

四季泡菜

韩国宗妇的泡菜秘籍

[韩] 姜顺义 著
张翹楚 译



200年
代代相传的
宗家饮食故事

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

四季泡菜

韩国宗妇的泡菜秘籍

[韩] 姜顺义 著
张翹楚 译

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

Four Season's Kimchi by 강순의Kang Sun Yui 姜順義

Copyright©2011 by 강순의 Kang Sun Yui 姜順義

All rights reserved.

Simple Chinese copyright©2014 by BPG Artmedia (Beijing) Co.,Ltd.

Simple Chinese language edition arranged with Joongang Books through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

四季泡菜：韩国宗妇的泡菜秘籍 / (韩) 姜顺义著；
张翹楚译. — 北京：北京美术摄影出版社，2014. 4
ISBN 978-7-80501-575-0

I. ①四… II. ①姜… ②张… 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(2013)第245058号

北京市版权局著作权合同登记号：01-2012-6303

责任编辑 董维东

执行编辑 刘舒甜

责任印制 彭军芳

书籍装帧 曾露 张迪

四季泡菜

韩国宗妇的泡菜秘籍

SIJI PAOCAI

[韩] 姜顺义 著

张翹楚 译

出版 北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

地址 北京北三环中路6号

邮编 100120

网址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

发行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司

经销 全国新华书店

印刷 北京昊天国彩印刷有限公司

版次 2014年4月第1版第1次印刷

开本 192毫米×260毫米 1/12

印张 17.5

字数 680千字

书号 ISBN 978-7-80501-575-0

定价 59.00元

质量监督电话 010-58572393

责任编辑电话 010-58572514

在韩国，有“一手高举荆棘，一手紧握棍棒。举荆棘欲拦衰老去，白发来临欲待棍棒猛击。看白发早已先知觉，挑选捷径来路急”的古时调。衰老是人类无法阻挡的事情。

我在24岁如花的年龄结婚嫁人，不知不觉如今已经走到生命的黄昏。40多年的泡菜制作生涯，指尖被辣椒水浸红，耳鬓渐渐生出白发，体力也大不如从前，“如今我也老了！”我常常这么感慨。现在我依然每年要腌制1000多棵白菜，由于一生都在制作泡菜，现在已经熟练到可以用手摸摸白菜就能知道它的发酵程度。24岁时的我，肩膀上就担下了宗家媳妇的重任。刚嫁进宗家的时候，记不清流过多少辛酸的泪水，虽然是一段艰辛的日子，但我从未后悔。

婆婆心胸宽广，手艺好，曾经获得“孝妇奖”和“母亲奖”，是位了不起的女子。可是婆婆对作为媳妇的我要求特别严格，尤其在饮食方面。当时我真的很惧怕婆婆，也在心里埋怨过。婆婆作为罗州罗氏宗家的第24代媳妇，想必也经历过非常艰辛的日子。婆婆一看到我的时候就一边称赞我：手指尖圆润的媳妇一定能做好宗家饮食，一边将泡菜、酱菜、打糕、汉果等自古流传下来的料理方法传授给我，希望我能够尽快担下掌管宗家日常饮食的重担。我的母亲也是位料理能手，虽然我从母亲那里学习了如打糕、汉果及结婚后孝敬公婆的膳食等基本料理法，但是却远远不能胜任宗家生活。

在宗家，每年都要尽心尽力地招待来拜访的数千名客人。一到制作泡菜的季节，仅仅是白菜，就要腌制1000棵以上，除此之外，前院里还满满地摆放着装有存放到第二年食用的萝卜缨泡菜、什锦泡菜、萝卜块泡菜、小萝卜泡菜、小伙子泡菜、大葱泡菜及五六种萝卜泡菜的酱缸。不仅如此，腌制泡菜所需要的各种调料，如鲑鱼液、虾酱、酱蘑菇、酱大豆叶、酱千里光、酱茄子、酱西葫芦、酱南瓜叶、酱苏子叶等130多种酱菜也不可缺少。就这样一年下来，几乎要做200多种不同的泡菜，如今一晃40年了，指尖上的指纹已经磨光，关节也不听使唤了。

在婆婆的称赞和责骂中学会料理手法，人们品



尝过我做的食物后，渐渐地称我为“泡菜女王”又或是“泡菜名家”。而如今，我又能将罗氏宗家200年流传下来的泡菜及料理手法写成一本书，得以使宗家料理发扬光大，我对婆婆心怀感激，这一切都是托婆婆的福。

