

泡菜的制作方法

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678142138168627.html>

范文网，为你加油喝彩！

欧美行爱-词笔顺



2023年3月7日发(作者：苹果怎么用)

四川泡菜腌制

泡菜的制作工艺，是我国悠久而精湛的烹饪技术遗产之一。早在1400多年前人

们就对风味独特的四川泡菜有所称颂，对泡制蔬菜的基本原理有所总结，同时也

证明了泡菜的始于中国。

四川泡菜，由于它制作简单，经济实惠，取食方便，不限时令，利于贮存，能调剂余缺；既本味精香，又可随意拌食，甜鲜麻辣诸味毕呈的特点。它在四川深受广大人民喜爱，几乎家家会做，人人爱吃。

泡菜不择品种原料的贵贱，如萝卜缨、白菜帮、青菜茎等，甚至不少蔬菜的嫩皮了可物尽其用，这也是四川泡菜历久不衰，流传广泛的原因之一。

泡菜虽说制作简单，但要泡出高质量的泡菜，是不易的，既涉及到工艺技术，也关系到精心管理。

泡菜房的设置泡菜房的设置是关系到泡菜质量优劣的重要条件之一。不论是工厂大批制作或家庭小量泡制，都必须首先为泡菜的加工制作创造一个良好的环境条件。

1. 泡菜坛：泡菜的基本原理是乳酸发酵。乳酸菌是厌气性微生物，因此，泡菜必须隔绝空气。但是，在日常生活中又取用频繁，怎样解决存与用、开与封的矛盾？我们的前人研究了泡菜的特殊装置——一种易开易闭的泡菜坛。这种坛子底小便于沉淀杂物；肚大适于添加新菜；颈细能够减少充气；颈沿养水，既便于隔绝空气，

