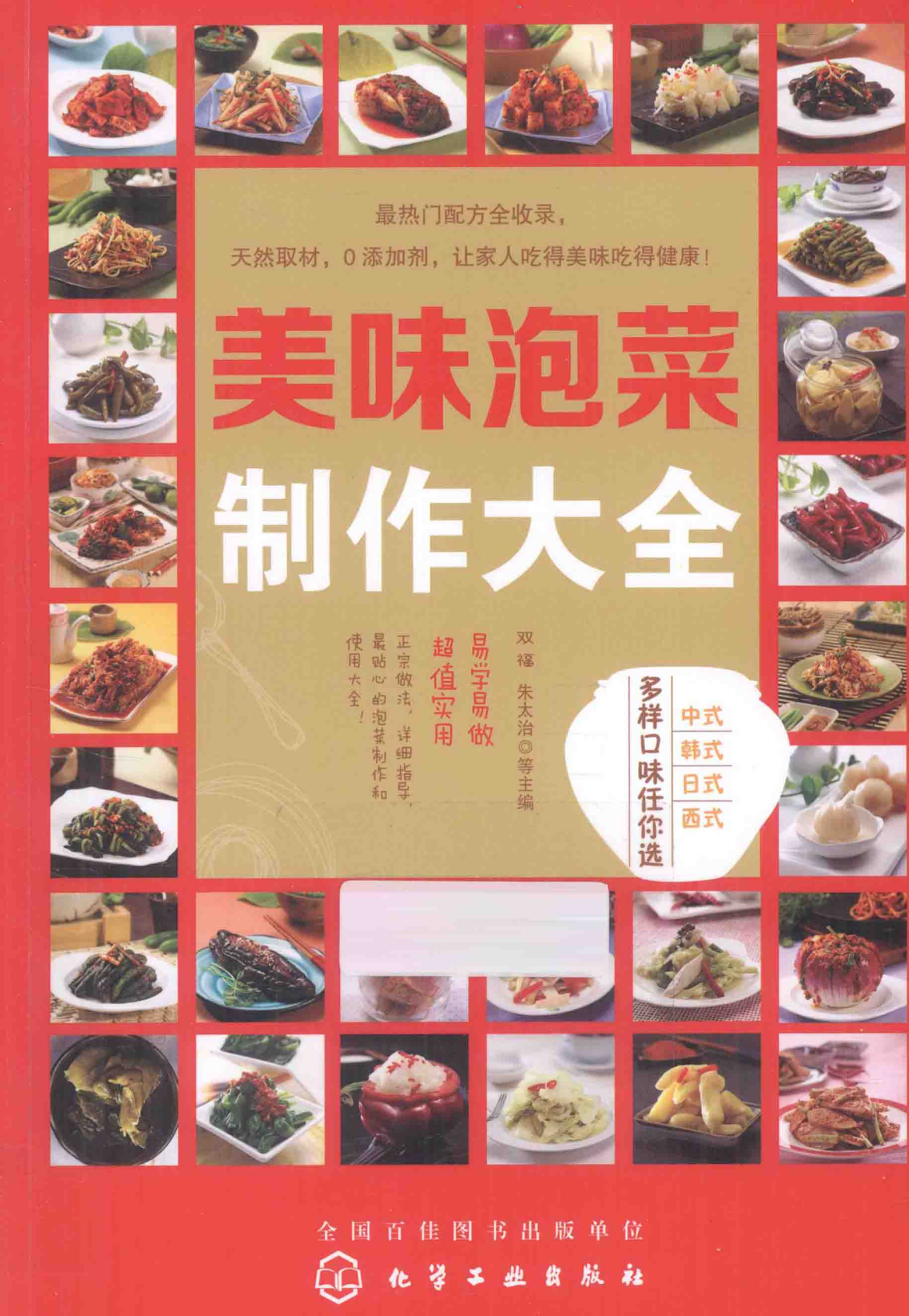




最热门配方全收录，

天然取材，0 添加剂，让家人吃得美味吃得健康！

# 美味泡菜 制作大全

正宗做法，详细指导，  
最贴心的泡菜制作和  
使用大全！

易学易做  
超值实用

双福 朱太治◎等主编

多样口味任你选

中式  
韩式  
日式  
西式

全国百佳图书出版单位



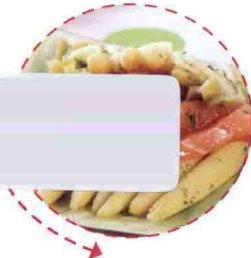
化学工业出版社



# 美味泡菜

## 制作大全

双福 朱太治◎等主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书堪称零基础入门的泡菜制作和使用大全！泡菜可谓是韩国饮食文化之最，在我国也已经有三千多年的历史，而在今天吃什么都不香的时代里，它以清淡少油、爽口开胃等特点成为下饭的宠儿。为满足现代人对最美味泡菜的追求，本书特别精选最亲切的中式泡菜、红火火的韩式泡菜、别具风味的日式泡菜与西式泡菜，让你尽情畅游泡菜的国度。所有泡菜均选用易得的天然食材，精选居家菜品，做法正宗，讲解详细，分类简洁清晰，更穿插各种泡菜实用技巧和小知识。此外，本书还以最实用的方式编排了索引，以方便读者使用。

---

#### 图书在版编目（CIP）数据

美味泡菜制作大全 / 双福，朱太治等主编. — 北京：化学工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-122-19974-4

I. ①美… II. ①双… ②朱… III. ①泡菜-蔬菜加工 IV. ①TS255.54

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第042365号



责任编辑：李娜 马冰初  
责任校对：陈静  
文字编辑：王丹娜

全案统筹：  
摄影：  
装帧设计：

**双福** SF文化·出品  
www.shuangfu.cn

---

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：北京画中画印刷有限公司  
710mm × 1000mm 1/16 印张10 字数200千字  
2014年5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。