每年我都向成百上千名学生教授泡菜制作方法，这些学生远道而来，仅仅为了向我这个没见过世面的老太婆学习泡菜的制作方法，我一直心怀感激。这本书的写作初衷，是希望可以帮助那些想向我学习却因时间关系不能来的朋友、路途遥远交通不便的朋友、上过我的课仍有一些不明白的朋友。我将我这么多年的授课内容用笔记录下来，希望用我40多年的经验教训以及罗氏宗家200年来祖传的手艺，让更多家庭的餐桌上美味不断，家庭和谐幸福。就像350年前先人所著的韩文料理书籍《饮食厨房》成为如今韩国饮食文化的重要参考文献一样，我也希望这本书能在300年或500年以后，给世人留作参考。那该有多好啊，这也是我个人的一种期望。希望大家都能用美味的泡菜给家人提供健康美味的饮食。

—— 写于2011年末将做好的冬季泡菜

埋在地下之时

姜顺义



目录

序

继承200年来散发岁月光芒的传统手艺

40年的光阴,指尖已被辣椒水浸红……

故事一

姜顺义女士的四季泡菜

003 泡菜的基础知识学习①天然基本调味料的故事 009 泡菜的基础知识学习②腌制美味爽口泡菜的秘诀:认真仔细挑选食材 015 泡菜的基础知识学习③泡菜名家200年以来祖传的泡菜制作秘诀 022 泡菜的基础知识学习④不可缺少的核心调料制作方法 024 泡菜的基础知识学习⑤泡菜名家在40多年泡菜生涯中领悟到的美味泡菜的基本原则

一、清淡鲜脆、饱含春天气息的春季泡菜故事

031 凉拌春白菜 033 凉拌春白菜萝卜泡菜 034 萝卜方块水泡菜 037 甘蓝方块泡菜
039 石上菜泡菜 041 石上菜水泡菜 042 小根菜泡菜 044 树头菜泡菜 047 苏子叶泡菜
049 菠菜泡菜 051 蒜苗泡菜 053 莼菜泡菜 054 苔菜泡菜 056 芹菜水泡菜
058 芹菜豆芽泡菜 061 凉拌辣白菜 062 茼蒿泡菜 064 辣椒夹馅泡菜 067 黄瓜块泡菜
068 萝卜干包馅泡菜

二、清凉爽口、消暑的夏季泡菜故事

074 黄瓜夹馅水泡菜 077 黄瓜夹馅泡菜 078 小萝卜泡菜 080 小萝卜水泡菜



- 082 洋葱泡菜 085 圆白菜白泡菜 087 凉拌圆白菜 088 茄子夹馅泡菜
 090 青梗小白菜泡菜 092 凉拌青梗小白菜 094 辣白菜片泡菜 096 韭菜泡菜
 098 白菜白泡菜 100 小白菜泡菜 104 什锦酱油泡菜 107 萝卜水泡菜 108 萝卜片泡菜

三、凉爽可口的秋季泡菜故事

- 115 白菜萝卜泡菜 117 白菜辣椒汤萝卜泡菜 119 沙参泡菜 120 牛蒡泡菜 122 莲藕泡菜
 124 生萝卜丝泡菜 127 石榴泡菜 129 海鲜包泡菜 130 斑鲞泡菜 132 蟹酱辣白菜泡菜
 135 比目鱼酱辣白菜泡菜 137 辣椒籽咸泡菜 138 白菜牡蛎包泡菜 140 鲍鱼泡菜
 143 鱿鱼萝卜干香葱泡菜 145 生牡蛎泡菜 147 黄鱼泡菜 148 海鲜辣白菜 150 萝卜干泡菜
 153 鳞片辣萝卜泡菜 154 辣萝卜片泡菜 158 牡蛎萝卜块泡菜 160 方块熟萝卜泡菜
 162 方块正萝卜泡菜

四、醇厚美味的过冬泡菜故事

- 168 泡菜的基础知识学习⑥腌制白菜 170 泡菜的基础知识学习⑦在石臼中制作调料
 172 辣椒籽白菜泡菜 174 辣椒籽白泡菜 176 整萝卜泡菜 178 红叶芥菜整萝卜泡菜
 181 小白萝卜泡菜 183 香葱泡菜 184 小伙子萝卜泡菜 187 劈萝卜块泡菜 188 蟹酱南瓜泡菜

