

烹饪教程真人秀
SHOW

甘智荣——主编

令人口舌生津的泡菜乐园，好玩好看更好吃

下厨必备的 泡菜制作

分步图解



Step01

将鸡爪煮10分钟，
捞出



Step02

剥掉鸡爪的爪尖



Step03

将鸡爪放入泡椒
水中



Step04

封上保鲜膜，静
置3小时即可



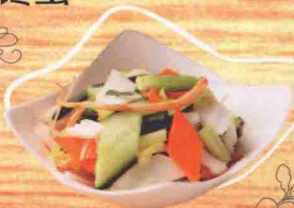
老坛中的酸辣甜咸滋味，总能勾起你的馋虫

新花样 新惊喜



“码”上扫一扫
体验烹饪真人秀

{ 能生吃还可入菜，
{ 远离添加剂更健康！



家常泡菜 / 特色泡菜 / 泡菜做出的美味菜

随手一翻，就眼馋了！随心一做，就成功了！



烹饪教程真人秀



下厨必备的 泡菜制作分步图解

甘智荣 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

下厨必备的泡菜制作分步图解 / 甘智荣主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015.7
(烹饪教程真人秀)
ISBN 978-7-5384-9534-8

I. ①下… II. ①甘… III. ①泡菜—蔬菜加工 IV. ①TS255.54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 165837 号

下厨必备的泡菜制作分步图解

Xiachu Bibei De Paocai Zhizuo Fenbu Tujie

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 吴文琴
封面设计 郑欣媚
版式设计 谢丹丹
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 220千字
印 张 16
印 数 10000册
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9534-8

定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



目录

contents

PART 1 泡菜知多少

关于泡菜	002
巧选泡菜原料	003
泡菜的特点与营养功效	004
了解泡菜中的亚硝酸盐	006

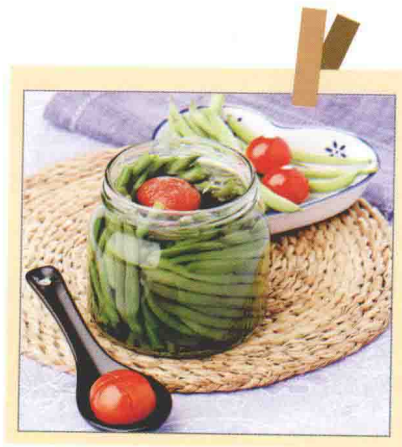
泡菜的制作流程	008
泡菜的食用艺术	013
泡菜的调味配料	014

PART 2 家常泡菜

◎酸味泡菜

咸酸味泡苦瓜	018
泡苦瓜	019
苦瓜泡菜	020
酱小青瓜	021
小黄瓜酸辣泡菜	022
泡芦笋	023
泡玉米笋	024
开胃酸笋丝	025
胡萝卜泡菜	026
咸酸味泡胡萝卜	027
萝卜时蔬泡菜	028

咸酸味泡藕片	029
甜酸莲藕泡菜	030
醋泡蒜头	031



什锦酸菜	032
醋椒酸圆白菜	033
泡南瓜	034
咸酸味泡西葫芦	035
酸辣味泡西葫芦	036
泡瓠瓜	037
蒜泥泡冬瓜条	038
泡土豆	039
醋泡蒜薹	040
泡芋头	041
酸辣泡芹菜	042
酸辣味泡芹菜	043
咸酸味泡芹菜	044
酸辣味泡西芹	045
西芹泡菜	046
泡菜心	047
泡西兰花	048
咸酸味泡香菜	049
泡酸辣香菇	050
酸辣味泡木耳	051
咸酸味泡木耳	052
泡荷兰豆	053
冰醋四季豆	054
咸酸甜豆角	055
醋泡黄豆	056
醋泡黑豆	057
醋泡海带结	058

咸酸味泡板栗	059
--------------	-----

◎辣味泡菜

酸辣味泡苦瓜	060
干辣椒泡冬瓜	061
山椒泡萝卜	062
白萝卜泡菜	063
泡萝卜干	064
风味萝卜	065
辣味胡萝卜泡菜	066
辣莴笋泡菜	067
莴笋白菜泡菜	068
辣椒莴笋片	069
辣味冬笋泡菜	070
泡蒜薹	071
麻辣韭菜花泡菜	072
山椒泡花生米	073
香辣白菜条	074
泡辣白菜	075

