

新编家庭泡菜 2000样



主 编 董国成



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



新编家庭泡菜 200 样

主 编 董国成
编 委 会 董国成 张美花 黄玉女 王迎娣
王德朋 于亚翠 宦艳丽 董国营
朱 岗 厉运宝 齐俊利 刘少华
孔祥涛 刘彦红 刘红林 宋朋朋
谷秀娟 刘国军 董国涛 朱喜博
张海元 党正同 李彦荣 许宏影
魏洪勇 赵贵海 (排名不分先后)
菜例监制 董国成 黄玉女
协助拍摄 FS 星月摄影基地

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门介绍家庭如何制作泡菜的菜谱书。本书分为蔬菜类、水果类、豆制品类、禽蛋畜肉类四大类共计 200 样,每大类均介绍了各种泡菜的原材料、制作方法和要注意的问题。本书材料易购,制作简单,口味独特,易学易做,非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

新编家庭泡菜 200 样/董国成主编. -- 北京:金盾出版社,2012.3
ISBN 978-7-5082-7318-1

I. ①新… II. ①董… III. ①泡菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 245320 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:5 彩页:80 字数:45 千字

2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



编者的话



泡菜，古称菹，是一种以湿态发酵方式加工制成的浸制品，为泡酸菜类的一种。泡菜制作容易，成本低廉，营养卫生，风味可口，利于贮存。在我国东北、湖南、湖北、河南、广东、广西、四川等地民间均有自制泡菜的习惯。

泡菜制作三关键：容器、盐水、调料。要泡制色香味形俱佳、营养卫生的泡菜，应掌握原料性质，注意选择容器、制备盐水、搭配调料、装坛等技术。

制备泡菜的容器应选择火候老、釉质好、无裂纹、无砂眼、吸水良好、钢音清脆的泡菜坛子。原料的选择原则是品种当令、质地嫩鲜、肉厚硬健、无虫咬、烂痕、斑点者为佳。

泡菜盐水的配制对泡菜质量有重要影响，一般选择含矿物质较多的井水和泉水配制泡菜盐水，能保持泡菜成品的脆性。食盐宜用品质良好，含苦味物质极少者为佳，最好用井盐。新盐水制作泡菜，头几次的口味较差，但随着时间推移和精心调理，泡菜盐水会达到满意的要求和风味。

调料是泡菜风味形成的关键，包括佐料和香料。佐料有白酒、料酒、甘蔗、醪糟汁、红糖和干红辣椒等。蔬菜入坛泡制时，白酒、料酒、醪糟汁起到辅助渗透盐味，保嫩脆、杀菌的作用，甘蔗可以吸异味、防变质，红糖、干红辣椒则起调和诸味、增加鲜味的作用。

香料，包括白菌、排草、八角、山奈、草果、花椒、胡椒。香料在泡菜盐水中起增香、除异去腥的功效，其中山奈可以保持泡菜色鲜，胡椒用来除去腥臭味。

根据作者对市场长时间的调研与考察，发现很多读者对自己动手制作泡菜有浓厚的兴趣和热情，所以作者精心编写了《新编家庭泡菜200样》一书奉献给一直支持、关注我们的读者，以满足广大读者及家庭的需求。

全书分为蔬菜类、水果类、豆制品类、禽蛋畜肉类四大类共计200样。我们还是本着材料易购、制作简单、口味独特、易学易做的写作风格精心编写了这部作品。希望能给广大家庭带来既清脆又美味的泡菜系列，让您在本书中轻而易举地学会自己想要吃的泡菜。

由于时间关系，在编写过程中难免会出现这样或者那样的错误，请广大读者朋友给予批评指正，我们由衷地表示真诚的谢意。

编者



目 录

第一部分 蔬菜类

- 包心菜** 泡包心菜 / 1
巧妇泡泡心菜 / 1
包心菜泡胡萝卜 / 2
- 白菜** 家常泡白菜 / 2
泡酸白菜 / 2
花生泡白菜 / 3
泡菜心 / 3
酸泡白菜帮 / 4
四川泡菜 / 4
鲜族泡白菜 / 4
- 油菜** 干椒泡油菜 / 5
油菜泡葱头 / 5
萝卜泡油菜 / 5
- 娃娃菜** 红椒泡娃娃菜 / 6
娃娃菜泡姜片 / 6
泡娃娃菜叶 / 6
咸汤泡娃娃菜 / 7
- 茼蒿** 泡茼蒿秆 / 7
蒿子秆泡葱头 / 7
菜帮泡茼蒿 / 8
辣子泡茼蒿 / 8
茼蒿泡蒜仔 / 8