故事二

姜顺义女士的宗家料理

一、简朴又饱含深情的传统风俗料理的故事

- 195 大酱汤 196 泡菜汤 199 白菜帮泡菜汤 200 鸡蛋羹 202 凉拌鲱鱼 205 凉拌泡菜
 207 春白菜烙饼 209 杂菜 211 酱萝卜大虾 212 西葫芦芝麻汤 215 菠菜汤



二、祈愿健康的自然美味正月十五之凉拌小菜十四样

- 218 凉拌千里光 | 凉拌绿豆芽 219 凉拌竹笋 220 凉拌大蓟草 | 凉拌蕨菜 221 凉拌香菇
222 凉拌海白菜 | 凉拌萝卜 223 凉拌菠菜 | 凉拌西葫芦 224 凉拌芋头梗 | 凉拌红薯梗
225 凉拌萝卜缨干菜 | 凉拌猕猴桃嫩芽 227 各种干菜的制作

三、一年365天宗家餐桌上的醇美滋味宗家酱菜

3-4月制作的酱菜

- 232 酱竹笋 | 酱刺楸嫩芽 233 酱黄花菜 | 酱玉簪花

朴实的基本酱菜

- 236 酱白蒿 | 酱泡椒 237 酱小洋葱

清香的叶子酱菜

- 240 酱山蒜 | 酱防风草 241 酱山芹菜

深秋发酵食用的酱菜

- 244 酱树头菜 | 酱苏子叶 245 酱大豆叶 | 大酱苏子叶

一年四季都能食用的酱菜

- 248 酱茄子 | 酱千里光 249 酱整蒜 | 辣椒酱梅子 | 酱西葫芦

香气四溢的菌类酱菜

- 252 酱香茸 | 酱香菇 253 酱松茸

经历漫长等待后的美味酱菜

- 256 酱蒜苔 | 酱蒜苗 257 酱莲藕 | 酱桑葚 | 酱牛蒡

- 258 碗碟的故事



故事一

姜顺义女士的四季泡菜





泡菜的基础知识学习 ①

天然基本调味料的故事

一年365天和泡菜打交道的我想说“诚心是成功腌制泡菜的秘诀”。以前，婆婆看到我在市场上买回来的各种酱料，总会说“这些重要的东西怎么能用市场上卖的呢？”并且叮嘱我每样酱都需要亲手在家里制作。虽然那段日子是辛苦的，但我也从中领悟到一个道理，即食物的美味是由食物制作者在制作的时候投入了多少心血决定的。无论有多么忙，每年的8月我都在全国奔波，忙于采购腌制泡菜的各种材料。虽然我们可以在市场或超市买到颜色好看且包装精美的调料，但是我不能亲眼见到这些调料的制作过程，就无法保证它能做出美味的泡菜。为了能购买到一些特殊的材料，我不惜跑到偏远的山区。我相信用自然的天然原料和我的诚心做出来的食物，对我的家人来说才是最好的养生食品。



辛辣味——辣椒面

要制作出泡菜的辣味最主要的代表调料是辣椒面。中秋前后成熟的新鲜辣椒在太阳下晒干而成的干辣椒我们称为“太阳椒”，用太阳椒磨出的辣椒面不论色泽和味道都是上乘之品。太阳椒果皮厚实，色深且有光泽，是磨辣椒面的上好材料。选择辣椒的时候需选择形状挺直、外表干净、辣椒蒂部结实，辣椒籽摇起来能听到哗啦啦的清脆响声的太阳椒。太阳椒捣碎后色红、味正，磨面的时候注意不要磨得太细或太粗，适中即好。



咸味——天日盐

泡菜调味最基本的调料是韩国产的“天日盐”。天日盐颗粒粗细相同，水分含量高。因此天日盐的包装袋里也很湿润，抓一把盐在手中缓缓松手，手中必然还沾着些许盐。天日盐碾压时非常容易碎，刚入口时虽然有丝苦味，但随之而来的就是甜味了。相反，从海外进口的盐颗粒大小不一，把盐放在手心抖掉后不沾手且盐度高，不易碾碎，因此很容易产生苦味。

