小时~6 个小时换 1 次水，以减少辛辣气味，而后捞出控水晾干待用。②取锅放火上，加入水、糖、醋、盐，烧沸成糖醋汁后晾凉。③取 2 个带有盖的大口玻璃瓶，用开水消毒后，口朝下控干水分，分别放入等量的糖醋汁，再将蒜瓣分成 2 等份，装入瓶内，糖醋汁以淹没蒜瓣为宜，盖紧盖，1 个月左右即可食用。食用时用洁净、无油的筷子取食。

**特点** 脆嫩，酸甜。

## 蜂蜜白糖大蒜

**用料** 大蒜 5 千克，白糖 2 千克，蜂蜜 1 千克，食盐 30 克。

**加工方法** ①将鲜蒜头削去根须、老皮，放入清水中，浸泡 2 天~3 天，每天换水 1 次，再放入盐水中浸泡两天，取出控干水分。②将已腌好的蒜头放入刷净的坛内，用开水适量将白糖化开，倒入坛内浸泡，4 个月后加入蜂蜜，封住坛口，1 个月后即可食用。

**特点** 色浅红，质脆嫩，味香甜。

## 蜂蜜白糖去皮蒜瓣

**用料** 腌好的白糖蒜 5 千克，蜂蜜 1 千克，白糖 500 克，清水 500 克。

**加工方法** ①取白糖蒜去茎、掰瓣、剥去蒜皮，放入刷净的坛内。②取锅放火上，放入清水、蜂蜜、白糖，烧沸后晾凉、澄清，倒入坛内，浸没蒜瓣，每周摇坛放气 1 次，50 天后即为成品。

**特点** 色呈乳白透亮，质地鲜嫩，甜香适口，别有风味。

## 桂花白糖醋大蒜

**用料** 大蒜 2 千克，白糖 450 克，食醋 15 克，食盐 30 克，

桂花 15 克。

**加工方法** ①选大小均匀的大蒜，去须根，剥去外面两层老皮，留 2 厘米长蒜茎，用清水浸泡 1 星期，中间换水 3 次，第一次泡 3 天，以排除浊味及辣味，然后每隔 1 天换水 1 次，第三次换水时，可以放进一块冰，以降低水温，加速排除大蒜残余的辛辣味。②泡好后的大蒜捞出、沥干，将盐加入拌匀，腌 1 天，中间翻动 1 次，然后捞出晾晒 6 小时，至手紧握大蒜不滴水为止，冷却后装坛。装坛时一层大蒜撒一层糖。③将 400 克清水和醋倒入盆中，拌匀后和桂花一起倒入装大蒜的坛中，用荷叶一张，无毒塑料布和干净白布各一块，把坛口封好扎紧，放在阴凉处，防止受热，每天翻动 1 次，每隔一天打开坛口放风 1 次，每次开坛口 6 小时，以排出污浊辛辣味。腌 40 天左右就可食用。

**特点** 脆甜，有桂花香味，能解腥杀菌，增进食欲。能保存较长时间。

## 玫瑰白糖醋大蒜

**用料** 大蒜 5 千克，白糖 2 千克，食醋 125 克，食盐 350 克，玫瑰花瓣 50 克。

**加工方法** ①将鲜蒜根、须去掉，茎长留 2 厘米，剥去老皮，放入清水中，浸泡 3 天~5 天，每天换水 2 次，去掉辣味。捞出控干，晾 1 天，放进坛中，加食盐腌制两天，每天翻动 1 次，两天后捞出蒜头，在阳光下晒 10 小时~12 小时，翻拌 2 次~3 次，见蒜皮呈现皱纹时，放阴凉处冷却。②冷却

后将蒜头入坛，一层蒜一层糖，两天后翻动1次，待甜味渗入蒜头，再加醋，次日再倒动1次，以后每隔3天倒动1次，约40天后拌入玫瑰花瓣，密封坛口，3天后可以食用。

特点 色泽黄褐透明，质地嫩脆，甜味浓厚。

## 白糖醋翡翠蒜

用料 大蒜1千克，食醋500克，白糖300克。

加工方法 将大蒜瓣上的皮去掉洗净，晾干后炮入醋内，加入白糖，10天左右大蒜变为淡绿色，即可食用。

特点 酸、甜、辣味俱全。

## 翡翠蒜

用料 大蒜1千克，葱白300克，大白菜嫩叶500克，食盐50克，食醋500克，生姜30克。

加工方法 ①取大蒜瓣，剥净皮，大瓣切片。葱白洗净控干，切成片。大白菜嫩叶切成丝。生姜切末。②将加工好的大蒜、葱白、白菜叶放入盆内。取锅放火上，下入食醋、盐烧开后晾凉加入姜末，倒入菜盆内拌匀，装入刷洗干净的坛内，封住坛口，放阴凉处，15天后即成。

特点 蒜瓣翠绿，酸咸适口。

## 腊八蒜 (1)

**用料** 大蒜 5 千克，食醋 250 克，白糖 150 克。

**加工方法** 取大蒜去净皮，洗干净，晾干表面水分。取 1 个容器，倒入食醋，加入白糖，搅匀后，放入大蒜，置于温度 10℃~15℃ 的室内，经过 15 天左右，大蒜呈浅绿色即成。（腊八蒜为我国民间传统风味小菜，一般在冬季农历十二月初八制作，这天叫作“腊八”，故称“腊八蒜”。腊八前后做也可成为浅绿色）

**特点** 质地脆嫩，味酸甜辣，别具风味。

## 腊八蒜 (2)

**用料** 大蒜 1 千克，食醋适量（以淹没大蒜为宜）。

**加工方法** 将大蒜掰开成瓣，剥去老皮，洗净沥干，放入干净坛中，倒入醋浸泡。1 周后蒜瓣变为绿色即可食用。

**特点** 酸辣可口，质地脆嫩。

## 泡大蒜 (1)

**用料** 大蒜 2.5 千克，食盐 600 克，料酒 50 克，红糖 40 克，香料包 1 个（花椒 25 克，大料 50 克，小茴香 25 克，桂皮 25 克）。

**加工方法** ①将大蒜外层老皮及顶须去掉，洗净后沥干，

用 250 克盐腌 10 天，捞出、沥干。②剩下的 350 克盐及各种调料，放入烧开的水中煮沸几分钟，晾凉后澄清，倒入泡菜坛中。③将沥干的大蒜和香料包投入泡菜坛中，加足坛沿水封密，1 个月后即成。

特点 呈浅黄色，质地脆嫩，味道咸甜清香。

## 泡大蒜 (2)

用料 大蒜 2 千克，新盐水 1.5 千克（凉开水 1.2 千克加盐 300 克），食盐 400 克，干红辣椒 20 克，白酒 30 克，红糖 30 克，香料包 1 个（花椒、大料、小茴香、桂皮各 20 克）。

加工方法 ①取新鲜大蒜，去老皮，洗净，用 400 克盐、20 克白酒拌匀，放盆内腌制 10 天（两天翻动 1 次），捞出沥干。②将新盐水、干红辣椒、红糖、香料包、剩余的白酒（10 克）放入干净的坛中拌匀，然后放入腌过的大蒜，盖上坛盖，添足坛沿水，泡 1 个月即成。

特点 色微黄，鲜嫩咸香，辣中带甜。可贮藏 1 年。

## (二) 蒜 薹

### 咸蒜薹 (1)

用料 蒜薹 5 千克，食盐 700 克，凉开水适量。

**加工方法** ①取盆添入凉开水适量，放入蒜薹泡浸 24 小时，以除去部分辣味。②把蒜薹切成 3 厘米长的段，同盐拌匀，装入干净的坛内，每天翻动 1 次，5 天后可为成品。

**特点** 色呈翠绿，质地脆嫩，味道清香。

## 咸蒜薹 (2)

**用料** 蒜薹 5 千克，食盐 1.2 千克。

**加工方法** 将蒜薹洗净，控干水分，放入干净缸中，一层蒜薹一层盐，不需倒缸，腌制 20 天即可食用。

**特点** 颜色黄白，质地脆嫩。

## 咸辣蒜薹

**用料** 蒜薹 5 千克，食盐 500 克，生姜 100 克，鲜辣椒 100 克，白酒 50 克。

**加工方法** ①把蒜薹洗干净，放开水中焯一下，沥干水分。②将生姜洗净、沥干，切片。辣椒洗净、沥干。把生姜片、辣椒、盐放入坛中，加入白酒，搅拌均匀，放入焯好的蒜薹拌匀，盖好坛盖。腌制 30 天即成。

**特点** 咸辣可口。

## 酱蒜薹

**用料** 蒜薹 5 千克，食盐 500 克，甜面酱 2.5 千克。

**加工方法** ①将蒜薹的老茎及上端的花苞去掉，洗净，放入坛内，用盐腌制1天，第二天捞出，切成3厘米~4厘米长的段。放清水中泡2小时~3小时，中间换水2次~3次，减少咸、辣味。再将蒜薹捞出沥干，装过布袋。②将甜面酱放入坛中，把装蒜薹的布袋放入甜面酱中酱制，每天搅动2次。15天后即成。

**特点** 色绿，味鲜，脆嫩。

## 酱蒜及蒜薹

**用料** 蒜薹1千克，大蒜瓣80克，酱油100克，味精适量。

**加工方法** ①将蒜薹去掉不可食部分，洗干净放在开水中焯一下。②将去皮、洗净、沥干后的大蒜瓣和酱油、味精拌在一起，放入干净的坛中，再放入蒜薹，搅拌均匀。10天后即成。

**特点** 色鲜，味香。

## 糖醋蒜薹

**用料** 蒜薹5千克，白糖500克，食醋750克，食盐少许。

**加工方法** ①取蒜薹择洗干净，切成3厘米长的段，放沸水锅内焯去辣味，捞出晾凉。②取锅放火上，放醋、白糖、盐少许，烧沸后晾凉，倒入蒜薹内拌匀，装入刷洗干净的坛

内。每天翻动 1 次，连续翻动 3 天，10 天后即为成品。

特点 色泽黄绿，质地脆嫩，甜酸适口。

## 麻辣蒜薹

用料 蒜薹 1 千克，食盐、花椒面、辣椒油各适量。

加工方法 取蒜薹择洗干净，控干水分，切成 3 厘米长的段，放开水锅内焯一下，捞出控去水分，放入盐、花椒面、辣椒油，搅拌均匀，即可食用。

特点 质脆嫩，味鲜辣。

## 芝麻蒜薹

用料 蒜薹 5 千克，炒熟的芝麻 100 克，食盐、味精各适量。

加工方法 取蒜薹择洗干净，切成 3 厘米长的段，放开水锅焯一下，捞出沥干水。取熟芝麻、盐、味精，共放蒜薹内，拌匀后即可食用。

特点 色翠绿，质脆嫩，味鲜香。

## 五香蒜薹

用料 蒜薹 1 千克，五香粉 30 克，花椒油 20 克，味精 2 克，食盐 50 克。

加工方法 把蒜薹择洗干净，切成 3 厘米长的段，用开

水焯一下，加入五香粉、盐、花椒油、味精，拌匀后3天即可食用。

特点 色呈黄绿，质地脆嫩，五香风味。

## 泡蒜薹（1）

用料 蒜薹5千克，食盐400克，姜丝100克，鲜红辣椒丝100克，料酒20克，花椒、大料各适量。

加工方法 取鲜蒜薹择洗干净，放入开水锅内焯一下，捞出控干表面水分。取姜丝、辣椒丝、盐、花椒、大料、料酒放入锅内，再加水适量，烧沸后经过澄清，制成料汤，晾凉后放入蒜薹拌匀，密封坛口，1个月后即为成品。

特点 质地脆嫩，咸酸利口。

## 泡蒜薹（2）

用料 蒜薹5千克，食盐500克，生姜100克，鲜辣椒100克，白酒50克。

加工方法 蒜薹洗净，放入开水中烫一下，沥干后装入坛中。将生姜、鲜辣椒、盐放锅中，加水适量，煮沸放凉后加入白酒同时放入坛中，泡30天即成。

特点 色泽翠绿，咸酸辣香。

### (三) 生 姜

#### 咸生姜

用料 生姜 100 克，食盐 200 克。

加工方法 将鲜姜洗净，一层鲜姜一层食盐，装入坛内，再对一部分盐水（100 克盐兑 500 克水），泼洒到姜的上面，使姜全都浸泡在盐水中，以避免同空气接触，防止腐烂，顶部压上石头。第二、第三天各翻倒 1 次，便于散热，并使姜受盐均匀，20 天后即可食用。

特点 咸鲜，脆嫩，拌食、调味均可。

#### 咸生姜丝

用料 生姜 1 千克，食盐 300 克。

加工方法 ①鲜姜先用水泡 2 小时，再用清水洗净，控干水分，放到干净坛中，加 200 克盐拌匀，腌至入味后取出。②将腌好的鲜姜切成细丝，放入剩下的盐拌匀装入坛内，压实后密封坛口，15 天后即可食用。

特点 质脆嫩，味咸鲜。

## 酱生姜

用料 生姜 2.5 千克，食盐 500 克，甜面酱 1 千克。

加工方法 ①取嫩姜洗净刮去皮，沥干水放盆内，加盐拌匀，腌制 12 小时，捞出沥去盐水。②取坛刷净控干，将腌过的姜倒入，加入甜面酱拌匀，压实，盖上坛口，15 天后即可食用。

特点 质鲜嫩，味爽口。

## 酱嫩生姜

用料 嫩生姜 10 千克，甜面酱 12 千克，食盐 5 千克，黄酱 12 千克。

加工方法 ①选每年农历白露时节收获的优质鲜嫩生姜，择去不能食用的部分，分块，用 4 千克~5 千克清水浸泡，除去姜皮，漂洗干净，用浓度为 20%~22% 的盐水浸泡 1 天~2 天，再用 22% 的新盐水浸泡 5 天左右（此时由于生姜内的水分渗出，盐水浓度下降，需及时加盐调到 22%）。②将腌姜切成宽约 2.5 厘米、长约 3 厘米的片，放到清水中浸泡，撤去盐分。然后姜片立即装袋，放到装有黄酱的缸中初酱 4 天左右。③起缸沥去酱汁，再放到装有甜面酱的缸中酱制，每天倒缸 1 次，夏季倒 10 天，春秋倒 15 天，冬季倒 20 天左右即可成熟。

特点 色泽金黄，有酱香和姜香味，质绵软，鲜嫩无渣。

## 酱生姜丝

**用料** 生姜 50 千克，食盐 10 千克，酱油、花椒、五香粉、大料、味精、白糖、香精各适量。

**加工方法** 将生姜洗净去皮，撒盐腌制 7 天后切成细丝，用水浸泡 3 小时，装筐压干水分，再与花椒、大料、五香粉、味精、白糖、酱油、香精等佐料拌匀泡制，15 天后即可食用。

**特点** 咸香味美。

## 酱生姜片

**用料** 咸生姜 5 千克，甜面酱 3 千克。

**加工方法** ①取腌好的咸姜切成薄片，放入清水中浸泡 3 小时，中间换水 2 次，然后捞出控干。②将降低盐度的姜片放阴凉通风处晾 1 天后，装入酱袋，放入酱坛内酱制，每天打耙 2 次，4 天捞出通风 1 次，10 天左右即可食用。

**特点** 质脆嫩，味甜咸，酱香浓郁。

## 酱生姜芽

**用料** 生姜芽 5 千克，食盐 1 千克，黄酱 5 千克，甜面酱 5 千克。

**加工方法** ①将鲜姜芽洗净后放入坛中，一层姜芽一层盐，装完后再倒入浓度为 20% 的盐水，以浸没姜芽为宜，上

压石头。第三天翻动1次，腌制10天。②将腌好的咸姜芽放于清水中，每天换水1次，3天后装入布袋控干水分，再放入缸中，放入黄酱搅拌均匀卤酱5天，每天翻动3次。③把姜芽及布袋上的黄酱洗净，在一干净缸中用甜面酱浸渍，每天翻动4次，酱20天后即成。

特点 色呈金黄，口味清香，酱味浓郁，咸甜带辣。

## 酱糖生姜丝

用料 生姜50千克，食盐10千克，酱油20千克，白糖5千克。

加工方法 将生姜洗净同盐放入缸内，腌3天~4天后取出，去皮切成丝，放入盆内。将酱油、糖拌入姜丝内，搅拌均匀即可。

特点 质脆，色黄，咸甜利口。

## 甜生姜片

用料 生姜10千克，白糖8.5千克。

加工方法 ①选纤维未硬化的嫩姜（太嫩、太老均不宜用），去表面薄皮，横切成厚0.5厘米左右的片，用水清洗，放入沸水中煮至半熟，捞出、漂洗、沥干。②第一次煮制。将姜片装罐中，用白糖3.5千克，一层姜片、一层白糖渍24小时后，连罐中糖液和姜片一并倒入锅中，加白糖2千克熬煮1小时，将姜片连同糖液倒回罐中冷渍24小时。③第二次煮

制。冷却后的姜片 and 糖液，倒入锅中，再加白糖 2 千克，煮沸浓缩至糖浆可拉成丝状时为止。捞出姜片、沥去糖浆，晾干。姜片干后，放于竹箩中，用事先研细的白糖粉 1 千克与姜片混合搅拌均匀。筛去多余的糖粉，摊晒干燥后包装即成。

特点 美香浓郁，甜润适口。

## 蜜汁生姜片

用料 生姜 5 千克，白糖 1.5 千克，蜂蜜 500 克，亚硫酸氢钠 2.5 克。

加工方法 ①将亚硫酸氢钠放入 2.5 千克清水中配成溶液。将鲜姜切成薄片，洗净后浸入新配溶液中，30 分钟后用清水洗干净。②将 1.25 千克白糖放入锅中加清水烧开，放进姜片，改用小火煮 30 分钟，待糖汁变浓时，离火浸泡 5 小时以上，捞出姜片，放在竹笆上加入剩余的白糖及蜂蜜拌匀，晾晒 1 天，即可食用。

特点 质脆，微辣中有甜，鲜美适口。

## 甜桂花生姜

用料 生姜 5 千克，白糖 5 千克，蜂蜜 1 千克，食盐 400 克，鲜桂花 100 克，凉开水 650 克。

加工方法 ①取嫩姜洗净去皮，同盐拌匀，放入净坛内，腌 10 天后捞出晾干，切成薄片。②取锅放火上，下入白糖，炒出黄沫时，放入蜂蜜和凉开水拌匀，再撒匀桂花，取出晾

凉，同姜片一起倒入净坛内，浸泡 15 天即成。

特点 色金黄透明，甜蜜辛香，风味独特。

## 糖醋生姜片

用料 生姜 1 千克，食盐、白糖、食醋、红曲各适量。

加工方法 ①取鲜姜洗净、去皮，切成片，用清水泡半小时捞出，沥去水分。②取盆 1 个，放入盐、白糖、醋、红曲，兑入适量凉开水拌匀，倒入生姜片，浸泡 2 天后，即可食用。

特点 色鲜艳，味酸甜。

## 糖芝麻生姜片

用料 生姜 2 千克，白糖 300 克，芝麻 40 克，胡椒面 15 克。

加工方法 取生姜洗净去皮，切成薄片，放笼内蒸 15 分钟取出。将蒸好的姜片放入白糖、芝麻、胡椒面拌匀，而后烘干即成。

特点 香甜辣，风味独特。

## 糖酥生姜片

用料 生姜 5 千克，白糖 2.5 千克，食盐 500 克，红曲 50 克。

**加工方法** 取鲜姜洗净去皮，切成薄片，放在盐水中煮5分钟捞出，放入盆内。锅放火上，添水适量，加入白糖，烧沸后倒入姜片盆内，再加红曲拌匀，即可食用。

**特点** 味甜咸辣，清香适口。

## 泡生姜（1）

**用料** 生姜5千克，清水5千克，食盐700克，花椒、大料、桂皮各适量。

**加工方法** 取鲜姜洗净去皮，控干水分，装入净坛内。取锅放火上，下入清水、食盐、大料、花椒、桂皮，烧开后晾凉倒入坛内，密封坛口，1周左右即为成品。

**特点** 色呈浅黄，质地脆嫩，辛辣清香。

## 泡生姜（2）

**用料** 生姜2千克，凉开水750克，食盐450克。

**加工方法** 取嫩生姜去皮去根，洗净沥干水分。将凉开水和盐加入干净坛中，拌匀使盐溶化，将洗好的嫩生姜放入坛中浸泡，加足坛沿水密封保存。10天后，即可食用。

**特点** 质脆，咸香。

## 泡辣椒生姜丝

**用料** 红辣椒350克，生姜125克，食盐适量。

**加工方法** ①取带盖大口玻璃瓶 1 个，洗净放入沸水锅内煮一下，晾凉控干。②取锅放火上，加水适量，放入食盐烧开后晾凉。③取鲜红辣椒和鲜姜，均择洗干净，切成细丝，装入消过毒的瓶子里，倒入盐水淹没辣椒生姜丝为度，盖紧盖，浸泡 10 天后即可食用。

**特点** 香辣适口，可以佐餐，也可以用于调味或配色。

## 泡子姜

**用料** 子姜 2 千克，盐水 2 千克（水 1.5 千克加食盐 500 克），食盐 100 克，高度白酒 30 克，鲜红辣椒 150 克，三奈 5 克，红糖 25 克。

**加工方法** ①取鲜嫩子姜刮去粗皮，去掉姜老茎，洗净。鲜红辣椒去蒂、洗净、阴干。②盐水放入干净坛中，放入白酒、食盐、红糖拌匀，把鲜红辣椒垫底，放入一半子姜后加入三奈，再继续放完子姜，用石压紧使盐水淹没菜面，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 1 周即成。

**特点** 色淡黄，嫩脆清香，略咸辛辣。

### （四）洋姜（地姜、鬼子姜）

## 咸洋姜

**用料** 洋姜 5 千克，食盐 800 克，凉开水 1 千克。

**加工方法** 用清水将鲜洋姜洗净沥干。取坛刷净控干，以一层洋姜一层盐，装入坛内，坛口处多撒些盐，并倒入凉开水使盐化开，不需倒坛，20天后即为成品。

**特点** 清脆利口，味道咸鲜。

## 咸麻辣洋姜

**用料** 洋姜5千克，食盐1千克，辣椒面500克，五香粉、陈皮、花椒各少量，生姜片适量。

**加工方法** 将洋姜洗净、切片、晒半干，与各种调料混匀后，装入洗净的缸内，30天后即可食用。

**特点** 麻、辣、脆、鲜。

## 咸糖醋洋姜

**用料** 洋姜5千克，食盐350克，红糖1千克，清水500克，食醋1.5千克。

**加工方法** ①取洋姜择洗干净，控干水分，切成块，放入盆内，加盐250克拌匀。②取坛刷净晾干，放入拌盐的洋姜，上面压上重物腌制3天捞出，旧盐水倒掉，再用剩余的100克盐拌匀，装入坛内腌4天~5天，捞出后放阳光下晒至五成干时收起。③取锅放火上，添入清水500克，放入食醋、红糖烧沸，晾凉后倒入坛内，放入洋姜，再泡制半个月即成。

**特点** 质脆嫩，味酸甜。

## 酱洋姜

**用料** 洋姜 2 千克，食盐 600 克，甜面酱 600 克，黄酱 600 克。

**加工方法** ①将洋姜用清水洗净，沥干水分，入缸，一层洋姜一层盐。每层少撒些水，使盐化得快，每天倒动 2 次，3 天后每天倒动 1 次。②把洋姜捞出放入另一缸，把原缸中的盐水搅拌，使原有没有化的盐溶化，然后倒入放洋姜的缸中，隔 1 天~2 天倒动 1 次。③将腌好的洋姜捞出，放凉开水中冲洗两次后去盐水入缸，放入甜面酱、黄酱，每天搅动 2 次~3 次。夏季一周、冬季两周就可食用。

**特点** 色呈棕红，脆嫩适口，酱香浓郁。

## 酱甜洋姜

**用料** 洋姜 5 千克，酱油 2.5 千克，食盐 1 千克，白糖 50 克，味精少许。

**加工方法** ①取洋姜择洗干净，捞出沥干水分，加盐 750 克拌匀，放入刷净控干的坛内。②腌制 30 天后捞出，再将剩下的 250 克盐用开水化开，晾凉后放入洋姜，连盐水倒入坛内。③再浸泡两个月捞出，加入味精、白糖、酱油拌匀入坛，以淹没原料为度，再酱制 15 天即成。

**特点** 质地脆嫩，清鲜爽口，江浙风味。

## 五香洋姜

**用料** 洋姜 5 千克，食盐 1 千克，辣椒 500 克，五香粉 100 克，陈皮 80 克，花椒 8 克，生姜片 5 片。

**加工方法** 将选好的洋姜洗净，切片，晒成半干。将洋姜片与调料拌匀装坛，腌制 30 天后，即可食用。

**特点** 麻、辣、鲜香，味道鲜美。

## 泡洋姜（1）

**用料** 洋姜 5 千克，凉开水 5 千克，红糖 60 克，白酒 30 克，食盐 800 克，香料包 1 个（花椒、小茴香、大料、桂皮各 20 克）。

**加工方法** ①取洋姜洗干净，控去水分，置阳光下晒至三成干，收起。②取盆 1 个，放入水、红糖、白酒、食盐拌匀，倒入刷净晾干的坛内，再放入洋姜和香料包，密封坛口，7 天后即可食用。

**特点** 色浅黄，质脆嫩，味香美。

## 泡洋姜（2）

**用料** 洋姜 1 千克，老盐水 1 千克（若无老盐水，也可用 750 克凉开水加 250 克食盐代替），红糖 20 克，干红辣椒 10 克，白酒 10 克，食盐 20 克，香料包 1 个（花椒、大料、桂

皮、小茴香各 10 克)。

加工方法 ①洋姜晒蔫，洗净，用浓度为 25% 的盐水泡 2 天，捞出、沥干水分。②将老盐水、红糖、干红辣椒、白酒、食盐装入坛内，拌匀后放入洋姜、香料包，盐水应浸没洋姜，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 7 天后即成。

特点 色微黄，质鲜脆，可贮 3 个月。

## (五) 莴笋 (生笋、莴苣)

### 咸莴笋

用料 莴笋 5 千克，食盐 500 克。

加工方法 将鲜莴笋洗净，削去皮和老根，放入坛内，一层莴笋一层食盐，装满时，泼洒浓度为 20% 的盐水 (与莴笋一样平为度)，顶部压上石块。第二天倒动 1 次，以后每隔两三日倒 1 次，倒 5 次为止，20 天后可食。

特点 嫩脆，味鲜。

### 咸莴笋丝

用料 莴笋 10 千克，食盐 400 克。

加工方法 ①将鲜春莴笋或冬莴笋去皮和基部粗老部分及须根，用清水洗净。②将笋刨成丝放锅中，加清水 2 千克及食盐在锅中猛火煮到水沸时，开锅翻动 1 次，再煮一沸后

立即出锅，沥干水分摊放在竹垫上，在阳光下曝晒至干。为使晒干均匀一致，晒时要翻动笋丝，晴天一般3天就可晒干，10千克鲜茼笋可制成1千克咸茼笋丝。食用时放入清水中泡软再加工。

特点 味道咸鲜，炒拌均宜。

## 咸甜茼笋片

用料 茼笋 50 千克，白糖 17.5 千克，食盐 4 千克。

加工方法 ①鲜茼笋去皮，洗净控干水分。把茼笋、食盐分层装缸压实，30天后待用。②把已腌好的茼笋切成片，用清水泡6小时，捞出控尽余水。将白糖放进缸内，用清水搅拌后，倒入茼笋片翻动拌匀，24小时后即成。

特点 甜脆爽口，南方风味。

## 咸蜜汁茼笋片

用料 茼笋 5 千克，食盐 750 克，白糖 1 千克，蜂蜜 150 克。

加工方法 将削皮的鲜茼笋放在盐水中浸泡，捞出控干水分切成片，再用凉开水浸泡一会儿，捞出控干水分。把白糖和蜂蜜调成蜜汁，放进茼笋片内拌匀，1小时后即可食用。

特点 乳白色，半透明，具有浓郁香气，鲜甜蜜口。

## 酱莴笋 (1)

用料 莴笋 10 千克，食盐 1 千克，甜面酱 2 千克。

加工方法 ①将莴笋去根、去叶洗净放入缸中，一层莴笋一层盐，每天翻缸 1 次。5 天后将莴笋捞出，放在清水中浸泡，每隔 2 小时换水 1 次，浸泡 6 小时后捞出，沥干水分。②将莴笋放入缸中，放一层莴笋涂一层甜面酱，每隔两天翻缸 1 次，25 天即成。

特点 色黄褐，味酱香。

## 酱莴笋 (2)

用料 莴笋 5 千克，食盐 150 克，豆瓣酱 250 克。

加工方法 ①选肥大的莴笋，削去外皮，洗净，放在小缸中用盐拌匀腌渍，上面压上石块压实。腌半天后取出，挤压出水分，放阳光下晒干。②将豆瓣酱涂匀在莴笋上，重新放入缸内。酱制 3 天~4 天后，就可食用。

特点 味道鲜美，酱香味浓。

## 酱连皮莴笋

用料 咸连皮莴笋 5 千克，甜面酱 25 千克，黄酱 1.1 千克。

加工方法 ①将咸连皮莴笋放入清水中撒盐 8 小时~12

小时，捞出后晾干。②将 1.3 千克甜面酱和 600 克黄酱拌匀，放入咸连皮莴笋酱制。每天打耙两次，15 天左右捞出。③将莴笋再放入剩余甜面酱和黄酱内酱制。每天打耙 2 次，15 天后即为成品。

特点 色是青黄，质地清脆，酱味浓郁。

## 酱莴笋丝

用料 莴笋 1 千克，食盐 100 克，甜面酱 150 克。

加工方法 ①将莴笋去皮洗净，沥干水分，切成丝，放入缸内，加入盐，拌匀压实，盖上盖，腌 1 天~2 天后取出，沥干水分。②将莴笋丝放入干净的坛内，再倒入甜面酱拌匀，盖好坛盖，腌 5 天后就可食用。

特点 质脆嫩，味鲜美。

## 酱莴笋片

用料 咸莴笋 2.5 千克，甜面酱 1.5 千克。

加工方法 将咸莴笋切成 2 毫米厚的圆片，用水浸泡 3 小时~4 小时，换水 2 次~3 次，捞出控干水分，阴干 1 天后装袋投入装有甜面酱的缸内，每天翻动 2 次~3 次，5 天后可食。

特点 质脆，味鲜。

## 油泼酱莴笋丝

**用料** 咸莴笋丝 10 千克，甜面酱 9 千克，香油 200 克，味精、大料各适量。

**加工方法** ①选鲜嫩酥脆的咸莴笋切丝（粗细要均匀）后，放入清水中浸泡，撒去部分盐分，捞出压去多余水分。放入装有甜面酱的缸中酱制，待莴笋丝色泽鲜亮，酱香味足、咸甜适口时捞出。②将香油、味精和大料放入酱好的莴笋丝中，拌均匀即成。

**特点** 棕红透亮，酱味芳香，油而不腻，脆嫩适口。

## 酱辣油莴笋

**用料** 莴笋 10 千克，食盐 2.2 千克，稀甜面酱 10 千克，辣椒油 1 千克。

**加工方法** ①选绿叶莴笋，除去不可食部分，整理干净，采取三次腌制法脆制。②第一次用盐 1 千克，一层莴笋一层盐，每隔 12 小时翻倒一次。2 天~3 天后，捞起放入竹箩，压去苦卤水再下缸复制。③第二次腌制用盐 700 克，一层莴笋一层盐，每日倒缸 1 次，腌 4 天~5 天捞出沥干。④第三次腌制加盐 500 克，一层莴笋一层盐，装完后缸面用棍棒压紧，直至腌透入味。⑤将腌制好的莴笋，取中段，加工切成长 8 厘米、宽 4 毫米、厚 4 毫米的笋丝。然后放入清水中浸泡，漂洗撒盐，捞出压干水分后置于阳光下晾晒。晒中及时翻料，晒

至微脆发瘪时，放入装有稀甜面酱的缸中酱制。③待笋丝吃透酱汁，外形饱满时捞出，沥干酱汁。然后将笋丝放入大盆内，加入辣椒油，反复拌和均匀即为成品。

特点 色泽微黄，甜鲜微辣，脆嫩爽口。

## 酱辣莴笋

用料 莴笋 5 千克，食盐 500 克，酱油 500 克，黄酱、大葱、生姜、辣椒、白糖各适量。

加工方法 将鲜莴笋去皮洗净，晾干，加调料拌匀，入缸酱制 30 天，即可食用。

特点 酱辣香味，脆嫩适口。

## 泡莴笋

用料 莴笋 2 千克，盐水 1.4 千克（凉开水 1.1 千克加盐 300 克），红糖 10 克，食盐 20 克，干红辣椒 20 克，醪糟汁 10 克，料酒 40 克，香料包 1 个（花椒、大料、小茴香、桂皮各 20 克）。

加工方法 ①把莴笋去叶、洗净、去皮，剖成两半或切成短节，在淡盐水预泡处理 2 小时，捞起，晾干水分。②将盐水及所有调料，放入坛中调均匀，再放入莴笋及香料包，用竹片卡紧，盖上坛盖，添足坛沿水。泡 1 小时即可食用。

特点 质脆嫩，色翠绿，味清香。

## 泡五香莴笋

用料 莴笋 2 千克，食盐 200 克，酱油 250 克，五香粉 15 克，生姜丝 15 克，清水 100 克。

加工方法 ①选新鲜莴笋去叶、去皮，洗净晒 1 天。②将盐放入水中烧开，晾凉后加酱油、五香粉拌匀。③将莴笋装入坛中，长的切短，再撒入五香粉，液料要浸没莴笋，密封存放，10 天后即成。

特点 成品酱色，香味浓郁，脆嫩适口。

### (六) 苕蓝（球茎甘蓝）

## 咸苕蓝

用料 苕蓝 1 千克，食盐 100 克。

加工方法 ①选无伤、无烂、新鲜的苕蓝，将外皮削去，大的切成 4 瓣、小的切成两瓣。用清水洗干净，在清水中浸泡 6 小时~8 小时，捞出沥干水分。将苕蓝放入清洁干净的坛中，一层苕蓝一层食盐，上层多撒点盐，将坛放在阴凉处。②入坛第二天开始倒坛，每隔 1 天~2 天倒 1 次，连续倒 4 天~5 天，这时苕蓝已变软，食盐全部溶解。若盐水未淹没苕蓝，可再加点淡盐水，以超过菜面 5 厘米左右为宜，上压石头，盖严坛盖。腌 1 个月后，再倒坛 1 次，呈浅黄色无白心时就可

食用。

特点 制作简单，咸鲜利口。

## 酱苳蓝（1）

用料 咸苳蓝 10 千克，甜面酱 3 千克，黄酱 4 千克，酱油 1 千克，咸姜丝 200 克。

加工方法 ①将咸苳蓝切成 1.5 毫米厚的薄片，再切成细丝，放清水中泡撒盐，换水 2 次~3 次，待咸味降低拌入咸姜丝，搅拌均匀后装入布袋，控水 5 小时~6 小时。控水时压力不要过轻、过重，以免影响质量。②将咸苳蓝入缸酱制，冬季用甜面酱和黄酱，夏季用黄酱、酱油（因苳蓝丝细，夏季易发酵，用甜面酱苳蓝丝会变软）。每天搅拌 3 次~4 次，冬季酱 7 天、夏季酱 3 天~4 天即成。

特点 色泽金黄，清脆适口，酱味浓郁。

## 酱苳蓝（2）

用料 咸苳蓝 10 千克，味精 40 克，酱油 3 千克。

加工方法 ①将咸苳蓝切成 2 厘米厚的片，再在片的两面纵横各切几刀，不要切断，撒盐上榨，压出 30% 的水分后放入缸中。②将味精、酱油混合均匀，倒入装咸苳蓝的缸中，3 天倒缸 1 次，泡制 7 天即成。

特点 味鲜，质脆。

## 酱香苕蓝

用料 苕蓝 10 千克，甜面酱 3.5 千克，糖精 1.5 克，五香粉 20 克，食盐 800 克。

加工方法 ①选较大的苕蓝，去皮、洗净，切成两半放缸中腌制，一层苕蓝一层盐，隔日翻缸 1 次，4 天后压上重石，使盐卤溢出。10 天后取出，将苕蓝切成细丝，晾干水分，装入小布袋。②把糖精、五香粉放入甜面酱中，将装好苕蓝丝的布袋放入装甜面酱的缸中，每日打耙 1 次，8 天后即成。

特点 味鲜甜香，质地脆嫩。

## 酱苕蓝丝

用料 咸苕蓝 10 千克，黄酱 7 千克，生姜 500 克，鲜花椒 50 克。

加工方法 ①将咸苕蓝切成细丝，放入清水中浸泡，中间换 1 次水，2 天后捞出，沥干水分。②将姜切成细丝，拌入沥干水分的苕蓝丝中，并将鲜花椒均匀拌入后，装入小布袋，扎好袋口，放入装有黄酱的缸中，每天打耙 3 次，7 天后即成。

特点 色橙黄，柔嫩香甜。

## 酱辣苕蓝丝

用料 咸苕蓝 5 千克，干红辣椒丝 50 克，鲜姜丝 50 克，

芝麻 50 克，酱油 2 千克。

**加工方法** 先把咸苕蓝切成宽、厚均为 2 毫米的细丝，用水浸泡 2 小时~3 小时，换水 1 次~2 次。然后捞出控干水分，抖散开，放入腌器，拌入辣椒丝、姜丝，放入酱油、芝麻，第二天倒动 1 次，第三天即可食用。

**特点** 色泽浅红，菜丝整齐、松散，咸辣可口。

## 酱酸辣苕蓝

**用料** 咸苕蓝 1 千克，大蒜末 15 克，红尖辣椒 10 克，鲜姜 10 克，白糖 12 克，食醋 60 克，酱油 600 克，味精适量。

**加工方法** ①将咸苕蓝用刀正反交叉切入  $\frac{3}{4}$ （不要切透），每刀间隔 2 毫米左右，表面看是片，中间是丝。②把切好的苕蓝放入清水中撒盐 8 小时左右，换水 3 次，捞出压出  $\frac{1}{4}$  的水分或晾晒至“三成干”。③把酱油、食醋、白糖、姜丝、红尖辣椒放入锅内熬开，再加味精，晾凉后加入大蒜末。④将熬好的料汤和咸苕蓝一起放入缸内，搅拌均匀，每天搅动 2 次，腌制 5 天~7 天即为成品。

**特点** 外形美观，质地脆嫩，有酸、辣、甜、咸味。

## 五香苕蓝干

**用料** 苕蓝 5 千克，食盐 500 克，五香粉 50 克，辣椒粉、酱油、食用植物油各少量。

**加工方法** ①将鲜苕蓝洗净，削去外皮，切成细丝，放

在阳光下晒一天，然后用盐将苕蓝丝拌匀装入坛中。②入坛两天后取出晾晒，待苕蓝丝成半干状时，撒入五香粉，根据口味放入适量辣椒粉，拌匀后装入布袋中，悬放在通风处保存。③食用时苕蓝放碗中用酱油泡1天，放入少量油，用蒸笼蒸约30分钟，取出晾凉后即可食用。