又便于坛内二氧化碳逸出；开坛封坛十分方便。

泡菜坛要选火候好、釉色好、无裂纹、无砂眼、坛沿深、盖子吻合的为佳。对泡

菜坛的选择方法一般有：

(1)约水：将坛口向上压入水中，检查有无渗水现象。

(2)吸水：坛沿装一半水，将纸点燃后放入坛中，盖上坛盖，能使坛沿水吸入坛盖内壁者为佳。

(3)听声：用手或破瓦片击坛，钢音者质量好；空响沙声音破者质差。

2.泡菜间：要求干燥、通风、光线明亮，但又不能被阳光直射，室内地面高于室

外地面33厘米左右，门窗应安装防风和防尘设备，墙脚应有通气孔，地面无积

水，四壁无蜘蛛网。泡菜坛勿紧靠墙壁，以避免墙灰脱落。菜坛应顺门排列，四

周留有通道，便于操作。室温、水温要避免时冷时热，以免盐水变质。

制作方法(一)出坯与盐水配制

青菜经洗涤修整之后，装坛前一般应在盐水内(18~20°Bé)打一道底子，也叫泡

头道菜。其目的是迫出蔬菜中所含的多余水分，渗入部分盐味，以免装坛后降低

盐水质量；还可杀菌、定色、除苦涩和土臭等异味，以保证老盐水质量。出坯盐

水可沉淀加盐后，继续用于同品种蔬菜的出坯。

1.各种盐水配料方法。各种盐水的配料方法见下表：

品名配制B é pH

出坯盐水川盐2.5公斤、清水10公斤，除去沉淀物18.55

洗澡盐水川盐2.8公斤、冷却沸水10公斤、老盐水3公

斤，接种

214.5

新盐水川盐2.5公斤、冷却沸水10公斤、老盐水3公

斤，接种

194.7

老盐水两年以上泡菜水，常加一些蒜苗杆，辣椒养水203.7

新老混合盐水新、老盐水各占50%19.54.2

2.盐水主料。泡菜用盐以m盐为最适宜，而又以自贡井盐为最佳，至于海盐、

岩盐如色泽差、颗粒粗、含杂质较多不宜作泡菜用，需要时也应解脱去苦卤后使

用。

3.盐水佐料

白酒1%、料酒3%、捞糟汁2%、起辅助食盐透渗、保嫩脆作用。

甘蔗数节、能起到吸异味，防变质作用。

红糖3%、红干辣椒5%，起调合诸味作用。

4.盐水香料：各料应淘洗干净后用纱布袋盛装入坛。

花椒2%、八角、草果、排草各用0.1%。用以增香味，排异味，去腥味。

对于某些需要保持新鲜色泽的蔬菜，不宜用八角时，可用三奈0.05%代替；对

于本身味淡的蔬菜、如藕、木瓜梨、地瓜、芹菜心等可加入白菌增鲜。

但由于蔬菜品种不同，人们取味要求各异，配制盐水时应根据具体条件灵活增减。

(二)泡菜和盐水的管理

1.装坛方法：

(1)十装坛：辣椒、茄子、刀豆等，因本身浮力大，泡制时间长，应先装菜，再

用石头、箴片卡压后。才灌入盐水。

(2)间隔装坛：四季豆、豇豆、蒜苔等需要充分发挥佐料效益的，可一层蔬菜一

层佐料间隔装坛，压紧后灌入盐水。

(3)盐水装坛：茎根类蔬菜(如萝卜、苕蓝、芋头、薤头)能自行沉没的，可直接放

入预先调制好的盐水中。

2.香料色的使用：一般放置于坛中心部位，经常变动其位置以免出现“死色”，

防止颜色过浓过淡。

3.出坯咸度：这与蔬菜的质地有关。如莲白、黄秧白、青菜头、黄瓜、莴笋等细

嫩脆健，含水量高，盐易渗透，不宜久贮的蔬菜，出坯咸度要低；而辣椒、芋头、

大葱等质地老、含水分少，能久贮的品种，则宜用较高含量的盐水。但不论哪种

蔬菜，出坯食盐都不应超过20~25%。

4.出坯时间：这与蔬菜性有关，如气味浓烈需酌情减淡的大蒜、蒜苔、子姜等，

应盐渍3~5天。含异味需除去的如芋头、洋葱等要盐渍5~7天。易褪色、需

定色、保色的青菜帮、瓢菜帮等只要盐渍1~2天左右。至于许多易氧化变黑变

白的莲白、黄秧白、芹菜心等则只要盐渍1~2小时即可。

5.温度影响：气温高，盐分易渗透则成熟快，反之则慢。夏季热，喜食清淡，冬

季冷，喜味稍咸。

6.脱水要求：蔬菜出坯脱水，许多有效成分随水分排出造成浪费。一般应在日光

下晒至稍蔫再出坯，这样可使泡菜脆健味美，易于久贮。但皮薄易熟的莲白、黄

秧白就只宜晾干明水，不宜日晒，这样才能保持本味鲜色。

7.蔬菜老嫩的选择：莲白、黄秧白、蒜苔、青椒等品种宜老。刀豆、菜头、子姜、
黄瓜、豆类等品种宜嫩为佳。

四川泡菜主要品种制作方法如下(以鲜菜10公斤计)：

品名出坯时间加盐量(公斤)加料量(公斤)成熟期注意事项

芹菜心2小时0.05宜食本味3小时洗澡泡食

苕蓝1天0.1干椒0.53天去皮不切破

莴笋2小时0.1干椒0.52小时洗澡泡食

芋头5~6天0.1糖酒增量10天宜炒食

黄瓜3天0.2大葱枝节7天用0.25公斤岩灰化水浸1小时后漂尽出坯

黄秧白2小时，0.2宜食本味1天忌晒勿碰损

胡萝卜1天0.2糖增量2~3天晒至稍蔫

洋姜2天0.2香料宜淡7天本味淡，内吸力强

青菜2~3天0.25干椒0.55~7天

莲白茎1天，0.25干椒0.57天晒至稍蔫

青菜头2小时0.25干椒0.52小时久贮易软

圆葱6~7天0.25糖增量2天

萝卜缨半天0.25鲜椒101天去叶稍晒

洋雀菜12小时0.25干椒0.52天不宜久泡

萝卜4天0.25干椒0.57天晒至稍蔫

茄子1天0.25干椒0.515天茄壳可另泡

苦瓜1天0.2糖水增量2天出坯咸度要高

土豆6小时0.26干椒适量10天对剖、不易久贮

蒜苔3~5天0.3糖酒增量10天去须尾，晒至稍蔫

花菜沸水烫捞0.3用老盐水5天烫后迅速摊开

鱼辣椒0.42胡椒一两奈三钱2月活鲫鱼1.5公斤、清水换肚

子姜3~5天0.5糖酒增量6天香料色不宜再用

宝塔菜2天0.5加干椒糖3天

香瓜1天0.5糖酒增量4天晒至稍蔫

地瓜清水去浆汁0.5用老盐水2天不宜久泡

黄瓜2小时0.5宜用本味3天不宜久泡

瓢白帮2天0.5干椒增量2天久贮易变黑

芥子1天0.5宜用本味3天去须、茎、皮

蕻头3~5天0.6糖酒增量1月

高笋1天0.6用老水7天

青豆用碱沸水烫捞后淋净0.6宜食本味1月

四季豆2~3天0.8用老盐水1天

雪里蕻大两干盐拌闷1天0.8宜食本味2天

冬笋3天1用老盐水1月

大蒜10天1糖酒增量1月1公斤盐，50克酒出坯

江豆10半时1.5干椒增量5天

刀豆1天1.5干椒增量3~5天用未长来子的嫩片

西式泡菜

原料配方1.泡菜卤用料：白糖400克白醋150克盐1匙水1.5公斤干辣椒6只

最好再放香叶(干的桂花树叶)十数片胡椒颗粒半匙(中药店有售)

