

韩国菜精选

888
例



最新全彩

XINSHISHANG 新时尚 美食坊丛书



韩国
特
俱
泡菜历史悠久，其味
清爽，口感脆嫩，色
全，美味可口，备受
人民的喜爱。



海南出版社

美味营养健康
常伴您左右

新时尚美食坊丛书

韩国菜

江苏工业学院图书馆
藏书章

● 谢志强 编



海南出版社

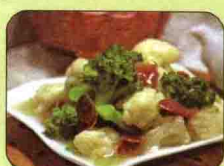
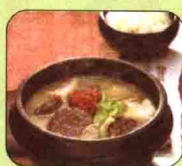
图书在版编目(CIP)数据

韩国菜/谢志强 编.—海口:海南出版社,2009.10
(新时尚美食坊丛书)

ISBN 978-7-5443-3104-3

I.韩… II.谢… III.菜谱—韩国 IV.TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第140371 号



新时尚美食坊丛书·韩国菜

谢志强 编

责任编辑:古 华

策 划:马慧光

出版发行:海南出版社

地 址:海口市金盘开发区建设三横路2号

邮 编:570216

电 话:0898-66830929(海口)

0731-84863905(长沙)

网 址:<http://www.hncbs.cn>

印刷装订:北京阳光彩色印刷有限公司

开 本:710×1000(毫米) 1/16

印 张:156

字 数:2230千字

版 次:2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5443-3104-3

定 价:357.60元(全12册)

前言



韩国泡菜历史悠久,其味独特清爽,口感脆嫩,色香味形俱全,美味可口,倍受韩国人民的喜爱。本书以配料、制作的形式,介绍了韩国三素、韩国泡白菜、泡卷心菜、苦瓜泡海蜇、红椒西芹等泡菜的做法。

韩国传统菜肴不仅营养丰富、美味可口,而且是可抵御疾病的免疫食品。本书根据因气候和地域的不同而变化的泡菜的特点,介绍了咸淡适中且鲜美的韩国传统菜肴的制作方法。



本书收录的菜肴经济实惠、营养科学,可以满足大众家庭的口味,此外,在色泽以及造型上给人以美的享受。



CONTENTS 目录

[新时尚美食坊丛书——韩国菜]

营养套餐——给家人最实在最真切的关爱



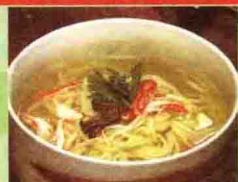
第一章 传统泡菜篇

香葱泡菜	1	三色萝卜丝	11
海鲜什锦泡菜	1	莲藕蜜饯	11
茼蒿泡菜	2	生姜蜜饯	12
青辣椒水泡菜	2	五味子水泡菜	12
突山芥菜泡菜	2	梅子萝卜卷泡菜 ...	12
泡菜凉瓜	3	莲藕泡菜	13
南瓜泡菜	3	洋葱萝卜泡菜	13
甘蓝泡菜	3	牛蒡泡菜	13
酱油泡菜	4	桔梗泡菜	14
辣椒叶泡菜	4	水参泡菜	14
苏子叶泡菜	4	东风菜泡菜	14
黄豆叶泡菜	5	辣白菜炒饭	15
整棵白菜泡菜	5	泡菜牡蛎饭	15
小萝卜泡菜	5	泡菜焗烤饭	15
十字馅黄瓜泡菜 ...	6	泡菜煎饼	16
萝卜水泡菜	6	泡菜面	16
萝卜块泡菜	6	萝卜水泡菜面	16
茼蒿泡菜	7	泡菜炖金枪鱼	17
萝卜秧泡菜	7	泡菜豆芽汤	17
小白菜泡菜	7	泡菜锅仔	17
萝卜片水泡菜	8	泡菜米肠	18
萝卜秧黄瓜水泡菜 ...	8	泡菜意大利面	18
即食白菜泡菜	8	泡菜土豆丸子	18
酸黄瓜泡菜	9		
即食大叶芹泡菜 ...	9		
中国式黄瓜泡菜 ...	9		
即食韭菜泡菜	10		
即腌即食生菜泡菜 ...	10		
即食石上菜泡菜 ...	10		
即食小根菜泡菜 ...	11		



