

家庭饮食天地丛书之八

家

JIACHANG YANCAI JIANGCAI PAOCAI ZHIZUO

# 家常腌菜、酱菜、泡菜制作

尤志远等  
编著



安徽科学技术出版社

家庭饮食天地丛书之八

# 家常腌菜、酱菜、泡菜制作

尤志远 孙 剑 史伟光 陈 佳

安徽科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

**家常腌菜、酱菜、泡菜制作/尤志远等编 一合肥:安徽  
科学技术出版社,1999.7**

**ISBN 7-5337-1688-4**

**I. 家… II. 尤… III: ①酱菜-蔬菜加工②腌菜-蔬菜加  
工③泡菜-蔬菜加工 IV. TS255.5**

**中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 32972 号**

\*

**安徽科学技术出版社出版  
(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)**

**邮政编码:230063**

**电话号码:(0551)2825419**

**新华书店经销 寿县印刷厂印刷**

\*

**开本:787×1092 1/32 印张:4.875 字数:105 千**

**2000 年 6 月第 3 次印刷**

**印数:4 000**

**ISBN 7-5337-1688-4/TS·42 定价:7.00 元**

**(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)**



香菜



腌辣椒

糖醋蒜头







盐水红椒片



泡洋葱



腌姜片



泡芹菜



香辣萝卜干



泡卷心菜



干豆角



干马齿苋



腌萝卜头





干胡萝卜丝



辣味萝卜条





腌蒜薹



辣酱莴笋条



腌乳黄瓜



腌雪里红



腌青菜





香辣豆瓣酱



泡莴笋



豆腐乳

---

## 前 言

---

国以民为本，民以食为天。随着我国老百姓生活水平的提高，饮食结构逐渐发生变化。在吃腻鱼肉的同时，人们又想调剂一下口味，换一种吃法。如寻常百姓家的咸豇豆、腌雪里蕻、泡辣椒和酸菜鱼等，在不知不觉中也出现在酒楼、饭庄的餐桌上。

大凡下乡插过队的知青，一定忘不了有饭无菜的时光。那时，如果不是善良纯朴的老乡，东家送点咸萝卜条，西家给点咸豇豆，也许只好用酱油汤下饭了。几十年过去了，那装在粗瓷海碗中的辣酱萝卜条总是在我们这些有过插队经历的中年人的眼前晃动。

现代医学证明，腌泡菜中含有乳酸，能增进食欲，帮助消化，并具有一定的医疗功效，有利于胃肠卫生。

本书是为每个普通家庭的主妇编写的，其宗旨是立足“菜市场”，面向普通家庭。书中介绍了菜市场常见的 40 余种蔬菜，近 250 种家庭酱腌泡制的方法。在掌握了制作要领之后，读者可触类旁通，创造性地做出一些书中没介绍的新颖咸菜。这不但丰富了您的业余生活，也改变了您的饮食结构。



读者能从此书中获益，是对我们付出劳动的肯定。对书中可能出现的谬误之处，希望得到同仁的指正。

作 者

---

# 目 录

---

腌菜、酱菜、泡菜制作		
的基本知识 .....	1	酱萝卜条..... 14
腌菜、酱菜、泡菜		酱萝卜头..... 14
的加工方法 .....	4	五香萝卜干..... 15
腌大白菜 .....	4	酱油萝卜干..... 16
腌大白菜帮 .....	5	五香青萝卜干..... 16
蒜泥冬菜 .....	5	辣萝卜干..... 17
腌干白菜 .....	6	干萝卜丝..... 18
酸白菜 .....	7	五香萝卜丝..... 18
辣白菜 .....	7	辣萝卜丝..... 19
辣味菜心 .....	8	京辣菜..... 19
咸辣大白菜 .....	9	泡萝卜..... 20
酱菜梗.....	10	泡萝卜条..... 21
泡白菜.....	10	腌萝卜缨..... 21
泡菜.....	11	泡萝卜缨..... 22
腌萝卜.....	12	腌包心菜..... 23
腌甜辣萝卜条.....	12	辣味包心菜..... 23
多味萝卜条.....	13	酸包心菜..... 24
		甜味包心菜..... 24



泡包心菜.....	25	五香芹菜.....	41
腌青菜.....	26	泡芹菜.....	41
香辣菜.....	26	腌蒜薹.....	42
泡青菜.....	27	酱蒜薹.....	42
腌莴笋.....	28	辣酱蒜薹.....	43
甜酱莴笋.....	28	泡蒜薹.....	43
酱莴笋.....	29	咸辣大蒜.....	44
辣酱莴笋.....	29	腌蒜头.....	45
辣味莴笋.....	30	酱油蒜头.....	45
凉拌莴笋.....	30	糖醋蒜头.....	46
泡莴笋.....	31	腌闷蒜头.....	46
麻辣莴笋叶.....	32	糖渍蒜瓣.....	47
腌黄瓜.....	32	泡蒜头.....	48
甜辣黄瓜.....	33	腌四季豆.....	48
酱黄瓜.....	33	酱四季豆.....	49
辣酱黄瓜条.....	34	泡四季豆.....	49
糖醋乳黄瓜.....	34	腌豆角.....	50
香辣黄瓜条.....	35	酱豆角.....	51
花生黄瓜丁.....	36	干豆角.....	51
芝麻黄瓜丁.....	36	泡豆角.....	52
红椒黄瓜丝.....	37	凉拌豆角.....	53
泡黄瓜条.....	38	腌辣椒.....	53
凉拌黄瓜.....	38	腌红辣椒片.....	54
腌香椿头.....	39	腌秋辣椒.....	55
泡香椿头.....	40	盐水辣椒片.....	55
腌芹菜.....	40	酱辣椒.....	56

干红辣椒.....	56	泡胡萝卜.....	71
辣椒粉.....	57	腌青蕃茄.....	71
辣椒酱.....	57	酱蕃茄.....	72
香辣红椒酱.....	58	蕃茄酱.....	72
泡甜椒.....	58	泡蕃茄.....	73
泡辣椒.....	59	腌冬瓜.....	73
腌茄子.....	59	酱冬瓜.....	74
腌茄片.....	60	甜酱冬瓜.....	74
酱茄条.....	61	糖冬瓜条.....	75
香辣酱茄条.....	61	腌南瓜.....	76
泡椒茄蒂.....	62	酱南瓜.....	76
泡茄子.....	62	泡南瓜.....	77
腌空心菜.....	63	香辣南瓜丝.....	78
香辣空心菜叶.....	64	腌苦瓜.....	78
泡空心菜.....	64	甜酱苦瓜.....	79
凉拌空心菜.....	65	泡苦瓜.....	79
腌韭菜.....	65	腌佛手瓜.....	80
腌韭菜花.....	66	酱佛手瓜.....	80
腌胡萝卜.....	66	泡佛手瓜.....	81
糖醋胡萝卜.....	67	腌笋瓜.....	82
酱渍胡萝卜.....	67	酱笋瓜片.....	82
香辣金银丝.....	68	糖醋笋瓜片.....	83
酱胡萝卜.....	68	泡笋瓜条.....	84
多味胡萝卜干.....	69	腌菜瓜.....	84
五香胡萝卜丝.....	69	酱菜瓜.....	85
干胡萝卜丝.....	70	辣酱菜瓜条.....	85

酱油菜瓜片·····	86	甜酱洋姜·····	102
泡菜瓜·····	86	泡洋姜·····	102
腌西瓜皮·····	87	腌山芋梗·····	103
酱西瓜皮·····	88	酱油山芋梗·····	103
辣酱西瓜皮·····	88	泡山芋梗·····	104
泡西瓜皮·····	89	腌山芋·····	105
腌香瓜·····	90	泡山芋·····	105
酱香瓜·····	90	腌土豆·····	106
泡香瓜·····	91	泡土豆·····	107
腌生姜·····	92	糖水地瓜·····	107
酱生姜·····	92	泡地瓜·····	108
腌子姜片·····	93	泡芋头·····	108
糖醋生姜·····	93	盐水高笋·····	109
辣酱嫩姜·····	94	泡高笋·····	109
桂花糖姜片·····	95	腌苳蓝·····	110
糖水姜片·····	95	虾油苳蓝·····	110
泡嫩姜·····	96	酱苳蓝片·····	111
腌姜芽·····	97	甜酱苳蓝丝·····	111
甜酱姜芽·····	97	香辣苳蓝丝·····	112
辣酱姜芽·····	98	辣酱苳蓝条·····	113
腌扁豆·····	98	泡苳蓝·····	113
酱扁豆·····	99	腌宝塔菜·····	114
香辣扁豆丝·····	99	甜酱宝塔菜·····	115
干扁豆·····	100	虾油宝塔菜·····	115
泡扁豆·····	100	糖醋宝塔菜·····	116
腌洋姜·····	101	泡宝塔菜·····	116



腌藟头 .....	117	辣酱洋葱片 .....	131
甜酸藟头 .....	118	泡洋葱 .....	132
泡藟头 .....	118	咸芥菜头 .....	133
腌茭白 .....	119	紫香佛手芥菜头 .....	133
香辣茭白丝 .....	119	五香芥菜头 .....	134
酱茭白 .....	120	辣酱芥菜头 .....	134
油泼茭白丝 .....	120	香辣菜丝 .....	135
酱油茭白 .....	121	泡芥菜头 .....	136
泡茭白 .....	122	腌雪里蕻 (一) .....	136
腌芦笋 .....	122	腌雪里蕻 (二) .....	137
酱芦笋片 .....	123	霉干菜 .....	137
芦笋干 .....	123	泡雪里蕻 .....	138
泡芦笋 .....	124	腌蕨菜 .....	139
酸笋 .....	124	蕨菜干 .....	139
泡冬笋 .....	125	泡蕨菜 .....	140
腌藕 .....	126	腌马齿苋 .....	140
甜酱藕片 .....	126	干马齿苋 .....	141
酱油藕片 .....	127	河南泡菜 .....	141
泡莲藕 .....	127	俄罗斯酸包心菜 .....	142
泡莲白茎 .....	128	西餐泡菜 .....	142
泡花菜 .....	128	豆腐乳 .....	143
泡西兰花 .....	129	甜面酱 .....	144
泡豆芽 .....	130	蚕豆酱 .....	145
腌洋葱 .....	130	黄豆酱 .....	146
酱洋葱丝 .....	131		

---

## 腌菜、酱菜、泡菜制作的基本知识

---

腌菜、酱菜、泡菜是将新鲜蔬菜经过洗净、晾晒，用盐腌渍、酱制和用盐水泡制等一系列加工过程制作而成。是我国城乡居民餐桌上常见的菜肴，可谓地不分南北东西，人不分男女老幼均爱吃的佐菜。在我国已有 2000 多年的历史。

我国幅员辽阔，人口众多，由于地域的差异和自然环境的不同，千百年来在酱腌泡菜的口味和品种上形成了地方特色。如扬州三和酱菜、四川涪陵榨菜、辽宁锦州什锦小菜、云南曲靖韭菜花和安徽安庆胡玉美豆瓣酱等；从口味上也有南甜、北咸、东辣、西酸之说。

蔬菜在酱腌泡过程中，主要通过本身所含的蛋白质、有机酸盐、糖类和矿物质与盐和其他香辛调味料一起，在有益微生物的作用下通过渗透、吸附、发酵所发生的物理、生物化学和化学上的变化而成。

如酱腌泡菜的脆嫩性除决定于蔬菜自身组织疏密程度外，主要是由于食盐的渗透作用，使蔬菜脱水，体积缩小，组织变脆。而且食盐是良好的防腐剂，可抑制绝大多数微生物的活动，保证蔬菜在一定的时间内不腐败不变质。腌菜主要就是通过这一过程处理而成。而制作酱菜时，则依靠脱盐、脱水的菜坯，通过吸附作用，捕获吸收酱中的营养成分。泡菜主要依靠咸卤水中的厌氧乳酸菌的活动，使蔬菜在这种特定

的环境中以湿态发酵方式浸渍而成。

### 用料要求和工艺

所用蔬菜应选用新鲜、成熟度适宜、内质紧密无污染、无虫害的。应将所用原料的根须、质老部分、黄叶、虫斑、黑斑削除。如萝卜类应削去根须和虫斑，选内质紧密无糠心的；白菜类应去掉黄叶、老帮；莴笋削去老皮；豆角、扁豆类撕去老筋，掐去虫眼等等。

腌菜通常的制作方法是：根据季节选用适合腌制的时令蔬菜，经过择洗、晾晒、拌盐入缸、压实、倒缸等几个环节即可。

酱菜：是用腌好的适合酱制的咸菜，如萝卜、菜梗、莴笋、生姜、瓜类，通过改刀成型，脱盐去咸，再阴干、晾晒、脱水、装袋、酱制（或用加香辛料的酱油浸渍）而成。

泡菜：选用作泡菜的果、叶、茎块类蔬菜，洗净、晾晒（大的茎块要改刀成小块），一般先放入25%的盐水中预先浸渍（其时间长短视蔬菜的组织密度和对食盐的渗透效果，一般为数小时、数天不等），再放入装有咸卤水和红糖、白酒、干红辣椒以及香料袋的泡菜坛内泡制而成。泡制的过程实际上是盐水中乳酸发酵的过程，对初次使用的盐水应加入适量的食用醋和糖，以求增加盐水中的酸度和营养成分，促进乳酸菌的生长繁殖。

咸卤水指泡制蔬菜的盐水，许多家庭无那种泡制多年的老盐水，初制泡菜时按2.8份经过焙炒的食盐，溶解于10份凉开水中，配成食盐水。

香料袋是为了调节泡菜口味，并增加盐水的香味。将花椒按盐水重量的0.2%，八角、排草按盐水重量的0.1%的比



例装入小布袋。

泡菜坛的选购，应根据家庭人口，平常食用量的需求来选购，一般来讲宜小不宜大，踏上季节时令的节拍，边泡边吃为好。

### **用料的品质要求**

对家庭制作，质量好坏的鉴别，主要来自成品的感官指标，具体要求如下：

酱菜：黄色或棕褐色，具酱香味，咸、甜适口，有鲜味，无异味，口脆，无杂质。

腌菜：色泽正常，具有本种蔬菜所特有的香气，无异味，口脆，咸度适当，无杂质。

泡菜：色泽接近本色，酸咸味正，清香脆嫩，无异味。

腌、酱、泡菜的制作应做到在原料的选择上，力求新鲜，无农药和其他有害物质污染的绿色蔬菜。

在制作加工过程中应勤检查，对酱腌制品要定期翻缸和打扒；对泡菜而言，泡菜坛子的坛沿水要经常更换，保持清洁，切记不要将生水和油污带入坛内，以防盐水变质。盐水一旦浑浊、发黑，泡菜就会变味、生蛆，说明盐水和泡菜均变质，应坚决倒掉。

在对原料和半成品进行清洗、晾晒、入酱缸酱制时，应注意防止尘埃飘落，蝇虫叮食。

---

## 腌菜、酱菜、泡菜的加工方法

---

### 腌大白菜

#### 原料

大白菜 ..... 5000 克      食盐 ..... 500 克

#### 制作

(1) 在立冬至冬至期间，选用刚上市的大白菜，去外层老叶，大棵纵切成 4 份，小棵纵切成 2 份，洗净控干水。

(2) 取一小缸，先在缸底撒一层盐，将菜的切口朝下，按一层菜一层盐的顺序叠置，顶层用大的鹅卵石压实（菜与盐的比例为 10 : 1）。

(3) 腌好压实后，为防止因菜温逐渐升高而导致霉烂，要注意适时倒缸。首次倒缸时间在入缸后的 20~24 小时内，将缸底下的翻上来。第二次倒缸时间在第三天，1 个星期后再倒缸 1 次。腌约 20 天后，即可出缸食用。

#### 特点

嫩脆、爽口。

## 腌大白菜帮

### 原料

大白菜帮	…… 3000 克	花椒	…………… 15 克
嫩姜	…………… 30 克	食盐	…………… 300 克

### 制作

(1) 将菜帮洗净，沥干，晾晒 1 天，切成 2 厘米宽、5 厘米长的段；嫩姜刮去皮，切片待用。

(2) 将切好的菜帮、姜片、花椒和食盐放入干净的脸盆中拌和均匀，分层装入干净的坛中，并逐层压实，上面压上干净的鹅卵石，随即封坛，放置约 20 天即成。

### 特点

色白，味香，爽口。

## 蒜泥冬菜

### 原料

大白菜	…… 10000 克	大蒜头	…………… 300 克
食盐	…………… 300 克	生姜	…………… 50 克

### 制作

(1) 选用刚上市的大白菜，择去老叶，去根，洗净，沥水，切成菱形小块，摊在干净的芦席上晾晒，晾晒至鲜菜脱水后为自重的 20%。

(2) 将脱水的菜坯和盐一起放入干净的脸盆中，用劲充



分揉搓均匀，装入坛中压实，上面用鹅卵石压紧，放置 3~4 天即可开坛取出。

(3) 大蒜头去皮捣成蒜泥，生姜去皮切成姜丝，一起混合拌入腌渍好的菜坯中，再重新装坛，边装边压实，将坛装满密封坛口，放置 3~4 个月即可开坛食用。

### 特点

色泽金黄，香味浓郁。

## 腌干白菜

### 原料

高脚白菜 .....	10000 克	生姜 .....	100 克
食盐 .....	100 克	五香粉 .....	15 克
色拉油 .....	100 克		

### 制作

(1) 选晴好天气，将购买的白菜剥去黄帮老叶，挂在向阳的拉绳上晒干，再用温水洗净，挤去浮水，装入坛中闷约 2 个星期。

(2) 将闷入坛中的干白菜取出，加入生姜（生姜洗净，拍松，切碎）、五香粉、盐和油，放入大锅中煮 3~4 小时，捞出挤去浮水，挂在室外的拉绳上晒至八成干，再用锅蒸约 2 小时，取出晒干即成。

### 特点

鲜香，用于烧汤和红焖肉。

## 酸白菜

### 原料

大白菜 ..... 10000 克          食盐 ..... 65 克

### 制作

(1) 在立冬以后，大白菜大量上市时，选择新鲜、半包心白菜，剔除烂帮、菜根，根部向阳摊晒 3~4 天后，洗净，沥水控干。

(2) 装缸前将处理好的菜在根部切开，按一层菜、一层盐的顺序，装入缸中，并压实，上面覆盖一层洗净的菜帮，再压上木板、鹅卵石，注入适量清水（以淹没上层菜帮为宜）。

(3) 将菜缸移入室内背阴处，利用室温任其发酵，放置约 1 个月即可。

### 特点

口味微酸，脆嫩，增进食欲，帮助消化。

## 辣白菜

### 原料

大白菜 .....	1500 克	干红辣椒 .....	4 个
白糖 .....	150 克	米醋 .....	75 克
大葱 .....	2 根	食盐 .....	适量
生姜 .....	15 克	色拉油 .....	50 克
麻油 .....	1 汤匙		

## 制作

(1) 将大白菜老帮、菜根去掉，切去上部菜叶，洗净控水切丝；生姜、干红辣椒切丝待用。

(2) 大白菜丝置于干净的脸盆中，加盐拌匀，腌约 1 小时，待腌出水时，再将菜丝挤干，放在干净的容器中。

(3) 炒锅置火上，放油，油热下辣椒丝冲炸，炸出辣味，将锅移出火外放凉，捞出炸焦的辣椒，浇在菜丝上，并加入米醋、姜丝、白糖拌匀，放置约 1 小时，吃时淋入麻油即可。