---

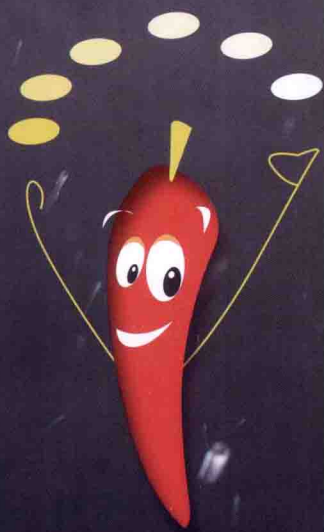
定 价：36.00元

版权所有 违者必究

## Part 1

# 解开泡菜的秘密

泡菜，是韩国菜中最著名的菜肴，是韩国料理的五大名品之一，是风靡亚洲的韩剧餐桌上必不可少的菜色。而泡菜在中国的历史可谓源远流长，可追溯到三千多年前的商周时期。泡菜既然有这么大的魅力，你想知道它们恒久美味的秘诀吗？那就跟我来解开泡菜千年美味的秘密吧！



# 目录 Contents



## 解开泡菜的秘密

|                  |   |
|------------------|---|
| 爱上耐回味的泡菜·····    | 2 |
| 泡菜调味料的选用·····    | 3 |
| 各类腌渍蔬菜的选购要点····· | 6 |
| 制作泡菜的成功秘诀·····   | 7 |



## 最亲切的中式泡菜

|               |    |
|---------------|----|
| 泡青椒·····      | 10 |
| 泡凤爪·····      | 11 |
| 泡椒鸭掌·····     | 11 |
| 泡红椒·····      | 12 |
| 酸辣肥肠·····     | 13 |
| 泡椒鸡腿菇·····    | 14 |
| 泡椒河鳗·····     | 14 |
| 泡椒鲢鱼头·····    | 15 |
| 泡椒带鱼·····     | 15 |
| 四川泡菜·····     | 16 |
| 四川泡菜鱼火锅·····  | 17 |
| 泡菜魔芋·····     | 17 |
| 四川酸菜·····     | 18 |
| 酸菜豆花汤·····    | 19 |
| 白梨拌酸菜丝·····   | 19 |
| 酸菜猪肺胡椒汤·····  | 20 |
| 豉椒鱿鱼·····     | 20 |
| 腌香椿·····      | 21 |
| 腌香椿拌豆腐·····   | 22 |
| 腌香椿炒蛋·····    | 22 |
| 东北酸菜·····     | 23 |
| 海鲜酸菜火锅·····   | 24 |
| 东北酸菜血旺火锅····· | 24 |
| 肥肠酸菜火锅·····   | 25 |
| 东北酸菜牛肉末·····  | 25 |