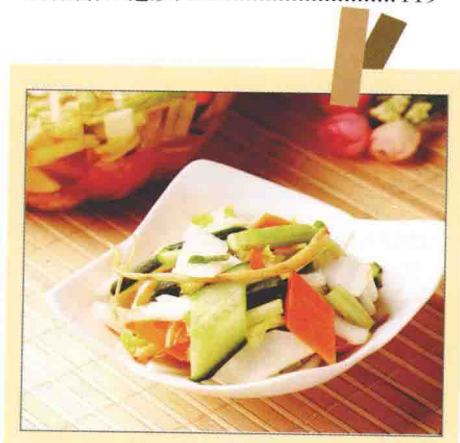


蒜味辣泡菜	076
大芥菜泡菜	077
泡鲜蔬四味	078
花菜泡菜	079
麻辣泡芹菜	080
豆豉剁辣椒	081
酒香辣椒	082
绝味泡双椒	083
泡酸辣四季豆	084
豆角泡菜	085
辣味豆角泡菜	086
辣泡豆角	087
麻辣豆角泡菜	088
泡菜小毛豆	089
泡红椒豌豆	090
泡绿豆芽	091
黄豆芽泡菜	092
酸辣味泡板栗	093
开胃茄子泡菜	094
辣味茄子泡菜	095
辣泡苜蓝	096
辣味苜蓝泡菜	097
泡老姜	098
姜蒜泡椒	099
泡凤爪	100
麻辣泡凤爪	101
无骨泡椒凤爪	102

麻辣味泡鸡胗	103
野山椒味泡鸡胗	104
泡鱼辣子	105

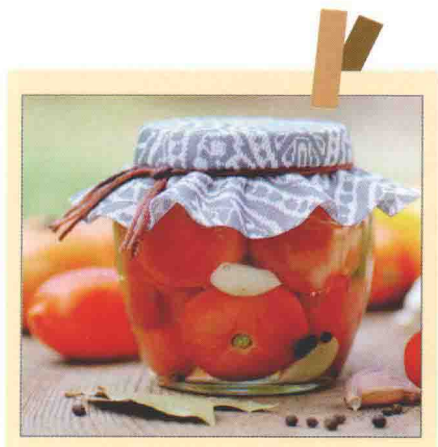
◎甜味泡菜

泡红糖蒜	106
糖醋蒜瓣	107
泡腊八蒜	108
泡西红柿	109
甜藠头	110
速食泡黄瓜	111
酒酿黄瓜	112
泡糖醋胡萝卜	113
泡糖醋萝卜	114
豆香萝卜	115
泡凉薯	116
甜橙味泡莲藕片	117
泡糖蒜苗	118
泡糖醋红葱头	119





芦笋泡菜	120	椒盐泡菜	146
糖汁莴笋片	121	萝卜缨泡菜	147
糖醋莴笋泡菜	122	泡平菇什锦菜	148
酱酸莴笋	123	酱泡青椒	149
泡冬瓜	124	盐水泡青椒	150
泡彩椒	125	泡板栗	151
泡蕨菜	126	紫薯泡菜	152
糖醋洋葱	127	酒香蒜苗泡菜	153
姜蒜泡豆角	128	泡蒜苗梗	154
香椿泡菜	129	红椒泡韭黄	155
◎其他泡菜		红椒佛手瓜	156
自制酱黄瓜	130	泡佛手瓜	157
双酱泡萝卜	131	花椒泡黄豆	158
酱腌白萝卜	132	大葱泡菜	159
腌萝卜干	133	泡菜脆猪耳	160
酒香萝卜泡菜	134	中庄醉蟹	161
花椒胡萝卜泡菜	135	屯溪醉蟹	162
酒香味泡鲜榨菜	136		
酱泡莴笋	137		
五香泡菜	138		
莴笋泡菜	139		
泡藟头什锦菜	140		
泡咸味蒜头什锦菜	141		
泡洋葱	142		
五香洋葱泡菜	143		
小油菜泡菜	144		
五香泡圆白菜	145		



PART 3 特色泡菜

◎药膳泡菜

- 沙苑子泡鲜藕 164
- 桂圆泡鲜藕 165
- 菟丝子泡黄瓜 166
- 麦冬泡萝卜 167
- 鸡血藤泡莴笋 168
- 泡五香山药 169
- 当归泡芹菜 170
- 肉苁蓉泡西芹 171
- 人参小泡菜 172
- 玉竹泡白菜 173
- 西洋参泡圆白菜 174
- 泡鱼腥草 175
- 白芍药泡双耳 176
- 黄芪党参泡雪里蕻 177
- 百合泡豆角 178
- 北沙参泡豆角 179
- 金银花泡豆角 180
- 山药泡花生 181