## 特点

酸、甜、辣，是佐酒的好菜。

## 辣味菜心

## 原料

大白菜心 .....	500 克	泡红辣椒 .....	4 个
泡姜片 .....	10 克	酱油 .....	2 汤匙
糖 .....	1 汤匙	米醋 .....	1 汤匙
蒜瓣 .....	25 克	精盐 .....	适量
麻油 .....	1 汤匙		

## 制作

(1) 菜心洗净控水，切丝，放入沸水中烫一下，随即捞取投凉，加盐拌均匀，置约 2 小时，滗出盐水放于盘中。蒜瓣拍碎切末待用。

(2) 泡红辣椒切丝，放入菜丝中，加泡姜片、蒜茸、酱油、米醋、糖和麻油，拌匀，放置半小时即可上桌。

## 特点

制作简单，脆嫩适口。

## 咸辣大白菜

### 原料

大白菜 .....	5000 克	食盐 .....	500 克
辣椒粉 .....	适量	花椒粉 .....	适量
甘草粉 .....	适量		

### 制作

(1) 选用刚上市的大白菜，去外层老叶，洗净控水，每棵纵切成 4 份，晾晒 1 天。

(2) 取一小缸，先在缸底撒一层盐，按一层菜、一层盐的顺序，叠置放缸，顶层用鹅卵石压实，置阴凉处放置半月。

(3) 将小缸移出室外，取出鹅卵石，将腌渍发酵的白菜咸坯，用缸内卤汁清洗干净，沥干，并切成 2 厘米宽、5 厘米长的条，放入干净盆中，再加辣椒粉、花椒粉、甘草粉混合拌匀，装入小坛，用擀面杖层层捣实，放置一个晚上，待坛内酸气向外扩散时，即可封口，密封 10 天后即可开坛食用。

### 特点

咸辣适口，并有荡气回肠之感。



## 酱菜梗

### 原料

鲜白菜梗 …… 3000 克          食盐 …………… 300 克  
面酱 …………… 200 克

### 制作

(1) 选用刚上市的白菜，去掉老帮，取其梗洗净控水，切成长约 3 厘米、宽约 1.5 厘米的块。放入脸盆中拌盐，腌渍 2 天，应注意要随时翻动。

(2) 将腌渍好的菜梗咸坯，倒入网篮中，快速冲洗一下，沥水。置阴凉通风处阴干约 2 天，再放入干净的布袋中，置面酱中浸泡，并不定期翻动，泡约 2 个星期即可。

### 特点

色泽酱红，味美适口。

## 泡白菜

### 原料

大白菜 …… 2000 克          花椒 …………… 15 克  
食盐 …………… 100 克      水 …………… 1000 毫升

### 制作

(1) 将大白菜老叶去掉，撇开洗净，用线穿好，晾晒半天。

(2) 在不带油污的干净锅中，加 500 毫升水、50 克盐和

15 克花椒，置火上煮约 20 分钟，放凉。

(3) 将菜一层层摆放在坛内，并每层均匀撒上盐，上面用箢片卡住，再将煮好放凉的花椒水倒入，如没淹没箢片、可加入适量凉开水。加盖，加足坛沿水，泡约 1 个星期即可。

### 特点

鲜脆、清香、微酸。

## 泡菜

### 原料

大白菜 .....	200 克	圆白菜 .....	200 克
泡嫩姜 .....	50 克	泡红辣椒 .....	20 克
白酒 .....	2 汤匙	白醋 .....	1 汤匙
泡大蒜 .....	50 克	精盐 .....	适量
麻油 .....	1 汤匙	花椒 .....	10 克

### 制作

(1) 分别选用鲜嫩的大白菜和圆白菜，洗净沥水，控干，切成边长 5 厘米的菱形块，放入盆中，再加精盐，白酒拌匀，腌渍约 1 小时。

(2) 在平底锅中加入约 600 毫升清水、15 克盐和花椒，置炉上煮约 20 分钟放凉。嫩姜切片、辣椒切片，蒜头剥皮均待用。

(3) 腌渍好的菜滗去卤汁，加白醋、蒜瓣、姜片和辣椒片，拌匀，倒入花椒水，加盖，放置半天即可食用。吃时滗去盐水，淋入麻油即可。

## 特点

色泽悦目，酸辣脆嫩。

## 腌萝卜

### 原料

白萝卜 ..... 5000 克          食盐 ..... 1000 克

### 制作

(1) 选用刚拔出来的小白萝卜，去根叶和须泥，洗净控水，晾晒 1 天。

(2) 先在坛底撒一层盐，再按一层萝卜一层盐的顺序码好（留 100 克盐作为翻坛时用），顶部用鹅卵石压坛。第二天翻坛 1 次，以后每间隔 3 天翻坛 1 次，共翻 3 次即可。翻坛时将预留的 100 克盐分批撒入，在阴凉处放置约 20 天即可。

### 特点

黄白色，脆嫩，不软不烂。

## 腌甜辣萝卜条

### 原料

白萝卜 ..... 5000 克          辣椒粉 ..... 75 克  
精盐 ..... 350 克          白糖 ..... 300 克

### 制作

(1) 选用上好、不糠心的萝卜，洗净，纵切成条（每条

上都带皮)，放入干净的脸盆中，拌 200 克盐、腌 2 天。

(2) 隔 2 天取出，加清水浸泡揉搓，挤干。再拌入辣椒粉、白糖和剩余精盐，装坛压实，封口，放置 2 个星期即可。

### 特点

香脆可口，甜、辣相宜。

## 多味萝卜条

### 原料

白萝卜 .....	5000 克	食盐 .....	500 克
辣椒粉 .....	10 克	五香粉 .....	5 克
酱油 .....	150 毫升	味精 .....	6 克
麻油 .....	50 毫升		

### 制作

(1) 选用不糠心白萝卜，洗净控水，按一层萝卜一层盐的顺序码入缸内压实，腌约 2 个月后捞出（入缸后数天，要倒缸 1~2 次）。

(2) 将腌好的萝卜咸坯捞出，晾晒 2~3 天，切条放入盆中，倒酱油，拌五香粉，腌渍 1 天。

(3) 隔天将麻油烧热，先将辣椒粉、味精撒在萝卜条上，再淋入热麻油，稍微拌一下，放置 10 分钟即可。

### 特点

香辣、多味、爽脆。



## 酱萝卜条

### 原料

白萝卜咸坯 … 4000 克	面酱 …………… 2000 克
酱油 …………… 150 毫升	姜丝 …………… 10 克

### 制作

(1) 将腌好的白萝卜咸坯从缸中捞出，纵切成长条，每条均带皮，放入清水中浸泡约 2 小时，淘洗捞出控水，置阴凉通风处半天。

(2) 将半干的咸萝卜条拌入姜丝，装进干净布袋，投入配有酱油的面酱中浸泡，每天搅动 2 次，约 10 天即成。

### 特点

色泽深褐，脆嫩适口。

## 酱萝卜头

### 原料

小白萝卜 …… 5000 克	食盐 …………… 400 克
淡酱油 …………… 1.5 升	甜面酱 ……… 1500 克

### 制作

(1) 选用新鲜、无辣味、个头整齐的小白萝卜，去根须洗净沥水控干，拌盐腌入缸中 2 昼夜，倒缸 2 次，一般当萝卜呈玉白色，并富有弹性时为好。

(2) 将腌渍好的萝卜头咸坯从缸中捞出（盐卤保留），置

阳光下晒 5 天左右，使萝卜头进一步脱水，当表皮呈皱缩密纹状为好。

(3) 将保留下的盐卤，配成盐水，倒入锅中烧开后，熄灭炉火，当盐水降温至 80℃ 左右时，倒入萝卜头浸烫半天。浸烫后将萝卜头捞出沥去盐水，装坛压实密封 1 天。

(4) 隔天开坛将萝卜头投入淡酱油中浸泡约 4 小时，使其去咸增鲜，再装入布袋里，浸入甜面酱中酱制，每天翻袋 1~2 次，酱制 10 天左右即可食用。

### 特点

色泽浅酱红，质地鲜脆嫩。

## 五香萝卜干

### 原料

白萝卜 ..... 5000 克          食盐 ..... 500 克  
五香粉 ..... 适量

### 制作

(1) 选用农历霜降期间收获的白萝卜，去根须、缨叶，洗净，纵切成条，每条要求均带皮，至阳光下摊晒或用线逐条穿晒均可，晒 4~5 天，视阳光强弱而定，一般晒至萝卜条脱水发蔫。每天晒至傍晚，最好用手轻轻揉搓几遍。

(2) 将晒至半干的萝卜干放入干净盆内，倒入 80℃ 热水快速烫洗一下，捞出用劲挤干，拌盐揉搓装坛压实腌 3~4 天，中间翻坛 1 次，再取出置太阳下晒 4~5 天，随后拌入五香粉，装坛压实密封，置阴凉干燥处，约 1 个星期后即可开坛食用。

## 特点

保存时间长，口感香脆。

## 酱油萝卜干

### 原料

白萝卜 .....	5000 克	酱油 .....	1.5 升
白糖 .....	50 克	桂花 .....	2 克
黄酒 .....	1 汤匙	食盐 .....	500 克

### 制作

(1) 选用刚上市不糠心的新鲜萝卜，洗净控水，纵切成条，每条均带皮，拌盐入缸腌渍 2 天，中间翻缸 1 次。

(2) 将腌渍好的咸萝卜条捞出，置太阳下晒至半干，再放入 80℃ 左右热水烫洗，捞出挤去浮水，晾凉吹干后，加酱油浸泡 2 天，中间应多次翻拌。

(3) 将浸泡好的萝卜干半成品，捞出晾晒 1 天，再拌入黄酒、桂花和白糖，即可装坛封口，随时取食。

### 特点

色泽黑红油亮，嫩脆鲜甜，取用方便。

## 五香青萝卜干

### 原料

青萝卜 .....	5000 克	食盐 .....	300 克
-----------	--------	----------	-------

五香粉…………… 适量

### 制作

(1) 选用新鲜青萝卜，削去根须和斑痕，洗净控水，切成1厘米见方、10厘米长的青萝卜条，晾晒1天，拌盐装坛压实，上压鹅卵石块，腌1个星期。

(2) 将腌好的青萝卜条咸坯取出，挤去盐卤，置阳光下摊晒脱水，一般以萝卜条卷边为宜。再拌入五香粉，用劲揉搓入味，装坛压实封口，放置约1个星期即可食用。

### 特点

脆嫩香甜。

## 辣萝卜干

### 原料

白萝卜 …………… 5000 克                      食盐 …………… 400 克  
辣椒酱 …………… 500 克

### 制作

(1) 将白萝卜削去根须，洗净控水切成带皮的长条，置阳光下摊晒3~4天，拌盐揉搓装坛压实，放置约7天。

(2) 将萝卜干半成品取出，晾晒1天，拌入辣椒酱，放入坛中即成。

### 特点

咸辣，脆嫩可口。



## 干萝卜丝

### 原料

白萝卜 ……… 10000 克

### 制作

选用霜降期间刚上市的白萝卜，削去根须，洗净，控水，用刨子刨成细丝，摊在阳光下曝晒，至萝卜丝的含水量，以用手抓一把攥紧，再松手能自然散开为宜。装入塑料食品袋中防止回潮。

### 特点

洁白、清香。是配菜的上好辅料。

注意：萝卜丝要一次晒干，万一中间遇到阴雨天气，应放在铁锅里焙干。避免出现变红或生霉情况造成损失。

## 五香萝卜丝

### 原料

白萝卜 ……… 10000 克                      精盐 …………… 适量

五香粉 …………… 适量

### 制作

(1) 将白萝卜削去根须、洗净，切或刨丝，置向阳地方摊晒约 1 个星期，在摊晒时应经常翻动，促使萝卜丝均匀脱水，晒至柔软干燥为好。

(2) 晒干的萝卜丝，分别拌入盐和五香粉（加盐按 10：

1 的比例，加五香粉按100：1的比例)，用力揉搓均匀装坛压实密封。1 个星期后选晴天取出晾晒 1 天，再拌入上次等量的五香粉，装坛压实封口，半月后即成。

### 特点

口感脆嫩，香味浓厚。

## 辣萝卜丝

### 原料

干萝卜丝 .....	2000 克	酱油 .....	400 克
辣椒粉 .....	20 克	姜丝 .....	100 克
味精 .....	2 克	黑芝麻 .....	20 克

### 制作

(1) 将萝卜丝洗净挤干，放酱油中浸泡半天；黑芝麻淘洗干净，放入锅中焙干炒熟。

(2) 再将辣椒粉、姜丝、味精和芝麻拌入用酱油浸泡的萝卜丝中，每天早晚各翻拌 1 次，1 个星期即成。

### 特点

色黄褐、味鲜辣。

## 京辣菜

### 原料

腌萝卜 .....	2000 克	辣椒粉 .....	75 克
-----------	--------	-----------	------

酱油 .....	200 克	白糖 .....	150 克
蒜头 .....	50 克	姜块 .....	50 克
芝麻 .....	20 克	味精 .....	2 克
黄酒 .....	50 毫升		

## 制作

(1) 将咸萝卜切细丝，放入清水中浸泡撒盐，捞出挤去浮水，晾晒 2 天；蒜头拍碎，姜切丝；芝麻炒熟、酱油烧沸放凉。

(2) 将处理好的咸萝卜丝拌入酱油、糖、味精、蒜末、姜丝、黄酒、辣椒粉和芝麻，装坛，每天翻动 1 次，1 个星期即成。

## 特点

色泽金黄，质地柔脆，口味甜中带辣。

# 泡萝卜

## 原料

白萝卜 .....	2000 克	咸卤水 .....	1500 克
白酒 .....	20 毫升	红糖 .....	60 克
食盐 .....	50 克	干红辣椒 .....	40 克
香料包 .....	1 个		

## 制作

(1) 选新鲜嫩脆的小白萝卜，去根、须，洗净晾晒至蔫。

(2) 将泡菜坛洗净，控干生水，放入晒蔫的小萝卜，加调料、咸卤水和香料包，用箴片卡紧，使咸卤水淹没萝卜。加

盖，加足坛沿水，泡约 10 天即可。

### 特点

色白微黄，脆嫩甜香。

## 泡萝卜条

### 原料

白萝卜 .....	3000 克	咸卤水 .....	2000 克
白酒 .....	20 克	干红辣椒 .....	50 克
红糖 .....	60 克	食盐 .....	60 克
醪糟汁 .....	25 克	香料包 .....	1 个

### 制作

(1) 选用刚上市的白萝卜，削去根须，洗净沥干，切条，放入干净盆中加盐拌匀，腌 3 天。

(2) 将腌好的萝卜条捞出，挤去卤汁，放入泡菜坛内，再在坛内倒入咸卤水和调料，并用箴片将萝卜条卡住，使卤水淹没。加盖，加足坛沿水。泡约半月即可。

## 腌萝卜缨

### 原料

萝卜缨 .....	5000 克	食盐 .....	500 克
-----------	--------	----------	-------

### 制作

(1) 将新鲜萝卜缨摊开晒蔫，择去老帮、黄叶，置清水



中洗净，挂绳上晾晒 2 天。

(2) 再将晾晒发蔫的萝卜缨放盆中，逐棵加盐揉搓，然后一层层码入缸中压实，并将剩下的盐撒在顶层，其上加压鹅卵石，第二天起，每天倒缸 1 次，连倒 4 天。腌至半月即可。

## 泡萝卜缨

### 原料

萝卜缨 .....	3000 克	咸卤水 .....	4000 克
红辣椒 .....	2000 克	白酒 .....	45 克
红糖 .....	40 克	食盐 .....	50 克
黄酒 .....	20 克	香料包 .....	1 个

### 制作

(1) 选用新鲜萝卜缨，去叶，择洗干净，挂绳上晾晒至蔫。红辣椒去柄洗净晾晒 1 天。

(2) 将咸卤水和各调料放入坛中，再放去叶萝卜缨、红辣椒和香料包，用箴片卡住，淹没于卤水中，加盖，并加足坛沿水，泡约 1 个星期即可。

### 特点

嫩脆、咸辣。

## 腌包心菜

### 原料

包心菜 ..... 5000 克          食盐 ..... 500 克

### 制作

(1) 选用刚砍下来的新鲜包心菜，去老叶，一切两半，晾晒半天。

(2) 将腌菜缸洗净，先在缸底撒一层盐，再一层菜、一层盐码好，上压鹅卵石。隔天倒缸 1 次，共倒 3 次，置 20 天即成。

## 辣味包心菜

### 原料

包心菜 ..... 2000 克          红辣椒 ..... 1000 克  
姜 ..... 50 克          食盐 ..... 100 克

### 制作

(1) 将包心菜洗净，控水，切大块；红辣椒去柄洗净，晾干拍扁；姜去皮洗净切丝。

(2) 将包心菜、红辣椒和姜丝放盆中拌盐，拌均匀后装入坛中压实，上压鹅卵石。1 个星期后即成。

### 特点

脆嫩、香辣。

## 酸包心菜

### 原料

包心菜 .....	2000 克	食盐 .....	75 克
白醋 .....	50 克	红辣椒粉 .....	5 克
甘草粉 .....	5 克	丁香粉 .....	2 克
白糖 .....	25 克		

### 制作

(1) 将新鲜的包心菜剥去老叶，洗净控水，一片片剥开，放入沸水中烫至断生（菜叶呈乳白色），投凉挤去浮水，切成小块。

(2) 将改刀后的菜放入盆中，加盐和各调料拌匀，放入坛中压实，密封坛口，置 2~3 天即可。

### 特点

色乳白，味酸辣，且香气扑鼻。

## 甜味包心菜

### 原料

包心菜 .....	2000 克	白糖 .....	200 克
白酒 .....	15 毫升	食盐 .....	100 克
香叶 .....	4 片	花椒 .....	5 克

### 制作

(1) 选用鲜嫩包心菜，洗净控水，切块，放入盆中拌盐

腌半天。香叶、花椒放入干净无油污的锅中，加水 500 毫升烧沸，煮 5 分钟，放凉并捞出香叶和花椒粒，待用。

(2) 将腌好的包心菜从盆中捞出，放入坛中，加糖、酒和香叶、花椒水，加盖，置 1~2 天即可。

### 特点

香甜、脆嫩。

## 泡包心菜

### 原料

包心菜 .....	2000 克	咸卤水 .....	1400 克
红糖 .....	15 克	干红辣椒 .....	50 克
白酒 .....	20 克	食盐 .....	50 克
香料包 .....	1 个		

### 制作

(1) 剥去包心菜老叶，洗净，控水，切四瓣置太阳下晒蔫。

(2) 泡菜坛洗净，控干生水，加咸卤水、糖、酒和盐，先放干红辣椒，再放包心菜和香料包，用箴片卡住，使其被卤水淹没，加盖，加足坛沿水，泡 1 个星期即可食用。

### 特点

鲜香脆嫩，微辣爽口。

## 腌青菜

### 原料

青菜 ..... 5000 克          食盐 ..... 400 克

### 制作

(1) 选整棵青菜，去黄叶老帮，置太阳下晒 2 天，再用清水洗净，挂绳上晾晒至蔫。

(2) 将晒蔫的青菜放盆中加盐揉制，然后装入腌菜缸中，一层层压实，上压鹅卵石，隔 2 天倒缸 1 次，置 20 天即成。

### 特点

色淡黄、味微酸。

## 香辣菜

### 原料

高杆青菜 ..... 5000 克          食盐 ..... 200 克  
姜 ..... 50 克          辣椒粉 ..... 20 克  
蒜头 ..... 50 克          五香粉 ..... 10 克

### 制作

(1) 选杆高棵大青菜，去掉老帮黄叶，洗净沥水，切粗丝（将上部菜叶切下，另做它用），摊在干净的竹席上曝晒，每天傍晚收回时，需用力揉搓、摊开，第二天再晒，晒至约六成干为止。姜切丝，蒜拍碎待用。