|                |    |
|----------------|----|
| 咸藕泡菜·····      | 26 |
| 咸藕泡菜炖猪蹄·····   | 27 |
| 泡姜·····        | 28 |
| 泡姜煨土鸭·····     | 30 |
| 泡姜炒鸭胗·····     | 30 |
| 泡姜炒牛肉丝·····    | 31 |
| 泡姜鲫鱼·····      | 31 |
| 简易莴苣泡菜·····    | 32 |
| 莴苣泡菜炒肉·····    | 33 |
| 泥鳅炖莴苣泡菜·····   | 33 |
| 酸甜莲藕泡菜·····    | 34 |
| 酸甜莲藕泡菜拌木耳····· | 35 |
| 嫩姜拌藕·····      | 35 |
| 泡萝卜皮·····      | 36 |
| 凉拌花生萝卜皮·····   | 37 |
| 泡萝卜皮拌海蜇头·····  | 37 |



|                |    |
|----------------|----|
| 泡芹菜·····       | 38 |
| 泡芹菜鸭汤·····     | 39 |
| 泡芹菜拌腐竹·····    | 39 |
| 泡蒜薹·····       | 40 |
| 泡蒜薹炒肉·····     | 41 |
| 泡蒜薹拌金针菇·····   | 41 |
| 泡酸豆角·····      | 42 |
| 酸豆角炒肉末·····    | 44 |
| 酸豆角番茄面·····    | 44 |
| 酸豆角炒鸭胗·····    | 45 |
| 泡酸豆角拌黄豆·····   | 45 |
| 酸笋·····        | 46 |
| 酸笋丝炒肉·····     | 47 |
| 花蛤酸笋汤·····     | 47 |
| 糖醋蒜·····       | 48 |
| 糖醋蒜炒豆干·····    | 49 |
| 糖醋蒜炒羊肉·····    | 49 |
| 辣韭菜结泡菜·····    | 50 |
| 烤韭菜结泡菜·····    | 52 |
| 辣韭菜结泡菜炒鸡蛋····· | 52 |
| 韭菜泡菜豆渣饼·····   | 53 |
| 豆芽炒韭菜结泡菜·····  | 53 |
| 辣花椰泡菜·····     | 54 |
| 辣花椰泡菜炒肉·····   | 55 |
| 双色花椰泡菜·····    | 55 |

# 红火火的韩式泡菜



|           |    |
|-----------|----|
| 南瓜泡菜      | 56 |
| 辣炒南瓜泡菜    | 58 |
| 南瓜泡菜炒饭    | 58 |
| 蛋蒸南瓜泡菜    | 59 |
| 蒸西兰花南瓜泡菜  | 59 |
| 香麻萝卜泡菜    | 60 |
| 香麻萝卜泡菜炒牛肉 | 61 |
| 香麻萝卜泡菜炖排骨 | 61 |
| 四季豆泡菜     | 62 |
| 四季豆拌豆腐干   | 63 |
| 四季豆拌金针菇   | 63 |
| 泡洋葱       | 64 |
| 泡洋葱炒肉     | 66 |
| 泡洋葱炖牛肉    | 66 |
| 泡洋葱焖鸡翅    | 67 |
| 泡洋葱拌蚕豆    | 67 |
| 泡蒜味茄子     | 68 |
| 蒜味茄子拌韭菜   | 69 |
| 土豆炖蒜味茄子   | 69 |
| 五香海带丝     | 70 |
| 五香海带丝拌千张  | 71 |
| 五香海带丝拌白菜  | 71 |
| 酸辣竹笋泡菜    | 72 |
| 竹笋泡菜鸡     | 74 |
| 竹笋泡菜炒肉    | 74 |
| 酸辣竹笋泡菜面   | 75 |
| 酸辣竹笋泡菜炒蘑菇 | 75 |
| 泡土豆       | 76 |
| 泡土豆炒肉     | 77 |
| 泡土豆炖排骨    | 77 |
| 酱咸芥头      | 78 |
| 酱咸芥头炒肉    | 79 |
| 酱咸芥头拌豆腐干  | 79 |