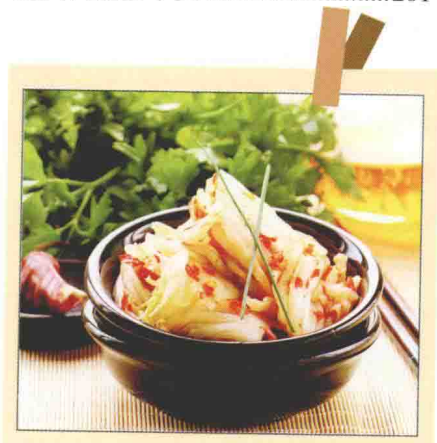
◎水果泡菜

- 咸酸苹果 182
- 甜橙汁泡苹果 183
- 泡苹果 184
- 泡雪梨 185
- 甜橙汁泡雪梨 186

- 咸酸雪梨 187
- 酸奶味泡圣女果 188
- 甜橙味泡圣女果 189
- 开胃酸果 190
- 咸酸味菠萝 191
- 泡红椒西瓜皮 192
- 泡糖醋瓜皮 193
- 泡糖醋香瓜 194
- 黄豆酱泡香瓜 195
- 糖醋泡木瓜片 196
- 泡柚子 197

◎地方风味泡菜

- 太原酸味泡菜 198
- 西北泡菜 199
- 河南泡菜 200
- 扬州酱泡萝卜头 201



鲁味甜辣泡菜	202	朝鲜素泡什锦	210
川椒泡豆角	203	韩式白菜泡菜	211
泡川味红葱头	204	韩式辣味泡菜	212
川椒竹笋泡菜	205	西式泡菜	213
酒香藁头泡菜	206	日式辣白菜	214
醉豆	207	芥末渍莲藕	215
◎异域风味泡菜		芥末白菜	216
朝鲜素泡白菜	208	咖喱泡菜	217
韩式韭菜泡菜	209	芝香泡菜	218

PART 4 泡菜做出美味菜

◎开胃菜肴

泡菜五花肉	220
酸菜白肉	221
泡芦笋炒肉片	222
酸板栗焖排骨	223
酸萝卜肥肠煲	224
泡黄豆焖猪皮	225
泡椒爆猪肝	226
酸笋牛肉	227
香瓜酸汤鸡	228
米椒酸汤鸡	229
泡椒鸡脆骨	230
泡豆角炒鸡柳	231
酸笋炒鸡胗	232
泡鸡胗炒豆角	233
酸豆角炒鸭肉	234

泡椒炒鸭肉	235
酸萝卜老鸭汤	236
韭菜花酸豆角炒鸭胗	237
酸萝卜炒鸭心	238
酸菜小黄鱼	239
泡菜焖黄鱼	240
酸笋福寿鱼	241
酸菜炖鲑鱼	242
泡菜炒蟹	243

◎创意主食

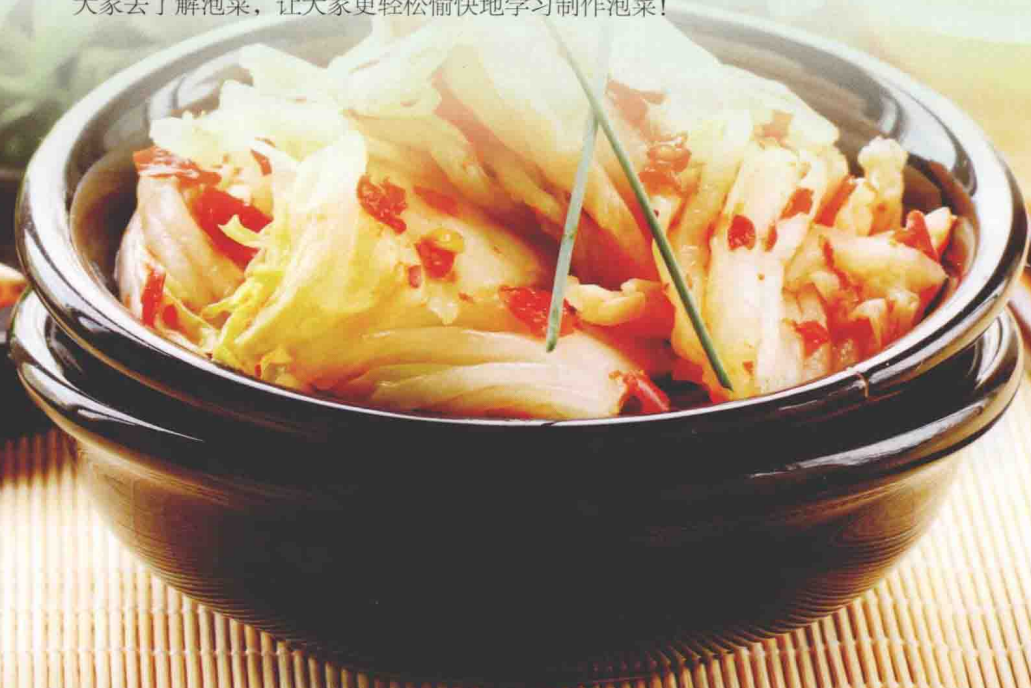
泡菜肉末拌面	244
酸菜肉末打卤面	245
泡菜炒饭	246
泡菜炒年糕	247
泡菜海鲜饼	248