2.泡菜用料：胡萝卜、卷心菜、刀豆、灯笼辣椒、萝卜、莴笋、黄瓜、西瓜皮等

脆嫩蔬菜。

制作方法把所有佐料及水放在干净的钢精锅内煮开，冷却后放入泡菜坛或陶制的

钵斗、砂锅等器皿中。蔬菜切成大小相仿的片或丁，放在开水中焯一下，取出凉透后放在泡菜卤中浸泡，一同放在冰箱里，泡上2天即可食用。白色蔬菜在焯火时水中还可放入咖喱粉，焯好后马上放在冷开水中漂洗一下，以免污染泡菜卤，这样焯过的菜表面会染上一层黄色，与其它颜色的蔬菜相处一盆中，更为漂亮。产品特点红、黄、绿、白相杂，冰凉脆嫩，上口甜酸清香，入口微辣爽口，颇有特色。

操作要领1.此泡菜一年四季皆可制作，卤汁可以长期使用，夏天可移至冰箱内，也可把泡好的菜进冰箱速冻后再吃。

2.最好多种原料同泡，这样不仅味好，颜色又漂亮。

3.每次添加原料的同时要按比例添加佐料。夹取泡菜时要防止油腻进入。

镇远陈年道菜

陈年道菜系贵州省镇远县特产，深褐色，香味奇特，久存不变质，并且越陈越香，在腌菜中，别具一格。它有数百年历史，清代成为贡品，1980年被评为黔东南自治州优质产品。

镇远劳动人民，每逢春季春菜旺盛时，有腌制长盐菜、干盐菜、寸寸盐菜的习惯，

陈年道菜就是在这个基础上发展演进而来。昔日镇远寺庵颇多，尼姑因长年素食，是陈年道菜的发展者。她们加工精细，用心专一，清洁卫生，所制作的陈年道菜质量格外高。

制作方法陈年道菜分长、细两种。

1.长道菜须选用头大、叶长、短的特等好青菜。一般15公斤鲜菜可制成1公斤

长道菜。具体操作是用刀剥去茎皮，入坛盐渍二三天，取出在日光下晒软，用手

仔细搓揉(不能揉断)，再入坛盐渍(原来的盐水不要)，如此反复6次以上。待菜

大半干时，洗净，用钢针剔掉纤维细茎，以钉锤将菜头捶扁，然后晒至十分柔软，

卷成长15厘米、宽8厘米、厚7厘米的小把(把一把250克)，取三节菜柄捆扎，

成三箍四段，密封坛内，贮藏3年以上(越陈越好)，出厂前在好白酒中浸泡1分

钟，即可出售。

2.细道菜，用一般青菜制成，一般14公斤鲜菜可制成1公斤。具体操作是将菜

叶剥下，洗净，把菜头茎皮剥去，分别切细再混合，入坛盐腌二三天，手揉4

次(具体作法与长道菜相同)，晒至十分柔软时，装坛密封，贮藏3年以上，出厂

前均匀地喷上白酒出售。

产品特点陈年道菜清香、化渣、味美可口，开胃增食欲。

陈年道菜经自然发酵，内含氨基酸，还原糖、粗蛋白、脂肪、钙、磷、铁等营养成分实为腌菜食品中的佳品。

食用方法素食、荤食均可，蒸扣肉可久放不馊。蒸时把肥瘦肉置碗底，陈年道菜放肉上，若在道菜上再加些姜葱蒜屑，其味更佳，每公斤肉放道菜100克(长道菜则须切细)，不要加盐和酱油，蒸熟后肉变红，喷香，咸味适度，食之，肥不腻人，瘦的更香。汤用的(鸡蛋汤、番茄汤)亦有特殊风味。也可作为煎炒菜肴的佐料，其味亦美。但当年道菜(当年生产当年食用的)有芳香味，而芳香味差，不化渣，一般只用于蒸扣肉。

软包装酱菜

上海市食品研究所和上海蔬菜加工四厂，从1983年初合作开展酱菜塑料复合薄膜包装技术研究，经过多批试产，证明产品的理化，微生物核测指标，均符合有关部颁标准和国家标准；同时，具有运输、买卖、携带方便，以及食用卫生、贮藏等特点。