|          |     |
|----------|-----|
| 经典辣白菜泡菜  | 82  |
| 泡菜饭团卷    | 83  |
| 辣白菜锅仔    | 84  |
| 泡菜金枪鱼    | 84  |
| 泡菜炒韭菜    | 85  |
| 炖辣白菜泡菜   | 85  |
| 辣白菜炖排骨   | 86  |
| 辣白菜炖鲑鱼   | 86  |
| 泡菜炖西葫芦   | 87  |
| 辣白菜汤     | 87  |
| 萝卜泡菜     | 88  |
| 牡蛎萝卜泡菜   | 89  |
| 萝卜泡菜炖肉条  | 89  |
| 小白菜泡菜    | 90  |
| 泡菜牛肉卷    | 91  |
| 洋葱泡菜     | 92  |
| 泡菜土豆丝    | 93  |
| 拌黄瓜      | 93  |
| 萝卜干泡菜    | 94  |
| 萝卜干泡菜拌饭  | 95  |
| 萝卜干泡菜炒肉  | 95  |
| 韩式南瓜泡菜   | 96  |
| 泡菜培根鸡蛋饼  | 97  |
| 韩式南瓜泡菜烩饭 | 97  |
| 桔梗泡菜     | 98  |
| 桔梗拌黄瓜    | 99  |
| 桔梗泡菜炖刀鱼  | 99  |
| 小蒜头泡菜    | 100 |
| 泡菜扇贝     | 101 |
| 泡菜拌嫩豆腐   | 101 |
| 枸杞水泡菜    | 102 |
| 泡菜虾仁拌面   | 103 |
| 杂菜拌饭     | 103 |

|          |     |
|----------|-----|
| 牛蒡泡菜     | 104 |
| 牛蒡泡菜炒牛肉饭 | 105 |
| 牛蒡泡菜饼    | 105 |
| 水梨辣泡菜    | 106 |
| 水梨泡菜卷    | 107 |
| 水梨泡菜烩肉丸  | 107 |
| 拌蕨菜      | 108 |
| 蕨菜泡菜拌冷面  | 109 |
| 拌白菜      | 110 |
| 韩国冷面     | 111 |
| 泡辣菜      | 112 |
| 煎年糕      | 113 |
| 炒年糕      | 113 |
| 菊花萝卜泡菜   | 114 |
| 明太鱼汤     | 115 |
| 薄方白泡菜    | 116 |
| 八带锅仔     | 117 |
| 大酱汤      | 117 |
| 萝卜缨泡菜    | 118 |
| 香辣鸡片     | 120 |
| 火腿锅仔     | 120 |
| 芥菜泡菜     | 121 |
| 韩国风味手卷   | 122 |
| 芥菜泡菜卷    | 122 |
| 甜椒饼      | 123 |
| 炒泡菜豆腐    | 123 |
| 韩式酸黄瓜    | 124 |
| 泡菜炒酸黄瓜   | 125 |
| 青椒泡菜     | 126 |
| 拌明太鱼     | 127 |
| 拌沙参      | 127 |
| 香葱泡菜     | 128 |
| 炒鱿鱼块     | 129 |
| 芥末杂菜     | 129 |
| 豆芽泡菜     | 130 |
| 蘑菇锅仔     | 131 |
| 泡菜炖黄花鱼   | 131 |
| 茄子泡菜     | 132 |
| 泡菜饺子     | 133 |



## 别具风味的其他泡菜

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 日式清腌黄瓜·····136   | 明虾沙拉·····147    |
| 醋拌黄瓜海裙带·····137  | 新派蔬菜沙拉·····148  |
| 日式酸黄瓜·····138    | 三文鱼沙拉·····148   |
| 酸黄瓜军舰卷·····139   | 夏威夷贝沙拉·····149  |
| 烧烤鸡肉卷·····139    | 黄瓜沙拉·····149    |
| 德式酸圆白菜·····140   | 意大利酸黄瓜·····150  |
| 酸圆白菜炖猪肉·····141  | 煎培根意大利面·····151 |
| 日式白萝卜片泡菜·····142 | 酸黄瓜培根意面·····152 |
| 三文鱼刺身·····144    | 意式三明治·····152   |
| 黄瓜蜜渍海蜇丝·····144  |                 |
| 西式酸黄瓜·····145    |                 |
| 虾仁百合沙拉·····146   |                 |
| 玉米笋三文鱼沙拉·····146 |                 |
| 黄瓜鲜虾沙拉·····147   |                 |

