



四川泡菜

輕工業出版社



数据加载失败，请稍后重试！

內 容 介 紹

泡菜做法簡單，為我國各地廣大羣衆所喜愛，其中以四川所製最為出名，幾乎是家家都做。南方各省民間制作者亦多，是我國一種良好而簡易的加工保存蔬菜的傳統方法。為了發展副食品的生計，提供加工保存蔬菜方法，特編輯出版這本小冊子，介紹它的製做經驗，以供各地飲食業、人民公社、公共食堂、以及各個家庭製做時的參考。

這本小冊子主要是根據成都市榮頤食堂著名泡菜師傅溫興發的實際操作經驗而編寫的，並請有經驗的泡菜師傅進行了審查和補充。它主要分三部分：首先系統地敘述了泡菜的一般加工過程；然後分別詳細地介紹了34種泡菜的做法，其中包括原料配比、操作過程、泡菜的性狀和吃法等；最後又介紹了在泡制過程中對罐子、泡菜和鹽水的管理方法。

四 川 泡 菜

成都市東城區飲食中心店編

*

輕工業出版社出版

(北京市廣安門內白廣路)

北京市書刊出版業營業許可證出字第009號

輕工業出版社印刷廠印刷

新華書店科技發行所發行

各地新華書店經銷

*

787×1092毫米1.50×1²⁸/₅₀ 印張·31,000字

1959年12月第1版

1959年12月北京第1次印刷

印數：1—3,000 定價：(10)0.23元

統一書號：15042·897

四川泡菜

成都市东城区飲食中心店編

輕工業出版社

1959年·北京

前 言

泡菜是我国民間流傳已久、为广大羣众所喜爱的一种別有风味的佐冷食品。特別是在四川一帶几乎是家家都做，人人爱吃。但其制法不尽相同，因而泡菜质量也各有差異。我們为了总结泡菜制作經驗以便傳播和推广，从而有助于副食品生产的发展。在党支部的領導与关怀下，編写了这本小册子，愿意提供各地飲食企业、集体伙食单位和各个家庭做泡菜的参考。

书中所介紹的泡菜制法，主要是由成都市梁頤食堂著名泡菜師傅温兴发同志口述并进行实际操作，由专人記錄整理的。温師傅已有几十年的泡菜經驗，在成都声誉較高，所制泡菜，极为人所贊美。初稿写成后还邀請了温師傅和有丰富制泡菜經驗的周茂林、邱載光、陈清云、沈方元、李燮云等師傅、以及有关人員进行集体审查，加以修改补充；并承林希瀐、苏靜娟等同志的协助而定稿。泡菜制法各地对原料选择、加工过程都大有不同，加

之我們缺乏写作經驗，书中錯誤之處一定很多，希望多多予以批評指正，以便今后加以修改臻於完善。

成都市东城区飲食中心店

1959年9月

目 录

| | |
|-------------|------|
| 第一章 緒論 | (7) |
| 一、什么叫泡菜 | (7) |
| 二、泡菜的价值 | (7) |
| 三、泡菜的特点 | (9) |
| 第二章 泡菜的制法概述 | (11) |
| 一、泡菜鹹子 | (11) |
| 二、盐水 | (12) |
| 三、蔬菜的选择和淘洗 | (17) |
| 四、出坯和装鹹 | (18) |
| 第三章 各种泡菜的制法 | (21) |
| 一、泡菜子姜 | (22) |
| 二、泡洋姜 | (25) |
| 三、泡大蒜 | (27) |
| 四、泡蒜薹 | (28) |
| 五、泡薑头 | (29) |
| 六、泡苦薑 | (31) |
| 七、泡洋葱 | (32) |
| 八、泡地蚕紐 | (33) |

| | |
|----------------|------|
| 九、泡藕····· | (34) |
| 一〇、泡芋艿····· | (36) |
| 一一、泡萝卜····· | (37) |
| 一二、泡枇杷缨萝卜····· | (39) |
| 一三、泡红萝卜····· | (41) |
| 一四、泡辣椒····· | (42) |
| 一五、泡鱼辣椒····· | (44) |
| 一六、泡牛角椒····· | (45) |
| 一七、泡鸡心辣椒····· | (46) |
| 一八、泡秋新辣椒····· | (47) |
| 一九、泡豇豆····· | (48) |
| 二〇、泡四季豆····· | (50) |
| 二一、泡刀豆····· | (51) |
| 二二、泡青菜····· | (52) |
| 二三、泡青菜头····· | (54) |
| 二四、泡雪里蕻····· | (55) |
| 二五、泡莲花白····· | (56) |
| 二六、泡茼蒿····· | (57) |
| 二七、泡黄秧白····· | (59) |
| 二八、泡莴笋····· | (60) |
| 二九、泡芹菜心子····· | (62) |

| | |
|-------------|------|
| 三〇、泡茄子 | (63) |
| 三一、泡苦瓜 | (64) |
| 三二、泡黄瓜 | (66) |
| 三三、泡香瓜 | (67) |
| 三四、泡冬筍 | (68) |
| 第四章 泡菜的管理方法 | (70) |
| 一、鱻子的管理 | (70) |
| 二、泡菜的管理 | (73) |
| 三、盐水的管理 | (76) |