- 野菜** 小泡野菜 / 9
野菜泡姜 / 9
菜帮泡野菜 / 9
- 芥菜** 泡芥菜丝 / 10
芥菜丝泡莴笋 / 10
青椒泡芥菜丝 / 10
- 蒜薹** 小泡蒜薹 / 11
脆泡蒜薹 / 11
蒜薹泡小辣椒 / 11
- 蒜薹尖** 酱汤泡蒜薹尖 / 12
清泡蒜薹尖 / 12
蒜薹尖泡花生 / 12
- 芹菜** 爽泡芹菜 / 13
芹菜泡红椒 / 13
泡绿白菜 / 13
花椒泡芹菜叶 / 14
菜叶泡姜丝 / 14
蒜仔泡菜叶 / 15
香泡芹菜根 / 15
菜根泡三样 / 15
盐水泡菜根 / 16
- 香菜** 木耳泡香菜 / 16
小米椒泡香菜 / 16
香菜泡菜帮 / 17

- 酱油香泡菜根 / 17
香菜根泡杂拌 / 18
香料泡菜根 / 18
- 辣椒** 家常泡辣椒 / 18
糖醋泡辣椒 / 19
辣椒泡胡萝卜 / 19
泡辣椒 / 20
- 山椒** 山椒泡香菜 / 20
蒜仔泡山椒 / 20
山椒泡红椒 / 21
- 豇豆** 泡豇豆 / 21
辣泡豇豆 / 21
豇豆泡三样 / 22
- 胡萝卜** 泡胡萝卜 / 22
胡萝卜泡小辣椒 / 22
脆泡胡萝卜 / 23
- 白萝卜** 泡白萝卜条 / 23
泡红白菜 / 23
鲜味泡白萝卜 / 24
- 青萝卜** 家常泡青萝卜 / 24
小米辣泡青萝卜 / 24
泡萝卜丝 / 25
- 心里美** 泡心里美 / 25
泡双萝卜 / 25