### 附录:

泡菜美食食材索引···153

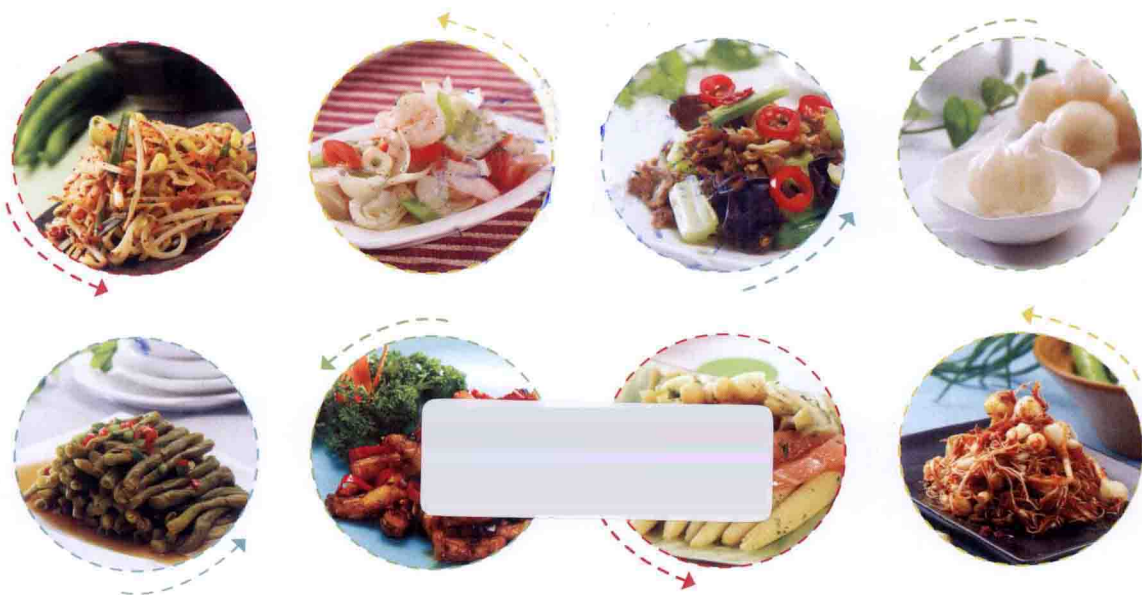




# 美味泡菜

## 制作大全

双福 朱太治◎等主编



化学工业出版社

· 北京 ·



## 爱上耐回味的泡菜

制作泡菜是最古老、最天然的食物保存之法。泡菜的取材原生态，做法简单实用，只需要用最简单的调味品就能在家自己制作美味泡菜，而不用担心食品安全问题，符合现代家庭对健康的要求，也因其风格多样、荤素适宜、清淡爽口、少油下饭等特点成为了现代餐桌上的宠儿，是深受人们喜爱的佐餐佳肴。

