

本书主要介绍蔬菜、海鲜、肉类泡菜的配方和做法，
包括中式和韩式，主要原料大多是一般家庭所常见。
本书可供一般家庭和家常菜馆烹饪人员参考阅读。

食尚文化

组织编写

泡菜， 就这么简单

本书主要介绍蔬菜、海鲜、肉类泡菜的配方和做法

PAOCAI JIU
ZHEME JIANDAN



化学工业出版社



泡菜， 就这么简单

PAOCAI JIU
ZHEME JIANDAN

食尚文化 组织编写



化学工业出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

泡菜,就这么简单 / 食尚文化组织编写. — 北京: 化学工业出版社, 2010.9
ISBN 978-7-122-08978-6

I. 泡… II. 食… III. 泡菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第121819号

责任编辑: 彭爱铭

装帧设计: 春天书装工作室

责任校对: 宋 夏

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京外文印务有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张3¼ 字数69千字 2010年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.00元

版权所有 违者必究



策 划 食尚文化

主 编 朱满喜

参编人员 马正哲 金 哲 郑海波 于洪洋

张福明 付治国 徐 华 马庆刚

柳顺爱 于文理 侯建红 王文权

张同俊 朱 涛

摄 影 马传峰 (mcfl39@163.com)



蔬菜类 /1



目录 Contents



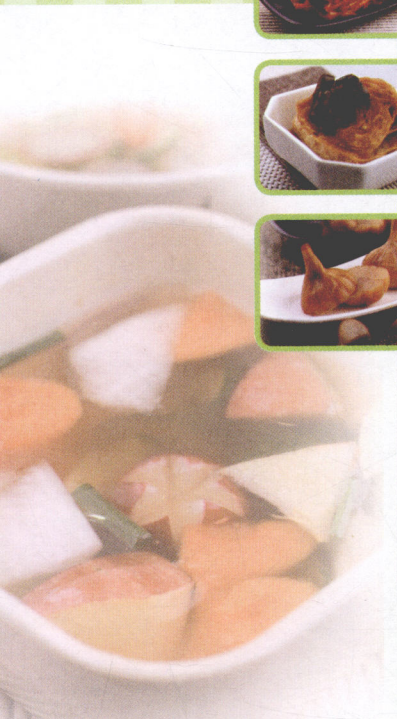
拌萝卜丝.....	2
苏子叶泡菜.....	3
辣白菜泡菜.....	4
酱圆白菜.....	5
什锦泡菜.....	6
大酱辣椒泡菜.....	7
拌沙参.....	8
炸海带.....	9
夹馅黄瓜泡菜.....	10
萝卜块泡菜.....	11
辣酱萝卜咸菜.....	12
酱花生.....	13
酱小土豆.....	14



英菜泡菜.....	15
萝卜缨泡菜.....	16
娃娃菜泡菜.....	17
芥菜泡菜.....	18
酱黑豆.....	19
酱海带.....	20
拌桔梗.....	21
拌小根蒜.....	22
蒜薹泡菜.....	23
小辣椒泡菜.....	24
牛蒡泡菜.....	25
酱油腌蒜头.....	26
腌甜蒜头.....	27
酱油辣椒.....	28

Contents





盖菜泡菜.....	29
腌辣椒泡菜.....	30
平壤辣白菜.....	31
白泡菜.....	32
香葱泡菜.....	33
小伙子泡菜.....	34
拌蕨菜.....	35
茄子夹馅泡菜.....	36
腌圆白菜泡菜.....	37
水萝卜泡菜.....	38
萝卜水泡菜.....	39
什锦水泡菜.....	40
豆芽水泡菜.....	41

Contents

Contents

圆葱泡菜.....	42
小白菜水泡菜.....	43
茄子咸菜.....	44
拌小白菜.....	45
黄瓜泡菜.....	46
拌干辣椒.....	47
拌柳蒿芽.....	48
拌蒲公英.....	49
韩式拌腐竹.....	50
拌海带丝.....	51
美味萝卜干.....	52
山椒木耳.....	53
酸辣瓜条.....	54
蓑衣黄瓜.....	55





Contents



海鲜 (肉) 类 /56

拌牛板筋	57
腌河蟹	58
扇贝酱	59
章鱼酱	60
鱿鱼酱	61
拌鱿鱼丝	62
豉汁青蛤	63
鱼子酱	64
拌明太鱼丝	65
辣酱螃蟹	66
辣小银鱼	67
鱼肠酱	68
山椒凤爪	69
香糟鸡翅	70