(2) 将晒干的菜丝拌入盐、辣椒粉、五香粉用力揉制均匀，再加姜丝和蒜末拌匀，装入坛中压实，封口放置半月即可。吃时拌入麻油。

### 特点

香辣，有嚼劲。

## 泡青菜

### 原料

高杆青菜 .....	2000 克	食盐 .....	50 克
咸卤水 .....	1200 克	白酒 .....	20 克
红糖 .....	20 克	干红辣椒 .....	20 克
花椒 .....	5 克	八角 .....	5 克

### 制作

(1) 选用新鲜高杆青菜，去黄叶老帮，置阳光下晒 1 天，洗净，挂绳上晒蔫。

(2) 将泡菜坛洗净，加咸卤水和各调料，先放入干红辣椒，再放处理好的青菜，上面用箴片卡住，使青菜被咸卤水浸没，加盖，加足坛沿水，泡约 10 天即可。

### 特点

咸鲜嫩脆，生津开胃。

## 腌莴笋

### 原料

莴笋 ..... 2000 克          食盐 ..... 250 克

### 制作

(1) 选用芒种后上市的新鲜莴笋，削去老根和表皮，洗净。

(2) 按一层莴笋一层盐的顺序装入坛中，上压鹅卵石，每天翻动 1 次，翻 5~6 次，至盐化为止，置阴凉处放约 20 天即成。

### 特点

色泽黄绿，挺实脆嫩。

## 甜酱莴笋

### 原料

莴笋咸坯 ..... 2000 克          面酱 ..... 2000 克  
甜面酱 ..... 1500 克

### 制作

(1) 将莴笋咸坯切成柳叶条，放清水中浸泡撤咸，捞出控水装布袋，再放面酱缸中初酱。初酱时，每天打扒 3~4 次（打扒时，一定要均匀，以免影响成品质量），初酱 4~5 天即可。

(2) 初酱好的莴笋条从缸中取出控卤，换甜面酱继续酱

制，每天仍打扒 3~4 次，酱制 10 天左右即成。

### 特点

色泽金黄，甜咸脆嫩适口。

## 酱莴笋

### 原料

莴笋咸坯 …… 2000 克                      面酱 …………… 1500 克

### 制作

(1) 将莴笋咸坯切成柳叶条，放清水中浸泡撒咸，然后捞出沥干水装布袋。

(2) 将面酱倒入缸中，投入装莴笋条的布袋酱制，每天早晚打扒 1 次，酱制 1 个星期即成。

### 特点

色酱红、质嫩脆。

## 辣酱莴笋

### 原料

莴笋咸坯 …… 2000 克                      辣椒酱 …………… 1000 克  
蒜头 …………… 50 克                      姜 …………… 50 克

### 制作

(1) 将腌好的莴笋咸坯取出，先切寸段，再改刀成片，阴干 1 天。蒜头拍碎，姜切丝。

(2) 将切好的莴笋片，以及蒜末和姜丝一起拌入辣椒酱中，装坛密封，置 3~5 天即成。

### 特点

咸辣脆嫩。

## 辣味莴笋

### 原料

莴笋 .....	3000 克	食盐 .....	250 克
鲜辣粉 .....	60 克	生姜粉 .....	50 克

### 制作

(1) 选用新鲜莴笋，削根去皮洗净，切成粗丝，置阳光下曝晒至蔫。

(2) 将晒蔫的莴笋丝放盆中，拌入盐、鲜辣粉和生姜粉，再装坛压实密封。置 1 个星期即可。

## 凉拌莴笋

### 原料

莴笋 .....	500 克	精盐 .....	10 克
味精 .....	1 克	白糖 .....	5 克
麻油 .....	10 毫升		

### 制作

(1) 将莴笋去根削皮洗净，切成细丝，用盐腌渍 2 小时，

并要经常翻拌使入味均匀。

(2) 将腌渍好的莴笋丝捞出，加糖、味精拌匀，淋入麻油即可食用。

### 特点

色泽翠绿，脆嫩适口，简便易做。

## 泡莴笋

### 原料

莴笋 .....	2000 克	咸卤水 .....	1200 克
红糖 .....	15 克	食盐 .....	20 克
蒜薹 .....	100 克	黄酒 .....	50 毫升
花椒 .....	5 克	八角 .....	5 克

### 制作

(1) 选用新鲜莴笋，去根削皮洗净，先纵切 4 条，再横切成长 3 厘米的段，晾晒半天。蒜薹洗净沥干，切寸段，也晾晒半天。

(2) 泡菜坛洗净，控净生水，加咸卤水和各调料，再放入莴笋、蒜薹入坛泡制，上用箴片卡住，使其浸没卤水中，加盖，添足坛沿水，泡 1~2 天即成。

### 特点

嫩脆、清香。



## 麻辣莴笋叶

### 原料

莴笋叶 .....	350 克	精盐 .....	5 克
味精 .....	1 克	辣椒油 .....	15 克
花椒粉 .....	5 克	蒜茸 .....	10 克
白糖 .....	5 克	麻油 .....	15 克

### 制作

(1) 选鲜嫩的莴笋叶，择洗干净，放入沸水中烫至断生，捞出投凉，挤出浮水切碎。

(2) 将切好的莴笋叶放入盆中，加盐、花椒粉、味精、蒜茸和糖拌匀，放置 2 小时，吃时淋入辣椒油和麻油。

### 特点

麻辣鲜香。

## 腌黄瓜

### 原料

黄瓜 .....	5000 克	食盐 .....	1700 克
----------	--------	----------	--------

### 制作

(1) 选用鲜嫩黄瓜，用清水洗净。

(2) 按一层黄瓜一层盐的顺序，将黄瓜腌入缸中，为加速食盐的溶化，每层洒点水。以后每天早晨倒缸 1 次，连续 10 天即可封缸贮存。

### 特点

脆嫩，碧绿。

## 甜辣黄瓜

### 原料

腌黄瓜	2000 克	酱油	500 克
鲜辣粉	20 克	白糖	50 克
味精	5 克		

### 制作

(1) 选腌好的嫩黄瓜咸坯，放入清水中浸泡撤咸，然后放缸中倒酱油浸渍一星期。

(2) 将酱渍好的黄瓜取出，切条晒蔫，放盆中加鲜辣粉、白糖和味精拌匀，装坛放置 1 个星期即可。

### 特点

甜辣、脆嫩。

## 酱黄瓜

### 原料

腌黄瓜	2000 克	大酱	600 克
甜面酱	600 克		

### 制作

(1) 选用顶花带刺的鲜嫩黄瓜腌制成的咸黄瓜，放入清

水中撒咸，捞出晾干 1 天。

(2) 将撒咸的黄瓜装入布袋，放入装大酱的酱缸中腌制，每天早晚各打扒 1 次，腌制 3~5 天捞出，换甜面酱继续酱制 3~5 天，每天仍早晚各打扒 1 次即成。

### 特点

酱香味浓厚，清脆且适口。

## 辣酱黄瓜条

### 原料

腌黄瓜	····· 2000 克	辣椒酱	····· 500 克
蒜头	····· 50 克	姜	····· 50 克

### 制作

(1) 将腌制好的腌黄瓜放入清水中浸泡撒咸，捞出切条控水晾干。蒜头拍碎，姜洗净切丝。

(2) 将坛洗净控干生水，放入腌黄瓜条、蒜茸、姜丝，再倒入辣椒酱拌均匀，放置 2~3 天即成。

### 特点

香辣脆嫩。

## 糖醋乳黄瓜

### 原料

乳黄瓜	····· 2000 克	食盐	····· 200 克
-----	--------------	----	-------------

糖醋液 .....	1500 克	丁香 .....	少许
芫荽子 .....	少许	芥菜子 .....	少许
鲜姜丝 .....	少许	豆蔻 .....	少许

### 制作

(1) 选用鲜嫩乳黄瓜（每千克 50 条左右），去顶花洗净，浸泡在浓度为 8%~10% 的盐水中发酵，其发酵时间的长短，视当时的温度而异，一般以黄瓜的肉质呈半透明为宜。

(2) 将发酵的乳黄瓜，放入清水中浸泡撤咸，捞出控水，再泡在含有香料成分的糖醋液中（糖的浓度为 25%，醋酸的浓度为 3.5%），加盖密封，置半月后即可随时取用。

### 特点

酸甜可口。

注意：糖醋液配制时，应先把醋液配好，再将各香料装入布袋，浸入醋液中，置炉上加热到 80~90℃，并维持此温约 1 个小时，取出香料袋，溶入白糖即可。

## 香辣黄瓜条

### 原料

腌黄瓜 .....	2000 克	干红辣椒 .....	20 克
姜 .....	50 克	酱油 .....	500 克
黑芝麻 .....	20 克		

### 制作

(1) 将腌好的咸黄瓜切成条，放入清水中浸泡撤咸，捞出控干；姜切丝，黑芝麻炒熟。

(2) 将处理好的黄瓜条放入坛中，加姜丝、黑芝麻、干红辣椒，并倒入酱油腌渍，加盖，放置 1 个星期，中间翻动 2 次即成。

#### 特点

香辣、嫩脆。

### 花生黄瓜丁

#### 原料

黄瓜 .....	400 克	花生米 .....	50 克
精盐 .....	10 克	味精 .....	1 克
麻油 .....	15 克	蒜茸 .....	5 克

#### 制作

(1) 选用鲜嫩黄瓜，洗净切丁，加盐拌匀，腌渍 2 小时；花生米洗净，加水，并放适量盐煮熟晾凉。

(2) 将腌渍好的黄瓜丁滗去盐水，加煮熟的花生米，并拌入味精、蒜茸，淋上麻油即可。

#### 特点

花生米绵软，黄瓜丁嫩脆。

### 芝麻黄瓜丁

#### 原料

黄瓜 .....	400 克	芝麻 .....	15 克
----------	-------	----------	------

精盐 .....	10 克	蒜茸 .....	5 克
姜丝 .....	5 克	陈醋 .....	10 克
生抽 .....	10 克	麻油 .....	15 克
白糖 .....	5 克		

### 制作

(1) 选用鲜嫩黄瓜，洗净切丁，放盆中加盐腌渍 2 小时；芝麻炒熟。

(2) 将腌渍好的黄瓜丁滗去盐水，拌入芝麻、蒜茸、姜丝、陈醋、白糖、生抽，并淋入麻油，放置片刻即可食用。

### 特点

酸香甜脆。

## 红椒黄瓜丝

### 原料

黄瓜 .....	400 克	泡红辣椒 .....	100 克
精盐 .....	10 克	蒜茸 .....	10 克
姜丝 .....	5 克	麻油 .....	15 克
味精 .....	1 克	白糖 .....	5 克

### 制作

(1) 选用鲜嫩黄瓜，洗净切丝，加盐拌匀腌渍约 2 小时；泡红辣椒去籽切丝。

(2) 滗去腌黄瓜丝中盐水，加泡红辣椒丝、蒜茸、姜丝、味精、白糖拌均匀，淋入麻油即可食用。

### 特点

泡辣椒艳红，黄瓜丝嫩绿，香辣嫩脆适口。

## 泡黄瓜条

### 原料

黄瓜 .....	2000 克	咸卤水 .....	1500 克
食盐 .....	100 克	白酒 .....	20 克
红糖 .....	20 克	干红辣椒 .....	40 克
花椒 .....	10 克		

### 制作

(1) 选用带顶花的鲜嫩黄瓜，洗净切去两端切条，拌盐腌渍半天，取出置阳光下再晾晒半天。

(2) 将泡菜坛洗净，控干生水，倒入咸卤水，并加白酒、红糖和花椒，调匀后先放入干红辣椒，再放处理好的黄瓜条，用箴片卡住，使其浸没卤水中，加盖，添足坛沿水，泡 1~2 天即可。

### 特点

香脆、微酸。

## 凉拌黄瓜

### 原料

黄瓜 .....	400 克	精盐 .....	10 克
蒜头 .....	20 克	味精 .....	1 克



白糖 ..... 10 克                  麻油 ..... 15 克  
陈醋 ..... 15 克

### 制作

(1) 选用鲜嫩黄瓜，削去两端洗净，逐条放砧板上先用刀拍松，再切薄片，放盐腌渍 2~3 小时。蒜头用刀拍碎去皮剁碎。

(2) 滗去腌黄瓜中的盐水，加白糖、味精和蒜茸拌均匀，再浇上陈醋、淋入麻油即可。

### 特点

酸甜爽口，简便易做。

## 腌香椿头

### 原料

香椿头 ..... 2000 克                  精盐 ..... 400 克  
五香粉 ..... 15 克

### 制作

(1) 选用鲜嫩香椿头，洗净沥干，放盆中拌入 200 克盐，腌渍 4~5 天，每天翻拌 1 次。

(2) 将腌渍好的香椿头捞出，沥干卤汁，置阴凉通风处风干（约八成干），再将剩余盐和五香粉拌入，装坛中压实密封。放置约 10 天即成。

### 特点

具有香椿独特的清香味。

注意：此菜以凉拌为佳。食用时，放入开水中烫一下，捞

出挤去浮水，淋入麻油即可。

## 泡香椿头

### 原料

香椿头 .....	1000 克	咸卤水 .....	1000 克
红糖 .....	5 克	精盐 .....	20 克
醪糟汁 .....	5 克	干红辣椒 .....	25 克

### 制作

(1) 选用刚摘下来的香椿头，洗净晾干。

(2) 泡菜坛洗净，控干生水，倒入咸卤水和各调料，再放入香椿头，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡 1 天即成。

### 特点

嫩脆、芳香。

## 腌芹菜

### 原料

芹菜 .....	5000 克	食盐 .....	750 克
----------	--------	----------	-------

### 制作

摘去芹菜叶，剪除芹菜根，洗净控水。按一层菜一层盐的顺序将芹菜腌入缸中，上压鹅卵石，置阴凉处。隔天倒缸 1 次，以后每隔 2 天倒缸 1 次，腌约 2 个星期即可。

### 特点

色绿、清香、嫩脆。

## 五香芹菜

### 原料

芹菜 .....	2000 克	食盐 .....	200 克
酱油 .....	300 克	白糖 .....	20 克
五香粉 .....	15 克	姜丝 .....	20 克

### 制作

(1) 将新鲜芹菜叶、根剪掉，洗净控水，切成寸段晾干。

(2) 各调料倒入盆中，加芹菜段拌匀，装坛密封，置阴凉处半月即成。

## 泡芹菜

### 原料

芹菜 .....	2000 克	食盐 .....	40 克
咸卤水 .....	2000 克	红糖 .....	10 克
干红辣椒 .....	50 克		

### 制作

(1) 将新鲜芹菜叶、根剪掉，洗净控水晾干。

(2) 将泡菜坛洗净，控干生水，加入咸卤水和各调料，然后将晾干的芹菜放入，用箴片卡住，使芹菜浸没咸卤水中。加盖，添足坛沿水，泡 1~2 天即可。

### 特点

色翠绿，味清香。

## 腌蒜薹

### 原料

蒜薹 ..... 2500 克          食盐 ..... 400 克

### 制作

(1) 在蒜薹上市旺季，选用新鲜质嫩的，去掉顶端花籽和下部老茎，洗净控水，晾晒半天。

(2) 将晾晒好的蒜薹切成寸段，放盆中加盐拌匀，装入坛中，上部用鹅卵石压实。每隔 2 天倒缸 1 次，共倒缸 4 次。腌渍半月即成。

### 特点

色绿、脆嫩。

## 酱蒜薹

### 原料

腌蒜薹 ..... 2000 克          面酱 ..... 1500 克

### 制作

将腌渍好的咸蒜薹放入清水中撒咸，捞出控水晾干，装入布袋。面酱倒入小缸中，再将装蒜薹的布袋放入酱制，每天早晚打扒 1 次，酱制约 10 天即成。

### 特点

酱香味浓，清脆适口。

## 辣酱蒜薹

### 原料

腌蒜薹 .....	2000 克	辣椒酱 .....	500 克
姜丝 .....	50 克		

### 制作

(1) 将腌渍好的咸蒜薹放入清水中撒咸，取出控水晾干。

(2) 将坛洗净控干生水，放入处理好的蒜薹和姜丝，再倒入辣椒酱拌均匀，加盖，放置 1 个星期即成。

### 特点

咸辣香脆。

## 泡蒜薹

### 原料

蒜薹 .....	2000 克	食盐 .....	200 克
花椒 .....	5 克	生姜 .....	50 克
辣椒 .....	50 克	白酒 .....	20 克

### 制作

(1) 选用新鲜蒜薹，去掉花籽和老茎，洗净控水，放入沸水中烫一下，捞出投凉晾干。生姜去皮切片，鲜辣椒去叶

柄洗净晾干。取 1500 克水，放入花椒，置炉上烧开，煮片刻，再加食盐，配成饱和溶液，放凉。

(2) 泡菜坛洗净控干生水，加入蒜薹、鲜辣椒、姜片，倒入花椒食盐水和白酒，用箴片卡住，使蒜薹和辣椒浸没盐水中，加盖，添足坛沿水，置约 1 个月即成。

### 特点

嫩脆、微酸辣。

## 咸辣大蒜

### 原料

鲜大蒜 …… 2000 克                      食盐 …………… 250 克  
辣椒酱 …………… 100 克

### 制作

(1) 选用新鲜大蒜，去根、剥除外层老叶，摘除叶尖黄叶，洗净控水，切成寸段，加盐拌匀，装坛压实腌 3~4 天，隔天翻拌 1 次。

(2) 滗去腌大蒜中的盐水，加入辣椒酱拌匀，放置约 1 个星期即成。

### 特点

咸辣，味香。

## 腌蒜头

### 原料

蒜头 ..... 5000 克          食盐 ..... 500 克

### 制作

(1) 选用刚从地里收上来的鲜蒜头，剥去表皮，剪去根须和蒜茎，放清水中洗净，并浸泡 10 小时左右，使蒜瓣充分吸足水分。

(2) 将洗净浸泡好的蒜头捞出沥干，加盐拌均匀，放入缸中，并洒入适量的盐水，置阴凉处腌制。每天倒缸 1 次，腌渍 10 天（倒缸时用力要轻，以保证蒜头的完整）。10 天后将缸口密封，放置约 1 个月即成（密封期间，每天应将腌缸倾斜摇晃，使卤汁均匀被蒜头吸收）。

## 酱油蒜头

### 原料

腌蒜头 ..... 2000 克          酱油 ..... 800 克

### 制作

(1) 将腌好的蒜头咸坯放入清水中撒咸，捞出沥水控干，置阴凉通风处晾干 1 天。

(2) 将酱油倒入坛中，再放入撒咸晾干的蒜头，晃动小坛，使蒜头均匀浸泡于酱油中。浸泡约半月即成。

### 特点



色泽酱红，嫩脆爽口。

## 糖醋蒜头

### 原料

腌蒜头 .....	5000 克	白砂糖 .....	1500 克
陈醋 .....	500 克	自来水 .....	1000 克

### 制作

(1) 将腌好的蒜头咸坯从坛中捞出沥卤控干，置阳光下晾晒 2~3 天。自来水烧开，添陈醋，加白糖再烧开，放凉。

(2) 将处理好的蒜头咸坯放入坛中，倒入放凉的糖醋液，并用箴片卡住，使蒜头均浸没于糖醋液中。加盖，密封坛口，置约 1 个月即成。

### 特点

质嫩脆，味酸甜，色乳黄。

## 腌闷蒜头

### 原料

蒜头 .....	5000 克	食盐 .....	250 克
----------	--------	----------	-------

### 制作

(1) 选用在农历小满至芒种间收获的鲜大蒜头，剥除外衣，剪去根须，剪短蒜茎。不需水洗，但应尽量使蒜头洁净。

(2) 将处理好的蒜头，按一层蒜头一层盐的顺序装入坛

中，坛口用塑料食品袋盖好，并用细绳扎紧。隔天早晚摇晃1次，第三日起，将坛横卧，早晚各滚动1次，使坛内蒜头能被盐均匀腌制。为了保证坛口的密封性，不使坛内蒜气逸出，在第八日，最好将坛口用泥糊住，将坛置阴凉处，放约30天即成。