PART 1

泡菜

知多少

蔬菜很容易腐败变质,于是我们深具饮食智慧的祖先就创造了一种方法,即通过腌渍来保存蔬菜。腌渍的工艺在《诗经》中早有记载:“中田有庐,疆场有瓜,是剥是菹,献之皇祖”。时至今日,泡菜已经发展成一个庞大的食品家族,将不同腌料腌成的各种菜品都囊括了进去。兵法云:“知己知彼,百战不殆”,在学习制作泡菜之前,一定要对泡菜有所了解。本章将带大家去了解泡菜,让大家更轻松愉快地学习制作泡菜!



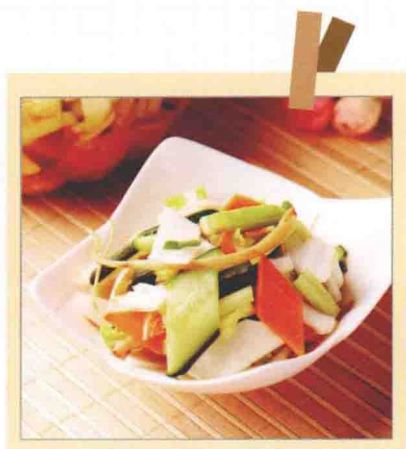
关于泡菜

泡菜是中国的传统美食，了解泡菜，要从最基本的开始。下面，我们就一起来了解一下泡菜的概念和泡菜的历史文化吧！

◎什么是泡菜

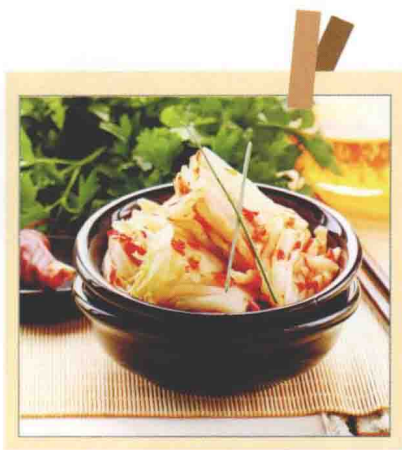
泡菜是用盐腌渍后经乳酸菌发酵而形成的一种风味特殊的腌制加工品，其原料大多为各类蔬菜，也有少量荤肉可用于腌渍泡菜。一般来说，只要是纤维丰富的蔬菜和水果，都可以被制成泡菜。泡菜含有较多的维生素、钙和磷等营养成分，既能为人体提供充足的营养，又能预防动脉硬化等疾病。

泡菜一般带有酸味，但其在腌渍时也可以放入其他作料，如辣椒粉、蒜、姜、葱、干辣椒等，使泡菜独具风味之余还各有特色。



◎泡菜的历史文化

我国的泡菜历史悠久，据史书记载，我国泡菜最早可追溯到3000多年前的商周时期。我国的泡菜虽然没有韩国泡菜那般火热，但其更具人情味，在历史与文化方面韩国泡菜更难望其项背。《尚书·说明》中有记载“欲作和羹，尔惟盐梅”，说明至少在3100多年前，我国就出现了用盐腌渍梅以食用的现象。而有国外研究者说，秦始皇修筑长城的时候，修筑长城的人生活非常艰苦，冬季几乎没有菜可以食用，就在冬季到来前用盐将蔬菜腌渍以防变质，用以过冬。在唐朝，人们腌菜更加讲究，早已超越了保存食物的诉求，将泡菜当作精致美食，连大诗人杜甫都在诗中描写“长安冬菹酸且绿”，用长安泡菜作为宴席中珍馐美味的代表。泡菜文化发展到清朝，川南、川北地区还将泡菜作为嫁奁之物，凡是女儿出嫁，均要赠予上好泡菜一坛或数坛。



