



特色美食系列



跟外婆学做 腌泡菜

历史悠远的传统美味
外婆数十年经验的沉淀

代代传承的秘诀
外婆的腌泡美味齐分享

甘智荣◎编著

精选众多最常见腌泡菜食材

181道美味腌泡菜及做法

36道菜配高清步骤图

63个贴心的外婆烹饪小妙招

常见食材 外婆亲授 分步详解 简单美味

要吃就吃最经典美味的外婆菜

最贴心的
吃饭小百科

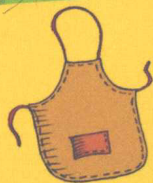
ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

特色美食系列 GEN WAIPO XUEZUO YANPAOCAI

跟外婆学

做



腌泡菜

甘智荣 编著



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟外婆学做腌泡菜/甘智荣编著. —合肥: 安徽
科学技术出版社, 2015. 1
(特色美食系列)
ISBN 978-7-5337-6528-6

I. ①跟… II. ①甘… III. ①腌菜-菜谱 ②泡菜-菜
谱 IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第268132号

跟外婆学做腌泡菜

甘智荣 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 吴玲
特约编辑: 吴文琴 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24 印张: 6 字数: 150千
版次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6528-6

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究

前言

PREFACE



在漫长的岁月里，总有一些关于美食的记忆值得回味，尤其是小时候外婆为我们做的一道道拿手菜肴，滋味悠久、回味无穷。岁月变迁，我们慢慢长大，但是那种最质朴而亲切的味道并没有淡出我们的记忆，反而随着年龄的增长、阅历的加深，时而漫溢舌尖，从而勾起那些惊艳了岁月、温暖了时光的美食记忆。

外婆的形象似乎总和美食有关，这件事儿中西皆然，就像美剧家居影视中出现的甜饼、奶酪、甜酒，常常是外婆的家传，而中国小孩对外婆的印象十之八九也是那令人垂涎三尺的美食。外婆菜其实就是岁月中沉淀下来的经典家常菜。一个城市有一个城市独特的标志，而每一位外婆则拥有着一位外婆独特风味的拿手好菜，它可能没有用燕窝这般的极品珍馐，没有西点般的精致，更没有西餐的优雅，但是它以悠久的传承、简便的制作、巧妙的烹调、独特的风味为我们树立了经典的外婆饮食形象。

现如今我们日渐长大，品尝的美食也日渐增多，对美食的认识也不仅仅局限在一个狭小的范围，但是在品尝了那些南北大菜、生猛海鲜后，你是否仍旧会发现还是外婆做的菜最香、最诱人？那么我们该去哪里重温这种味道？

为了满足怀念外婆菜的读者的需要，我们以外婆菜为主题，精心编写了这套“特色美食系列”。本套丛书共5本，包括《跟外婆学做素菜》《跟外婆学做肉类菜》《跟外

婆学做酱卤烧烤腊》《跟外婆学做川湘菜》《跟外婆学做腌泡菜》。这套“特色美食系列”的主要特色有：

首先，它分类详细、适用广泛、专业性强，是一套完整介绍各类常见外婆菜肴的精品美食图书。

其次，本套丛书完美诠释了外婆的传统烹饪技艺及养生心得，绝对能够让您吃得爽口、吃得健康。

最后，丛书中每一本书的目录分类合乎读者的查阅习惯，每一道菜肴都来自生活中最常见的食材，并配有精美的图片，全书语言文字简洁明了、通俗易懂。

作为具有外婆特色的美食类丛书，它必将一次次触动我们心中的亲情之弦，它背后的温暖回忆，相信也能引起很多读者的温情共鸣。我们衷心希望每一位读者能够从中吸取所需的烹饪知识，无论走到哪里，在想念外婆菜的时候，都能够自己动手，为自己也为家人奉上一道道熟悉而又美味的菜肴。