萝卜泡菜 / 26

萝卜皮 辣泡萝卜皮 / 26

大料泡萝卜皮 / 26

糖醋泡萝卜皮 / 27

萝卜干 辣汤泡萝卜干 / 27

香料泡萝卜干 / 27

爽脆萝卜干 / 28

黄瓜 脆泡瓜条 / 28

小辣椒泡黄瓜 / 28

甜酱泡小瓜 / 29

巧手泡瓜条 / 29

干辣子泡青瓜 / 30

麻辣泡黄瓜 / 30

腐乳泡黄瓜 / 31

莴笋 泡莴笋 / 31

辣汤泡莴笋丝 / 31

爽泡莴笋 / 32

山椒泡莴笋 / 32

莴笋泡两样 / 33

竹笋 清汤泡竹笋 / 33

泡双笋 / 33

腐乳汁泡竹笋 / 34

圆葱 腐乳汁泡圆葱 / 34

洋葱泡豆皮 / 34

黄豆泡洋葱 / 35

苦瓜 泡苦瓜 / 35

苦瓜泡胡萝卜 / 35

红椒泡苦瓜 / 36

土豆 脆泡土豆丝 / 36

芹菜泡土豆条 / 36

酸汤泡土豆 / 37

莲藕 脆泡莲藕 / 37

双椒泡莲藕 / 37

藕条泡蒜薹 / 38

湘式泡藕片 / 38

冰糖泡莲藕 / 39

酸泡莲藕 / 39

菜花 红汤泡菜花 / 39

辣泡菜花 / 40

菜花泡萝卜 / 40

西兰花 泡双花 / 40

西兰花泡红椒 / 41

老姜泡兰花 / 41

柿子椒泡兰花 / 41

木耳 辣泡木耳 / 42

蒜薹泡木耳 / 42

木耳泡瓜片 / 42

大蒜 泡糖醋蒜 / 43

腐乳泡蒜瓣 / 43

小米辣泡蒜仔 / 43

仔姜 咸汤泡仔姜 / 44

仔姜泡甜蒜 / 44

辣椒泡仔姜 / 44

花生米 风味泡花生 / 45

花生泡青瓜 / 45

酱菜泡花生 / 45

玉米粒 酸甜泡玉米粒 / 46

玉米粒泡青笋 / 46

清汤泡玉米 / 46

鲜蘑 醪糟泡鲜蘑 / 47

鲜蘑泡甜蒜 / 47

蒜薹辣泡鲜蘑 / 47

黄豆芽 香辣泡黄豆芽 / 48

黄豆芽泡竹笋 / 48

泡五样 / 48

桔梗 辣泡桔梗 / 49

糖醋泡桔梗 / 49

桔梗泡三样 / 49

第二部分 水果类

苹果 酸甜泡苹果 / 50

清泡苹果 / 50



目 录

苹果泡胡萝卜 / 51

香 梨 香梨泡青瓜 / 51

莴笋泡香梨 / 51

柠檬泡香梨 / 52

橘 子 泡橘子 / 52

橘子泡苹果 / 52

蜜汁泡橘子 / 53

山 楂 清泡山楂 / 53

山楂泡香梨 / 53

冰糖泡山楂 / 54

西瓜皮 脆泡西瓜皮 / 54

酸甜辣泡瓜皮 / 55

橙汁泡瓜皮 / 55

第三部分 豆制品类

白豆腐干 珊瑚泡白干 / 56

白干泡雪菜 / 56

泡香干 / 57

豆腐泡 麻辣泡豆泡 / 57

豆泡青瓜 / 57

特色泡泡 / 58

豆腐皮 泡豆腐皮 / 58

醪糟泡腐皮 / 58

红汤泡腐皮 / 59

腐 竹 香瓜泡腐竹 / 59

酱菜泡腐竹 / 59

腐竹泡白菜 / 60

绿豆芽 醪糟泡绿豆芽 / 60

香泡银牙 / 61

爽泡绿豆芽 / 61

第四部分 禽蛋畜肉类

鸽 蛋 泡鸽蛋 / 62

剁椒泡鸽蛋 / 62

鹌鹑蛋 乳汁泡鹌鹑蛋 / 63

小米辣泡鹌鹑蛋 / 63

干辣子泡鹌鹑蛋 / 63

凤 爪 山椒泡凤爪 / 64

凤爪泡鸡胗青瓜 / 64

木耳泡凤爪 / 64

鸡 胗 山椒泡鸡胗 / 65

鸡胗泡竹笋 / 65

芹菜泡鸡胗 / 65

鸭 胗 小米辣泡鸭胗 / 66

湘味泡鸭胗 / 66

酸汤泡鸭胗 / 66

鸭 肠 辣泡鸭肠 / 67

鸭肠泡蒜薹 / 67

莲藕泡鸭肠 / 67

鸭 肝 香泡鸭肝 / 68

菜叶泡鸭肝 / 68

鸭肝泡萝卜 / 69

鸭 翅 爽泡鸭翅 / 69

鸭翅泡小米辣 / 69

剁椒泡鸭翅 / 70

鸭 脖 鲜味泡鸭脖 / 70