第一章 緒 論

一、什么叫泡菜

用盐水泡熟就能吃的浸漬蔬菜，叫做泡菜。它的制法是：先在飲水中溶解一定数量的食盐，加入必要的佐料和香料，調成盐水。用一年四季中可泡的、鮮健的各种蔬菜的根、莖、叶、瓜果，經過選擇淘洗，裝進特制的陶土罎子內，經常淹沒于盐水中，到一定时期，經過乳酸发酵作用而成熟。这种菜不必复制就能食用。

有人把泡菜通称为咸菜，因为它究竟是咸菜中的一种。但泡菜不属于酸菜，泡菜虽然有泡酸了的，那只是泡菜中的“病态”，必須立刻糾正这种酸味，因此，泡菜和酸菜不能混为一談。

二、泡菜的价值

上面說过泡菜是蔬菜經過盐水浸泡处理后制成的。这种制作蔬菜的方法，在我国民間流傳已久，据后魏賈思勰撰著的“齐民要术”一書中蕪、菁、

菘、葵、蜀芥咸菹法記載：“收菜時，即取選好者，管蒲束之。作鹽水，令極咸，于鹽水中洗菜，即內（讀納）甕中。若先用淡水洗者，俎爛。洗菜鹽水，澄取清者，瀉著甕中，令沒菜把即止。”由此可見，一千四百多年前我國就有浸制蔬菜了。

泡菜在四川極為一般群眾所喜愛，幾乎家家都做，人人愛吃，即使是筵席，也須上几碟泡菜。清朝末年，在川南、川北，民間將泡菜作為牧畜之一，群眾對泡菜的嗜好，由此可見。

泡菜不僅是人民群眾愛吃的食品之一，而且又是蔬菜的一種加工儲藏方法，因此，制作泡菜還有把蔬菜儲藏起來，以調劑淡旺的作用。我國地區遼闊，氣候不同，蔬菜的花色品種和生長季節也有很大不同，有的地區大有余存，有的地區則供應不足。同時，蔬菜又是出土鮮、過夜焉、時久爛的東西，最難長期儲藏，特別是在夏秋蔬菜生產旺季，由於氣候變化大，堆放一多，就更容易腐爛變質，造成損失。為了使廣大群眾能常年吃到足夠數量的、質量好的各種蔬菜，除由商業部門合理安排做好供應外，而對蔬菜進行加工儲藏，做到“以旺養淡，旺季不爛，淡季不斷”，保證常年供應，也是一項重要措

施。因此，在盛产蔬菜季节大量制作泡菜，对发展副食品的生产也是有作用的。

其次，蔬菜中含有大量的糖和维生素、无机盐类等对人体有益的物质，蔬菜在经过盐水浸泡处理后，虽然会使大量的糖分分解，和一部分维生素受到破坏，但由于乳酸发酵作用，产生一些二氧化碳、氢等气体，二氧化碳一部分溶于盐水中，对维生素丙有保护的作用。所以蔬菜在经过盐水浸泡后，营养成分的损失并不大，反而因泡菜带有乳酸，能促进人的食欲，增加食量。另外，蔬菜上粘附的有害微生物，在有乳酸的盐水中，就难于生存下去，所以人们常食泡菜，对身体健康是有一定补益的。

三、泡菜的特点

泡菜的主要特点有：

1. 蔬菜在经过加工制作后，往往要改变其本来的颜色和形状，而泡菜却不然，除少数蔬菜外，在经过盐水浸泡后，不但没有改变其本来面目，而且颜色更加好看。

2. 蔬菜在经过盐水浸泡后，芬香脆嫩，酸咸味正，不酸不咸，又酸又咸，咸中带酸，酸中带

咸，咸鮮中帶輕微辣味，酸鮮中又有少許甜味，味道十分美妙可口。

3. 泡菜的制法比較簡單，便于制作臨時食用，又可長期儲藏；不僅飲食企業和集體伙食單位，可以大量制作，也適于各個家庭隨時制作，它是很值得推廣的。

第二章 泡菜的制法概述

一、泡菜罈子

泡菜罈子，是用陶土特制成的。其外形是口小腹大，底平有盖，在距离罈口約三寸处有外沿（或称水槽），用作盛水复盖之用（如图1）。



圖1 泡菜罈子

泡菜罈子無論大小，都要不漏水、不走气，罈壁

內外要有質地細致光滑的釉子。這種罎子才宜于泡菜，才能使泡菜的味道純正，有利于長期儲存。因此泡菜時，必須認真選擇好罎子，是否兩面精釉，是否漏水、走氣，這是泡好泡菜的首要條件。測定罎子的方法有二：（1）用耳貼近罎口，罎內發出嗡嗡的響聲，則為好罎子，否則相反。（2）對有細小沙眼的罎子，耳聽就很難測出，可將冷水裝滿罎中（忌用沸水）浸泡兩日，一方面可以測定罎子是否漏水，另一方面也將罎子的火性退掉。