目录

CONTENTS



Part 1

跟外婆学腌泡菜常识



认识腌泡菜.....	002
巧选腌泡菜容器.....	003
巧选腌泡菜原料.....	004
学腌泡菜原料的预处理.....	005
学泡盐水.....	007
学腌泡菜装坛.....	009

Part 2

外婆的家常腌泡菜



香辣白菜条.....	012	山椒泡萝卜.....	015	酸辣味泡芹菜.....	017
泡辣白菜.....	013	酒香萝卜泡菜.....	015	西芹泡菜.....	018
双酱泡萝卜.....	013	咸酸味泡胡萝卜.....	016	咸酸味泡芹菜.....	019
辣味胡萝卜泡菜.....	014	酸辣味泡西芹.....	017	蒜味辣泡菜.....	019

酒香味泡鲜榨菜	020
蒜泥泡冬瓜条	021
莴笋白菜泡菜	021
泡蒜薹	022
泡蒜苗梗	023
醋泡蒜薹	023
芦笋泡菜	024
泡芦笋	025
红椒泡韭黄	025
辣味苕蓝泡菜	026
酱泡莴笋	027
辣莴笋泡菜	027
苦瓜泡菜	028
咸酸味泡苦瓜	029

泡苦瓜	029
萝卜时蔬泡菜	030
辣泡苕蓝	031
咸酸味泡藕片	031
酱泡青椒	032
泡彩椒	033
开胃酸笋丝	033
泡鲜蔬四味	034
辣味豆角泡菜	035
麻辣豆角泡菜	035
泡酸辣四季豆	036
辣泡豆角	037
椒盐泡菜	037
泡土豆	038

酸辣味泡木耳	039
泡椒香菇	039
泡酸辣蘑菇	040
泡红椒豌豆	041
醋泡黄豆	041
山椒泡花生米	042
花椒泡黄豆	043
泡菜小毛豆	043
野山椒味泡鸡胗	044
麻辣泡凤爪	045
泡猪尾	045
无骨泡椒凤爪	046

Part 3

外婆的特色腌泡菜



西北泡菜	048
山西泡菜	049
太原酸味泡菜	049
扬州酱泡萝卜	050
川辣冬笋泡菜	051
川味泡菜	051

泡川味红葱头	052
鲁味甜辣泡菜	053
滇味泡菜	053
云南泡菜	054
兰州泡菜	055
日式辣白菜	055

朝鲜素泡白菜	056
朝鲜素泡什锦	057
朝鲜泡菜	057
韩式韭菜泡菜	058
韩式白萝卜泡菜	059
韩式辣味泡菜	059

西式泡菜	060
咖喱泡菜	061
芥末渍莲藕	061
泡五香山药	062
玉竹泡白菜	063
五香泡菜	063
五香洋葱泡菜	064
西洋参泡包菜	065
腊八蒜	065

人参小泡菜	066
辣白菜	067
五香泡包菜	067
麦冬泡萝卜	068
泡鱼腥草	069
沙苑子泡鲜藕	069
芝香泡菜	070
萝卜片泡菜	071
小萝卜泡菜	071

萝卜块泡菜	072
小黄瓜泡菜	073
黄瓜御膳	073
泡凤爪	074
配海鲜泡菜	075
泡鱼辣子	075
山药泡花生	076

Part 4

外婆的风味腌泡菜



甜橙汁泡苹果	078
泡苹果	079
甜橙汁泡雪梨	079
泡雪梨	080
咸酸雪梨	081
酸梅圣女果	081
开胃酸果	082
酸奶味泡圣女果	083
甜橙味泡圣女果	083
咸酸味菠萝	084
糖醋泡木瓜片	085

泡洋葱	085
咸酸味泡板栗	086
泡板栗	087
酸辣味泡板栗	087
泡糖醋胡萝卜	088
黄豆酱泡香瓜	089
泡糖醋瓜皮	089
泡糖醋香瓜	090
泡红椒西瓜皮	091
紫薯泡菜	091
泡芋头	092