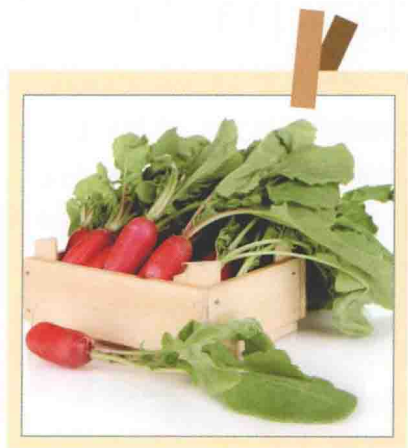
现在，尚有部分地区保留着用泡菜作为嫁奁之物的风俗习惯。泡菜在出现之初，是人们用于过冬的食物，而现今，人们一年四季食材取得无虞，却依然喜欢制作泡菜。在中国，泡菜遍布全国，几乎家家户户都会做，尤其是四川、东北等地区，泡菜更是家家户户餐桌上必有之物。

巧选泡菜原料

制作泡菜时对原料的选择、洗涤、预处理等也都有着相关要求，只有选择好的原料、适当的处理方式，才能让泡菜有着脆嫩的口感，吃得更放心、健康。

◎选择应季的蔬菜

蔬菜，是腌渍泡菜的主要原料，但是，蔬菜生长顺应天时，古人有云：“不时不食”，我们在选择腌渍泡菜的原料时，也需要选择应季的蔬菜，应季蔬菜正处于其生长旺盛时节，质地鲜嫩，而且营养也正值最丰富时期，相较于反季蔬菜更为适合制作泡菜。



◎选择质优的蔬菜

选择泡菜原料时，除了要选择应季蔬菜外，还要注意蔬菜的质量。泡菜是经过腌泡发酵而成，所以，对原料的质量更需要重视，质量不好的蔬菜会影响一整坛泡菜的质量，且质量不好的蔬菜腌制出来的泡菜容易腐烂，甚至容易在腌制过程中腐烂，成品的风味也不好。所以，选择蔬菜原料时，应该选不干缩、不皱皮、无腐烂、无虫伤、无损伤的蔬菜。蔬菜若有粗皮、老茎、损伤、疤痕等，需要用刀将其削去。

◎选择肉厚质脆的蔬菜

泡菜需经过盐渍，肉质轻薄的蔬菜经不起高盐度的浸渍，容易碎烂；而质地较软的蔬菜再经腌泡的话，也容易失去风味。所以，最好选择肉厚质脆的蔬菜，腌渍出来的泡菜才能鲜嫩脆爽，风味绝佳。

◎选择新鲜无异味的蔬菜

不同于香菜、茴香等本身就有气味的蔬菜，农药残留多，或使用了劣质农药的蔬菜本身会有很刺鼻的异味，买之前可以先拿起来闻一闻蔬菜上是否有难闻的异味。农药残留多，或使用了劣质农药的蔬菜不适宜用来制作泡菜，这样的蔬菜会影响一整坛泡菜的质量，甚至容易在腌渍过程中腐烂。



泡菜的特点与营养功效

泡菜风味独特，在世界众多美食中同样是独具一格，有着与众不同的特点。同时，泡菜也是营养丰富的食物。下面我们一起来了解一下泡菜的特点与营养。

◎ 泡菜的特点

泡菜深受大众喜爱，它是独一无二的美味，有以下几个特点：

历史悠久

韩国人以泡菜为荣，其泡菜具有上千年的发展历史。但是我国的泡菜历史更为悠久，我国的泡菜起源可追溯到3000多年前，早在公元前3世纪我们祖先就懂得腌渍泡菜。我国泡菜发展至今，依然是众多家庭非常喜爱的食品，并且种类越来越多，味道越来越好，甚至大量生产，远销海外，闻名世界。