红汤泡鸭脖 / 71

鸭脖泡葱头 / 71

鸭 头 绝味泡鸭头 / 72

富贵鸭头 / 72

鸭头泡干辣子 / 72

猪小肚 小米辣泡猪小肚 / 73

猪肚泡葱头 / 73

回味泡三样 / 74

泡大杂拌 / 74

第一部分 蔬菜类



包心菜 — 泡包心菜

【原料】 包心菜 500 克，山椒 30 克，生姜 8 克。

【调料】 精盐 15 克，鸡精 8 克，白糖 6 克，干椒 10 克，花椒 20 粒，香油 4 克，矿泉水（或凉白开水）适量。

【制作】

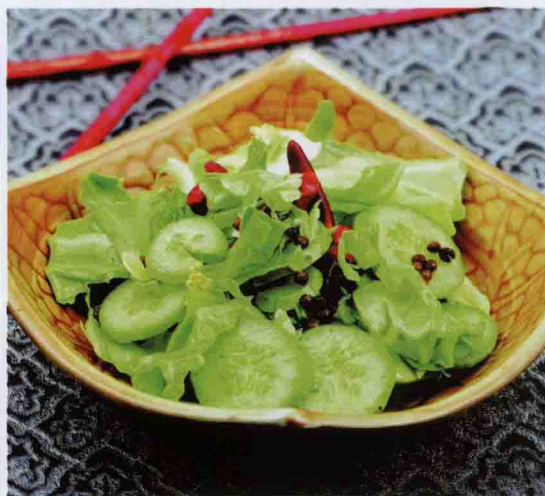
①将包心菜、山椒、生姜洗干净，包心菜用手掰成小块，生姜用刀拍松备用。

②泡坛内放入精盐、鸡精、白糖、干椒、花椒、八角、桂皮、矿泉水搅匀，再下入包心菜搅匀，封上坛口泡制 10 小时，捞起控水，调入香油，拌匀装盘即可。

【贴心小提示】 泡制包心菜的水可以泡制其他的食材，也可以根据个人口味加入辣椒油拌制食用，口味也不错。



巧妇泡包心菜



【原料】 包心菜 500 克，黄瓜一根。

【调料】 凉白开水适量，精盐 20 克，鸡粉 6 克，干辣椒 10 克，花椒粒 8 克。

【制作】

①将包心菜洗净，掰成块。黄瓜洗净，切成厚片待用。

②泡坛内倒入凉白开水，调入精盐、干辣椒、花椒粒搅匀，下入包心菜、黄瓜，盖上坛盖泡制 8 小时，捞起控水，调入鸡粉拌匀，装盘即可食用。

【贴心小提示】 黄瓜切得片不要过薄，否则泡好后口感没有那么清脆。

包心菜泡胡萝卜



【原料】 包心菜 350 克，胡萝卜一根。

【调料】 纯净水适量，精盐 8 克，味精 5 克，冰糖 3 克，葱、姜各 6 克，辣椒面 10 克。

【制作】

① 将包心菜洗净，掰成块。胡萝卜洗净，去皮，切成片待用。

② 泡坛内倒入纯净水，调入精盐、味精、冰糖、葱、姜搅匀，下入包心菜、胡萝卜，用保鲜膜封住坛口泡制 24 小时，捞起，调入辣椒面拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 包心菜要选用肉质较厚的做泡菜，这样口感更加清脆。

白菜——家常泡白菜



【原料】 白菜 650 克，香菜根 200 克。

【调料】 矿泉水适量，精盐 15 克，味精 8 克，蚝油 6 克，黑芝麻、香油各 4 克，白糖 10 克，胡椒粉 5 克。

【制作】

① 将白菜洗净，切成条。香菜根洗净泥沙待用。

② 泡坛内倒入矿泉水，调入精盐、味精、白糖搅匀，下入白菜、香菜根，封上坛口泡制 72 小时，捞起，调入蚝油、胡椒粉、黑芝麻、香油拌匀，装盘即可食用。

【贴心小提示】 香菜根泥沙较多，在清洗时要多淘洗几遍，防止口感牙疼。

泡酸白菜



【原料】 白菜一棵。

【调料】 凉白开水适量，精盐 35 克，白糖 10 克，辣椒面 50 克。

【制作】

① 将白菜洗净，片成两半待用。

② 泡坛内倒入凉白开水，调入精盐、白糖搅匀，下入白菜泡制一周左右，捞起洗净，切成丝，调入辣椒面拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 白菜不宜选用过大的，否则泡制时间过长，不如较小的入味好。

花生泡白菜



【原料】 白菜帮 500 克，花生米 100 克。

【调料】 泡菜水适量，精盐 20 克，味精、香油各 5 克，八角 4 克，小米辣 6 克。

【制作】

① 将白菜帮洗净，切成方丁。花生米用水稍泡，洗净待用。

② 泡坛内倒入泡菜水，调入精盐、八角、小米辣搅匀，下入白菜帮、花生米，封上坛口泡制 72 小时，捞起调入味精、香油拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 花生米要轻微地泡一下，这样才能更好地入味。

