

Slow 用缓慢生长的好食材
Fast 做起来又快又简单

跟韩国泡菜第一人学制作,各种名品泡菜全搞定!

李河然教你在家做 纯天然韩国泡菜

(韩)李河然 著 李花子 译

教你学做好吃的泡菜,细谈泡菜的来龙去脉!

涵盖从选材到储藏、从浅渍泡菜到冬储泡菜的一切知识。

韩国泡菜协会会长李河然倾囊相授:史上最全面、最地道的泡菜做法。



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

跟韩国泡菜第一人学制作，各种名品泡菜全搞定！

李河然教你在家 做纯天然韩国泡菜

（韩）李河然 著
李花子 译

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

My First Homemade Kimchi

Copyright © 2011 by Lee Ha Yeun (李河然)

All rights reserved.

This Simplified Chinese edition was published by Henan Science and Technology Press in 2011 by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd., KOREA through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2013—056

图书在版编目(CIP)数据

李河然教你在家做纯天然韩国泡菜/(韩)李河然著;李花子译. — 郑州:河南科学技术出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5349-5468-9

I. ①李… II. ①李… ②李… III. ①泡菜-蔬菜加工-韩国 IV. ①TS255.54

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第056825号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 刘欣

责任编辑: 葛鹏程

责任校对: 徐小刚

封面设计: 杨红科

责任印制: 张艳芳

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经销: 全国新华书店

幅面尺寸: 210 mm × 225 mm 印张: 13 字数: 300千字

版次: 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

定价: 46.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换。

Contents

目 录

泡菜常识早知道! 8

头一次腌泡菜,

绝对不失败的秘诀	9
选材与清理	10
分类腌渍	16
熟成与保存	20
不同泡菜和鱼酱的组合	22
准备天然材料	24
制作天然调料	28
用海鲜提味	29



全罗道式浅渍白菜	36
浅渍奶白菜	38
牡蛎拌萝卜条	39
浅渍山蒜苹果	40
浅渍茼蒿	42
浅渍茼蒿	44
浅渍茼蒿	46
浅渍野生水芹	48
浅渍短果茼蒿	50
浅渍菊苣	52
泡山蒜	54
盐渍黄瓜	56
脆香五彩椒	58
紫苏叶酱油泡菜	60



脆腌短桶形白萝卜	64
泡萝卜块	66
腌茼蒿	68
鳞泡菜	70
石榴泡菜	72
小坛海鲜泡菜	74
海鲜泡菜	76
短桶形白萝卜夹心	77
梅子水泡萝卜	78
孔鲮萝卜夹心	80
水泡萝卜	82
甘柿茼蒿片	84
鲮鱼泡萝卜	86
大酱萝卜咸菜	88
儿童萝卜块	89



首尔·京畿式辣白菜	92
全罗道式整棵辣白菜	94
包叶泡菜	96
孔鲮泡白菜	98
胡瓜鱼泡白菜	99
带鱼泡白菜	100
海鞘泡白菜	101
辣椒籽老泡菜	102
海鲜包泡菜	104
清曲酱辣白菜	106
整棵奶白菜	108
竹盐泡菜	110
酱白菜	111
整棵泡黄心白菜	112
拌渍整棵奶白菜	114



甜椒泡白菜	118
辣椒籽泡白菜	120
白包泡菜	122
老南瓜泡白菜	123
鸡冠花泡白菜	124
松茸泡白菜	126
辣椒水泡小萝卜	128
水泡夹心黄瓜	130
小麦粥水泡小萝卜	131
泡香瓜片	132
泡青阳辣椒	133
苹果片泡菜	134
泡黄瓜生参	135
泡茺菁片	136
生参片泡菜	138
甜椒片泡菜	139
山葡萄片泡菜	140
酱泡菜	142