泡菜是以新鲜蔬菜或肉类、海鲜为主要原料，经预处理后，加入各种调味料、酱类，浸泡在盐水中，在低温下经乳酸菌发酵而成的质地清脆、风味各异、营养丰富的佐餐小吃。

泡菜含有丰富的膳食纤维，可以预防便秘、肠炎、结肠炎等各种疾病，还含有钙、铜、磷、铁、盐等丰富的无机物，能促进人体对维生素 C 和 B 族维生素地吸收。

泡菜富含活性乳酸菌，它可抑制肠道中腐败菌的生长，减弱腐败菌在肠道的产毒作用，并有帮助消化、预防便秘、防止细胞老化、降低胆固醇、抗肿瘤等作用。

泡菜可促进胃肠内的蛋白质分解酶——胃蛋白酶的分泌，并使肠内微生物的分布趋于正常化，有助于消化，对肥胖、高脂血症、糖尿病、消化系统癌症的预防也有效果。

泡菜中的辣椒、蒜、姜、葱等刺激性作料可起到杀菌、促进消化酶分泌的作用。泡菜还可以促进人体对铁元素的吸收。

这样具有丰厚的历史人文底蕴与丰富的营养价值和食疗价值的泡菜，怎能让人不爱，不回味呢？

# 泡菜调味料的选用

泡菜迥异的风味与其调味料的变换是分不开的，在泡制过程中加入不同的调味料，便会呈现出不同的风味，并且调味料还有增香味、除异味、去腥味的功效。一般来说，泡菜常用的配料包括：盐、糖、酱油、醋、茴香、花椒、胡椒、五香粉、辣椒、生姜、蒜等，当然调味料的种类与比例也可以根据各地人们不同的口味来适当添加。例如北京人喜欢荤味，可多放些花椒、蒜和姜；四川、湖南等地人喜食辣，可多放些辣椒；上海、广东人爱吃甜，可多放些糖。

下面就来详细地讲解一下这些调味料的作用与使用原则。

## A 糖

制作泡菜过程中不可缺少的调味品之一。常用的有白糖和红糖。白糖有助于提高机体对钙的吸收；红糖可益气、健脾化食、补血破瘀等。糖渗入腌渍原料组织内部后，可使菜内汁液的水分活力大为下降，致使微生物脱水，所以糖既可以起到杀灭微生物的作用，又可以起到调节口味的作用。

初次制作泡菜时，可适当多加些糖，可以加速发酵、增加乳酸、缩短泡菜的制作时间。

## B 酱油

含有一定量的盐、糖、氨基酸等物质，因而不仅能赋予制品鲜味，还能增强制品的防腐能力。

在泡制过程中常常用到泡制过一次蔬菜的陈年酱油。

## C 醋

除含有醋酸外，还含有其他挥发性和不挥发性的有机酸、糖类和氨基酸等物质。因此，它不仅具有相当强的防腐能力，而且能使制品产生芳香美味。

在第一次使用的泡菜汁中加入适量醋，可以抑制发酵初期有害微生物的繁殖，使乳酸发酵正常进行。



白糖



红糖



酱油



醋

## A 茴香

可分为大茴香和小茴香，都是常用的调料。大茴香也称八角、大料，具有芳香辛烈味，多用作香辛料。小茴香也称为茴香，性味与大茴香相似，有香味而微苦，多用作调味品。

它们所含的主要成分都是茴香油，能刺激胃肠的神经和血管，促进消化液分泌，增加胃肠蠕动，排除积存的气体，所以有健胃、行气的功效。

## B 花椒

是常用调味香料，其球形果皮中含有的大量芳香油和花椒素成分，使花椒具有一种特殊的香味和麻辣味，能健胃和促进食欲，多作调味品使用。花椒果壳味辛性烈，能散寒、理气、杀菌、消毒，可供药用，能缓解胃腹冷痛，呕吐、泻痢等，对慢性胃炎亦有疗效。

## C 胡椒

可分为白胡椒和黑胡椒，可用来调味，其性辛、热，祛寒，有健胃的功能。胡椒的果实和种子均含有大量的胡椒碱和芳香油，是形成胡椒特异辛辣味和清香味的成分。

## D 五香粉

是用几种调味品配制而成的。由于各地人们喜爱不同，因而在地区之间和作坊之间在制五香粉时，所用的香料品种有多有少，各种调味品在五香粉中所占比例也不相同，其在泡菜中的主要作用也着重于调节泡菜的味道，使其更醇厚。