大众亲民

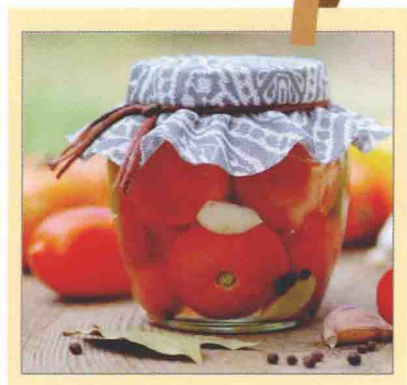
在中国，泡菜是一种大众食品，无论是富甲一方还是贫困潦倒，都可以吃到美味泡菜。很多家庭里都会自己腌渍泡菜，尤其是四川、东北等地，泡菜几乎是家家户户必备之食品，甚至每餐必备。泡菜宜富宜贫，男女老少都喜爱，是一种极为大众亲民的食品。

成本低廉

泡菜的制作成本非常低廉，最主要的原料是日常生活中常见的各类蔬菜，制作设备也只需要一个泡菜坛和盐水。总的来说，制作泡菜只需以下物品：泡菜坛、蔬菜、盐、水、作料（如花椒、醋、白酒、葱、蒜等）。作料也可以因个人口味不同而随意选择。如此低廉的成本，也是其亲民的原因之一。

操作简便

泡菜不仅制作过程极为简单，而且泡菜制成后保存、取食也非常方便。泡菜的制作可用一句话概括：将洗净的材料放入装有盐水的泡菜坛中，密封腌泡数天即可。当然，在制作过程中也有需要注意的地方，但总的来说还是极其简单的操作。泡菜制成后，只需在泡菜坛里密封保存即可，即食即取，非常简便，不但可以直接食用，还能制作成不同的美食。



风味独特

风味独特是泡菜最突出、最吸引人的特点。根据所用原料、泡制时间、作料等的不同，泡菜有着丰富的口味，如酸、甜、咸、辣等。但是，无论是什么口味的泡菜，都有着独特的风味。一般来说，泡菜都带着独特的酸味或略带酸味，伴随着独特的芳香，口感清爽鲜脆，好的泡菜还带着光泽，真正的色、香、味俱全。

◎泡菜的营养功效

不少人认为，泡菜属于腌渍加工品，会有害身体健康，不宜过多食用。实际上，这是大多数人们的认识误区，泡菜其实有着丰富的营养，适当食用不仅不会危害健康，还能预防疾病、有益身体健康。

营养丰富

泡菜所使用的原料多为新鲜蔬菜，含有多种维生素、钙、铜、磷、铁等。蔬菜只经过简单的处理便入坛泡制，在泡制过程中，这些营养成分大部分都没有被分解，蔬菜中的营养得以大量保存下来，尤其是维生素A、维生素C和维生素P等成分，泡菜中还含有大量膳食纤维，所以在某种程度上讲，泡菜所含的营养甚至要比平常的炒菜、炖菜还要丰富，因为日常的炒菜、炖菜在经过高温烹饪后营养成分会大量流失。

开胃消食

泡菜富含乳酸菌和乳酸，可以增进食欲，刺激消化液的分泌，促进食物的消化和吸收，而且泡菜中所使用的作料如辣椒、蒜、姜、葱等，都可以促进消化酶的分泌，所以，泡菜有着很好的开胃、助消化作用，对便秘也有着改善作用。

抗菌护肠胃

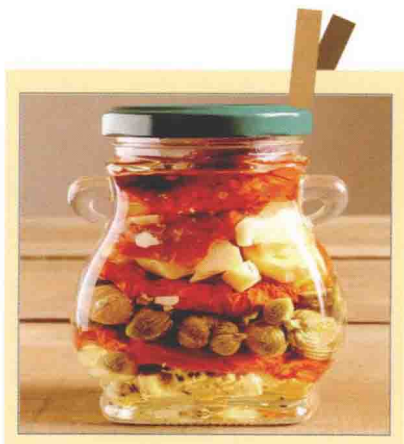
泡菜经过盐水泡制、乳酸菌发酵等过程，原本表面的有害细菌早已死亡，是相对安全卫生的食物，最重要的是，泡菜中的乳酸进入身体后，能杀灭部分病原性微生物，而且其丰富的乳酸菌能抑制肠胃中其他病菌的生长发育，甚至杀灭部分病原菌和有害菌，能保护肠胃、改善肠道功能。

改善心脑血管疾病

泡菜富含维生素、膳食纤维等营养成分，已有研究发现，食用泡菜可以降低血压、降低血糖，还可以降低血清中的胆固醇和血脂浓度，可改善心脑血管疾病，预防动脉硬化，对糖尿病也有预防改善作用。