泡山芥菜	146
泡青蒜茎	148
泡大葱	149
泡还阳参	150
泡细香葱	152
辣椒籽泡香葱	153
红椒泡洋葱夹心	154
泡地瓜藤	156
泡蒲公英	157
海螺片泡菜	158
黄瓜夹心	160
鲜辣韭菜	161
清爽黄瓜条	162
鲍鱼泡白菜	164

海鲜泡萝卜茎叶	166
酒酿鲮鱼	168
爽口彩椒夹心黄瓜	170
泡卷心菜卷	171
青鳞虾酱泡青椒	172
青椒夹心	174
海鲜泡萝卜干	176
海鲜泡紫苏叶	178
爽脆泡水芹	180
泡红芥菜	182
葱香小萝卜	183
拌渍小萝卜	184
卷心菜栉江珧夹心	186
韭香地瓜藤	188
海鲜泡洋葱	189
海鲜泡大葱	190



炖老泡菜	194
猪肉孔鳐老泡菜	196
泡芥菜炖秋刀鱼	198
炖泡菜汤	199
泡菜浸面条	200
酸菜水饺	202
豆芽汤饭	204
小萝卜拌饭	205

小提示

满载春意——山蒜	41	秋季腌渍的别样风味——片泡菜	85
越吃越开胃的茺菁	45	缠绕在口中的糯劲，全罗道式整棵辣白菜	95
芳香的营养宝贝——茼蒿	47	没有辣味，鲜爽的海鲜包泡菜	105
水芹，香味、营养两吃	49	只需加豆腐，便捷的泡菜清曲酱	107
越嚼越香——清香的短果茼蒿	51	散发幽香的松茸泡白菜	127
嚼劲十足——菊苣	53	色为首，香在后——山葡萄片泡菜	141
拌饭佳侣——山蒜酱	55	用纯净幽香的酱油调制酱泡菜	143
芳香的健康守护神——紫苏叶	61	用小黄瓜腌渍的清爽黄瓜条	163
以美丽的造型受人宠溺的鳞泡菜	71	一口一个——老泡菜包饭	195
送礼佳品——石榴泡菜	73	老泡菜、孔鳐和肉片的组合	197
小坛礼品——小坛海鲜泡菜	75	放入泡菜条的泡菜饼	201
用瓮器熟成的水泡萝卜，加倍好吃	83	用酸菜水饺煮饺子汤	203

跟韩国泡菜第一人学制作，各种名品泡菜全搞定！

李河然教你在家 做纯天然韩国泡菜

腌泡菜之前，请注意以下几点！

★ 腌制泡菜，关键是盐分和气候！

腌制泡菜时，盐分的基准为15%~20%。要注意，即使是同样的材料，也需根据不同季节和气候随时进行调整。在盐分相同的条件下，夏天缩短腌制时间，冬天延长腌制时间。

★ 区分粗粒盐、烤盐和洗涤盐！

腌制泡菜材料或在材料上面首次上盐时，最好使用2年以上、去掉苦味的天日盐（盐田法制成的海盐）。相对而言，天日盐的盐分较低，如果购买了市场上销售的粗粒盐腌制泡菜，需要减少盐量。大部分泡菜在调味时均使用粗粒盐，而在制作水泡小萝卜和泡萝卜时，要使用无杂质的洗涤盐调味。