特点 鲜香可口。辣味可依各人口味调拌。

### 酱苕蓝两样 (1)

用料 咸苕蓝 10 千克，咸芥头 10 千克，花生仁 600 克，生姜 200 克，酱油 10 千克。

加工方法 ①将咸芥头切成 2 厘米长的丝，咸苕蓝切成 2 厘米长的丝，生姜切成细丝，花生仁煮熟去皮。②原料掺合拌匀，倒入酱油腌制，中间翻 1 次，7 天即成。

特点 色红，质脆嫩，味鲜咸。

### 酱苕蓝两样 (2)

用料 咸苕蓝 3 千克，咸黄瓜 1.5 千克，花生仁 500 克，甜面酱 3 千克。

加工方法 ①将腌制的苕蓝、黄瓜分别加工成小方丁，然后放入清水中撒盐 12 小时~24 小时（换 2 次~3 次水）后捞出，压出 20% 的水分。②花生仁煮熟后去皮，同苕蓝、黄瓜丁一起装入酱袋放入酱缸酱制。每天打耙 1 次~2 次，4 天~5 天放风 1 次，冬季 15 天，夏季 7 天~8 天即为成品。

特点 色呈红褐，质脆，味香甜。

## 酱苳蓝三样

用料 咸苳蓝 5 千克，咸芹菜 400 克，咸豇豆 400 克，咸蒜瓣 250 克，酱油 1.75 千克。

加工方法 将咸苳蓝、豇豆、芹菜分别切 6 厘米~7 厘米长的条，三种混合一起，用清水泡 2 小时~3 小时，换水 2 次~3 次，控干水分入坛，放入酱油、咸蒜瓣，每天倒坛 1 次，4 天后就可食用。

特点 咸香，脆嫩。

## 酱苳蓝四样

用料 咸苳蓝 20 千克，咸黄瓜 3.5 千克，咸胡萝卜 1.5 千克，咸青萝卜 1 千克，咸姜 300 克，酱油 30 千克，味精 80 克，糖精 5 克。

加工方法 ①将 10 千克咸苳蓝切成长 2.5 厘米、宽 1 厘米、厚 0.3 厘米的长方形的花。将另 10 千克咸苳蓝切成长 3.2 厘米、宽 1 厘米、厚 0.3 厘米的菱形块。②将咸黄瓜破半去子，切成 0.2 厘米厚的片。咸胡萝卜、咸青萝卜均切成长 2.5 厘米、宽 1 厘米、厚 0.3 厘米长方形的花。姜切成细丝。③将酱油、味精、糖精混合均匀，连同上述准备好的原料放在缸内混合搅拌，盖好缸口，泡制一周即成。

特点 酱红色，质脆嫩。

## 酱甜苳蓝四样

**用料** 咸苳蓝 2 千克，咸黄瓜 1 千克，咸香瓜 750 克，咸菜瓜 500 克，花生米 500 克，鲜姜 100 克，杏仁 100 克，青红丝 50 克，桂花 50 克，甜面酱 2 千克，白糖 250 克。

**加工方法** ①将咸苳蓝、咸黄瓜、咸香瓜、咸菜瓜均切成 5 毫米~6 毫米的方丁。花生炒熟。生姜切成细丝。②除生姜细丝以外，其余四种咸菜丁放水中浸泡 1 小时~2 小时，中间换水 1 次~2 次，捞出放筐中，控水 35% 左右后，加姜丝分装成两袋。③将甜面酱、桂花放入干净的缸中，拌匀，将装袋的菜放入酱液缸中，每天打耙 2 次~3 次，6 天到 7 天倒出，控出含水量 15%~20% 后，放入白糖、花生米、杏仁、青红丝，拌匀即成。

**特点** 甜咸适口，味鲜香脆，色泽新鲜透明。

## 酱苳蓝五样

**用料** 咸苳蓝 1 千克，咸黄瓜 500 克，咸胡萝卜 200 克，咸豇豆 400 克，咸甘露子 200 克，花生仁 120 克，鲜姜 50 克，酱油 1.8 千克，糖精 0.6 克，味精 3 克。

**加工方法** ①将咸苳蓝切成长 2.5 厘米、宽 1.5 厘米、厚 0.4 厘米的长方形的花。咸黄瓜切成 3.5 厘米宽、厚 0.6 厘米的两侧带波浪的花片。咸豇豆切成 3.5 厘米长的小段。咸甘露子根据个头大小掰均匀。鲜姜切成细丝。②将上述准

备好的菜放到清水中撒盐 4 小时~8 小时，换水 2 次~3 次，捞出压出 50% 的水分。花生煮熟晾凉。③把酱油放到锅中熬开，当温度降低后加入味精、糖精搅拌均匀装坛，把各种配料放入坛中搅拌均匀，盖上盖，每天翻动 1 次，7 天左右即成。

特点 质地脆嫩，味道甜咸香鲜。

## 酱甜苳蓝五样

用料 咸苳蓝 20 千克，咸嫩黄瓜 10 千克，咸胡萝卜 2.5 千克，咸豇豆 7.5 千克，咸甘露子 7.5 千克，花生仁 1.5 千克，生姜 1 千克，酱油 50 千克，味精 200 克，糖精 7.5 克。

加工方法 ①将 10 千克咸苳蓝切成长 2.5 厘米、宽 1 厘米、厚 0.3 厘米的长方形的花。将另 10 千克苳蓝切成长 3.2 厘米、宽 1 厘米、厚 0.3 厘米的菱形块。将咸嫩黄瓜切成长 4 厘米、宽 0.8 厘米的条。咸胡萝卜切成长 2 厘米、宽 0.8 厘米、厚 0.2 厘米长方形的花。咸豇豆切成 3 厘米长的段。咸甘露子掰均匀。姜切成细丝。花生仁煮熟。②将上述原料掺和在一起，浸水后捞出榨干，放入缸内。③将酱油、味精、糖精混合均匀，倒入原料缸中浸泡，1 天后翻动 1 次，3 天后再翻动 1 次，7 天即成。

特点 色酱红，质脆，风味独特，咸甜利口。

## 苕蓝什锦菜

**用料** 苕蓝 10 千克，芥头 10 千克，花生仁 4 千克，生姜 700 克，黄瓜条 500 克，豇豆 500 克，核桃仁 500 克，石花菜 100 克，青丝 100 克，甜面酱 20 千克。

**加工方法** ①将苕蓝和芥头切成小方块，然后撒盐上榨，压去 30% 的水分。将花生仁炒熟去皮。姜切成细丝。核桃仁用开水焯一下。豇豆切成段。②将上述加工好的原料与黄瓜条、石花菜、青丝搅拌均匀，装入小布袋，袋扎好口放入装有甜面酱的缸中，每天打耙 3 次，15 天后即成。

**特点** 味甜香，质地脆嫩。

## 泡苕蓝

**用料** 苕蓝 1 千克，白酒 10 克，红糖 20 克，醪糟汁 10 克，食盐 10 克，干红辣椒 50 克，老盐水 1 千克（如无老盐水，可用浓度为 25% 的盐水代替），香料包 1 个（花椒、大料、小茴香、桂皮各 10 克）。

**加工方法** ①选新鲜较嫩的苕蓝，洗净、去皮，用 25% 的盐水泡 1 天，捞出晾干表面的水分。②将泡菜所用的各种调料调匀，装入坛内，放入苕蓝及香料包，用竹片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水。泡 3 天后即成。

**特点** 色橙黄，咸鲜脆嫩，微带辣味。

## (七) 藕

### 咸藕 (1)

用料 藕 5 千克，食盐 1.2 千克，凉开水 1 千克。

加工方法 先将鲜藕洗净控干水分，然后一层藕一层盐装入缸内，顶端盐要多，最后倒入水。不需倒缸，腌制 20 天左右即为成品。为防止藕漂浮，可在缸的顶端用竹片或木条别住。

特点 基本保持原色，质地白嫩，咸脆爽口。

### 咸藕 (2)

用料 藕 5 千克，食盐 1 千克。

加工方法 将鲜藕洗净，剔去根须，切 15 厘米长的段，放阳光下晾干，然后一层藕一层食盐装入容器，顶端要略多放盐，压上石块。第二天倒动 1 次，然后隔一天倒动 1 次，约倒 3 次，待水溢出为止。20 天后可食。食用时，可根据需要切成块、片、丝等状，拌入调料。

特点 咸鲜脆嫩。

## 咸酸甜藕片

用料 藕 1 千克,食盐 100 克,白糖 300 克,食醋 100 克。

加工方法 将新鲜藕洗净,去掉不可食部分,切成片,用盐腌 1 小时,沥干水分,再将糖、醋加点水烧开,凉后放入藕片拌匀即成。

特点 色白脆嫩,酸甜爽口。

## 酱 藕

用料 藕 2.5 千克,食盐 800 克,甜面酱 750 克,黄酱 750 克。

加工方法 ①将鲜藕削去藕节,用清水冲洗干净,控干水分。藕纵切两半,放缸中,一层藕一层盐,每层洒少量水,使盐化得快些。每天倒缸 2 次,头一天倒缸 3 次,几天后将藕倒入另一缸,把原腌藕的盐水搅拌促使未化的盐溶化,然后倒入装藕缸内,隔天倒缸 1 次。②10 天后将藕捞出,用清水洗两次去掉盐分,放入干净的缸内,加入甜面酱、黄酱,每天搅动 2 次~3 次,夏季 1 周、冬季 2 周即为成品。

特点 脆嫩,酱香,可生食,也可与熟花生、熟黄豆等拌食

## 酱藕片 (1)

用料 藕 5 千克, 食盐 175 克, 甜面酱 5 千克。

加工方法 ①将鲜藕洗净, 用清水浸泡, 在清水中用竹刀刮去藕表皮, 切成 2 厘米厚的片, 放沸水中焯一下, 达到里外无生味、质脆, 视中心微现无白线圈即捞出, 放入凉盐水中, 浸泡 2 小时, 捞出, 沥干水。②将甜面酱倒入干净缸中, 放入藕片, 搅拌均匀, 使酱浸没藕片。每天打耙 2 次, 酱 15 天~20 天即成。

特点 色泽酱红, 油润透亮, 质地脆嫩, 甜咸清香。

## 酱藕片 (2)

用料 咸藕 2.5 千克, 甜面酱 1.5 千克, 姜丝 75 克。

加工方法 ①将咸藕切成 2 毫米厚的薄片, 放在清水中浸泡 1 天, 换水 4 次~5 次, 使咸藕片略有咸味, 捞出控干水分, 再放置阴凉处, 阴干两天。②将半干的藕片和切好的姜丝搅拌在一起, 装入布袋, 投入甜面酱中腌制。每天打耙 1 次, 使酱汁均匀地浸入藕片中, 15 天后即可食用。

特点 色泽酱红, 咸甜嫩脆。

## 酱甜藕片 (1)

用料 白花藕 10 千克, 食盐 2.5 千克, 甜面酱 14 千克,

白糖 1. 1 千克。

**加工方法** ①选秋天采收的粗长的白花藕,用清水洗净,削节、刮去表皮(用竹刀,因钢刀易使藕变黑),切成 1 厘米厚的圆片。②将切好的藕片放入开水中焯一下(不要焯软),捞出迅速放清水中漂凉,使藕片回脆。③将藕片入缸,一层藕片一层盐,装完后灌满盐水,腌 15 天左右捞出放入另一缸内,加水浸泡撤去部分盐分,每隔 2 小时~3 小时换水 1 次,共换 3 次水。换水时要轻捞轻放,防止碰碎。④将撒盐后的藕片装入布口袋,控水 5 小时~6 小时,控水时不要重压,保证成品形状完整。控完水后放入装有甜面酱的缸内,每天打耙 4 次,酱制 15 天左右出缸。⑤将白糖放入酱藕片的原汁中,加热熬至成粘汁状后晾凉,均匀地浇在藕片上即可。

**特点** 颜色紫红,有光泽,酱味浓厚,甜咸适宜,质地脆嫩,北京风味。

## 酱甜藕片 (2)

**用料** 咸藕片 5 千克,甜面酱 10 千克,白糖 1. 2 千克。

**加工方法** ①将腌好的去皮藕片入缸,放入清水浸泡 1 天,中间换水 4 次~5 次。捞出装入布袋控水 5 小时~6 小时。②甜面酱放入干净的缸中,将控过水的藕袋放入甜面酱中,每天均匀地打耙 4 次,约酱 5 天~7 天后从袋中取出,控去酱汁,或用酱油洗去酱汁。③白糖倒入酱藕片的原汤中,将原汤放锅中熬出粘汁晾凉,均匀地浇在藕片上即成。

**特点** 颜色紫红,有光泽,酱味浓,脆嫩可口。

## 酱生姜藕片

**用料** 藕 5 千克，食盐 1 千克，生姜片 100 克，大料 25 克，凉开水 2.5 千克，酱油 500 克。

**加工方法** ①藕刮掉皮洗净，切成三角形片状，放入缸中，一层藕片一层盐，腌 4 天~5 天，每天翻缸 1 次。②将腌缸中盐卤倒出，在藕片中拌入生姜片、大料、凉开水、酱油，让其自然发酵，4 天~5 天后即成。

**特点** 脆嫩，清香。

## 姜汁藕片

**用料** 酱藕片 1 千克，鲜姜 45 克，白糖 75 克，食醋、味精各适量。

**加工方法** ①将鲜姜去皮，洗净，拍碎捣成泥，挤出姜汁。②将酱藕片放容器中，倒入姜汁、白糖、食醋、味精，搅拌均匀后腌 2 个小时即可食用。

**特点** 酸甜微辣，脆嫩清口，美味浓郁。

## 辣甜藕片

**用料** 藕 50 千克，白糖 5 千克；生姜片 1 千克。

**加工方法** 将藕洗净切成三角片，放在开水中焯一下，然后捞出放在凉水中泡一下，再捞出晾晒 1 天，拌入各种调料，

装入缸内自然发酵，把缸口封严，10天~15天即可食用。

特点 南方风味，咸辣香甜。

## 糖醋藕片（1）

用料 藕 1 千克，红（白）糖 300 克，食醋 600 克。

加工方法 ①选新鲜质优的藕洗净后，切成片，放开水锅中焯一下。②将糖、醋在锅内熬开晾凉，把藕片放入糖醋汁中拌匀入缸，每天翻动 1 次到 2 次，3 天~4 天即成。

特点 呈浅黄色，质地脆嫩，味道酸甜。

## 糖醋藕片（2）

用料 藕 5 千克，白糖 1.5 千克，食醋 500 克，食盐 500 克。

加工方法 ①藕刮去皮、洗净、切成片，放缸中一层藕片一层盐，腌 1 小时后倒出，压干水分后再入缸。②锅放火上，放入白糖和醋烧开，白糖溶化后停火，糖醋汁凉后倒入藕片缸中。腌 1 天后即成。

特点 色黄脆嫩，酸甜咸可口。

## 甜藕丁

用料 咸藕 1 千克，甜面酱 600 克，白糖 600 克。

加工方法 ①咸藕切成 0.5 厘米见方的丁，放在清水中

泡 1 天，中间换水 4 次~5 次，使藕丁略含咸味，捞出沥干，放阴凉处阴干 2 天，装入布袋，投入甜面酱中酱制，每天打耙 1 次。②15 天后取出藕丁，沥干咸汁放入另一坛中，拌入白糖，每天翻拌 1 次，5 天~6 天后白糖浸透藕丁，表面光亮即成。

特点 甜脆适口。

## 泡 藕

用料 藕 1 千克，红糖 10 克，白菌 5 克，老盐水（如没有，用浓度为 25% 的盐水）1 千克。

加工方法 ①选新鲜、肥厚、质嫩的藕洗干净，从节缝处切断（注意切面不要露孔，不用生锈刀切）放入坛内，倒入盐水腌 2 天后捞出，晾干盐水切成片。②将红糖、白菌放入盐水坛内调匀，再放入藕片，用竹片卡紧，盖好坛盖，加足坛沿水。泡 7 天即成。

特点 鲜香，甜脆。

### 三、根菜类

#### (一) 萝卜

##### 咸萝卜

用料 萝卜 10 千克，食盐 1.8 千克。

加工方法 ①将萝卜去掉须根，洗净放入缸中，一层萝卜一层盐，放完后上面浇少量水，压上重石。2 天后倒缸 1 次，再过一天捞出，沥干水分，重新放入缸中，一层萝卜一层盐，装完后压上重石。2 天后倒缸 1 次，再过 2 天捞出，沥干水分。②萝卜放入空缸中，上面压上重石，倒入盐水，盐水要淹没萝卜超过 6 厘米左右，泡制 30 天即成。

特点 鲜咸，脆爽。

##### 咸萝卜条

用料 红心萝卜 5 千克，食盐 450 克。

加工方法 ①取鲜红心萝卜去根、去缨，洗干净，切成长 7 厘米、宽 1 厘米的三棱条块，晾干表面水分。②取坛刷洗干净，一层萝卜一层盐装入坛内，每天翻动 1 次，7 天后取出，晒至六成干。③将盐卤放入锅内烧沸，待凉后把晒好的萝卜条放入盐水中上卤（白天晾晒、晚间上卤），20 天后即为

成品。

特点 色呈浅红，质地脆嫩。

## 咸萝卜干（1）

用料 青萝卜 10 千克，食盐 500 克，五香粉 50 克。

加工方法 ①将青萝卜去须根，纵切成粗条，放入缸内，一层萝卜一层盐。隔一天后倒缸 1 次，并用手揉搓萝卜条，排出辛辣气味。②3 天后取出晾晒，并不断翻动，晒至三成干后放入缸内。③将五香粉拌入萝卜条内，将萝卜条按实，上面压上重石，7 天后即成。

特点 醇香可口，略带甜味，质脆且嫩。

## 咸萝卜干（2）

用料 白萝卜干 5 千克，食盐 200 克，花椒 20 克，生姜 30 克，白酒 30 克。

加工方法 ①取萝卜择洗干净，晾干表面水分。先切成 0.6 厘米厚的片，再切成 3 厘米长的条，淘洗 2 次，控干水分，放竹帘上，在阳光下晒至半干收起，放入盆内。②生姜切细丝，同盐、花椒放入萝卜干内，用手揉搓至出水，加入白酒拌匀装入刷干净的坛内，盖严坛口，5 天后即可食用。

特点 质地筋韧，香美爽口。

## 姜汁咸萝卜丝

用料 白萝卜 1 千克，老姜 100 克，香油 15 克，食盐 10 克，味精 2 克，白糖 4 克。

加工方法 ①将白萝卜去根须、洗净，两头切去，切成细丝，放在盆内撒上少许盐拌和均匀，待腌透后捞出，用水洗去咸味捞出，挤干水分。②将老姜刮去皮洗净，切成厚片放入碗内，加少许凉开水，用木棍捣烂挤出姜汁。在姜汁中加入白糖、盐、味精、香油，浇在萝卜丝上即成。

特点 鲜、嫩、脆、辣。

## 糠咸萝卜

用料 萝卜 15 千克，食盐 2 千克，米糠 2 千克。

加工方法 ①将萝卜洗净，去掉根须，一层食盐一层萝卜（用盐 1 千克），入缸腌制，上面放一层萝卜干，压上重石。3 日后去掉重石，用渍液将萝卜洗净。②将米糠和剩余食盐混合均匀，厚厚地铺在缸底一层，然后一层萝卜一层米糠盐，上面复盖萝卜叶，压上重石。过 4 天~5 天即可食用。（腌渍时，如果能混以大量嫩茄子叶，味道更好）

特点 色白脆嫩，咸鲜利口。

## 咸萝卜缨

**用料** 萝卜缨 5 千克，食盐 900 克，五香粉、胡椒粉各适量。

**加工方法** ①选择好的萝卜缨择洗干净后，放在绳或席片上晾晒至五成干。②将晾晒好的萝卜缨用清水冲洗干净后控干表面水分，捆成小把，与食盐和调料逐层装入缸内。每天翻动 1 次，连续翻动 3 天。③腌 7 天后再取出晾晒，1 天后再装入缸内。15 天后即为成品。

**特点** 色呈深绿，质地筋韧，味道可口。

## 咸辣萝卜干

**用料** 小红萝卜 5 千克，食盐 500 克，大蒜头 2 个，红辣椒 10 个，花椒少许。

**加工方法** ①取红辣椒去蒂、去子洗干净，切成细丝。蒜剥瓣去皮洗净、切碎。取红萝卜择洗干净，切成小滚刀块。②将切好的萝卜放竹帘上，置阳光下，晒至四成干时，收入盆内，加入盐、花椒、蒜、辣椒丝，用手揉搓，搓至潮湿时装入刷洗干净的坛内，压结实，封住口，1 个月后，即可取出食用。

**特点** 质筋韧，味辣香，稍有甜味。

## 咸辣香萝卜

**用料** 白萝卜 10 千克，食盐 1.4 千克，辣椒粉 130 克，花椒 11 克，甘草粉 50 克，桂皮粉 10 克，丁香 5 克，胡椒面 10 克，红曲 100 克，苯甲酸钠 16 克，高粱酒 100 克。

**加工方法** ①选用体形长 35 厘米、直径 3.5 厘米左右的白萝卜，去掉萝卜的叶蒂、须根、尾根，洗净晾干表面水分，平铺在缸内，铺时一层盐一层萝卜，盐要撒均匀（用盐 500 克），装完后压上石头，腌两天后取出。②将腌制的萝卜，按上述方法重新放缸内腌制，用盐 900 克，装缸后放上竹片，压上石头，经 20 天即成为腌萝卜坯。③将已腌成的萝卜捞出，放在木榨床上，慢慢压去 20%~25% 的水分，压时用力不可过猛，以防萝卜表皮受伤。经 10 小时~12 小时后，将萝卜放入大木盆，喷上高粱酒，促使萝卜变脆，并有香味，随后撒入各种香料，彻底搅拌均匀，即可装入坛内。在坛内闷 1 个月，即成咸辣萝卜。（在坛内闷 2 个月，其味更好）

**特点** 口味清淡，具有辣味和香气，可生吃、炒菜或作汤。

## 咸辣香萝卜片

**用料** 咸白萝卜 5 千克，姜末 30 克，五香粉 25 克，辣椒面 50 克，味精少许。

**加工方法** 取咸白萝卜切成小薄片，放入清水中浸泡一

下，降低盐度。捞出后，放阳光下晒至四成干，放入盆内，下入姜末、五香粉、味精、辣椒面拌匀，装入坛内，密封坛口，5天后即为成品。

特点 色呈浅黄，质地嫩脆，香辣爽口。

## 咸辣香萝卜条

用料 白萝卜 1 千克，食盐 125 克，辣椒面 25 克，五香面 15 克，胡椒面 6 克。

加工方法 取白萝卜去根须洗净，切成长 5 厘米、宽与厚各 0.5 厘米的条，用盐腌制 2 天，放阳光下晒半干后，以一层萝卜干一层调料（辣椒面、五香面、胡椒面拌匀）装入坛内，半月后即为成品。

特点 色泽红黄，质地筋韧，香辣味浓。

## 咸辣香萝卜干

用料 白萝卜 5 千克，食盐 600 克，五香粉 100 克，甘草 100 克，辣椒面 50 克，花椒面 25 克。

加工方法 ①把萝卜去根须，去蒂去叶，洗干净，沥干水分后。沿萝卜纵向一破两半，再切成长 10 厘米、宽 1.5 厘米左右的三棱形条。②把切好的萝卜条，摊在席上（要离开地面），晾晒 3 天，晒至四成干时收起放盆内。③用 250 克盐同萝卜条揉搓至软，而后放入坛内压实，上面再撒些盐，腌 7 天后翻坛，取出萝卜条，晒 1 天~2 天，每 5 千克晒至 3.5

千克时收回待热气散发完再进行第二次加工。④将晒干的萝卜条加盐 150 克，入坛腌 10 天，再取出晒至 3.5 千克，即为半成品。⑤将半成品加盐 200 克，拌匀装入坛内，再腌渍 7 天，加入辣椒面、五香粉、甘草、花椒面，拌匀即为成品。

特点 色泽黄褐，质地脆嫩，香咸可口。

## 咸辣甜萝卜

用料 白萝卜 10 千克，辣椒面 140 克，甘草粉 50 克，丁香粉 5 克，五香粉 40 克，食盐 1.5 千克，白糖 100 克，苯甲酸钠 2 克。

加工方法 ①将白萝卜洗净入缸，一层白萝卜一层盐，放完后上面压上重石。1 天后搬开重石翻动白萝卜，两天后捞出萝卜，摊开使萝卜水分减少 20%。再将萝卜放入另一缸中，一层萝卜一层盐，上面压上重石，腌制 20 天，使水分再减少 20%，捞出放入空缸内。②将其他配料混合在一起，拌匀后放到萝卜缸内，搅拌均匀，封闭缸口，1 个月后即成。

特点 色呈橘红，鲜咸香辣，略带甜味。

## 咸辣甜萝卜干

用料 白萝卜 5 千克，食盐 500 克，花椒 20 克，辣椒面 80 克，红糖 80 克，食用植物油 100 克，熟芝麻 100 克。

加工方法 ①取萝卜去根须洗净，切条，放在阳光下，晒至 7 成干收起。用盐 400 克将萝卜条分层装坛，压紧压实，5

天翻坛 1 次，再加盐 100 克，15 天后即为咸菜坯。②取锅放火上，将红糖炒成红色。油烧熟。③菜坯放至阳光下晒至八成干收起，用清水漂洗干净，控去表面水分，拌入各种配料，装入坛内，装紧压实，7 天后即为成品。

特点 色呈红黄，质地脆嫩，咸香酸辣，味美爽口。

## 咸辣酸甜萝卜干

用料 白萝卜 5 千克，辣椒面 40 克，食醋 750 克，白糖 200 克，食盐 150 克，香油 75 克，花椒、大料、味精和水各适量。

加工方法 ①取白萝卜洗净，切成 3 厘米长、0.8 厘米见方的条，放阳光下晒至八成干，收起放入盆内。②锅放火上，下入香油烧热，放入辣椒面，炸黄倒入萝卜干内搅匀。③锅放火上，添水适量，加入盐、食醋、白糖、花椒、大料，烧沸后再加入味精，晾凉后倒入坛内，同萝卜干搅匀。每天翻动 1 次，15 天后即为成品。

特点 色红黄，质筋韧，味酸辣微甜。

## 咸糖醋萝卜片

用料 白萝卜 5 千克，白糖 300 克，食醋 1.5 千克，食盐 500 克，糖精 0.75 克。

加工方法 ①白萝卜去须根洗净，纵向一切两半，装坛用盐腌渍，顶端压石头，每天翻坛 1 次。②腌 15 天后捞出，

切成 0.5 厘米厚的片,放清水中浸泡 24 小时,中间换水 4 次,待白萝卜无辣味、苦味并稍有咸味时捞出,放在阳光下晒至八成干。③食醋放锅中烧开后加入白糖、糖精,搅拌溶化凉后倒入坛中,将白萝卜片放入坛中浸泡,密封坛口,7 天后即成。

特点 色泽褐红,质地嫩脆,酸甜可口。

## 酱萝卜 (1)

用料 白萝卜 5 千克,粗盐 500 克,甜面酱 750 克。

加工方法 ①取白萝卜去掉根须,洗净控水,切成 1.7 厘米长的条,放入坛内,加粗盐拌匀压实,上面再压重物,腌制 3 天~4 天,将萝卜条捞出,控干水分。②清出坛内盐卤水或留作他用,将坛刷净擦干,倒入萝卜条,加入甜面酱拌匀,盖上坛盖,酱制 10 天即成。

特点 色呈浅黄,质地脆嫩,清香适口。

## 酱萝卜 (2)

用料 咸白萝卜 5 千克,甜面酱 4 千克。

加工方法 将咸白萝卜加工成条,然后放入清水中撒盐 20 小时捞出,上榨或放入筐内压去 60% 的水分后装酱袋,放入酱缸内酱制,每天翻动 1 次~2 次,4 天~5 天捞出放 1 次风,10 天~15 天即成。

特点 呈红褐色,质地脆嫩,味甜咸,酱香浓郁。

## 酱萝卜 (3)

**用料** 白萝卜 5 千克, 食盐 400 克, 酱油 500 克, 香油、味精各少许。

**加工方法** ①取白萝卜去根须洗净, 以一层萝卜一层盐放入刷洗干净的坛内, 压上重物, 20 天后即为半成品。②将半成品取出, 切成方块, 用凉水浸泡 4 小时, 捞出沥去水分, 再将坛刷净。取酱油、味精、香油同萝卜块拌匀, 下入坛内, 24 小时即可食用。

**特点** 质地嫩脆, 味道芳香。

## 酱甜萝卜条

**用料** 咸白萝卜 5 千克, 酱油 250 克, 酱汁 200 克, 白糖 300 克, 白酒 15 克, 苯甲酸钠 5 克, 味精 2 克。

**加工方法** ①把腌好的咸萝卜去掉根须, 洗净后切成长 10 厘米、宽与厚各 1.2 厘米的条, 放入清水中浸泡 3 小时左右, 中间换水 2 次, 以降低盐度。②把经过撒盐的萝卜捞起, 上榨压出 60%~70% 的水分。③取盆 1 个, 倒入酱油、酱汁、苯甲酸钠、味精, 放入萝卜条拌匀, 装入坛内, 每天翻动 2 次, 3 天后加入白酒、白糖拌匀, 5 天后即可食用。

**特点** 色泽浅红黄, 质地嫩脆, 味道清香。

## 酱甜咖喱萝卜条

**用料** 咸萝卜 10 千克，酱油 400 克，白糖 100 克，咖喱粉 20 克，糖精 1.5 克，苯甲酸钠 2 克。

**加工方法** ①将咸萝卜切成条形或橘瓣形，用清水漂洗，去掉一些盐分，然后上榨压出 30% 的水分，放入缸内。②将酱油、白糖、糖精、苯甲酸钠混合均匀后，倒入缸内，当时要翻动 1 次，以后每天倒缸 1 次。第五天将咖喱粉撒在上面，搅拌均匀，盖好缸盖，2 天后即成。

**特点** 色光亮，味甜香。

## 酱辣萝卜

**用料** 咸白萝卜 5 千克，酱油 1 千克，辣椒面 40 克，香精、糖精各少许。

**加工方法** ①取咸白萝卜，用刀切成 5 厘米左右的段，再横过来，切成片，刀距间隔 0.3 厘米，刀口两面要错开，不要切透，以切深度  $\frac{3}{4}$  为宜。而后放入清水中，浸泡 8 小时左右，放阳光下，晒至五成干收起。②取锅放火上，下入酱油烧沸后，放入辣椒面、香精、糖精，搅匀晾凉，倒入萝卜内拌匀，装入坛内，每天翻动 1 次，3 天后即为成品。

**特点** 色呈红黄，质地嫩脆，香辣适口，带有榨菜风味。

## 酱辣萝卜条

用料 咸青萝卜 10 千克，酱油 3 千克，辣椒面 50 克。

加工方法 将咸青萝卜切成长 3 厘米的条，撒盐上榨，压出 20% 的水分，放入缸中。将酱油倒入缸内泡制，中间倒缸 1 次，7 天后将辣椒面均匀拌入即可。

特点 质筋韧，味咸辣。

## 酱辣萝卜丝

用料 腌好的咸白萝卜 5 千克，辣椒面 50 克，熟芝麻 15 克，酱油 1.5 千克，味精 5 克，姜丝 20 克。

加工方法 ①把咸萝卜切成细丝，放清水中泡浸 2 小时后捞出，压出 40% 的水分，放入坛内。②取锅放火上，下入酱油烧沸，加入辣椒面、姜丝、味精拌匀晾凉，连同熟芝麻一起拌入萝卜丝内，2 小时后可为成品。

特点 色泽浅红，质地脆嫩，清香爽口。

## 酱辣甜萝卜

用料 咸萝卜 10 千克，姜丝 30 克，辣椒面 150 克，酱油 5 千克，白糖 200 克，桂花 40 克，食用植物油 150 克，苯甲酸钠 3 克，糖精 1 克，料酒 20 克，熟芝麻 200 克。

加工方法 ①将咸萝卜切成 2 厘米长的细丝，放入缸内

清水中撒盐，约撒出 20% 的盐分后捞出，上榨榨出 70% 的水分。③将酱油煮沸，辣椒面用油炸好。将酱油、辣椒油、姜丝、桂花、熟芝麻、料酒、白糖、糖精、苯甲酸钠混合均匀。③将榨好的萝卜丝放入混合调料中泡制，每天翻动 1 次，7 天后即成。

特点 味香甜辣。

## 酱辣香萝卜

用料 咸白萝卜 5 千克，酱油 1.5 千克，辣椒面 30 克，香精 3 克，糖精 0.5 克，味精 4 克。

加工方法 ①取腌制的咸萝卜，从中一破两半，平面朝下，从一头先用直刀切，再用斜刀切，切的深度为 3/4，但不要切透，使萝卜相互连接，一拉则紧，一松还原。把切好的萝卜放入清水中泡浸 3 小时~4 小时，待撒盐后，捞出上榨或晒出水分 60%。②取锅放火上，下入酱油，烧沸后，放入盆内，晾至半温，下入糖精、香精、味精拌匀，使其进一步溶化。将出水的兰花萝卜浸入酱油汤内，下入辣椒面拌匀，盖上盖，每天翻动 1 次，3 天后即可食用。

特点 色泽浅红，美观好看，质地嫩脆，香辣可口。

## 酱辣香萝卜条

用料 咸白萝卜 5 千克，辣椒 300 克，酱油 2 千克，香油 60 克，味精 8 克，酱色少许。

**加工方法** ①取腌好的咸萝卜，切成长3厘米、厚与宽各1厘米的条，放清水中，泡6小时左右，撒盐后，放竹帘上，在阳光下晒至六成干，收起装入坛内。②取锅放火上，下入酱油，烧沸后，加入酱色，离火晾凉后，倒入装萝卜条的坛内，搅匀，一昼夜后捞出控干。③取辣椒切碎，同味精、香油一起拌入萝卜条内，4小时后即为成品。

**特点** 色红黄，质脆嫩，味香辣。

## 酱辣香甜萝卜丝

**用料** 咸白萝卜5千克，酱油2.5千克，白糖250克，芝麻100克，大蒜50克，辣椒面50克，香油25克，桂花20克，料酒10克，味精2克。

**加工方法** ①将咸萝卜切成细丝，放清水中撒盐，待泡出适量盐分，捞出晒至七成干待用。②取锅放火上，下入酱油烧沸，再加入白糖、桂花、料酒、味精，烧开后晾凉。芝麻炒熟。香油放锅内烧热，将辣椒面放入炸至微黄。大蒜切末。将以上配料（芝麻除外），混匀后放入萝卜丝，每天翻动1次~2次，4天后掺入芝麻即成。

**特点** 浅红褐色，质地筋韧，香甜辣咸。

## 酱糖醋盘丝萝卜

**用料** 腌好的咸白萝卜5千克，酱油2.5千克，食醋1千克，白糖700克，味精2克。

**加工方法** ①将咸萝卜用刀切成盘丝，一面用直刀，另一面用斜刀，刀距 0.2 厘米左右，刀的深度为 2/3，严防切断。切好后，放入清水中撒盐，中间换水 2 次，待泡浸出大量盐分，捞出控干水分。②取锅放火上，下入酱油和醋烧沸，再下入其他调料成卤汁，晾凉后倒入坛内，把加工好的萝卜放入卤汁内，每天翻动 2 次，3 天即为成品。

**特点** 外形美观，质地脆嫩，酸甜咸香，别有风味。

## 五香萝卜

**用料** 萝卜 10 千克，食盐 1.3 千克，五香粉 100 克。

**加工方法** ①将萝卜洗净，均切成两半，放入缸中，一层萝卜一层盐（用盐 600 克）腌起，次日倒缸时，再加盐 300 克。5 天后将萝卜捞出，用绳子将萝卜串起来晾晒，晒一天后再下缸腌制，一层萝卜一层盐（用盐 300 克），加清水 3 千克浸泡。7 天后将萝卜捞出，第二次晾晒，晒至七成干再下缸泡制。3 天后捞出，第三次晾晒，晒至五成干去掉绳子放入空缸中。②将余下 100 克食盐用锅炒热，拌入五香粉，撒在萝卜上拌匀、压实，盖好缸盖密封缸口，10 天即可食用。

**特点** 香、嫩、韧。

## 五香萝卜片

**用料** 萝卜 10 千克，食盐 1.7 千克，花椒面 10 克，小茴香 40 克，甘草 30 克，桂皮 20 克，丁香 4 克。

**加工方法** ①将萝卜去须根，洗净切成橘瓣形的片，晾晒至干（晒的过程中要不断翻动）。②将萝卜干放入缸内，一层萝卜片一层盐（用盐 200 克），20 小时后倒缸 1 次（加盐 200 克）。20 小时后捞出晾晒，晒 2 天后放入缸内（加盐 500 克）搅拌均匀。5 天后再倒缸 1 次，再加盐 400 克，搅拌均匀。7 天后再翻动 1 次，加盐 400 克拌匀。10 天后，将其他配料拌入萝卜片即成。

**特点** 色淡黄，味鲜香，质脆且嫩。

## 渍酸萝卜

**用料** 萝卜 2 千克，凉开水适量。

**加工方法** 选新鲜无糠心的萝卜，去顶、去根须，洗净晾干，小的切 2 瓣，大的切 3 瓣~4 瓣，放阳光下晒至表面发干后，放入干净缸内，上压干净石块，注入凉开水浸泡，放置于 13℃ 室内，密封保存，30 天左右即成。

**特点** 味酸辣，口感脆嫩。

## 醋泡萝卜

**用料** 白萝卜 2 千克，食盐 200 克，食醋 300 克，白糖 150 克，红辣椒 12 个。

**加工方法** ①将白萝卜去顶、削皮、去根须，洗净，横切成 5 厘米长的段，然后将每段竖起切 3 刀，成 6 等份，但底部连接，不切散。放到盐水（1 千克水加 25 克盐）里腌 40

分钟，取出压出水分，萝卜底部仍保持连接，上部刀口处散开。②将红辣椒洗净、去蒂，横切成圆状丝，抖掉子。将醋、剩余的盐、白糖兑成醋汁，放入腌好的萝卜中浸泡，1小时～2小时后，醋汁充分浸透到萝卜里，再将红辣椒圆状丝撒进萝卜上部刀口处，成优美图案，即可食用。

特点 酸甜脆，开胃。

## 泡半熟萝卜块

用料 萝卜 2 千克，大葱 600 克，青辣椒 50 克，红辣椒 100 克，蒜 100 克，生姜 100 克，白糖 25 克，食盐、水各适量。

加工方法 ①萝卜去顶、去根须、洗净，纵切成 4 瓣，放入烧开的盐水中煮至三成熟，立即捞出，沥干水分后放入坛中。②葱去根须洗净，沥干切成 3 段，整齐地一一捆成把。把红辣椒 50 克每个纵切成 4 份。生姜、蒜均切片。③将葱、辣椒与剩下的红辣椒、青辣椒、白糖、姜、蒜一起放入坛内。④烧适量咸度适中的盐水，晾凉后倒入坛内，将萝卜淹没。15 天后即可食用。