第二章

经典泡菜篇



韩式总汇泡菜	19	元气参汁泡菜	26
白菜佐韩式辣酱	19	当归泡菜	26
小卷泡菜	20	枸杞水泡菜	27
豆芽泡菜	20	红汁山药泡菜	27
白菜卷	20	瓜片泡菜	27
清酸白菜	21	萝泥白菜泡菜	28
萝卜泡菜	21	酸豇豆	28
腌萝卜叶	21	芥末渍莲藕	28
韭菜泡菜	22	酸豇菜炒肉	29
辣味黄瓜泡菜	22	泡菜鲍鱼札	29
糖酸黄瓜	22	腌菜牛肉	29
芝香泡菜	23	什锦泡菜小火锅	30
冰醋四季豆	23	泡菜芦荟排骨汤	30
凉拌豆菜鸡丝	23	黄瓜寿司	30
酱泡菜	24	芝香冷面	31
洋葱泡菜	24	牛肉泡菜煎面	31
冰梅泡菜	24	当归白面	31
韭菜拌豆芽	25	豆芽海藻面	32
辣海带裙	25	味噌泡菜拌乌龙	32
水梨辣泡菜	25	泡菜蒸饺	32
紫苏泡菜	26		

第三章

韩式经典酱菜、煎烤



鱿鱼烤串	33	炒辣椒	35
口蘑烤肉	33	辣白菜炒八爪鱼	36
香烤鲫鱼	34	烤蘑菇串	36
烤八爪鱼串	34	牡蛎酱	36
酱柿子	34	酱秀珍菇	37
酱猪蹄	35	川椒青椒酱	37
南瓜炒虾仁	35	大麻哈鱼子酱	37

鳕鱼子拌八爪鱼	38	干梭鱼卵	47
芥菜泡菜	38	新芽泡菜	48
萝卜带鱼泡菜	38	小葱泡菜	48
莲藕咸菜	39	辣椒酱	48
青国酱	39	瓠瓜炒菜	49
豆腐虾酱羹	39	煎牛肉蒜梗	49
乳拌萝卜干	40	酱真鲷	49
海带鲛鱼酱	40	酱平鱼	50
酱干鳕鱼	40	糠虾干菜	50
辣酱小青鱼	41	酱海螺	50
烤兔肉	41	蒜薹银鱼	51
炸冰鱼	41	辣炒八爪鱼	51
烤沙丁鱼	42	辣椒酱烤银鱼	51
盐煎猪排	42	煎鳗鱼	52
烤鹌鹑	42	油炸银鱼脯	52
辣烤海鳗	43	酱鱼串	52
炭火烤排骨	43	牛肉煎小青椒	53
煎咸鲛鱼	43	辣酱小鱼	53
煎肉馅海参	44	酱鸡翅	53
煎大蛤	44	角瓜叶小鱼酱	54
煎沙参	44	辣椒酱干黄花鱼	54
酱马蹄叶	45	甜蒜	54
酱椿笋	45	酱小萝卜叶	55
酱拌梅子	45	酱香瓜	55
酱菠菜	46	酱青豆叶	55
酱竹笋	46	辣椒咸菜	56
炸臭椿	46	泡老黄瓜	56
炸洋槐	47	卷心菜苏子叶泡菜	56
牛肉松仁片	47		