其他功效

除了以上营养功效外，泡菜还有着抗癌抗肿瘤、增强免疫力、抑制皮肤衰老等功效。

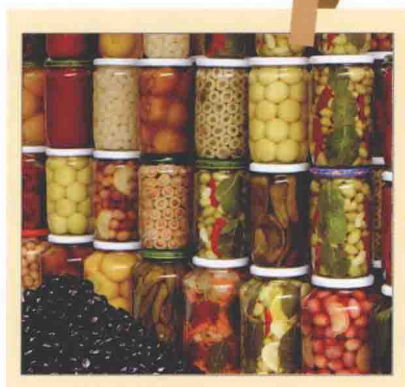


了解泡菜中的亚硝酸盐

泡菜在腌渍过程中容易产生致癌物质亚硝酸盐，然而，泡菜所含亚硝酸盐的多少与制作泡菜时的盐浓度、温度、腌渍时间等因素有关，所以，亚硝酸盐并不是必然存在于泡菜中，正确的腌渍方法可以尽可能地减少泡菜中亚硝酸盐的含量。

◎亚硝酸盐的产生

泡菜的主要原料是蔬菜，蔬菜在肥料中所吸收的氮会在土壤中硝酸盐生成菌的作用下产生硝酸盐，虽然蔬菜在合成植物蛋白时要吸收硝酸盐，但仍有部分硝酸盐滞留在蔬菜中，若遇上光照不足等情况影响植物蛋白的合成，蔬菜中的硝酸盐会增多。含有硝酸盐的蔬菜在腌渍过程中，坛内的细菌会产生硝酸还原酶，蔬菜中含有的硝酸盐会被硝酸还原酶还原成亚硝酸盐，这就是泡菜中亚硝酸盐的产生原因。



◎亚硝酸盐的危害

人们对亚硝酸盐的认识似乎总停留在“致癌”这一点上，下面来具体了解一下。

缺氧中毒

误食亚硝酸盐最常见的危害是易使人体缺氧中毒。亚硝酸盐进入人体后，会产生强氧化作用，将血液中的低铁血红蛋白变成高铁血红蛋白，导致组织缺氧中毒。中毒后轻度的患者会出现呕吐、头昏脑涨、唇色发青发紫等症状，严重的患者则会出现身体抽搐、昏迷不醒等现象，若不及时抢救会危及生命。

致癌

正如人们所知道的，亚硝酸盐摄入过多容易致癌，因为亚硝酸盐在自然界和胃肠道的酸性环境中可以转化为亚硝胺。亚硝胺具有强烈的致癌作用，主要引起食管癌、胃癌、肝癌和大肠癌等。并且，亚硝酸盐为强氧化剂，过量进入人体后，可使血中低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，致使组织缺氧，出现青紫而中毒。

虽然亚硝酸盐可危及生命，但是若摄入不多的话是不会对身体造成非常大的影响的，所以，只要日常生活中注意一些事项就可避免，不必对亚硝酸盐产生恐慌。



◎如何避免和消减泡菜中的亚硝酸盐

很多人都认为食用泡菜容易摄入亚硝酸盐，其实泡菜中的亚硝酸盐是可以减少甚至消失的，因此完全没有必要因为亚硝酸盐而对泡菜有所恐惧。下面我们一起来了解一下如何消减泡菜中的亚硝酸盐。

注意制作的时间

蔬菜刚进坛腌制时，乳酸菌尚少，经过盐渍后，其他细菌也较少，这时候，硝酸还原酶尚未产生或者产生的数量少，所以，泡菜入坛泡制后的前两天，亚硝酸盐基本没有；但之后几天，因为产生的乳酸很少，泡菜坛的酸性环境还没有形成，那些耐盐、不惧缺氧的细菌也在生长，坛内所产生的硝酸还原酶也迅速增加，所以，泡菜也并不是泡越久越好。并且一般情况下泡菜都是边泡边吃，取泡菜时坛内会进入空气，取食时也易污染泡菜盐水，会使得余下的泡菜含有亚硝酸盐，这样同样不利于身体健康。

注意盐的浓度

腌渍泡菜时，盐的浓度高低，也会影响生成亚硝酸盐的多少。盐的浓度过低，对细菌的杀灭和抑制能力较小，硝酸还原酶数量大，从而导致亚硝酸盐的含量增加。所以，一般来说，泡菜盐水的浓度至少不得低于6%。