桂圆泡鲜藕	093
酸甜莲藕泡菜	093
泡老姜	094
泡凉薯	095
泡南瓜	095
泡柚子	096
酒香藟头泡菜	097
甜藟头	097
醋泡藟头	098
泡糖醋萝卜	099
花椒胡萝卜泡菜	099

泡玉米笋	100
咸酸味泡西葫芦	101
泡糖蒜苗	101
糖醋洋葱	102
泡红糖蒜	103

糖醋蒜瓣	103
小黄瓜酸辣泡菜	104
酱小青瓜	105
泡西红柿	105
酒香辣椒	106

冰醋四季豆	107
咸酸甜豆角	107
糖汁莴笋片	108

Part 5

外婆妙用腌泡菜做美食



泡椒爆猪肝	110
泡椒拌韭黄	111
泡椒拌鸭胗	111
泡鸡胗炒豆角	112
泡椒鸭肠	113
泡芦笋炒肉片	113
泡椒炒鸭肉	114
泡菜焖黄鱼	115
泡菜炒年糕	115
泡椒墨鱼	116
泡椒肥肠	117
泡菜炒牛肉	117
泡椒炒包菜	118
泡黄豆焖猪皮	119

泡椒基围虾	119
酸豆角炒猪心	120
酸豆角炒五花肉	121
酸豆角肉末	121
酸豆角炒腊肠	122
泡豆角炒鸡柳	123
酸豆角炒香干	123
酸菜小黄鱼	124
酸菜炖鲇鱼	125
酸豆角煎蛋	125
冬笋酸菜肉丝	126
泡椒炒藕丝	127
泡椒炒鸡蛋	127
泡椒牛肚	128

泡椒冻豆腐	129
芹菜泡椒牛肉	129
红油酸菜	130
莴笋炒酸菜	131
酸菜炒藕丁	131
泡萝卜炒鲜鱿	132
酸笋泡椒炒八爪鱼	133
酸笋炒鸡胗	133
酸笋牛肉	134
酸白菜炒肉丝	135
腌白菜炒猪肉	135
泡菜炒蟹	136



Part ①

跟外婆学腌泡菜常识



腌泡菜取材方便、操作简单、经济实惠，深受大众喜爱。鲜嫩脆爽的腌泡菜，无论是用来直接食用或者配以其他食材一起烹饪，都是一种风味独特的美食。本章将与大家分享外婆的腌泡菜常识，在学做腌泡菜前，我们先要对腌泡菜的基础知识、操作等有所了解，制作起来才会得心应手。



认识腌泡菜



在外婆心中，腌泡菜一直都是独一无二的，世事日新月异，但那独特的腌泡菜就那么一代一代地传承下来，如今外婆把她的腌泡菜制作方法和心得分享给大家。

腌泡菜，古称菹，是指为了长时间存放而发酵过的蔬菜。一般来说，只要是纤维丰富的蔬菜或水果，都可以被制成泡菜。

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。庐和瓜是蔬菜，“剥”和“菹”是腌渍加工的意思。据汉代许慎的《说文解字》解释：“菹菜者，酸菜也”。

腌泡菜历史悠久，流传广泛，几乎家家会做，人人爱吃，甚至在筵席上也要上几碟腌泡菜。北魏贾思勰的《齐民要术》一书中就有制作腌泡菜的叙述。在清朝，川南、川北民间还将腌泡菜作为嫁妆之一，足见其在人们生活中的地位。

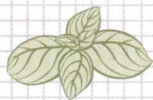
腌泡菜的制作工艺，是我国悠久而精湛的烹饪技术之一。早在1400多年前，人们就对风味独特的四川泡菜有所称颂，对泡制蔬菜的基本原理有所总结，同时也证明了腌泡菜应始于中国。