工艺流程酱菜原料加工充填装袋真空封口低温灭菌冷却干燥成品贮藏包装材料选择

制作方法1.包装材料的选择：根据外观、成本和卫生性能要求、选用聚酯/聚丙烯和尼龙/聚乙烯两种复合透明袋。因采用日本进口的聚氨酯粘合剂，曾作了贮藏3个月的总芳胺迁移检测，结果无迁移；在常温下，两袋均可作较长时间的贮藏。

2.加热灭菌方式试验：由于选择袋装的酱菜pH值在4.0~4.2上下，足以抑止肉毒梭状芽孢杆菌的生长，所以确定使用巴氏消毒加热灭菌方法，接着，通过多种组合(不同温度及不同时间)试验，分别提出了每个酱菜品种的杀菌公式。结果表明，经杀菌处理的产品，在常温贮藏3个月后，口感良好；质量和卫生指标，符合SB93-80以及GB2714-81规定标准。

上述成果，经上海市卫生防疫站，上海包装技术协会和上海各酱菜加工厂有关代表鉴定，认为该课题研究所采用的新工艺、新技术，达到国内先进水平。

目前，软包装酱菜已经投入批量生产，产品除在上海市内扩大销售外，还试销深圳地区。根据调查预测，外商、军需、旅游及野外作业等特殊消费的需求量也较大。为此，将研究改进现有国产真空包装机，设计制造杀菌、冷却新装置，以提高产品质量，逐步满足市场的需要。

塑料罐装酱菜

塑罐酱菜包装具有质轻、卫生、不易破坏、贮藏期长、包装价格低等优点。它综合了玻璃瓶和塑料复合薄膜袋的长处。国外也有把这类介于硬罐头(如玻璃瓶)和软罐头(如蒸煮袋)之间的容器称之为半硬性罐头。上海市食品研究所开制的塑罐酱菜在夏季贮藏3个月后开罐检验，其感官、理化、卫生指标均符合国家标准《GB2714-81》、商业部标准《SB93-80》及企业标准(暂订)。

塑罐清洗消毒

制作方法1.装罐：(1)塑罐规格与要求：采用 99×高48毫米规格的聚丙烯食品罐，其卫生指标符合国家关于“聚丙烯成型品卫生标准GBn85-80”的规定，为了保证食品卫生，在装罐前必须清洗消毒塑料罐，干燥后供装罐。

(2)酱菜的验收与处理：专供塑罐酱菜包装的原料选择、腌渍操作、改制及酱渍都有区别于一般大包装产品，在原料选择上要求质量优级、规格合适、及时腌渍、分池贮藏。盐菜坯的改制、精选要求规格统一，改切精细。酱渍应选用优质甜面酱，按标准进行酱制，控制成熟度。酱制后产品经消毒过的稀甜卤清洗后供装罐。在装罐前后对原料进行检验，要求不得检出致病菌，大肠菌群数100克原料不能超过30个。