注意泡菜原料的选择

选择原料时要注意选择新鲜、成熟的蔬菜，那些不够新鲜的蔬菜体内所含有的硝酸盐和亚硝酸盐较多，蔬菜入坛泡制前要清洗干净，也可减少蔬菜中硝酸盐含量。

注意加入适当的作料

腌渍泡菜时常会加入辣椒、葱、蒜等作料，这些作料除了为泡菜增加风味外，还可抑制亚硝酸盐产生。如大蒜中含有可与亚硝酸盐结合的巯基化合物，从而减少了泡菜中亚硝酸盐的含量，同时，大蒜也可杀菌。另外，在泡菜中放入姜汁或姜片，也可抑制亚硝酸盐的生成。所以在腌渍时可放入适当的作料。

食用前可入水焯煮片刻

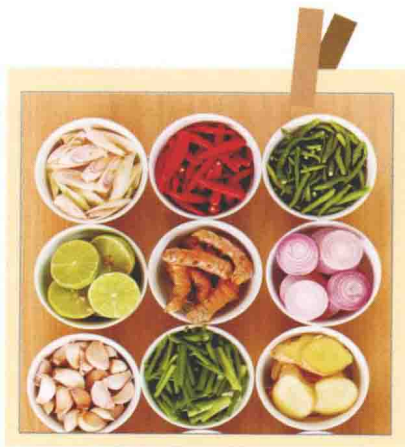
由于硝酸盐溶于水，食前用沸水将泡菜焯煮片刻，可使泡菜中的硝酸盐的含量降低60%至70%。

可适量服用维生素C

大多数的抗氧化剂如维生素C、E和茶多酚有明显的抑制亚硝基化反应，日服维生素C900毫克后，尿中亚硝胺的含量下降60%。

其他

除了以上方法外，还需注意用具与腌泡环境的卫生、保持泡菜坛内的缺氧环境等。



泡菜的制作流程

泡菜在世界各地都有，各个地区的气候、风俗、生活习惯等因素的不同，在泡菜的制作过程也略有不同。但千变万化不离其宗，制作泡菜有着较普遍的流程，下面将带大家认识一下制作泡菜的一般流程，但是，泡菜种类丰富多样，制作的时候还是需要视具体情况而定。

◎准备好原料和作料、香料

将使用到的蔬菜、作料、香料等都准备好。

◎原料洗涤与预处理

准备好要腌渍的新鲜蔬菜，将蔬菜清洗干净，老皮、老茎、破损等需要削掉，根据需要选择切分或者不切分，还有其他预处理。最后需要将蔬菜沥干水分，彻底晾干表面的水分。

蔬菜的洗涤

泡菜制成后，既可以直接食用，也可以用作辅料。所以，原料是否干净，不仅关乎泡菜的质量，还直接影响我们的饮食健康。除了少数荤肉类原料外，大部分泡菜原料是蔬菜，而蔬菜大多源自土壤，带有许多的细菌，还有残留农药、微生物等，不清理干净就腌渍的话，会导致泡菜不卫生，甚至腌渍过程中腐烂等。所以，一定要重视原料的洗涤。

洗涤蔬菜可以除去蔬菜表面的泥沙、尘土、微生物及残留农药。一般情况下，用流动清水反复洗涤干净即可，如果蔬菜表面残留农药较多，为了除去农药，在可能的情况下，还可在洗涤水中加入0.05%~0.10%高锰酸钾或0.05%~0.10%盐酸或0.04%~0.06%漂白粉，先浸泡10分钟左右（以淹没原料为宜），再用清水洗净原料。若家中不具备漂白粉等，也可以用较为传统的方法，即用1%~3%的淡盐水浸泡20分钟，再清洗干净，还可以用适量生粉浸泡约15分钟，再洗干净即可。

除了要注意将残留农药清洗干净外，还需要注意的地方是有部分蔬菜会有一些小皱褶、卷曲等，则需要把藏在皱褶里的污物清洗干净。此外，凡不适用的部分如粗皮、粗筋、须根、老叶以及表皮上的黑斑烂点，均应去掉。

新鲜蔬菜清洗干净后，如叶菜类的白菜、卷心菜等，一般不进行分切，但如体积过大的蔬菜，如南瓜、萝卜等，则可以进行分切，可切块、切条、切片等。洗净切好后，就把菜晾晒至表面水分完全干掉。