泡菜心

【原料】 白菜心 500 克。

【调料】 盐水适量，陈皮 10 克。

【制作】

① 将白菜心洗净，撕成块待用。

② 泡菜坛内倒入盐水，调入陈皮，放入白菜心，压紧封口泡制 5 天左右，捞起盛盘即可食用。

【贴心小提示】 可以根据个人口味调入辣椒面等拌制食用。





酸泡白菜帮

【原料】白菜帮1000克。

【调料】凉白开水适量，粗盐100克。

【制作】

①将白菜帮洗净，切成片待用。

②白菜摆在坛内，撒入一层盐，即一层白菜一层盐，上面用重物将其压紧，泡制12天即可食用。

【贴心小提示】这种泡菜可以多做点，因泡制周期较长。



四川泡菜

【原料】白菜帮500克，胡萝卜一根，山椒100克，干辣椒50克。

【调料】老泡菜水适量，精盐25克，味精12克，花椒10克，香料包一个，白糖8克，白酒2克。

【制作】

①将白菜帮洗净，切成条。胡萝卜洗净，切成条。山椒、干辣椒均洗净待用。

②净坛内倒入老泡菜水，调入精盐、味精、花椒、香料包、白糖、白酒搅匀，放置50分钟，然后再放入白菜帮、胡萝卜、山椒、干辣椒，封口泡制7天，捞起盛盘即可食用。

【贴心小提示】四川泡菜必须要用老泡菜水进行泡制，否则是达不到想要的效果的。



鲜族泡白菜

【原料】白菜一棵。

【调料】香料水适量，精盐75克，糯米粉40克，辣椒面100克，辣椒酱50克，白糖10克，鸡粉8克，香菜段6克。

【制作】

①将白菜洗净，切成四瓣备用。

②盛器内倒入香料水，调入精盐搅匀，放入白菜，泡制7天，捞起控水待用。

③将糯米粉、辣椒面、辣椒酱、白糖、鸡粉拌匀，然后均匀地涂在泡好的白菜上，撒入香菜段，放在盛器内密封2天，改刀即可食用。

【贴心小提示】糯米粉要用开水冲熟，更要待凉透才能调制。

油菜——干椒泡油菜

【原料】 油菜 1000 克，干辣椒 125 克。

【调料】 凉白开水适量，精盐 25 克，鸡粉 10 克，白糖 12 克，麻椒粒 8 克，香油 15 克。

【制作】

①将油菜择洗净，片开，用精盐稍微搓一下，控净水。干辣椒洗净待用。

②泡坛内倒入凉白开水，调入精盐、鸡粉、白糖、麻椒粒搅匀，放入干辣椒、油菜，盖上盖子泡制 48 小时，捞起调入香油拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 油菜要选用嫩的做泡菜，而且要先用精盐拿一下水，这样泡好后口感更加清脆。



油菜泡葱头

【原料】 油菜 500 克，葱头一个。

【调料】 老泡菜水适量，精盐 12 克，味精 4 克，白酒 3 克，姜片 10 克，辣椒粉 1.5 克。

【制作】

①将油菜洗净，用精盐稍腌，控净水分。葱头洗净，切成条待用。

②坛内倒入老泡菜水，调入精盐、味精、白酒、姜片搅匀，放入葱头、油菜，密封坛口泡制 42 小时，捞起拌入辣椒粉，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 葱头条不要切得太大，否则入味较慢，口味不好。



萝卜泡油菜

【原料】 油菜 400 克，胡萝卜一根。

【调料】 辣椒水适量，精盐 10 克，八角 3 个，白糖 4 克，麻椒油 12 克。

【制作】

①将油菜洗净，调入少许精盐稍腌一会儿，控水。胡萝卜洗净，去皮，切成片待用。

②泡坛内倒入辣椒水，调入精盐、八角、白糖搅匀，放入胡萝卜、油菜，密封坛口泡制 36 小时，捞起调入麻椒油拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 胡萝卜不要切得过薄，否则口感不够清脆。





娃娃菜 红椒泡菜娃娃菜

【原料】 娃娃菜 350 克，红椒 50 克。

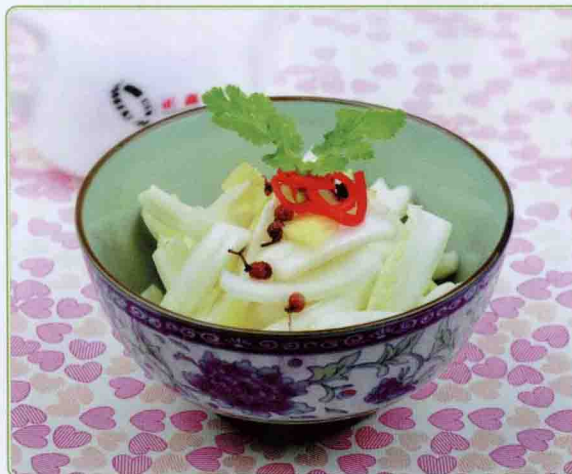
【调料】 老泡菜水适量，精盐 15 克，鸡粉 4 克，大料 6 克，香油 10 克。