### 特点

蒜香浓郁，甜爽脆嫩。

## 糖渍蒜瓣

### 原料

蒜头 .....	2000 克	食盐 .....	150 克
白砂糖 .....	400 克		

### 制作

(1) 选用新鲜蒜头，剪去根须、蒜茎，剥除外皮，使蒜头呈蒜瓣状，洗净控水。

(2) 按一层蒜瓣一层盐的顺序，将蒜瓣放入缸中腌制，每天倒缸1次，腌制1个星期。

(3) 将腌制好的蒜瓣捞出控卤，拌入白砂糖，装入坛中，加盖，放置约1个月即成。

### 特点

甜脆、清香，促进食欲。

## 泡蒜头

### 原料

蒜头 .....	2000 克	饱和盐水 .....	1500 克
干红辣椒 .....	20 克	白酒 .....	20 克
红糖 .....	25 克	花椒 .....	5 克

### 制作

(1) 选用新鲜蒜头，剪去根须、蒜茎，剥除外皮，洗净控水晾干。

(2) 泡菜坛洗净，控干生水，先倒入饱和盐水、红糖、白酒且调好，再放入干红辣椒、花椒和晾好的蒜头，并用箴片卡住，使蒜头被盐水浸没，加盖，添足坛沿水，泡制 1 个半月即成。

### 特点

味咸香，质脆嫩。

## 腌四季豆

### 原料

四季豆 .....	5000 克	食盐 .....	1000 克
-----------	--------	----------	--------

### 制作

选用鲜嫩的四季豆，掐去两端，洗净控水晾干，按一层四季豆一层盐的顺序腌入缸中，顶部用鹅卵石压实，洒少量水促使盐溶化，并增加其渗透压。隔 2 天倒缸 1 次，腌约 20

天即成。

### 特点

色绿，脆嫩。

## 酱四季豆

### 原料

腌四季豆	……	2000 克	姜	……	100 克
面酱	……	500 克			

### 制作

(1) 选用腌好的四季豆咸坯，放入清水中浸泡撤咸，捞出切成寸段，置阴凉通风处，阴干 1 天。生姜去皮切丝。

(2) 将阴干的四季豆咸坯连同姜丝一并装入布袋，放入面酱中酱制，每天早晚打扒 1 次，酱制约 2 个星期即成。

### 特点

酱香浓郁，咸甜脆嫩。

## 泡四季豆

### 原料

四季豆	……	2000 克	咸卤水	……	2000 克
干红辣椒	……	50 克	红糖	……	20 克
白酒	……	20 克	花椒	……	5 克
蒜瓣	……	50 克			

## 制作

(1) 选用鲜嫩的四季豆，掐去两端，洗净控水晾晒 1 天。蒜瓣剥去外衣，取蒜肉待用。

(2) 将泡菜坛洗净控干生水，倒入咸卤水、红糖、白酒，再依次放入花椒、蒜瓣肉、干红辣椒和四季豆，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡制约 2 个星期即成。

## 特点

咸辣、脆嫩，味微酸。

# 腌豆角

## 原料

豆角 ..... 5000 克          食盐 ..... 1000 克  
红辣椒 ..... 500 克

## 制作

(1) 在豆角大量上市时，选用鲜嫩豆角，掐去两端，剔除虫眼，洗净晾干。红辣椒去叶柄洗净晾干。

(2) 选一小缸，按一层豆角一层盐的顺序，将豆角腌入缸中（辣椒夹杂于豆角中），上用鹅卵石压实，为促进盐粒溶化，可洒入少量水。隔天倒缸 1 次，待盐全部溶化后停止倒缸，腌制约 20 天即成。

## 特点

咸辣，脆嫩。

## 酱豆角

### 原料

腌豆角 .....	2000 克	姜 .....	50 克
蒜瓣 .....	100 克	面酱 .....	500 克

### 制作

(1) 将腌好的豆角咸坯放入清水中浸泡撤咸，捞出切成寸段，放阴凉通风处晾干 1 天。姜去皮切丝。蒜瓣剥去外衣，切片。

(2) 将处理好的豆角咸坯、姜丝和蒜片，一并放入布袋，浸入面酱中酱制，每天早晚打扒 1 次，酱制约 2 个星期即成。

### 特点

酱香浓郁，咸香爽脆。

## 干豆角

### 原料

豆角 ..... 10000 克

### 制作

(1) 选用刚摘下来的鲜嫩豆角，掐去虫眼，洗净控水晾干。

(2) 将豆角投入沸水锅中烫透（应视豆角多少，分批放入），捞出平铺在干净的芦席上置阳光下曝晒，曝晒时间不定，以晒干为宜，晒时要适时翻动。

### 特点

干硬，久贮不坏。食用时，先水发，再与肋条肉一起红烧。

注意：晒干豆角，一定要选连续晴好天气，一气呵成晒干。

## 泡豆角

### 原料

豆角 .....	2000 克	饱和盐水 .....	2000 克
红辣椒 .....	150 克	白酒 .....	20 克
红糖 .....	20 克	花椒 .....	5 克

### 制作

(1) 选用鲜嫩豆角，挑去虫眼，掐去两端，洗净晾晒 1 天。红辣椒去柄洗净，晾晒 1 天。

(2) 将泡菜坛洗净控干生水，倒入饱和盐水、红糖和白酒，再放花椒、红辣椒和豆角，用箴片卡住，使辣椒、豆角浸入盐水中，加盖，添足坛沿水，泡约 2 个星期即成。

### 特点

豆角青黄，辣椒艳红，咸辣微酸，口感嫩脆。

## 凉拌豆角

### 原料

豆角 .....	400 克	精盐 .....	5 克
姜丝 .....	5 克	蒜茸 .....	10 克
生抽 .....	10 克	味精 .....	1 克
白糖 .....	5 克	陈醋 .....	5 克
麻油 .....	15 克		

### 制作

(1) 选用鲜嫩豆角，摘去虫眼，掐去两端，洗净控水，切成寸段。

(2) 将豆角放入沸水锅中烫透，捞出投凉控干，再将盐、姜丝、蒜茸、生抽、味精、糖和醋拌入拌匀，放置约 1 小时，吃时淋入麻油即可。

### 特点

香脆爽口，是佐酒的上好小菜之一。

## 腌辣椒

### 原料

辣椒 .....	5000 克	食盐 .....	1000 克
----------	--------	----------	--------

### 制作

(1) 选用农历小暑以后所产的新鲜青红辣椒，挑去被虫



咬的，洗净控水晾干。

(2) 按一层辣椒一层盐的顺序，用一半盐先将辣椒腌入缸中，上铺箴片用鹅卵石压实，再注入适量半饱和盐水，将辣椒浸没。隔天倒缸 1 次。

(3) 在腌制的第四天，将辣椒捞出控卤，用余下的一半盐对其进行复腌，仍按上述程序，最后将原卤倒入，置阴凉处腌制约半月即成。

### 特点

质脆嫩，味咸辣。

## 腌红辣椒片

### 原料

红辣椒 ..... 2000 克      姜 ..... 100 克  
精盐 ..... 200 克

### 制作

(1) 选用立秋前后上市的新鲜红辣椒，洗净晾干，去籽用剪刀剪成小片。生姜洗净刮去皮，切成片。

(2) 将小坛洗净，控净生水，将红辣椒片、姜片和盐拌匀，装坛，每天早晚各翻拌 1 次，4 天后加盖密封，约 10 天即成。

### 特点

色泽艳红，味香咸辣。

## 腌秋辣椒

### 原料

秋辣椒 ..... 5000 克          精盐 ..... 1500 克

### 制作

(1) 选用新鲜无虫咬的秋辣椒，去叶柄洗净，控干，用刀剁碎。

(2) 取一小缸，洗净控干，将剁碎的辣椒放入，拌盐腌入其中，每天翻拌 1 次，待盐溶化，即可装坛密封，放置半月即成。

### 特点

咸辣。食本味或作佐料均可。

## 盐水辣椒片

### 原料

红辣椒 ..... 2000 克	饱和盐水 ..... 1000 克
姜 ..... 100 克	蒜瓣 ..... 100 克
花椒 ..... 5 克	八角 ..... 5 克

### 制作

(1) 选用新鲜红辣椒，去籽洗净控水，剪成小片。姜去皮切片，蒜瓣剥外衣取蒜肉。

(2) 取 1000 克清水，放花椒、八角，置炉上烧开煮约 2 分钟，再加足量盐，制成饱和溶液，放凉。

(3) 将坛洗净，控干生水，放入红辣椒片、姜片和蒜肉，再倒入饱和盐水，加盖，放置约 10 天即成。

#### 特点

色红脆嫩，生津开胃。

### 酱辣椒

#### 原料

腌辣椒 ..... 2000 克      姜 ..... 100 克  
面酱 ..... 500 克

#### 制作

(1) 选用腌制好的辣椒咸坯，放入清水中浸泡撤咸，捞出控水，置阴凉通风处晾干。姜去皮洗净吹干切片。

(2) 将晾干的辣椒咸坯和姜片均装入布袋中，投入面酱缸中酱制，每天打扒 1 次，酱制约半月即成。

#### 特点

酱香浓郁，咸辣香甜脆嫩。

### 干红辣椒

#### 原料

红尖辣椒 ..... 5000 克

#### 制作

选用适合干制的红尖辣椒，用线穿成串或摊在芦席上，置

阳光下曝晒至干即成。贮存时，挂在阴凉通风处或用塑料食品袋装好。

### **特点**

本品适合贮存，多用于调料。

## **辣椒粉**

### **原料**

干红尖辣椒 … 1000 克

### **制作**

将晒制好的干红尖辣椒，用粉碎机或其他家用多功能切碎机搅打成粉末状即可。

## **辣椒酱**

### **原料**

红辣椒 …… 2000 克      精盐 …… 300 克

### **制作**

(1) 选用农历立秋前后收获的红辣椒（以辣味大的红尖椒为好），洗净去蒂，控水晾干表面浮水，用剪刀剪碎，再放入粉碎机或家用多功能切碎机中搅打成糊状。

(2) 将辣椒糊加盐拌匀，每天搅拌 1 次，搅拌 1 个星期，即可装入容器中密封。

### **特点**

色泽艳红细腻，口感咸辣开胃。

## 香辣红椒酱

### 原料

红辣椒 .....	1800 克	姜 .....	100 克
蒜瓣 .....	100 克	精盐 .....	300 克

### 制作

(1) 选用新鲜辣椒，去蒂洗净控水。姜去皮洗净，蒜瓣去外衣，与辣椒一起切碎，再放入切碎机中搅打成糊。

(2) 将辣椒糊中放盐拌匀，每天搅拌 1 次，搅拌 3~5 天即可。

### 特点

色艳红，味香辣。

## 泡甜椒

### 原料

甜椒 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
花椒 .....	5 克	红糖 .....	20 克
食盐 .....	300 克		

### 制作

(1) 选用新鲜，无虫伤、碰伤的甜椒，揪去椒把，洗净晾干，拌盐腌渍 1~2 天。

(2) 将泡菜坛洗净，倒入咸卤水、花椒和红糖，再将腌渍的甜椒捞出，控干盐水，放入坛中，用箴片卡住，使甜椒浸入卤水中，加盖，添足坛沿水，泡制约 20 天即成。

### 特点

质脆微酸。

## 泡辣椒

### 原料

辣椒 .....	2000 克	食盐 .....	75 克
红糖 .....	50 克	白酒 .....	20 克
花椒 .....	5 克	八角 .....	5 克
咸卤水 .....	2000 克	姜 .....	100 克

### 制作

(1) 选用新鲜的青、红辣椒，洗净控水晾干。姜去皮洗净切片晾干。

(2) 先将卤水倒入坛中，再装入各调料和辣椒，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡制约 20 天即成。

## 腌茄子

### 原料

茄子 .....	3000 克	食盐 .....	800 克
----------	--------	----------	-------

### 制作

(1) 选用鲜嫩、体小匀称的小茄子，去柄洗净控水。

(2) 将小缸洗净，按一层茄子一层盐的顺序，把茄子码入缸中，上用鹅卵石压实，并浇入适量的半饱和盐水，使茄子恰好被盐水淹没，2 天倒缸 1 次。置阴凉通风处，腌渍约 20 天即成。

## 腌茄片

### 原料

茄子 .....	2000 克	食盐 .....	250 克
姜 .....	50 克	蒜瓣 .....	50 克
红辣椒 .....	100 克		

### 制作

(1) 选用鲜嫩的茄子，去柄洗净，切片。姜去皮洗净切片，红辣椒洗净去籽切片，蒜瓣去外衣取蒜肉。

(2) 将小缸洗净，放入茄片和 150 克盐，拌匀，上用鹅卵石压实，腌渍 1 天（中间翻拌 1 次）。隔 1 天，将茄片取出，放入清水中浸泡、洗净并挤去茄片内涩盐水，再放入缸中，加红辣椒片、姜片和蒜肉，用剩余盐拌匀，仍用鹅卵石压实，腌 2~3 天即成。

## 酱茄条

### 原料

腌茄子 ..... 2000 克          面酱 ..... 1000 克  
姜丝 ..... 75 克

### 制作

(1) 将腌好的茄子咸坯，切成条，放入清水中浸泡撤咸，捞出挤干，置阴凉通风处晾半天。

(2) 将茄条和姜丝一并发布袋中，投入酱缸酱制，每天早晚打扒 1 次，酱制约半月即成。

### 特点

色泽酱红，味浓咸香。

## 香辣酱茄条

### 原料

腌茄子 ..... 2000 克          辣椒粉 ..... 50 克  
姜丝 ..... 50 克          蒜瓣 ..... 50 克  
酱油 ..... 450 克

### 制作

(1) 将腌好的茄子咸坯切成条，放入清水中浸泡撤咸，捞出用劲挤干，晾晒 1 天。蒜瓣去外衣，切成蒜片。

(2) 将处理好的茄条中拌入辣椒粉、姜丝和蒜片，放入



坛中压实，再倒入酱油浸泡并封口。置阴凉通风处，约半月即成。

### 特点

香辣适口。

## 泡椒茄蒂

### 原料

茄蒂 .....	200 克	泡红辣椒 .....	100 克
陈醋 .....	5 克	麻油 .....	15 克
蒜茸 .....	10 克	精盐 .....	20 克

### 制作

(1) 选用新鲜茄蒂，剔除蒂中木质部分，洗净放沸水中烫至断生，切丝放盘中拌盐腌渍 2 小时。泡红辣椒切丝。

(2) 挤去茄蒂丝中的盐水，加泡红辣椒丝和蒜茸，浇上醋、淋入麻油拌匀即可。

### 特点

色泽悦目，酸辣可口，营养丰富。

## 泡茄子

### 原料

茄子 .....	2000 克	食盐 .....	50 克
咸卤水 .....	2000 克	红糖 .....	25 克

白酒 .....	15 克	红尖椒 .....	150 克
姜片 .....	20 克	花椒 .....	5 克

### 制作

(1) 选用鲜嫩、个头小的茄子，洗净去茄柄，晾干。红尖椒洗净去蒂晾干。

(2) 将泡菜坛洗净，控干生水，倒入咸卤水，加各调料入坛，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，置阴凉处，泡制约 20 天即成。

## 腌空心菜

### 原料

空心菜 .....	2000 克	食盐 .....	200 克
辣椒 .....	100 克		

### 制作

(1) 选用新鲜空心菜，去叶择洗干净，控水晾干切成寸段。鲜辣椒青红均可，去籽洗净切丝。

(2) 将空心菜段和辣椒丝放入盆中，加盐拌均匀腌半天，装坛压实密封，放置 10 天即成。

### 特点

咸辣、清香、脆嫩。

## 香辣空心菜叶

### 原料

空心菜叶	…… 2000 克	精盐	…… 100 克
五香粉	…… 3 克	辣椒粉	…… 5 克

### 制作

(1) 选用新鲜空心菜叶，挑去黄叶、腐叶和老叶，放清水中洗净晾晒半天。

(2) 再将晾干的菜叶放盆中，加盐、五香粉和辣椒粉揉搓，然后，装坛压实。放置 1 个星期即成。

## 泡空心菜

### 原料

空心菜	…… 2000 克	食盐	…… 20 克
干红辣椒	…… 20 克	红糖	…… 10 克
咸卤水	…… 2000 克		

### 制作

(1) 选用鲜嫩空心菜，去叶洗净，晾晒 2 小时。

(2) 将泡菜坛洗净，先倒入咸卤水和各种调料，再将空心菜放入，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡制 2~3 天即成。

## 凉拌空心菜

### 原料

空心菜 .....	350 克	精盐 .....	5 克
姜丝 .....	5 克	蒜茸 .....	5 克
红辣椒 .....	2 个	麻油 .....	15 克

### 制作

(1) 将新鲜空心菜去叶洗净控水，切成寸段，茎粗者撕开；红辣椒去籽洗净切丝。

(2) 将空心菜段和辣椒丝放入沸水中烫至断生，捞出投凉控水，放盐、姜丝和蒜茸拌均匀，放置约 2 小时，吃时淋入麻油即可。

### 特点

色泽悦目，清香脆嫩。

## 腌韭菜

### 原料

韭菜 .....	2000 克	食盐 .....	250 克
青辣椒 .....	50 克		

### 制作

(1) 选用鲜嫩韭菜，择洗干净，控水晾晒 1~2 小时。辣椒去籽洗净切丝。

(2) 将晾干的韭菜切成小段，和青椒丝一起放入盆中，拌

盐，腌渍 3~4 天即成。

### 特点

色绿、咸香。

## 腌韭菜花

### 原料

韭菜花	………	2000 克	食盐	………	250 克
辣椒	………	50 克	姜	………	50 克

### 制作

(1) 选用新鲜韭菜花，择洗晾干切碎。辣椒去籽洗净控水切碎，姜切丝均待用。

(2) 将切碎的韭菜花、姜丝和辣椒放入盆中，加盐拌匀，装坛压实密封，放置约 20 天即成。

## 腌胡萝卜

### 原料

胡萝卜	………	5000 克	食盐	………	1000 克
-----	-----	--------	----	-----	--------

### 制作

(1) 选用个头不大、粗细均匀的新鲜胡萝卜，削去根须，洗净控水。

(2) 按一层胡萝卜一层盐的顺序，将胡萝卜腌入缸中，顶部用鹅卵石压实。并洒入约 1000 克水，以促使盐粒溶化和胡

萝卜的腌制。置阴凉处腌制约 1 个月即成（中间倒缸 3 次）。

## 糖醋胡萝卜

### 原料

腌胡萝卜 …… 2000 克      白糖 …………… 300 克  
陈醋 …………… 500 克

### 制作

（1）将腌好的胡萝卜咸坯切成细条，先放入清水中浸泡撒咸，再用凉开水冲洗一遍，捞出沥水晾干。

（2）把处理好的胡萝卜条放入盆中，加糖拌匀，装入坛中，再倒醋浸泡。放置约 10 天即成。

### 特点

质脆、酸甜。

## 酱渍胡萝卜

### 原料

腌胡萝卜 …… 2000 克      酱油 …………… 800 克  
姜丝 …………… 50 克

### 制作

（1）将腌好的咸胡萝卜切成片，放入清水中浸泡撒咸，捞出控水晾晒 1 天。

（2）将处理好的胡萝卜片和姜丝一起放入坛中，倒入酱

油浸渍，密封放置约 10 天即好。

## 香辣金银丝

### 原料

胡萝卜 .....	1000 克	白萝卜 .....	1000 克
姜丝 .....	100 克	辣椒粉 .....	50 克
精盐 .....	250 克	蒜片 .....	50 克