二、 盐 水

盐水分出坏盐水和泡菜盐水两类。泡菜質量的好坏，决定于盐水的質量如何。而盐水的的好坏，除与盐水內所必需的佐料、香料有关外，关键就在于盐和水的质量了。

泡菜用的盐，在四川以自貢的“巴盐”（灰褐色的井盐）为最好。沒有“巴盐”的地方，其他的盐也可以用，但要注意選擇質量好、咸味重的。

泡菜用的水，必須是无色清澈、无病原体、无臭味及异物殘渣的。选用泡菜的水必須過濾，如果用河水，尤其要進行清潔处理，根据我們的經驗、

处理方法以用沙缸过滤为好（如图2）。有泉水的地方可用泉水（亦須过滤清洁）。切忌使用塘水、湖水和沸水。因为塘水、湖水中微生物很多，不利于乳酸菌的生存；沸水因无机盐类沉淀，减少了乳酸菌的营养成分。

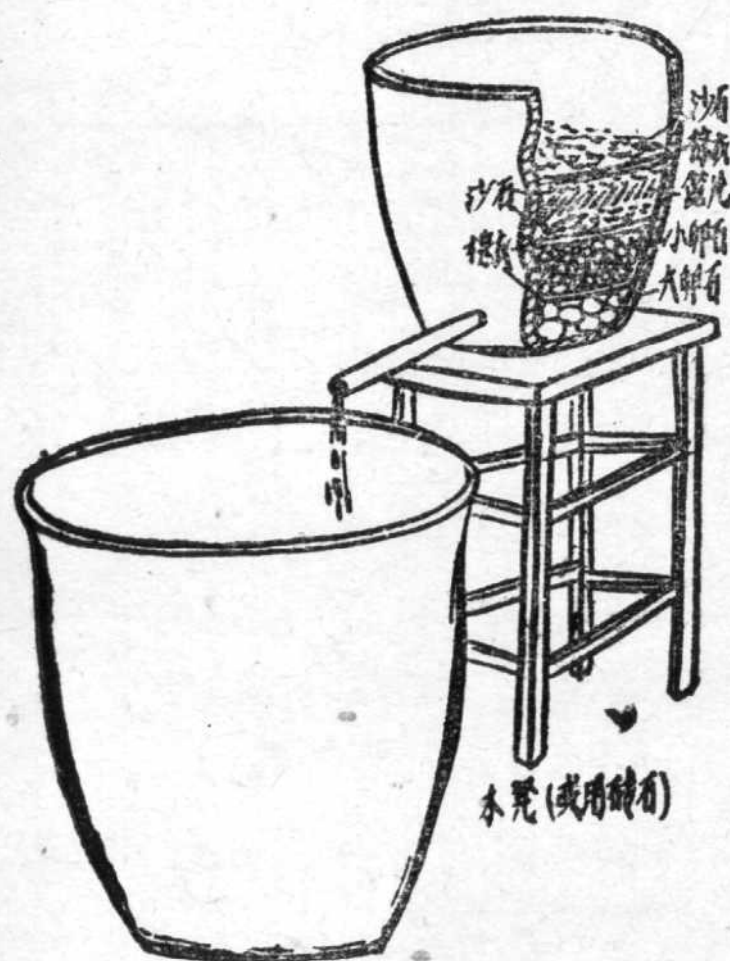


圖2 沙缸濾水圖

注：棕衣可用稻草或麥稈代替。

总之，泡菜所用的盐和水十分重要，必須選擇得当，否則就会影响泡菜的質量。

1. 出坯盐水

当蔬菜选择好后，用作泡菜时，先要进行出坯。出坯的目的，就是把蔬菜装入泡菜坛子前，先使蔬菜本身所含的大量水分渗出一部分和吸收一部分盐分，打一道底子，以免入坛后过于降低泡菜盐水的浓度。同时，蔬菜经过出坯后，还有两个好处：第一，杀菌：盐有杀菌的功能，附在蔬菜上的有害微生物，用浓度大的盐水浸泡后，就可以被杀死，以免影响泡菜质量。第二，褪色：蔬菜经过出坯后，所含的叶绿素就被褪掉，可以避免染污泡菜盐水，保持它的正常颜色。

出坯盐水的配制很简单，将食盐研成粉末，在木盆（或瓦缸）内用水溶解即成。盐和水比例约1比5。出坯盐水可以继续使用，但每次都要适当地添入食盐，以保持盐水的浓度。当出坯盐水不再用时，可静放澄清，取出澄清的盐水另作别用，盐水脚子（沉淀物）即可扔掉。

2. 泡菜盐水

用来泡菜的盐水叫做泡菜盐水。泡菜盐水根据