特点 色泽美观，味道齐全。

## 泡红圆萝卜

用料 红圆萝卜 3 千克，盐水 3 千克（凉开水 2.3 千克加食盐 700 克），食盐 80 克，红糖 30 克，醪糟汁 30 克，白

酒 15 克，干红辣椒 50 克，香料包 1 个（花椒、大料、桂皮、小茴香各 10 克）。

加工方法 ①选新鲜红圆萝卜去顶及根须，洗净后切成条，沥干放盆中，用盐拌匀腌 5 小时捞出，沥干水。②将各种调料拌匀装入坛内，放入红圆萝卜条及香料包，用竹片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 1 天即成。

特点 色泽鲜艳，脆嫩可口，拌食、炒食均可。

## 泡萝卜（1）

用料 萝卜 2 千克，凉开水适量。

加工方法 ①选新鲜、无空心、无黑斑、较嫩的萝卜，去顶、去根须后洗净、沥干，小的切成 2 瓣，大的切成 3 瓣~4 瓣，放阳光下晒到表面发干。②用一干净缸，把晒好的萝卜放入缸内，上面压上干净石块，注入凉开水，水要超过萝卜。把缸置于温度在 13℃ 左右的室内，缸口封好，30 天左右即成。

特点 色泽鲜嫩，味道微酸辣，口感脆爽。

## 泡萝卜（2）

用料 萝卜 5 千克，白糖 50 克，柠檬酸 10 克，醋精适量，开水 2.5 千克，食盐 200 克。

加工方法 ①选无虫害、无黑斑、不空心、鲜嫩的萝卜，洗净，去顶、去根须，切成小片或长条，放在用凉开水溶化盐的水中泡，要求水面超过萝卜，达到萝卜进味。夏天泡 2 天，

冬天泡 1 周。②将泡萝卜捞出，用 2.5 千克开水和醋精混合后放入净缸内，水凉后放入萝卜、白糖、柠檬酸，水面超过萝卜。泡 3 小时左右，即可食用。

特点 酸中带甜，嫩脆适口。

### 泡萝卜 (3)

用料 白萝卜 2.5 千克，老盐水 2 千克（无老盐水，可用 1.5 千克凉开水加盐 500 克），白酒 40 克，食盐 65 克，香料包 1 个（大料 25 克，花椒 50 克，白菌 25 克，甘草 25 克）。

加工方法 ①选新鲜白萝卜去顶、去根须，洗净，沥干水分后切成条，晾晒至发蔫。②将上述所有用料一起放入泡菜坛内，盖好坛盖，加足坛沿水，泡半个月即成。

特点 浅黄色，质脆嫩，味清香。

### 泡萝卜条

用料 白萝卜 1 千克，凉盐开水 1 千克（含盐 250 克），白酒 100 克，干红辣椒 25 克，白糖 10 克，食盐 25 克，五香粉 3 克。

加工方法 ①将新鲜质嫩的白萝卜去顶、去根须，洗净晾干，视其萝卜长短，横切一刀或二刀，每段再纵切成条，放阳光下晒至发蔫。②将干红辣椒、糖、盐、五香粉、白酒与白萝卜条拌匀，放入盛有盐水的坛中，盖好坛盖，添足坛沿

水，5天后就可食用。

特点 色白嫩黄，嫩脆咸辣，酒香浓郁。

## 泡萝卜片

用料 青萝卜 1 千克，白菜 800 克，食盐 80 克，大葱 85 克，大蒜 60 克，生姜 40 克，辣椒面 20 克，红辣椒 4 个，清水 2.5 千克。

加工方法 ①选鲜嫩的青萝卜，去顶、去根须、洗净沥干，切成 3 厘米见方的薄片。白菜去根，去老帮及黄叶，洗净、沥干表面水分，切成 3 厘米长的段。葱择洗干净，沥干水分，切成 4 厘米长的段，再将每段纵切成丝。姜、红辣椒洗净、沥干，切成丝。蒜去皮洗净、沥干，切成小片。②将切好的萝卜、白菜撒 60 克盐拌匀，腌 30 分钟。③将剩下的 20 克盐，放进腌过萝卜、白菜的盐水中化开，再烧 2.5 千克的水，晾到温热时，将辣椒面用纱布包好放入水中，充分摇晃，待渗出红色，成红辣椒水。④将盐水及红辣椒水倒入坛内搅匀，再放入萝卜、白菜和其他调料，拌匀后盖上坛盖，添足坛沿水，放在 13℃ 左右的地方，5 天后即可食用。

特点 清香脆嫩，可增进食欲，有利消化。

## 泡辣萝卜

用料 萝卜 5 千克，干红辣椒 100 克，食盐 150 克，花椒粒 5 粒，食醋 5 克，凉开水 1 千克。

**加工方法** ①将萝卜去顶、去根须，洗净，切成长条。将辣椒去蒂、去子，切成丝。②将萝卜条和辣椒丝拌匀，放入干净坛内，加入盐水（凉开水1千克加盐150克），盐水要超过菜面，再在上面撒些花椒粒，倒入醋。③将泡菜坛加盖，添足坛沿水后，坛放在温暖处，15天左右后即可食用。

**特点** 酸辣香脆，微带咸味。

## 泡萝卜缨

**用料** 萝卜缨3千克，蒜薹450克，食盐670克，白糖30克，辣椒面150克，食用碱0.5克，凉开水3千克。

**加工方法** ①挑选无虫、无病、无烂叶、无黄叶、嫩的萝卜缨，去掉老叶、枯叶，先晾晒脱水至发蔫，再洗净、沥干水分，切成3厘米长的段。②选用粗壮肥大的嫩蒜薹，剥去外层老皮，去掉子和老的茎。每10根蒜薹捆成1把，晾晒4天~5天后切成小段，放入坛中。③将切好的萝卜缨放入干净盆中，加入300克食盐、30克白糖拌匀，用手轻轻揉搓，使菜汁渗出，然后捞出萝卜缨放入装蒜薹的坛中。④把剩余的配料放入凉开水中，拌匀后倒入装萝卜缨的坛中，以淹没菜为度。盖上坛盖，添足坛沿水，每3天换坛沿水1次，3个月即可食用。

**特点** 酸辣适口，有助增进食欲。

## 泡红皮萝卜缨

**用料** 红萝卜缨 2 千克，老盐水 4 千克（无老盐水，可用凉开水 3 千克加食盐 1 千克兑制），鲜红辣椒 2 千克，白酒 40 克，食盐 50 克，红糖 30 克，料酒 20 克，香料包 1 个（花椒、大料、桂皮、小茴香各 10 克）。

**加工方法** ①选鲜嫩无黄叶、烂叶的红皮萝卜缨，洗净晒蔫晾凉。②将各种调料放老盐水中一并入干净坛中拌匀，放入红萝卜缨及香料包，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 2 天即成。

**特点** 色红嫩脆，咸香鲜辣。

## （二）胡萝卜

### 咸胡萝卜

**用料** 胡萝卜 5 千克，粗盐 750 克，开水 1.5 千克。

**加工方法** 取鲜胡萝卜择洗干净，放盆内加盐 300 克拌匀，装入净坛内。再把余下的盐用开水化开，晾凉后倒入坛内，上面再撒些盐，腌 1 个月后即为成品。（在腌制过程中，不用倒坛，否则容易变黑）

**特点** 色鲜红，质地脆，味咸美。

## 咸胡萝卜干

用料 胡萝卜 5 千克，食盐 500 克。

加工方法 ①取鲜胡萝卜择洗干净，切成长 3 厘米、宽与厚各 1 厘米的条，放在竹帘上，置于阳光下，手不宜过多接触，晒至四成干时收起，放在盆内，加入食盐，用手揉搓至出水，装入刷干净的坛内，压结实，坛口处再撒一些盐，密封坛口。②腌制四五天，后将萝卜条取出，放在竹帘上，置于太阳下，晒至七成干时再装入干净坛内，封口保存。吃时，取出加点香油调匀即可。

特点 色形美观，清香略甜。

## 咸甜胡萝卜条

用料 胡萝卜 5 千克，食盐 500 克，白酒 10 克，糖精少许。

加工方法 ①取鲜胡萝卜择洗干净，用刀切成长条，尔后用盐 200 克，以一层胡萝卜一层盐码入刷净的坛内，装时每层再适量淋些水，以助盐溶化。装好后，每天翻动 1 次。②入坛 3 天后捞出，控干水分，放至阳光下，晒八成干收入净坛内，放入剩余的 300 克盐拌匀。每天翻动 1 次，4 天后压上重物。③1 个月后取出，再用清水浸泡出部分盐分，沥干水分，拌入白酒、糖精即为成品。

特点 色泽金黄，质地筋韧，香咸中带甜。

## 酱胡萝卜 (1)

用料 胡萝卜 5 千克，食盐 500 克，甜面酱 750 克。

加工方法 取胡萝卜择洗干净，切成 3 厘米长的条，放入洗净的坛内，加入盐拌匀压实，上面再压上重物，腌制 4 天后，将胡萝卜捞出控干水分。倒掉坛内的盐水，再将坛刷洗干净，倒入控干盐水的萝卜条，加入甜面酱拌匀，盖上坛盖，10 天后即为成品。

特点 色呈红黄，质地脆嫩，酱香味浓。

## 酱胡萝卜 (2)

用料 胡萝卜 5 千克，食盐 500 克，酱油 750 克，味精 4 克，生姜末 20 克，花椒 15 克。

加工方法 ①取鲜胡萝卜择洗干净，切成 3 厘米长、宽与厚各 1 厘米的条，放竹帘上，在阳光下晒至四成干时收起装入盆内，加盐拌匀，放入刷净的坛内，压结实，顶上再压上重物。每天翻动 1 次，3 天后捞出，放阳光下晒至半干，收入盆内，用水洗一下，控干水分，放入净盆内。②取锅放火上，添入酱油，烧沸后加入姜末、花椒、味精，晾凉后倒入萝卜干内拌匀，装入坛内，在前 5 天，每天翻动 1 次，半个月后即为成品。

特点 色浅红，质柔韧。

## 酱甜胡萝卜

**用料** 胡萝卜 5 千克，食盐 750 克，白糖 25 克，酱色 30 克，酱油 800 克，糖精、味精各少许。

**加工方法** ①取鲜胡萝卜择洗干净，一层萝卜一层盐码入净坛内，顶端多撒些盐，上压重物，每天翻动 1 次，连续翻动 4 天。②腌半个月后捞出，沥干水分，切成 1 厘米厚的片，再在面上切 4 刀，放入清水中，浸泡出部分盐分，捞出控干，倒入坛内。③取锅放火上，下入酱油 750 克、酱色 25 克、糖精少许，搅匀烧沸，待温度降至 50℃ 时，倒入坛内，同萝卜搅匀，每天翻动 1 次，7 天后取出，放阳光下晒至七成干时收起。④取剩余的酱油 50 克，放锅内烧沸，加入白糖和剩余的酱色、糖精、味精拌匀，晾凉同萝卜片拌匀，装入坛内，5 天后可为成品。

**特点** 色呈棕红，外形美观，质地柔韧，酱香味浓。

## 蜜汁胡萝卜

**用料** 胡萝卜 5 千克，红糖 500 克，蜂蜜 150 克，酱油 300 克，食醋少许。

**加工方法** ①将胡萝卜择洗干净，切成小块。取锅放火上，加入清水适量，加入酱油、食醋，烧沸后放入胡萝卜块，煮 6 分钟左右，捞出放入容器晾凉。②将晾凉的胡萝卜块加入红糖、蜂蜜，搅拌均匀装入坛内，封住坛口，放在阴凉处，

1 个月后即可食用。

特点 色泽鲜艳，甜香可口。

## 酱辣香胡萝卜

用料 胡萝卜 5 千克，干红辣椒 150 克，酱油 25 克，食盐 500 克，香油 10 克。

加工方法 ①胡萝卜去顶、去根须，洗干净，顺长一切两半，放太阳下晾晒干后收起。②将干红辣椒碾碎，同酱油、盐、香油一起混合拌匀，待盐化完后，把胡萝卜放入拌匀，装入缸内，封好缸口，3 天左右即成。

特点 咸辣鲜香，嫩脆适口。

## 什锦胡萝卜丝

用料 胡萝卜 5 千克，花生仁 750 克，生姜 30 克，食盐 600 克，白糖 200 克，味精 4 克，甜面酱 300 克。

加工方法 ①取胡萝卜择洗干净，用盐拌匀，放入刷洗干净的坛内，腌制 10 天取出撒盐，切成细丝，放入清水中浸泡 2 小时左右，以降低盐度，捞出控干水分。②将萝卜丝下入甜面酱，拌匀装入净坛内，每天翻动 1 次，10 天后即可酱成，取出放盆内。③锅放火上，添水适量，下入花生仁，加入盐，煮熟控干水分，放入酱萝卜丝内。姜切末，同白糖、味精均拌入萝卜丝内，拌匀后，装入净坛内，5 天后即为成品。

特点 色红润，质脆嫩，味甜咸，酱香浓。

## 泡胡萝卜 (1)

用料 胡萝卜 1 千克，食盐 50 克，花椒、白酒各少许。

加工方法 ①取胡萝卜择洗干净，切成长 3 厘米、宽与厚各 1 厘米的条。放入刷洗干净的坛内。②取锅放火上，放入清水适量，下入食盐，烧沸后晾凉倒入坛内，放入花椒、白酒，盖上坛盖，每天翻动 1 次，8 天~10 天后，即可食用。

特点 质脆嫩，味咸，酸中带甜。

## 泡胡萝卜 (2)

用料 胡萝卜 3 千克，食醋少许，米汤水适量。

加工方法 ①将胡萝卜去顶、去根，洗净、沥干水，切成小长片，放入干净的坛中。②将米汤水和一部分凉开水及少许醋，一并倒入坛中。放水量以浸没胡萝卜片为度。③将泡胡萝卜的坛子放于温暖处，使坛内温度保持在 25℃ 左右。盖好坛盖，添足坛沿水。腌泡 3 天~5 天，即可食用。

特点 色泽红润，脆嫩可口，酸甜香咸。

## 泡胡萝卜 (3)

用料 胡萝卜 5 千克，干辣椒 100 克，老盐水 4 千克（没有老盐水，可用 3 千克凉开水加 1 千克盐兑制代替），白酒 80 克，红糖 30 克，醪糟汁 2 克，食盐 125 克，五香粉适

量。

加工方法 ①选新鲜、不空心的胡萝卜，去顶，去根须，洗净，晒至半蔫，大的切两半，然后切成长条。②将各种调料及老盐水放到干净坛中，调均匀，再放入萝卜条，盖上坛盖，加足坛活水，5天后即可食用。

特点 色鲜红，嫩脆香甜，咸中有辣。

## 泡胡萝卜（4）

用料 胡萝卜 2 千克，盐水 1 千克（凉开水 750 克，加食盐 250 克），食醋 200 克，料酒 20 克，红糖 400 克，白酒 20 克，食盐 75 克，干红辣椒 50 克，花椒 10 克，大料 10 克。

加工方法 ①胡萝卜洗净，放阳光下晒蔫，用盐腌 2 天，捞出沥干。②将盐水、醋、料酒、红糖、白酒、盐、干红辣椒、大料等所有调料拌匀（干红辣椒弄碎），与腌好的胡萝卜拌匀，一起装入坛内，压实，用竹片卡紧，盖好坛盖，加足坛沿水，12 天后即成。

特点 清脆，口味丰富。

## （三）大头菜

### 渍大头菜

用料 大头菜 10 千克，凉开水适量。

**加工方法** 大头菜去掉老帮，沿根部切成两半，放入缸中，压上重石，注入凉开水，放在气温 12℃~15℃的地方，30天~40天发酵变酸，就可食用。

**特点** 吃法多样，炒炖皆宜，还可切成细丝，放上各种调料，制成各种小酱菜。

## 咸大头菜 (1)

**用料** 大头菜 10 千克，食盐 1 千克。

**加工方法** ①选大小均匀、肉质致密、脆嫩的大头菜，用麻绳捆成把，每把捆 2 个~4 个晾干，晾干到 3.5 千克左右，将须根、支根、黑斑、烂点削去，然后入缸加盐腌制。腌制时大头菜可对剖划口，也可不划口。划口的，盐可加在切面上，将大头菜层层放入缸内压紧；不划口的大头菜，一层大头菜一层盐放入缸内。②腌约七八天后，将大头菜用其缸内的盐水洗净捞出沥干，装一干净坛内，放于室内，约 2 个月即可食用。放时间愈久，风味愈好。

**特点** 脆嫩清香，略带咸味。

## 咸大头菜 (2)

**用料** 大头菜 5 千克，食盐 600 克，大料、花椒、小茴香各 5 克。

**加工方法** ①将大头菜的老叶、根须除去，洗干净，控干水分，切成细丝，晾晒三成干。②取盆 1 个，放入盐、大

料、花椒、小茴香和大头菜丝，揉搓入味后，装入坛内，密封坛口，20天后即为成品。

特点 色呈浅黄绿，质地脆嫩，味道咸香。

## 咸甜大头菜

用料 大头菜 5 千克，食盐 250 克，白酒 25 克，白糖 500 克。

加工方法 将大头菜洗净，切成 6 厘米左右的方块，放入容器中均匀撒盐，待腌至出水分时（4 小时左右），将大头菜捞出，控干水分，再放入腌器中，注入酒和糖的混合溶液。两三天后即可食用。

特点 味甘甜适口。

## 酱大头菜

用料 咸大头菜 5 千克，甜面酱 1.5 千克，酱油 750 克，鲜姜 50 克。

加工方法 ①将咸大头菜洗净切成 2 毫米细丝，放在水中浸泡 2 小时，换水 2 次，待稍有咸味时捞出，控干水分，分装布袋。②将酱油兑入甜面酱中，搅拌均匀，然后将布袋投入。每天倒动 2 次~3 次，六至七天即可食用。

特点 色泽深黄，根丝整齐，味美适口。

## 酱油大头菜

**用料** 咸大头菜 5 千克，花椒、大料各 5 克（熬汁液），酱油 1.75 千克。

**加工方法** ①先将咸大头菜切成西瓜瓣形，用清水洗三四次，再放入清水中浸泡 3 小时，换水两三次，控干水分放入腌器。②将花椒、大料放入酱油中熬成汁液，趁热倒入腌器里，3 天后倒动 1 次，隔三天再倒动 1 次，12 天即可食用。

**特点** 呈深红色，味香质脆。

## 酱甜大头菜（1）

**用料** 咸大头菜 10 千克，酱油 1.5 千克，糖精 5 克，白糖 100 克，五香粉 3 克，苯甲酸钠 3 克，回笼酱油 3 千克。

**加工方法** ①将咸大头菜两面切刀，每面切 25 刀~30 刀，使之成兰花状，但不要切断。然后漂洗，捞出压榨 6 小时下缸。②将苯甲酸钠与酱油拌合，再加回笼酱油，一起倒入缸内腌制。腌制 15 天后，捞出晾晒，晒至大头菜表面有皱纹为止，而后入缸。③将其他原料拌匀，倒入大头菜坛内，当天翻动 1 次，以后每天翻动 1 次，4 天后即成。

**特点** 味鲜甜，质柔韧。

## 酱甜大头菜 (2)

**用料** 大头菜 50 千克, 食盐 6 千克, 黄酱 15 千克, 红糖 2 千克。

**加工方法** ①将鲜大头菜洗净沥干水, 一层大头菜一层盐入缸腌制 2 天~3 天, 出缸沥干水分。第二次一层大头菜一层盐入缸腌制 3 天~4 天, 出缸沥干水分。②把红糖熬成汁, 以能出丝为好, 一层菜一层热红糖汁入缸, 30 天后出缸, 再按一层大头菜一层黄酱入缸, 压紧, 封好缸口, 2 个月后即成。

**特点** 口味鲜甜, 酱红色。

## 酱香大头菜丝

**用料** 大头菜 5 千克, 酱油 10 千克, 酱色 200 克, 料酒 1 千克, 白酒 150 克, 花椒 15 克, 五香粉 15 克, 苯甲酸钠 10 克。

**加工方法** ①将大头菜去根须, 去皮, 洗净后用刀切成细丝, 在阳光下晒 3 天~4 天, 待大头菜丝晒干至发硬时收入缸内。②将酱油、料酒放入锅内上火烧开后加入其他调料, 待温度降至 12℃~13℃, 倒入大头菜丝坛内, 搅拌均匀, 每天翻动 1 次, 至菜丝把酱油吸足为好。

**特点** 呈红褐色, 质地柔韧, 香咸可口。

## 酱玫瑰大头菜 (1)

**用料** 大头菜 5 千克，食盐 500 克，甜面酱 1 千克，酱油 2 千克，白糖 150 克，玫瑰花瓣 5 克，酱色 500 克，糖精 1 克。

**加工方法** ①将选好的大头菜去须洗净，按一层菜一层盐的顺序装入坛内腌制，顶部压上石块，每 2 天翻动 1 次，连续翻动 3 次，30 天后可成咸坯。②将咸坯取出，沿根部纵向切 2 刀~3 刀，尔后再纵向 90°切成 0.5 厘米厚的片，顶部相连，呈花瓣形，放入清水中浸泡 12 小时~24 小时，换 2 次~3 次水，撒盐后捞出，放在阳光下，晒 3 天~4 天即成。③取盆 1 个，放入酱油、甜面酱、酱色，拌匀后放入坛内，再将大头菜浸入，每天翻动 1 次，腌制 15 天后取出，放在室外晾去 70% 的水分，表面有皱褶时收回。④将糖精溶化，同酱油拌匀，拌入大头菜内，一层白糖一层菜，装入坛内，每天翻动 1 次，连续翻动 3 天后，放入玫瑰花瓣，20 天左右即为成品。

**特点** 色泽红褐，质地筋软，口味咸香，稍有玫瑰花香味。

## 酱玫瑰大头菜 (2)

**用料** 大头菜 5 千克，食盐 600 克，红糖 500 克，玫瑰花瓣 125 克，甜面酱 125 克。

**加工方法** ①将大头菜洗净、晾干。取盐 250 克用水溶化倒入坛内，将大头菜入坛泡腌，4 天后取出，将盐水倒掉。②坛内放入大头菜，加剩余的盐和红糖、玫瑰花瓣、甜面酱，加盖封好，5 个月后即可食用。

**特点** 颜色棕黑，味道鲜美。

## 五香大头菜

**用料** 大头菜 10 千克，料酒 1 千克，五香粉 50 克，食盐 800 克。

**加工方法** ①将鲜大头菜带叶去根后用水洗净，放在太阳下曝晒，每小时翻动 1 次，晚上收回堆成圆形，菜头向外。第二天继续摊开翻晒，至菜叶差不多干为止。②将每个大头菜纵切两半（靠叶处相连），在切面揉进一些细盐后合拢，用菜叶捆住，装入缸内（需用盐 600 克），放在阴凉通风处，经过 18 小时后，再将剩下的 200 克盐用 7 千克开水溶化，冷却后倒入缸内，上面盖上竹片压上石头，不要使大头菜露出水面。再经 18 小时翻动大头菜 1 次。经 24 小时后，使盐均匀地渗透入大头菜。③把浸透盐的大头菜，逐个压出盐水，摊开放在板上晾晒，每天翻动两次（晒时菜叶要搭拉在板外，不使叶晒干。到大头菜晒至 1/4 干时，再连叶一起晒干。晒干后，收回室内，在菜叶回软后逐个捆住。④将五香粉放入酒中，放一段时间后将酒过滤去渣，防止影响成品美观。把捆好的大头菜逐个在酒中浸一下，拿起捏干放入坛中，用棒捣紧（如捣不紧成品质量就差），再将浸泡过的余酒倒进坛中，

把坛口密封。20 天后，将坛倒转放置，使坛底的酒上下布匀，过 10 天再翻转放置，1 个月后即可食用。

特点 质地嫩脆，香咸爽口。

## 虾油大头菜

用料 咸大头菜 10 千克，鲜大蒜 200 克，鲜姜 150 克，味精 20 克，辣椒丝 200 克，虾油 400 克（无虾油可用鸡汤、肉汤代替）。

加工方法 ①将咸大头菜切成 5 厘米的方块，控干。大蒜切碎。鲜姜切丝。②将所有调料混合在一起调匀，然后与大头菜一起入缸拌匀，封好缸口，数日即成。

特点 脆嫩，鲜香。

## 什锦大头菜

用料 净大头菜 5 千克，胡萝卜 50 克，苹果 1 个，食盐 75 克，胡椒面、香叶、小茴香子各少量，熟芝麻适量。

加工方法 将大头菜、胡萝卜洗净切成丝，拌入胡椒面、香叶、小茴香子、盐和不削皮的整只苹果，搅拌均匀后装入坛内，用石头压实。放在室温 10℃ 的地方发酵，约 20 天发酵成熟，即成。

特点 咸酸，脆嫩，别有风味，可作配菜，也可单独食用。

## 泡大头菜

**用料** 大头菜 2 千克，胡萝卜 200 克，芹菜 200 克，凉开水 2 千克，食盐 60 克，花椒 10 克，大料 20 克，干红辣椒 30 克，白糖 30 克，白酒 30 克。

**加工方法** ①大头菜洗净，沥干水分，用不锈钢刀切成 4 瓣。胡萝卜洗净，斜切成 1 厘米厚的片。芹菜洗净，沥干切成 5 厘米长的段。然后把三种菜放入干净坛中。②将锅放火上加入水和食盐、花椒、大料、干红辣椒、白糖，煮沸晾凉后加入白酒拌匀后，倒入装大头菜的坛中，汤要淹没菜，用竹片卡紧菜，盖好坛口，加足坛沿水，泡 5 天左右即成。

**特点** 色泽鲜艳，香咸味美，脆嫩适口。

## （四）芥 菜

### 咸芥菜

**用料** 芥菜头 5 千克，食盐 500 克。

**加工方法** ①把芥菜头去须削根，洗净，控干水分。取坛 1 个，刷洗干净，坛底撒些盐，而后码一层芥菜头撒一层盐，装完后，加入适量的凉开水，以淹没芥菜头为宜。②腌制芥菜头的头几天，每天翻动 1 次，1 个星期后，每 2 天~3 天翻动 1 次，腌制 1 个月左右，即可食用。

**特点** 鲜美爽口，食法多样，可生食，也可煮食、炒食，还可以作其他酱制菜用。

## 咸芥菜片

**用料** 芥菜 50 千克，食盐 7.5 千克~9 千克，清水 12.5 千克。

**加工方法** 芥菜去叶，切成连刀薄片后洗净晾干表面水分装缸。盐用水化开并上火煮沸 5 分钟，晾凉后倒入缸内。每天倒缸 1 次，7 天后用石头压紧，45 天~60 天即成。

**特点** 脆嫩，鲜咸。

## 咸芥菜缨

**用料** 芥菜缨 5 千克，食盐 900 克，凉开水适量。

**加工方法** 将鲜芥菜缨剔除黄叶，洗净控干，一层菜一层盐装缸，每层少洒些水，以促使盐溶化。次日进行倒缸，连续倒缸 5 天~6 天，20 天后即为成品。

**特点** 颜色深绿，质地脆嫩。

## 咸麻芥菜

**用料** 芥菜头 5 千克，食盐 900 克，花椒油 150 克。

**加工方法** ①将芥菜头去掉根须，洗净，放置室外晾晒至二成干。②把芥菜头用 500 克食盐按照一层菜一层盐的顺

序装入缸内，顶层压石块，每天翻倒 1 次。③腌 7 天后将芥菜头取出，放到室外晾晒至四成干，再用 400 克食盐按前面的方法腌渍，30 天后即为咸坯。④将咸芥菜头加工成细丝，放入清水中浸泡 2 小时~4 小时，换 2 次水，撒盐后捞出，压榨出 60% 水分，用花椒油调制，24 小时入味后即为成品。

特点 呈浅黄色，质地脆嫩，香咸味美。

## 咸甜芥菜芽

用料 芥菜芽 5 千克，食盐 700 克，红糖 1.2 千克，花椒 40 克，大料 12 克，三奈 8 克。

加工方法 ①用优质的芥菜芽搭在架上进行晾晒，以 5 千克晒出 800 克为宜。将芥菜叶片肉质部分作他用，只留柄及叶脉用来制作芽菜。②将芽菜用 200 克食盐揉搓，变软后入容器腌渍 3 天，排出菜水后捞出，沥干，用 150 克食盐与芽菜拌匀揉搓，两天翻动 1 次。翻动 3 次即成咸坯。③红糖熬成汁，以呈拉丝状为佳，与咸菜坯逐层堆起来放入容器中，每天翻拌 2 次，连续进行 3 天。④花椒、大料、三奈均研成细末，撒在芽菜中拌匀，装入坛内，压紧不留空隙，用芥菜叶片塞住坛口，用三合土密封，60 天左右就为成品。

特点 呈棕红色，有光泽，甜咸可口。

## 咸糖醋芥菜

用料 咸芥菜头 5 千克，红糖 1.5 千克，食醋 2 千克，

食用植物油、葱片、姜丝各少许。

加工方法 ①将咸芥菜头去皮洗净，切成象眼块。②取锅放火上，下入油烧热，放入红糖，炒至起沫呈红色时，加入葱片、姜丝，炒出香味，加入醋，把咸芥头块放入锅内炒拌均匀，放入适量的水，待把水耗完，咸芥头块能轻轻插动时，即可出锅食用。

特点 具有北京风味，酸甜适口。

## 咸辣香芥菜丝

用料 腌好的咸芥菜 5 千克，辣椒面 45 克，胡椒面 3 克，五香粉 7 克，鲜姜 50 克，味精 5 克，料酒 10 克。

加工方法 ①将咸芥菜洗干净，切成细丝，在清水中泡 4 小时，撒盐后，捞出控干水分。②取盆 1 个，放入辣椒面、五香粉、胡椒面、味精和姜末拌匀，再放入芥菜丝拌匀。③将芥菜丝装入坛内，封坛口，经 3 天后取出，晾至七成干时，倒入料酒拌匀入坛密封，2 天后即可食用。

特点 色呈红黄，香辣浓郁。

## 咸香麻芥菜丝

用料 芥菜 5 千克，食盐 150 克，花椒 20 克，食用植物油 50 克，食醋、味精、香油各适量。

加工方法 ①将芥菜清洗干净，切成细丝，晒干表面水分。②锅放火上，加油烧热，将晒好的芥菜丝放入，炒去水

分，放入盐炒至三成熟，出锅放入花椒，装入坛内，压紧压实，密封 20 天后即可食用。③食用时用干净筷子取出，加入香油、味精、食醋拌匀即成。

特点 香麻可口，家常小菜。

## 酱芥菜

用料 咸芥菜 5 千克，酱油 500 克。

加工方法 ①将腌好的咸芥菜去皮洗净，用刀从根部切成间隔 0.2 厘米~0.4 厘米的薄片，头部相连，而后放入清水中，撒盐后捞出，压出 30% 的水分。②把酱油放锅内烧开，晾凉。把加工好的芥菜装入酱袋，再放入坛内，倒入酱油，每天打耙 1 次，5 天放风 1 次，15 天~20 天后，即为成品。

特点 色呈红褐，质地脆嫩，甜咸适中，带有酱香风味。

## 酱芥菜片

用料 芥菜 10 千克，甜面酱 7 千克。

加工方法 ①将芥菜去掉根须，洗净，切成 1 厘米厚的芥菜片。将芥菜片放清水中浸泡 1 天，换水 2 次，去掉辛辣味，捞出，沥干水分。②将沥干水分的芥菜片，放入甜面酱中酱制，每天打耙两次，10 天即成。

特点 质脆嫩，味甜香。

## 酱芥菜丝

**用料** 芥菜 1 千克，食盐 200 克，酱油 600 克，白糖 10 克，味精少许。

**加工方法** ①将芥菜去掉根须、泥土，洗净、沥干后装入缸内，一层芥菜一层盐，顶部压上石头，每天翻动 1 次，腌 4 天至食盐全部溶化为止，30 天后即可腌成咸芥菜。②将咸芥菜加工切成长 6 厘米~8 厘米、宽与厚各 2 毫米的细丝，放到清水中浸泡 4 小时左右，换水 2 次，撒盐后捞出，沥干水分。③把酱油放入锅中煮沸，加入白糖、味精，搅拌至全部溶化，晾凉后倒入干净的缸中，再将芥菜丝放入缸中，每天用干净筷子翻动 1 次，5 天后就可食用。

**特点** 质地脆嫩，清香可口。

## 酱辣芥菜

**用料** 咸芥菜 10 千克，酱油 3 千克，辣椒面 200 克。

**加工方法** ①将咸芥菜纵横切条，但不要切断，上榨压出 20% 的水分后入缸。②将酱油和辣椒面混合，倒入装咸芥菜的缸内，1 天后开始翻缸，每天翻动 1 次，7 天即成。

**特点** 色深红，味鲜辣。

## 酱香芥菜

**用料** 芥菜 5 千克，食盐 900 克，酱油 3 千克，五香粉、糖精各适量。

**加工方法** ①将新鲜的芥菜去杂质去须，洗净控干，一层菜一层盐装坛腌制，顶端压上石块，每日倒坛 1 次，连续倒 3 天，30 天后即可腌透。②将腌好的咸芥菜捞出，切成橘瓣形放入清水中，泡浸 4 小时~8 小时，换水 3 次，撒盐后捞出沥干水分。③把酱油放锅内上火烧开，晾凉后倒入缸中，放入芥菜拌匀，每天翻动 1 次，10 天后取出，放在室外，晾至八成干待用。④将糖精用少量凉开水化开，倒入酱油内，把晒好的芥菜放入料汤内浸泡，每天翻 1 次，15 天后加入五香粉，即为成品。

**特点** 色泽红褐，质脆，咸中带甜，味美适口。

## 酱香龙须芥菜

**用料** 个头均匀肉质鲜嫩的芥菜 5 千克，酱油 10 千克，白酒 150 克，料酒 500 克，酱色 200 克，味精 6 克，糖精 2 克，甘草 65 克，陈皮 15 克，花椒 15 克，大料 15 克，苯甲酸钠 10 克。

**加工方法** ①将芥菜洗净后，切成细丝，在阳光下晒 3 天~4 天，待芥丝晒干而发硬时，放入坛内。②将酱油、料酒下入锅内烧沸后，再加入其他调料，视温度至 12℃~13℃时，倒

入芥菜丝坛内，用手搅拌均匀，每天翻动1次，等菜丝将酱油吃尽，即为成品。

特点 色泽红褐，质地软韧，口味香咸，稍带甜味。

## 酱甜芥菜

用料 芥菜5千克，食盐500克，白糖300克，红糖250克，甜面酱1.5千克。

加工方法 ①将鲜芥菜去皮、去须，洗净，一切两半，同盐逐层放入坛内腌制，每天翻动1次，4天后取出，晒1天。②将红糖加水熬成糖色，和白糖、甜面酱拌匀成甜酱汁，把芥菜放入酱汁中泡制，盖上坛盖，经4个月左右后，芥菜即成黑色。③将黑色芥菜用浓度为15%的盐水洗干净，晒去表面水分，再用甜酱汁抹在芥菜表面，经日晒或烘干后，即为成品。

特点 色泽暗红，质脆，味道甜香。

## 酱芝麻芥菜丝

用料 芥菜10千克，芝麻500克，甜面酱8千克，食盐1千克。

加工方法 ①将芥菜洗净、沥干，切成6厘米长、0.2厘米宽的细丝，放入清水化好的食盐水中，浸腌24小时左右，捞出放入竹筐内压出40%~50%的水分。②将芥菜丝放入酱缸中，倒入甜面酱，每天翻动2次，4天~5天后捞出放风1

次，腌半个月后取出，再拌入炒熟的芝麻即为成品。

特点 呈红褐色，香脆，酱味浓郁。

## 竹叶青酱芥菜

用料 咸芥菜 10 千克，酱油 4 千克，味精 40 克，糖精 2 克，苯甲酸钠 3 克，竹叶青酒 30 克。

加工方法 ①将咸芥菜去皮，两面切几刀，不要切断，上榨压去 30% 的水分后入缸。②将酱油煮沸，把味精、糖精、苯甲酸钠放入，搅拌均匀后晾凉，倒入装芥菜的缸内，每天翻动 1 次。③1 周后将芥菜捞出晾晒，2 天后再入缸，将竹叶青酒洒在芥菜上面，封好缸口，放 3 天后即成。

特点 味鲜，质脆。

## 泡芥菜

用料 芥菜 3 千克，食盐 15 克，老盐水 3 千克（无老盐水，用浓度为 25% 的盐水代替），白酒 30 克，红糖 30 克，醪糟汁 30 克，香料包 1 个（花椒、大料、桂皮、小茴香各 10 克）。

加工方法 ①选优质新鲜芥菜洗净切成丝，放入 25% 盐水泡 1 天，捞出，沥干水分。②将各种调料调匀装入坛内，放入芥菜及香料包，用竹片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 3 天即成。

特点 鲜嫩香脆，色泽微黄。

## 泡酸芥菜

用料 芥菜 2 千克，食盐 10 克。

加工方法 ①取新鲜带叶芥菜，将芥菜头切下，去斑痕、根须，洗净沥干水分，切成细丝。芥菜叶去烂黄老硬部分，洗净沥干，切成小碎块。②将芥菜丝和芥菜叶混合拌匀。取一干净坛，将切好的芥菜分批放在坛内，边放边压实，最上面撒入食盐封口，然后用干净石头压上。③将凉开水倒入坛内，淹没芥菜，盖好坛盖，放较温暖处。泡 10 天~15 天即成。

特点 脆爽，味酸，解毒去腥，生津开胃。

## （五）土豆（马铃薯）

### 咸土豆

用料 土豆 5 千克，食盐 900 克，凉开水适量。

加工方法 将土豆洗净，控干表面水分，与食盐逐层装缸，顶端多放些盐，倒入适量的水。开始每天倒缸 1 次，连续倒缸 5 天，15 天可封缸保存。20 天后即为成品，食用时蒸熟即可。