### 制作

(1) 分别将胡萝卜和白萝卜削去根须，洗净刨成丝，先用 150 克盐拌匀压实，腌约 2 天。

(2) 将腌渍好的萝卜丝取出，用力挤去盐水，放入盆中，加辣椒粉、姜丝、蒜片和剩余的盐拌匀，装坛压实密封。放置 1 个星期即成。

### 特点

金银双色，咸辣香脆。

## 酱胡萝卜

### 原料

腌胡萝卜 .....	2000 克	面酱 .....	1000 克
姜片 .....	50 克		

### 制作

(1) 将腌好的胡萝卜咸坯切成片，放入清水中浸泡撤咸，

捞出控水晾晒半天，晒时经常翻动。

(2) 将晾晒好的胡萝卜片和姜片一起装入布袋，投入酱缸中酱制，每天打扒1次，酱制15~20天即成。

## 多味胡萝卜干

### 原料

胡萝卜	·····	5000 克	精盐	·····	500 克
五香粉	·····	50 克	辣椒粉	·····	20 克
生姜粉	·····	40 克	胡椒粉	·····	30 克

### 制作

(1) 将胡萝卜削去根须，洗净控水，切成橘子瓣状条，用线穿好或摊开，置阳光下曝晒，每天傍晚收回时，最好用手揉搓。晒至手捏柔软，无硬条即可。

(2) 将晒制好的胡萝卜条放入盆中，加盐、五香粉、生姜粉、辣椒粉和胡椒粉，拌均匀，用力揉制，装坛压实密封即成。

### 特点

香辣、甜脆，有嚼劲。

## 五香胡萝卜丝

### 原料

胡萝卜	·····	2000 克	精盐	·····	适量
-----	-------	--------	----	-------	----



五香粉…………… 适量

### 制作

(1) 将胡萝卜根须削去，洗净控水晾干，用刨子刨成细丝，置阳光下曝晒 4~5 天，使表面泛白且柔软干燥为好。

(2) 将晒好的胡萝卜丝称重，按每千克加盐 100 克、五香粉 15 克的比例，拌入盐和五香粉，用劲揉搓，装坛压实密封。放置约半月即可。

### 特点

味咸香，质脆嫩。

## 干胡萝卜丝

### 原料

胡萝卜 ……… 2000 克

### 制作

将胡萝卜削去根须，洗净泥砂控水晾干，用刨子刨成细丝，摊在竹席或芦席上连续数日曝晒，并经常翻动至晒干为止，装入塑料食品袋中贮存。

### 特点

色红、味香，便于贮存。

注意：晒制时，应一气呵成（晒干），如中途遇阴雨天气，则应放通风处摊开，防止生霉。

## 泡胡萝卜

### 原料

胡萝卜	2000 克	咸卤水	2000 克
红糖	20 克	干红辣椒	40 克
白酒	20 克	食盐	50 克
花椒	5 克		

### 制作

(1) 选用新鲜胡萝卜，削去根须，洗净控水，切成条，置太阳下晾晒至蔫。

(2) 将泡菜坛洗净，控干生水，先倒入咸卤水，再放入各调料，最后放胡萝卜条，并用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，置阴凉处泡制约 1 个星期即成。

### 特点

色红、嫩脆、咸酸。

## 腌青番茄

### 原料

青番茄	2000 克	精盐	250 克
-----	--------	----	-------

### 制作

选用新鲜青番茄，去蒂洗净，按一层番茄一层盐的顺序码入腌缸中，为使盐分容易渗入番茄体内，可在尾部扎 3~4 个眼。上部用鹅卵石轻压，并洒入适量凉开水，让番茄刚好

被盐水浸没。每隔 2 天倒缸 1 次，腌约 10 天即成。

## 酱番茄

### 原料

腌番茄 .....	2000 克	面酱 .....	1000 克
桂花 .....	25 克	白糖 .....	75 克

### 制作

(1) 将腌好的咸番茄切成片，放入清水中浸泡撤咸，捞出控水，晾晒半天。

(2) 将处理好的番茄片装入布袋中，投入面酱缸中酱制，每天早晚打扒 1 次，酱制约 1 个星期出缸。

(3) 再将酱好的番茄片中加入桂花和白糖，装坛密封，放置 2~3 天即成。

### 特点

质脆、香甜。

## 番茄酱

### 原料

番茄 .....	1000 克	白糖 .....	500 克
柠檬汁 .....	50 毫升		

### 制作

(1) 选用新鲜、果肉红且汁多的番茄，去蒂洗净，切成

小块，放切碎机中搅成糊状。

(2) 将搅打的番茄糊放入网目细小的筛中过滤去渣，再加入白糖和柠檬汁，随即放入锅中煮沸，边煮边搅拌至浓稠成酱时，趁热装入消毒过的瓶中即可。

## 泡番茄

### 原料

番茄 .....	2000 克	花椒 .....	10 克
白酒 .....	20 克	食盐 .....	200 克

### 制作

(1) 选用新鲜番茄，去蒂洗净，再放入水温降至 60℃ 左右的温开水中漂洗，取出控干并用笊签在番茄尾部刺几个洞。

(2) 取 2000 克清水，放入花椒煮开，再放盐，待水温降至不烫手时，倒入泡菜坛中，再放番茄浸泡，并用笊片卡住，最后加白酒，加盖，添足坛沿水，泡制 7~10 天即成。

## 腌冬瓜

### 原料

冬瓜 .....	5000 克	食盐 .....	700 克
----------	--------	----------	-------

### 制作

(1) 选用大而长的老冬瓜，削皮，切开，剝去瓜瓢，切成条状。

(2) 按一层冬瓜一层盐的顺序，将冬瓜腌入小缸中，上用鹅卵石轻压，每天倒缸 1 次，腌约 20 天即成。

## 酱冬瓜

### 原料

腌冬瓜 …… 2000 克      面酱 …… 2000 克  
姜片 …… 100 克

### 制作

(1) 将腌好的冬瓜咸坯，切块放入清水中浸泡撤咸（浸泡一昼夜，换水 2 次），捞出沥水置阴凉通风处阴干半天，再和姜片一起装入布袋。

(2) 先将 1000 克面酱倒入小缸中，再将装冬瓜块和姜片的布袋投入酱制。每天早晚打扒 1 次，酱制 4~5 天后，捞出换另一半面酱，继续酱制约 10 天（每天仍早晚各打扒 1 次）即成。

### 特点

酱香味浓。

## 甜酱冬瓜

### 原料

腌冬瓜 …… 2000 克      面酱 …… 2000 克  
白糖 …… 400 克

## 制作

(1) 将腌冬瓜咸坯切成厚片，放入清水中浸泡撤咸，捞出沥水控干后，装入布袋酱制（酱制程序同酱冬瓜）。

(2) 将酱好的冬瓜从酱缸中取出，酱缸中原汤倒入锅中加糖，置火上熬成甜汁，均匀浇在酱冬瓜上即可。

## 特点

色泽金黄，酱香咸甜。

# 糖冬瓜条

## 原料

冬瓜 ..... 1000 克      白砂糖 ..... 200 克

## 制作

(1) 选用大而长的老冬瓜，洗净泥砂，削去外皮，切开后去籽瓢，并将瓢部瓜肉薄薄削去一层，再改刀切成小条。

(2) 将瓜条倒入 1.5% 左右的生石灰水溶液中（待石灰质沉淀后，取上部清液），浸泡 8~10 小时，待瓜条硬化后捞出，用自来水冲洗数次，洗净瓜条上附着的石灰质残留液。然后倒入沸水中煮 8 分钟左右（以瓜条肉质呈半透明状为止），捞出投凉再用清水漂洗沥干。

(3) 用 25% 的比例，按一层瓜条一层白砂糖的顺序，将冬瓜条入缸糖渍约 12 小时，再加糖使瓜条中糖液浓度提高到约 40%，使冬瓜条充分渗糖脱水。最后将瓜条糖液轻轻倒入锅中，加热煮沸浓缩，待糖液浓度达到 70%~75% 时，停止加热，并从锅中捞出瓜条沥干糖液，置洁净的凉席上晾干。

(4) 将白砂糖磨成糖粉，拌入冬瓜条中，待瓜条表面裹上一层糖粉后，再用筛子筛去多余糖粉即成。

### 特点

色泽纯白，甜而不腻。

## 腌南瓜

### 原料

南瓜 ..... 5000 克          食盐 ..... 800 克

### 制作

(1) 选用鲜嫩南瓜洗净切开去瓢，并将瓢部瓜肉薄薄削去一层。

(2) 将腌缸洗净，按一层南瓜一层盐的顺序，码入腌缸，并洒入少量盐水，上用鹅卵石轻压，隔天倒缸 1 次，腌约 20 天即成。

## 酱南瓜

### 原料

南瓜 ..... 2000 克          面酱 ..... 1000 克  
食盐 ..... 400 克

### 制作

(1) 选用老南瓜洗净，切开去瓢削皮，并将瓢部瓜肉薄薄的削去一层，切成大块，放一层瓜撒一层盐，腌入缸中并

洒入少量盐水。每天倒缸 1 次，腌约半月。

(2) 将腌好的南瓜坯取出，改刀切成小块，放入清水浸泡 1 天撤咸，捞出控水置通风处阴干半天，装入布袋，投入面酱缸中酱制，每天早晚各打扒 1 次，酱制约半月即成。

### 特点

色酱红，味咸甜。

## 泡南瓜

### 原料

南瓜 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
食盐 .....	50 克	白酒 .....	20 克
红糖 .....	20 克	干红辣椒 .....	50 克
花椒 .....	5 克	白矾 .....	30 克

### 制作

(1) 选用新鲜嫩南瓜，洗净切开去瓢，并将瓢部肉薄薄削去一层，再切成大块。

(2) 将白矾用清水化开，放入南瓜块浸泡 1 小时（瓜块应全部被矾水浸没），捞出再换清水浸泡半小时，每 10 分钟应换水 1 次。然后投入盐水中浸泡 3 天。

(3) 将瓜块从盐水中捞出，控水晾干。泡菜坛洗净，倒入咸卤水，放各调料调匀后，先放干红辣椒，再将瓜块泡入，加盖，添足坛沿水，泡制约 10 天即可。

### 特点

质嫩脆，味咸辣。



## 香辣南瓜丝

### 原料

南瓜 .....	2000 克	精盐 .....	80 克
五香粉 .....	20 克	辣椒粉 .....	15 克
酱油 .....	150 克	姜丝 .....	50 克

### 制作

(1) 选用老南瓜，洗净切开去瓢、去皮，刨丝，摊在日光下曝晒至七八成干。

(2) 将南瓜丝放入干净盆中，加调料拌入揉搓，装坛压实，顶端加压鹅卵石一块，加盖。置阴凉处放置约半月即成。

### 特点

香辣、质脆。

## 腌苦瓜

### 原料

苦瓜 .....	2000 克	食盐 .....	300 克
----------	--------	----------	-------

### 制作

(1) 选用鲜苦瓜洗净，顺瓜切开去瓢。

(2) 按一层瓜一层盐的顺序，将苦瓜腌入缸中，上用鹅卵石压实，并洒入适量盐水。第二、第三天分别倒缸 1 次，放置约 20 天即成。

## 甜酱苦瓜

### 原料

腌苦瓜 ..... 2000 克      甜面酱 ..... 1000 克  
酱油 ..... 500 克

### 制作

(1) 将腌好的苦瓜咸坯放入清水中浸泡 1 天撤咸（中间换水 2~3 次），捞出控水晾晒半天。

(2) 将甜面酱倒入缸中，加酱油调开，放入苦瓜酱制，每天早晚打扒 1 次，酱制约 10 天即成。

### 特点

色泽酱红，苦中带甜。

## 泡苦瓜

### 原料

苦瓜 ..... 2000 克      红辣椒 ..... 100 克  
食盐 ..... 50 克      咸卤水 ..... 2000 克  
红糖 ..... 20 克      花椒 ..... 10 克  
白酒 ..... 20 克

### 制作

(1) 选用新鲜苦瓜，洗净顺瓜一切两半，去籽瓤，切口朝上置太阳下晒至蔫软。新鲜红辣椒洗净去蒂，晾干浮水待

用。

(2) 泡菜坛洗净，控干生水，倒入咸卤水和各调料，再放入苦瓜和红辣椒，用箴片卡住漫头浸泡，加盖，添足坛沿水，泡制 3~5 天即成。

## 腌佛手瓜

### 原料

佛手瓜 ..... 5000 克          食盐 ..... 800 克

### 制作

(1) 在佛手瓜大量上市时，选用新鲜、无碰伤的佛手瓜，先切去瓜柄，再顺瓜一切两半，去籽瓤。

(2) 按一层瓜一层盐的顺序，将佛手瓜腌入缸中，上用鹅卵石轻压，并洒入适量盐水，第二天和第三天各倒缸 1 次，腌渍 15~20 天即成。

## 酱佛手瓜

### 原料

腌佛手瓜 ..... 2000 克          面酱 ..... 1000 克  
姜片 ..... 50 克

### 制作

(1) 将腌好的佛手瓜咸坯切片放入清水中浸泡半天撒咸(中间换水 2~3 次)，捞出沥水置阴凉通风处晾干 1 天。

(2) 将瓜片和姜片一起装入布袋中，投入面酱缸中酱制，每天早晚各打扒 1 次，酱制约 1 个星期即成。

### 特点

酱香浓郁，咸脆适口。

## 泡佛手瓜

### 原料

佛手瓜 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
干红辣椒 .....	50 克	食盐 .....	50 克
白酒 .....	20 克	红糖 .....	10 克
花椒 .....	5 克		

### 制作

(1) 选用新鲜佛手瓜，洗净先切去瓜柄，再纵切两半，去籽瓤，切口朝上，晾晒 1 天。

(2) 泡菜坛洗净，控干生水，倒入咸卤水和各调料并调匀，再放入干红辣椒和佛手瓜，加盖，添足坛沿水，泡制约 1 个星期即可。

### 特点

色青黄，质嫩脆。

## 腌笋瓜

### 原料

笋瓜 ..... 2000 克          食盐 ..... 200 克

### 制作

(1) 将笋瓜洗净，先切除瓜柄，再顺瓜切成 4 瓣，刨皮去籽瓢。

(2) 将笋瓜条腌入缸中，一层瓜一盐，底部少，顶部多。上部轻压鹅卵石，并洒入适量盐水。第二、第三天倒缸 1 次，腌制 15~20 天即成。

### 特点

色黄白、质嫩脆。

## 酱笋瓜片

### 原料

腌笋瓜 ..... 2000 克          面酱 ..... 1000 克  
酱油 ..... 250 克          姜片 ..... 50 克

### 制作

(1) 将腌好的笋瓜咸坯切片，放入清水里浸泡一夜撤咸。(换水 2~3 次)，捞出沥水，置阴凉通风处晾干 1 天。

(2) 将酱油调入面酱缸中，笋瓜片和姜片一起装入布袋，投入酱缸中酱制，每天早晚各打扒 1 次，酱制约半月即成。

### 特点

色泽酱红，质脆味香。

## 糖醋笋瓜片

### 原料

笋瓜 .....	2000 克	食盐 .....	150 克
白糖 .....	200 克	陈醋 .....	150 克
姜片 .....	50 克		

### 制作

(1) 选新鲜笋瓜洗净，切除瓜柄，再顺瓜切开，去籽瓢改刀成小薄片。将瓜片放入盆中，加盐拌匀腌渍 1 天（腌渍时应经常翻拌）。

(2) 将腌渍好的瓜片捞出，轻轻挤去盐水，摊在干净的凉席上置日光下晒大半天，傍晚收回放盆中，加糖、醋和姜片，拌均匀装坛压实密封，放置约 10 天即成（放置时应时常晃动小坛，使醋液能均匀浸泡瓜片）。

### 特点

皮脆肉嫩，酸甜爽口。

## 泡笋瓜条

### 原料

笋瓜 .....	1000 克	咸卤水 .....	1000 克
红糖 .....	10 克	白酒 .....	10 克

干红辣椒 ..... 30 克          食盐 ..... 30 克  
花椒 ..... 5 克

### 制作

(1) 选新鲜笋片，洗净切开，去皮、籽、瓢切成条，晾晒 1 天。

(2) 将泡菜坛洗净，控干生水，倒入咸卤水，将各调料放入调匀，再放入干红辣椒和笋瓜条泡制。加盖，添足坛沿水，泡制约 10 天即成。

### 特点

色黄白，质脆嫩。

## 腌菜瓜

### 原料

菜瓜 ..... 2000 克          食盐 ..... 300 克

### 制作

(1) 选用新鲜菜瓜洗净，纵切四瓣，去籽瓢。

(2) 按一层瓜一层盐、下部盐少顶部盐多的原则，将菜瓜腌入缸中，上用鹅卵石轻压，并洒入适量盐水。隔天倒缸 1 次，腌渍约 10 天即成。

## 酱菜瓜

### 原料

腌菜瓜 ..... 2000 克          面酱 ..... 1000 克  
姜片 ..... 50 克

### 制作

(1) 将腌好的菜瓜咸坯，放入清水中浸泡大半天撒咸，中间换水 2 次，然后捞出沥水，置通风处阴干 1 天。

(2) 面酱倒入小缸中，放菜瓜和姜片酱制，每天早晚搅动 1 次，酱制约 1 个星期即成。

## 辣酱菜瓜条

### 原料

腌菜瓜 ..... 1000 克          辣椒酱 ..... 400 克  
姜片 ..... 40 克          蒜肉 ..... 50 克

### 制作

(1) 将腌好的菜瓜咸坯切成小条，放入清水中浸泡半天撒咸，中间换水 2 次，捞出沥水，置通风处阴干 1 天。蒜肉切碎待用。

(2) 将瓜条、姜片和蒜肉放入坛中，再加辣椒酱拌均匀，加盖，放置约 1 个星期即可。

### 特点



辣香脆嫩，生津开胃。

## 酱油菜瓜片

### 原料

腌菜瓜 .....	1000 克	酱油 .....	250 克
白糖 .....	50 克	味精 .....	5 克

### 制作

(1) 将腌好的菜瓜咸坯切成片，放入清水中浸泡 2~3 小时撒咸，中间换水 1 次，捞出控水沥干，摊开置通风处阴干 1 天。

(2) 将瓜片放入坛中，加糖、味精和酱油，拌均匀并压实，加盖，酱渍 3~4 天即成（每天翻拌 1 次）。

### 特点

脆嫩，咸甜。

## 泡菜瓜

### 原料

菜瓜 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
红糖 .....	40 克	白酒 .....	20 克
干红辣椒 .....	75 克	花椒 .....	10 克
食盐 .....	50 克		

### 制作

(1) 选用新鲜菜瓜，洗净，顺瓜切开去籽瓤，置日光下晾晒 2~3 天，使瓜微蔫。

(2) 将泡菜坛洗净，控净生水，倒入咸卤水，加各调料调匀，先放干红辣椒，再放入菜瓜，并用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡制约 1 个星期即成。