★ 根据不同情况选择少许和适量。

“适量”指的是根据现场的情况进行加减。比如辣椒粉，根据它的色泽和辣味决定加减；而盐，根据腌制泡菜人的口味进行调整。

“少许”指的是比1/3小匙更少的量。

★ 只使用净汤的鱼酱和连料带汤一同使用的鱼酱，这两种需要区别。

鳀鱼鱼酱只使用净汤，而虾酱连料带汤一同使用。用带鱼内脏制作的鱼酱，多数情况下只使用汤。针对虾酱或带鱼内脏酱，本书另有标记，指明是否使用汤。

★ 预先掌握海带汤与糯米糊的制作方法。

许多泡菜使用海带汤和糯米糊，不同泡菜的用量各不相同。由于版面有限，制作方法无法一一说明。其做法大抵相同，差别在于材料的分量，参考28页制作即可。

★ 1杯为200mL，1大匙为15mL，1小匙为5mL。

同一种材料，根据不同情况，计量工具有区别。比如鱼酱，材料量多时用杯计量，量少时用汤匙计量。

跟韩国泡菜第一人学制作，各种名品泡菜全搞定！

李河然教你在家 做纯天然韩国泡菜

（韩）李河然 著
李花子 译

河南科学技术出版社
· 郑州 ·



前言



离出版第一本泡菜书，已经过了整整5年的时间

我第一次写泡菜书，倒不是因为对它的了解有多深刻，纯粹是出于对泡菜的热爱和执着。在后来的日子里，我通过腌制许许多多的泡菜和教授泡菜的做法，在逐渐了解它的同时，也获知了它的些许弊端，那就是其高盐度。

泡菜属于发酵食品，不含热量，是富含矿物质、纤维、胡萝卜素的营养食品，与此形成鲜明对比的，正是它的高盐度。所幸，韩国家家户户普及了泡菜冷柜，泡菜即使不像从前那般腌制得过咸，也能长期保存。推出本书的主要意图在于腌制低盐度泡菜，所以本书中的盐量和鱼酱含量比以往要低。至今一半的人生从事着和食物相关的工作，在这过程中我感触最深的就是：如果违背了自然规律，人的身体就会遭殃。我认为我们的身体是自然进化的产物，所以，进入体内的食物，不论在什么情况下，都必须保持它的纯粹。由此可见，用心的农民种出来的纯粹的农作物，经腌制成为酱类或泡菜，以此为基础做出来的家常饭菜，才是最健康的食物。

常言道：饮食决定孩子的行为和头脑。对食品没有决定权的孩子们，已被浸满添加剂的加工食品和快餐深深毒害。现在，应该是大人站出来的时候了。腌出不含化学调味料或砂糖的低盐度纯泡菜，让孩子们在家常饭菜中品尝出纯正的口感。

泡菜是韩国固有的饮食。若要把它分类为某种食品，是很难的事情，因为泡菜和韩国人的生活、情感有着千丝万缕的联系。

围坐在泡菜饭桌前联系情感，是我们拥有的非常好的文化。如今，泡菜冷柜越发变得华丽，然而躺在里面的泡菜日益凄凉，对眼前的这个事实，我感到十分揪心。我将追随妈妈的妈妈腌制泡菜的手法，把泡菜文化延续下去。

我的出发点并不是提高泡菜的销量，而是想给更多的人亲手提供泡菜。现在的家庭主妇，面对准备材料、清理、清洗、腌制、拌抹等过程，都觉得十分烦琐，因此会放弃尝试的勇气。事实上，泡菜不过是开头的过程比较烦琐和麻烦罢了，一旦腌制成功，放进冷柜里调好温度，泡菜既是自然发酵的食品，也是随时活用的便捷食物。

当爱家的主妇们为了摆一桌家常饭菜打算亲手腌制泡菜时，我希望这本书可以成为她们优秀的向导。

李河然

2011年9月

Contents

目 录

泡菜常识早知道!

8

头一次腌泡菜,

绝对不失败的秘诀	9
选材与清理	10
分类腌渍	16
熟成与保存	20
不同泡菜和鱼酱的组合	22
准备天然材料	24
制作天然调料	28
用海鲜提味	29



全罗道式浅渍白菜	36
浅渍奶白菜	38
牡蛎拌萝卜条	39
浅渍山蒜苹果	40
浅渍茼蒿	42
浅渍茼蒿	44
浅渍茼蒿	46
浅渍野生水芹	48
浅渍短果茼蒿	50
浅渍菊苣	52
泡山蒜	54
盐渍黄瓜	56
脆香五彩椒	58
紫苏叶酱油泡菜	60