【制作】

① 将娃娃菜洗净，切成块。红椒洗净待用。

② 坛内倒入老泡菜水，调入精盐、鸡粉、大料搅匀，放入娃娃菜、红椒，封口泡制 4 天，捞起调入香油拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 娃娃菜的块不要切得过大，否则味道较差。



娃娃菜泡姜片

【原料】 娃娃菜 500 克，老姜 30 克。

【调料】 凉白开水适量，粗盐 20 克，白酒 3 克，花椒粒 6 克。

【制作】

① 将娃娃菜洗净，切成条。老姜去皮，洗净，切成片待用。

② 泡坛内倒入凉白开水，调入粗盐、白酒、花椒粒搅匀，放入娃娃菜、老姜盖上坛盖泡制 5 天，捞起盛盘即可食用。

【贴心小提示】 粗盐必须先在水内搅匀，放入娃娃菜后要挤压均匀地浸在水中。



泡娃娃菜叶

【原料】 娃娃菜叶 400 克，小米辣 100 克。

【调料】 辣椒水适量，精盐 15 克，白糖 4 克，陈皮 10 克，花椒油 8 克。

【制作】

① 将娃娃菜叶洗净，撕成块。小米辣洗净待用。

② 泡坛内倒入辣椒水，调入精盐、白糖、陈皮搅匀，放入娃娃菜叶、小米辣，封上口泡制 3~4 天，捞起调入花椒油拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 娃娃菜叶最好用精盐拿一下水，口味更好。

咸汤泡娃娃菜

【原料】 娃娃菜帮 400 克。

【调料】 矿泉水适量，粗盐 20 克，味精 5 克，白糖 3 克，辣椒粉 25 克。

【制作】

① 将娃娃菜洗净，切成丁待用。

② 泡坛内倒入矿泉水，调入粗盐、味精、白糖搅匀，放入娃娃菜帮，封上坛口泡制 5 天，捞起用辣椒粉拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 无论哪种泡菜都可以根据个人的口味再进一步调味。



茼蒿一泡茼蒿秆

【原料】 茼蒿秆 350 克，小辣椒 20 克。

【调料】 泡菜水适量，精盐 12 克，姜丝 6 克，辣椒油 10 克。

【制作】

① 将茼蒿秆洗净，切成段。小辣椒洗净待用。

② 坛内倒入泡菜水，调入精盐、姜丝搅匀，放入茼蒿秆、小辣椒，盖上坛盖泡制 22 小时，捞起调入辣椒油拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 茼蒿秆上不能带一点叶子，叶子可以凉拌食用。



蒿子秆泡葱头

【原料】 茼蒿秆 250 克，葱头 200 克。

【调料】 辣椒水适量，精盐 15 克，花椒粒 6 克。

【制作】

① 将茼蒿秆洗净，切成段。葱头去皮，洗净，切成粗丝待用。

② 泡坛内倒入辣椒水，调入精盐、花椒粒搅匀，放入茼蒿秆、葱头，泡制 24 小时，捞起盛盘即可食用。

【贴心小提示】 葱头不要选用过大的，不然口感味道都不好。



菜帮泡茼蒿



【原料】 茼蒿 350 克，白菜帮 200 克。

【调料】 老泡菜水适量，精盐 18 克，香料包一个，白糖 3 克，白酒 2 克。

【制作】

① 将茼蒿洗净，切成段。白菜帮洗净，切成粗丝待用。

② 坛内倒入老泡菜水，调入精盐、香料包、白糖、白酒搅匀，放入茼蒿、白菜帮，泡制 24 小时，捞起盛盘即可食用。

【贴心小提示】 茼蒿要选嫩而新鲜的进行泡制。

辣子泡茼蒿



【原料】 茼蒿 500 克，干辣椒 35 克。

【调料】 矿泉水适量，精盐 20 克，老姜片 5 克，香油 8 克。

【制作】

① 将茼蒿洗净，切成段。干辣椒洗净待用。

② 泡菜坛内倒入矿泉水，调入精盐、老姜片搅匀，放入茼蒿、干辣椒，泡制 22 小时，捞起调入香油拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 茼蒿不要泡制得太过久，入味即可，要保持其原有的色泽。

