

爱心家肴
Aixin Jiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

家常腌泡菜

编写制作 邴吉和 王清强 姜岩
组织编写 爱心家肴美食文化工作室

青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常腌泡菜 / 爱心家肴美食文化工作室 组织编写. — 青岛: 青岛出版社, 2006.8
(爱心家肴 — 家常美食系列)

ISBN 7-5436-3838-X

I. 家… II. 爱… III. ①腌菜 — 菜谱②泡菜 — 菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 096612 号



邴吉和 (阿邴)

中式烹饪高级技师

中国烹饪名师

中国鲁菜烹饪大师

青岛市饮食文化研究会副会长

青岛市饮食文化研究会名厨委员会会长

书 名 家常腌泡菜

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编写制作 邴吉和 王清强 姜岩

摄 影 周学武 侯熙良

出版发行 青岛出版社

策划组稿 张化新

责任编辑 周鸿媛

责任校对 杨子涵

装帧设计 青岛本色广告设计有限公司

制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

开 本 20 开 (710 × 1020 毫米)

印 张 5

定 价 15.00 元 (版权所有 违者必究)

家

常腌泡菜

爱心家肴
Aixin Jiaoyao



爱心家肴美食文化工作室 组织编写

编写制作 郝吉和 王清强 姜岩

青岛出版社

目录 Contents

泡菜墩	4		
XO 酱泡萝卜皮	6		
泡泰式椰花菜	8		
泡铤红萝卜	10		
泡圣女果	12	腌生姜丝	34
酱油泡洋葱	14	桂花鲜姜	36
泡玉米笋	16	咸辣椒末	38
泡杭椒	18	油焖尖椒	40
泡苦瓜	20	大蒜咸茄子	42
泡黄豆芽	22	酱豆冬瓜	44
醋渍番茄	24	橙汁泡冬瓜	46
红片花菜	26	蜜汁泡小枣	48
泡红腰豆	28	珊瑚藕片	50
腌韭菜	30	泡梅花西瓜皮	52
酱韭菜	32	酸辣黄瓜条	54
		醒目泡胡萝卜	56
		腌咸鸭蛋	58



腌黄花鱼	60
朝鲜辣白菜	62
糖汁腌茼蒿	64
泡蒜薹	66
蓑衣黄瓜	68
四川泡菜	70
醉腌鸡胗	72
泡豆角	74
腰豆兰花	76
蜜汁泡葡萄	78
泡菜鱼丝	80
五香萝卜干	82
糟汁泡毛豆	84



醉香螺	86
泉水腌脆条	88
美极泡花生	90
三杯酱黄瓜	92
泡菊花萝卜	94
糖醋梳子红丁	96
酸白菜	98



JiaChang
yanpaocai

泡菜墩

■用料 卷心菜

■调料 干辣椒、盐、味精、白糖、醋、料酒、蒜末、户户辣酱

■做法

- 1 将卷心菜大叶整张剥下，放入沸水中焯透，取出过凉。干辣椒切细丝。
- 2 将卷心菜叶平铺在案板上，调料调匀后抹在菜叶上，从一头卷起。
- 3 将菜卷切成2厘米高的墩，一层一层地码入容器内，撒匀干椒丝，盖上盖，泡腌2天即可。

■特点 色泽美观，酸甜微辣。





XO 酱泡萝卜皮

■ 用料 萝卜皮

■ 调料 精盐、味精、白糖、酱油、蒜末、XO 酱

■ 做法

- 1 将萝卜皮洗净，切条，加入精盐拌匀，腌制10小时后取出，沥干水分。
- 2 将味精、白糖、酱油、蒜末、XO酱一同放入碗内，调匀制成腌料。
- 3 将萝卜条装入容器中，加入腌料拌匀，腌泡3天即可。

■ 特点 质地脆爽，鲜咸微辣。







泡泰式椰花菜

■ 用料 菜花、红尖椒

■ 调料 干辣椒、白糖、醋、盐、咖喱粉

■ 做法

- 1 将菜花洗净，改刀成小朵。干辣椒、红尖椒分别切节。
- 2 锅内烧开水，放入咖喱粉搅匀，将菜花下锅焯熟，取出凉透。
- 3 锅内加清水烧开，加入白糖、盐、醋、干椒节，烧沸后凉透，倒入泡菜坛内，放入菜花、红椒节，密封坛口，泡48小时后即可食用。

■ 特点 色泽美观，脆嫩甜酸。



爱心小贴士

菜花又名花菜，常食有爽喉、开音、润肺、止咳的
功效，古代西方人对它推崇备至，有“天赐的良药”、
“穷人的医生”之美誉。



泡腌红萝卜

■ 用料 去皮红萝卜

■ 调料 精盐、虾酱、味精、辣椒粉、白醋

■ 做法

- 1 将红萝卜洗净，用刀铰成小块，加盐腌2小时，沥干水分。
- 2 把虾酱、味精、辣椒粉、白醋放在一起调匀，成泡腌调味料。
- 3 腌过的萝卜块中加调味料拌匀，泡腌12小时即可。

■ 特点 咸辣脆爽，色泽艳丽。



爱心小贴士

“铰”是一种刀法，即用刀向下向里使劲，将原料一块一块“剝”下来。





家常腌泡菜

泡圣女果

■ 用料 圣女果、尖辣椒

■ 调料 白糖、盐、料酒、白酒

■ 做法

- 1 选无疤痕、个头均匀的圣女果，去蒂洗净。
- 2 将尖辣椒切成细丝。
- 3 将尖椒丝加入白糖、盐、料酒、白酒和适量凉开水搅拌均匀，倒入泡菜容器内，装入圣女果泡3天即可。

■ 特点 甜辣爽口，色泽红艳。



爱心小贴士

圣女果是一种热带作物，既可为蔬又可为果，营养丰富。其颜色鲜红，味道清甜，口感鲜美。可促进小儿的生长发育，增强人体抵抗力，防癌、抗癌，延缓衰老。







酱油泡洋葱

■ **用料** 洋葱、尖椒

■ **调料** 酱油、红糖、白酒、八角、桂皮、花椒

■ **做法**

- 1 将洋葱剥去老皮，切成4瓣，用清水浸泡一天，装入盆内。尖椒切环。
- 2 清水内加八角、花椒、桂皮、红糖，上火煮化，滤出汁水凉透，即成泡腌调味汁。
- 3 洋葱放坛内，放入尖椒环，注入泡腌调味汁，加入白酒调匀，腌泡3天即可。

■ **特点** 鲜嫩脆爽，色泽微黄。