第四章

韩式经典凉拌、生鲜



生拌白萝卜	57	拌韭菜	65	拌莼菜和紫菜	73
荏胡麻汁蜂斗菜 ...	57	酱拌生菜	65	海带包干青鱼	73
拌马齿苋	58	拌当归叶	66	辣白菜拌凉粉	74
豆腐拌小萝卜叶 ...	58	凉拌香菜	66	小米拌鲮鱼	74
鱿鱼拌海蜇	58	凉拌小根蒜	66	鳕鱼鳃乳	74
拌凉粉	59	拌干鲮鱼	67	干鳕鱼拌饭	75
猪肉凉菜	59	拌木耳	67	炸酥海带和紫菜 ...	75
月果菜	59	荏胡麻拌蜂头叶 ...	67	药鳕鱼	75
生鲮鱼片	60	酱拌海囊	68	茶食	76
拌莲藕	60	拌豆腐羊栖菜	68	药果	76
拌香菇	60	凉拌苦菜	68	南瓜拌芥菜叶	76
拌松口蘑	61	苦菜拌平鱼	69	晶果	77
拌牛肺	61	河蚌大葱烤串	69	速成马格利酒	77
萝卜拌牛肉	61	打卤辣白菜	69	生姜梨片粥	77
玉筋鱼条	62	炒刺松藻	70	沙参三色拌菜	78
拌萝卜	62	辣炒猪皮	70	金达莱花汁	78
拌青蟹	62	核桃拌菜	70	草莓汁	78
生拌鲫鱼	63	辣拌蚰子	71	桑葚酒	79
牛舌拌萝卜	63	凉拌马尾藻	71	桃花菜汤	79
芥菜豆芽	63	两色生拌菜	71	五味子大麦汤	79
柚子花菜	64	生拌牛肉	72	西瓜鸡尾酒	80
凉拌青鳞鱼	64	生河蚌片	72	香雪梨	80
拌蒿	64	生拌鸟蛤	72	柚子茶	80
玉米凉粉	65	大酱生拌海参	73		

第五章

韩式经典酱汤、炖煮



海苔片汤	81	豆腐汤	83	石斑鱼乳汤	84
牛肉汤	81	牛杂汤	83	炖牡蛎大杂烩	85
萝卜干鳕鱼汤	82	紫菜汤	83	炖山鸡大杂烩	85
牛肉鳕鱼汤	82	炖鳕鱼汤	84	秋刀鱼炖辣白菜 ...	85
鲜鳕鱼汤	82	牛肉白菜汤	84	清麴酱汤	86

豆粘儿酱汤	86	大杂烩汤	92	牛肉炖土豆	99
柿饼水晶汤	86	秋甫汤	93	玉筋鱼炖萝卜	99
安东蜜糯汤	87	茄子凉汤	93	炖大麻哈鱼	99
蜜糯汤	87	土豆丸子汤	93	酱辣猪排	100
扇贝汤	87	牛皮菜汤	94	泡萝卜砂锅鱼 ...	100
荠菜青蛤汤	88	海带凉汤	94	部队酱汤	100
钉螺白菜汤	88	辣鱿鱼汤	94	鳕鱼子南瓜酱汤 ...	101
浅蜊汤	88	牛肉酱竹笋	95	慈菇汤	101
露葵干虾汤	89	酱干贝	95	黄豆粉白菜汤 ...	101
艾蒿汤	89	鹌鹑汤	95	东麦子汤	102
蚬子汤	89	炖洋葱	96	蘑菇汤	102
黄花鱼汤	90	炖卷心菜	96	泥鳅汤	102
河豚鱼汤	90	蒸黄瓜	96	八爪鱼汤	103
田螺酱汤	90	炖带鱼萝卜	97	白菜牛排汤	103
河虾片汤	91	煮黄花鱼	97	鲰鱼汤	103
黄花鱼蕨菜汤	91	炖干鳕鱼	97	蒸偏口鱼	104
河蟹辣汤	91	松仁粥蒸梭鱼	98	蒸螃蟹	104
老黄瓜汤	92	炖牛尾	98	酸辣河粉	104
参鸡汤	92	炖鲍鱼	98		