特点 保持原色，质脆味咸。

## 咸甜芥末土豆

**用料** 土豆 2 千克，食盐 100 克，白糖 100 克，芥末 160 克。

**加工方法** 挑选质优土豆洗净沥干，切成薄片，用盐拌匀，放入盆内腌 2 天，每天翻动 1 次。盐化完后拌入白糖和芥末，每天搅拌 1 次，1 星期后即成。

**特点** 色浅黄，质脆嫩，味甜辣咸。

## 咸糖醋土豆

**用料** 土豆 1 千克，食盐 50 克，食醋 100 克，白糖 250 克，干（青）椒 1 个~2 个（切丝），海带少许（切丝）。

**加工方法** ①将土豆洗净，切成轮片状，放在平板上摊开撒盐，然后装入腌器里。②用清水把海带丝煮熟，捞出海带丝，把白糖、醋、辣椒丝放入煮海带丝的汤里搅拌均匀。海带汤冷却后，浇入装土豆片的腌器里，约 30 分钟可食。

**特点** 酸甜咸鲜，味美适口。

## 咸辣油土豆

**用料** 土豆 5 千克，食盐 100 克，花椒油、辣椒油各少量。

**加工方法** ①将经挑选的土豆洗净后放入缸中，用 5 千

克开水溶化食盐，冷却后，将盐水倒入土豆缸内腌2个月。②用腌土豆的原汁将土豆煮熟，晾凉后切成粗条或薄片，拌入辣椒油、花椒油即可食用。

特点 咸香可口。

## 酱土豆

用料 土豆5千克，食盐500克，甜面酱1.5千克，酱油1.5千克。

加工方法 ①将土豆洗净，放开水锅内焯一下，晾凉后，用盐腌制入味。②取锅放火上，放入酱油，烧开后倒入甜面酱搅匀，下入刷净的坛内。③取土豆装入酱袋，放入酱坛内，每天打耙1次，4天放风1次，20天后可为成品。

特点 色浅红，质脆嫩，味酱香。

## 酱辣土豆（1）

用料 土豆5千克，酱油2千克，干红辣椒丝、姜丝各100克，味精少许。

加工方法 将土豆洗净沥干，保持外皮完整。锅放火上，放入酱油、干辣椒丝、姜丝，烧沸后倒入土豆，加水适量，以浸没土豆为度，用小火煮熟，同酱汁一同倒入坛内晾凉，拌入味精，盖好坛盖，加足坛沿水，7天后即成。

特点 色浅红，质鲜嫩，味香辣。

## 酱辣土豆 (2)

**用料** 土豆 2 千克, 老盐水 2 千克 (无老盐水, 可用 1.5 千克凉开水加 500 克盐代替), 红糖 30 克, 白糖 40 克, 醪糟汁 40 克, 食盐 50 克, 干红辣椒 40 克, 甜面酱 200 克, 五香粉 4 克。

**加工方法** ①选新鲜优质的土豆, 去皮洗净, 对切成两半, 放清水中泡 6 小时, 捞出沥干, 放入坛中。②将各调料放入老盐水中, 搅拌使糖、盐溶化后, 倒入装土豆的坛中, 盖坛盖。③腌 10 天后, 将坛内盐水倒掉, 将土豆取出沥干后, 再放入坛内, 将甜面酱倒入, 拌匀, 盖严坛盖, 酱 5 天即成。

**特点** 色黄, 味咸辣, 嫩脆。

## 酱辣麻土豆

**用料** 土豆 2.5 千克, 酱油 1.5 千克, 干红辣椒 100 克, 生姜丝 8 克, 味精适量, 花椒少许。

**加工方法** ①选质量好个头较小的土豆, 洗净、沥干水分, 保持外皮完整。②将酱油烧开, 放入花椒粒、干辣椒、生姜丝, 然后将土豆倒入, 倒入开水淹没土豆。用文火慢煮, 待土豆熟而不破皮不开花时, 将土豆捞出放入坛内, 冷却后放入味精, 盖上坛盖, 1 星期后即成。

**特点** 咸辣适口。

## 泡土豆

**用料** 土豆 2 千克，盐水 2 千克（凉开水 1.5 千克加盐 500 克），红糖 30 克，干红辣椒 40 克，白酒 40 克，醪糟汁 40 克，食盐 50 克，五香粉 10 克。

**加工方法** ①选优质土豆去皮、洗净，对剖成两半，放水中泡 6 小时，捞起晾干水分，放入干净坛中。②将红糖、干红辣椒、白酒、醪糟汁、食盐、五香粉放到盐水中，搅拌至红糖、食盐溶化，倒入装土豆的坛中，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 10 天即成。

**特点** 色白微黄，嫩脆咸香，略带辣味。

## （六）竹 笋

### 酱竹笋（1）

**用料** 竹笋 1.5 千克，食盐 100 克，甜面酱 100 克，凉开水 1.3 千克。

**加工方法** ①选老嫩适中的新鲜竹笋切去老根部分，剥去外皮壳，纵切成 3 块~4 块，立即放入清水中浸泡，以防笋肉变老、变质。②将盐放入凉开水搅拌溶化。将竹笋平铺到干净缸内，立即倒进盐水，用竹片卡紧笋，盖上缸盖，让竹笋自然发酵，腌 4 天~5 天。③将竹笋从腌缸内捞出，沥干后，

投入甜面酱中拌匀，盖上缸盖，酱 5 天左右即成。

特点 口味酸成，清脆爽口。

## 酱竹笋 (2)

用料 竹笋 2 千克，酱油 200 克，甜面酱 400 克。

加工方法 ①将竹笋去外皮壳，去尖部，洗净，放入锅内煮 15 分钟，熟后取出沥干水分。②将酱油放入缸内，放进竹笋，泡 1 天后取出，放在坛内，加入甜面酱拌匀。酱 3 天~5 天后就可食用。

特点 质地脆嫩，咸淡适口，具有浓郁的酱香味。

## 酱甜竹笋

用料 竹笋 5 千克，酱油 3.5 千克，食盐 800 克，白糖 400 克，凉开水适量。

加工方法 ①将竹笋去皮壳，洗净后沥干，用刀加工成 2 厘米厚的花片。②将竹笋先用 600 克食盐腌渍 2 天~3 天，捞出后再用清水洗两遍，撒盐后沥干。③将酱油、白糖和余下的 200 克食盐拌匀，加入适量水熬开，凉后，把竹笋泡入酱汤内，浸 8 天后即为成品。

特点 呈红褐色，香咸带有甜味。

## 泡竹笋

用料 竹笋 1 千克，食盐 80 克，凉开水 2.5 千克。

加工方法 ①选老嫩、大小适中的竹笋，剥去笋壳。再把竹笋纵向切成 3 瓣~4 瓣，放入清水中浸泡。②在盆内放凉开水，加入食盐搅拌至盐溶化。将竹笋平铺在干净的缸内，立即灌入盐水，用竹片卡紧，盖上缸盖，让竹笋自行发酵。4 天左右即成。（泡出的竹笋，能贮存 15 天，此时竹笋呈乳白色，笋尖呈赤褐色。再次加盐可使竹笋贮存半年以上，竹笋全部乳白色。如发现缸内盐水变色且污浊不清，应立即换水、换缸，加入浓度为 15% 的新盐水）

特点 口味酸咸，清脆爽口。

## 咸辣冬笋（1）

用料 冬笋 50 千克，食盐 3 千克，辣椒面 500 克，白酒 100 克，味精、蒜末各少许。

加工方法 将鲜冬笋去皮，切除根部洗净，用沸水焯透捞出，控尽余水晾干。将初加工的笋和盐分层装入干净的缸内压实，10 天后即成。食用时，把冬笋取出切成条，将辣椒面、味精、白酒、蒜末投入拌匀即可。

特点 脆嫩，咸辣爽口。

## 咸辣冬笋 (2)

**用料** 冬笋 50 千克，辣椒 2.5 千克，五香粉 50 克，味精 50 克，食盐 10 千克。

**加工方法** 把鲜冬笋切成片，用凉开水洗一下，放入盐及辣椒、五香粉、味精拌匀入坛，15 天后即可食用。

**特点** 味道鲜美香辣，质地脆嫩可口。

## 咸麻辣冬笋

**用料** 冬笋 5 千克，食盐 300 克，辣椒面 150 克，花椒面 100 克，白酒 10 克，蒜末 100 克，生姜丝 100 克，味精少量。

**加工方法** 将鲜冬笋去掉外皮，放入开水内焯透，再把焯过的冬笋放容器内，用盐腌渍 10 天后捞出，切成条，然后加其他调料拌匀，放入缸内，2 天后即可食用。

**特点** 麻、辣、鲜。

## 酱冬笋 (1)

**用料** 冬笋 50 千克，食盐 10 千克，甜面酱 20 千克。

**加工方法** ①将鲜冬笋去根、削皮，放入盐水缸内浸泡，表层撒上盐，压上大石块，两天翻倒 1 次，共翻倒 3 次，放置阴凉处。②酱时先用清水浸泡，2 天换水 1 次，共换水 3 次，

撤出部分盐分，晾干表面水分，放入缸内，一层笋一层酱，10天换酱1次，共换酱3次。30天即可食用。

特点 色鲜，香脆。

## 酱冬笋（2）

用料 冬笋 2.5 千克，粗盐 750 克，甜面酱 750 克，黄酱 750 克，凉开水 100 克~150 克。

加工方法 ①将鲜冬笋削去外壳和质老部分，洗净，用清水泡 2 天后捞起，晒干表面的水分。②将冬笋放入干净的缸内（大的冬笋顺切成两半），一层冬笋一层盐，并洒少量凉开水，使盐化得快些。每天倒缸 2 次，盐化后隔天倒缸 1 次。10 天后即成咸冬笋。③将咸冬笋放入清水中，换水两次，撤去部分盐分。然后将冬笋放入干净的缸中，加入甜面酱和黄酱，每天搅动 2 次~3 次。夏季酱 1 周、冬季酱制 2 周即可食用。

特点 色酱红，鲜脆咸香。

## 糟冬笋

用料 净冬笋 500 克，香糟水 200 克，味精 3 克，食盐 6 克。

加工方法 将净鲜冬笋洗净切成梳子片，放入锅中加水煮熟取出，沥干水分，放在碗内，加入香糟水、盐，使笋泡在香糟水内。加盖盖严。食时取出冬笋片，装盘即可。（香糟

水的制法：花雕酒 1 千克，香糟 250 克，白糖 250 克，放在一起调匀，待香糟溶化后，倒入干净纱布袋内，滤出的水即是）

特点 色金黄，香甜脆，别有风味。

## 泡冬笋

用料 冬笋 2 千克，盐水 2 千克（凉开水 1.5 千克加盐 500 克），红糖 40 克，白酒 20 克，干红辣椒 100 克，浓度为 10%~15% 的盐水 2 千克。

加工方法 ①将鲜冬笋削去外壳和质老的部分，洗净，先用浓度 10%~15% 的盐水预处理泡 4 天，然后捞出，沥干表面水分。②将盐水及调料放盆中调匀，倒入坛内，再放入冬笋，用竹片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 1 个月左右即成。

特点 色橙黄，质地脆嫩，咸香可口。

## （七）甘露子（地螺丝、宝塔菜）

### 咸甘露子

用料 甘露子 5 千克，食盐 1.2 千克。

加工方法 有两种：①将甘露子洗净后用开水焯一下，晾凉后一层甘露一层盐装缸，腌 20 天。②把鲜甘露子洗净，不

焯水，控干水分，一层甘露一层盐装缸，腌 20 天。（腌制甘露子切忌倒缸，以保持原色，防止变黑）

特点 颜色黄白，质地脆嫩，常做为酱菜的原料。

## 咸糖醋甘露子

用料 甘露子 50 千克，食盐 4 千克，白糖 1.5 千克，糖精 5 克，食醋 15 千克，清水 5 千克。

加工方法 将甘露子洗净、沥干水分。然后把糖、醋、水烧开，加入糖精，冷却后和甘露子同时倒入坛内，坛口密封，30 天后即可。

特点 质地脆嫩，酸甜可口。

## 咸虾油甘露子

用料 甘露子 5 千克，食盐 1.2 千克，虾油 2 千克。

加工方法 ①将甘露子洗净、沥干水分，放入缸中，用盐水腌制 2 天，每天翻倒 1 次，捞出控干。②将腌过的甘露子再放入缸中，一层甘露子一层盐，5 天后捞出控干。③将腌好的甘露子放入干净的缸中，放入虾油拌匀，7 天后即成。

特点 清香，嫩脆。

## 咸糖醋甘露子三样

用料 甘露子 5 千克，莴笋 2.5 千克，胡萝卜 1.2 千

克，白糖 2.5 千克，食醋 8 千克，大蒜 1 千克，食盐 2 千克。

加工方法 ①将甘露子、莴笋、胡萝卜洗干净，控干水分后放入干净的缸中。②将大蒜去皮，捣成泥，放入干净盆中，再放入糖、醋、盐，搅拌至糖、盐溶化均匀后，倒入装菜的缸中，调料汁要淹没菜面，汁不够加凉开水，密封缸口，30 天后即成。

特点 质地脆嫩，酸甜适度，味美可口。

## 酱甘露子 (1)

用料 甘露子 5 千克，甜面酱适量。

加工方法 ①将鲜甘露子去掉杂质，用清水洗净，沥干水分，装进洁净的白布袋内，将袋口扎紧。②将装甘露子的布袋放到装有甜面酱的缸中，每天翻动布袋 4 次，15 天后即可食用。如室温较高成熟时间要短些。(酱好的甘露子不要全部从袋中倒出，以免成品色泽变黑，最好随吃随取)

特点 色泽金黄，嫩脆，酱味醇厚。

## 酱甘露子 (2)

用料 甘露子 5 千克，食盐 500 克，甜面酱 4 千克。

加工方法 选新鲜甘露子洗净后用开水焯一下。立即放在凉开水中降温，捞出沥干，装入酱袋，酱袋封口后放入装有甜面酱的缸中，每天翻动 2 次，20 天左右即成。

特点 呈浅红褐色，质地脆嫩，酱味浓郁。

## 酱甘露子 (3)

**用料** 甘露子 5 千克，食盐 1 千克，酱油 750 克，花椒 50 克，凉开水 5 千克，味精少量。

**加工方法** 将甘露子洗净，用凉开水将盐溶化，再将甘露子与盐水一起倒入缸内，浸泡 20 天~30 天后，捞出甘露子放入花椒、酱油、味精拌匀，装缸密封，30 天即可食用。

**特点** 咸鲜清香，味美爽口。

## 酱甘露子 (4)

**用料** 甘露子 10 千克，甜面酱 4 千克，黄酱 4 千克，食盐 2.5 千克。

**加工方法** ①选皮薄、肉嫩的甘露子，筛净沙土，拣去杂质，除去须、把，放缸中用清水浸泡，使附着物软化，洗净捞出控干水分。②将甘露子用开水焯一下后放缸中，一层甘露子一层盐，可保持成品洁白（另一种方法是：将清洗干净的鲜甘露子直接入缸，一层甘露子一层盐。经 3 天~5 天后，待腌菜浮起之前，还要等甘露子吸足盐水，恢复原状，封缸贮存）。③将腌甘露子捞出，放入清水中撤去盐分（冬季撤得淡些，夏季撤得咸些），控干水分，装袋后放入盛有甜面酱、黄酱的缸中酱制。每天打耙 3 次~4 次，打耙要彻底，使缸内菜袋上下翻动，使菜浸酱均匀。一般夏季一个星期左右，冬季两个星期左右，即可成熟。然后严密封缸，酱菜口袋不要

露在酱外面，以免甘露子变黑。

特点 呈金黄色而有光泽，酱味浓厚，甜咸适口，质地脆嫩。

## 泡甘露子

用料 甘露子 1 千克，红糖 10 克，白酒 10 克，干红辣椒 80 克，醪糟汁 10 克，食盐 50 克，老盐水 1 千克（如没有，可用浓度为 25% 的盐水），香料包 1 个（花椒、大料、小茴香、桂皮各 10 克）。

加工方法 ①选新鲜、较嫩的甘露子，洗净，用淡盐水泡 1 天，捞出沥干水分。②将各料放盆中调匀，溶化后，装入坛内，放入甘露子及香料包，用竹片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 3 天即成。

特点 质脆嫩，味鲜香。

## （八） 藟 头

### 咸藟头（1）

用料 藟头 2 千克，食盐 200 克。

加工方法 将鲜藟头洗净泥沙，沥干水分，拌好盐入缸，腌 5 天~6 天出现盐水后，用自身盐水清洗 1 次~2 次。再隔 5 天，见藟头盐水起白泡时即可改装坛，再加盐 60 克左右，分

层撒上，密封坛口，45天左右即成。

特点 色白微黄，咸度适当，脆嫩香甜。

## 咸藟头（2）

用料 藟头 2 千克，食盐 200 克，辣椒 150 克，白酒 30 克。

加工方法 藟头洗净、沥干，放入凉开水中浸泡 7 天，捞出加入配料拌匀，装入坛中（先在坛底放少量白酒），入坛密封，20 天后即成。

特点 白净透明，皮软肉糯，脆嫩无渣，咸酸稍辣。

## 糖醋藟头

用料 藟头 2 千克，白糖 200 克，食盐 100 克，食醋 400 克。

加工方法 藟头洗净，放入盐水中泡 7 天，捞出沥干，同配料拌匀装入坛中，密封坛口，20 天后即成。

特点 甜中有酸，脆嫩可口。

## 咸辣甜藟头

用料 藟头 5 千克，白糖 200 克，辣椒面 350 克，食盐 400 克，白酒 100 克。

加工方法 将藟头洗干净，晾干表面水分，与白糖、辣

椒、盐、白酒拌和均匀，放入缸中腌制（先在缸底放少量白酒），密封缸口，7天左右即成。

**特点** 白净透明，皮软肉糯，脆嫩无渣，味甜微酸，稍辣。

## 咸糖醋藟头

**用料** 藟头 5 千克，红糖 1.8 千克，食盐 550 克，食醋适量。

**加工方法** ①将藟头洗净、沥干，放入缸中，一层藟头撒一层盐，一周后每 2 天倒缸 1 次，连续倒缸 3 次。腌 20 天后，将藟头取出洗净，用凉开水泡 6 小时，捞出沥干水分，装入净缸中。②将红糖和剩余盐一起入缸，加凉开水充分拌匀，倒入装藟头的缸中，水要淹没藟头，缸加盖腌制。两天后加入适量醋，密封 10 天即成。

**特点** 甜酸入味，脆嫩清香。

## 甜辣藟头

**用料** 藟头 5 千克，鲜辣椒 2 千克，红糖 1 千克，花椒 50 克，白酒少量。

**加工方法** 将藟头摘洗干净后，和所有调料拌匀装缸，压紧封口，30 天后即可食用。

**特点** 色鲜艳，味甜辣，质地脆。

## 酱辣甜藟头

**用料** 藟头 5 千克，鲜辣椒 1 千克，红（白）糖 250 克，食盐 500 克，酱油 500 克，花椒、白酒各少量。

**加工方法** 将藟头去根须，洗净，与洗净的鲜辣椒一起剁成碎块，加盐入缸密封 60 天后，加入熬制的红（白）糖、酱油、花椒、白酒，再密封缸口 30 天即成。

**特点** 甜中有酸，质脆可口。

## 泡藟头

**用料** 藟头 2 千克，食盐 150 克，红糖 50 克，干红辣椒 30 克，白酒 30 克，盐水 2 千克（凉开水 1.5 千克加盐 500 克），香料包 1 个（花椒、大料、小茴香、桂皮各 20 克）。

**加工方法** ①选新鲜、白净、个大均匀、较嫩的藟头，洗干净后，晾晒至蔫，放盆内用 150 克盐、30 克白酒拌匀，腌 3 天到 5 天，取出沥干表面水，放入坛内。②将红糖、干红辣椒放入盐水中，搅拌均匀至红糖溶化，倒入装藟头的坛内，放入香料包，用干净石头压紧，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 1 个月即成。

**特点** 色泽嫩黄，嫩脆鲜香，咸辣味长。

## (九) 蔓 菁

### 咸香辣蔓菁片

**用料** 蔓菁 5 千克，食盐 1 千克，白糖 40 克，五香粉 20 克，辣椒面 60 克，味精 6 克。

**加工方法** ①将蔓菁去根须，洗净后放在太阳下晒至四成干入缸，加 400 克食盐腌制，上面压上石块，每天翻动 1 次，连续进行 5 天。②腌半个月后捞出，晾至五成干入缸，用 350 克食盐腌制 15 天，捞出，晾至六成干入缸，再用 250 克食盐腌制 10 天。③将腌制好的蔓菁，切成小扇形片，放清水中浸泡 2 小时，换水 2 次，捞出、沥干，放入干净缸内。将白糖、五香粉、辣椒粉、味精混合在一起，撒入蔓菁片内，搅拌均匀，2 天后即为成品。

**特点** 呈红黄色，外形美观，质地脆嫩，香辣可口，略带咸味。

### 酱蔓菁

**用料** 蔓菁 5 千克，食盐 900 克，酱油 250 克，开水适量。

**加工方法** 将蔓菁去皮洗净控干水分（大的可以在根部切十字口）放入缸内。将盐用开水溶化，晾凉后同酱油一

起倒入缸内，每天翻动 1 次，连续翻动 7 天，40 天后即可食用。

特点 鲜香，质脆，呈浅棕黄色。

## （十）榨 菜

### 咸辣香榨菜

用料 榨菜 2 千克，食盐 200 克，辣椒面、花椒、小茴香、甘草、桂皮、生姜粉各适量。

加工方法 ①将鲜榨菜削净，晾 1 天~2 天后，放缸内，一层榨菜一层盐，下层少放点盐，上层多放点盐（约放 100 克盐），将腌菜层层压实，上压重物。②5 天后取出榨菜洗净、沥干，放入缸内进行第二次腌制，一层菜一层盐，层层压实。③15 天后，捞出榨菜，去根部老筋，榨出盐水，然后将榨菜放一盆内，放入所有准备好的调料，拌匀后装入坛内，封严坛口，20 天后就可食用。

特点 味道鲜美，食法多样，可切碎加上香料拌食，也可同肉末炒食。

### 咸糖醋香榨菜

用料 咸榨菜 10 千克，食醋 120 克，丁香 2 克，豆蔻粉 1.5 克，生姜 8 克，干红辣椒 10 克，月桂叶 2 克，桂皮 2 克，

白胡椒粉 2 克，大蒜 10 克，白糖 1 千克。

**加工方法** ①将咸的白块榨菜用水浸泡撒盐 1.5 小时～2 小时后，切成长 5 厘米、宽 2 厘米、厚 0.3 厘米的薄片。②把各种香料调料放到醋中，加凉开水 3 千克，入锅加热到 80℃ 时煮 1 小时，冷却后过滤，再加热到 80℃ 时放进白糖，搅拌使白糖溶化。③将切好的榨菜片浸泡在糖醋香液中，拌匀装到干净坛中压实，用竹片横在菜面上，盖上坛盖，密封好坛口。④半个月后，将坛中糖醋香液取出一部分，按比例酌情加入醋、白糖，拌匀待白糖溶化后倒入菜坛内，再经过一周腌制，即成糖醋榨菜。时间越长，菜品质越好。

**特点** 质地脆嫩，酸甜辣香。

## (十一) 地瓜 (山芋、红薯)

### 咸地瓜梗

**用料** 地瓜梗 10 千克，食盐 2.5 千克。

**加工方法** ①将鲜嫩青绿的地瓜梗去泥土，每 20 条～40 条捆成 1 捆，用绳扎好。②一层地瓜梗一层盐入缸（用盐 2 千克）；24 小时后，翻 1 次缸，翻缸时一层地瓜梗一层盐（用剩下的 500 克盐）；过 24 小时后再倒缸 1 次，将盐水倒入新倒的缸内，经 20 天左右后即成。

**特点** 色泽青绿，拌、炒皆宜。

## 酱地瓜

**用料** 地瓜 5 千克，食盐 900 克，黄酱 3.5 千克。

**加工方法** ①选七八成熟的地瓜，洗净后平切两半，沥干水分。②将地瓜放在干净缸内，一层地瓜一层盐，要使每一块地瓜都沾上盐，腌 24 小时翻缸 1 次，48 小时后出缸。③把腌制的地瓜放入干净缸内，一层地瓜一层黄酱，布放均匀，加入用凉开水配的盐水，要使水淹没地瓜。白天可将缸放在日光下曝晒，半个月翻缸 1 次。④酱制 2 个月后，地瓜基本成熟，将地瓜捞出装入布袋，埋到酱缸里，15 天后酱汁充分渗进地瓜内，即为成品。

**特点** 色泽透明油润，味清香鲜美，质鲜嫩脆爽。

## 泡地瓜（1）

**用料** 地瓜 2 千克，干红辣椒 60 克，浓度为 25% 的盐水 2 千克，白菌 10 克，红糖 10 克，白酒 10 克，食盐 100 克。

**加工方法** ①将鲜嫩的地瓜洗净，去茎、去须、去皮，切成两半，放清水中退掉一部分粉浆，捞出沥干。②将盐水、干红辣椒、白菌、红糖、白酒、食盐一并放入坛内，搅拌溶化混匀，放入地瓜，盖上坛盖，加满坛沿水，泡 2 天即可食用，勿久泡。

**特点** 脆嫩，辣酸甜适度可口。

## 泡地瓜 (2)

**用料** 红心地瓜 1 千克,老盐水 1 千克(或凉开水 750 克加食盐 250 克),食盐 60 克,红糖 50 克,白酒 10 克,料酒 40 克,干红辣椒 30 克,明矾 2 克。

**加工方法** ①选新鲜无外伤的红心地瓜,洗净去皮,切成滚刀块,然后放入用清水与明矾兑成的水中,浸泡 2 小时捞出沥干。②盐水中加入调料混匀,倒入坛中,放入地瓜,盐水要淹没地瓜,盖上盖,加足坛沿水,泡 2 天即可。

**特点** 咸甜酸辣,硬爽香脆。

## 四、果菜类

### (一) 辣 椒

#### 咸辣椒 (1)

**用料** 辣椒 5 千克,食盐 1.25 千克,浓度为 30% 的盐水 2.5 千克。

**加工方法** ①将鲜辣椒洗净去柄,在每个辣椒的底部用竹签扎四五个小孔,然后一层辣椒一层食盐(用盐 600 克),入缸,再往缸中注入盐水,顶部放一石块,使辣椒全部浸泡在盐水中。②第二天倒缸 1 次。第三天捞出辣椒放入筐内,控

去椒内的盐水。第四天将辣椒装入缸内，加入第一次用的盐水，再撒上其余部分食盐，20天后可以食用。

特点 质地脆嫩，微辣，咸淡可口。

## 咸辣椒（2）

用料 辣椒 5 千克，食盐 1.2 千克，花椒、开水各适量。

加工方法 ①取鲜辣椒洗净控干，每个在底部均扎上几个小孔，以便尽快吸盐，但要防止生水浸入。以一层辣椒一层盐的方法，装入刷净晾干的坛内。②取开水适量，放入花椒泡凉后，倒入坛内，使菜和盐水齐平，开始每天翻坛两次，盐溶化后每天翻坛 1 次，翻 4 天~5 天后，封住坛口，半个月后可为成品。

特点 色青绿，质脆嫩，味咸辣。

## 咸柿子椒

用料 柿子椒 50 千克，食盐 10 千克，花椒、大料各适量。

加工方法 将柿子椒洗净晾干，放入缸内，把上述调料用开水浸泡，放凉后倒入缸内，以淹没柿子椒为准，用石头压上，盖好盖子，7 天后即可食用。

特点 色鲜，味美。

## 咸小辣椒

**用料** 红尖辣椒 3 千克，食盐 230 克，花椒面 23 克，生姜 50 克，粗玉米粉 1.5 千克。

**加工方法** ①取鲜辣椒去蒂、洗净，控干水分，尔后剁碎放盆内，加入玉米粉、食盐、花椒面、生姜（剁碎挤汁），拌入辣椒内，以用手一搦不出水为适度，如出水，可再适当加些玉米粉。②把拌制好的辣椒装入刷洗干净的坛内，密封坛口，1 个月后取出，炒熟即可。（炒食时，不要一下子炒得太多了，一次炒的能吃一两天即可）

**特点** 色呈黄绿，质地鲜嫩，酸辣味厚。

## 咸五香辣椒

**用料** 辣椒 5 千克，食盐 500 克，五香粉 50 克。

**加工方法** ①取鲜辣椒洗净去蒂，放竹帘上在阳光下晒至五成干收起。②将辣椒放入盆内，加入食盐、五香粉，拌均匀，装入刷净的坛内，密封坛口，15 天后即可食用。

**特点** 质脆，香辣爽口。

## 咸干辣椒

**用料** 辣椒 50 千克，食盐 5 千克。

**加工方法** 将辣椒洗净去子后，晾晒到六成干，与食盐

拌匀放入缸内，密封缸口 30 天即可食用。

特点 咸辣不躁。

## 糟咸辣椒

用料 辣椒 5 千克，食盐 1 千克，生姜 300 克，醪糟汁 50 克，味精 3 克。

加工方法 取鲜辣椒去蒂、洗净后切成小块，姜去皮洗净切末，共放盆内，加入盐、醪糟汁（用开水泡开醪糟，再用纱布过滤取汁）、味精拌均匀，放入刷净晾干的坛内，密封坛口，1 个月后可为成品。

特点 质脆嫩，味香辣。

## 甜酒咸红辣椒

用料 红辣椒 10 千克，食盐 1.6 千克，生姜 500 克，醪糟汁 300 克。

加工方法 ①将鲜红辣椒洗净，去蒂后切成小碎块。姜切成碎末。②将辣椒块、姜末、食盐、醪糟汁混合均匀，放入缸内，封好缸口，1 个月即成。

特点 味道芳香，鲜辣。

## 咸辣椒叶

用料 辣椒叶 1 千克，酱油 400 克，辣椒面、蒜汁、姜

末、葱段各 10 克，味精少许，芝麻适量。

**加工方法** 选青嫩辣椒叶，洗净，用沸水焯一下，捞出用凉水冷却，沥干。用酱油、辣椒面、蒜汁、姜末、葱段、味精搅拌均匀，放入辣椒叶，浸泡 5 天~7 天，每天搅拌 1 次。食用前拌入炒熟的芝麻。

**特点** 咸香辣鲜，风味独特，是朝鲜族喜食的一种咸菜。

## 酱柿子椒

**用料** 柿子椒 1 千克，食盐 200 克，甜面酱 250 克。

**加工方法** ①选新鲜肉厚无伤烂的柿子椒，将柿子椒柄剪去只留下 1 厘米左右长，用水洗干净（洗时注意不要损伤柿子椒），沥干水分。②将柿子椒轻轻放入坛内，用竹篾横放于椒面，用 1 千克凉开水化开食盐后，倒入盛柿子椒的坛内，盐水要淹没柿子椒面 3 厘米~5 厘米。盖上坛盖，腌制 20 天左右。③将腌好的柿子椒取出沥干，放入干净的坛内，加入甜面酱，盖上坛盖，酱制 10 天左右就可食用。

**特点** 酸甜辣，开胃解腻。

## 酱青辣椒

**用料** 咸青椒 500 克，酱油 250 克。

**加工方法** 将咸青椒撒盐 4 小时~8 小时，捞出控干表面水分，放入缸内，倒入酱油。为防止青椒浮起，可在上面用筷子或木棍别起来，泡 5 天~6 天即成。

特点 色泽美观，酱香浓郁，脆嫩适口。

## 酱大青椒

用料 大青椒 10 千克，食盐 3.7 千克，白矾 50 克，甜面酱 5 千克。

加工方法 ①把大青椒洗净、去蒂，用针扎几个气孔。②将白矾、食盐用水溶化倒入缸中，将大青椒放入，开始每天倒缸 2 次，3 天后每天倒缸 1 次，5 天后盖好缸口。③20 天后将青椒捞出，放在清水中漂洗一下，捞出放到缸中，将甜面酱倒入缸中每天搅动 1 次，20 天后酱成。

特点 色泽翠绿，味甜微辣。

## 酱蒜青辣椒

用料 香辣椒 750 克，蒜末 200 克，酱油 100 克，食盐 150 克。

加工方法 取鲜辣椒洗净去蒂去子，用盐水泡浸（用适量开水化开盐晾凉）两天后，捞出控干水分，装入净缸中，加入蒜末，酱油腌制两天即可食用。

特点 质脆嫩，味酱香，并带有蒜辣风味。

## 酱香小辣椒

用料 立秋后的小嫩青辣椒 5 千克，食盐 500 克，酱油

2 千克，白糖 200 克，香油 30 克。

**加工方法** ①取小青辣椒洗净去蒂，晾去表面水分，用 2% 的盐拌匀，装入刷净的坛内腌制，再加浓度为 40% 的盐水，放锅内烧沸后晾凉，冲入坛内，以浸没辣椒为度，3 个月后为半成品。②将半成品小辣椒先用凉水漂洗后，再压出 50% 的水分，放入容器内，拌入白糖、香油、酱油，即可食用。

**特点** 色泽黄绿，质地鲜嫩，香辣甜咸，风味别具。

## 酱五香辣椒块

**用料** 红辣椒 5 千克，食盐 750 克，甜面酱（加适量凉开水调稀）400 克，黄豆 1 千克，芝麻 50 克，五香粉 60 克。

**加工方法** ①取辣椒洗净去蒂，晾去表面水分，用小磨磨碎，边磨边加盐，使辣椒成为糊状。②取黄豆拣洗干净，晾干，用小火炒熟，再磨成细粉。芝麻拣洗净晾干，炒成黄色。③取盆 1 个，放入辣椒糊、黄豆粉、稀甜面酱和五香粉，搅成稠糊。④取木制模具（形状大小自定）放入调好的稠糊，压实按平，用盐水抹光表面，撒上炒熟的芝麻，即成。

**特点** 色形美观，质地酥脆，香辣浓郁。

## 酱蜂蜜辣椒

**用料** 辣椒 5 千克，蜂蜜、食盐、酱油各适量。

**加工方法** 选用无破损、长约 6 厘米的鲜绿小辣椒洗净，

带柄（留1厘米左右长），加盐搅拌均匀，在缸内腌制2天后取出晾晒，待辣椒晒至表面呈灰白色时，再放进缸内，加入溶化的蜂蜜（用量可视个人口味而定），充分拌匀，两天之后，再把酱油倒入缸内，酱油要漫过辣椒表面以防霉变，每天搅拌1次，使其上下浸泡均匀，辣椒变黑发亮时即可食用。

特点 辣咸回甜，鲜脆爽口。

## 虾油柿子椒

用料 柿子椒5千克，虾油3千克，食盐600克。

加工方法 ①选用个大完整的柿子椒，洗净，晾干，用剪刀剪去柄并在底部用牙签扎5个~6个孔，用盐拌匀放入干净缸内。每天翻缸1次，翻缸时用手轻轻翻柿子椒以免破碎。②过3天~4天将柿子椒捞出沥干水分，放在干净容器内，倒入虾油浸泡20天即可食用。（浸泡过程中，要时常轻翻，以保持虾油被充分吸收）

特点 色绿脆嫩，有鲜虾味。

## 泡酸辣椒

用料 辣椒2千克，醪糟汁4克，白醋精4克，凉开水2千克。

加工方法 ①取鲜辣椒去蒂洗净，放沸水中烫软后立刻捞出，沥干，放入干净坛中。②将米酒、白醋精、凉开水放入辣椒坛中，水位高出辣椒10厘米左右，密封坛口，泡2个

月即成。

特点 酸辣、清香。

## 泡青辣椒

用料 青辣椒 2.5 千克，食盐 50 克，红糖 15 克，白酒 30 克，香料包 1 个（白菌、大料、胡椒、桂皮、小茴香各 20 克），浓度为 25% 的盐水 2.5 千克。

加工方法 ①青辣椒去蒂、洗净、沥干，用 50 克食盐腌 5 天，捞出沥干。②将盐水及食盐倒入缸内，加入红糖、白酒搅拌均匀，糖、盐溶化后，放入青辣椒和香料包，上面压上干净石头，封严缸口。泡 60 天左右即成。

特点 呈黄绿色，质地脆嫩，咸辣中微带酸香。

## 泡大柿子椒

用料 大柿子椒 2 千克，盐水 1 千克（凉开水 1 千克加盐 200 克），泡过菜的老盐水 1 千克，食盐 300 克，红糖 50 克，小干辣椒 100 克，香料包 1 个（花椒、大料、桂皮、小茴香各 10 克）。

加工方法 ①选新鲜硬健、肉厚、无虫伤的大柿子椒，洗净剪去茎柄，沥干。②大柿子椒放坛中填实，装至一半时放入香料包，再继续装大柿子椒，上面盖一层小红辣椒。③将新、老盐水与食盐、白糖混合均匀，倒入装大柿子椒的泡坛中，用竹片卡住。盖上坛盖，加足坛沿水，1 个月即成。

特点 鲜如初，质脆爽，咸香带酸。

## 泡大红辣椒

用料 大红辣椒 1 千克，食盐 180 克，清水 1 千克，白酒 10 克，红糖 25 克，大料 4 克，花椒 4 克。

加工方法 ①选新鲜、肉厚、质好带柄的大红辣椒，洗净，沥干。②将食盐和水放锅中煮沸，边煮边搅拌加入红糖、花椒、大料，煮片刻后离火晾凉，倒入干净坛中，再倒入白酒拌匀，放入完整的大红辣椒，密封坛口，泡 10 天后即成。

特点 色泽鲜红，食之甜脆，稍带辣酸。

## 泡红辣椒

用料 红辣椒 2 千克，食盐 120 克，白酒 10 克，清水 1.5 千克。

加工方法 ①将水和盐放入锅中烧开，至盐溶化。②将红辣椒去蒂、去子，洗净沥干，切成小块，晒干。③取一干净坛，放入红辣椒，倒入盐水，要淹过红辣椒，滴入白酒，密封坛口，泡 1 个月即成。

特点 酸辣，脆嫩。

## 泡红辣椒丝、姜丝

用料 红辣椒 1.5 千克，生姜 600 克，食盐适量，清水

1. 6 千克。

加工方法 ①盐放锅中加水烧开，搅拌使盐溶化，冷却。②将鲜红辣椒去蒂、去子，生姜去皮，均洗净、沥干，切成细丝。③将红辣椒丝、姜丝装入干净瓶（坛）中，倒入盐水将其浸没，密封瓶（坛）口，10 天左右即成。

特点 酸香，辣咸。

## 泡尖头红辣椒

用料 尖头红辣椒 2 千克，粗盐 400 克，凉开水 1. 2 千克，明矾 80 克。

加工方法 ①将粗盐、明矾放入干净缸内，加入凉开水，搅拌使粗盐、明矾溶化。②选无虫害、新鲜质优的尖头红辣椒，洗净、晾干、去梗、去蒂，用竹签在两边扎两个小孔（便于入味）。③把准备好的尖头红辣椒放到盐水缸中，用石头压实，盖好缸盖。腌半个月后，翻缸检查 1 次，3 个月后即可食用。

特点 色泽红光鲜艳，食辣而不躁。

## 泡辣椒丝

用料 红辣椒 1. 5 千克，生姜 600 克，浓度为 25% 的盐水 1. 6 千克。

加工方法 ①选新鲜、肥厚的红辣椒，洗净、沥干、去蒂、去子，切成细丝。生姜去皮，洗净，沥干，切成细丝。把

辣椒丝、生姜丝放入干净坛中。②将盐水倒入锅中煮沸冷却后，再倒入装辣椒丝、生姜丝的坛中（盐水要淹没辣椒），盖好坛盖，加足坛沿水。坛放阴凉处，泡10天后就可食用。

特点 鲜嫩，辣麻，有助食欲。

## 泡鱼辣椒

用料 小红辣椒4千克，浓度为25%的盐水4千克，醪糟汁20克，鲜活鲫鱼600克，红糖60克，食盐160克，白酒120克，料酒40克，香料包1个（拍碎胡椒20克，三奈10克）。