脆腌短桶形白萝卜	64
泡萝卜块	66
腌茼蒿	68
鳞泡菜	70
石榴泡菜	72
小坛海鲜泡菜	74
海鲜泡菜	76
短桶形白萝卜夹心	77
梅子水泡萝卜	78
孔鳐萝卜夹心	80
水泡萝卜	82
甘柿茼蒿片	84
鲷鱼泡萝卜	86
大酱萝卜咸菜	88
儿童萝卜块	89



首尔·京畿式辣白菜	92
全罗道式整棵辣白菜	94
包叶泡菜	96
孔鳐泡白菜	98
胡瓜鱼泡白菜	99
带鱼泡白菜	100
海鞘泡白菜	101
辣椒籽老泡菜	102
海鲜包泡菜	104
清曲酱辣白菜	106
整棵奶白菜	108
竹盐泡菜	110
酱白菜	111
整棵泡黄心白菜	112
拌渍整棵奶白菜	114



甜椒泡白菜	118
辣椒籽泡白菜	120
白包泡菜	122
老南瓜泡白菜	123
鸡冠花泡白菜	124
松茸泡白菜	126
辣椒水泡小萝卜	128
水泡夹心黄瓜	130
小麦粥水泡小萝卜	131
泡香瓜片	132
泡青阳辣椒	133
苹果片泡菜	134
泡黄瓜生参	135
泡茺菁片	136
生参片泡菜	138
甜椒片泡菜	139
山葡萄片泡菜	140
酱泡菜	142



泡山芥菜	146
泡青蒜茎	148
泡大葱	149
泡还阳参	150
泡细香葱	152
辣椒籽泡香葱	153
红椒泡洋葱夹心	154
泡地瓜藤	156
泡蒲公英	157
海螺片泡菜	158
黄瓜夹心	160
鲜辣韭菜	161
清爽黄瓜条	162
鲍鱼泡白菜	164

海鲜泡萝卜茎叶	166
酒酿鲮鱼	168
爽口彩椒夹心黄瓜	170
泡卷心菜卷	171
青鳞虾酱泡青椒	172
青椒夹心	174
海鲜泡萝卜干	176
海鲜泡紫苏叶	178
爽脆泡水芹	180
泡红芥菜	182
葱香小萝卜	183
拌渍小萝卜	184
卷心菜栉江珧夹心	186
韭香地瓜藤	188
海鲜泡洋葱	189
海鲜泡大葱	190



炖老泡菜	194
猪肉孔鲷老泡菜	196
泡芥菜炖秋刀鱼	198
炖泡菜汤	199
泡菜浸面条	200
酸菜水饺	202
豆芽汤饭	204
小萝卜拌饭	205

小提示

满载春意——山蒜	41	秋季腌渍的别样风味——片泡菜	85
越吃越开胃的茺菁	45	缠绕在口中的糯劲，全罗道式整棵辣白菜	95
芳香的营养宝贝——茼蒿	47	没有辣味，鲜爽的海鲜包泡菜	105
水芹，香味、营养两吃	49	只需加豆腐，便捷的泡菜清曲酱	107
越嚼越香——清香的短果茼蒿	51	散发幽香的松茸泡白菜	127
嚼劲十足——菊苣	53	色为首，香在后——山葡萄片泡菜	141
拌饭佳侣——山蒜酱	55	用纯净幽香的酱油调制酱泡菜	143
芳香的健康守护神——紫苏叶	61	用小黄瓜腌渍的清爽黄瓜条	163
以美丽的造型受人宠溺的鳞泡菜	71	一口一个——老泡菜包饭	195
送礼佳品——石榴泡菜	73	老泡菜、孔鲷和肉片的组合	197
小坛礼品——小坛海鲜泡菜	75	放入泡菜条的泡菜饼	201
用瓮器熟成的水泡萝卜，加倍好吃	83	用酸菜水饺煮饺子汤	203