(3)配制调味卤需过滤加热后保温供装罐。

(4)装罐工段要求清洁卫生，酱菜称量准确，按先酱菜后调味卤的次序逐罐充填，充填后的塑罐应及时封口。

2.封口：采用SF塑料容器封口机对充填后的塑罐进行盖膜热熔封口，封口盖膜

最好采用聚酯/聚丙烯复合薄膜，并要求对盖膜进行消毒处理。封口后的半成品

要逐一目检封口质量，并抽验作静压和落下试验，要求符合静压50公斤1分钟

内不渗漏；落下50厘米高度无破损的二项指标。

3.杀菌和冷却：采用ZRS笼式回转热水杀菌机进行杀菌、冷却工艺处理，针对

不同品种的酱菜用不同的杀菌公式，在试产中用丹麦的ELLABZ4FD温度测定仪

测试每次杀菌过程中的产品中心温度。

根据每种产品的不同特点，设备以及贮藏期的要求等各种因素，反复试验并制定

了一套杀菌公式，解决了产品在常温下贮藏3个月以上不变质的技术关键。由于

在原料验收中严格控制卫生指标，同时使塑罐酱菜基本保持酸性条件，在适当的

糖、盐浓度下，通过热杀菌处理，可杀死并控制一些产生酱菜变质的微生物，保

证在常温3个月以上不会出现膨胀及因微生物产生的腐败象征。而对照不杀菌的

样品在常温下4~5天就变质胀罐。

4.成品检测：杀菌冷却后的产品经干燥后逐一目检剔出废品，经贴标装箱后放入通风干燥的仓库内保管。对产品进行抽样检测，应符合《塑罐酱菜产品标准(暂行)》。

塑罐浆菜产品标准1.感官指标卤汁澄清，有光泽，呈淡棕色，无混浊及沉淀。酱菜有酱香味，咸甜适口，有鲜味，无异味。入口脆度良好。

2.理化指标水分：80%以下铅：1.0毫克/公斤以下食盐：6%以上固形物：150

克以上还原糖：5%以上卤汁量：100克以上总酸：1%以下成品净重：250克以

上氨基酸态氮：0.15%以上耐压强度：50公斤砷：0.5毫克/公斤以下落下强度：

50厘米

3.微生物指标无致病菌及因微生物作用所引起的腐败象征，大肠菌群小于30个

/100克。

采用真空方法腌制酱菜

目前采用的酱腌菜的制造法多是在原材料，即蔬菜上撒适度的食盐，或者是直接用食盐水浸泡，或用各种味液调味。这种方法制得的菜，能长期保存，但因其含盐较多，对人体有不良影响，也因其味较重，许多人对此不习惯。经研究发现，

纤维素酶，或酶等可以分解植物的细胞组织，因而对制作低盐菜有效果。日本发明一种用真空处理的方法可以促进酶对酱腌菜原材料组织和细胞的软化。当原材料同酶和调味液接触后，由于酶的作用，原材料表皮的纤维素和肽首先被破坏，这时，如果真空度达到750毫米汞柱(约5~10分钟)，则包含于原材料内部的空气和气化气体(原材料的3~5%)的平衡就不能保持，受强力吸引，这些气体开始挥散。随着气体挥散，原料内部的无数通气孔开通。酶和调味液就可以顺着这些通气孔一直浸透到原料的中心去，其结果也就促进了酶的破坏作用，加快了酱腌菜的制作过程。

速制酱菜

真空棗压缩速制酱菜新工艺，是河南省商业研究所及商丘市商业研究所、商丘市酱菜厂研制成功的。该工艺将真空——压缩技术应用于酱菜生产，是对传统的缸腌日晒、人工翻倒生产方式的一个重大改革，为酱菜生产工厂化和机械化开辟了新途径。

新工艺技术要点将菜坯移入密封的渗酱罐内，抽一定程度的真空，以酱汁置换菜坯组织中的气体，然后压入净化过的压缩空气，使酱汁在适宜的压力、温度下强制渗透，从而将原来4个月左右的渗酱时间，缩短为十几个小时到3天左右。

新工艺的优点缩短了酱菜生产周期，提高了生产率，节约了劳力，接年产80吨

酱菜计算，每年可节省769个工；以机械代替了笨重的手工操作，减轻了工人

的劳动强度；改善了卫生条件；成本低，可降低成本20%左右。

产品经有关部门鉴定，感官指标优良，符合质量指标，符合国家卫生标准，颇受

消费者欢迎。

脱水蔬菜

脱水蔬菜是将白菜、菠菜、油菜、豇豆等经过脱水干燥而制成的。菜呈深绿色，

基本上保持了蔬菜的原有养分，食用时味美鲜嫩。国外工厂生产的脱水蔬菜，成

本较高。土法制做脱水蔬菜，成本低廉。

制作方法(自然干燥)适于家庭制作。立秋后选择新鲜未受虫蛀的白菜，削去根须，

摘去枯叶，放在通风干燥处，阴干二三天，将菜帮一个一个掰开，(小白菜不用

掰开，切成两半即可)。在菜帮根部3.3厘米左右处向上纵向切开，为了不让绿

色素消失，放入沸水中稍烫一下，立即取出，放凉水中冷却后捞出。捞出后在菜

帮之间，要保持一定的空隙，一排排挂满，在阳光下晾晒。不要被雨淋，否则容

易霉变。待彻底晒干时，可从绳的一端，将蔬菜取下，放干燥处储藏备用。

制作方法(人工干燥)适用于大批制作。农村社队可利用烤烟房、干燥室、温室、塑料大棚等，在其中纵横上下，拉上若干条绳子或铁丝，按上述方法将处理好的蔬菜，挂在绳子上。烤烟房、干燥室可以加温。温度越高干燥越快。以白菜为例，100公斤制成脱水蔬菜后，其重量仅为7~8公斤。体积减少，易于储存，并可以用打包机打包，便于运输。

食用方法食用脱水蔬菜前，可用水浸泡洗净，在沸水中浸一下，切成各种形状，熬、炖、炒吃均可。基本上与新鲜蔬菜相似。自然干燥制作方法在立秋后霜降前为制作期间，人工干燥制作方法不受季节限制。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发