加工方法 ①选新鲜、肥厚、无虫害、硬健的小红辣椒，洗净，晾干表面水分。②鲫鱼放清水中养1天（换水数次），不去鳞、不剖腹，第二次用淘米水4千克，加盐少许，搅拌，将鲫鱼放入“换肚”约1小时，再捞出放入清水内养约6小时，捞出擦干水分。③将盐水、醪糟汁、红糖、食盐、白酒、料酒放入干净坛中搅拌，使盐、糖溶化混匀，放入活鲫鱼，待鱼死后捞起。将小红辣椒入坛，加入香料包，用竹片卡紧，盐水要淹没辣椒，盖上盖，加满坛沿水。泡两个月即成。

特点 色鲜红，咸辣微甜。可贮存1年。

## (二) 西红柿 (番茄)

### 咸西红柿 (1)

用料 西红柿 5 千克, 食盐 250 克, 苯甲酸钠 2 克。

加工方法 将食盐、苯甲酸钠用 1.5 千克凉开水溶化搅匀, 再将选好洗净的西红柿放入, 每天翻动 1 次, 4 天后封缸, 30 天后即可食用。

特点 保持新鲜西红柿原味。

### 咸西红柿 (2)

用料 西红柿 2 千克, 圆白菜 2 千克, 辣椒面 16 克, 食盐 300 克, 大葱 90 克, 大蒜 60 克, 红辣椒 6 个~8 个。

加工方法 ①圆白菜洗净, 从中切开, 再一叶叶撕开, 抹上盐, 腌半小时, 捞出漂洗两遍, 沥干。②挑选八成熟的西红柿, 洗净沥干, 小的切两瓣, 大的切四瓣, 再横切成片状。③将圆白菜叶每片叠放一起, 切成长、宽各 3 厘米的片。④将辣椒面、葱丝、西红柿片、剁碎的蒜混合在一起, 拌匀后装入干净坛内, 放一层圆白菜铺一层西红柿, 装完 1 小时后倒入晾凉的淡盐开水, 盖好坛口, 3 天~5 天即成。

特点 味香浓, 酸辣俱全, 咸淡适口。

## 咸青西红柿

**用料** 青西红柿 5 千克，浓度为 25% 的盐水 10 千克。

**加工方法** 选择未成熟的青西红柿，去蒂、洗净，在底部扎三四个小孔，一层层放入缸内，顶部压上重石，倒入盐水，隔两天倒缸 1 次，倒 3 次止，10 天后即可食用。食用时拌上各种调料。

**特点** 鲜嫩、咸酸。可根据个人口味加放调料。

## 咸西红柿四样

**用料** 西红柿 5 千克，芹菜 250 克，青椒 150 克，香菜 250 克，蒜头 100 克，食盐 300 克，白糖 130 克，干辣椒、胡椒各少量。

**加工方法** ①将西红柿洗净、去蒂。香菜洗净切成 2 厘米长的段。青椒整个洗净。芹菜除去老叶切成段。蒜头去外层老皮，中间一刀两半。②将调料拌匀，一层菜一层调料放在缸内，倒进 5 千克凉开水，盖好坛口，在温度 25℃ 的地方发酵。③待西红柿起白沫有香味时，用勺打击白沫，把缸放在温度较低的地方贮藏，随吃随取。

**特点** 四样酸香，微带辣味。

## 酱西红柿（1）

**用料** 西红柿 2.5 千克，食盐 380 克，生姜 50 克，酱油 500 克，味精 3 克，大料 3 克。

**加工方法** ①选新鲜肉厚的西红柿，去蒂、洗净、沥干，切成西瓜瓣状。②锅放火上，加清水适量，分别放入酱油、盐、生姜片、大料、味精，加热后，停火晾凉。③将西红柿放入干净坛中，浇入凉料汁，盖好坛盖，腌 20 小时即成。

**特点** 食用时拌入香油、香菜末、葱丝等，美味可口。

## 酱西红柿（2）

**用料** 西红柿 2 千克，食盐 400 克，酱油 800 克，味精适量。

**加工方法** ①选优质五成熟的西红柿洗净，一层西红柿一层盐放入缸中，每天倒缸 1 次，15 天后捞出，控干盐水。②将腌制的西红柿每个切成 4 瓣，放到清水中撒盐 4 小时，中间换水 1 次~2 次，捞出，沥干。把酱油放锅中烧开，加入味精锅离火，搅拌晾凉，倒入干净缸内，再将西红柿放入缸中，拌匀，盖好缸盖，酱 20 天后即成。

**特点** 呈浅红褐色，质地脆嫩细腻，味咸中带酱香。

## 酱桂花西红柿

用料 咸西红柿 5 千克，酱油 1.5 千克，桂花 50 克。

加工方法 ①将咸西红柿洗净切成片，放入清水中泡 4 小时，中间换水 2 次，捞出控干水分，阴干 1 天。②酱油放缸中，放入准备好的西红柿片浸泡，每天翻拌 2 次。1 星期后捞出，沥干酱油，拌入桂花，装入坛内封严。3 天后即成。

特点 鲜脆，香浓

## 多味西红柿

用料 八成熟的小西红柿 5 千克，辣椒面 40 克，芹菜末 40 克，香菜末 40 克，丁香粉 3 克，食盐 200 克，糖精 0.75 克，食醋 150 克，苯甲酸钠 2 克，味精 3 克，清水 1.5 千克。

加工方法 ①西红柿去蒂放沸水中烫一下，再放冷水中冷却，取出沥去水分。②把芹菜末、香菜末同辣椒面、丁香粉拌匀，再加水适量，放锅内煮沸 30 分钟后，放入食盐、味精、糖精、苯甲酸钠，待盐溶化后，用布滤出渣滓，倒入容器，加入食醋。③取西红柿与料汁一起倒入净坛内，密封坛口，放在阴凉通风处保存，短时间就可食用。

特点 质鲜嫩，味多可口。

## 美味西红柿

**用料** 西红柿 5 千克，食醋 1.25 千克，料酒 750 克，洋葱 500 克，食盐 500 克，桂皮 30 克，咖喱粉 50 克，白糖 150 克。

**加工方法** ①选好的西红柿洗净、沥干，切成 0.5 厘米厚的半轮片。洋葱去外皮，洗净切成块状，两种菜混匀后加 120 克盐腌制 30 分钟，捞出沥干。②将 1 千克醋和 30 克咖喱粉、酒、桂皮、白糖混合在一起，放在锅里煮开，搅拌使白糖溶化，停火冷却。③将西红柿和洋葱放入干净缸内，倒入料液，腌 24 小时。④将剩下的醋、食盐和咖喱粉倒入 3 千克清水入锅煮开，小火煮到只有 2 千克时停止加热，冷却后注入装西红柿的缸中，腌 5 天~7 天就可食用。

**特点** 酸甜适口。

## 西红柿脯

**用料** 西红柿 5 千克，白糖 2.25 千克，柠檬酸 1 克，生姜片适量，浓度为 5% 的石灰水 5 千克。

**加工方法** ①选个儿大小适中的成熟西红柿，洗净后用刀在表面划上几道，将西红柿压扁，挤出汁液和子，呈饼状，再用石灰水把西红柿饼浸泡 3 小时~4 小时，进行硬化处理，然后用清水漂洗，沥干。②把锅内放水，加糖 1 千克，烧开后离火放入西红柿饼，糖液要浸没西红柿。1 天后捞出西红

柿，糖液再煮 5 分钟，离火后倒入西红柿饼，浸泡 2 天后把西红柿捞出。③将姜片和剩余白糖放进糖液中，用小火煮 10 分钟~20 分钟，糖液变浓后，加入柠檬酸拌匀离火，倒入西红柿饼再浸泡 1 天，捞出西红柿饼晒 1 天，不粘手时即可食用。

特点 酸甜中带有辣味。

## 泡西红柿（1）

用料 西红柿 3 千克，食盐 200 克，花椒 50 克，白酒 20 克。

加工方法 ①选新鲜、优质西红柿洗净，去蒂，放到 60℃ 左右的温开水中洗一次，捞出沥干水分。用带尖的筷子从西红柿底部扎几个孔，便于进盐味。②把 2 千克水烧开，凉到 50℃ 左右时，倒入坛内。立即将花椒、盐放入，搅拌至盐溶化放入白酒拌匀，再放入西红柿。③坛内温度降至室温后，坛加盖，加足坛沿水，10 天后即可食用。

特点 麻酸咸，质地嫩，口感适。

## 泡西红柿（2）

用料 青西红柿 3 千克，洋葱 400 克，食醋 960 克，料酒 480 克，食盐 320 克，白糖 120 克，桂皮 20 克，咖喱粉 40 克。

加工方法 ①将青西红柿洗净，沥干水分，切成块状，加

入 100 克盐搅拌均匀，腌 30 分钟，捞出沥干水分，装入坛中。  
②用 800 克醋和 20 克咖喱粉及酒、桂皮、白糖混合在一起，放在锅里煮沸，待白糖全部溶化，停火冷却。  
③将洋葱去掉外层老皮，洗净、沥干，切成圆片，放入装青西红柿的坛中，再将料汁倒入坛内，搅拌均匀，腌制一昼夜。将剩余的食盐、醋和咖喱粉倒入 2 千克的水中煮沸，搅拌至盐、咖喱粉溶化，停火冷却，倒入青西红柿坛中。盖好盖，加足坛沿水，泡 5 天~7 天即可食用。（西红柿装入耐高温瓶中，在沸水中煮 15 分钟，随即密封瓶口，经过杀菌，可长期保存）

特点 酸甜适口。

### 泡西红柿（3）

用料 西红柿 10 千克，辣椒面 38 克，芹菜 50 克，大蒜 80 克，丁香粉 3 克，香草 30 克，食盐 300 克，苯甲酸钠 13 克。

加工方法 ①选色泽碧绿、肉质肥厚、中等大小的西红柿洗净、沥干，在蒂根处扎数个眼。芹菜去根叶，洗净切成小段。大蒜去皮洗净，捣烂。②将芹菜、蒜泥、辣椒面、丁香粉、香草混合均匀，配成香辛料。③将食盐与 3 千克水混合，加苯甲酸钠煮沸，晾凉。将西红柿放入坛中，一层西红柿撒一层香辛料，装完把盐水倒入，密封坛口，泡 1 个月左右即成。

特点 口味清脆酸辣，色泽碧绿。

### (三) 茄 子

#### 咸茄子 (1)

用料 茄子 10 千克, 食盐 2.5 千克, 凉开水 1.5 千克。

加工方法 将茄子去蒂、洗净后放入缸中, 一层茄子一层盐。装完茄子后, 将水缓缓洒入。第二天开始倒缸, 3 天后每隔两天倒缸 1 次, 5 天后将缸封口, 15 天左右即成。

特点 味鲜咸, 质柔软。

#### 咸茄子 (2)

用料 茄子 1 千克, 食盐 150 克, 白糖 30 克, 花椒、大料、大蒜各少许。

加工方法 ①取鲜茄子洗净, 切成薄片, 放入干净的坛内, 加盐拌匀, 腌制。②腌 2 天后取出, 同花椒、大料、大蒜(切片)、白糖等一起放锅内, 上火烧熟捞出晾凉, 置阳光下晒八成干收起, 装入净坛内, 封严坛口即成。以后可随吃随取, 取食时要用净筷子。

特点 咸中透甜, 清香适口。

## 咸茄子 (3)

**用料** 小紫圆茄子 5 千克, 食盐 1.2 千克, 清水 400 克, 花椒、大料、小茴香、桂皮各 5 克。

**加工方法** ①取茄子去蒂削皮洗净, 放入刷净控干的坛内。②取锅放火上, 添入清水, 下入食盐、花椒、大料、小茴香、桂皮, 烧开后滚 5 分钟, 晾凉后冲入菜坛内, 每天翻坛 2 次, 连续 4 天, 待盐全部溶化后, 封住坛口, 20 天左右即为成品。

**特点** 质柔软, 味咸香。

## 速成咸茄子

**用料** 茄子 2 千克, 食盐 200 克, 胡萝卜片和生姜丝各少许。

**加工方法** ①将鲜嫩茄子去蒂、洗净, 切成薄片, 放入干净坛中, 撒上盐翻拌均匀, 上压石头。②将茄子腌 2 小时后取出, 用水洗净, 挤出水分, 再放入干净坛中, 上面覆盖少量胡萝卜片和生姜丝, 用干净石头压上, 第二天就可食用。

**特点** 色艳, 咸香鲜美, 有微辣味, 成菜快。

## 咸蒜茄子

**用料** 茄子 10 千克, 食盐 2 千克, 大蒜 1 千克, 香菜 200

克。

**加工方法** ①将茄子去蒂、洗净，放到锅中蒸至八成熟时取出晾凉。将香菜洗净，切成碎末。②将大蒜去皮洗净，沥干水分捣成蒜泥，与少量盐和香菜末混合拌匀，然后放在掰开的熟茄子中间，一层茄子一层盐入缸，装完后封好缸口，10天左右即成。

**特点** 色白嫩，味鲜辣可口。

## 酱油茄子

**用料** 茄子 5 千克，食盐 1.2 千克，酱油 2.5 千克。

**加工方法** ①选每千克 30 个~40 个的小茄子，洗净去蒂，用 200 克盐加水少许，拌匀，放在大箩筐中摇晃，撞掉茄子的涩皮。将去皮茄子入缸压实，灌入凉开水，以浸没茄子为准。②发酵 3 天后出缸，压净水分，再入缸腌制，加入酱油和剩余的 1 千克盐，每天打耙 2 次~3 次，腌 15 天封缸贮存。

**特点** 酱香浓郁，咸鲜可口。

## 酱茄子（1）

**用料** 茄子 5 千克，食盐 600 克，黄酱 5 千克。

**加工方法** ①将鲜茄子洗净、入缸，一层茄子一层盐，洒入少量浓度为 15% 的盐水，上压石头。每天倒缸 1 次，待盐全部溶化后每隔 3 天倒缸 1 次，倒 3 次即可。②腌 15 天捞出

茄子，放在清水中泡1天，中间换水3次，使茄子略有咸味，撒盐后放阴凉通风处晾干，切成片或条，放入布袋，投入放有黄酱的缸中，每天搅动4次~5次，半个月左右即成。

特点 酱香浓郁，清鲜可口。

## 酱茄子（2）

用料 小茄子10千克，食盐750克，酱油5千克，甜面酱6.5千克，凉开水600克。

加工方法 ①把小茄子洗净，摘去蒂后下缸，一层小茄子一层盐，放完茄子后洒凉开水，每天倒缸两次。4天后把茄子捞出，用针在茄子身上扎几个气眼，压去茄子水分。②将茄子放到有酱油的缸中浸泡，每天翻动1次。③3天后捞出茄子放到清水中浸泡撒盐。然后装入布袋，扎好袋口，放入装有甜面酱的缸中酱制，每天翻动1次，7天即成。

特点 色杏黄，味甜咸，质脆嫩。

## 酱甜茄子

用料 紫圆茄子5千克，食盐900克，红糖350克，甜面酱2.5千克，苯甲酸钠少许。

加工方法 ①取茄子去蒂，放在清水中浸泡两个小时，捞出沥水，削去表皮。放入调拌的盐水中，盐水以淹没茄子为度。用蒲包封顶，加盖盖严。②将茄子腌制18小时后取出，装入布袋内，扎紧口，平放在筐内，压上重物。4小时后松口，

翻袋 1 次。12 小时后，将压好的茄子原袋放入甜面酱坛内酱制。每天打耙 1 次，5 天放风 1 次，放风不要日晒。③将茄子酱制两个月后取出，洗去酱，放入净坛内，加入红糖和苯甲酸钠拌匀，待糖全部溶化后，即为成品。

特点 色呈红褐，质地鲜嫩，酱香味浓，甜咸适中。

## 酱蒜茄子

用料 腌好的咸茄子 5 千克，酱油 2 千克，蒜末 500 克，大料、味精各适量。

加工方法 取咸茄子，用清水浸泡两个小时，中间换水 2 次，捞出切成长 4 厘米、宽 1 厘米的条，上锅蒸至八成熟后，取出，晾凉后压去水分，放入净坛内。取酱油、蒜末、大料、味精拌匀，一起倒入坛内，浸泡 24 小时后，即可食用。

特点 质地鲜嫩，蒜酱香浓。

## 酱韭菜茄子

用料 茄子 4 千克，韭菜 1 千克，大蒜 250 克，甜面酱 500 克，酱油 1 千克，料水 1.5 千克（用生姜、大料、花椒熬制），食盐 250 克。

加工方法 ①将茄子去蒂洗净，用刀切成两瓣，放在笼上蒸至 7 成熟后加工成粗条，放在室外晾晒至六七成干。②将韭菜洗净，沥干加工成 3 厘米长的段，用食盐腌渍 3 天~5 天。把大蒜去皮，捣成蒜泥。③将甜面酱、酱油、料水拌匀，

放入坛内，倒入茄子、韭菜和蒜泥，每天搅动 1 次，10 天左右即为成品。

特点 色呈浅褐，味道清香。

## 酱芥末茄子

用料 茄子 5 千克，食盐 400 克，白糖 1 千克，芥末粉 600 克，食醋 1 千克，酱油 1 千克，味精 5 克。

加工方法 ①将茄子去把洗净控干，从茄蒂一侧切一开口，以一层茄子一层盐的方法，下入净坛内，腌制 1 天后取出。②取锅放火上，下入酱油、食醋、白糖、盐、适量水，烧沸后加入味精，晾凉后用勺浇入每个茄子切口处，再按一层茄子一层芥末粉的制法，顺序将茄子装入坛内，上压重物，5 天后可为成品。

特点 茄肉浅黄，质地鲜嫩，香辣爽口。

## 酱磨茄子

用料 紫圆茄子 5 千克，食盐 750 克，甜面酱 3 千克。

加工方法 ①取重 150 克~200 克的嫩紫圆茄子，用新红砖在水里磨去茄子外皮，及时用清水洗净捞出，控干水分。②在茄子蒂部周围，用竹签扎 3 个~4 个小孔，放在浓度为 17% 的盐水中浸泡 12 小时，捞出挤干水分至半干。随投入甜面酱坛内酱制，放在空气流通、阳光充足处，每天早、午、晚各打耙 1 次，上下翻动要均匀。半个月后，待甜面酱汁完全

浸入茄子内部，即可食用（食用时将茄子外表的面酱刮净，不要损坏成品）。

特点 色呈红褐，酱香味厚，风味别具。

## 酱辣茄子

用料 茄子 1 千克，食盐 15 克，酱油 75 克，辣椒面 15 克，大葱 1 棵，蒜末 5 克，芝麻 10 克。

加工方法 ①选细长无子的茄子，洗净、沥干，切成 4 厘米长的段，每段切成 4 瓣。把盐撒在切好的茄子上，用干净纱布包好茄子，上压重物，腌上 24 小时。②把大葱洗净剁碎，与辣椒面、蒜末、酱油、芝麻一起制成调料糊。③把腌好的茄子水分挤干，放通风处吹干表皮水分，然后一层茄子一层调料糊放入坛中，密封坛口，4 天后即成。

特点 酱香微辣，可口。

## 姜丝酱茄子

用料 咸茄子 5 千克，生姜丝 130 克，酱油 1.2 千克。

加工方法 将咸茄子切成薄片，放清水中泡 1 天，中间换水 3 次~4 次，沥干水分，阴干半天再投入酱油中泡，同时放入生姜丝，每天翻动 1 次，10 天后即成。

特点 色泽深红，酱姜香浓。

## 虾油茄子

用料 小茄子 1 千克，食盐 250 克，虾油 1 千克。

加工方法 先将小茄子洗净，掰去蒂、柄，入开水锅中焯一遍，然后浸入凉水中冷却，换水 2 次。将茄子放入腌器，拌入食盐，腌制 16 小时后，捞出控干，再放入虾油中浸泡，10 天后可以食用。

特点 清香鲜嫩。

## 五香茄子

用料 茄子 5 千克，食盐 500 克，蒜末 100 克，香料包 1 个（花椒、大料、桂皮、小茴香各 10 克）。

加工方法 ①取鲜茄子去蒂洗净切片，放在开水锅中焯一下，捞出挤出水分 40%，或放阳光下晒至四成干。②取锅放火上，倒入浓度为 5% 的盐水，放入蒜末和香料包，烧沸后再滚几滚，倒盆内晾凉。③取刷净控干的坛 1 个，以一层茄子一层盐的方法下坛，而后倒入料汤，15 天后即为成品。

特点 色呈棕黄，质地软嫩，口味咸香。

## 泡茄子

用料 小茄子 5 千克，浓度为 25% 的盐水 5 千克，干红辣椒 250 克，食盐 125 克，红糖、醪糟汁、白酒各 50 克，香

料包 1 个（大料、花椒、小茴香、苹果、胡椒共 60 克）。

加工方法 取茄子洗净控干，放入刷净控干的坛内，加入盐水、香料包、洗净的干红辣椒、食盐、红糖、醪糟汁和白酒等搅匀，压实，盖严盖，密封坛口，泡制半个月后，即为成品。

特点 皮脆肉嫩，酸而透咸，风味别具。

## （四）黄 瓜

### 咸黄瓜

用料 黄瓜 10 千克，食盐 3.5 千克，凉开水 300 克～500 克。

加工方法 ①选无子鲜嫩的黄瓜，洗净控干水分，放入干净的缸中，一层黄瓜一层盐，每层洒少量水，使盐化得快。②每天倒缸 2 次（第一天倒缸 3 次），倒缸时黄瓜倒入另一缸后，应把原缸盐水搅拌后倒入放黄瓜的缸中，盐溶化后隔天倒缸 1 次，10 天后就可食用。

特点 色碧绿，脆嫩微咸

### 咸黄瓜片

用料 黄瓜 10 千克，食盐 3.8 千克。

加工方法 将嫩黄瓜洗净，切成片放入缸中，放一层黄

瓜片撒一层盐，放完后将缸口封住。3天后倒缸再撒一些食盐，然后封缸，4天后即可食用。

特点 色嫩绿，味鲜适口，质地脆嫩。

## 糟咸黄瓜

用料 黄瓜 5 千克，食盐 1.5 千克，糯米甜酒糟 3 千克。

加工方法 ①取黄瓜洗净，控干水分。先用盐 750 克，以一层盐一层黄瓜的腌法，装入刷净擦干的坛内，每天倒坛 1 次，腌制 4 天后，捞出控干水分，放在阴凉通风处，晾晒 2 天备用。②将剩下的 750 克盐同糯米甜酒糟掺在一起，再用一层黄瓜一层盐糟的方法，码入坛内，最后用盐糟封顶，半个月后可为成品。（食用时，先把黄瓜外面的糟盐洗去）

特点 色呈深绿，质地脆嫩，味咸糟香，风味别具。

## 咸甜黄瓜

用料 小黄瓜 5 千克，白糖 1 千克，食盐 850 克。

加工方法 ①取鲜嫩小黄瓜洗净晾干。取盆 1 个，放入盐、白糖拌匀。②坛刷洗晾干，一层黄瓜一层调料码入坛内，上压重物。3 天后翻坛 1 次，10 天后再下糖 1 次，密封坛口，10 天后即可食用。

特点 质脆嫩，味甜鲜。

## 咸甜辣黄瓜条

用料 咸黄瓜 1 千克，白糖 200 克，辣椒面 100 克。

加工方法 取咸黄瓜，每个一切两半，挖去子，切成长 4 厘米、宽与厚各 0.6 厘米的条，放入清水中浸泡 2 小时，撒盐后捞出控干，同白糖、辣椒面拌匀，3 天后即可食用。

特点 色红透亮，质脆，甜辣。

## 咸糖醋黄瓜

用料 黄瓜 50 千克，白糖 2.25 千克，食醋 2.25 千克，食盐 2.25 千克。

加工方法 将黄瓜洗净切开，去掉子，晾半干，然后浸泡在白糖、醋与盐混合的配料中，密封 15 天即可。

特点 酸甜香脆，有光泽。

## 咸辣糖醋黄瓜

用料 黄瓜 2 千克，青辣椒 100 克，红辣椒 100 克，香菜叶 20 克，食盐 60 克，白糖 200 克，食醋 200 克。

加工方法 ①黄瓜去蒂、去柄，洗净剖开去子，切成细长条。青、红辣椒洗净，去蒂、去子，切成条状。香菜叶洗净、沥干。②将黄瓜条放于干净盆中间，放一层黄瓜撒一层盐，黄瓜放完后，洒 100 克清水，剩余的盐撒在最上面，最

后在黄瓜上扣一盆。腌4小时，取出黄瓜，轻轻挤出盐水。③将腌黄瓜放在干净盆中，将白糖、醋和香菜叶一起混合调匀，浇在黄瓜上，用盆扣压住黄瓜。2小时~4小时后即可食用。

特点 红绿相映，酸甜爽口，清脆鲜嫩。

## 咸韭花黄瓜

用料 韭花2.5千克，小秋黄瓜5千克，食盐600克。

加工方法 取韭花洗净，控干剁碎，拌入盐，放入洗净的坛内。黄瓜去蒂洗净沥干，一破两半，再切成菱形块，放清水中浸泡1天，捞出沥干水分，放入韭花坛内拌匀腌制，每天翻动1次，连续4天，8天左右即为成品。

特点 深绿色，质鲜嫩，味清香。

## 咸鱼露黄瓜

用料 黄瓜5千克，食盐500克，鱼露油750克，味精40克，鲜姜、大料、花椒各15克，清水适量。

加工方法 ①取黄瓜洗净控干，盐分3份，每天加盐1份、搓抹1次，共加盐搓抹3次。②取锅放火上，添水适量，放入大料、花椒、姜块，烧沸后，再加入味精、鱼露油，冷却后倒入刷净的坛内，放入咸黄瓜，密封坛口，1个月后即可用。

特点 味呈鱼香，脆嫩适口。

## 酱黄瓜 (1)

用料 黄瓜 10 千克, 食盐 3.8 千克, 甜面酱 7.5 千克。

加工方法 ①选鲜嫩黄瓜洗净放入缸中, 一层黄瓜一层盐, 每天倒缸 2 次, 盐溶化后每天倒缸 1 次。30 天后将黄瓜取出, 用清水浸泡 3 天, 每天换水 1 次。②将浸泡的黄瓜捞出, 沥干水分, 晾晒 1 天后, 放入装有甜面酱的缸中, 每天早、午、晚各打耙 1 次, 酱制 6 天左右即成。

特点 色泽碧绿, 质地脆嫩, 味咸稍甜, 鲜美适口。

## 酱黄瓜 (2)

用料 腌好的咸小黄瓜 5 千克, 酱油 2 千克, 味精 3 克。

加工方法 ①咸黄瓜放清水中浸泡 6 小时, 中间换水 2 次, 撒盐后捞出控干。②取坛 1 个, 刷净控干, 把咸黄瓜放入坛内。③锅放火上, 倒入酱油, 烧开后加入味精晾凉, 倒入坛内, 以淹没黄瓜为度。如酱油不足以淹没黄瓜, 可适量加点凉开水, 每天翻动 1 次, 5 天后即为成品。

特点 外绿内棕色, 脆咸香美。

## 酱乳黄瓜

用料 黄瓜 5 千克, 黄酱 1.5 千克, 酱油 1 千克, 食盐 250 克, 糖色 100 克。

**加工方法** ①取鲜嫩无子的小黄瓜，洗净控干水分，一层黄瓜一层盐装入洗净晾干的坛内，每天倒坛1次，10天后腌制取出，装入净布袋内。②取盆1个，放入糖色、黄酱、酱油，加水少许，搅匀后放入装有黄瓜的坛内，10天后即可食用。

**特点** 清脆适口，酱香风味。

## 酱盘丝黄瓜

**用料** 黄瓜5千克，甜面酱1.5千克，酱油1千克，食盐400克，大料、甘草粉、糖精、五香粉各适量。

**加工方法** ①将鲜黄瓜洗净晾干水分，取盐250克，一层黄瓜一层盐装入刷净晾干的坛内，每天倒坛1次，在每次倒坛时，均要去掉废水，再加盐50克，连续倒坛3天，加盐3次。②腌10天后，将黄瓜捞出控干，用刀光直刀切，后斜刀切，不要切透，深度为黄瓜的 $\frac{3}{4}$ ，成为盘丝状，一拉则长，一松还原。③把切好的黄瓜放入清水中，浸泡1.5小时，控干后装入坛内，再将甜面酱、酱油、大料、甘草粉、五香粉、糖精下入坛内拌匀，酱制20天左右即可食用。

**特点** 色泽黑绿，味道香甜。

## 酱甜黄瓜

**用料** 黄瓜2.5千克，食盐500克，甜面酱1千克，白糖1千克。

**加工方法** ①取嫩黄瓜洗净，控干水分，一切两半，挖出瓢，加盐拌匀，放入刷净控干的坛内，第2天取出控干水分。将坛内盐水倒掉，坛刷净晾干。②取盆放入白糖和甜面酱拌匀，放入黄瓜，拌匀装入净坛内，盖上坛盖，腌3天~5天，待黄瓜色变黄时，即可食用。

**特点** 色黄而软，嫩脆适口，甜酱浓郁。

## 酱糖醋黄瓜

**用料** 黄瓜5千克，甜面酱1千克，食醋500克，食盐250克，白糖、大蒜、五香粉、糖精各适量。

**加工方法** ①取鲜嫩黄瓜洗净控干，一层黄瓜一层盐装入刷净控干的坛内。②取盆1个，放入甜面酱、五香粉、去皮大蒜、白糖、糖精、醋，加凉开水适量搅匀，倒入黄瓜坛内，浸泡10天就可食用。

**特点** 脆嫩，甜酸。

## 酱辣香黄瓜条

**用料** 腌好的咸黄瓜5千克，干红辣椒35克，生姜35克，芝麻45克，酱油2.2千克，味精4克，糖精少许。

**加工方法** ①咸黄瓜每个一切两半，挖出瓢，切成长3.5厘米、宽0.7厘米、厚0.5厘米的小条，放入清水中泡浸3个小时，中间换水2次，撒盐后捞出控干，放在刷净晾干的坛内。②取锅放火上，下入酱油，烧沸倒入盆内，待温度降

到 80℃ 时，加入红干辣椒丝、姜丝、味精和糖精拌匀成为料汁。③料汁倒入黄瓜坛内，每天翻动 1 次，5 天后捞出，将芝麻炒熟拌入，即为成品。

**特点** 色呈红褐，质地嫩脆，辣香咸甜，爽口开胃，风味独特。

## 多味黄瓜

**用料** 咸黄瓜 5 千克，白糖（或红糖）500 克，食醋 250 克，虾油 250 克，红辣椒丝、姜丝、蒜末各 100 克，五香粉、味精各少许。

**加工方法** ①将咸黄瓜先直刀切深度 2/3，再斜刀切 2/3，开口要错开呈弹簧状，用清水浸泡 6 小时~8 小时，撒盐后捞出沥干。②取盆 1 个，放入白糖、食醋、虾油、红辣椒丝、姜丝和蒜末拌匀，一层黄瓜一层调料装入刷净晾干的坛内，每天翻坛 1 次，连续 3 天，5 天后即为成品。

**特点** 色呈碧绿，外形美观，清脆可口，风味独特。

## 醋香黄瓜

**用料** 黄瓜 1 千克，食盐 30 克，白糖 30 克，酱油 15 克，香油 50 克，大蒜 30 克，味精 1 克，食醋 30 克，胡椒面 2 克。

**加工方法** ①黄瓜洗净、沥干，去蒂，剖开去子，切成 2 毫米厚的月牙片。蒜去皮、洗净、沥干，捣成泥。②将黄瓜片放到盆里，加入食盐拌匀，加清水 200 克，用小盆扣压腌

2 小时。将黄瓜取出挤干水分，放入碗内，加入糖、酱油、香油、蒜泥、味精、食醋、胡椒面拌匀，腌 20 分钟即成。

特点 清脆咸香，微酸略甜。

## 醋黄瓜

用料 黄瓜 1 千克，香菜 50 克，青辣椒 50 克，红辣椒 50 克，食盐 20 克，白糖 100 克，食醋 100 克，香叶 4 克。

加工方法 ①选优质黄瓜洗净、去蒂，剖开去子，切成柳枝状长条。青、红辣椒洗净、去子，切成条状。香菜择洗干净，沥干水分。②取一干净盆放入白糖、醋和洗净的香叶，待糖溶化，香叶香味浸出时即可使用。③另取一干净盆，将黄瓜放入中央，青红辣椒各放一旁，每放一层撒些盐，最后洒 20 克清水，将余下的盐撒在最上面，上面压上扣盆，腌 4 小时取出黄瓜，用手轻轻挤去盐水。④取干净瓷盆将黄瓜放入，每放一层黄瓜放一层香菜，最后将青红辣椒放在一旁，浇入香味卤汁，用扣盆压住，使黄瓜及配料浸在卤汁之中，浸 2 小时~4 小时即成。

特点 色泽绿红相映，酸甜利口，清爽解腻。

## 酸黄瓜

用料 黄瓜 5 千克，大蒜 150 克，辣椒面 40 克，芹菜 50 克，香菜 30 克，丁香粉 4 克，清水 3 千克，苯甲酸钠 6 克。

加工方法 ①选优质黄瓜洗净、沥干，在黄瓜上扎几个

小孔。芹菜去叶，洗净、沥干，切成3厘米长的段。大蒜去皮，洗净，切成片。香菜洗净、沥干，切成2厘米长的段。②将大蒜片、辣椒面、丁香粉、香菜混合在一起拌匀。③锅放火上加水煮沸，不要有油腻，加入苯甲酸钠，晾凉。一层黄瓜一层调料装到干净坛中，再将苯甲酸钠溶液倒入坛内，盖好坛盖，加足坛沿水密封。40天后即成。

特点 青绿色，质地鲜嫩，酸辣利口，清香味浓。

## 醋泡蒜黄瓜

用料 小黄瓜1千克，食盐60克，大蒜瓣150克，白酒80克，食醋1千克，白矾、石灰各少许。

加工方法 ①将白矾、石灰加水溶化，取澄清液上锅煮沸，放入洗净的小黄瓜略焯一下捞出，沥干水分后放到干净盆中，加入30克盐拌匀，腌1天。第二天再加入30克盐。②蒜瓣洗净、沥干后捣成泥，放入黄瓜盆内拌匀。最后全部倒入坛中。③将醋放锅中烧开，加入白酒，晾凉后倒入装黄瓜坛中，要浸没黄瓜，盖好坛盖放阴凉处2天~3天后即成。

特点 有浓郁的酒香味和蒜香味，脆嫩爽口。

## 泡五香黄瓜

用料 黄瓜4千克，凉开水1.5千克，五香粉60克，酱油适量，食盐300克。

加工方法 ①选优质鲜黄瓜洗净，沥干，横切成3厘米

长的段，再将每段黄瓜切成条。②将盐、五香粉、酱油与黄瓜放盆中拌匀。把凉开水倒入干净坛中，再将拌好的黄瓜放入坛中，密封保存，半个月后即成。

特点 褐绿色，香味浓郁。

## 泡黄瓜（1）

用料 黄瓜 5 千克，浓度为 16% 的盐水 5 千克，红糖 50 克，白酒 50 克，干红辣椒 40 克，生姜 50 克，大料、花椒各适量。

加工方法 ①鲜黄瓜洗净控干，装入刷净的坛内，倒入盐水，腌 2 天后取出用清水洗净控干，放入坛内。②取干红辣椒去蒂洗净，一撕两半。姜洗净，用刀拍松，再切成块，同红糖、干红辣椒、白酒、大料、花椒共放盆内，加入凉开水适量拌匀，倒入坛内，以淹没原料为度，用重物压住，封坛口 3 天，即可食用。

特点 质脆嫩，味鲜香。

## 泡黄瓜（2）

用料 黄瓜 2 千克，大蒜瓣 50 克，芹菜梗 25 克，小茴香 50 克，辣椒面 15 克，食盐 50 克，清水 1.5 千克。

加工方法 ①选嫩脆的黄瓜，每条黄瓜长 10 厘米，拇指粗，去蒂、洗净、沥干水分。芹菜洗净、沥干，切成段。食盐放入 1.5 千克水中，溶化煮沸晾凉。②将蒜瓣、芹菜梗、

小茴香、辣椒面调和均匀，一层黄瓜一层配料装入洗净的缸中，然后注入盐水，封严缸口。③将缸放在阴凉通风、温度变化小的地方发酵。发酵期间不能打开缸口，约 40 天后即可食用。

特点 酸嫩可口，去腻醒酒。

## 泡黄瓜 (3)

用料 黄瓜 2 千克，鲜茴香 125 克，大蒜 50 克，食盐 100 克，香菜叶、干红辣椒、胡椒面各少量（调料可根据个人口味需求来调配用量）。

加工方法 ①选新鲜、短而粗的黄瓜洗净沥干。鲜茴香去老叶，洗净沥干。黄瓜、茴香均切成 6 厘米长的段。大蒜洗净。②将黄瓜放入干净坛中，再放入茴香、大蒜、干红辣椒、胡椒面、香菜叶。③将盐放到 3 千克水中溶化，煮沸冷却后倒入装黄瓜的坛内。将坛盖盖好，加足坛沿水，放到阴凉处（环境温度不可过高，否则造成烂菜），10 天后即成。

特点 呈黄色，酸、辣、香、咸俱备。

## (五) 冬 瓜

### 咸冬瓜 (1)

用料 冬瓜 5 千克，食盐 750 克。

**加工方法** 将嫩冬瓜洗净、去皮、切开，挖去瓜瓢，装入缸中，一层冬瓜一层食盐，顶部多放些盐。第二天倒动1次，第三天压上石头，再过三四天后，瓜水渗出来，水面略有白醭，这时翻倒第二次缸，20天后即成。（冬瓜含水量大，约在97%左右，腌制时不需加水）

**特点** 脆嫩，清鲜，咸度适中。

## 咸冬瓜（2）

**用料** 冬瓜1千克，食盐150克，花椒5克，大料2克。

**加工方法** ①将嫩冬瓜去蒂洗净，纵切开去瓢。②锅放火上，加200克水烧开，放入花椒、大料，烧开后晾凉。③将加工好的冬瓜一层冬瓜一层盐地放入缸内，顶部多撒些盐，再将调料水倒入。腌24小时后倒缸1次，压上石块。4天后有水渗出，水面有少量白醭，这时再倒第二次缸，压上石块，盖好缸盖，20天后即成。