## E 辣椒、生姜

辣椒和生姜都含有相当数量的芳香油，芳香油中有些成分具有一定的杀菌能力和防腐作用。辣椒中的辣椒素除了有强烈的辣味外，还有较强的抑菌、杀菌能力。

生姜的嫩芽或老的茎中都含有 2% 左右的香精油，其中姜酮和姜酚是辛辣味的主要成分，具有一定的防腐作用。

## F 蒜

在泡菜腌制过程中，也具有广泛的用途。既可以作为腌制品的主体原料，又可作为辅料添加到腌制品中。蒜具有很强的杀菌能力，因而可以作为蔬菜腌制中的防腐剂和调味品。



除了以上几种常见的调味料外，盐水作为泡菜的主要调味料，在泡菜家族中占据着重要的地位，盐水配制的成功与否直接影响着泡菜成品的质量，盐水的品质是不容忽视的。泡菜盐水的含盐量可根据不同地区和不同的泡菜种类而不同。家庭泡菜常用如下几种盐水进行制作。

## A 新盐水

顾名思义指新配制的盐水。盐水比例是 1 : 4；再加入老盐水，使老盐水在液体中占 20% ~ 30% 的体积，并根据所泡之蔬菜酌加佐料、香料，PH 值为 4.7。

## B 老盐水

即两年以上的泡菜盐水。该盐水中应常泡一些苗秆、辣椒、陈年青菜、萝卜等，并酌加香料、佐料，使其色、香、味俱佳，PH 值为 3.7。

一般所说的老盐水是指有轻微变质，但未影响盐水的色香味，经处理能变好者。通常用于续泡的盐水，一般选用优质老盐水，如果原料含糖分较少，还可以加入适量的葡萄糖，以加快乳酸发酵速度。

## C 混合盐水

新盐水和老盐水按各占 50% 的比例配制而成的盐水，我们把它称为“母子”盐水，在泡菜中也会经常用到，混合盐水 PH 值为 4.2。

如果初次制作泡菜时找不到老盐水，仍可按要求配制新盐水制作泡菜，只是头几次泡菜的口味较差，随着时间推移和精心调配，泡菜盐水会逐渐达到满意的要求。

# 各类腌渍蔬菜的选购要点

能用来做泡菜的蔬菜很多，在选择时，一般应选择质地紧密，腌渍后仍能保持脆嫩状态的原料。让我们看一下对蔬菜的具体要求吧！

**一，最好选择时令蔬菜。**各种蔬菜均有成熟期、衰老期，在它们生长旺盛的时节，不但质佳味美，而且所含营养成分也特别丰富。所以要学会掌握各种蔬菜的生长节气、品种区别、质地特点，并选择上品。

**二，要选择质地鲜嫩的蔬菜。**一般应选择当日采摘收获的蔬菜鲜品，并及时地加工泡制。这样可以避免因存放过久，蔬菜的水分丧失、糖分分解，而影响成菜质量。

**三，要选择肉厚质硬的蔬菜。**机体组织较薄的蔬菜，受盐浸渍渗透，易碎烂成渣；如果用发软变质的蔬菜制作泡菜，风味全失。只有选择肉厚质硬的蔬菜，才比较符合泡制要求。

蔬菜的品种虽然繁多，但未必都可泡制。经常用来泡制的蔬菜可分为茎根类蔬菜、叶菜类蔬菜、瓜果类蔬菜、花类蔬菜四种。



## 茎根类蔬菜

指以茎秆和变态茎及变态的肥大直根为原料的蔬菜，如芹菜、笋、藕等属茎菜，而胡萝卜、青菜头等则属根菜。茎菜以不干缩、表皮光亮润泽者为佳。根菜则以肥大、色泽鲜艳、不皱皮、无腐烂和虫伤点的为优。



## 叶菜类蔬菜

指以叶为原料的蔬菜，如青菜、白菜，要挑色泽正常、水分充足、无虫伤腐烂者为佳。



## 瓜果类蔬菜

指用菜的果实做原料的蔬菜，如茄子、西红柿、辣椒、冬瓜、苦瓜等。以外形端正、有该品种的自然香味、皮层有薄灰、无损伤者为优。



## 花类蔬菜

指用花来做原料的蔬菜，其品种不多，常见菜是菜花。质地以鲜嫩，水分充足，花色正常，无虫咬、烂痕、斑点者为上，变色、萎蔫者次之。



选好蔬菜后，对蔬菜的预处理也很关键，几乎直接关系到成品泡菜的品质与风味。

首先要做好蔬菜的洗涤工作。从市场买来的蔬菜表皮常常附着泥沙、微生物、寄生虫等，因此要特别注意洗涤。仔细洗涤还可以将附着在蔬菜上的农药去掉，以防农药中毒或者破坏了泡菜的味道。