第六章

韩式经典包饭、粥饼



珊瑚菜粥	105	荏胡麻粥	110	樱桃糕	114
豌豆粥	105	红豆糯米团粥 ...	110	鱿鱼米肠	115
羊栖菜荏胡麻粥 ...	106	鸡肉鲍鱼粥	110	生菜饼	115
黄花菜饭	106	大麦土豆拌饭 ...	111	海鲜蔬菜饼	115
豆馅蒸糕	106	白豆土豆饭	111	豆腐饼	116
艾叶饼	107	土豆皮糕	111	绿豆粥	116
江米条	107	鱿鱼拌面	112	南瓜粥	116
金达莱花饼	107	小萝卜叶面	112	牛奶粥	117
米肠	108	松仁面	112	南瓜红薯泥	117
东来葱饼	108	凉豆面	113	五谷杂粮饭	117
干甘苔饼	108	玉米片汤	113	绿豆面	118
除皮叶饼	109	包菜饼	113	荞麦切面	118
牛脊骨饼	109	粳米花糕	114	大枣团子	118
牛皮菜粥	109	黑芝麻饼	114	萝卜蒸糕	119

银杏团子	119	羊肉煎饼	122	五谷饭	124
五色蒸糕	119	百叶煎饼	122	糯米枣栗饭	125
惜吞饼	120	海带汤圆	122	泡菜冷面	125
慈菇团子	120	松仁饺子	123	大蟹面	125
橘子饼	120	银杏粥	123	荞麦拌面	126
绿豆煎饼	121	牛胃汁	123	当归叶饼	126
荞麦泡菜煎饼 ...	121	辣白菜饭	124	泡菜蒸饺	126
莲藕煎饼	121	米肠汤饭	124		

第七章

婴幼儿保健菜品



肉松香饭	127	松子香蘑	134	沙锅鸭血豆腐 ...	142
松子银鱼拌饭 ...	127	糟香素三丝	135	番茄鳊鱼泥	142
肉卷	128	美味双耳	135	木耳清蒸鲫鱼 ...	142
鸡蛋饼	128	鲜莲银耳汤	135	三色鱼丸	143
翡翠蛋饼	128	咸菜肉丝毛豆 ...	136	鱼片蒸蛋	143
金银蛋饺	129	西红柿海带汤 ...	136	蒸鱼片	143
胡萝卜甜粥	129	鸡汁豆腐	136	墨鱼黄瓜	144
肉末菜粥	129	虾仁豆腐	137	炒虾仁	144
鱼肉松粥	130	蜜汁鲜果	137	蚕豆炒虾仁	144
肉末蛋羹	130	肝糕鸡泥	137		
什锦蛋羹	130	海带炒肉	138		
拌双泥	131	金针肉丝香菇 ...	138		
海米炒菠菜	131	腐乳排骨	138		
蚝油双花	131	蛋皮肝泥卷	139		
香菇素片	132	杏仁银肺汤	139		
蜜红萝卜	132	番茄煮牛肉	139		
十八鲜	132	炒绵羊肉丝	140		
炒蔬菜五宝	133	沙茶葱段爆鸡球 ...	140		
炸胡萝卜盒	133	菠萝鸡块	140		
一口香番茄沙拉 ...	133	金针菇鸡丝	141		
鸡粒椰汁烩南瓜蓉	134	鸡肝蒸肉饼	141		
炒素什锦	134	香肠炒蛋	141		



第八章 学生保健菜品



芝麻南瓜饼	145	蟹黄土豆丝	148
豆沙油糍	145	罗汉全斋	148
煎蛤仁蛋饼	146	素炒双脆	149
珊瑚白菜	146	荔浦芋头蒸腊肉	149
虾皮菠菜	146	白云藕片	149
鸡火拌莼菜	147	炒茭白蚕豆	150
三鲜炒蕨菜	147	肉末苦瓜条	150
矿泉水腌萝卜条	147	银耳百合莲子羹	150
茄子土豆泥	148		