**特点** 咸中带香，鲜嫩可口。

## 咸醋蒜冬瓜

**用料** 冬瓜2.5千克，食盐250克，大蒜瓣500克，食醋750克，白矾15克，石灰8克。

**加工方法** ①将冬瓜洗净，去皮去瓢，切成2厘米宽的条。蒜去皮、洗净、沥干后捣成蒜泥。②白矾、石灰放于清水中，溶化后将澄清液倒入锅内烧开，放入冬瓜条略焯一下，

捞出洗净、沥干水分。③将冬瓜条放到干净的瓷器皿中，撒入盐、蒜泥拌匀、将醋放锅中烧开，晾凉后倒入冬瓜条中，泡数天即成。

特点 爽嫩，清香，酸辣。

## 酱冬瓜

用料 冬瓜 10 千克，食盐 4.8 千克，甜面酱 10 千克。

加工方法 ①将冬瓜洗净削去外皮，纵向切成两半去子，放入缸中，一层冬瓜一层盐，每天翻动 1 次。2 天后将冬瓜取出，沥去水分，放入缸中，再一层冬瓜一层盐腌制，每天翻动 1 次。10 天后捞出，将冬瓜切成长 3.5 厘米、宽 2 厘米的长条，放入清水中浸泡 3 天，每天换水 1 次。②将冬瓜条捞出，沥去水分，装入布袋，放入装有甜面酱的缸中酱制，每天翻动 1 次，7 天即为成品。

特点 质地柔软，酱香浓郁。

## 酱甜冬瓜

用料 冬瓜 10 千克，食盐 2 千克，甜面酱 6 千克，白糖 1.5 千克。

加工方法 ①选色绿、肉厚、成熟适度、大而长的冬瓜，削去皮，掏净瓜瓤，切成 4 瓣，一层冬瓜一层盐入缸腌制，每天倒缸 1 次，扬汤散热，促使盐溶化。②腌制 15 天后即成咸冬瓜。将咸冬瓜切成长 3 厘米、宽 1.3 厘米的块，用水漂洗

撒盐，浸泡 24 小时，每 6 小时换水 1 次。捞出冬瓜块，沥去水分，入缸用甜面酱酱制 6 天~8 天，每天打耙 4 次。③将白糖放入酱冬瓜的原汤中，在火上熬成汁，将汁均匀地浇在酱冬瓜上即成甜酱冬瓜。

特点 色呈金黄，酱味浓香，鲜脆适口。

## 酱五香冬瓜

用料 冬瓜 5 千克，甜面酱 3.5 千克，糖精 0.75 克，五香粉 30 克，食盐 800 克。

加工方法 ①将冬瓜洗净去皮，切成两半去子，切成条，一层冬瓜一层盐（用盐 300 克）放入缸内腌制，隔日翻动 1 次。3 天后滤去盐液，一层冬瓜一层盐（用盐 200 克）放入缸内。2 天后捞出，滤去盐水，一层冬瓜一层盐（用盐 300 克）放入缸内，翻动 2 次后压上重石。②将糖精、五香粉放入甜面酱中，一起放入缸内，搅拌均匀后放入腌好的冬瓜条，每日翻动 1 次，7 天左右即成。

特点 色酱红，香甜适口。

## 糖冬瓜

用料 冬瓜 100 千克，白糖 60 千克，浓度为 0.6% 的石灰乳溶液适量。

加工方法 ①选老熟形态较整齐每个重 10 千克~15 千克的冬瓜，用清水洗净，将绿色部分的皮全部刨去，只留白

肉部分，除去中心瓢，切成长 8 厘米~9 厘米、宽与厚均为 1 厘米~1.5 厘米的小冬瓜条。②用生石灰配成 0.6% 左右的石灰乳溶液，将冬瓜条放入浸泡一夜，使冬瓜质变的坚实，取出用清水漂洗，除尽残存的石灰溶液。将硬化好的冬瓜条于沸水中煮 20 分钟，取出晾干、冷却。③用清水 20 千克烧开，加入白糖 15 千克烧沸，放进冬瓜条煎煮，每隔 30 分钟加白糖几千克，加白糖 3 次，煎至糖已浓缩将干，冬瓜条变韧时，就可离火捞出，放在竹箩上拌糖粉，再晒半天即成。

特点 鲜脆，甜爽。

## 泡冬瓜

用料 冬瓜 1 千克，白酒 3 克，石灰 25 克，食盐 20 克，红糖 20 克，干红辣椒 25 克，香料包 1 个（花椒、大料、小茴香、桂皮各 20 克），浓度为 25% 的盐水适量，泡菜盐水 600 克。

加工方法 ①将冬瓜去皮、洗净，一切两半，掏出瓜瓢，用竹签扎若干小孔，切成 10 厘米长、5 厘米宽的块。②将石灰放盆内，用清水调匀，冬瓜块放入泡 1 小时左右，捞出放清水中泡半小时，除去石灰水味，再用 25% 的盐水将冬瓜块泡 3 天。

③把冬瓜块捞出、沥干水分，装入坛中，再放入其他调料、泡菜盐水、香料包，盖上坛盖，加足坛沿水，7 天即成。

特点 色白脆香，咸辣微酸。

## (六) 南 瓜

### 咸南瓜

用料 老南瓜 3 千克，白菜 7 千克，萝卜 800 克，大蒜 40 克，大葱 300 克，食盐 750 克，辣椒面 40 克。

加工方法 ①白菜洗净，帮叶分开，萝卜洗净切丝，一同放容器中用盐腌 30 分钟。葱切成丝。大蒜去皮洗净，捣成泥。②将老南瓜洗净，去皮、去瓢，切成长与宽各 3 厘米、厚 2 厘米的块。③将腌好的白菜、萝卜用清水漂洗 2 遍，捞出沥干，然后将葱丝、蒜泥、辣椒面与萝卜、白菜拌匀，再投入南瓜块轻柔搅拌，拌匀后加盐再拌匀。④将南瓜放干净坛中，上压重物，盖好坛盖。2 天~3 天后往坛中倒入凉淡盐水，12 天~15 天即成。

特点 白黄中带嫩绿，风味独特。

### 咸辣南瓜丝

用料 南瓜 10 千克，食盐 600 克，辣椒 600 克，生石灰 400 克。

加工方法 ①将辣椒洗净，去掉辣椒的蒂和子，切成细丝。②将石灰加适量水溶化，待澄清后，取上层澄清水，放到干净的缸中。③将南瓜洗净，剖开，除去瓢，去皮后刨成

细丝，放入澄清石灰水中浸泡一夜，捞出挤干，放沸水锅中煮沸，捞出用清水洗2次~3次，挤干后摊在干净容器中，放太阳下晒至八成干，放盆中加辣椒丝和盐，搅拌均匀入缸，压实封口，10天后即成。

特点 脆嫩，味辣，爽口。

## 咸糖醋南瓜片

用料 南瓜5千克，食盐250克，白糖300克，食醋300克，白酒200克。

加工方法 将嫩南瓜洗净、去皮，剖开去瓢，切成小薄片，撒上盐腌1天，取出瓜片沥干水分，晒至五成干。再将瓜片放在坛内，倒入其他调料拌匀，压实封好坛口贮存，1天后即可食用。

特点 微咸，甜酸爽口。

## 酱南瓜（1）

用料 南瓜50千克，食盐12.5千克，黄酱25千克。

加工方法 南瓜洗净去皮、去瓢后，用盐腌，隔日搅动1次，待其本身水分出尽即成咸南瓜。取咸南瓜用水撤去咸味，装入布袋，投进黄酱缸中酱制30天即成酱南瓜。

特点 色红，酱香浓郁。

## 酱南瓜 (2)

用料 南瓜 10 千克, 食盐 1.5 千克, 甜面酱 3 千克。

加工方法 ①将南瓜洗净、去皮, 切成两半去瓢, 放入缸内, 放一层南瓜撒一层盐, 每天翻动 2 次, 5 天后压上重石。再过 5 天后取出南瓜, 切成条状, 放入清水中漂洗 12 小时。②将漂洗好的南瓜条放入装有甜面酱的缸中酱制, 每天翻动 1 次~2 次, 使之酱均匀, 5 天后即为成品。

特点 色红, 酱香, 脆嫩。

## 酱油南瓜

用料 南瓜 10 千克, 食盐 1 千克, 酱油 1 千克。

加工方法 ①选鲜嫩南瓜洗净, 去皮, 切开去瓢, 每半个瓜切成 3 条~4 条, 再切成薄片, 放干净缸中加 500 克盐搅拌均匀, 压实, 腌 12 小时。②腌好的南瓜取出沥干水分, 放入干净的缸中, 加入剩余的盐和酱油, 搅拌均匀, 压实, 封好缸口, 酱 10 天左右即成。(食时加些白糖和酱油, 味道甜美; 蒸食, 清淡爽口)

特点 色深红, 肉质鲜嫩。

## 酱甜辣南瓜条

用料 南瓜 5 千克, 食盐 1 千克, 辣椒酱 50 克, 白糖 500

克，甜面酱适量。

**加工方法** ①将南瓜洗净、去皮，剖开去瓢，一层盐一层南瓜，放入缸内腌3天（每天搅1次）。②将咸南瓜用清水漂洗干净，放入甜面酱中酱腌5天~7天（经常翻动）后，捞出洗净，切成长条，置阳光下晾晒半干。再将辣椒酱和白糖拌入甜面酱中，放入半干的南瓜条继续酱腌，7天后即可食用。

**特点** 清脆可口，甜咸适中。若佐以食醋、香油调味，风味更佳。

## 五香南瓜丝

**用料** 南瓜2千克，五香粉20克，酱油120克，辣椒粉10克，食盐80克。

**加工方法** ①南瓜洗净，去皮、去瓢，刨成细丝，摊在干净容器中，放太阳下晒至八成干。②南瓜丝凉后入缸，将五香粉、酱油、辣椒粉、盐放入缸内拌匀，压实，上面压一干净重石。盖好缸盖，放在干燥通风处，7天~10天即成。

**特点** 味甜，清香，可口。

## 泡南瓜

**用料** 南瓜1千克，盐水800克（凉开水600克加盐200克），食盐30克，白酒30克，红糖10克，醪糟汁10克，白矾20克，干红辣椒30克，香料包1个（花椒、大料、小茴

香、桂皮各 10 克)。

加工方法 ①选新鲜的南瓜，去蒂、洗净，去皮、去瓜瓢，用竹签扎若干孔，将南瓜切成 10 厘米长、6 厘米宽的长方块。②将白矾放盆中，对入清水，搅拌白矾溶化，放入南瓜块泡 1 小时，白矾水应淹没南瓜块。捞出南瓜块放入清水中泡半小时，中间换水 2 次~3 次，除去白矾涩味，再放入盐水中泡 3 天，捞出沥干水分。③将盐水放到坛中，再加入食盐、白酒、红糖、醪糟汁，搅拌使食盐、红糖溶化后，放入干红辣椒及南瓜块和香料包。盖上坛盖，加足坛沿水，7 天后即可食用。

特点 色黄脆香，咸辣微甜。

## (七) 白兰瓜

### 酱白兰瓜

用料 白兰瓜 10 千克，食盐 2.6 千克，黄酱 5 千克。

加工方法 ①选好的白兰瓜洗净后去皮，去瓢，切成镰刀块。用沸水将食盐溶化，冷却后将白兰瓜放在盐水中，每天翻动 1 次，腌 5 天~6 天。②将腌好的白兰瓜取出，放在清水中泡 2 小时~4 小时，撒盐后捞出，放在阴凉通风处晾至三成干，放在装有黄酱的缸中酱制，每天翻动 1 次，5 天放 1 次风，酱 20 天左右即成。

特点 色浅黄红，质地鲜嫩，酱味浓郁。

## (八) 白 瓜

### 酱白瓜

用料 白瓜 10 千克，黄酱 5 千克，食盐 2 千克。

加工方法 ①将鲜嫩白瓜洗净，沥干水分，一层白瓜一层盐，装入缸内。每天翻动 1 次，5 天后将瓜捞出，放在清水中浸泡两天，每天早上换水 1 次。②将浸泡撒盐的白瓜捞出放在通风阴凉处，晾干表面水分，放入装有黄酱的缸中酱制，每天早上搅动 1 次，30 天即成。

特点 质脆嫩，味酱香。

## (九) 香瓜（甜瓜）

### 咸香瓜

用料 香瓜 5 千克，食盐 750 克，浓度为 17% 的盐水适量。加工方法 将香瓜洗净、切去瓜蒂，再将瓜切成两瓣、除去瓜瓢，然后以一层香瓜一层盐的方式装缸腌制，最后加浓度为 17% 的适量盐水淹没香瓜，每天翻缸 1 次，连翻 3 天停止，再继续腌 10 天后即可食用。吃时可切成各种形状，加拌其他适合口味的调料。

特点 咸、香、脆。

## 酱香瓜 (1)

用料 香瓜 5 千克, 食盐 700 克, 黄酱 2.3 千克。

加工方法 ①将香瓜洗净, 用竹签在瓜的两端各扎一个细孔, 在瓜身周围每隔 3 厘米左右扎一个小孔, 小孔要穿透。②将香瓜放缸内, 一层香瓜一层盐 (用盐 500 克), 每天翻动 1 次。5 天后滤去盐卤, 再加剩下的盐腌制, 3 天后捞出。③将腌香瓜放干净缸内, 一层香瓜一层黄酱, 每天早晨翻拌, 7 天后黄酱变稀, 20 天后即成。

特点 呈琥珀色, 味甜不腻, 酱香浓郁, 清脆爽口。

## 酱香瓜 (2)

用料 香瓜 10 千克, 食盐 3 千克, 酱油 3 千克, 甜面酱 4 千克。

加工方法 ①选新鲜香瓜, 洗净, 去掉瓢, 控干水分。将香瓜入缸, 一层香瓜一层盐, 少洒些水, 使盐化得快, 每天倒缸 2 次 (第一天 3 次), 以后可数天倒缸 1 次, 10 天左右即腌好。②将腌香瓜放清水中, 撤去盐分, 一般要撤盐两次。然后把香瓜放入干净缸中, 再加入酱油、甜面酱, 每天搅动两三次。夏季一周、冬季两周即可食用。

特点 色泽酱黄, 鲜香脆, 咸中略甜。

## 酱香瓜 (3)

用料 咸香瓜 2 千克, 甜面酱 1 千克。

加工方法 将咸香瓜用水泡 3 小时~4 小时, 中间换水 2 次~3 次, 使香瓜略有淡咸味。捞出, 沥干, 放阴凉通风处阴干 1 天, 装入布袋放入甜面酱缸中, 每天倒动 2 次, 5 天~6 天后即成。

特点 色深红, 皮脆肉嫩。

## 酱杏仁香瓜 (1)

用料 咸香瓜 5 千克, 杏仁 150 克, 甜面酱 2.5 千克, 白糖 160 克, 生姜 35 克。

加工方法 咸香瓜切成 0.5 厘米见方的块, 放水中泡 3 小时~5 小时, 中间换水 2 次, 捞出控干, 生姜切成细丝, 一起放布袋中, 投入甜面酱缸中。每天翻动 1 次~2 次, 5 天~7 天后捞出, 拌入白糖和杏仁, 1 天后即成。

特点 色泽红褐, 香味多种。

## 酱杏仁香瓜 (2)

用料 香瓜 10 千克, 杏仁 500 克, 食盐 100 克, 甜面酱 20 千克, 生姜 100 克。

加工方法 ①选七八成熟的香瓜洗净, 切成两半去瓢, 沥

干水分，一层香瓜一层盐，放缸中腌制，4小时后倒缸1次，12小时后将香瓜取出，切成1厘米见方的小块，压榨7小时压去苦水。②将姜切成细丝，与杏仁拌入香瓜块中，搅拌均匀后装入布袋（装3个布袋），扎好布袋口放入装有甜面酱的缸中，每天打耙7次，30天后将布袋取出，刮去袋表面的甜面酱，放入干净缸内压实、按紧，盖好缸口，数天后即可食用。

特点 色红黑，质地脆嫩，味鲜美，稍甜。

## 酱酿香瓜

用料 小香瓜10千克，什锦菜馅24千克，白糖500克，甜面酱21千克。

加工方法 ①将小香瓜洗净，切下瓜蒂（勿丢）去瓢，放入清水中浸泡6小时，每2小时翻动1次。②将浸泡好的小香瓜，捞出压干水分，把什锦菜馅和白糖混匀后装入小香瓜中，盖上瓜蒂共缝好，放入装有甜面酱的缸中酱制。开始时每天翻动2次，3天后每天翻动1次，15天即成。

特点 酱香脆嫩，甜味适口。

## 酱姜丝香瓜

用料 香瓜10千克，食盐650克，甜杏仁160克，咸姜丝160克，甜面酱6.3千克。

加工方法 ①选八道黑脆香瓜或竹叶青品种的七八成熟

新鲜香瓜，把瓜切开挖出瓜瓢，用清水洗干净，沥干。然后一层瓜一层盐放入腌菜缸内，下层盐少些，上层盐多些，盐要撒均匀。瓜装完后，每隔4小时倒缸1次，连续倒缸3次捞出。②将腌好的香瓜切成1厘米见方的瓜丁，用压力脱水（也可采用晾晒脱水），得瓜丁2.5千克。③甜杏仁、咸姜丝混合拌匀，放到瓜丁中拌匀，装入布袋放入干净缸中，再将甜面酱倒入缸中，每天打耙3次~4次，打耙要均匀，20天后可减少到每天打耙1次~2次，30天后即为成品。

特点 色红褐而有光泽，酱味浓厚，质地嫩脆，瓜丁整齐不碎。

## 香酸甜香瓜

用料 香瓜5千克，白糖1.25千克，白醋125克，桂皮50克，丁香少量。

加工方法 挑选五六成熟的香瓜，洗后去蒂切成4块~6块，放到坛内，加入丁香、桂皮，再将白糖、白醋加2千克凉开水搅拌溶化后，倒入坛内封好坛口，5天后就可食用。

特点 清香扑鼻，酸甜清脆。

## 甜八宝香瓜

用料 香瓜15千克，白糖1千克，青梅800克，红丝75克，花生仁3千克，核桃仁1.2千克，瓜子仁200克，藕片800克，松子仁500克，栗子2千克，葡萄干500克，食盐1

千克，甜面酱 15 千克。

加工方法 ①将香瓜洗净破半去瓢，一层香瓜一层盐放缸中腌制，每天倒缸 3 次，2 天后取出，再晾晒 2 天。②将青梅、藕片切成细丝。花生仁炒熟去皮。栗子、松子仁、瓜子仁、核桃仁分别炒熟，栗子切成小块。③将上述各料和葡萄干掺拌在一起，装入香瓜中，用绳捆好，装入小布袋中，扎好袋口，放到装有甜面酱的缸中，每天打耙 1 次，7 天即成。

特点 鲜甜清香，脆嫩可口。

## 泡香瓜 (1)

用料 个头均匀的成熟香瓜 5 千克，干红辣椒 100 克，红糖 100 克，白酒 75 克，香料包 1 个（花椒、大料、小茴香、桂皮各 20 克），浓度为 25% 的盐水 5 千克，食盐 600 克。

加工方法 将香瓜洗净，用刀一剖两半，挖去瓜瓢，再用清水洗后捞出。放在阳光下晾晒至表面有皱纹时收起放入坛中，加盐腌渍，1 天后捞出沥干水分。取 25% 的盐水倒入刷净的坛内，加入各种调料和香料包拌匀，放入香瓜，用竹片别住原料，以料汤浸没瓜 3 厘米为度。盖上坛盖，密封严实，5 天后可为成品。

特点 色呈青黄，质地鲜嫩，清香可口，稍带咸酸。

## 泡香瓜 (2)

用料 香瓜 1 千克，白糖 100 克，食醋 150 克，丁香、桂

皮各少许。

**加工方法** ①选优质香瓜洗净，去掉顶和把，纵切成4瓣~6瓣，去瓢，再洗净、沥干。②将清水800克左右倒入锅中，置火上煮沸，然后加入白糖，溶化后加醋，搅匀煮沸放凉成卤汁。③取一干净坛，放入卤汁、丁香、桂皮及香瓜瓣，封好坛口，放到1℃~5℃冰箱内，40天后即成。

**特点** 脆嫩，清香，清热解渴。

## (十) 菜 瓜

### 咸菜瓜 (1)

**用料** 菜瓜5千克，食盐750克。

**加工方法** 将新鲜的菜瓜洗净，沥干，纵向一切两半，除去瓜瓢，一层菜瓜一层盐放入缸中。缸底少放盐，顶部多放盐，装完后，洒入少量浓度为19%的盐水，上压石块。第二天倒缸1次，以散发热气，加快盐溶化，第三天再倒缸1次。20天后即成。

**特点** 质地脆嫩，味鲜可口。

### 咸菜瓜 (2)

**用料** 菜瓜50千克，食盐10千克，曲坯2.8千克。

**加工方法** ①将菜瓜洗净沥干水分，放入缸中，一层菜

瓜一层盐（第一次腌用盐 7.5 千克）进行腌制。4 天后出缸沥干，再加 2.5 千克盐进行第二次腌制。②3 天后再取出沥干，放入缸中，一层菜瓜一层曲坯，经 5 天~6 天后，缸中的水逐渐上升，使表面曲坯被浸湿，就可进行第一次翻缸。如表面的曲坯未浸湿，可洒入少量酱油，再进行翻缸。翻缸后放入室内，仍让其自然发酵，并继续渗出瓜中水分，40 天后即成。如放到室外日晒，30 天左右即可。

特点 质地脆，味鲜可口。

## 酱菜瓜（1）

用料 菜瓜 35 千克，黄酱 16 千克，食盐 6 千克。

加工方法 ①将菜瓜洗净，用竹签在瓜两端各扎一个细孔，再在瓜身周围每隔 3 厘米左右扎一小孔，小孔要穿透瓜身。然后一层菜瓜一层盐放入缸中（用 4.5 千克盐），每天翻动 1 次。5 天后将菜瓜取出，倒掉盐水，再将菜瓜放入缸中，一层菜瓜一层盐（用盐 1.5 千克）地进行腌制，3 天后将菜瓜捞出。②再以一层腌好的菜瓜一层黄酱的方式放入缸中，每天早晨翻拌揉搓菜瓜，7 天后黄酱变稀，20 天后即成。

特点 呈琥珀色，味甜不腻，酱香浓郁，清脆爽口。

## 酱菜瓜（2）

用料 菜瓜 10 千克，食盐 3 千克，甜面酱 6 千克。

加工方法 ①选优质鲜菜瓜洗净，纵切两半，除去瓜瓢，

一层瓜一层盐放入缸中。缸底少放些盐，顶部多放些盐，放完后兑入少量浓度为20%的盐水，上压石头。第二天倒缸1次，以散发瓜内热气，加快盐溶化。第三天再倒缸1次，20天后咸菜瓜即成。②咸菜瓜用清水浸泡半天，中间换水2次~3次，捞出控干，放在阴凉通风处晾1天，然后放入甜面酱缸中，每天搅动2次。5天~6天酱成。

特点 甜带清香，鲜脆爽口。

### 酱菜瓜 (3)

用料 咸菜瓜2千克，甜面酱1千克。

加工方法 咸菜瓜用清水浸半天，中间换水2次~3次，捞出、沥干，放阴凉通风处阴干1天。然后将菜瓜放入甜面酱中，每天搅动2次。5天~6天即成。

特点 脆嫩，清香可口。

### 酱甜菜瓜

用料 菜瓜10千克，食盐2千克，酱油2千克，甜面酱4千克，白糖400克，苯甲酸钠10克。

加工方法 ①将鲜菜瓜洗净用盐先腌成咸菜瓜，腌制时一层菜瓜一层盐入缸，底层盐少些，上层盐多些，放完后压实盖严缸盖。开始2天翻缸1次，以后5天翻缸1次。20天后即成咸菜瓜。②把咸菜瓜从缸中捞出，放清水中泡1夜，中间换水2次~3次，捞出放在箩筐中压干水分。压干后放入1

千克酱油中，搅拌均匀腌 48 小时后，再放入白糖、苯甲酸钠、甜面酱和酱油调制的酱料中，搅拌均匀，放在室外日晒夜露，每天翻动 2 次，10 天左右即成。

特点 甜、鲜、脆、嫩。

## 酱甜菜瓜丁

用料 咸菜瓜 5 千克，甜面酱 2 千克，白糖 750 克，糖精 0.75 克，味精适量。

加工方法 ①将咸菜瓜切成丁，漂洗干净，压干水分，装入干净缸中。②把白糖、糖精、味精放入甜面酱中，搅拌使白糖、糖精、味精溶化均匀，倒入装菜瓜丁的缸中，拌匀后封好缸口，10 天后即成。

特点 甜、鲜、脆、嫩。

## （十一）西瓜皮

### 咸西瓜皮（1）

用料 西瓜皮 5 千克，粗盐 1 千克，香油、辣椒油、味精各适量。

加工方法 选新鲜厚西瓜皮，削去外边的硬皮和里边的红瓢，洗净切成 1 厘米宽的条，一层瓜皮一层盐（用盐 250 克）装入干净坛中，腌 1 天后捞出瓜皮，倒掉坛中的盐水，再

一层瓜皮一层盐（用盐 750 克）装净坛中，每天翻瓜皮 1 次，7 天~10 天后即可食用。也可以捞出瓜皮，摊开晾干装入干净坛中，食用时用凉开水浸泡，拌些香油、辣椒油、味精等。

特点 脆嫩可口。

## 咸西瓜皮（2）

用料 西瓜皮 1 千克，食盐 1.8 千克，花椒、大料各 20 克。

加工方法 将西瓜皮外面硬皮削掉，里面削平以露出白肉为宜，放在阳光下晒至三成干装缸。把盐及各种调料放入水里熬开晾凉后倒入缸内。每天翻动 1 次，连续倒 5 天~6 天，15 天即为成品。

特点 颜色黄白，质地脆嫩，清香可口。

## 酱西瓜皮

用料 西瓜皮 5 千克，食盐 700 克，甜面酱 3.5 千克。

加工方法 ①将西瓜皮的硬皮削去，内侧削平，留用中间的“白肉”并加工成条，与食盐拌匀，腌渍 1 天~2 天取出，放入清水中撒盐半天（换水 2 次~3 次），捞出放置阴凉通风处阴干。②将瓜条放入酱袋，扎口投入酱缸内，每天翻搅酱袋两次，4 天捞出放风 1 次。15 天~20 天即为成品。

特点 呈红褐色，质地柔嫩，酱味浓厚。

## 蜜饯西瓜皮

**用料** 西瓜皮若干，浓度为 0.1% 的柠檬酸水溶液适量，浓度为 50% 的白糖水适量，浓度为 22% 的白糖水溶液若干，浓度为 20% 的葡萄糖液若干，浓度为 90% 的白糖水若干。

**加工方法** ①将鲜西瓜皮洗净，去硬皮、去瓜瓢，切成 4 厘米长、1.5 厘米宽的条，放入 0.1% 的柠檬酸水溶液中，泡 30 分钟左右捞出。②将 22% 的白糖水和 20% 的葡萄糖液混合后用文火烧开，去掉浮沫，倒入西瓜皮条，不断搅拌，开锅后将 50% 的白糖水分 3 次加入，煮沸 20 分钟左右离火，凉透后捞出，放到 40℃~50℃ 的烘箱中烘 12 小时左右。冷却后加入 90% 的白糖水，文火加热，12 小时后捞出晾干即成。

**特点** 脆、甜、香，爽口。

## (十二) 木 瓜

### 咸甜木瓜两样

**用料** 木瓜 4.5 千克，胡萝卜 500 克，食盐 1.5 千克，白糖 5 千克。

**加工方法** 将木瓜、胡萝卜洗净沥干装缸，加盐与 5 千克水搅匀，腌泡 90 天。取出木瓜与胡萝卜切成丝，再用适量凉开水浸泡一段时间，最后将其压干水分，拌上白糖即可食

用。

特点 甜咸爽口。

## 酱辣木瓜

用料 木瓜 5 千克，酱油 250 克，食盐 250 克，生姜丝 120 克，胡椒面 25 克，辣椒面 250 克，味精 8 克。

加工方法 ①将木瓜削皮，洗净，切成丝，在阳光下晒成半干，装入干净坛中。②将酱油、盐、生姜丝、胡椒面、辣椒面、味精一并放到干净盆中，搅拌均匀，待盐、味精溶化后，倒入装木瓜的坛中拌匀，盖好坛盖，加足坛沿水，酱 3 天~5 天即可食用。

特点 香辣、鲜美。

## 酱木瓜三样

用料 木瓜 2 千克，萝卜 250 克，芥菜头 250 克，酱油 250 克，大蒜 75 克，白酒 100 克，五香粉 5 克。

加工方法 ①将木瓜、萝卜、芥菜头去皮，洗干净，切成丝，晒至三成干后，再把木瓜丝、芥菜头丝烫熟晒干。②将大蒜去皮、洗净、沥干，切碎后，与酱油、白酒、五香粉混匀，与木瓜丝、萝卜丝、芥菜丝放在一起，搅拌均匀后，放入干净缸内，封好缸口，前三天每天搅动 1 次，酱 5 天即成。

特点 菜香味鲜，清脆可口。

## 泡木瓜

**用料** 木瓜 2 千克，醪糟汁 40 克，红辣椒 400 克，红糖 10 克，白菌 12 克，白糖 40 克，食盐 50 克，泡菜老盐水 2 千克（如无老盐水，可用浓度为 25% 的盐水）。

**加工方法** ①选成熟质好的木瓜，去皮、挖核，洗净，切成片，放清水内稍漂洗一下，放开水中焯一下，捞出晒干，放入干净坛中。②将醪糟汁、红辣椒、红糖、白菌、白糖、盐和老盐水混在一起，充分搅拌溶化混匀后，倒入装木瓜的坛中，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 1 天即可食用。

**特点** 色白带黄，质地脆嫩，味甜略咸，有水果鲜香味。

## （十三）黄 豆

### 咸黄豆豉

**用料** 黄豆 1 千克，粗盐 180 克，白酒 10 克。

**加工方法** ①选好的黄豆放到水中浸泡约 2 小时，捞出沥干水分，放蒸笼内急火蒸熟、蒸透，取出铺在席上，放在室内通气又避风处任其自然发酵。②约 15 天~20 天视发酵菌的毛茸长稳，闻时有香味，加进盐、白酒和 60 克清水混合拌匀后装入坛内，密封坛口。6 个月后豆豉颗粒滋润，味香甜，呈黑色即成。若坛口密封好，可较长时间保存。

特点 味香甜，可与肉、鱼同烧。

## 干咸黄豆豉

用料 黄豆 2.5 千克，食盐 500 克，生姜末 100 克，花椒面 50 克。

加工方法 黄豆拣净杂质，放盆内加清水泡涨，放锅内煮熟，捞出晾凉，放盆内发酵，发酵至用筷子搅扯出丝时，加入姜末、花椒面、食盐拌匀，放阳光下摊开、晒干即成。最好用食用植物油炒食。

特点 色红黄，质酥脆，味咸香。

## 咸虾黄豆豉

用料 小虾 4 千克，黄豆 1.25 千克，杏仁 250 克，食盐 600 克。

加工方法 将小虾洗净，放入锅内煮至变为红色。黄豆放入清水中浸泡 8 小时左右。杏仁泡至无苦味去皮，同黄豆放入锅内煮熟。将虾、黄豆、杏仁和盐拌匀装缸，2 天~4 天即可食用。

特点 色呈红褐，虾味浓厚。

## 咸姜汁黄豆豉

用料 黄豆 5 千克，生姜 1 千克，食盐 700 克，白糖 200

克，大蒜 700 克，白酒 30 克，味精 3 克。

**加工方法** ①去掉黄豆中的杂质，洗净，用清水浸泡 4 小时~6 小时，黄豆涨满后捞出，放到笼上蒸至熟烂，手捏成团时出锅。②蒸好的黄豆温度降至 40℃时，放入簸箕内盖严，让其自然发酵，经 24 小时后取出。③把生姜压榨取汁，大蒜去皮加工成末，将姜汁、蒜末、白糖、白酒、食盐、味精搅在一起，制成混合调料。④发酵好的黄豆与混合调料搅拌后放坛内，密封坛口，30 天即为成品。

**特点** 色呈黑红，咸甜适口，并有浓郁的姜香味。

## 咸辣姜黄豆豉

**用料** 黄豆 50 千克，生姜 5 千克，食盐 10 千克，辣椒 5 千克，花椒面、香油、白酒各 500 克，五香粉少许，茶水适量。

**加工方法** 将黄豆煮熟放坛内发酵，发酵好的黄豆加食盐、白酒、五香粉、茶水拌匀，入净坛密封 3 天，加入辣椒、生姜、花椒（分别砸碎）拌匀，放入香油，再密封 7 天即可食用。

**特点** 味麻辣，酱香，易存放，可作炒菜佐料。

## 咸嫩黄豆（青豆）

**用料** 嫩黄豆（青豆）10 千克，杏仁 400 克，花生仁 700 克，食盐 1.5 千克。

**加工方法** 嫩黄豆洗净泡透，放入沸水中，待完全变绿时捞出。将花生仁、杏仁分别炒熟后，与嫩黄豆、食盐混合在一起，拌匀后加清水淹没青豆，泡制 5 天后即成。

**特点** 色鲜绿，味清香，质脆嫩。

## 咸姜蒜甜黄豆豉

**用料** 黄豆 50 千克，生姜 10 千克，食盐 7.5 千克，白糖 2 千克，大蒜 7.5 千克，白酒、味精各少许。

**加工方法** 生姜榨汁，蒜切碎。黄豆筛去杂质洗净，入坛掺清水浸泡 2 小时~4 小时，上蒸笼蒸 8 小时~10 小时，待黄豆熟透能捏成团时，冷却至 40℃ 装入簸箕发酵（簸箕须盖严实），经 24 小时后取出，加盐、姜汁、蒜、味精、白糖、酒拌匀，装坛密封 30 天后可食用。

**特点** 咸鲜干香，余味回甜，色泽深黑。

## 咸五香黄豆豉

**用料** 黄豆 5 千克，食盐 600 克，胡椒面 25 克，味精 5 克，调料水 2.5 千克（大料、花椒、生姜、桂皮加水煮），胡萝卜片、白萝卜片各 1 千克。

**加工方法** 把黄豆洗净煮熟，捞出沥干水，放在 25℃ 的室内发酵，待有白色菌丝并有粘性时装入缸内，倒入冷却的调料水和食盐拌匀，用指头粗的竹竿戳几个大孔，料水高出豆 2 厘米，密封 7 天~10 天后，加入胡椒面、味精、胡萝卜

片、白萝卜片拌匀，在缸内闷3天即可食用。（不宜久放，最好随吃随做）

特点 香、脆、咸。

## 酱黄豆

用料 黄豆1千克，食盐100克，甜面酱200克。

加工方法 将黄豆洗净，放入水中泡涨，沥干水分，放入缸内，加入食盐，拌均匀压实。腌制4天~5天，将黄豆捞出，沥干盐水，放入干净的坛内，加入甜面酱拌匀，盖好坛盖，腌制10天左右。吃时取出适量酱黄豆，放入盆中，在蒸笼里蒸一蒸即可食用。（酱黄豆还可与花生、肉丁同炒食）

特点 可当小菜，亦可当佐料，色鲜味美。

## 酱辣黄豆

用料 黄豆50千克，辣酱12.5千克，食盐12.5千克，五香粉少许。

加工方法 将洗净的黄豆煮熟晾干，与上述其他用料拌匀，装入坛内密封，7天后即可食用。

特点 香、辣、咸。

## 酱辣黄豆饼

用料 鲜红辣椒1千克，黄豆220克，食盐150克，稀

甜面酱 80 克，芝麻 10 克，五香粉 10 克。

加工方法 ①将鲜红辣椒洗净，去蒂、切碎，边切边加盐，使辣椒成为辣椒酱。黄豆除去杂质后洗净，晾干，用文火焙熟后磨成细粉。芝麻洗净后晾干，炒至发黄。②在辣椒酱内加入黄豆粉、稀甜面酱、五香粉后搅拌均匀，倒入木制模型内（模型大小、形状自定），压紧按平，用盐抹光表面，撒上炒熟的芝麻，烘干或晒干即成。

特点 色泽鲜嫩，质地酥软，香辣味浓。

## 酱五香黄豆豉

用料 黄豆 50 千克，面粉 5 千克，食盐 5 千克，酱油 25 千克，花椒、桂皮、丁香、大料、小茴香各 100 克，优质白酒 2 千克。

加工方法 ①将黄豆洗净，泡涨，捞出放锅内煮或蒸熟，出锅拌入面粉 5 千克，摊在苇席上（3 厘米厚），盖上苇席发酵，室内温度 28℃~36℃，发酵 3 天后，放置阳光下晒干。②把豆块砸碎放到案板上，将调料、盐研细末与酱油、白酒一并拌入黄豆内，然后装缸密封，3 个月后即可食用。

特点 味香，菜肴佐料，经久不坏。

## 酱香辣嫩黄豆（青豆）

用料 鲜嫩黄豆 1 千克，食盐 150 克，浓度为 20% 的盐水 1 千克，红糖 10 克，干红辣椒 10 克，白酒 5 克，花椒 2.