泡菜常识早知道！

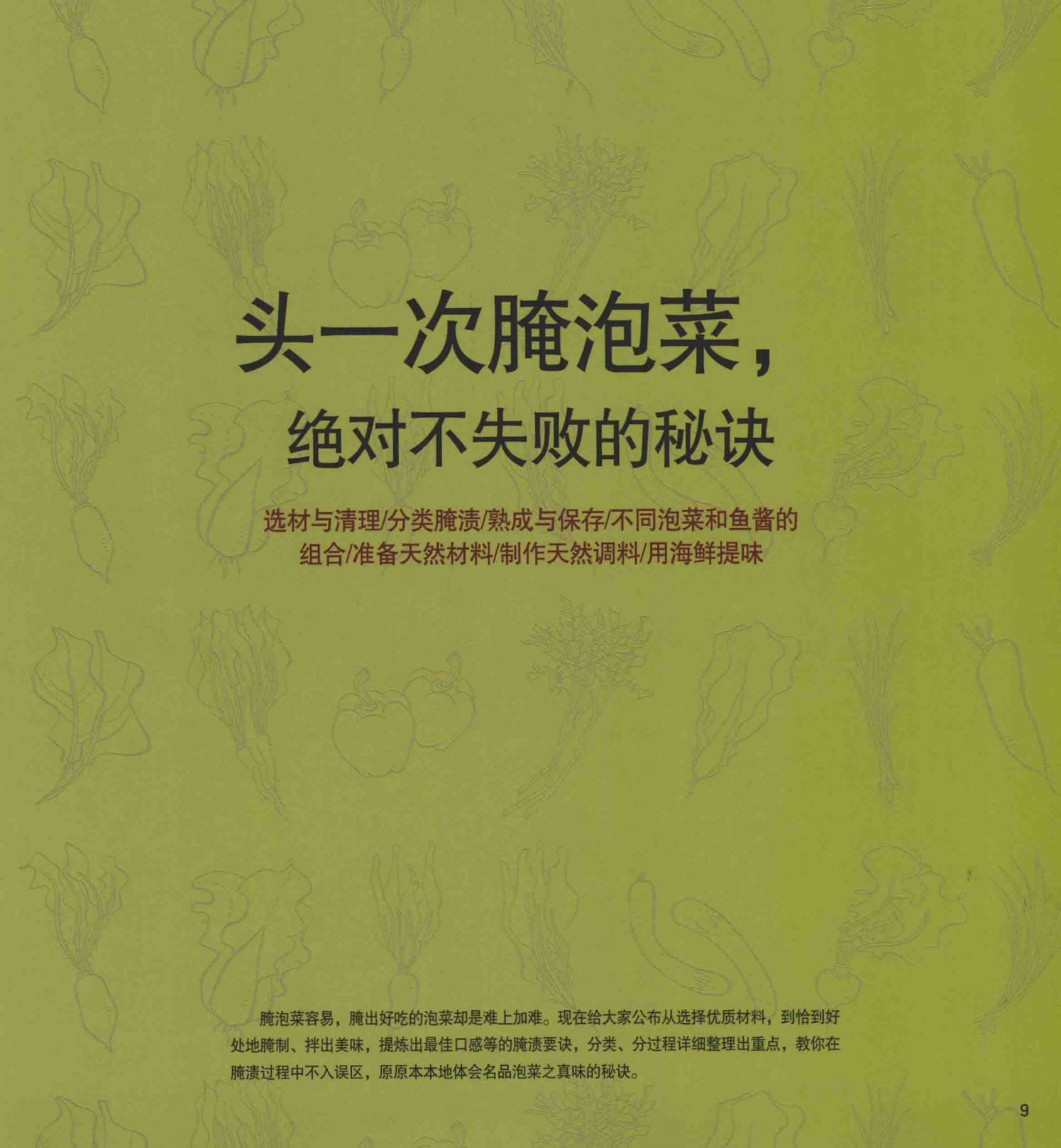
- ★ 泡菜调料要调咸些，熟成之后才合口味。
- ★ 唯有不加入化学调料、砂糖、洋葱、大葱、精制盐的泡菜，才会越熟成越好吃。
- ★ 如果泡菜的味淡了，只倒出泡菜汤水，在汤水中加入液态鱼酱调味，之后再把汤倒回泡菜中即可。
- ★ 在春季，使用过冬白菜浸泡整棵辣白菜时，浸泡时间要短。由于过冬泡菜长时间储藏低温仓库，如果腌渍时间过长，就会丧失白菜的糖分。
- ★ 夏季用冬耕白菜制作时，不要直接给白菜撒盐，而要制成浓度10%左右的盐水进行腌渍。需根据冬耕白菜的不同尺寸，调整腌渍时间。
- ★ 根据泡菜材料的尺寸、水分含量、盐分浓度，以及水温等季节环境的差异，腌渍时间会有所变动。因此，请随时检查这些状态。
- ★ 腌渍整棵白菜时，如果白茎部分依然新鲜，少量撒入土盐的同时，填馅料。
- ★ 夏季腌渍整棵泡菜时，可用韭菜代替萝卜。
- ★ 夏季泡菜，根据个人喜好，可加入粉碎的红椒、干椒、青椒。
- ★ 腌渍汤水泡菜时，水质很重要。管道自来水需预先接水，静置7h（小时），飞掉氯之后再用于腌泡菜。制作汤时，需把土盐的盐度调成3%，这样才能提升新鲜刺激的口感。
- ★ 方片萝卜泡菜汤里加入稀米糊、萝卜汁、梨汁和大蒜汁，用土盐调味即可。这时请使用榨汁或切片的大蒜，如果加入捣碎的大蒜，汤水会变得混浊。
- ★ 腌渍老泡菜时，少用调料，多加入辣椒籽，这样才能保持长久的辛辣味。
- ★ 如果泡菜里加入过多的生参，汤底会变混浊，会有苦味，请控制好生参含量。
- ★ 在夏季，白天腌渍的泡菜，需在临睡前放入冰箱保存。特别是泡嫩萝卜，夏季一旦放在外面熟成，色泽就会变黄，也加强了酸味。
- ★ 泡菜要在低温中长时间熟成，才能降低酸味，时间越长越好吃。请在15℃常温下熟成36h左右后，放进4~8℃的冰箱里保存20天以上。