第九章 水果与日常养生



苹果——大夫第一药	151	橄榄——肺胃之果	167
菠萝——饭后美白药	153	核桃——健脑之神	169
荸荠——冬春佳果	154	梨——天然矿泉水	171
草莓——抗癌妙果	157	李子——吉祥之果	174
橙子——疗疾佳果	159	桂圆——益智果	176
橘子——最佳开胃果	161	栗子——肾之果	178
大枣——天然维生素丸	163	猕猴桃——维生素C之王	180
甘蔗——补血果	165		

第九章 韩国菜水果与日常养生



蘑菇	183	草菇	192
香菇	188	黑木耳	193
平菇	189	银耳	195
金针菇	190		

第一章 传统泡菜



香葱泡菜

【材料】

香葱 1 千克(2 捆), 鲮鱼鱼露 1/2 杯, 辣椒面 1 杯, 大蒜 2 头, 生姜 1 块, 食盐少许, 白糖 1 大匙, 糯米糊(糯米 1/3 杯, 清水 1 杯), 芝麻少许。

【做法】

1. 香葱放入鲮鱼鱼露中 30 分钟。2. 糯米粉加入水熬成糯米糊。3. 腌渍香葱用的鲮鱼鱼露倒入辣椒面中。4. 腌好的香葱放入容器中, 倒入浸泡好的辣椒面、生姜等拌匀。5. 最后放芝麻拌匀, 捆绑成一个个小把后放入泡菜缸中。



海鲜什锦泡菜

【材料】

白菜 1/4 捆, 萝卜 1/2 个, 盐水(粗盐 1/2 杯, 清水 3 杯), 鱿鱼 1 条, 虾仁 100 克, 鲍鱼 2 个, 牡蛎 100 克, 梨 1/2 个, 栗子 5 个, 香葱 10 根, 芥菜 5 根, 红辣椒 5 个, 辣椒面 1/2 杯, 大蒜 1 头, 生姜 1 块, 鲮鱼鱼露 1/3 杯, 白糖 1 大匙, 虾酱 1 大匙, 食盐少许。

【做法】

1. 将白菜和萝卜放入盐水中腌渍 1 小时后, 清洗。2. 将虾清洗干净。3. 鱿鱼切成 3cm 长度。4. 剔出鲍鱼肉, 洗净, 切成适当大小。5. 白梨和栗子切片, 香葱和芥菜切 3cm 长, 红辣椒斜切。6. 腌好的白菜和萝卜放入辣椒面, 辣椒上色后, 放入各种材料制成泡菜作料。7. 放入白菜、栗子等混合后加入海鲜拌匀, 最后用食盐和白糖调味。





茼蒿泡菜

【材料】

茼蒿 1 千克, 盐水(粗盐 1/2 杯, 清水 5 杯), 香葱 1/2 捆, 辣椒面 1 杯, 大蒜 2 头, 生姜 1 块, 鲮鱼鱼露 1/2 杯, 食盐少许, 白糖 1 大匙。

【做法】

1. 茼蒿放入盐水中腌渍 1 周左右。2. 将腌渍后的茼蒿洗净后除去水分。3. 辣椒面放入鲮鱼鱼露中浸泡, 放入蒜泥和生姜末, 用白糖和食盐调味制成泡菜作料。4. 将作料放入茼蒿和香葱中拌和, 然后绑成一个个小把, 最后一层一层码入泡菜缸中保存。



青辣椒水泡菜

【材料】

青辣椒 800 克, 盐水(粗盐 1/4 杯, 清水 2 杯), 萝卜 1/4 个, 红辣椒 5 个, 辣椒面 1 大匙, 大蒜 1 头, 生姜 1 块, 虾酱 2 大匙, 食盐少许, 白糖 1/2 大匙, 清水 4 杯。

【做法】

1. 辣椒放入盐水腌渍 30 分钟后, 控去水分。2. 萝卜切成 4cm 长的丝, 红辣椒切成和萝卜同。3. 大蒜和生姜切成丝, 虾酱挤出汁。4. 萝卜中加入辣椒面, 作料放入后, 用虾酱、白糖和食盐调味, 制成泡菜作料。5. 在青辣椒中添入泡菜作料, 放入罐子中。6. 将盐水倒入罐子后, 常温下放置 1 天, 放入冰箱保存。