### 特点

色青黄，质脆嫩，味微酸。

## 腌西瓜皮

### 原料

西瓜皮 ..... 2000 克          食盐 ..... 250 克  
辣椒 ..... 100 克

### 制作

(1) 选用新鲜西瓜皮，削除表面硬皮和红色瓜瓤部分，洗净控水晾晒半天。新鲜辣椒洗净去蒂。

(2) 按一层瓜皮一层盐夹杂辣椒的顺序，将瓜皮和辣椒腌入小缸中，上压鹅卵石，每隔 2 天倒缸 1 次，腌约 10 天即可。

### 特点

嫩脆，咸辣。

## 酱西瓜皮

### 原料

腌西瓜皮 …… 2000 克      面酱 …………… 1000 克  
姜片 …………… 50 克

### 制作

(1) 将腌好的西瓜皮咸坯切成片，放入清水中浸泡半天撒咸，每隔 10 分钟换水 1 次。然后，捞出控水，并置阴凉处风干 1 天。

(2) 将西瓜皮和姜片一起装入布袋中，投入面酱缸中酱制，每天早晚各打扒 1 次，酱制约 10 天即可。

### 特点

酱香浓郁，咸香脆嫩。

## 辣酱西瓜皮

### 原料

腌西瓜皮 …… 1000 克      辣椒酱 …………… 400 克  
姜 …………… 40 克      蒜头 …………… 50 克

### 制作

(1) 将腌好的西瓜皮咸坯切成条，放入清水中浸泡半天撒咸，每隔 10 分钟换水 1 次，捞出控水，置半阴半阳且通风处，晾晒 1 天，使表面发蔫。再将姜去皮洗净切丝，蒜头拍碎去外衣切碎待用。

(2) 瓜皮条、姜丝和蒜末一起放入辣椒酱中，拌均匀装坛，加盖，放置 1 个星期即可。

### 特点

色微红，质脆嫩，味咸辣。

## 泡西瓜皮

### 原料

西瓜皮 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
食盐 .....	40 克	干红辣椒 .....	50 克
红糖 .....	20 克	白酒 .....	20 克
花椒 .....	5 克		

### 制作

(1) 将新鲜西瓜皮洗净，去表面硬皮和红色瓜瓤，切成长条，置日光下晒蔫。

(2) 泡菜坛洗净，控干生水，倒入咸卤水，放入各调料调匀，再放干红辣椒，最后放入晒蔫的西瓜皮，用篾片卡住，加盖，添足坛沿水，泡制 2~3 天即成。

### 特点

色青，质脆。

## 腌香瓜

### 原料

香瓜 ..... 5000 克          食盐 ..... 700 克

### 制作

(1) 选用拔藤时从藤上摘下来的生香瓜，洗净切去带苦涩味的瓜蒂，再顺瓜切成两半，去籽瓤。

(2) 按一层瓜一层盐的顺序，将香瓜腌入小缸中，上压鹅卵石，洒入适量盐水。腌入后的前 3 天每天倒缸 1 次，腌 15~20 天即成。

## 酱香瓜

### 原料

腌香瓜	.....	2000 克	面酱	.....	1000 克
姜片	.....	50 克	花椒	.....	10 克
大料	.....	10 克	茴香	.....	10 克
陈皮	.....	20 克			

### 制作

(1) 将腌好的香瓜咸坯切成条，放入清水中浸泡 2~3 小时，换水 2 次捞出沥水，置通风处晾晒 1 天。花椒、大料、茴香、陈皮碾碎，拌入面酱中。

(2) 将香瓜条、姜片装入布袋中，投入拌有香料的面酱

中酱制，每天早晚各打扒1次，酱制15~20天即成。

### 特点

酱味香浓，质脆爽口。

## 泡香瓜

### 原料

香瓜 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
红糖 .....	20 克	白酒 .....	20 克
食盐 .....	50 克	红辣椒 .....	100 克
姜 .....	50 克	花椒 .....	10 克

### 制作

(1)选用八九成熟的新鲜香瓜洗净，切除瓜蒂，剖成4瓣，去籽瓤，置日光下晒蔫。鲜红辣椒洗净去蒂晾干，姜去皮洗净切片。

(2)泡菜坛洗净，控干生水，先将咸卤水和各调料放入，再将香瓜、姜片和红辣椒放入，用蔑片卡住，加盖，添足坛沿水，泡制1个星期即成。

### 特点

色青黄，质脆嫩，味微酸。

## 腌生姜

### 原料

嫩生姜 …… 5000 克      食盐 …… 1000 克

### 制作

(1) 选用新鲜嫩姜，放水中浸泡去皮和泥沙，洗净控水晾干。

(2) 按一层嫩姜一层盐的顺序，将姜腌入坛中，上铺竹片，压上鹅卵石，并洒入适量盐水（使姜块刚好被盐水浸没），腌入第二天起，开始倒缸，连倒三次即可，腌 15~20 天即成。

## 酱生姜

### 原料

腌生姜 …… 2000 克      稀甜酱 …… 2000 克

### 制作

(1) 将腌好的咸生姜切成佛手状，放入清水中浸泡，用水冲洗撤咸，捞出沥水，置日光下晾晒 1 天。

(2) 将晾晒的佛手状姜片装入布袋，先用 1000 克稀甜酱初酱，酱制 4~5 天，每天打扒 1 次。取出后，再用另一半稀甜酱进行复酱，仍每天打扒 1 次，酱制约半月即成。

### 特点

色泽橙黄，香味浓郁，食之开胃。

## 腌子姜片

### 原料

子姜 ..... 2000 克      精盐 ..... 200 克

### 制作

(1) 选用新鲜嫩子姜，放水中浸泡，脱皮，去泥沙，切薄片。置干净的竹席上曝晒 1~2 天，晒至姜片发蔫起皱，脱水约 50% 即可。

(2) 将姜片拌入精盐揉搓，装坛压实，加盖，放置约 1 个星期即成。

### 特点

质脆嫩，味辛辣，生津开胃。

注意：腌姜片应选择晴空少云天气，最好 1 天晒成，如果 1 天晒不成，傍晚收回时应摊开放置，次日继续晒。

## 糖醋生姜

### 原料

嫩姜	.....	1000 克	白糖	.....	250 克
醋	.....	250 克	酱油	.....	150 克
精盐	.....	50 克			

### 制作



(1) 选用新鲜嫩姜，放水中浸泡，脱皮，去泥沙，洗净控水摊开晾干。

(2) 将糖、醋、酱油和盐一起倒入无油污的干净锅中煮沸，晾凉。并将腌糖醋生姜的容器洗净，用开水烫一下，倒扣控干。

(3) 将姜切片放入容器中，再倒入糖醋液浸泡（糖醋液应将姜片浸没），加盖，放置1个星期即可。

### 特点

质脆、酸甜。

注意：糖、醋、酱油比例，可因人而宜，做适当调整。

## 辣酱嫩姜

### 原料

嫩姜 .....	1000 克	辣椒酱 .....	500 克
蒜头 .....	50 克	精盐 .....	50 克

### 制作

(1) 选用新鲜嫩姜，放水中浸泡，去皮洗净泥沙，控水晾干切厚片，放盆中拌盐腌渍半天。蒜头拍碎去外衣。

(2) 将腌渍的姜片滗去盐水，装入坛中，再加蒜肉和辣椒酱拌匀，加盖，放置1个星期即成。

### 特点

脆嫩、香辣、生津、开胃。

## 桂花糖姜片

### 原料

嫩姜 .....	1000 克	精盐 .....	50 克
鲜桂花 .....	20 克	白糖 .....	1000 克

### 制作

(1) 将新鲜嫩姜放水中浸泡，去皮、洗净泥沙控水，切薄片拌盐腌渍半天，腌渍时应经常翻拌，然后，滗去盐水，摊开晾晒 1 天，放凉。

(2) 将姜片拌入白糖，撒匀桂花，装坛压实，加盖，放置约 10 天即成。

### 特点

脆嫩香甜。

## 糖水姜片

### 原料

嫩姜 .....	1000 克	白糖 .....	500 克
柠檬汁 .....	25 克		

### 制作

(1) 选用新鲜嫩姜，放水中浸泡，去皮洗净泥沙，捞出沥水控干，置通风处阴干半天。

(2) 取 400 克水，烧开溶入白糖，放凉加柠檬汁。将带盖的盛器用开水烫过，倒扣控干。

(3) 将姜片放入盛器中，加糖水浸没，加盖，密封。1 个星期后即可食用。

### 特点

色泽淡黄，甜脆微辛辣。

## 泡嫩姜

### 原料

嫩姜 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
食盐 .....	60 克	红辣椒 .....	100 克
红糖 .....	25 克	白酒 .....	20 克
花椒 .....	10 克		

### 制作

(1) 选用新鲜嫩姜，放水中浸泡，去皮洗净泥沙，捞出晾干。鲜红辣椒去叶柄洗净，晾干表面浮水。

(2) 将泡菜坛洗净，控干生水，倒入咸卤水，并加各调料调匀，再将姜块和辣椒混合放入泡制，用箴片卡住，使其均被卤水浸没。加盖，添足坛沿水，泡制 1 个星期即可。

### 特点

色微黄，味清香，质脆嫩。

## 腌姜芽

### 原料

姜芽 ..... 2000 克          食盐 ..... 300 克

### 制作

(1) 选用姜块旁的嫩芽，去掉虚尖和皮，用水洗净，捞出控干。

(2) 一层姜芽一层盐，将姜芽腌入缸中，上铺箴片，用鹅卵石轻压，并洒入适量盐水。2 天后翻缸 1 次，腌约 2 个星期即可。

## 甜酱姜芽

### 原料

腌姜芽 ..... 2000 克          甜面酱 ..... 2000 克  
大酱 ..... 1500 克

### 制作

(1) 将腌好的姜芽咸坯，放入清水中浸泡撤咸（中间换水 2~3 次），捞出控水，置通风处阴干 1 天，再装入布袋。

(2) 先将大酱倒入缸中，放姜芽酱制 4~5 天，每天早晚各打扒 1 次，然后取出，刮净布袋上的大酱，再换甜面酱继续酱制，每天仍打扒 2 次，酱制 15~20 天即可。

### 特点

色黄有光泽，质脆味香且无渣。

## 辣酱姜芽

### 原料

姜芽 ..... 1000 克          辣椒酱 ..... 500 克  
蒜头 ..... 100 克

### 制作

(1) 去掉姜芽虚尖和皮，放入清水中洗净，捞出控水，晾晒 1 天。蒜头剥去外衣取蒜肉。

(2) 将姜芽和蒜瓣肉放入坛中，加辣椒酱拌入酱制，加盖，放置约 1 个星期即可。

### 特点

香辣脆嫩，生津开胃。

## 腌扁豆

### 原料

扁豆 ..... 5000 克          食盐 ..... 1000 克

### 制作

(1) 选用鲜嫩扁豆，掐去两边筋，挑去有虫眼的，洗净控干。

(2) 按一层扁豆一层盐的顺序，将扁豆腌入缸中，上压鹅卵石，并洒入适量盐水，每 2 天倒缸 1 次，共倒缸 5 次，腌

渍约 20 天即可。

### 特点

色绿、质脆。

## 酱扁豆

### 原料

腌扁豆 …… 2000 克          面酱 …… 1000 克

### 制作

(1) 将腌好的扁豆咸坯放入清水中浸泡半天，换水 2~3 次，捞出控干，置通风处阴干 1 天。

(2) 将扁豆装入布袋中，投入面酱缸中酱制，每天早晚各打扒 1 次，酱制约半月即可。

### 特点

酱香咸甜，脆嫩爽口。

## 香辣扁豆丝

### 原料

扁豆 …… 1000 克	精盐 …… 500 克
姜丝 …… 100 克	辣椒粉 …… 20 克
五香粉 …… 15 克	白糖 …… 25 克

### 制作

(1) 选用鲜嫩扁豆，挑去有虫眼的，掐去两头，撕去筋，

洗净捞出控干，拌盐入缸压实，倒缸 2 次，腌渍 1 个星期。

(2) 将腌好的扁豆取出控卤，切丝，摊开曝晒 1~2 天，再拌入姜丝、辣椒粉、五香粉和白糖，装坛压实密封，加盖，置阴凉处放约 20 天即可。

### 特点

香辣质脆。

## 干扁豆

### 原料

扁豆 ..... 5000 克

### 制作

(1) 选用鲜嫩扁豆，挑去虫眼，掐去两端，撕去筋，洗净捞出控干。

(2) 将扁豆放入沸水锅中烫透，捞出摊开（不要相互重叠），置日光下曝晒，连续晒 3~4 天，晒干为止。

### 特点

干香便于贮存，食用时用温水发开，与猪肋条肉红烧。

## 泡扁豆

### 原料

扁豆 ..... 2000 克

咸卤水 ..... 2000 克

食盐 ..... 50 克

红辣椒 ..... 100 克

红糖 ..... 25 克                      白酒 ..... 20 克  
花椒 ..... 15 克

### 制作

(1) 选用鲜嫩无虫眼的扁豆，洗净控水晾干。鲜红辣椒洗净晾干。

(2) 将泡菜坛洗净，控干生水，倒入咸卤水，加入各调料，再将扁豆和鲜红辣椒混合放入，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡制约 1 个星期即可。

### 特点

色泽青黄，味香质脆。

## 腌洋姜

### 原料

洋姜 ..... 5000 克                      食盐 ..... 800 克

### 制作

(1) 选用霜降期间收获的洋姜，先带土晾晒至蔫，再去根须，洗净泥沙，控水晾干。

(2) 按一层洋姜一层盐的顺序，将洋姜腌入缸中，上压鹅卵石，洒入适量盐水（姜面上稍现盐水即可），隔 2 天翻 1 次，腌约半月即可。

### 特点

脆嫩。



## 甜酱洋姜

### 原料

腌洋姜	·····	2000 克	大酱	·····	1000 克
甜面酱	·····	1000 克			

### 制作

(1) 将腌好的洋姜咸坯放入清水中浸泡 1 天撤咸，换水 3~4 次，捞出沥水，置通风处阴干 1 天。

(2) 先将大酱倒入缸中，放洋姜酱制 3~5 天，每天早晚打扒 1 次，然后取出用水刷净，再投入甜酱缸中，每天打扒 2 次，酱制约 1 个月即可。

### 特点

酱香味浓，脆嫩爽口。

## 泡洋姜

### 原料

洋姜	·····	2000 克	咸卤水	·····	2000 克
红辣椒	·····	100 克	食盐	·····	50 克
红糖	·····	25 克	白酒	·····	20 克
八角	·····	15 克			

### 制作

(1) 将挖出的洋姜带土晾晒至蔫，再去根须，放水中洗净泥沙，捞出晾干。鲜红辣椒洗净晾干。

(2) 将洗净晾干的洋姜，先放入 25% 的盐水中浸泡 2 天，清除土腥气，取出晾干后，再和鲜红辣椒一起放入加有各调料的咸卤水坛中，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡制约 10 天即可。

#### 特点

脆嫩微辣。

### 腌山芋梗

#### 原料

山芋梗 ..... 2000 克      精盐 ..... 450 克  
红辣椒 ..... 100 克

#### 制作

(1) 选用从山芋藤上摘下来的新鲜山芋梗，去叶洗净控水，稍晒。鲜红辣椒去叶柄洗净，晾干。

(2) 一层山芋梗一层盐，将辣椒混入其中，腌入小缸中，上压鹅卵石，隔 2 天翻缸 1 次，腌 10 天即可。

#### 特点

咸辣脆嫩。

### 酱油山芋梗

#### 原料

腌山芋梗 ..... 1000 克      腌红辣椒 ..... 100 克

姜丝 ..... 50 克                      酱油 ..... 适量

## 制作

(1) 将腌好的山芋梗切成寸段，腌辣椒切成丝，一起放入清水中浸泡 3 小时，换水 2 次。捞出控干，置通风处阴干 1 天。

(2) 将山芋梗段、红辣椒丝和姜丝放入坛中，压实，倒入酱油浸泡 3~5 天即可。

## 泡山芋梗

## 原料

山芋梗 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
食盐 .....	40 克	辣椒 .....	100 克
红糖 .....	20 克	白酒 .....	20 克
花椒 .....	10 克	姜片 .....	40 克

## 制作

(1) 选用新鲜山芋梗洗净，控水晾晒半天。鲜辣椒洗净晾干。

(2) 将泡菜坛洗净，控干生水，倒入咸卤水，加入各调料调匀，再将山芋梗、辣椒放入，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡制 2~3 天即可。

## 特点

脆嫩咸辣。

## 腌山芋

### 原料

山芋	5000 克	食盐	800 克
明矾	70 克		

### 制作

(1) 选用新鲜山芋，削皮洗净切厚片。用适量热水将明矾溶化，放凉后加入 400 克盐。

(2) 将山芋片放入腌缸中，倒入明矾食盐水漫头腌渍 2~3 小时，待山芋片用手捏有弹性时，捞出用水冲洗去明矾涩味，控水晾干。

(3) 将腌缸水控净，放入处理好的山芋片，均匀撒上另 400 克盐，隔天翻缸 1 次，腌 2~3 天即可。

### 特点

咸甜，脆嫩。

注意：用于腌、泡的山芋，应选用红心且淀粉含量相对较少的品种。

## 泡山芋

### 原料

山芋	1000 克	咸卤水	1000 克
干红辣椒	20 克	红糖	10 克
白酒	10 克	食盐	50 克

## 制作

(1) 选用新鲜红心山芋，削皮洗净切厚片，放入清水中浸泡 2~3 小时，洗去表层淀粉，再捞出控水晾干。

(2) 将泡菜坛洗净，控干生水，倒入咸卤水和各调料，再放山芋入坛泡制，加盖，添足坛沿水，放置约 10 天即可。

## 腌土豆

### 原料

土豆 .....	2000 克	食盐 .....	300 克
明矾 .....	30 克	辣椒 .....	100 克
姜片 .....	50 克		

### 制作

(1) 将土豆削皮洗净切片，先用清水冲洗一下，控水。用适量热水将明矾化开，放凉后加入 150 克盐。辣椒洗净晾干去籽切片。

(2) 将土豆片放入坛中，倒入明矾盐水漫头腌渍 2~3 小时，待土豆片用手捏有弹性时，捞出控净明矾盐水，再用清水冲洗去明矾涩味，控水晾干。

(3) 将坛中原有盐水倒去洗净控干，放入土豆片、辣椒片和姜片，拌入剩余食盐，压实，隔天翻拌 1 次，腌 2~3 天即成。

### 特点

咸辣质脆。

## 泡土豆

### 原料

土豆 .....	1000 克	咸卤水 .....	1000 克
干红辣椒 .....	20 克	白酒 .....	20 克
食盐 .....	30 克	花椒 .....	5 克

### 制作

(1) 选用新鲜土豆，削皮洗净，一切两半，放清水中冲洗去表面淀粉，捞出沥水摊开晾干。

(2) 将咸卤水倒入坛中，加各调料调匀，先放干红辣椒，再放土豆，加盖，添足坛沿水，泡制 10~15 天即可。

注意：此菜不宜久贮。

## 糖水地瓜

### 原料

地瓜 .....	1000 克	白糖 .....	500 克
----------	--------	----------	-------

### 制作

(1) 选用鲜嫩地瓜，去皮洗净切大块，放沸水中烫 2 分钟，捞出置凉开水中投凉。

(2) 取 400 克水，烧开溶入白糖，放凉。将带盖的盛器用开水烫过。放入地瓜块，倒入糖水漫头浸泡，加盖密封，2 天后即成。

### 特点

色白甜脆。

## 泡地瓜

### 原料

地瓜 .....	1000 克	咸卤水 .....	1000 克
红糖 .....	10 克	白酒 .....	10 克
干红辣椒 .....	30 克		

### 制作

(1) 选用个头匀称的鲜嫩地瓜，去皮洗净，切大块，用清水冲洗一下，控干。

(2) 将咸卤水倒入坛中，红糖化开，先放干红辣椒，再放地瓜块，淋入白酒，加盖，添足坛沿水，泡 2~3 天即可。

### 特点

色白质脆，咸辣微甜。

## 泡芋头

### 原料

芋头 .....	1000 克	咸卤水 .....	1000 克
干红辣椒 .....	50 克	食盐 .....	20 克
花椒 .....	5 克	红糖 .....	20 克