★ 如何消除泡菜的异味

浸满泡菜味的容器里加入切碎的蔬菜，盖好盖子过一夜，就能除掉泡菜的异味。手上的泡菜味，请用醋清洗掉。

★ 如何消除泡菜的酸味

将松叶、菊苣、柿子叶等带苦味的材料或栗子皮、生栗子等埋进泡菜里，或1棵泡菜中加2个鸡蛋外壳，或加入含有甲壳素成分的贝壳，都能降低泡菜的酸味。



头一次腌泡菜， 绝对不失败的秘诀

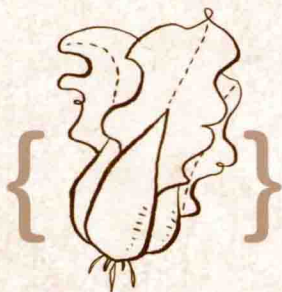
选材与清理/分类腌渍/熟成与保存/不同泡菜和鱼酱的
组合/准备天然材料/制作天然调料/用海鲜提味

腌泡菜容易，腌出好吃的泡菜却是难上加难。现在给大家公布从选择优质材料，到恰到好处地腌制、拌出美味，提炼出最佳口感等的腌渍要诀，分类、分过程详细整理出重点，教你在腌渍过程中不入误区，原原本本地体会名品泡菜之真味的秘诀。