突山芥菜泡菜

【材料】

突山芥菜 1 捆, 盐水(粗盐 1/2 杯, 清水 3 杯), 香葱 1/4 捆, 辣椒面 1 杯, 大蒜 1 头, 生姜 1 块, 鲮鱼鱼露 1/3 杯, 虾酱 2 大匙, 食盐少许, 白菜帮 4 片, 糯米糊(糯米 1/3 杯, 清水 1 杯)。

【做法】

1. 芥菜不切整棵放入盐水腌渍 3 小时, 洗净去水。2. 腌制芥菜的期间, 放入白菜帮干和香葱一起腌渍; 用糯米熬制成糯米糊。3. 将虾酱和鲮鱼鱼露、糯米糊混合后, 加入辣椒面; 再放入蒜泥和生姜末; 最后用食盐调味制成作料。4. 腌好的芥菜和香葱放入容器, 放入准备好的作料, 拌匀后放入罐子中; 用白菜帮盖在上面, 再稍微撒些盐。





泡菜凉瓜

【材料】

苦瓜 150 克,泡酸菜 50 克,甜椒 30 克。精盐 2 克,味精 1 克,香油 10 克,精炼油 10 克。

【做法】

1. 将苦瓜洗净后对剖,挖去瓢心,切成长约 6 厘米、宽约 0.8 厘米的条;泡酸菜冲洗干净,与甜椒切成条状。
2. 锅置旺火上,掺入适量清水,烧沸后放入精炼油,下苦瓜条、泡酸菜条、甜椒条,焯至断生,捞起晾冷,放入精盐、味精、香油,充分拌匀后装盘,稍加点缀即成。



南瓜泡菜

【材料】

老南瓜 1 千克,白菜 1/4 棵,盐水(粗盐 1 杯,清水 5 杯),香葱 1/4 捆,辣椒面 1 杯,鲮鱼鱼露 1/2 杯,大蒜 1 头,生姜 1 块,虾酱 2 大匙,食盐少许,白糖少许。

【做法】

1. 南瓜切成厚度 0.5cm、长度 3cm~4cm 的四边形;放入盐水腌渍 1 小时后,洗净去水。
2. 白菜和南瓜切成一样大小,一起腌渍后去水。
3. 辣椒面中加入鲮鱼鱼露和虾酱搅拌,色泽变红后加入蒜泥和生姜末,再用白糖和食盐调味制成泡菜作料。
4. 南瓜和腌好的白菜上放入作料搅拌,最后添上香葱拌匀后,放入罐中捣实。



甘蓝泡菜

【材料】

甘蓝 1 棵,盐水(粗盐 1/2 杯,清水 3 杯),萝卜 1/4 个,水芹菜 1/2 捆,苏子叶 30 张,辣椒面 1/2 杯,鲮鱼鱼露 1/4 杯,大蒜 2 头,生姜 1 块,食盐少许,白糖 1/2 大匙。

【做法】

1. 将甘蓝 4 等分后切除根部。
2. 甘蓝叶放入盐水中腌渍 2 小时后,洗净去水,苏子叶同。
3. 萝卜切成厚度为 0.5cm、长度为 7cm 的丝状;水芹菜同。
4. 萝卜添加辣椒面搅拌后,再添加鲮鱼鱼露搅拌。
5. 在 4 中放入水芹菜、大蒜和生姜,再用白糖和食盐调味。
6. 甘蓝叶铺开,摆上苏子叶铺上萝卜和水芹菜,并卷成卷。
7. 将泡菜放入罐子中,常温下放置 1 天后放入冰箱内保存。





酱油泡菜

【材料】

白菜 1/4 棵, 萝卜 1/4 个, 酱油 1 杯, 梨 1 个, 大枣 10 个, 栗子 5 个, 香菇 5 个, 香葱 1/4 捆, 水芹菜 10 棵, 大蒜 2 头, 生姜 1 块, 清水 12 杯, 白糖 1 大匙。