5 克，香料半包（五香粉 10 克），甜面酱 250 克。

加工方法 ①选鲜嫩的黄豆，洗净后用盐、花椒、酒腌 12 小时，捞出摊开晾干水分。②将其他各种调料和盐水装入坛中，充分搅拌均匀后，放入嫩黄豆和香料包，用篦子卡住，盖上坛盖，腌 3 天~5 天。③将腌豆取出，沥干水分，放入干净坛内，加甜面酱拌匀，盖好坛盖，酱制 10 天即可食用。

特点 鲜嫩，清脆爽口。

## 泡嫩黄豆（青豆）

用料 嫩黄豆 1 千克，盐水 1 千克（凉开水 1 千克加食盐 250 克），红糖 20 克，干红辣椒 20 克，白酒 5 克，醪糟汁 10 克，食盐 60 克，食用碱面 15 克，香料包 1 个（花椒、大料、小茴香、桂皮各 10 克）。

加工方法 ①选鲜嫩的嫩黄豆淘净，放入有食用碱的开水锅中烫至不能再生发芽，捞起用沸水漂后晾凉，用清水泡 4 天取出、沥干水分（烫是为了保持本色，加碱为了断生快）。②将盐水、红糖、干红辣椒、白酒、醪糟汁、食盐一并放入坛中，搅拌使红糖、食盐溶化后，放入嫩黄豆及香料包。盖上坛盖，加足坛沿水。泡 1 个月即成。

特点 色青绿，质脆嫩，味咸，香中微带酸甜。

## (十四) 蚕豆 (胡豆)

### 酱蚕豆

用料 蚕豆 5 千克，粗盐 500 克，甜面酱 1 千克。

加工方法 ①选粒大饱满的优质蚕豆洗净沥干水分，放入缸内，加入粗盐搅拌均匀压实。腌 3 天~4 天，将蚕豆捞出，沥干盐水，放到锅中，加适量清水煮熟，捞出沥干水分。②将熟蚕豆放到干净缸中，加入甜面酱搅拌均匀，盖好缸盖，酱制半个月即可食用。

特点 色香味美。

## (十五) 豆角 (云豆、四季豆)

### 咸豆角 (1)

用料 豆角 5 千克，食盐 850 克。

加工方法 ①择去鲜豆角老筋，洗净，用淡盐水（浓度约 20%）蘸一下，一层豆角一层盐放于腌器内（用盐 700 克），压上石块。②第二天将豆角中盐水撤出来，然后用其余 150 克盐重新一层豆角一层食盐放入腌器，再将第一次用过的盐水倒入腌器内。③豆角呼吸强度很高，容易发热变质，因

此要每天倒动 1 次，倒五六次后，压好石头，盖好腌器盖。30 天后可以食用。

特点 鲜咸，脆嫩。

## 咸豆角（2）

用料 豆角 5 千克，食盐 1.2 千克，清水 800 克，花椒、大料、小茴香各 15 克。

加工方法 ①将鲜豆角去边筋，洗净控干表面水分。把花椒、大料、小茴香用纱布包好，放入锅内加水熬开 5 分钟晾凉。②一层豆角一层盐装缸，最后将料水均匀地倒入缸内。前四天每天倒缸 1 次，以后每周倒缸 1 次，直至豆角腌渍由萎缩恢复原形即可，放置 30 天后即为成品。

特点 颜色碧绿，脆嫩适口。

## 咸糖醋豆角

用料 豆角（5 厘米长为宜）2.5 千克，食盐 250 克，白糖 750 克，食醋 1.25 千克，生姜丝 5 克。

加工方法 将鲜豆角择去边筋，洗净，用盐轻腌 1 天，并勤翻动，以散去豆角内的热气。第 2 天取出豆角，放清水中浸泡 1 小时，取出控干，阴干半天，拌入糖和醋，加入姜丝，5 天后即成。

特点 甜酸脆嫩，味鲜可口。

## 咸酸甜豆角

**用料** 豆角 5 千克，食盐 500 克，白糖 150 克，白酒 100 克，花椒、食醋各少量，大蒜头 250 克，生姜 100 克。

**加工方法** 将鲜豆角晒至六七成干，装坛，用 5 千克水把盐和糖化开煮沸，晾凉后，同白酒、花椒、醋、大蒜、生姜一起放入豆角坛内，过一段时间即可食用。

**特点** 菜美味鲜。

## 酱豆角（1）

**用料** 豆角 2 千克，黄酱 400 克。

**加工方法** 选鲜嫩的豆角，择洗干净，放蒸笼内蒸熟，晾凉后放入装有黄酱的坛内，酱制 1 周后即可食用。

**特点** 色酱红，味酱香。

## 酱豆角（2）

**用料** 豆角 2 千克，粗盐 200 克，甜面酱 400 克。

**加工方法** ①选鲜嫩的豆角，洗净、沥干水分，切成 5 厘米长的段，放入缸内，加入盐拌匀，上面用干净石头压实。腌制 3 天~4 天后，捞出沥干盐水。②将腌好的豆角放入蒸笼上蒸熟，晾凉晒干，贮存起来备用。③食用前将腌豆角加入甜面酱拌匀，压实盖好盖，酱制 2 天后就可食用。

特点 酱香，鲜嫩。

## 酱蒜豆角

用料 豆角 5 千克，大蒜、酱油、食盐、味精各适量。

加工方法 ①豆角择洗干净，控去水分，切成 3 厘米长的段，放开水锅内焯透，捞出沥干水放盆内。②蒜剥去皮，加盐捣成泥，放入酱油、味精拌匀，倒入豆角盆内，泡浸至豆角变色即成。

特点 色红蒜香，味美适口

## 酱虾油豆角

用料 豆角 5 千克，虾油 500 克，食盐、酱油各适量。

加工方法 豆角择洗干净，切成 3 厘米长的段，放开水锅内焯一下捞出，沥干，再放入盐、酱油、虾油，浸泡 10 天，即可食用。

特点 色青绿，质鲜嫩，味美适口。

## 虾油泡豆角

用料 豆角 1 千克，食盐 100 克，虾油 300 克。

加工方法 ①将鲜豆角去尖、蒂及边筋，洗净放一盆中，加入浓度为 5% 的盐水，泡 1 天后捞出。②取一干净的缸，一层豆角一层盐放入缸中腌制，每天翻动 2 次，5 天后捞出切成

3厘米长的小段。③将小段豆角放入干净坛中，倒入虾油，经常翻动，6天~7天即成。

特点 清脆鲜嫩，虾油味浓。

## 泡酸甜豆角

用料 豆角 5 千克，食盐 500 克，白糖 150 克，白酒 100 克，花椒 15 克，食醋 150 克，大蒜 250 克，生姜 100 克。

加工方法 ①选鲜嫩的豆角，掐去两头，去边筋，洗净，放在阳光下晒至七八成干，装入干净坛内。②用 5 千克清水把盐、白糖化开入锅煮沸，晾凉后再将白酒、大蒜、生姜、花椒、醋放入，搅拌均匀后，倒入装豆角的坛内，盖严坛盖，泡 10 天以后即成。

特点 酸甜微咸，嫩脆适口。

## 泡豆角（1）

用料 豆角 1 千克，老盐水 1 千克（无老盐水，可用浓度为 25% 的盐水），红糖 25 克，白酒 10 克，食盐 150 克，干红辣椒 50 克，香料包 1 个（花椒、大料、桂皮、小茴香各 10 克）。

加工方法 ①选鲜嫩豆角洗净，择去两头和边筋，晾干。②将各种调料搅拌在一起，装入干净坛中，放入豆角、香料包，用竹片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水，1 个月即成。

特点 色泽翠绿，咸鲜清香，质嫩脆爽。

## 泡豆角（2）

**用料** 豆角 2.5 千克，食盐 200 克，大蒜 50 克，鲜姜 50 克，白糖 25 克，白酒 25 克，花椒 8 克，大料 8 克。

**加工方法** ①将食盐、鲜姜、大料、大蒜、白糖、白酒、花椒放入凉开水中泡 20 天后备用。②将新鲜优质豆角去筋后洗净沥干，放入干净坛中，倒入调料汤，盖上坛盖，加足坛沿水，10 天后即成。

**特点** 呈深绿色，质地脆嫩，味道清香。

## 泡豆角（3）

**用料** 豆角 5 千克，食盐 300 克，大蒜 100 克，干红辣椒 200 克，白酒 50 克，生姜 100 克，凉开水 5 千克。

**加工方法** ①将盐、大蒜、辣椒、生姜放入 5 千克左右的凉开水中，搅拌均匀后倒入坛中，泡 1 个月。②将鲜嫩的豆角洗净沥干后，放入料水坛中，并加入白酒，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 10 天左右即成。

**特点** 味浓菜嫩，酸咸适度。

## (十六) 豇 豆

### 咸豇豆 (1)

**用料** 豇豆 5 千克，食盐 1 千克，浓度为 20% 的盐水适量。

**加工方法** ①将挑选好的鲜豇豆切去蒂梗、洗净、控干，用浓度为 20% 的盐水蘸一下，一层豇豆一层食盐放于腌器内（用盐 500 克），腌制顶部压上石块。②第二天取出豇豆，并倒出盐水，然后再一层豇豆一层食盐装入缸内（用盐 500 克）腌制。第三天把豇豆取出，切成 3 厘米长的小段，再投入缸内继续腌制，每隔 2 天~3 天倒动 1 次，20 天后即可食用。

**特点** 咸鲜清香，脆嫩适口。

### 咸豇豆 (2)

**用料** 豇豆 2 千克，食盐 200 克，花椒 10 克。

**加工方法** ①将鲜豇豆去蒂、洗净、沥干，放入浓度为 16% 的凉盐开水中泡 1 小时后捞出，一层豇豆一层盐放入坛中腌制，用盐封顶，上压干净石块，此时用盐 100 克。②腌 24 小时后把豇豆取出，切成 4 厘米长的段，与花椒拌和在一起放入缸中，隔 2 天翻动 1 次，翻 3 次后，隔 3 天~5 天翻动

1次。20天后即成。

特点 咸鲜清香，口感脆嫩。

## 咸香豇豆

用料 豇豆 5 千克，食盐 600 克，五香粉 10 克。

加工方法 ①将鲜豇豆择洗干净，放入开水中浸至碧绿色后取出，再放在清水中冷却。②将漂好的豇豆捞出控干水分，捆成小把。把豇豆和盐、五香粉混合料逐层放入缸内腌制，顶端用重物压紧，每天倒缸 1 次，连续倒缸 4 天。15 天后即为成品。

特点 色泽碧绿，质地脆嫩，味道鲜香。

## 咸虾油豇豆

用料 豇豆 2 千克，食盐 500 克，虾油 1 千克，浓度为 16% 的盐水 2.5 千克。

加工方法 ①将豇豆去蒂、洗净，用盐水泡 3 小时，捞出沥干水分。豇豆放干净缸中，一层豇豆一层盐，装完后压上石头，腌 6 天，每天翻动 1 次。②将腌好的豇豆用清水泡 30 分钟，捞出沥干水分，切成 3 厘米长的段。③将虾油放入干净坛中，放入豇豆搅拌均匀，10 天后即可食用。

特点 色泽鲜绿，清香脆嫩，虾味浓郁。

## 虾酱咸豇豆

**用料** 豇豆 3 千克，青尖辣椒 800 克，生姜 80 克，大蒜 150 克，食盐 150 克，虾酱 80 克，红辣椒 5 个~6 个。

**加工方法** ①选色较绿豇豆，去掉两端，洗净切成 5 厘米长的段，用浓度为 10% 的盐水腌 2 天。青尖辣椒去蒂、去子洗净，放盐水中腌 2 天。②虾酱用适量水煮沸后加盐，调出适合的咸味。红辣椒洗净，切成细丝。生姜、大蒜切成片状。③将豇豆、青尖辣椒分别放清水中漂洗两遍。豇豆沥干放干净坛中。青尖辣椒沥干，横切成粗丝，放于装豇豆坛中。再把生姜片、大蒜片、红辣椒丝投入坛中，用手拌匀，最后将虾酱汤倒入坛中，密封坛口，6 天后即成。

**特点** 脆嫩，香咸辣，虾味浓郁。

## 虾油拌豇豆

**用料** 豇豆 2 千克，芹菜 2 千克，青辣椒丝 2 千克，杏仁 2 千克，苜蓝 1 千克，豆角 1 千克，虾油 1 千克，小黄瓜 500 克，味精 5 克，花椒、大料各 5 克。上述什锦菜均为咸制品。

**加工方法** 将上述蔬菜分别洗净、沥干，切成丝或小段。将蔬菜和调料放在一起拌匀，装入缸中，密封缸口。4 天~6 天即成。

**特点** 色泽鲜润，具海鲜风味。

## 酱豇豆 (1)

用料 咸豇豆 5 千克，甜面酱 3 千克，生姜 120 克。

加工方法 ①将咸豇豆切成 3 厘米长的段，放入清水中撒盐 3 小时~4 小时，换 2 次~3 次水，然后捞出，阴干 1 天。生姜切成细丝。②把豇豆与姜丝拌匀装入酱袋，放入酱坛内酱制，每天打耙 1 次，4 天放风 1 次，10 天左右即为成品。

特点 外绿内棕红，质地鲜嫩，味道甜香略咸。

## 酱豇豆 (2)

用料 咸豇豆 5 千克，酱油 2 千克，生姜丝 100 克。

加工方法 ①将咸豇豆切成 3 厘米长的段，放入清水中撒盐 4 小时左右，其间换 3 次水，盐度降低后捞出控干水分，放入坛内。②酱油熬开，放入姜丝，凉后倒入豇豆坛内拌匀。每天翻动 1 次，6 天后即为成品。

特点 呈红褐色，具有酱香味。

## 泡豇豆 (1)

用料 豇豆 1 千克，食盐 150 克，浓度为 25% 的盐水 1 千克，红糖 23 克，干红辣椒 24 克，白酒 15 克，花椒 10 克，大料 10 克，丁香 1 克。

加工方法 ①豇豆去蒂洗净，沥干放坛中，加盐、白酒、

丁香拌匀，腌 12 小时，捞出，沥干。②将盐水、干红辣椒、红糖、花椒、大料放在干净坛中拌匀，把豇豆放入浸泡，盖好坛盖，加足坛沿水，5 天后即成。

特点 色青绿，味清香，口感脆嫩。

## 泡豇豆（2）

用料 豇豆 2 千克，青辣椒 100 克，红辣椒 100 克，食盐 100 克，清水 1.5 千克。

加工方法 ①选鲜嫩的豇豆，洗净，切成 5 厘米长的小段，放入锅中稍烫一下，捞起摊开晾凉，放入坛内。将青、红辣椒洗净、沥干后，放入装豇豆的坛内。②将清水煮开，加入食盐，搅拌盐溶化冷却，倒入豇豆坛内，水要淹过豇豆，盖上坛盖，加足坛沿水，10 天左右即可食用。

特点 色微黄，味清香，质脆嫩。

## （十七）扁 豆

### 咸扁豆

用料 扁豆 5 千克，食盐 1 千克。

加工方法 选鲜扁豆去筋、洗净、控干水分，一层扁豆一层盐装入缸内。第一次用盐 800 克，顶部压上石块。第二天倒缸，将缸下面的扁豆翻到上面，再用盐 200 克。每隔 2 天

倒动 1 次，倒三四次，20 天后可以食用。

特点 咸鲜，脆嫩。

## 咸嫩扁豆韭菜花

用料 扁豆 5 千克，食盐 1.25 千克，花椒少量，韭菜花 2 千克。

加工方法 将嫩扁豆洗净，沥去水分，然后一层盐一层嫩扁豆放在缸内，腌 8 天~10 天（每天翻搅 1 次）。将鲜韭菜花洗净控干，稍加盐捣碎放入缸内，加上花椒和 1 千克凉开水拌匀，最后封缸口，浸泡 5 天即可食用。

特点 颜色清绿，质脆味美。

## 酱扁豆（1）

用料 咸扁豆 2.5 千克，甜面酱 1.25 千克。

加工方法 咸扁豆用清水浸泡 2 小时~3 小时，换水 2 次~3 次，使扁豆有淡淡的咸味，捞出控干，阴干 1 天。将扁豆装入布袋，放入甜面酱坛内勤搅动，约 30 天可以食用。

特点 味甜，嫩脆。

## 酱扁豆（2）

用料 咸扁豆 2 千克，黄酱适量。

加工方法 咸扁豆用清水泡 2 小时~3 小时，换水 2 次

~3次，捞出沥干水分，阴干1天后装入布袋，放入装有黄酱的缸内。每天搅动3次，30天后可以食用。若酱制时间长一些，味道更佳。

特点 清香，脆嫩，味甜可口。

## （十八）刀 豆

### 酱刀豆

用料 刀豆1千克，茭白肉（或笋肉）100克，酱油200克，甜面酱100克，食用植物油1千克，生姜末少许。

加工方法 ①将刀豆撕去边筋，洗净、控干，掰成5厘米长的段。茭白肉洗干净，切成3厘米长、1厘米宽、0.5厘米厚的长条。②将油放锅中烧到七成热，把刀豆投入油锅用旺火炸约半分钟，见刀豆外壳起泡发软浮在油面，立即捞出沥去油。③将炸好的刀豆和茭白放入盆中，并加酱油、甜面酱、姜末拌匀，腌制两天后即可食用。

特点 色鲜味浓，甜酱可口。

### 泡刀豆

用料 刀豆1千克，红糖25克，白酒10克，食盐150克，干红辣椒50克，香料包1个（花椒、大料、小茴香、桂皮各10克），浓度为25%的盐水1.5千克，老盐水1.5千克。

加工方法 ①选鲜嫩、尚未长子的刀豆，洗干净，掐去两头和边筋，用25%的盐水泡1天，捞起、沥干盐水。②将红糖、白酒、食盐、干红辣椒及老盐水放入干净坛中，搅拌使红糖、食盐溶化均匀，放入刀豆和香料包，用干净竹片卡紧，盖好坛盖，加满坛沿水，泡1个月即成。

特点 色绿黄，味清鲜，质嫩脆。

## 五、花菜类

### (一) 菜 花

#### 咸菜花

用料 菜花1千克，食盐、味精、食醋、花椒、生姜、大葱各适量。

加工方法 ①选新鲜的菜花，去掉黑斑点，去掉筋丝，洗净掰成小朵，沥干水分。将锅上火加水烧开，放入菜花、醋（加醋为了保持菜花不变色）氽透捞出。姜洗净切成片。葱去外层老皮、去根须，洗净切成葱段。②锅洗净放火上，放适量清水，加食盐、味精、葱、姜、花椒，烧沸后，撇去浮沫，倒入盆内，把菜花浸泡在花椒盐水中。约1小时后，即可食用。

特点 呈白色，味鲜咸清香。

## 酱菜花

用料 菜花 2.5 千克，食盐 100 克，酱油 1.5 千克。

加工方法 ①将菜花掰开，用清水洗净，控干水分。按一层菜花一层盐放入缸内腌制，待有咸味后取出，放清水中洗两遍捞出，沥干水分。②把酱油放入锅内煮开，晾凉后倒入干净缸内，再放入菜花，10 天~15 天即为成品。

特点 色呈红褐，质地脆嫩，清香味美。

## 酸甜菜花

用料 菜花 50 千克，白糖 15 千克，醋精 2.5 千克，香菜叶、食盐各少许。

加工方法 菜花削去不可食部分，切小块洗净、烫熟后晾凉。锅内加水，以能没过菜花为准，将白糖、醋精、香菜叶、盐放入锅内烧开，倒入盆内，晾凉后倒入缸内，盖好盖，泡 2 天即可。

特点 呈白色，酸甜清香。

## 虾油菜花

用料 菜花 1 千克，食盐 100 克，虾油 400 克。

加工方法 ①菜花去根、去叶，掰成小朵，放沸水中略焯一下，捞出放冷水中过凉。②用一干净坛，将菜花和盐拌

匀，腌 24 小时后，倒入虾油拌匀，盖好坛口，10 天~12 天即成。

特点 脆嫩鲜香，虾油味浓郁。

## 泡菜花（1）

用料 菜花 2 千克，红糖 40 克，白酒 40 克，干红辣椒 60 克，食盐 60 克，醪糟汁 15 克，浓度为 25% 的盐水 2 千克，香料包 1 个（花椒、大料、小茴香、桂皮各 20 克）。

加工方法 ①选质优、白色的大菜花，用手掰成小朵，去掉茎筋，放沸水中焯约 5 分钟，捞出摊开晾干。②将红糖、白酒、干红辣椒、醪糟汁、盐、25% 的盐水放坛中，搅拌使红糖、食盐溶化均匀，放入菜花和香料包，用竹片卡住，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 5 天即成。

特点 色白，嫩脆咸香。

## 泡菜花（2）

用料 菜花 5 千克，白糖 500 克，浓度为 16% 的盐水 5 千克，醋精 50 克，鲜柠檬 1 克，丁香少量。

加工方法 ①将菜花洗净、控干，掰成小朵，放进开水中烫 5 分钟（注意不要烫得太烂），捞出控干水分，晾凉后放入干净缸内。②锅内放醋精和盐水，煮开后加入白糖、鲜柠檬、丁香继续煮 5 分钟，凉后倒入菜花缸内，泡 12 小时后即可食用。

特点 酸甜，脆嫩，爽口。

## （二）韭菜花

### 咸韭菜花（1）

用料 韭菜花 2 千克，食盐 400 克，花椒 3 克。

加工方法 选优质的韭菜花，择洗干净后放入干净的坛中，每层韭菜花洒一层盐水（2 千克凉开水加 160 克盐），再撒一层干盐。当天倒缸 1 次，第二天开始揉搓韭菜花，连续揉搓两遍，第三天再揉搓两遍。要求泡沫有白点，颜色发黄。然后将花椒碾成面，拌入韭菜花中，1 星期后即成。

特点 咸、香、鲜、麻。

### 咸韭菜花（2）

用料 韭菜花 1 千克，食盐 120 克。

加工方法 选质优的韭菜花，择洗净，稍晒至半干，切碎后加盐拌匀，放入坛中，用石头压紧，密封 30 天即成。

特点 咸香适口。

### 咸姜韭菜花（1）

用料 韭菜花 10 千克，食盐 2.5 千克，鲜姜 300 克，白

矾 50 克。

加工方法 ①韭菜花在冷水中泡数小时，捞出沥去水分。②将鲜姜切成碎末，白矾研细，食盐压碎，然后混合均匀。③将韭菜花与食盐等混合料拌匀，放入坛中，存放 2 天即成。

特点 色青绿，味鲜。

## 咸姜韭菜花 (2)

用料 韭菜花 2 千克，食盐 80 克，干红辣椒 10 克，生姜 40 克，料酒 10 克，花椒 4 克。

加工方法 将韭菜花择洗干净，沥干水分。将韭菜花、姜、辣椒切碎后同食盐、花椒、料酒拌在一起，装入坛内封存。20 天后即成。

特点 深绿色，质地鲜嫩，香辣味浓。

## 酱韭菜花

用料 韭菜花 5 千克，酱油 2 千克，花椒 20 克，味精 4 克。

加工方法 韭菜花择洗干净，控干水分。花椒放锅内炒至黄焦取出，用擀面杖擀碎。锅放火上，添入酱油，烧开后晾凉，再把主料、配料一起放入刷净的坛内拌匀，15 天后即可食用。

特点 色深绿，质鲜嫩，味清香。

### (三) 黄花菜

#### 酱黄花菜

**用料** 黄花菜 5 千克，食盐 500 克，甜面酱 2.5 千克，酱油 600 克。

**加工方法** ①将鲜黄花菜择去老梗，用浓度为 20% 的盐水浸泡 24 小时左右捞出沥干。②把甜面酱和酱油在酱缸内混合拌均匀，将黄花菜装入酱袋，放到酱缸内酱制，每天打耙 1 次，5 天放风 1 次，30 天左右即为成品。

**特点** 呈金黄色，有光泽，质地鲜嫩，味道甜香适口。

#### 五香酱黄花菜

**用料** 黄花菜 500 克，食盐 50 克，酱油 25 克，五香粉、蒜汤各少许。

**加工方法** ①将鲜黄花菜择洗干净，用开水浸泡 15 分钟～20 分钟，放入凉开水中冷却，捞出沥干。一层黄花菜一层盐装缸。②把酱油、五香粉、蒜汤拌匀，熬开晾凉后倒入黄花菜缸内，以浸过菜面为宜。每天倒缸 1 次，连续倒 2 天～3 天，15 天即为成品。

**特点** 呈红褐色，质地筋柔，味道清香。

## 六、其他菜类

### (一) 豆腐乳

#### 豆腐乳 (1)

**用料** 豆腐 5 千克, 食盐 750 克, 黄曲 250 克, 红曲 50 克, 面粉 1.5 千克, 大米粉 500 克, 白酒 500 克, 五香粉适量。

**加工方法** ①取豆腐切成 5 厘米长、4 厘米宽、1.5 厘米厚的块。面粉、大米粉加黄曲粉拌匀, 粘满豆腐块的六面, 放入容器, 发酵 4 天后长出 1 厘米长的白毛菌丝即为成熟。在发酵时室温要求 20℃~25℃, 地面洒些水, 不见阳光和风, 以防损坏菌毛。②取发酵好的豆腐, 把毛抹倒, 以一层豆腐一层盐的方法, 放入净坛内, 腌渍 7 天取出, 放阴凉处晾 3 天。③将豆腐块立着, 放入净坛内, 将红曲、白酒、香料混合后, 倒入坛内发酵。90 天左右即可食用。

**特点** 清香, 味美, 爽口。

#### 豆腐乳 (2)

**用料** 豆腐 3 千克, 食盐 900 克, 白酒 150 克, 花椒面 50 克。

**加工方法** ①取硬豆腐淋上些清水，洗净晾干，切成小火柴盒状的块，用直立法，以人字形，一行一行地排在刷净晾干的笼格内，上面盖一层防尘的纱布或净纸，放在 $10^{\circ}\text{C}\sim 15^{\circ}\text{C}$ 的房间内。15天后豆腐表面长出一层白色或淡黄色的菌毛，表示初期发酵成功；如在 $20^{\circ}\text{C}$ 的室内，有5天就可发酵成功。②将盐掺入花椒粉，把豆腐坯放在经过刷洗消毒的小坛内，放一层豆腐坯一层花椒盐腌制并分层洒白酒适量，盖上坛盖，但不要盖严，放在 $15^{\circ}\text{C}$ 室内，让豆腐坯一面腌渍，一面再发酵，1个~2个星期后，菌毛溶化，即成豆腐乳。

**特点** 清香鲜美。

## 红豆腐乳（1）

**用料** 硬豆腐5千克，食盐600克，白曲250克，红曲100克，白酒500克，花椒、大料、小茴香、丁香、陈皮、胡椒、桂皮各少许。

**加工方法** ①豆腐切成火柴盒块，拌入白曲，直立着摆入笼格内，放至 $25^{\circ}\text{C}$ 的室内发酵，2天后取出，一层豆腐一层盐地码入容器腌制。②取锅放火上，添水适量，下入白酒、花椒、大料、小茴香、丁香、陈皮、胡椒、桂皮，煮几滚倒入红曲，泼洒于腌渍1天后的豆腐容器内，再浸泡1天之后，将豆腐取出。把豆腐立着放入刷净并消毒的坛内，再倒入混合调料水，封住坛口，两个月后即成。

**特点** 色红带汁，味鲜适口。

## 红豆腐乳 (2)

**用料** 豆腐 5 千克, 食盐 900 克, 甜面酱 1 千克, 料酒 1.5 千克, 红曲 50 克。

**加工方法** ①取豆腐切成火柴盒状的块, 立着放笼格内, 在温度为 20℃~25℃ 的室内发酵, 5 天后长出白毛。②取盐 700 克, 一层豆腐坯一层盐地摆入净坛内, 再发酵 10 天。③取腌成的豆腐坯, 同甜面酱、红曲粉逐层装坛, 装完后下入料酒, 上面再撒上剩余的盐, 封住坛口。放入 30℃ 的室内发酵, 一般 3 个月可成。

**特点** 色泽红艳, 香味纯正。

## 玫瑰豆腐乳

**用料** 硬豆腐 5 千克, 白糖 1.5 千克, 食盐 500 克, 玫瑰香精 25 克, 红曲 120 克, 菌种 1.2 克。

**加工方法** ①豆腐切成长与宽各 1.5 厘米、厚 1 厘米的四方块, 放置于板上, 撒上菌种, 放在 35℃ 室温下发酵。②待豆腐长出白毛后, 先用盐 250 克, 按一层豆腐一层盐的方法, 均匀地放在净坛内, 15 天即可发酵成功。③取盆 1 个, 放入白糖、玫瑰香精、红曲和食盐 250 克拌匀, 制成调料汁。取腌好的豆腐块, 以一层豆腐一层调料汁的方法, 放入净坛内, 装完后封存, 50 天左右即为成品。

**特点** 色呈暗红, 质地细腻, 香甜适口, 稍有咸味。

## 霉豆腐乳

**用料** 豆腐 5 千克，食盐 250 克，辣椒面 75 克，花椒面 8 克，咸白菜叶 2 千克，白酒 200 克。

**加工方法** ①豆腐切成长与宽均为 2 厘米、厚度为 1 厘米的方块，放锅内蒸熟，取出放容器内发酵 7 天，温度保持在 16℃ 以上。③将发酵好的豆腐块先放入白酒中浸一下，而后撒上盐、辣椒面、花椒面混合制成的调料，每块用咸白菜叶包起来，码放在净坛内，密封坛口，放在室内，使其自然发酵，4 个月即为成品。

**特点** 色呈灰白，质地细腻，咸香带有麻辣，四川风味。

## 麻辣豆腐乳

**用料** 豆腐 1 千克，食盐 170 克，料酒 200 克，辣椒面、花椒面各适量。

**加工方法** ①将豆腐切成长方块，竖着摆放在稻草上，放到 20℃~25℃、无阳光、无风处发酵，7 天后豆腐发霉长毛，再放两天，待毛倒下，即完成发酵。②将食盐、辣椒面、花椒面混合在一起，调均匀后放于盘中，料酒倒在碗中。豆腐块先用料酒沾湿，再蘸混合调料，逐块码于坛中。再把剩余的料酒倒入坛中，盖严坛盖、用粘土将坛口密封，放两个月后即可食用。

**特点** 色泽红亮，麻辣咸软，香味浓郁。

## 醉方豆腐乳

用料 豆腐 5 千克，料酒 100 克，食盐 120 克，黄曲粉、花椒各适量。

加工方法 ①豆腐切成 50 克重的方块，以每块相隔 1 厘米的距离，放入笼格内，洒上菌种水，在 20℃~22℃的暖房内发酵 24 小时，将笼格移至温度 15℃的室内，再发酵 16 小时，使豆腐块长满白毛，把笼掀开晾凉。②取净坛，以一层豆腐块一层食盐的方法摆入坛内，2 天后取出倒坛，每层豆腐撒上黄曲粉和花椒，最后再灌入料酒，让酒高于豆腐块，密封坛口，90 天后即可成熟。

特点 色泽金黄，酒香味浓。

## 臭豆腐乳（1）

用料 豆腐 10 千克，食盐 3.5 千克，豆浆水 7.5 千克。

加工方法 ①将豆腐压干，切成 4 厘米的小方块，放笼上蒸约 7 分钟~8 分钟，取出散热，放在发酵室摊开放。室内温度 15℃~20℃，豆腐温度达到 30℃~36℃。室内要潮湿，存放 7 天~9 天后翻倒 1 次，再过一段时间，豆腐发酵成熟，表面成了雪白色，毛上面产生水珠。②当豆腐上长的毛回缩时，就可出房放入缸内，立着摊放，一层豆腐一层盐，上面一层多放点盐（共用盐 1.5 千克）。第二天加盐水（10 千克水加 2 千克盐），液面要超过豆腐。夏季腌 3 天~5 天，冬季

腌 7 天~10 天，即可成熟。③将豆腐取出重新装坛，用原汤 3.5 千克与豆浆水 7.5 千克混匀倒入豆腐坛内，严密封好坛口，半年后即可食用。

特点 色呈瓦灰，质地柔软，臭而香美。

## 臭豆腐乳（2）

用料 豆腐 5 千克，食盐 700 克，豆浆水 15 千克，花椒、大料、小茴香、桂皮、甘草各 40 克，共磨成粉。

加工方法 ①豆腐切成火柴盒状的块，每块间隔 2 厘米，立着排在笼格内，放入 20℃~30℃的室内，使其自然发酵，5 天后就可长出白毛。②将长毛的豆腐块同盐均匀地装入净坛内，10 天后可为臭豆腐坯。取五香粉同臭豆腐坯块，以一层臭豆腐坯一层五香粉的方法，装入坛内，再灌满豆浆水，封严坛口，放至 25℃~30℃的室内，3 个月即为成品。

特点 色呈瓦灰，质地柔软，臭而不腻，风味别具。

## （二）海 带

### 咸辣海带

用料 干海带 1 千克，食盐 250 克，辣椒面 10 克，鲜姜末 50 克。

加工方法 ①把干海带放蒸笼上蒸 30 分钟，然后在水里

浸泡涨发至软，取出用清水洗几遍。②用一干净小缸，将海带放入缸内，加上食盐、姜末、辣椒面和凉开水（淹过海带）。腌制3天后就可食用。

特点 鲜辣爽口，食用方便，单食、作配菜均宜。

## 酱甜海带丝

用料 海带 1.5 千克，糖精 0.15 克，大蒜 75 克，芝麻 50 克，酱油 1.75 千克，生姜 50 克。

加工方法 海带用水发好，洗净，切成 2 厘米~2.5 厘米宽的丝，入沸水中焯去腥味，捞出后用凉水冷却，控净水分，放入缸内。生姜切成丝。用少量的热水溶化糖精，蒜切末，连同酱油、姜丝混合一起放入缸内，第二、第三天各翻缸 1 次，4 天后可以食用。食用时把汤控出，拌上熟芝麻。

特点 色泽深红，咸、辣、甜。

## 五香海带丝

用料 海带 5 千克，食盐 450 克，味精 10 克，酱油 900 克，五香粉 40 克，白糖 250 克，白酒 50 克，生姜 10 克。

加工方法 ①海带洗净，切成丝，放锅内煮 20 分钟，捞出用清水洗泡约 24 小时，换水 2 次到 3 次后晒干。②将各种调料混合放干净盆内，搅拌均匀和海带丝一起放到干净缸内拌匀，腌一段时间后，即可食用。

特点 咸中有甜，味美可口。

### (三) 蘑 菇

#### 咸油渍鲜蘑菇

用料 蘑菇 1 千克，食用植物油 200 克~500 克，食盐适量。

加工方法 ①鲜蘑菇去老茎，掰成大块，洗净、沥干水分。②将锅放火上，倒入油，用旺火烧到七八成热时，把鲜蘑菇放入锅内焯透，加入盐再用中火烧 10 分钟~15 分钟取出。用旺火将油汁熬稠些后冷却。③把蘑菇趁热装入干净的大口瓶中，油汁倒入蘑菇瓶中，油要淹没蘑菇，待蘑菇凉后，盖上瓶盖，放阴凉处存放，随吃随取。蘑菇用完后，油汁可作烹调菜肴用。

特点 鲜香可口。

#### 咸蘑菇

用料 蘑菇 500 克，食盐 100 克，花椒、大料、小茴香各 10 克，开水适量。

加工方法 ①去掉鲜蘑菇根部的土，洗净，用开水煮至七成熟捞出。②将各种调料放入锅中加水煮沸 5 分钟，晾凉后同蘑菇一起放入缸内，料水以浸过蘑菇为宜，4 天~5 天即为成品。

特点 颜色浅黄，清香味浓郁。

## 酱蘑菇

用料 蘑菇 5 千克，食盐 400 克，甜面酱 4 千克，苯甲酸钠 2 克。

加工方法 ①把鲜蘑菇的蒂盘用刀削去。洗净泥砂，放入浓度为 9% 的食盐水中腌 20 小时后捞出，榨出水分至五成干。②将蘑菇放入甜面酱中直接酱制，每天打耙 2 次~3 次，3 个月左右即可酱好。再用酱汁洗去浮酱，加入苯甲酸钠即为成品。

特点 色呈棕红，有光泽，质地鲜嫩，味道清香，咸甜适口。

## 酱蘑菇五样

用料 蘑菇 2 千克，胡萝卜 1 千克，白菜 1 千克，青椒 1 千克，芹菜 1 千克，花椒 100 克，白酒 100 克，食盐 1 千克，甜面酱 1.5 千克。

加工方法 ①选新鲜肥大茎短的蘑菇，白菜、芹菜摘去枯黄老叶，连同胡萝卜、青椒一起洗净，沥干水分，切成 5 厘米长的条或薄片。将食盐溶化在 6 千克开水中，放凉。②将所有花椒、白酒放入坛内，倒入凉后的食盐水，拌匀，放入蘑菇和配菜，搅拌均匀。加盖加足坛沿水，腌制 10 天左右。③将坛内腌过菜和蘑菇的盐水倒出。菜沥干水分后放入坛中，

加入甜面酱拌匀，盖上坛盖，腌5天左右即成。

特点 麻辣鲜香，酸咸适度。

## 泡蘑菇

用料 蘑菇1千克，胡萝卜500克，白菜500克，青椒500克，甘蓝500克，鲜姜50克，芹菜500克，花椒50克，扁豆500克，白酒50克，莴笋500克，食盐800克，清水3千克。

加工方法 ①挑新鲜质量好的蘑菇，洗净掰成大块。其他蔬菜择洗净、沥干水分，切成5厘米长的条或薄片。芹菜切2厘米长的小段。②将食盐、生姜、花椒放入水中，放锅中煮沸，搅拌使盐溶化，停火冷却后放入白酒。③将蘑菇和所有蔬菜掺和均匀，装入干净坛中，倒入调料盐水，盖好坛盖，加足坛沿水，10天后即可食用。

特点 麻辣鲜香，酸咸适度，清爽可口。

## （四）花生仁

### 咸花生仁

用料 花生仁5千克，腌萝卜剩下的汤卤（或腌雪里蕻的汤卤）适量。

加工方法 ①选颗粒饱满、无霉烂的花生仁洗净、沥干，

浸泡在腌过萝卜的汤卤中，数日后取出放于锅中，加适量清水煮熟，捞出沥干水分即可食用。②将煮熟后的花生仁放在太阳下晒至八成干，放在干净的容器中，随吃随取。

特点 便于保存，便于携带，清香可口，风味别具。

## 咸香花生仁

用料 花生仁 250 克，香菜 50 克，食盐适量，生姜丝 20 克，香油 15 克。

加工方法 取花生仁拣簸干净，放入加盐的温水内泡 3 小时，见涨开后，捞出，去掉外皮，掰成两瓣放盆内，加入香茶、盐、姜丝和香油拌匀即成。

特点 色玉白，质脆嫩，味鲜香。

## 酱花生仁（1）

用料 花生仁 1 千克，优质酱油 500 克。

加工方法 ①选优质花生仁，除去杂质，放锅中用小火炒熟，搓去红衣，放干净坛中（或大口玻璃瓶内）。②酱油放锅中上火熬开，晾凉后倒入装花生仁的坛中，酱油要淹没花生仁，盖好坛盖，酱 1 周后即可食用。

特点 浅黄色，浓香中带咸。

## 酱花生仁 (2)

**用料** 花生仁 10 千克, 甜面酱 6 千克, 食盐 500 克, 食用碱 40 克。

**加工方法** ①选颗粒饱满、无虫斑、无霉烂、无异味、当年生产的花生仁, 放在 35℃~40℃ 的温水中浸泡 15 分钟左右, 捞出沥干水分, 放入滚热的碱溶液中 (用碱 40 克) 浸泡 10 分钟, 捞出脱去皮, 放入清水中漂净。②将花生仁放入沸水中烫漂至断生, 迅速倒在竹席上晾凉到室温。③将花生仁装袋, 放入 8% 的热盐水中浸泡一段时间。④沥去盐水, 将花生仁放入装有甜面酱的缸中酱制, 第二天翻缸, 连续 3 天每天翻缸 1 次, 以后每隔 3 天~5 天翻缸 1 次, 15 天后即为成品。

**特点** 色泽金黄, 富有甜面酱香味, 微咸带甜, 质脆鲜香, 济宁风味。

## 多味花生仁

**用料** 花生仁 1 千克, 香菜 50 克, 食盐 50 克, 大葱 75 克, 生姜 20 克, 干红辣椒 3 只, 大蒜 30 克, 甘草粉 5 克, 五香粉 5 克。

**加工方法** ①选粒大饱满、大小均匀、无霉烂的花生仁, 洗净、煮熟。②将大蒜、生姜去皮、洗净、捣成泥。将大葱切成葱花。干红辣椒炒干碾碎。香菜去根, 洗净, 切碎。③

将花生仁放入盆内，加盐 20 克，腌 24 小时，沥出水分，再加入盐、大葱、生姜、大蒜、干红辣椒、香菜、甘草粉、五香粉，搅拌均匀，装入坛中，加盖密封，约 30 天后即成。