### 制作

(1) 选用大小适中，个头匀称的新鲜芋头，去皮洗净，放

入约 30% 的盐水中腌渍 5 天，然后捞出控干盐水。

(2) 将咸卤水倒入坛中，加调料调匀，先放入干红辣椒，再将腌渍过的芋头入坛泡制，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡约 30 天即可。

## 盐水高笋

### 原料

高笋 ..... 2000 克          食盐 ..... 400 克

### 制作

选用鲜嫩高笋，洗净控水，再一层高笋一层盐层层腌入缸中，上用鹅卵石轻压，洒入适量 20% 盐水（盐水用量以浸没高笋为宜），隔 2 天翻拌 1 次，腌约 10 天即可。

### 特点

脆嫩爽口。

## 泡高笋

### 原料

高笋 .....	1000 克	咸卤水 .....	1200 克
红辣椒 .....	100 克	姜 .....	50 克
红糖 .....	20 克	白酒 .....	10 克
食盐 .....	100 克	花椒 .....	5 克

### 制作



选用鲜嫩高笋，洗净晾干。鲜红辣椒洗净晾干，姜去皮洗净。咸卤水倒入坛中，先放调料，再将辣椒和高笋混合放入，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡制约1个星期即可。

### 特点

咸辣质脆，鲜香可口。

## 腌苕蓝

### 原料

苕蓝 …………… 5000 克          食盐 …………… 1000 克

### 制作

(1) 选用新鲜秋苕蓝去皮洗净晾干。

(2) 按一层苕蓝撒一层盐的顺序，将去皮苕蓝腌入小缸中，上用鹅卵石轻压。每天倒缸1次，腌约1个月即可。

### 特点

色黄白，质脆嫩。

## 虾油苕蓝

### 原料

苕蓝 …………… 2000 克          食盐…………… 适量  
虾油…………… 适量

### 制作

(1) 将苕蓝去皮洗净晾干，盐放入凉开水中配成浓度为

20%左右的盐水，再将苕蓝浸入盐水中腌制，上用鹅卵石轻压，腌约 20 天。

(2) 将腌好的苕蓝咸坯捞出，控干盐水，切成菱形小块，用 100% 虾油浸泡 10 天后即可。

### 特点

色泽红黄，鲜虾味浓，嫩脆爽口。

## 酱苕蓝片

### 原料

腌苕蓝 ..... 2000 克      面酱 ..... 1000 克  
酱油 ..... 350 克

### 制作

(1) 将腌好的苕蓝咸坯切成片，放入清水中浸泡半天，中间换水 2~3 次，捞出沥水控干，置通风处阴干半天。

(2) 酱油对入面酱中搅匀，苕蓝片装入布袋随即放入面酱中酱制，每天早晚打扒 1 次，酱制 10 天即可。

### 特点

色泽褐黄，味香质脆。

## 甜酱苕蓝丝

### 原料

腌苕蓝 ..... 2000 克      甜面酱 ..... 1000 克

大酱 ..... 1000 克      姜丝 ..... 50 克

### 制作

(1) 选用秋苕蓝腌制的咸坯，切成丝，放入清水中浸泡半天撒咸。然后捞出控水，置通风处阴干 1 天，再与姜丝一起装入布袋。

(2) 先将大酱倒入缸中，投入装苕蓝丝的布袋，每天早晚打扒 1 次，酱制 1 个星期，取出控卤并刮去布袋上的大酱，换甜面酱继续酱制，每天仍早晚打扒 1 次，再酱制约 1 个星期即可。

### 特点

酱香味浓，咸甜脆嫩。

注意：读者如果在水浸撒咸时，同时加入腌黄瓜、腌藕、腌豇豆、腌白瓜、腌宝塔菜等（依个人口味和嗜好，可有所选择），则酱制成八宝菜。另外，此菜如在夏季制作，撒咸不要撒的太淡，以防菜坯脱盐发酵变质。

## 香辣苕蓝丝

### 原料

腌苕蓝	.....	2000 克	干红辣椒	.....	50 克
姜丝	.....	50 克	黑芝麻	.....	20 克
蒜头	.....	50 克	酱油	.....	1000 克

### 制作

(1) 将腌好的苕蓝咸坯切成丝，放入清水中浸泡 1~2 小时，换水 2 次，捞出控干，摊开置阴凉通风处晾半天。蒜头

剥外衣切片，黑芝麻炒香，干红辣椒切丝。

(2) 将苕蓝丝中加入辣椒丝、姜丝、蒜片和芝麻拌均匀，装坛压实，倒入酱油浸泡，隔天翻拌1次，酱渍3~4天即可。

#### 特点

香辣脆嫩，生津开胃。

### 辣酱苕蓝条

#### 原料

腌苕蓝 .....	1000 克	辣椒酱 .....	500 克
姜片 .....	50 克	蒜头 .....	20 克

#### 制作

(1) 将腌好的苕蓝咸坯切成条，放入清水中浸泡3~4小时，换水3次，然后，捞出控干，置通风处阴干半天。蒜头拍碎去外衣。

(2) 将苕蓝条、姜片、蒜肉放入坛中，倒入辣椒酱拌均匀，加盖，放置1个星期即可。

#### 特点

咸辣香脆。

### 泡苕蓝

#### 原料

苕蓝 .....	1000 克	红辣椒 .....	200 克
----------	--------	-----------	-------

姜 .....	50 克	红糖 .....	20 克
花椒 .....	5 克	食盐 .....	50 克
咸卤水 .....	1000 克		

### 制作

(1) 选用新鲜苕蓝，去皮洗净，控水晾干。鲜红辣椒去叶柄洗净，姜去皮洗净，均晾干待用。

(2) 将泡菜坛洗净，控干生水，先倒入咸卤水，再将调料放入调匀，然后放入姜块、苕蓝和鲜红辣椒，加盖，添足坛沿水，泡制约 1 个星期即可。

### 特点

味咸辣，质脆嫩。

## 腌宝塔菜

### 原料

宝塔菜 .....	5000 克	食盐 .....	1000 克
-----------	--------	----------	--------

### 制作

(1) 选用秋末冬初采挖的新鲜宝塔菜，放水中洗净泥沙，捞出控水。

(2) 一层宝塔菜一层盐，将其腌入缸中，顶部用鹅卵石轻压，并洒入适量盐水，隔几天翻缸 1 次，腌 20~30 天即可。

### 特点

色洁白，质脆嫩。

注意：宝塔菜又称甘露子、地蚕扭、地蛹子、地露子、地螺丝、螺丝菜、草石蚕等。

## 甜酱宝塔菜

### 原料

宝塔菜 …… 2000 克          甜面酱 …… 2000 克  
姜片 …… 100 克

### 制作

(1) 将鲜宝塔菜放入水中冲洗干净，捞出控水晾干，再用 30% 盐水浸泡 1 天，捞出控干盐水后与姜片一起装入布袋。

(2) 甜面酱倒入小缸中，放布袋入缸酱制，每天早晚打扒 1 次，酱制约半月即可。

### 特点

色黄、味香、嫩脆。

## 虾油宝塔菜

### 原料

宝塔菜 …… 1000 克          食盐 …… 200 克  
虾油 …… 适量

### 制作

(1) 将鲜宝塔菜洗净，捞出控水，拌盐入坛腌制，并洒入少量水，帮助盐粒溶化，每天翻拌 1 次，腌渍 1 个星期。

(2) 将腌好的宝塔菜捞出控干盐水，放入带盖的玻璃瓶

中，对入 100% 虾油，漫头浸泡 7~10 天即可。

### 特点

色泽红褐，清香嫩脆。

## 糖醋宝塔菜

### 原料

宝塔菜 .....	2000 克	红糖 .....	800 克
米醋 .....	1000 克		

### 制作

(1) 将腌好的宝塔菜咸坯，放入清水中浸泡半天撒咸（换水 2~3 次），捞出控水晾干，装坛。

(2) 先将醋煮沸，溶入红糖化开晾凉，再慢慢倒入装有宝塔菜的坛中，漫头浸泡，密封坛口，置阴凉处放置约 1 个月即可。

### 特点

酸甜嫩脆。

注意：糖醋液中糖、醋比例可因各人口味作适当调整。如果减少用醋量，应补充酱油和少量水。

## 泡宝塔菜

### 原料

宝塔菜 .....	2000 克	干红辣椒 .....	100 克
-----------	--------	------------	-------

红糖 .....	25 克	食盐 .....	50 克
花椒 .....	5 克	姜 .....	50 克
白酒 .....	20 克	咸卤水 .....	2000 克

### 制作

(1) 选用新鲜宝塔菜，放水中浸泡去除杂质洗净捞出。姜去皮洗净切块。

(2) 先将洗净的宝塔菜用 25% 的盐水浸泡 1 天，捞出晾干，放入洗净的泡菜坛中，倒入咸卤水和各调料。装坛时，先放干红辣椒，再放宝塔菜和姜块，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡制约 1 个星期即可。

### 特点

咸香味微辣。

## 腌藟头

### 原料

藟头 .....	5000 克	食盐 .....	500 克
----------	--------	----------	-------

### 制作

(1) 选用新鲜藟头，先用清水浸泡 1 天，再行清洗，洗时去掉藟头表面黑皮，洗净泥沙，捞出冲洗晾干。

(2) 按一层藟头一层盐的顺序，将藟头腌入小缸中，每天早晚倒缸 1 次，连续倒缸 4~5 天，腌渍 15~20 天即可。

### 特点

色泽洁白，脆嫩无渣。



## 甜酸藟头

### 原料

腌藟头 .....	2000 克	红糖 .....	450 克
糖醋 .....	500 克		

### 制作

(1) 将腌好的藟头咸坯洗净，放入凉开水中浸泡半天撤咸，捞出晾干。红糖放入糖醋中煮开晾凉。带盖的容器洗净并用沸水烫一下控干。

(2) 再将藟头放入容器中，倒入糖醋卤汁，加盖，浸渍约 1 个月即可。

### 特点

甜酸可口，入口脆嫩且无渣。

## 泡藟头

### 原料

藟头 .....	1000 克	咸卤水 .....	1500 克
红辣椒 .....	100 克	姜块 .....	50 克
食盐 .....	50 克	白酒 .....	20 克
花椒 .....	5 克	红糖 .....	20 克

### 制作

(1) 选用新鲜藟头，放水中浸泡 1 天，去表面黑皮，洗净泥沙，捞出控干晾晒 1 天。鲜红辣椒去柄洗净晾干。

(2) 先将咸卤水倒入干净坛中，加调料，再放姜块、蒜头和鲜红辣椒，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡约 40 天即可。

### 特点

脆嫩、香鲜、咸辣。

## 腌茭白

### 原料

茭白 …………… 2000 克          食盐 …………… 500 克

### 制作

(1) 选用新鲜茭白，削去下部老茎，剥除外皮洗净。

(2) 一层茭白一层盐，将茭白腌入小缸中，上压鹅卵石，并沿缸边倒入波美 18 度的盐水(要求盐水刚好漫过茭白)，隔 2 天倒缸 1 次，腌约 20 天即可。

## 香辣茭白丝

### 原料

腌茭白 ……… 1000 克          干红辣椒 ……… 20 克  
姜 …………… 50 克          黑芝麻 ……… 20 克  
酱油 …………… 500 克

### 制作

(1) 将腌好的咸茭白切成丝，用清水浸泡 2~3 小时，换

水 1 次，捞出沥水，置通风处摊开阴干半天。姜去皮切丝，干红辣椒切丝，黑芝麻炒熟。

(2) 将茭白丝中拌入姜丝、干红辣椒丝和黑芝麻，装坛压实，加盖，倒入酱油浸泡 3~5 天即可。

### 特点

香辣可口。

## 酱茭白

### 原料

咸茭白 …… 2000 克      面酱 …… 1500 克

### 制作

将腌好的咸茭白斜切成椭圆形片，放入清水中浸泡半天，中间换水 2~3 次，捞出沥水阴干 1 天，再装入布袋中，置面酱缸中浸泡，每天早晚打扒各 1 次，1 个星期即可。

### 特点

色浅酱红，质脆嫩。

## 油泼茭白丝

### 原料

酱茭白 …… 250 克      白糖 …… 200 克  
红辣椒 …… 5 个      色拉油 …… 100 克

### 制作

(1) 将酱好的茭白用酱油洗净，切成丝。红辣椒去籽洗净切成丝，糖溶化开。

(2) 将油倒入炒锅中，用大火烧热，拌入茭白丝、红椒丝和糖液即成。

### 特点

酱香甜脆，色宜人。

## 酱油茭白

### 原料

腌茭白	·····	2000 克	酱油	·····	1000 克
花椒	·····	10 克			

### 制作

(1) 先将腌好的咸茭白放入清水中浸泡撤咸，然后捞出控干。花椒放入酱油中，置炉上煮开放凉。

(2) 将茭白放入坛中，用篾片卡住，倒入酱油先浸卤 1 个星期，然后捞出控卤，晾晒 1 天，再放入酱油中回卤，浸渍 1 个星期即成。

### 特点

咸香可口。

## 泡茭白

### 原料

茭白 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
干红辣椒 .....	50 克	食盐 .....	100 克
红糖 .....	40 克	白酒 .....	20 克
花椒 .....	10 克		

### 制作

(1) 选用鲜嫩茭白，剥去老皮洗净，放入 25% 的盐水中，浸泡 2~3 天。

(2) 将咸卤水倒入坛中，再放各调料调匀，随后放入干红辣椒和茭白，加盖，添足坛沿水，泡制约 10 天即可。

### 特点

脆香鲜嫩。

## 腌芦笋

### 原料

芦笋 .....	5000 克	食盐 .....	1000 克
----------	--------	----------	--------

### 制作

(1) 选用新鲜芦笋，先用刀在芦笋两侧各划一刀，再剥去笋壳，并削去质老部分，洗净。

(2) 一层芦笋一层盐，将芦笋腌入缸中，并用鹅卵石压实，再倒入 18% 的盐水（盐水应刚好与芦笋平齐），腌渍约 1

个月即可（中间应翻缸 4~5 次）。

### 特点

咸脆爽口。

## 酱芦笋片

### 原料

腌芦笋 .....	2000 克	酱油 .....	700 克
姜片 .....	100 克	白糖 .....	50 克

### 制作

（1）将腌好的芦笋咸坯斜切成薄片，放入清水中浸泡半天撒咸，换水 2~3 次，捞出控水摊开晾干。

（2）将姜片和白糖拌入芦笋片中，装坛压实，倒入酱油，封坛口，酱渍约 20 天即可。

### 特点

咸香微甜，质脆爽口。

## 芦笋干

### 原料

芦笋 .....

芦笋 .....	2000 克
----------	--------

### 制作

（1）剥去笋壳，切去质老部分，纵切两半。

（2）将 5% 的盐水（盐水量的多少，视所烫芦笋的数量而

定)烧开,分批放入切开的芦笋,烫透后即刻捞出投凉控水,摊在芦席上连续数日曝晒至干即可。

### 特点

干香,适合贮存。食用前用温水泡发,与肉红烧。

## 泡芦笋

### 原料

芦笋 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
干红辣椒 .....	50 克	食盐 .....	100 克
红糖 .....	40 克	白酒 .....	20 克

### 制作

(1) 选用鲜嫩芦笋,去壳洗净,先放入 25% 的盐水中浸泡 3~4 天,然后捞出晾干。

(2) 将咸卤水和各调料倒入坛中,放入芦笋,用篾片卡住,加盖,添足坛沿水,泡 20~30 天即可。

### 特点

色微黄,质脆嫩,味咸香。

## 酸笋

### 原料

竹笋 .....	5000 克	食盐 .....	适量
----------	--------	----------	----

### 制作

(1) 选用新鲜竹笋，剥去竹壳，削去质老部分，洗净切大块，并立即放入清水中。

(2) 配 4000 克 10% 的盐水，从清水中将笋块捞出放入缸中，倒入盐水漫头浸泡，加盖，置阴凉处任其发酵 4~5 天即可。

### 特点

色乳白，味酸咸。常用于蒸煮、烧汤。

注意：为了延长酸笋的贮存时间，应进行复卤。做法是，先将酸笋捞出，在原盐卤中按 1000 克盐水添加 100 克盐，配成浓度大的盐卤，再放入酸笋，加盖，仍置阴凉处漫头浸泡。

## 泡冬笋

### 原料

冬笋 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
食盐 .....	100 克	干红辣椒 .....	50 克
白酒 .....	20 克	红糖 .....	40 克

### 制作

(1) 选用新鲜冬笋，剥去笋壳，削去质老部分洗净，先用 25% 的盐水浸泡 3 天，然后捞出控干。

(2) 将泡菜坛洗净，倒入咸卤水，再放盐、糖和白酒，调开后先放干红辣椒，后放冬笋，并用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡约月余即可。



## 腌藕

### 原料

藕 ..... 5000 克      食盐 ..... 1000 克

### 制作

(1) 选用新鲜、嫩而小的藕，从藕节处切断，洗净。

(2) 一层藕一层盐，将藕腌入缸中，上用鹅卵石压住，并洒入波美 18 度的盐水（盐水与藕平齐），腌约 25 天即可。

## 甜酱藕片

### 原料

腌藕 ..... 2000 克      甜面酱 ..... 4000 克  
白糖 ..... 400 克

### 制作

(1) 将腌好的咸藕，洗净切片，放清水中浸泡半天撇咸，中间换水 3~4 次，然后捞出控水，置通风处阴干半天，并装入干净的布袋中。

(2) 将甜面酱倒入缸中，放藕片入缸酱制，每天早晚打扒 1 次，酱制半月出缸。

(3) 将糖倒入酱藕片的原汤中，放炉上用慢火熬出粘汁，再将此粘汁浇在酱藕片上即可。

### 特点

色泽紫红，酱香味甜，入口脆嫩。

注意：因藕片脆嫩，在整个制作过程中，动作应轻，力度应小，尽量避免藕片破碎。

## 酱油藕片

### 原料

腌藕 .....	1000 克	酱油 .....	500 克
姜片 .....	100 克	味精 .....	5 克

### 制作

(1) 将腌好的咸藕洗净，切成片，放清水中浸泡 1 天撒咸，换水 4~5 次，然后捞出控干，置阴凉通风处摊开阴干 1 天。

(2) 将藕片中拌入姜片和味精装坛，倒入酱油浸渍，加盖，隔天轻轻翻拌 1 次，浸渍 1 个星期即可。

### 特点

咸香脆嫩。

## 泡莲藕

### 原料

嫩藕 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
干红辣椒 .....	50 克	食盐 .....	50 克
红糖 .....	20 克		

### 制作

(1) 选用鲜嫩小藕或大藕的尖部，洗净，从藕节处切断（不要露出藕孔），先用 20%~25% 的盐水，浸泡 1~2 天。

(2) 将咸卤水和调料倒入泡菜坛中，再放干红辣椒和嫩藕节，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡约 10 天即可。

## 泡莲白茎

### 原料

莲白茎 .....	1000 克	咸卤水 .....	1000 克
干红辣椒 .....	50 克	红糖 .....	15 克
食盐 .....	30 克	花椒 .....	5 克