腌泡菜制作简单，经济实惠，取食方便，不限时令，利于贮存，能调剂余缺。它又因本味精香、可随意拌食、甜鲜麻辣诸味毕呈的特点，深受广大人民喜爱。

腌泡菜不择品种原料的贵贱，如萝卜缨、白菜帮、青菜茎等，甚至不少蔬菜的嫩皮也可物尽其用。这也是腌泡菜历久不衰、流传广泛的原因之一。



巧选腌泡菜容器



腌泡菜的制作过程很简单，但是，想要做出美味的泡菜，还要注意细节，其中，选择一个合适的泡菜坛子是非常重要的，下面我们就跟着外婆一起学如何为腌泡菜选择合适的容器。

泡菜坛，又名水坛子，是腌制泡菜的必备容器。传统的泡菜坛以陶土为原料，两面上釉烧制而成，两头小、中间大，坛口边缘设有一圈水槽，即坛沿。泡菜坛有着能抗酸、抗碱、抗盐、密封的特点，可以自动排气而又隔离空气。

泡菜有着千百年的发展历史，泡菜坛也随之发展变化。现在，泡菜坛在样式、大小等方面都呈现出多样化，性能也越来越好。不过，市场上的泡菜坛良莠不齐，想要选购优质泡菜坛还是需要技巧的。

选择泡菜坛，对于腌制泡菜来说，是一个重要的开始。俗话说，好的开始等于成功了一半，所以，想要腌制好泡菜，首先需要选择一个好的泡菜坛。

选择好的泡菜坛，有以下方法：

①观察泡菜坛的外形：以火候好、釉质佳、无砂眼为好。

②查看泡菜坛的内壁：将泡菜坛放入水中，查看泡菜坛的内壁，以没有砂眼、裂纹，且不渗水为好。

③试验泡菜坛的吸水力：坛沿上掺入一半清水，点燃一卷纸后放入坛内，然后盖上坛盖，能把沿内的水吸干的则是好的泡菜坛。

④敲坛听声音：用手轻轻敲击一下坛壁，呈钢音的则表明质量好，反之则次。



巧选腌泡菜原料



好的泡菜当然需要好的原料来制作。新鲜的原料当然是首要条件，但是原料只有新鲜是不够的，下面就跟着外婆学一下怎样选择好的腌泡菜原料吧。

选择应季的蔬菜

蔬菜，是腌制泡菜主要的原料，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，营养丰富，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，成品的风味也不好。所以，选择蔬菜原料时，应该选择不干缩、不皱皮、无腐烂、无虫伤、无损伤的蔬菜，若有粗皮、老茎、损伤、疤痕等，也需要用刀削去。

选择肉厚质脆的蔬菜

泡菜需经过盐渍腌制，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，腌制出来的泡菜才够鲜嫩脆爽，风味更浓。

学腌泡菜原料的预处理



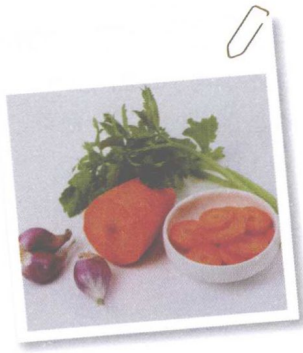
制作美味健康的腌泡菜，原料的预处理是非常重要的，下面我们就跟着外婆一起学习如何对腌泡菜的原料进行预处理吧。

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，带有很多的细菌，还有残留农药、微生物等，如果不清理干净就腌制，会导致泡菜不卫生，甚至腌制过程中腐烂等。因此，一定要重视原料的洗涤。

蔬菜的洗涤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，可在洗涤水中加入0.05%~0.1%高锰酸钾或0.05%~0.1%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。若家中没有漂白粉等，也可以用较为传统的方法，用1%~3%的淡盐水浸泡20分钟，再清洗干净，又或者用适量淀粉浸泡约15分钟，再洗净即可。

除了要注意将残留农药清洗干净外，还要注意的是有部分蔬菜会有一些小皱褶、卷曲等，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、包菜等，一般不进行分切，但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，把菜晾晒至表面水分完全干掉。