茼蒿泡蒜仔



【原料】 茼蒿 300 克，大蒜一头。

【调料】 酸汤水适量，精盐 12 克，白糖 8 克，辣椒粉 10 克，花椒粒 4 克。

【制作】

① 将茼蒿洗净，切成段。大蒜去皮，洗净，切开待用。

② 泡菜坛内倒入酸汤水，调入精盐、白糖、花椒粒搅匀，放入茼蒿、大蒜，泡制 48 小时，捞起调入辣椒粉拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 大蒜要切开，不然时间短了很难入味；茼蒿也不能泡大了，否则质量不好。

野菜—小泡野菜

【原料】 山野菜 350 克，胡萝卜 40 克。

【调料】 矿泉水适量，精盐 12 克，鸡粉 4 克，干辣椒 10 克，八角一个，香油 5 克。

【制作】

① 将山野菜洗净，切成段。胡萝卜洗净，去皮，切成条备用。

② 净锅上火，倒入水烧开，下入山野菜焯水，捞起投凉，控净水待用。

③ 泡坛内倒入矿泉水，调入精盐、鸡粉、干辣椒、八角搅匀，放入山野菜、胡萝卜，盖上盖泡制 42 小时，捞起调入香油拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 山野菜不要焯水过久，否则泡制好后口感不好。



野菜泡菜

【原料】 山野菜 250 克，生姜 75 克。

【调料】 泡菜水适量，香料包一个，精盐 15 克，味精 8 克，白糖 5 克，花椒粒 3 克。

【制作】

① 将山野菜洗净，切成段。生姜去皮，洗净，切成粗丝备用。

② 净锅上火，倒入水烧开，下入山野菜焯水，捞起过凉，控净水待用。

③ 坛内倒入泡菜水，下入香料包，调入精盐、味精、白糖、花椒粒搅匀，放入山野菜、生姜，封上坛口泡制 36 小时，捞起盛盘即可食用。

【贴心小提示】 山野菜要选用嫩的进行泡制，否则口感不好。



菜帮泡菜

【原料】 山野菜 200 克，白菜帮 175 克。

【调料】 辣椒水适量，精盐 10 克，鸡粉 5 克，辣椒粉 1.2 克。

【制作】

① 将山野菜洗净，切成段。白菜帮洗净，切成条备用。

② 净锅上火，倒入水烧开，下入山野菜焯水，捞起投凉，控净水待用。

③ 泡坛内倒入辣椒水、调入精盐、鸡粉搅匀，下入山野菜、白菜帮，封上坛口泡制 3 天，捞起用辣椒粉拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 山野菜不要焯水过久，轻轻烫一下更能使其更好地入味。





芥菜—泡芥菜丝

【原料】 芥菜 500 克。

【调料】 泡菜水适量，精盐 15 克，味精 6 克，白酒 3 克，姜丝 5 克，花椒油 7 克。

【制作】

① 将芥菜洗净，切成丝待用。

② 坛内倒入泡菜水，调入精盐、味精、白酒、姜丝搅匀，倒入芥菜，封上坛口炮制 7~8 天，捞起用花椒油拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 泡菜的水不宜过多，一般浸过芥菜的量为最佳。



芥菜丝泡莴笋

【原料】 咸芥菜 250 克，莴笋 200 克。

【调料】 矿泉水适量，香料包一个，精盐 5 克，鸡粉 4 克，白糖 2 克，辣椒油 10 克。

【制作】

① 将咸芥菜洗净，切成丝。莴笋去皮，洗净，切成丝待用。

② 泡菜坛洗净，倒入矿泉水，调入精盐、香料包、鸡粉、白糖搅匀，放入咸芥菜、莴笋，盖上盖子泡制 2.5 小时，捞起用辣椒油拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 芥菜不要选购咸味太重的，否则口味不好。



青椒泡芥菜丝

【原料】 芥菜 350 克，青椒一个。

【调料】 老泡菜水适量，精盐 10 克，味精 5 克，干辣椒 12 克，香油 4 克。

【制作】

① 将芥菜洗净，切成丁。青椒洗净，去子，切成丁待用。

② 坛内倒入老泡菜水，调入精盐、味精、干辣椒搅匀，放入芥菜、青椒，封上坛口泡制 3 天，捞起用香油拌匀，盛盘即可食用。

【贴心小提示】 青椒要选用肉质较厚的泡制，口感才会更好。