辣丝丝的味——辣椒籽

辣椒籽和辣椒面一样，是调料中制作辣味的好帮手。像白泡菜等在整个制作过程中是不加入辣椒面的。但如果将辣椒籽放入白泡菜中，则味道更加爽口，香味愈加芳馥。在太阳下晒干的“太阳椒”的辣椒籽在味道和营养上是最好的。以颜色金黄、颗粒饱满的辣椒籽为佳。



色彩点缀——干辣椒

泡菜制作过程中不可缺少的另一样调料就是干辣椒。在腌制泡菜的时候，比起只放辣椒面的泡菜，添加干辣椒的泡菜在色泽、味道上都更胜一筹。在选择干辣椒的时候，以颜色深红且有光泽、蒂部结实、手感软硬适中，果皮厚实且干净的太阳椒为佳。海外进口的干辣椒颜色晦暗且无光泽，多数形状扁塌，蒂部脱落。





不可缺少的调料——鲮鱼液

为了让泡菜吃起来更加爽口，通常就要添加鲮鱼液。自己亲自腌制的已经完全发酵了的鲮鱼液，比市场上卖的鲮鱼液更加美味。鲮鱼液是腌制泡菜的基本原料，几乎所有的泡菜都离不开它。将它放入不需要长时间发酵的泡菜或带汤汁的泡菜里，味道会更加爽口美味。虽然我们也可以用市场卖的鲮鱼液或玉筋鱼液代替，但由于市场上卖的产品会比自己腌制的鲮鱼液咸，因此在腌制泡菜的时候按本书标明分量的一半即可。

醇厚的口感——鲮鱼酱

对泡菜这种需要存放一段时间再食用的食物来说，为了使味道更加可口，在制作时往往会添加鲮鱼酱。鲮鱼酱很黏稠，虽有腥味但是味道令人回味无穷。鲮鱼酱发酵时间越长（一般发酵到鱼骨头酥软的程度），味道越好。在水产市场等地选购鲮鱼酱的时候，应选择色泽呈黑紫色，鲮鱼渣少，且散发出令人愉悦的气味和香味的鲮鱼酱。只有好的咸味适中的鲮鱼酱才能制作出美味的泡菜。



清凉爽口的调料——虾酱

虾酱清淡且爽口。根据捕虾的时间，可以分为5月腌制的5月虾酱，6月腌制的6月虾酱，秋天腌制的秋虾酱等。颜色浅白且肉质丰满的6月虾酱为上品。一般来说好的虾酱需呈透亮的粉红色，无杂质，虾皮薄且肉质丰厚，虾身饱满不扁塌，无腥味，回味甘甜。

一举多得的调料——米糊

往糯米粉和红薯粉中加入大豆水和海带汤，搅拌均匀即可。它不仅可以增加泡菜的营养，让多种调料保持自身的鲜味，还可以去除杂味。一般在腌制泡菜的时候我们常常会亲手用红薯粉和豆浆调制的米糊来代替糯米粉。

★米糊的做方法请参阅第22页





天然调味料——干鲢鱼

泡菜发酵的时候，添加干鲢鱼能使泡菜的美味和爽口的滋味长时间保存而不散去。鲢鱼放在石臼中碾碎或磨成粉后使用都行。将中等个头、身形饱满通体有光泽的鲢鱼晒干后碾磨使用。避免选择身体发黄或发黑的、头和身子分离的、肚子有伤口暴露内脏的，不完整的、没有完全晒干的、外表析出很多盐分的干鲢鱼，因为这种鲢鱼非常不新鲜。



清爽的口感——干虾

干虾和干鲢鱼一样，作为天然调味料碾磨后撒在用辣椒面腌制的“红色泡菜”中。干虾可以多准备一些，也可以在汤或其他炒菜中使用。一般我们选用体长3厘米、完全晒干、色泽鲜红有光泽、虾头完整有胡须、肉质饱满完整的虾。通体泛黄色的虾不新鲜，应避免选择。



充当甘草的功效——大蒜和生姜

大蒜和生姜是制作泡菜辣味的另一味不可缺少的调料，常常和辣椒面一块使用。大蒜要选择蒜粒饱满、结实，蒜瓣间隙明显，大小均匀，带根的，蒜皮薄，呈紫色的6瓣蒜。生姜同样要选择块大，摸起来结实饱满的，皮用手指轻划的时候易剥，掰开后肉呈黄色，水分多的新鲜生姜。在上市的季节要储备好一年里需要腌制泡菜使用的生姜。