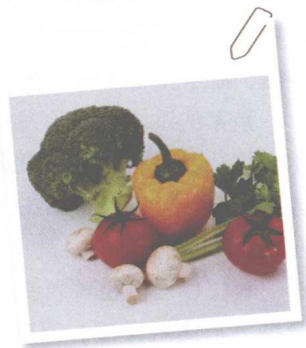
蔬菜的预先腌渍

蔬菜的预处理指的是在蔬菜装坛前用盐进行腌渍。

这种预处理方式，不仅可以去掉蔬菜中多余的水分，使盐分渗入到蔬菜中，还可以在泡菜装坛前杀灭细菌，使泡菜盐水和泡菜更加清洁卫生。

在进行预处理的时候，要注意盐分的用量和腌渍的时间，这不能一概而论，需要视蔬菜的质地而定。各类蔬菜的质地不同，有一些蔬菜质地细嫩，机体组织较薄，含水量高，盐分容易渗透，则需要缩短其腌渍时间；有一些蔬菜质地硬健，含水量低，盐分渗透缓慢，故需要延长腌渍时间或者增加用盐量。另外，我们在保证泡菜质量的基础上，可以根据自己的个人口味来进行酌量增减盐分和时间。

原料的预处理除了腌渍外，还包括处理蔬菜的颜色、异味等问题。绿叶类蔬菜含有较浓的色素，预处理后可去掉部分色素，这不仅利于定色、保色，而且可以消除或减轻对泡菜盐水的影响。有些蔬菜如莴笋、包菜、胡萝卜等，含土臭异味，经过预处理可基本上除去异味。



学泡盐水



腌泡菜的制作看似简单，却有许多细节是需要注意的。比如所有泡菜都需要的一个制作环节，那就是泡盐水了，如何才能泡制出好的盐水？下面且听外婆的详细解说……

泡菜盐水，指的是用来腌渍蔬菜的盐水，泡盐水，则是指配制盐水的过程。

配制盐水的水宜用硬水，尤其是富含矿物质的硬水，如井水和矿泉水，其腌制出来的泡菜成品更为鲜脆，硬度较大的自来水也可使用，很多家庭也是直接使用自来水。但是，经过处理的软水就不适宜用来配制盐水。除了选择配制所用的水外，要保持泡菜的鲜脆，还可以加入适量钙盐。



用来配制盐水的盐，有海盐、岩盐、井盐等，其中最适合的是井盐。不过，我们平常所用的盐，大部分都可以用来配制盐水。最好选用品质良好的盐，泡菜中的每一个小细节都会影响泡菜成品的质量。

泡菜盐水可分为“洗澡盐水”“新盐水”“老盐水”“新老混合盐水”。

洗澡盐水

洗澡盐水是需要边泡边吃的蔬菜使用的盐水，用100克凉开水、28克盐与25%~30%老盐水配制而成，可根据需要加入其他作料。



新盐水

新盐水是新配制的盐水，用100克凉开水、25克盐与20%的老盐水配制而成，可根据需要加入其他作料。泡菜泡好后及时取出，并放入新的蔬菜，如此循环往复，泡菜会越泡越好吃。

老盐水

老盐水，俗称母水，指有两年以上的泡菜盐水，中国古时有不少地方以老盐水作为闺女的嫁妆，可传几代，且传女不传男，可见老盐水的价值所在。优质老盐水所泡制出来的泡菜常常是色、香、味俱全的优质泡菜。

新老混合盐水

新老混合盐水，是将一半新盐水与一半老盐水混合而成的盐水。新盐水泡制的泡菜品质不如老盐水，但如果找不到足够老盐水，也可用新老混合盐水。



盐水的配制，除了用盐外，常常还会根据原料和喜好加入其他作料或香料，如花椒、大蒜、姜、糖、白酒、醋、干辣椒等。当盐水配制好之后，觉得味道清淡可以再加盐或其他，觉得味浓也还可以加凉开水。应该注意的是，泡菜盐水一定不能接触油、生水，也不能长时接触空气，不然很容易导致盐水变质。