第一图书网, tushu007.com

<<家常腌酱菜>>

图书基本信息

书名：<<家常腌酱菜>>

13位ISBN编号：9787538444803

10位ISBN编号：7538444807

出版时间：2010-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张恩来 编

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

腌酱菜又称腌渍菜、腌泡菜等，是指以蔬菜（或其他适宜食材）为原料，经过腌渍等工艺加工而成的制品统称。
我国腌酱菜产地甚多，遍及全国各地，风味名产亦多。
1971年湖南长沙马王堆西汉墓中出土的豆豉姜，是我国迄今为止发现的最早的实物证据，是世界上贮藏最久的酱菜。
腌酱菜不仅可以佐餐、佐酒，又可下饭、配粥，是深受百姓喜爱的风味食品。
我国制作腌酱菜的历史最早可追溯到周朝，距今大约有三千多年的历史。
成书于公元前1058年的《周礼》一书，其《周礼·天官》记载：“大羹不致五味，铏羹加盐菜。”这里所谓的“羹”就是用肉或成菜做成的汤，这也是我国关于腌酱菜最早的文字记载。
《诗经》是我国最早的诗集，它记载了公元前10世纪至公元前6世纪黄河流域的民歌，其中有“中田有庐，疆场有瓜，是剥是菹，献之皇祖”的诗句。
“庐”和“瓜”是指蔬菜，“剥”和“菹”是腌渍加工的意思。
古籍中的“菹”字，指将食物用刀子粗切，也指这样切过后做成的酸菜、泡菜或用肉酱汁调味的蔬菜。
至汉以后，“菹”字泛称加食盐、加醋、加酱制品腌制成的蔬菜。
到了南北朝时期，各种类型的腌酱菜相继出现。
北魏时期，贾思勰在他的《齐民要术》一书中记载了数十种不同品种的“菹”，大多是盐醋制品，是腌酱菜工艺史上极重要的史料。
唐代曹元方《诸病沅候论》中记载有“盐苜蓿，茭白”，苜蓿又叫金花菜，茭白是菰的新芽，菰即菇。
《唐代地理志》载有“兴元府土贡夏蒜、冬笋、糟瓜”。
所谓糟瓜，就是现在的糟渍菜。
经过长期的生产实践，腌酱菜生产发展到了明清时，其工艺和品种都已经有了很大的进步。
很多古籍，如明代刘基所撰写的《多能鄙事》、清代袁枚所著的《随园食单》等书中对腌酱菜都有详尽的记载，其加工工艺、酱菜品种一直流传至今，目前很多腌渍菜的做法基本沿袭传统制法。
本书将最受大众欢迎的腌酱菜细分为腌菜、酱菜和泡菜三大类，并向您介绍多款利用各种腌酱制品制作而成的菜肴。
书中推荐菜肴所选用的原料取材容易，在制作上遵循简单易做的原则，每道菜肴不仅配以精美的图片，还对最为常用的菜品，加以分步图解，让您快速掌握制作要领，制作出色、香、味、形俱全。
且营养健康的腌酱菜肴。
愿本书能为快节奏生活中的人们助力，为大家带去欢乐与健康。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

腌酱菜作为一种古老的食品保鲜和加工方法，具有历史悠久、便于贮藏、美味可口、价廉物美的特点，是日常生活中必不可少的佐餐佳品，深受人们的喜爱。
腌酱菜的基本原料是蔬菜，一般人都认为新鲜蔬菜有营养，但腌酱菜的营养价值比起新鲜蔬菜来也毫不逊色，某些方面甚至更高。
研究显示，青菜中的维生素C怕光又怕热，烹调后，在端上餐桌之前就会损失掉70%左右，而腌酱菜中的维生素C却只损失了30%左右。
腌酱菜中含有的乳酸钙能促进儿童的成长发育，所含的乳酸菌还能抑制肠道中的腐败菌，改善肠道环境。
　本书将腌酱菜分为酱菜、腌菜和泡菜三大类，向您推荐了近200款家常腌酱菜，同时还介绍了50余款以腌酱菜为原料制作而成的家常美味菜肴。
本书图文并茂、讲解细致、简单易学、经济实用，让您也能轻松做出美味可口的腌酱菜。

作者简介

张恩来，20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。
1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于

第一图书网, tushu007.com

<<家常腌酱菜>>

书籍目录

腌酱菜面面观 腌酱菜种类 腌酱菜特点 腌酱菜营养 巧去腌酱菜毒素PART 01 佐料下饭之腌菜 美味腌南瓜 糖醋莴笋 糟腌鸭舌 醉糟鸡 虾子萝卜条 嫩姜片 冲菜 速腌茼蒿 美极小萝卜 生腌萝卜皮 酒腌虾爬子 开胃腌拌菜 腌南瓜芦笋 速腌茄子 腌青豆空心菜 爆腌鸭掌 爽口山野菜 盐腌蚕豆 什锦坛子菜 腌酸红椒 虾油西葫芦 腌香椿蚕豆 酸辣黄瓜 美味腌海螺 腌酱菜常用工具 腌酱菜常用调料 巧防腌酱菜败坏 酸辣白菜 速腌豆苗 腌辣味芥蓝 冬菜 盐腌双花 糟腌春笋 酸甜乳瓜 麻辣卷心菜 腌四季豆 清香腌芦笋 蒜蓉茄子 ……PART 02 浓郁咸香之酱菜PART 03 脆嫩爽口之泡菜PART 04 腌酱菜的应用

章节摘录

插图：选料腌菜的选料必须符合两条基本标准：一是新鲜，无杂菌感染，符合卫生要求：二是品种必须对路，不是任何蔬菜都适于腌制成菜。
有些蔬菜如熟透的番茄、韭菜、生菜等，由于其含水分较多，怕挤怕压，易腐烂，不宜用于腌制。
因此腌菜要选择耐贮藏，不怕挤压，质地坚实的品种，如白菜、萝卜、苤蓝、大头菜等。
清洗选取好原料后需除去蔬菜外表附着的污物和泥土，以保证卫生及减少腐烂。
对于需要加工成形的原料，如萝卜、大头菜、白菜等，均需要先洗净，沥去水分，再切成形状整齐，大小、薄厚基本匀称的条块。
晾晒晾晒的目的在于可使蔬菜变得柔软，加工时不至于折断，也可以减少蔬菜中水分的含量，使盐的用量相对减少，同时可以保持腌菜具有一定的脆度。
晾晒的时间，根据品种的不同而有所区别，一般需要晾晒1～3天。
腌菜只要制作方法得当，含盐量达到标准，就容易进行较长时间的贮存。
一般的方法是在菜坯腌透以后，用竹片、箅子等将菜盖住，上面再用重物压紧。
使盐卤高出菜面10厘米左右，进封缸。
待加工、食用时再启封即可。
此外，夏季贮存时由于气温较高，微生物活动猖獗，极易引起腌菜发生腐败，因此可以采取倒菜或盐水循环的方法进行贮存，经过倒菜或盐水循环，使盐液浓度上下均匀，盐水温度达到20℃～25℃，并要经常检查，防止菜卤变混浊，影响贮存时间。

编辑推荐

《家常腌酱菜》：图文并茂 讲解细致开胃爽口 滋味悠长 佐餐必备200款最受大众欢迎的家常腌酱菜经典菜式分步图解，轻松掌握要领

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com