选材与清理

精心栽培的材料，一看便知。细心观察材料的大小和外观、色泽和香气。下面给出了挑选最佳泡菜材料的精选秘诀和清理重点。

白菜



大小 2.5~3kg的中等个头味最好。这个尺寸的白菜，从中间切半之后，腌渍整棵辣白菜最好不过。不同白菜品种多少有些差异，例如，需要切4等份的大白菜，由于水分多，容易发软，香味不够。不使用化肥和农药栽培的有机白菜，长到一定程度时不容易长高，所以，挑选白菜时只需看大小，就知道它是通过什么方法栽培的。

色泽和外观 表皮发绿，内心发黄的，味才香甜。白菜的实心也称为“结球”，结球过硬的无味，需挑选结球80%的白菜。这种结球白菜的好处在于，入刀时不费力，叶片间撒盐时也轻松，入味也快。如果结球过硬，白菜特有的香气会减弱，也不好吃。

味和香 栽培过程中浇水过度的白菜，只要腌过就知晓。浇水过度的白菜容易蔫也容易烂。优质白菜有两种：尽量不浇水，在贫瘠的土地上栽培的白菜和长时间

在太阳底下栽培的白菜。多多少少在贫瘠的环境中生长的白菜，味道更纯正，这种白菜一旦切开，立马散发出白菜特有的香味。

清理 择掉发黄的表叶，留下全部绿叶。绿叶有韧性，并且是营养成分特别多的部分。从白菜底部入刀，切到整棵白菜的1/3处，剩余部分用手掰开。如果白菜个头大，分4瓣。腌渍泡菜时，如果考虑到泡菜的外观和口味，最好选择个头较小的白菜，只分两瓣腌渍即可。泡菜放进保鲜盒，上面盖层表叶，这样泡菜就不会直接与空气接触，熟成时口味也地道。收集外形优良的表叶，专门腌渍后，可用作泡菜的软盖。

季节、类别及白菜产地

老泡菜用白菜：京南高冷地

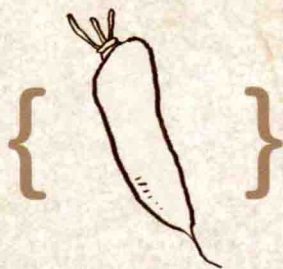
冬储泡菜用白菜：京畿道杨平郡

过冬白菜：全罗南道海南郡

春白菜（6月为上）：京畿道杨平郡

夏白菜（7~8月）：江原道洪川郡、横城郡、

旌善郡等高冷地



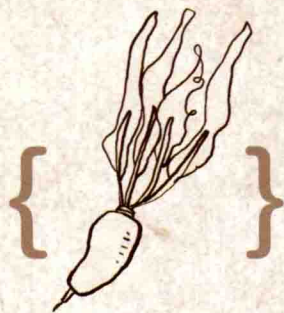
萝卜

大小 最好选择中等大小，重量约1kg的朝鲜萝卜（传统萝卜）。需要挑选结实有分量的，这种萝卜水分适中，也没有空心。冬储泡菜用萝卜对产地要求不高，从冬至来年5月，最好选用济州产萝卜，因为济州产萝卜口味甘脆。到了6~7月，萝卜无味，也不是产季，所以这时候的泡菜里不加萝卜。从8月到初秋，使用高冷地萝卜。

色泽和外观 外观滑溜，杂毛不多，有光泽的萝卜为优选。与整体细长的萝卜相比，中段圆实的萝卜更好吃。最好挑选埋入地里的白色部分占整体长度的2/3，连接茎叶的绿色部分占整体长度1/3左右的萝卜。带新鲜长茎叶的萝卜为首选，不过也要切开茎叶查看有无空心，忌选茎叶空心的萝卜。