【做法】

1. 白菜切成 3cm 长度的四边形; 萝卜同, 但厚度为 0.3cm, 放入酱油中腌渍。2. 白梨去皮和果核, 切成和萝卜一样大小; 栗子去皮后切片。3. 大枣切成圆圈; 香菇浸泡在温水中, 去茎后 4 等分。4. 白菜和萝卜腌好后, 倒出水, 加入准备好的材料后搅拌。5. 倒出来的盐水加 12 杯水和白糖调制后, 倒到泡菜上; 常温下放置 2 天后放入冰箱内保存。



辣椒叶泡菜

【材料】

辣椒叶 800 克, 盐水(粗盐 1/4 杯, 清水 2 杯), 大蒜 1/2 头, 生姜 1 块, 香葱 5 根, 辣椒面 1/3 杯, 银鱼鱼露 1/4 杯, 食盐少许, 白糖 1/2 大匙, 清水 1/2 杯, 糯米糊(糯米粉 1/4 杯, 清水 1/2 杯)。

【做法】

1. 将辣椒叶放入盐水中腌渍 30 分钟, 洗净去水。2. 用糯米粉熬成糯米糊。3. 银鱼鱼露加到辣椒面中, 辣椒面浸湿后加入备好材料, 最后加入食盐和白糖调味, 制成泡菜作料。4. 腌好的辣椒叶和作料混合均匀后摺入罐子。5. 常温下放置 1 夜后放入冰箱内保存。



苏子叶泡菜

【材料】

苏子叶 50 张, 银鱼鱼露 1/2 杯, 辣椒面 1/3 杯, 香葱 5 根, 大蒜 1 头, 生姜 1 块, 白糖 1/2 大匙, 红辣椒 2 个。

【做法】

1. 将苏子叶洗净后除去水分。2. 银鱼鱼露加到辣椒面中, 辣椒面浸湿后加入备好材料, 最后加入白糖调味, 制成泡菜作料。3. 苏子叶每两片叠在一起, 放入 1/2 大匙的作料, 涂抹均匀。重复此动作。4. 苏子叶泡菜放入罐子, 放置 1 天后放入冰箱内保存。





黄豆叶泡菜

【材料】

黄豆叶 40 片, 盐水(粗盐 1/4 杯, 清水 2 杯), 银鱼鱼露 1/2 杯, 辣椒面 1/3 杯, 大葱 2 根, 大蒜 1 头, 生姜 1 块, 白糖 1/2 大匙, 糯米糊(糯米粉 1/4 杯, 清水 1/2 杯)。

【做法】

1. 将黄豆叶放入盐水中腌渍 30 分钟, 涮洗后控去水分。2. 糯米粉熬成糯米糊, 冷却。大蒜、生姜和大葱切末。3. 银鱼鱼露中加辣椒面、葱泥、蒜泥、生姜末搅拌, 加入白糖调味, 制成泡菜作料。4. 黄豆叶每两片叠在一起, 均匀涂抹作料后放入罐子, 放置两天后放入冰箱内保存。



整棵白菜泡菜

【材料】

白菜 2 棵(4 千克左右), 盐水(粗盐 2 杯, 清水 10 杯), 萝卜 1 个, 香葱 10 棵, 水芹菜 20 棵, 芥菜 10 根, 辣椒面 1 杯, 干辣椒 10 个, 大蒜 2 头, 生姜 1 块, 鲮鱼汁 1/2 杯, 虾米酱 2 大匙, 食盐 1 大匙, 白糖 2 大匙, 糯米糊(糯米 2/3 杯, 清水 2 杯)。