特点 味多样，清香、爽口。

## （五）核桃仁

### 酱油核桃仁

用料 核桃仁 1 千克，酱油 500 克，味精 1 克。

加工方法 ①核桃仁用开水焯一下，沥干，用清水泡至无涩味。②将锅放火上，倒入酱油，烧开后加入味精，熄火晾凉，倒入大口瓶中，再加入核桃仁，每天翻动 1 次。5 天后即可食用。

特点 颜色棕黄，质地脆嫩，酱香味浓。

### 酱甜核桃仁（1）

用料 核桃仁 5 千克，白糖 1 千克，酱油、味精各少许。

加工方法 ①将核桃仁拣去杂质，用开水浸泡 10 分钟，取出逐一把外皮剥去。②将酱油倒入锅中煮开，加白糖、味精，晾凉后与核桃仁一起入缸搅匀，加盖封口，7 天后即可食用。

特点 鲜美可口。

## 酱甜核桃仁 (2)

用料 桃仁 10 千克, 酱油 5 千克, 甜面酱 10 千克, 白糖 1.6 千克。

加工方法 ①核桃仁筛去碎末, 挑去杂质, 选个大且大小均匀的入缸, 用酱油浸泡 2 天~3 天后捞出, 控净酱油, 装入布口袋中, 放入装有甜面酱的缸中, 每天打耙 4 次, 酱 1 个月左右出缸。②食用时取酱核桃仁的原汤适量, 加入白糖熬成粘汁后, 浇在酱核桃仁上拌匀即可。

特点 颜色紫红, 有光泽, 酱味浓厚, 北京风味。

## (六) 杏 仁

### 咸杏仁

用料 杏仁 5 千克, 食盐 900 克。

加工方法 ①杏仁放入锅内煮熟, 捞出后放入清水中浸泡 24 小时, 以去掉苦味。②搓掉杏仁外面的红皮, 控干水分放坛中, 加食盐拌匀, 淋入少量水分, 促使食盐溶化。前三天注意搅拌, 腌制 20 天后即为成品。

特点 颜色鲜黄, 质脆味香。

## 酱杏仁

用料 甜杏仁 10 千克，甜面酱 8.5 千克。

加工方法 ①选料必须是甜杏仁，以当年产的，颗粒饱满，大小均匀，无霉烂变质、无虫蛀的杏仁，放清水中泡 24 小时，泡到外皮起皱纹，捞出沥去水，倒入沸水锅内热烫，及时搅拌使受热均匀，在热烫中及时检查杏仁中心有白圈（斑鸠眼）时，即可取出（防止烫时间过长使杏仁变软）放入清水中浸泡，第二天捞出搓去外皮。②将杏仁放入清水中继续浸泡，每隔 24 小时换水 1 次，连续浸泡 4 天~5 天，杏仁洁白如玉，食时没有苦味，捞出沥干水分，用沸水烫半分钟以除去生味。③将杏仁装入布袋，控水 5 小时~6 小时，放入装有甜面酱的缸中酱制。第二天翻缸，每天翻缸 1 次，连续 3 天后每 5 天~7 天翻缸 1 次，酱制 20 天后即为成品。

特点 色泽金黄，微咸带甜，质脆，酱香味突出。

## 酱油杏仁

用料 杏仁 1 千克，酱油 500 克，味精 1 克。

加工方法 ①将杏仁用开水焯后，放清水中泡至无苦涩味。②将酱油放锅中烧开后熄火，放入味精，凉后倒入大口瓶中，再放入杏仁，每天翻动 1 次，5 天后即可食用。

特点 色泽棕黄，质地脆嫩，酱香味浓。

## 酱蜂蜜杏仁

**用料** 脱苦杏仁 2 千克，白糖 1.2 千克，蜂蜜 450 克，酱油 1 千克。

**加工方法** ①将白糖、蜂蜜、酱油放入锅内，加热到 80℃，溶解混合后晾凉，放入缸内。②将杏仁放缸内酱制，每天翻动 1 次，待杏仁吸收液汁、酱香甜味浓厚时，即可食用。

**特点** 呈酱红色，香甜适口。

## （七）橘子皮

### 咸糖醋橘子皮丝

**用料** 鲜橘子皮 5 千克，白糖 1 千克，醋精 250 克，食盐 100 克，生姜 50 克。

**加工方法** ①将橘子皮洗净，在开水里煮 5 分钟，捞出后晾凉，用刀切成细丝，再用凉开水浸泡除去苦味；泡 30 分钟后捞出，沥干水分，放入干净容器内。②把姜洗净切成碎末和糖、醋精、盐一起倒入橘子皮的容器内、搅拌均匀。腌 1 小时后即可食用。

**特点** 清香，酸甜。

## 酱橘子皮

**用料** 鲜橘子皮 1 千克，甜面酱 100 克，食盐 25 克，清水 750 克。

**加工方法** ①将橘子皮洗净沥干。用清水将食盐熬化晾凉，再将橘子皮倒入盐水中，腌 1 小时，捞出沥干。②将橘子皮放入干净容器中，加入甜面酱拌匀，盖好盖，腌制 5 小时即可。

**特点** 清凉爽口，橘香味浓，咸甜酸适宜。

## 甜橘子皮丝

**用料** 鲜橘子皮 50 千克，白糖 50 千克，红曲少许。

**加工方法** 将鲜橘子皮处理干净切成丝入锅，用一部分白糖拌均匀，加温待白糖和橘子皮丝融合后，再加其余白糖和红曲，再搅拌，装缸封口，30 天后即可食用。

**特点** 橘香味浓，甜度适中。

## (八) 桔 梗

### 咸糖醋桔梗

**用料** 鲜桔梗 1 千克，食盐 50 克，白糖 50 克，食醋 100

克，红辣椒 2 个，生姜 20 克，胡椒 1 克，桂皮一小段。

**加工方法** ①将鲜桔梗去蒂、剥皮，洗净后放在浓度为 10% 的盐水里腌几个小时，拔掉苦味后捞出，沥干，放入干净坛中。②将醋、白糖、盐和适量水一同放入锅中煮，边煮边放入姜片、红辣椒丝及胡椒、桂皮，煮好后晾凉。③将凉调料汤倒进装桔梗的坛中，密封坛口，3 天后即可食用。

**特点** 酸甜咸中微带苦味，口感鲜脆。

## 酱醋桔梗

**用料** 鲜桔梗 1 千克，食盐 20 克，食醋 85 克，酱油 30 克，辣椒面 50 克，生姜 85 克，大蒜 100 克，白糖 50 克，大葱 1 根，香油、味精各适量。

**加工方法** ①选鲜桔梗趁鲜去蒂剥皮，洗净，纵向撕成细条，放阳光下晒干。然后放在凉开水中浸泡 12 小时，泡软后捞出，用棒砸成更细的丝，再放入凉淡盐开水泡 12 小时，拔掉苦味。捞出沥干水分，放入干净坛中。②将大葱、生姜、大蒜择洗干净，沥干后切成碎末，同辣椒面、酱油、醋、盐、白糖、香油、味精全部放入装桔梗的坛中，搅拌均匀，密封坛口，放阴凉处，24 小时即可食用。

**特点** 香味浓郁，口感极佳，朝鲜风味。

## 酱辣芝麻桔梗

**用料** 鲜桔梗 10 千克，酱油 5 千克，辣椒面 100 克，芝

麻 200 克，味精 40 克，糖精 1 克。

加工方法 ①桔梗用清水泡 1 天，捞出切成细丝，压去 30% 的水分后，放入干净的缸内。②将酱油、辣椒面、芝麻、味精、糖精一并发盆中搅拌均匀后，倒入装桔梗丝的缸中，隔天翻缸 1 次，盖好缸盖，7 天后即成。

特点 香、甜、辣。

## （九）鸡蛋、鸭蛋

### 咸鸡蛋（1）

用料 鲜鸡蛋 30 个，食盐 450 克，花椒 10 克，白酒 50 克，清水 2 千克。

加工方法 挑蛋壳干净的鸡蛋，放入干净的坛中。将锅放火上，放入水、食盐、花椒，烧开后冷却，倒入白酒拌匀，然后倒入鸡蛋坛中，用竹片卡住鸡蛋不使露出水面，封好坛口，20 天左右即成。

特点 咸鲜可口，略带酒香。

### 咸鸡蛋（2）

用料 鲜鸡蛋 5 千克，清水 4 千克，食盐 1.8 千克，黄土 4.5 千克。

加工方法 把食盐放入水中，在锅中烧开后与干净黄土和

成浆，冷却后将鸡蛋放入，使蛋全部浸入泥浆中，密封。1个月后就可腌成。

特点 保存时间长，咸鲜可口。

### 咸鸡蛋（3）

用料 鲜鸡蛋 2.5 千克，食盐 900 克，开水 2.5 千克，焦磷酸钠 100 克，醋酸钠 400 克。

加工方法 ①食盐溶于开水中，冷却后加入焦磷酸钠和醋酸钠，搅拌使溶解均匀。②将鸡蛋洗净沥干，装入坛内，再把泡液倒入坛内，浸泡 15 天~20 天即成。（加焦磷酸钠、醋酸钠，使盐均匀而持久地进入蛋内）

特点 咸鲜，好保存。

### 咸鸡蛋（4）

用料 鲜鸡蛋 1 千克，60°以上的白酒 400 克，食盐 200 克。

加工方法 选外壳干净的鸡蛋，先逐个在白酒中浸蘸一下，再放到细盐中使蛋壳滚一层盐，逐个放入坛中，最后将多余的细盐撒在最上层，加盖封严。坛放阴凉干燥处，约 40 天左右即成。

特点 蛋黄出油，味鲜美。

## 咸鸭蛋（1）

用料 鲜鸭蛋 10 个，食用碱面 30 克，清水 1.5 千克，饱和食盐水 1.5 千克。

加工方法 ①食用碱放水中，搅拌溶化成碱水。饱和食盐水制作，将水烧开，加入食盐，边加食盐边搅拌，至食盐不再溶解为饱和，晾凉。②将鸭蛋洗干净，放入碱水中浸泡 1 天~2 天后，捞出放在干净坛内，倒入饱和食盐水，盖严坛盖放在室温 15℃ 以上的环境中，腌 20 天左右即成。

特点 味鲜，可口。

## 咸鸭蛋（2）

用料 鲜鸭蛋 50 个，清水 2.5 千克，花椒粒、小茴香、白酒各适量，食盐 1.8 千克。

加工方法 鸭蛋洗净、沥干后装入干净坛内。锅放火上，加入清水、花椒粒、小茴香、食盐烧开，熄火放凉后，加入白酒拌匀，倒入鸭蛋坛内，水量要淹没鸭蛋，封好坛口。1 个月后取出煮熟即可食用。

特点 咸香，味美。

## 泡制咸鸭蛋

用料 鲜鸭蛋 5 千克，清水 3 千克，食盐 1.5 千克。

**加工方法** 鸭蛋洗净、沥干，放入坛内。锅放火上，倒入清水烧开，放入食盐，搅拌至盐溶化，冷却，倒入鸭蛋坛内，盐水要淹没鸭蛋，密封坛口，20天后即成。（春秋季节用此法制成鸭蛋较好）

**特点** 清鲜，咸度适中。

## 泥制咸鸭蛋

**用料** 鲜鸭蛋5千克，清水3.5千克，黄土4千克，食盐1.5千克。

**加工方法** 食盐放入水中，烧开溶化后，与黄泥和成浆，待泥凉后，把泥逐个包在鸭蛋上，放入坛中密封。冬季50天、夏季20多天、春季1个月左右即可捞出煮食。

**特点** 保存时间较长，清咸可口。

## 酱鸡蛋

**用料** 鲜鸡蛋10个，食盐、花椒粒、大料、桂皮各2克，葱段15克，姜块10克，酱油20克，白糖5克。

**加工方法** 鸡蛋煮熟，剥去外壳。锅中加水及花椒粒、大料、桂皮、葱段、姜块（拍碎）、酱油、盐、白糖烧开，撇去浮沫，熬成酱汤，放入去掉外壳的熟鸡蛋，用微火煮10分钟，捞出放凉即成。

**特点** 鲜红色，味香可口。

## 辣椒酱腌鸡蛋

**用料** 鲜鸡蛋 1 千克，辣椒酱 200 克，食盐 200 克，白酒 4 克。

**加工方法** 将辣椒酱与白酒调匀，选新鲜干净的鸡蛋，逐个放入辣椒酱液中滚上一层酱，再放到盐里粘一层盐，放入干净坛中，最后把多余的辣椒酱和盐放在一起，拌匀后覆盖在蛋面上，用塑料布封严坛口，将坛放在阴凉干燥处，约 50 天即成。

**特点** 蛋微辣，酱香带咸，味美可口。

## 五香咸鸡蛋

**用料** 鲜鸡蛋 10 个，食盐 280 克，桂皮 15 克，茶叶 18 克，小茴香 6 克，辣椒面 10 克，甘草 13 克，清水 500 克。

**加工方法** ①将所有辅料放锅中加水煮 1 小时，凉后过滤去渣成五香水。将五香水加适量黄泥调成糊。②选新鲜干净鸡蛋，用五香黄泥逐个包住粘上稻壳，放在坛中，封好坛口，腌 1 个月即成。

**特点** 色美、气香、味佳，存放时间长。

## 香鸡蛋

**用料** 鲜鸡蛋 10 个，白酒、花椒、食盐各适量。

**加工方法** 花椒、食盐碾成碎末混匀。将鸡蛋洗净晾干，在白酒中蘸湿，放花椒食盐末中滚一下，使椒盐粘满蛋壳，放入小口坛中，封好口，7天后取出煮熟就可食用。

**特点** 腌得快，溏心，咸味可口。

## 茶鸡蛋（1）

**用料** 鲜鸡蛋1千克，花茶10克，食盐400克。

**加工方法** ①选外壳干净的鸡蛋洗净，放入锅中加水用中火煮熟，捞出放冷水中过凉，剥去皮。②将花茶用开水泡开，加入食盐，晾凉后，把去壳的鸡蛋放入茶盐水中，腌10小时即可食用。

**特点** 茶香浓郁，清咸可口。

## 茶鸡蛋（2）

**用料** 鲜鸡蛋15个，茶叶25克，食盐、花椒各适量。

**加工方法** ①鸡蛋洗净后放锅中，加入水（水要淹没鸡蛋）用微火煮蛋，待锅里水开后，立即熄火。②将煮过的鸡蛋逐个轻轻敲出一小裂纹，再换一锅水放入茶叶、花椒、盐和鸡蛋，用微火炖3小时后保温至凉，即可食用。

**特点** 茶味浓郁，咸鲜可口。

## 醉鸡蛋（1）

**用料** 鲜鸡蛋 1 千克，凉开水 1.5 千克，花椒或大料少许，大曲酒适量，食盐 300 克。

**加工方法** ①选新鲜、大小基本一致的鸡蛋，放入盛有冷水的锅中，加热烧开后煮四五分钟后捞出（此时蛋黄心呈粥状）。②将凉开水倒入干净的坛中，放入食盐、花椒或大料、大曲酒（大曲酒用量以使卤液有酒香味即可），搅拌均匀。③将煮过的鸡蛋壳轻轻敲破，放入坛内浸泡，加盖密封坛口，六七天后即成。

**特点** 酒香扑鼻，味美可口。

## 醉鸡蛋（2）

**用料** 鲜鸡蛋 1 千克，酱油 500 克，白酒 500 克。

**加工方法** 选新鲜、大小基本一致的鸡蛋，洗净放于盛有冷水的锅中，加热煮熟，取出把蛋壳敲碎后，浸泡于酒和酱油的混合液中，浸泡 3 天后即成为醉蛋。（浸泡过醉蛋的混合液，可下次再用）

**特点** 香美咸鲜而稍有酒味，可较长时间存放。

## 溏心醉鸭蛋

**用料** 鲜鸭蛋 10 个，食盐 60 克，白酒 40 克，花椒少许，

凉开水 500 克。

加工方法 ①鸭蛋洗净放锅中，加水后烧开水煮 3 分钟，将鸭蛋捞出放在冷水中浸泡，鸭蛋冷却后再放锅中煮二三滚，取出鸭蛋将蛋壳轻微打破。②将凉开水倒在盆里，放入食盐、白酒、花椒，拌匀后，把鸭蛋浸入盖好盖，浸泡 5 天左右即可。

特点 味道清香，酒气醇厚。

## 糟鸡蛋（1）

用料 鲜鸡蛋 20 个，糯米甜酒糟 1.5 千克，食盐 300 克，山西陈醋（或镇江醋）400 克。

加工方法 ①选新鲜、大小基本一致的鸡蛋，洗净、晾干。②将糯米甜酒糟、食盐和醋放在干净无异味的容器中，搅拌均匀。将鸡蛋按一层鸡蛋一层糯米甜酒糟地放在干净无异味的坛内糟制。坛口用牛皮纸和塑料纸涂以猪血密封（密封得好，成品质量才好），40 天左右即可成熟。

特点 具有芳香的酒味和醋味。

## 糟鸡蛋（2）

用料 鲜鸡蛋 10 个，食醋 380 克，糯米甜酒糟 125 克，料酒 500 克，白糖 10 克。

加工方法 ①选新鲜、无破壳的鸡蛋，洗净放入小坛中，将醋倒入，封好坛口，约 7 天后蛋壳已泡软，轻轻捞出鸡蛋，

用清水冲洗去醋味，沥干。②将糯米甜酒糟、料酒、白糖一起搅拌均匀，放入一洁净的布袋内，然后把布袋挂起，袋下面用碗接住从布袋中滤出的汁液，即是糯米甜酒糟卤汁。③将醋鸡蛋放入干净的坛中，倒入糯米甜酒糟卤汁，卤汁要淹没过鸡蛋，封严坛口，7天后即成。食用时，将糟蛋上笼蒸熟即可。

特点 糟香浓郁，味道醇香。

## 糟鸭蛋（1）

用料 鲜鸭蛋 10 个，食盐 300 克，糯米甜酒糟 1 千克，食醋 20 克。

加工方法 ①糯米甜酒糟放到坛中，加入食盐和醋，充分搅拌均匀。②选新鲜、大小基本一致的鸭蛋，洗净放入锅中，加水（淹没鸭蛋）煮沸 5 分钟左右至熟，捞出放在冷水中冷却，然后剥去蛋壳，要保留蛋壳膜，逐个埋入混合酒糟里，密封好坛口，40 天后即成。

特点 蛋白似乳白胶冻，质柔软，蛋黄半凝呈橘红色，香气芬芳，味鲜美，吃时沙甜可口，余味久长。

## 糟鸭蛋（2）

用料 鲜鸭蛋 10 个，糯米甜酒糟 1.5 千克，食盐 200 克，料酒 400 克。

加工方法 选用新鲜、大小基本一致的鸭蛋，洗净、沥

干。将糯米甜酒糟、食盐、料酒调成泥状，放到坛中，将鸭蛋浸入其中，密封坛口，50天后即成。

特点 酒气浓郁，味咸清香。

## 附录 酱品制作 33 例

### 黄豆酱 (1)

**用料** 黄豆 5 千克, 面粉 2.3 千克, 食盐 800 克, 清水 6.5 千克。

**加工方法** ①取黄豆除去杂质, 用清水冲一下, 再加清水泡至豆胀, 捞出后放锅内加水煮熟, 捞出晾透。②把黄豆拌上面粉, 均匀地摊在干净席上, 上面盖上干净布, 室温要求 30℃左右, 发酵 5 天~6 天, 等上面长一层黄绿醭时, 将豆取出掰开放阳光下晒干, 装入刷净晾干的坛内。③锅放火上, 添入清水, 放入盐, 烧沸晾凉, 倒入坛内拌匀, 盖上坛盖, 每天翻搅 2 次, 放日光下晒制, 一般晒至红黄或深红时, 封坛贮存食用。

**特点** 色红黄, 味香绵, 稍有咸味。

### 黄豆酱 (2)

**用料** 黄豆 5 千克, 食盐 2.2 千克, 清水 13 千克。

**加工方法** ①黄豆去杂质洗净，放锅内加清水，煮至用手一捏就碎为止，捞出堆放 24 小时，使其由黄变成棕色。②取黄豆用磨碾碎，做成馒头形或方形块，用纸包裹，让其自然发酵（春末夏初是制作酱的时节），把酱坯去纸用清水洗净，而后掰成小块，放在阳光下晒干。③取食盐用开水化开，过滤去沉淀物，晾凉后倒入大口坛内，再把酱坯放入，加入凉开水适量。将酱坛放阳光下晒制发酵，3 天后开始打耙，每天早晚各打耙 1 次，1 个月左右开始由黄变红，即为成品。

**特点** 色呈棕红，质地细腻，酱香浓郁。

### 黄豆酱（3）

**用料** 黄豆 50 千克，面粉 22.5 千克，食盐 10 千克，黄曲种 50 克。

**加工方法** 将黄豆泡好蒸烂，拌入面粉和黄曲种，放在 25℃ 室内发酵，料温保持在 36℃~40℃ 之间，24 小时后上下倒动，3 天后呈黄色菌丝，加浓度为 16%~18% 的盐水入缸，每天搅动 1 次~2 次。日光曝晒 2 个月即成。

**特点** 味道纯正，是调味佳品，具有江浙地方风味。

### 黄豆酱（4）

**用料** 黄豆 3 千克，面粉 2 千克，凉开水 5 千克，食盐 1 千克，五香粉 2 包（每包 20 克）。

**加工方法** ①黄豆择洗干净后煮熟、捣烂，冷却后混入

面粉，做成四方形的酱坯。酱坯放在干净板上码好，上面蒙上干净布，放在温度较高的地方发酵，7天后酱坯上长出绿色长毛，说明发酵已好。②水倒入干净缸中，放入食盐搅拌至盐溶化。将发酵好的酱坯捣碎，放入食盐水中拌匀，每3天搅动1次。将酱缸放在温度28℃~32℃的地方，一般1个月即成。

特点 颜色金黄，营养丰富，五香利口。

## 黄豆辣酱

用料 黄豆50千克，面粉20千克，食盐20千克~22.5千克，辣椒面5千克，凉开水5千克，黄曲150克。

加工方法 ①将黄豆泡涨蒸1小时，面粉也蒸熟，当温度降到40℃时，将黄豆、面粉、黄曲、水混合拌匀成团（以不滴水为宜），上架发酵。堆放厚度5厘米为宜，发酵48小时长出白黄色的菌丝。②从架上取下酱坯加入40℃盐水拌匀，装入缸内发酵，缸口不要盖严，继续在缸内发酵7天~10天，每天倒缸一次，烤缸30天，温度保持在40℃~50℃，成熟后，酱红色，再将辣椒面炒熟拌入即可。

特点 颜色金黄，营养丰富，咸中带辣，刺激食欲。

## 辣椒粉酱

用料 酱油渣10千克，辣椒粉1.5千克，酱油1千克，生姜50克，大蒜100克。

**加工方法** ①将榨出第一次酱油的酱油渣，放在日光下晒干，放入缸中。②酱油和辣椒粉拌匀，放入酱渣中，拌匀。③生姜切成碎末，大蒜去皮、洗净、沥干捣碎，一并入入酱渣中拌匀，封好缸口，2天后即成。

**特点** 味鲜辣。

## 多味辣椒酱

**用料** 鲜红辣椒 25 千克，大蒜瓣 1.5 千克，食盐 250 克，豆豉 600 克，白糖 250 克，味精 50 克。

**加工方法** ①将鲜红质优的辣椒洗净、沥干后，去柄剁碎。大蒜瓣去皮、洗净、沥干剁碎。豆豉剁碎。②将所有用料放于大口缸中，充分搅拌均匀即成。

**特点** 辣香，微甜，开胃，营养丰富。

## 大红辣椒酱

**用料** 鲜大红辣椒 10 千克，食盐 1.5 千克。

**加工方法** ①大红辣椒洗净，去蒂，沥干水分，剁碎，一层辣椒一层食盐地放入缸中。每天搅动 1 次，连续 10 天，盐已全部溶化，成为辣椒块。②将辣椒块磨细，放在阴凉处数日，即可食用。

**特点** 质地细腻，干稀适宜，味鲜辣。

## 大米、黄豆酱

**用料** 大米 5 千克，黄豆 3.5 千克，面粉 1.5 千克，浓度为 20% 的盐水 5 千克。

**加工方法** ①挑选优质的大米、黄豆，淘洗干净，上锅蒸烂熟，出锅捣烂、冷却。②将面粉放大米、黄豆中揉和均匀，做成四方形的酱坯，用干净布盖上，放在温度较高的地方发酵，大约 4 天酱坯长出绿色的长毛。③将酱坯搞碎，放入缸中，再将盐水倒入缸中搅拌均匀，放在温度较高的地方，7 天后每天搅动 1 次，30 天后即可食用。

**特点** 味咸甜，色微红。

## 甜面酱

**用料** 面粉 5 千克，食盐 750 克，凉开水 6 千克。

**加工方法** ①取面粉放盆内，加水适量，和成面团，同做馒头一样，放在蒸笼内，上火蒸熟取出晾凉。②将蒸面团放入温度为 28℃~30℃ 的室内，每天翻倒 1 次，1 周后黄霉菌长齐长好时，再开窗通风，继续在室内放置 4 天~5 天，取出去掉黑毛。③每 5 千克酱坯加盐 750 克、水 6 千克，浸泡 8 天左右，漉化后再隔 1 周翻动 1 次，直到块状全部漉化，磨碾成糊状，放入大口坛内，每天早、晚各搅动 1 次，放阳光下晒制，晒搅 3 个月后，直至出泡沫即成。

**特点** 色泽棕红，质地细腻，味道香甜，稍有咸味。在

制作中，如适量加些花椒、大料、甘草、丁香等香料，味道会更好。

## 蚕豆（胡豆）酱

**用料** 蚕豆 50 千克，面粉 2.5 千克，食盐 8 千克。

**加工方法** 将蚕豆煮熟放入冷水缸去皮，再上火煮一次，捞出放箩筐内，待凉至 30℃ 时和面粉拌匀，入发酵架，待起霉后用勺翻 1 次，连续 5 天~6 天后取出晒干，装缸时用水 20 千克，加食盐 8 千克，调匀，1 个月翻 1 次~2 次即可。

**特点** 色泽棕黄，营养丰富，味香。

## 辣豆瓣酱

**用料** 蚕豆 50 千克，食盐 5 千克，辣椒面 2 千克，花椒面 2 千克，生姜丝 500 克，味精 200 克。

**加工方法** 将干蚕豆泡涨去皮，蒸熟放在 30℃ 左右的保温处发酵，待黄菌长出后，降温晾干，拌入各种配料，再加凉开水 2.5 千克~4 千克，装缸密封，每周搅拌 2 次，30 天后即可食用。

**特点** 色泽棕红，增进食欲，利口。

## 红辣椒酱

**用料** 红辣椒 5 千克，花椒 15 克，食盐 750 克，大料 20

克。

**加工方法** 红辣椒洗净晾干，去蒂磨成辣椒粉放盆内。取花椒、大料炒黄擀成面，同盐一起放入辣椒面盆内，拌匀后装入刷净的坛内，密封坛口，7天后即可食用。

**特点** 色泽鲜红，香辣爽口。

## 白糖玫瑰酱

**用料** 鲜玫瑰花瓣 5 千克，白糖 5 千克，凉开水 100 克。

**加工方法** 将玫瑰花瓣压碎，加精加水搅拌均匀装入坛内，每 7 天翻动 1 次，连翻 3 次~4 次，30 天后呈褐红色，再用硬纸封口，存放在温度为 25℃ 的室内即可。

**特点** 芳香味美，为调味佳品。

## 韭菜花酱（1）

**用料** 韭菜花 5 千克，食盐 400 克，酱油 600 克，辣椒面、花椒面各少量。

**加工方法** 将韭菜花洗净磨碎，放入缸中，加入各种调料，搅拌均匀，密封缸口，10 天后即可食用。

**特点** 味鲜，咸、香，可作调料。

## 韭菜花酱（2）

**用料** 韭菜花 5 千克，食盐 1.5 千克，凉开水 2 千克。

**加工方法** 选新鲜无杂质、无老茎、不腐烂的韭菜花，洗净、剁碎，放入食盐拌匀入缸。隔5天倒动1次，倒动两次，15天即发酵好，对水拌匀即成。

**特点** 色泽碧绿，味咸香。

### 韭菜花酱（3）

**用料** 韭菜花1千克，食盐80克，酱油120克，花椒50克，姜100克，料酒适量。

**加工方法** 韭菜花洗净，沥干水分，用绞肉机绞成细泥；花椒用料酒泡透后捞出，与鲜姜一起绞成细泥。以上两种细泥，放入带盖的瓷盆内，加食盐、酱油拌匀，封盖1周后即成。

**特点** 色泽青绿，咸香麻辣。

### 蒜草酱

**用料** 蒜瓣5千克，黄酱2.5千克，甜面酱3.5千克，红辣椒粉1.25千克，香油125克。

**加工方法** 将蒜瓣剥皮洗净，用石磨磨成蒜茸，然后与各种调料混合均匀，装入干净容器中使发酵，3个月~6个月即可食用。

**特点** 色泽酱黄，蒜香味浓，可口开胃。

## 大蒜酱

**用料** 大蒜 1 千克，食盐 450 克，白糖 100 克，玉米粉 300 克，味精 5 克。

**加工方法** 在 5 千克水中加入食盐、白糖、玉米粉、味精，搅拌，加热溶解均匀，制成调味液。在调味液中加入去皮、洗净的大蒜，加热不断搅拌煮成糊状，装坛密封即成。

**特点** 色泽黄，蒜香味浓带甜，有开胃杀菌作用。

## 甜瓜酱

**用料** 甜瓜 5 千克，面粉 3 千克，红糖 1 千克，食盐 100 克。

**加工方法** 将甜瓜洗净，去皮，切开去瓢，切碎放盆内，加面粉和成面块，制成馒头形，上笼蒸熟，晾凉切块，放入室内发酵后，放入净坛内。将红糖与盐加开水化开，倒入坛内搅匀，用塑料纸盖上坛口，放阳光下曝晒，见色呈红黄时即成。

**特点** 色红黄，质细腻，甜瓜风味。

## 黄豆西红柿酱

**用料** 黄豆 2.5 千克，西红柿 5 千克，面粉 1.6 千克，食盐 900 克，生姜末 150 克，花椒 50 克。

**加工方法** ①黄豆用清水洗净，去除杂物，再用清水泡8个小时以上，以黄豆涨起无纹为适宜。②将泡好的黄豆控去水分，入锅内蒸（煮）4小时，再闷4小时~6小时，用手一捻，黄豆是糊状和黄褐色为好。熟黄豆冷却使温度降到37℃左右时，与面粉拌匀，用布蒙上，放在温度稍高的地方发酵，7天后可长一层黄绿色的毛，发酵后晒干。③西红柿放开水锅内烫一下，捞出去皮放盆内，用刀切碎，加入姜末、花椒、食盐和发酵晒干的黄豆，搅拌均匀，倒入干净坛内，用塑料布封口，放阳光下曝晒，每天搅拌1次~2次，见色红黄时即成。

**特点** 红黄色，味咸香，带有西红柿风味。

## 西红柿酱（1）

**用料** 西红柿10千克，食盐150克，冰糖1千克，白胡椒12克，丁香14克，芥末20克，味精6克。

**加工方法** ①选新鲜成熟的西红柿洗净、切碎，放在锅中慢慢加热，不停搅动，煮1小时后取出用细筛过滤，除去西红柿皮渣。②将过滤西红柿放入锅中加热浓缩，把液面泡沫捞去，约2小时液面成粘稠状、色鲜红，待浓缩到一半时，用小火煮30分钟。③把西红柿和食盐、冰糖、白胡椒、芥末、丁香放入锅中，搅拌均匀，用小火加热半小时，再将味精放入，拌匀略加热即成。

**特点** 色鲜艳，味香，甜酸。

## 西红柿酱（2）

用料 西红柿 2 千克，食盐 15 克，咖喱粉 3 克。

加工方法 ①选新鲜全成熟的西红柿，用清水洗净，去蒂切开放锅内加适量水，用文火煮沸后，火力立即减弱，用木棒在锅中搅拌，约 1 小时后，西红柿烂成酱，冷却后用粗纱布过滤，去掉皮和杂物，再用文火煮 20 分钟，使西红柿成半流质状态。②在西红柿中加入咖喱粉拌匀，再用小火煮 30 分钟即成。

特点 酸、辣、咸、鲜。

## 茄子酱（1）

用料 茄子 2 千克，食盐 160 克，大料 4 克，三奈 4 克，花椒 4 克。

加工方法 ①茄子去蒂，用盐水洗净，切成小方块，放在笼中蒸熟，取出捣碎放入坛中。②食盐放入捣碎的茄子中，拌匀。将大料、花椒、三奈分别炒熟、研细，倒入茄酱中，拌匀后封坛口，在阳光下晒数日即成。

特点 味道咸香。

## 茄子酱（2）

用料 茄子 5 千克，食盐 400 克，香料面 30 克（香料面

包括大料、花椒、小茴香各 10 克，放锅内炒黄，擀成面）。

**加工方法** 茄子去蒂，洗净，晾干，再切成小方块，放笼内蒸熟捣成泥，拌食盐和香料面，装入净坛内，放阳光下晒 10 天后即为成品。

**特点** 色红灰，质细腻，味香。

## 黄豆西瓜酱

**用料** 黄豆 2.5 千克，去皮熟西瓜 5 千克，生姜丝 250 克，食盐 900 克，面粉 300 克。

**加工方法** ①黄豆用清水洗净，去除杂物，用清水泡 8 小时以上，以黄豆胀起皮无纹为宜。②将泡好的黄豆控去水分，放锅内蒸（煮）4 小时，再闷 4 小时~6 小时，用手一捻黄豆呈糊状和黄褐色为好。熟黄豆冷却温度降到 37℃ 左右时，与面粉拌匀，用布蒙上，放在温度稍高的地方发酵，7 天后可长一层黄绿色的毛，发酵后晒干。③西瓜削去外皮，放入盆内，切开去子后剁碎，放入食盐和发酵晒干的黄豆、姜丝，用手将瓜搯碎搅匀，装入刷净控干的坛内，将坛口封严，放阳光下晒 10 天左右，每天搅 1 次~2 次，见色呈红黄时即成。

**特点** 色红黄，味咸香，带有西瓜清香味，并富有营养。

## 西瓜皮甜酱

**用料** 厚西瓜皮 2.5 千克，白糖 2 千克，柠檬酸 125 克。

**加工方法** 新鲜西瓜皮洗净，削去外层硬皮，除尽瓜瓢，

切成小块，加适量水放锅中煮熟，捞出沥干水分。用干净竹筷（或木棒）搅烂成泥状，加入白糖和柠檬酸，放铝锅中用文火加热，搅拌均匀，防止粘锅，直到水分蒸发变稠如浆糊状，趁热装入干净的玻璃瓶中，将瓶放在开水锅中排气、封盖后再加热杀菌 10 分钟，凉后存放即成。

特点 成本低，酸甜利口。

## 西瓜酱

用料 黄豆 5 千克，面粉 500 克，食盐 1 千克，熟透西瓜瓢（去子）7.5 千克。

加工方法 ①黄豆淘洗干净，在清水中浸泡 4 小时后，放锅中煮熟，至用手一捻成饼状为好。然后均匀地向黄豆内拌入面粉，摊在干净木板上（厚 4 厘米左右），蒙上干净布，放在不通风的地方发酵，5 天~7 天后长出一层灰白色茸毛，并成饼状。②将发酵好的黄豆坯掰成小块，放在阳光下晾晒干透，筛去灰白色茸毛，用水洗一下，再晒干。③晒好的黄豆和熟透的西瓜瓢同时放入缸中，加入食盐搅拌均匀，盖好缸盖，放阳光下晒，1 个月后即成。

特点 气味芬芳。

## 冬瓜豆酱

用料 冬瓜 10 千克，白豆（青豆或黑豆）3.5 千克，干姜 100 克，小茴香 150 克，陈皮 100 克，花椒、大料、桂皮

各 50 克，一起磨成细粉。

**加工方法** ①将豆中的霉粒、虫粒及杂质剔除，泡软，煮至七八成熟，捞出沥干，趁热放入盆中，严密封盖（用消毒纱布，再蒙上一干净棉垫即可），放在温度为 20℃ 左右的室内发酵。当豆粒用手指一捏能成糊状时，取出进行搅拌，放日光下或烘房中干燥成豆料。②冬瓜去皮、去子，洗净切成条沥干。把制酱的缸洗净、消毒。将冬瓜条、豆料、调料混合均匀，放入消过毒的缸内，密封缸口，约 1 个月后即成。若要制成咸冬瓜酱，在配料中加入适量纯净食盐。成品制成后，需加适量防腐剂（如小梨酸）。

**特点** 祛湿止咳，利尿消结，味香。

## 南瓜面粉酱

**用料** 老南瓜 5 千克，面粉 3 千克，食盐 1.5 千克。

**加工方法** 南瓜洗净碾干，去皮，用刀破开，去掉瓢，切成大条块，上锅蒸熟，放盆内加面粉和匀，制成馒头形状，再上笼蒸熟后，切成小方块，放在室内有垫布的竹帘上，上面盖严，发酵后长出黄菌毛时，放入净坛内，加入用开水化开晾凉的盐水（以淹没酱块为度），封口，放在阳光下曝晒，每天打耙 2 次，两个月后上磨磨细，即为成品。

**特点** 色棕红，质细腻，味甜香。

## 苹果甜酱

用料 苹果 50 千克，白糖 7.5 千克。

加工方法 选优质苹果洗净切碎，用汽锅蒸烂，然后过滤去皮核及残渣，再加入白糖，用锅炒匀，蒸掉水分变稠冷却装缸即成。

特点 色泽黄，甜中带微酸，开胃利口。

## 胡萝卜酱

用料 胡萝卜 1 千克，白糖 500 克，杏干或其他果干适量。

加工方法 ①将胡萝卜洗净，切成均匀的细丝，将胡萝卜丝蒸软，或加少量水煮软。②将糖倒入蒸软的胡萝卜丝内，用文火煮沸后，再用小火煮 1 小时左右，至粘稠、呈透明状，放入适量杏干或其他果干，就可食用。

特点 营养丰富，色味甜美。

## 橘皮酱

用料 新鲜橘皮 5 千克，白糖 5.5 千克，柠檬酸 30 克，明胶 30 克，食用香精少量。

加工方法 ①橘皮去霉烂部分，洗净放清水中浸泡 12 小时，除去苦味。如用干橘皮，则要延长浸泡时间。②捞出橘

皮捣碎，放入锅中加水 5 千克，用大火煮 30 分钟。煮时要不断地搅拌，最后将明胶用少量水加热溶解，倒入锅内拌匀，同时加入白糖，待橘皮酱变稠、气泡变大时离火，加入柠檬酸、香精（可根据不同风味选择使用），搅拌均匀即可食用。

特点 色泽诱人，营养丰富，味道可口。

- 泡圆白菜
- 糖醋藟头
- 泡柿子椒