增添营养和味道——韭菜

韭菜不仅味辛辣，而且有特殊香味，常作为调味料使用。在大葱不好吃的春夏季作为替代品使用。越嫩的韭菜味道越好。挑选时应挑选通体绿色且鲜艳、叶细而饱满、无蔫叶的韭菜。靠近根部的白色部位长，茎部有弹力，大小适中的韭菜味道最好。选择时注意不要买有折损或叶尖已经枯黄的韭菜。



爽口的美味——新鲜虾

在腌制存放时间较长的过冬泡菜时，我们常用新鲜虾代替虾酱，以保证泡菜爽口鲜香。选择新鲜虾的时候应挑选通体明亮透明、壳薄肉厚、活蹦乱跳的虾。由于新鲜虾保质期短，去除泥沙后要放入冰箱里保存，若想长时间存放则需放入冷冻室保存。

天然美味——海带

海带可以体现泡菜最天然的美味。为了能最大程度地利用海带的有效成分，一般将海带在水里煮沸后使用。选择海带的时候要选肉质厚实、形状端正、厚薄均匀、呈黑褐色有光泽的海带。不要选择肉质过厚、呈黑色或黄色且无光泽的海带。

★海带汤的做法请参阅第23页



保持扑鼻的香气——大枣

腌制带汤汁的泡菜或大枣白菜泡菜的时候，通常会放入大枣，使泡菜长久保持香甜的味道。选择大枣时应选择打过露水再干燥的大枣。果肉厚实、呈深红色、带柄的枣为佳。进口的大枣多数果肉少、果核与肉分离，摇起来能听到响声，几乎不带柄，应避免选择。







泡菜的基础知识学习 ②

腌制美味爽口泡菜的秘诀： 认真仔细挑选食材

只要泡菜的味道好，哪怕没有别的佐菜，只靠一小碟泡菜也能吃一大碗饭的例子不少，这就是泡菜的“力量”。腌制泡菜容易，但是要将泡菜腌制得美味并不是件简单的事情，并不是说只要手艺好就可以做出美味的泡菜。做泡菜有四个要领，第一要选择好食材，第二要充分腌制，第三要调好味，第四要发好酵。其中选择好食材是腌制泡菜过程中最基本最重要的步骤。正如“巧妇难为无米之炊”，如果食材不好的话，即便手艺再出众，也很难腌制出美味的泡菜。制作美味泡菜的第一步：认真选择好食材，这也是成功的捷径。



选择中等个头的白菜

不仅在腌制过冬泡菜的冬季，一年四季随时都要腌制食用的泡菜就是白菜泡菜，用秋天的白菜制作的泡菜最美味。不论在哪个季节，个头大的白菜味淡且不香。将白菜掰开分成4等份，为了确保一顿能吃完一份，应选择中等大小，重量在2-2.5kg左右，或比之稍小的白菜。选择的时候要挑选模样端正、白帮绿叶对比鲜明、表层叶子鲜嫩呈浅绿色、菜心饱满且呈浅黄色的白菜。摁压菜帮时发硬的白菜新鲜且水分多。切开后不要选择层次太密实的，否则腌制的时候不容易入味，饱满度在80%左右的白菜最好。



选择成年人拳头般大小的萝卜腌制正萝卜泡菜

萝卜是冬季和白菜一样经常食用的食材。11月中旬是这种个头偏小，有辣味且水分偏多的萝卜上市的季节。和成年人拳头一般大小，且带着萝卜缨的萝卜是腌制正萝卜泡菜的最佳选择。选购萝卜的时候要挑选摸上去硬实、敲起来有紧实声、表面光滑且有光泽的萝卜。紧连着萝卜缨的部分为嫩绿色的萝卜腌制后汤汁非常爽口。在11月中旬以前，制作正萝卜泡菜常用表面光滑硬实的小伙子萝卜代替，这时则须选择个头大，萝卜缨茂盛的小伙子萝卜。



选择黄土地里成熟的小伙子萝卜

小伙子萝卜个头小、硬实，类似大拇指的形状，萝卜缨嫩且多。制作的时候连萝卜缨一块腌制，有辣味的小伙子萝卜腌制后味道最好。选择根部略宽且表面光滑，萝卜缨颜色嫩绿且稍短，表面覆盖黄土的小伙子萝卜。表面横线过多的萝卜是良的，不要选择。