【做法】

1. 将掰开的白菜完全浸泡到盐水中, 撒上盐后腌渍 10 小时。2. 白菜腌好后, 洗净去水。3. 萝卜切丝; 香葱、水芹菜、芥菜都切成 4cm ~ 5cm 长的段。4. 干辣椒切成 1cm 长的段。加入一定量的鲮鱼汁, 放入打浆机打浆。5. 萝卜丝中放入辣椒面搅拌。放入各种备好材料后用白糖和食盐调味, 拌成泡菜作料。6. 往每片白菜叶抹上作料, 码入泡菜缸中即可。



小萝卜泡菜

【材料】

小萝卜 2 捆, 盐水(粗盐 1 杯, 清水 5 杯), 香葱 1/4 捆, 虾酱 2 大匙, 鲮鱼汁 1/2 杯, 辣椒面 1 杯, 糯米糊(糯米 2/3 杯, 清水 2 杯), 大蒜 2 头, 生姜 1 块, 食盐少许, 白糖 1 大匙。

【做法】

1. 将收拾好的萝卜放入盐水腌渍 2 个小时后, 去水。2. 葱收拾干净后放入稍微腌渍一下后取出。3. 糯米糊中放入辣椒面搅拌后加入备好材料搅拌, 制成泡菜作料。4. 将泡菜作料倒入小萝卜上, 放入腌好的香葱, 搅拌均匀。5. 用白糖和食盐调味后, 用萝卜缨把萝卜和香葱捆绑成一个个小把, 码入坛子或是泡菜缸中即可。





十字馅黄瓜泡菜

【材料】

黄瓜 10 个, 盐水(粗盐 1/2 杯, 清水 10 杯), 韭菜 1/2 捆, 鲮鱼鱼露 1/3 杯, 辣椒面 1/2 杯, 大蒜 1 头, 生姜 1 块, 白糖 1 大匙, 食盐少许。

【做法】

1. 将黄瓜两三等分, 切成 7cm 左右的长度。2. 将切好的黄瓜放入盐水中, 腌渍 1 小时左右后洗净去水。3. 鲮鱼鱼露中放入辣椒面, 搅拌。4. 韭菜切成长 1cm, 加入备好作料拌匀, 然后用食盐和白糖调味。5. 将调制好的作料填充到黄瓜的裂缝中。6. 放入罐子中, 室温下放置一天后再放入冰箱保存。



萝卜水泡菜

【材料】

萝卜 10 个, 粗盐 2 杯, 清水 40 杯, 粗盐 1.5 杯, 梨 1 个, 大蒜 2 头, 生姜 1 块, 香葱 1/4 捆, 芥菜 1/4 捆, 腌制的辣椒 20 个, 葱根 10 个, 刺松藻 50 克, 洋葱根 5 个。

【做法】

1. 萝卜放入食盐中滚后放入罐子中, 腌渍 10 天。2. 将芥菜、香葱洗净后腌渍。3. 往口袋中装入备好材料, 再把口系紧, 制作两三个这样的调料口袋。4. 萝卜腌制好后取出, 洗净后晾干水分。然后再将萝卜重新放入罐中, 放入调料口袋。5. 将备好材料放入盐水中, 放置在阴凉处慢慢发酵。



萝卜块泡菜

【材料】

萝卜 2 个(3 千克左右), 粗盐 1/2 杯, 芥菜 1/4 捆, 香葱 1/4 捆, 辣椒 2/3 杯, 干辣椒 5 个, 大蒜 2 头, 生姜 1 块, 鲮鱼鱼露 1/3 杯, 虾酱 1 大匙, 糯米糊(糯米粉 1/3 杯, 清水 1 杯), 食盐少许, 白糖 1 大匙。

【做法】

1. 萝卜用盐腌渍 30 分钟后洗净去水。2. 干辣椒切成圈状, 加入鲮鱼鱼露和虾酱, 放入打浆机打浆。3. 芥菜和香葱洗净后切 3cm 长。4. 萝卜中添加辣椒面搅拌。5. 在 4 上加入备好材料, 搅拌。6. 最后放入切好的芥菜和香葱拌匀, 加食盐和白糖调味即可。