其次要做好蔬菜的保护工作。在蔬菜的泡制加工过程中，操作时一定要注意不要损伤蔬菜。必要时削去粗皮、伤迹、老茎，挖去受伤部分，保留健康组织。



# 制作泡菜的成功秘诀

要想做出卖相佳、口感独特的泡菜，一定要掌握以下秘诀：

（一）泡菜坛的选择很关键。泡菜能够长期保存完全得益于泡菜坛既能抗酸、抗碱、抗盐，密封性好且能自动排气的特点，好的泡菜坛有利于乳酸菌的活动，能防止外界杂菌的侵害。

选择泡菜坛，从坛口看坛里时要无亮眼、无裂纹、釉质好、外形美观。

将泡菜坛压在水里，观其内壁，要无渗水、无裂纹、无砂眼。用手敲击坛壁，辨其声音，耳朵贴着坛口听，“嗡嗡”声越响越好，空响、砂响、音破的质次。

一般来说，家庭制作泡菜，通常都以选用小泡菜坛为宜，泡一种菜吃一种菜，保持菜品各自的风味。如果没有泡菜坛，也可用其他口大而密封严密、不透气的容器。通常情况下，这类容器一般适合泡制立即食用的泡菜，若要长期贮存，还需进行杀菌等处理。

（二）蔬菜装坛时要装满，尽量少留空隙，以液面靠近坛口、盐水淹没蔬菜为宜。并在坛口周围水槽中注入凉开水，扣上扣碗，放在阴凉处。

（三）腌制泡菜的关键是忌沾油、忌细菌。所以，泡菜坛要先清洗干净并晾干后再用；泡菜坛盖的周围要用水密封，切忌进入空气，滋生细菌；每次从坛中取泡菜的工具一定要专用，不能有油污。

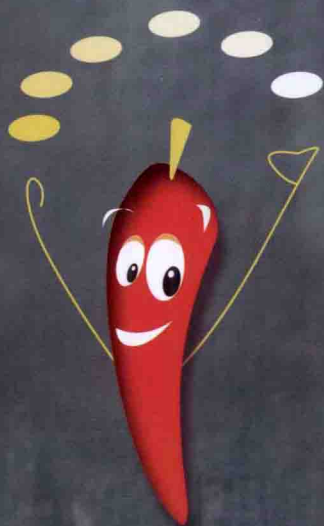
（四）腌制泡菜最好用泡菜盐，即不含碘的盐，否则泡菜容易变软也酸得快，影响成品的品质。

（五）使用过的泡菜液，只要不变质即可继续使用，而且泡制的时间将比第一次缩短。泡菜水越老，菜的风味越浓厚。但是，在用陈泡水时，应同时加适量的食盐，以保持一定的浓度。一般按每千克菜加50~70克盐的比例，方法是装一层菜撒一层盐。

（六）不脆可加点酒，太酸可加点盐。另外，由于泡菜容器中温度过高，或取用泡菜的工具不洁，会使泡菜发霉变味。此时可将霉去掉，加入适量的盐和白酒移放在阴凉处，每天敞口10分钟，3~5天即可调节好。

Part 2

# 最亲切的 中式泡菜



中式泡菜历史悠久，流传广泛。我国最早的诗集《诗经》中有“中田有庐，疆场有瓜是剥是菹，献之皇祖”的诗句，据东汉许慎《说文解字》解释“菹菜者，酸菜也”。而北魏贾思勰的《齐民要术》一书中，有制作泡菜的叙述。在清朝，川南、川北民间还将泡菜作为嫁妆之一，足见泡菜在中国人生活中所占地位。



# 泡青椒



## 原料

青尖椒 500 克，盐水 500 毫升。



色绿，质嫩不烂，具有浓厚的辣味。

## 制作



1/ 将青尖椒洗净。



2/ 将每个青尖椒扎眼。



3/ 将盐水倒入容器中。



4/ 把扎好眼的青尖椒放入容器中。



5/ 每天翻动 2 次，早晚各 1 次，15 天后即为成品。