蔬菜类

SHU CAI LEI



拌萝卜丝

BAN LUO BO SI

主料

- 白萝卜500克 · 鲜姜20克
- 大蒜30克 · 香葱30克

做法

1. 白萝卜洗净，用擦板将萝卜擦成丝备用。
2. 大蒜和鲜姜去皮洗净用榨汁机打成蓉，香葱切段。
3. 将萝卜丝加入辣椒面、姜、蒜蓉及香葱段等调料拌匀即可。

调料

- 辣椒面100克
- 精盐20克
- 味精10克
- 白糖30克



SU ZI YE PAO CAI

苏子叶泡菜



主料

· 鲜苏子叶500克 · 大蒜100克 · 圆葱30克
· 红尖椒30克 · 绿尖椒30克 · 辣椒面50克

做法

1. 将圆葱、大蒜、红绿尖椒分别切成小末装碗备用。
2. 将切好的辣椒末里加入酱油、辣椒面、白糖、味精调匀。
3. 苏子叶洗净晾干水分，将制作好的辣椒酱均匀地涂抹在苏子叶上，一层层叠加好即可食用。

调料

· 酱油100毫升 · 白糖50克 · 味精20克



辣白菜泡菜

LA BAI CAI PAO CAI



主料

- 大白菜1000克 · 白萝卜50克
- 红尖椒30克 · 苹果梨50克 · 圆葱50克

做法

1. 将大白菜除去老帮洗净一分为二，放进粗盐水里浸泡一天，待大白菜腌透泡软时捞起冲洗，去盐水控净水分备用。

2. 将红尖椒、大蒜、姜、圆葱、苹果梨分别洗净用榨汁机榨成蓉，白萝卜切丝，香葱切段，虾酱捣碎。

3. 糯米面加入冷水，用木棒搅开后倒入沸水锅中，小火熬制成糯米糊晾凉备用。

4. 将榨好的姜、蒜、圆葱、苹果梨汁、虾酱末、辣椒面和糯米糊拌匀，加入香葱、白糖制成辣酱。

5. 将辣酱均匀地抹在大白菜上，装入缸里或泡菜盒里密封2~3天即可食用。



调料

- 虾酱30克 · 粗盐50克 · 辣椒面100克
- 糯米面50克 · 香葱30克 · 白糖 30克
- 鲜姜20克 · 大蒜 30克

酱圆白菜

JIAN GUO YUAN BAI CAI



主料

· 圆白菜500克

调料

- 鲜姜20克
- 大蒜 30克
- 红尖椒30克
- 辣椒面100克
- 海鲜鱼露汁10毫升
- 精盐20克
- 味精10克
- 白糖30克

做法

1. 圆白菜洗净，切成大碎片或用手撕成碎片。
2. 将红尖椒、大蒜和鲜姜洗净后用榨汁机榨成蓉备用。
3. 将圆白菜片加入辣椒面、姜、蒜蓉、海鲜鱼露汁及其他调料拌匀即可。



SHI JIN PAO CAI

什锦泡菜



主料

· 椰菜50克 · 萝卜50克
· 黄瓜50克 · 花生50克

调料

· 辣椒50克 · 大蒜50克
· 芥蓝50克 · 芥菜50克
· 生姜30克 · 精盐80克
· 酱油100毫升 · 白糖100克

做法

1. 将芥蓝去皮切小块；椰菜、萝卜、黄瓜、辣椒洗净切小块；生姜去皮切片。
2. 将切好的小块撒上精盐腌制2小时后捞起。
3. 将酱油加入白糖和少许水，烧沸后调好味晾凉倒入坛子内，将所有原料放进密封罐，腌制2天即可。

DA JIANG LA JIAO PAO CAI

大酱辣椒泡菜



主料

· 长尖椒 500克

调料

- 大酱300克
- 酱油80毫升
- 精盐30克
- 生姜30克
- 白糖100克
- 大蒜50克
- 大葱段30克

做法

1. 选用新鲜、无破损、无虫咬的长尖椒，用湿布擦净晾干，放入盐水中（盐水要没过小辣椒）腌制约一星期，捞起沥干水分。
2. 大蒜略拍，生姜榨汁加入大酱、酱油、白糖、大葱段搅拌均匀制成调料酱。
3. 将腌制好的长尖椒加入制成的调料酱，拌匀后放入坛子内密封腌制，可随时取出食用。

拌沙参

BAN SHA SHEN

主料

· 沙参500克

调料

- 大蒜50克
- 生姜20克
- 白糖80克
- 精盐30克
- 细辣椒面100克
- 辣椒酱80克
- 醋精30克
- 熟芝麻50克
- 香油30毫升

做法

1. 将沙参剥去表皮后洗净，用木棒轻轻拍打，沙参拍松后撕成条。
2. 大蒜、生姜洗净后榨汁加入辣椒酱、细辣椒面、精盐、白糖、醋精、香油、芝麻制成辣酱。
3. 将沙参加入制作好的辣酱，抓拌均匀呈红色，放置阴凉处即可。