### 制作

(1) 选用新鲜莲白茎，洗净折成约 10 厘米的长段，摊开晒至稍蔫。

(2) 将咸卤水和各调料倒入坛中，先放干红辣椒，再放莲白茎，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡约 7 天即可。

注意：莲白茎又称藕鞭。

## 泡花菜

### 原料

花菜 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
红糖 .....	40 克	干红辣椒 .....	60 克
花椒 .....	5 克	食盐 .....	100 克

白酒 ..... 20 克

### 制作

(1) 选用新鲜花菜，洗净控水，掰成小朵。

(2) 将泡菜坛洗净，控干生水，先倒入咸卤水，再放调料和干红辣椒，随后将小朵花菜放入并用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡约 7 天即可。

### 特点

色泽白嫩，脆辣味香。

## 泡西兰花

### 原料

西兰花 ..... 2000 克

咸卤水 ..... 2000 克

干红辣椒 ..... 50 克

白酒 ..... 20 克

红糖 ..... 40 克

食盐 ..... 60 克

香料包 ..... 1 个

### 制作

(1) 选用鲜嫩西兰花，去老茎、洗净、控水。

(2) 将泡菜坛洗净控干，倒入咸卤水，以及红糖、盐、酒调开，再放干红辣椒、香料包和西兰花，并用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡约 7 天即可。

### 特点

色泽鲜艳，脆嫩可口。

## 泡豆芽

### 原料

豆芽 .....	500 克	泡红辣椒 .....	50 克
泡嫩姜 .....	50 克	白酒 .....	20 克
白醋 .....	15 克	花椒 .....	10 克
精盐 .....	50 克		

### 制作

(1) 选用新鲜黄豆芽或绿豆芽均可，择洗干净控水。

(2) 将豆芽倒入沸水锅中烫一下，然后迅速捞起投凉沥水。

(3) 在平底锅中倒入 500 克清水，加盐、花椒，置炉上煮约 20 分钟放凉。泡嫩姜、泡红辣椒分别切丝待用。

(4) 将放凉的花椒盐水中的花椒捞出，倒入玻璃容器中，加白醋和白酒，再放豆芽、泡姜丝、红辣椒丝拌匀，加盖，放置约半天即可。吃时滗去盐水，淋入麻油。

### 特点

色泽鲜艳，嫩脆、酸辣、爽口。

## 腌洋葱

### 原料

洋葱 .....	5000 克	食盐 .....	600 克
----------	--------	----------	-------

### 制作

(1) 选用个头中等，新鲜无外伤的扁圆洋葱，剥去表皮，洗净。

(2) 按一层洋葱一层盐的次序，将洋葱腌入缸中，再倒入波美 18 度的盐水，以盐水刚好淹没洋葱为宜，每天上下翻动 1 次，腌约 25 天即可。

## 酱洋葱丝

### 原料

咸洋葱 .....	2000 克	酱油 .....	500 克
白糖 .....	适量	花椒、五香粉 .....	适量
味精 .....	适量		

### 制作

(1) 将腌好的洋葱咸坯，切成粗丝，放清水中浸泡 2~3 小时撤咸，然后捞出控水，阴干 1 天。

(2) 将处理好的洋葱丝拌入酱油、糖、花椒、五香粉和味精，装坛压实封口，放 2~3 天即成。

### 特点

香脆爽口。

## 辣酱洋葱片

### 原料

咸洋葱 .....	1500 克	辣椒酱 .....	400 克
-----------	--------	-----------	-------

## 制作

(1) 将腌好的洋葱咸坯切成片，放清水中浸泡 2~3 小时撒咸，然后捞出控水，阴干 1 天。

(2) 将洋葱片放入坛中，倒入辣椒酱拌匀，加盖，放置 1 个星期，中间取出搅拌 1 次。

## 特点

香辣适口，健脾开胃。

# 泡洋葱

## 原料

洋葱 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
红糖 .....	20 克	白酒 .....	30 克
干红辣椒 .....	35 克	食盐 .....	50 克
香料包 .....	1 个		

## 制作

(1) 选用新鲜、个头中等且无外伤的洋葱，剥去表皮，洗净，晾干。先放入 25% 的盐水中浸泡 1 个星期。

(2) 将泡菜坛洗净，控干，倒入咸卤水，加糖、白酒和盐调匀，再放入干红辣椒、洋葱和香料包，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡 4~5 天即可。

## 特点

色微黄，味甘香。

## 咸芥菜头

### 原料

芥菜头 …… 5000 克          食盐 …… 600 克

### 制作

(1) 选用鲜嫩芥菜头，削去根及质老部分，洗净，置太阳下晒至稍蔫。

(2) 按一层芥菜头一层盐的次序将芥菜头腌入小缸中，上用干净鹅卵石重压，并加入适量波美 18 度的盐水，每隔 2~3 天倒缸 1 次，置阴凉处腌约 2 个月即成。

## 紫香佛手芥菜头

### 原料

咸芥菜头 …… 2000 克          酱油 …… 400 克  
白酒 …… 20 克          五香粉 …… 10 克  
味精 …… 5 克          白糖 …… 30 克

### 制作

(1) 将腌好的咸芥菜头切成佛手状，用清水浸泡约 2 小时，捞出控水，置干净芦席上晾晒至表面出现皱纹为好。

(2) 将半成品放入坛中，倒入烧沸后放凉的酱油浸泡，每天翻动 1 次，3~4 天捞出。再置阳光下晾晒至半干，然后装坛，回卤，并拌入五香粉、味精、白酒和糖，加盖，放置半月即可。



## 特点

色泽深褐，味香甜脆。

## 五香芥菜头

### 原料

咸芥菜头 …… 2000 克      五香粉 …………… 10 克  
酱油 …………… 500 克

### 制作

(1) 将腌好的咸芥菜头切成镰刀形，放清水中浸泡 2~3 小时撤咸，中间换水 2 次。然后，捞出控干，置阳光下曝晒 3~4 天。

(2) 将晒至半干的芥菜头装坛，倒入烧沸晾凉的酱油浸泡，每天翻动 1 次，腌渍 1 个星期捞出，选晴天再曝晒 2~3 天，拌入五香粉揉制装坛压实，加盖，放置约 10 天即可。

### 特点

质脆嫩，味鲜香。

## 辣酱芥菜头

### 原料

咸芥菜头 …… 2000 克      辣椒酱 …………… 500 克

### 制作

(1) 从咸芥菜头的大头处，下刀切成橘子瓣状（根部小

头处相连)，放入清水中浸泡 2~3 小时撒咸，然后捞出控水，置阳光下晾晒 1 天。

(2) 将晾晒好的芥菜头装坛，倒入辣椒酱拌均匀，加盖，隔 2 天翻动 1 次，酱制约 1 个星期即可。

### 特点

脆辣可口，生津开胃。

## 香辣菜丝

### 原料

咸芥菜头 .....	2000 克	酱油 .....	400 克
芝麻 .....	400 克	鲜辣粉 .....	20 克
黄酒 .....	15 克	味精 .....	5 克

### 制作

(1) 将腌好的咸菜头切丝，放入清水中浸泡 2~3 小时撒咸，然后捞出控水，晾晒 1 天。芝麻用小火慢慢焙熟，研碎。酱油煮沸晾凉。

(2) 先将各配料倒坛中调匀，再放入咸菜丝拌均匀，稍稍压实，加盖，放置约 1 个星期即可。

### 特点

香辣、脆嫩。

## 泡芥菜头

### 原料

芥菜头 .....	2000 克	咸卤水 .....	1500 克
干红辣椒 .....	40 克	红糖 .....	20 克
食盐 .....	50 克	香料包 .....	1 个

### 制作

- (1) 选用新鲜芥菜头，削去质老部分，洗净，晾晒半天。
- (2) 将泡菜坛洗净，控干生水，倒入咸卤水和其他调料，再放芥菜头和香料包，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡约 2~3 天即可。

## 腌雪里蕻（一）

### 原料

雪里蕻 .....	10000 克	食盐 .....	1000 克
-----------	---------	----------	--------

### 制作

- (1) 选用新鲜雪里蕻，切去下部老根，择除黄叶，大棵者用刀由根部直切两瓣，再放清水中洗净，挤去浮水，挂绳上晾晒 2~3 天。
- (2) 将晒蔫的雪里蕻，一棵棵加盐揉制，然后装入小缸中压实，多余盐撒在顶层，上部用鹅卵石压缸，隔天倒缸 1 次，腌约半月即可。

## 腌雪里蕻（二）

### 原料

雪里蕻 .....	5000 克	食盐 .....	400 克
蒜头 .....	5 个	红辣椒 .....	5 个
花椒 .....	20 克		

### 制作

（1）将新鲜雪里蕻摊在地上或挂于绳上晒 2~3 天，再切去老根，择除黄叶，放清水中洗净，挤去浮水，挂铅丝或绳索上晾晒 1~2 天。

（2）将洗净晒蔫的雪里蕻切碎，蒜头、红辣椒切碎，与花椒一起放干净盆中加盐揉搓，以揉出墨绿色菜汁为好，装坛压实，封坛口，放置约 20 天即可。

## 霉干菜

### 原料

雪里蕻 .....	10000 克	食盐 .....	250 克
-----------	---------	----------	-------

### 制作

（1）将新鲜雪里蕻摊于水泥地上晒 1~2 天，摘除老叶洗净，挤去浮水挂绳索上晒至半干，再拌盐入缸腌制，逐层压实，上用鹅卵石重压，腌约 1 个星期。

（2）将腌好的菜坯从缸中取出，挤去菜卤（菜卤留取备用），置阳光下曝晒至干。晒干后傍晚收取时，拌入菜卤，入

笼内蒸熟，第二天继续曝晒至干，即可装入塑料食品袋贮存。

### 特点

气味香醇，微酸鲜嫩。

注意：(1) 做霉干菜除用雪里蕻外，另可用芥菜、白菜；(2) 取卤晒干的菜坯可不回卤，也可用优质酱油拌入，待菜坯充分吸收后，再上笼蒸熟，出笼时趁热拌入适量菜油，再摊开晒干。此种做法口味更佳，但不能久贮，以防发霉变质。

## 泡雪里蕻

### 原料

雪里蕻 .....	2000 克	咸卤水 .....	1500 克
食盐 .....	150 克	红糖 .....	20 克
干红辣椒 .....	40 克	花椒 .....	5 克

### 制作

(1) 选用新鲜雪里蕻，择洗干净，挂绳索上晒 1~2 天至稍干，拌入 100 克盐入缸用鹅卵石压实，腌约 1 天半，取出挤去涩水。花椒粒用纱布包好。

(2) 泡菜坛洗净，倒入咸卤水和调料，先将干红辣椒放入，再放处理好的雪里蕻和花椒纱布包，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡 2~3 天即可。

## 腌蕨菜

### 原料

蕨菜 ..... 5000 克          食盐 ..... 500 克

### 制作

(1) 选用农历小满至夏至期间上市的野生蕨菜，洗净控水，晾晒 1 天。

(2) 按一层蕨菜一层盐的顺序，腌入缸中，用鹅卵石轻压，隔 2 天翻动 1 次，腌约 20 天即可。

## 蕨菜干

### 原料

蕨菜 ..... 2000 克

### 制作

(1) 选用新鲜蕨菜，洗净控水。

(2) 将控干水的蕨菜，分批放入沸水锅中烫透，然后捞出投凉，摊在干净的芦席上曝晒数日，经常翻动，以晒干为止。

### 特点

具有蕨菜特有的干香味，可蒸扣肉或与肉红烧。

## 泡蕨菜

### 原料

蕨菜 .....	2000 克	咸卤水 .....	2000 克
干红辣椒 .....	50 克	红糖 .....	25 克
白酒 .....	15 克	食盐 .....	50 克
香料包 .....	1 个		

### 制作

(1) 选用新鲜蕨菜，洗净控水，先用 25% 的盐水预泡 1 天，捞起晾干。

(2) 将泡菜坛洗净，倒入咸卤水和各调料，再放入晾干的蕨菜和香料包，用箴片卡住，加盖，添足坛沿水，泡 3~5 天即可。

## 腌马齿苋

### 原料

马齿苋 .....	5000 克	食盐 .....	500 克
-----------	--------	----------	-------

### 制作

(1) 将鲜嫩马齿苋洗净，控水晾干。

(2) 按一层马齿苋一层盐的次序，将马齿苋腌入小缸中，压实，顶盐要多。隔天翻动 1 次，腌约 15 天即可。

## 干马齿苋

### 原料

马齿苋 ..... 2000 克

### 制作

(1) 将新鲜马齿苋洗净，控水晾干。

(2) 逐一将晾干的马齿苋投入沸水锅中烫透，捞出投凉，摊在干净的芦席上晒干即可装入塑料食品袋中贮存。

### 特点

干香，食用方便。

## 河南泡菜

### 原料

包菜 ..... 1500 克

黄瓜 ..... 500 克

芹菜 ..... 300 克

胡萝卜 ..... 200 克

青辣椒 ..... 200 克

大蒜头 ..... 100 克

干红辣椒 ..... 40 克

清水 ..... 2500 克

白醋 ..... 75 克

白糖 ..... 150 克

食盐 ..... 30 克

### 制作

(1) 将包菜洗净切成小方块控水，芹菜去叶洗净切成约 3 厘米长的段控水，黄瓜洗净切成 2 厘米的方块，胡萝卜去皮切片，青辣椒切方块，大蒜去皮取蒜肉，干红辣椒切段。



(2) 清水倒入锅内烧沸，将所有切好的蔬菜放入沸水中烫一滚，捞出放盆内，再把原锅水倒入盆内，加入所有配料拌均匀，放凉冷却即成。

#### 特点

脆嫩，口味多样。宜现泡现吃。

### 俄罗斯酸包心菜

#### 原料

包心菜 ..... 1500 克          食盐 ..... 40 克

#### 制作

(1) 选用新鲜包心菜，洗净控水切丝。

(2) 将包菜丝装入小木桶内，撒盐拌匀压紧，并在小木桶内做一个活塞式的顶盖，放干净石块重压，使挤压出的包菜丝卤汁浸没顶盖，任其乳酸发酵约 10 天即可。

#### 特点

清香、味酸。

### 西餐泡菜

#### 原料

圆白菜 .....	500 克	胡萝卜 .....	100 克
洋葱头 .....	100 克	黄瓜 .....	100 克
花椰菜 .....	100 克	青椒 .....	50 克

芹 菜 .....	100 克	白 糖 .....	300 克
白 醋 .....	70 克	干红辣椒 .....	40 克
胡 椒 .....	5 克	清 水 .....	600 克

## 制作

(1)将新鲜圆白菜洗净沥水切大块,胡萝卜去皮切片,洋葱头去外皮切块,黄瓜切成3厘米的长条,芹菜去叶洗净切段,花椰菜掰成小朵,青椒去籽切块。

(2)先将圆白菜投入沸水锅中焯一下,捞出投凉控水,再依次放入胡萝卜、花椰菜、青椒、芹菜、黄瓜,待水将沸时,迅速捞起投凉控水,再与圆白菜一起装坛。

(3)将600克清水倒入没有油污的钢精锅中,放入糖、干辣椒和胡椒,烧沸后,转小火慢熬约20分钟,晾凉过滤,加醋,倒入坛中,加盖泡制一夜即可。

## 特点

酸甜清脆。食用前放入冰箱中冷藏,味道更佳。

# 豆腐乳

## 原料

豆 腐 .....	4000 克	食 盐 .....	500 克
干红辣椒 .....	50 克	芝 麻 .....	250 克

## 制作

(1)在农历腊月 and 正月期间,选用老点的豆腐,切成1.5×2×3厘米的小块,取一把干净的稻草杆,铺在小篮或盆里,将豆腐块均匀的竖放在稻草上,其上用纱布架空盖好,保温

任其长霉，10天左右，豆腐块上长出白色菌丝，表面并形成一层薄薄的菌膜即可。

(2) 将盐放锅中焙炒，炒至微黄色。芝麻炒香，干红辣椒切碎，三者放盆中拌均匀，再一块块将霉好的豆腐小块放芝麻盐中四方八面滚上一层，有规律的紧密排放在带盖的瓷坛或塘瓷缸中，加盖，并用塑料食品袋将坛（缸）口扎紧密封。放置约1个月即可。

### 特点

鲜辣适口。

## 甜面酱

### 原料

面粉 .....	5000 克	食盐 .....	700 克
清水 .....	5000 克	鲜酵母 .....	适量

### 制作

(1) 先将鲜酵母加温水搅碎，调成糊状，倒入面粉中，再加适量温水拌和揉成面团，饧4~5小时，然后将饧好的面团做成馒头状生坯上笼屉蒸熟，取出晾凉掰成小块，放盆中包好，置室温下（20~30℃）任其发霉。发霉时间受温度、湿度影响，一般需10~15天，以面块上长满长长的黄白色菌丝为好，菌丝中不应杂有黑、灰色菌丝。

(2) 将霉好的面块放入晒酱缸中，倒入盐水浸泡并搅碎，然后置阳光下曝晒，边晒边搅拌。搅拌时要做到用力均匀，速度缓慢，搅拌方向一致。酱缸上放一块玻璃。防止灰尘、雨

水和蚊蝇落入，连续晒1~2个月。以色泽红褐，有光泽，香味浓郁，粘稠适度为好。

### 特点

咸甜适口，味醇厚。是做调料和酱菜的上好佳品。

注意：晒酱时间选在仲夏三伏天为好。

## 蚕豆酱

### 原料

蚕豆·····	5000克	食盐·····	2500克
水·····	6000克		

### 制作

(1) 挑去蚕豆中的杂质，放入清水中浸泡发涨后，剥去皮，放入锅中蒸至近酥烂，但无豆花现象（以用两根手指一捏即软烂为好），取出放凉。

(2) 取一木盆，底铺垫一层干净稻草，再放上一层干净纱布，将蒸好放凉的蚕豆瓣倒在纱布上，摊开约1厘米厚，其上再铺上一层纱布和稻草，放在室内任其发霉约1个星期，待豆瓣上长出黄白色菌丝即可移出室内，揭开覆盖物，置阳光下晾晒半天。

(3) 将备用水烧开，加入食盐溶化放凉。霉好的蚕豆瓣经过半天晾晒，倒入晒酱缸（或盆）中，加食盐水搅开，置阳光下连续曝晒约2个月，每天早晨搅拌1次，为了防止灰尘和蝇虫，在酱缸上应盖上一块玻璃或纱罩。待颜色呈黑褐，鲜艳而有光泽，香味浓郁，粘稠适当为好。

## 特点

鲜咸、味香。是做酱爆肉不可缺少的调料之一。

注意:无论晒甜面酱、蚕豆酱或是黄豆酱,在整个晒酱过程中,均应防止雨水(或生水)落入酱缸,以免生虫变质。

## 黄豆酱

### 原料

黄 豆·····	4000 克	食 盐·····	1500 克
面 粉·····	1000 克	水 ·····	5000 克

### 制作

(1) 将黄豆淘洗干净,置水中浸泡发涨,放锅中蒸 2~3 小时,以蒸好无豆花,用两手指一捏成饼为好。

(2) 将黄豆从锅中取出,稍凉后,拌入面粉,放入垫有稻草和纱布的木盆中发霉(发霉方式方法同蚕豆瓣),待均匀长出黄色菌丝即可。

(3) 将霉好的黄豆饼置阳光下晾晒 1 天,刷去菌毛,放入酱缸中。再将 5000 克水烧开,加入食盐溶化放凉,也倒入酱缸中,然后将酱缸移置阳光下盖上玻璃或纱罩,连续曝晒 1~2 个月,每天早晨搅拌 1 次,待缸中酱呈红褐色粘稠适当并散发阵阵浓香时即可。