味和香 优质萝卜甘甜中带辛香味。切开品尝时，选择口感甜而脆的萝卜。春季的萝卜辣劲十足，却甘味不足；与此相反，秋季的萝卜水分多且甘甜，直接生吃也美味。萝卜中富含助消化的淀粉酶，感到胀气时生吃萝卜见效。

清理 先择除打蔫的叶子，再择掉带茎叶的头部，去除细毛。清洗时使用刷子刷洗，不必用刀削皮。萝卜茎叶另外收集，可腌渍成泡菜或干菜。

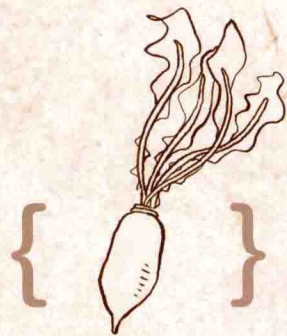


短桶形白萝卜

大小和外观 挑选中等大小、坚硬的萝卜。短桶形白萝卜的茎叶不算长，最好挑选绿色茎叶较多的萝卜。大家一般喜欢挑选外观润泽而圆滑的萝卜，事实上土种短桶形白萝卜的茎叶连接部分呈现松茸状且粗的才是真正的短桶形白萝卜。短桶形白萝卜水分多，味甘脆口。

味和香 选用在切开生吃时，不是辛辣刺激而是甜而脆爽的萝卜。空心萝卜不够味，忌选。

清理 处理细毛。用刀切断茎叶部分发黄、发蔫的叶子。用刀刮除萝卜和茎叶之间的脏表皮后，进行清洗。

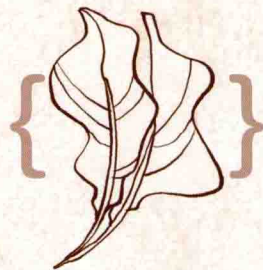


椭圆形白萝卜

大小和外观 5~6月短暂亮相的椭圆形白萝卜，适合腌渍刀切的鳞泡菜或石榴泡菜。因为椭圆形白萝卜比短桶形白萝卜个头大，比普通萝卜个头小，在不产短桶形白萝卜的季节，用椭圆形白萝卜代替短桶形白萝卜。

清理 和短桶形白萝卜的清理法基本相同。先清理细毛，再用刀刮净茎部的脏物，之后进行清洗。

味和香 到5月为止使用济州岛萝卜，在济州岛萝卜过季后，开始使用椭圆形白萝卜，味道不算很好。椭圆形白萝卜味辣，易发涩味，甘脆味不够。但是，由于椭圆形白萝卜茎叶长、模样漂亮，在夏季用来制作水泡萝卜，效果一流。由于它具有辣味，最好等充分熟成之后再食用。用从酸梅原汁中捞出来的梅子腌渍的梅子水泡萝卜，外观和色泽俱佳，最适合上宴客桌。



芥菜

大小和外观 芥菜根据不同种类分青芥菜、红芥菜、山芥菜。青芥菜口味清淡，用于水泡萝卜、白泡菜（不含辣椒）等泡菜中。红芥菜主要用作整棵辣白菜为主的多种泡菜内馅。特别是整个冬天在露地过冬，3~4月上市的海南红芥菜，加入带鱼腌制成内馅，口味刺激又爽口。用丽水产山芥菜腌制的泡山芥菜，香味浓郁且带苦味，是开胃珍宝；另外，可制成陈年芥菜老泡菜，也很好吃。

味和香 刺鼻的辛香味是芥菜的特点，种类不同，辣味也不同。青芥菜辣味最轻，山芥菜、红芥菜辣味依次增强。

清理 选择茎长质嫩的芥菜。忌选叶片过大，茎过硬的。择掉发黄的表叶、整理根部之后清洗即可。芥菜一旦接触鱼酱，立即打蔫，所以需要轻度腌制，才会有水分，食用时也不发硬。