



家制风味泡菜

300种

中国风味酱小菜系列
清脆凉爽 香气浓郁 咸酸甜鲜 风味各异



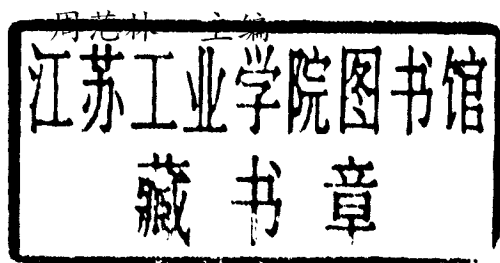
周范林 主编

中国林业出版社

TS 251.54
3

●中国风味酱小菜系列

家制风味泡菜 300 种



中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家制风味泡菜 300 种/周范林主编. - 北京: 中国林业出版社, 2002.12

(中国风味酱小菜系列)

ISBN 7-5038-3290-8

I. 家 ...

II. 周 ...

III. 泡菜—菜谱

IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 091901 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 010-66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市昌平百善印刷厂

版次: 2003 年 1 月第 1 版

印次: 2003 年 7 月第 2 次

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 5

字数: 108 千字

印数: 4001~10000 册

定价: 8.00 元

序 言

泡菜、咸菜、酱菜、糟菜以及卤菜等，是人们日常生活中不可缺少的食物，它不仅制作简便，原料充足，经济实惠，省时省力，便于保存，而且还脆嫩鲜香，花样多变，清凉爽口，富有营养，增进食欲，所以深受人们的喜爱。

泡菜是以多种新鲜蔬菜为原料，浸泡在加有多种调味料和香料的盐水中，经发酵制作而成的。蔬菜在盐水中发酵，主要是在乳酸菌的作用下进行。乳酸菌是利用原料中的糖分发酵生成，乳酸能抑制有害微生物活动而起到保存泡菜的作用，并使泡菜产生酸味，清脆凉爽，质地清脆，香气浓郁，咸酸甜鲜，稍带辣味，便于贮存。

咸菜是用精盐或盐水将新鲜的蔬菜腌制而成。通过加工使盐分渗入其中，造成渗透压较高的环境，脱去部分水分，以抑制微生物的繁殖，而达到防腐和保存的目的。腌咸菜不分南北东西、男女老幼，是一种普遍受欢迎的佐菜之一。腌咸菜具有制作方便、成本低廉、嫩脆爽口、味道鲜美、保存期长等特点。

酱菜是以新鲜的蔬菜，经食盐腌渍成咸菜坯，用压榨或用清水浸泡以降低咸度的方法，将咸菜坯中的多余盐水（盐分）拔出，使咸菜坯的盐度降低，然后再用不同的酱（黄酱、甜面酱等）或酱油进行酱制，使酱中的糖分、氨基酸、芳香气等渗入到咸菜坯中，成为味道鲜美、营养丰富、开胃增食、容易保存的酱菜。

糟制品是一种用酒或糟加精盐及调料品糟制或卤制而成



的食物。随着人们生活的不断改善和家庭结构的逐渐变化，膳食结构也在发生变化。正由于糟制及卤制食物滋味鲜美、糟香浓郁、增进食欲、营养卫生，所以近些年来，它正在悄然代替其他熟食，已成为宾馆、餐厅以及家庭餐桌上的美饌。

中国风味酱小菜系列丛书包括《家制风味泡菜 300 种》《家制风味咸菜 300 种》《家制风味酱菜 300 种》和《家制风味糟卤菜 300 种》等四本。内容全面，制作简单，实用性强。

本系列丛书的读者面很广，不仅适合城乡家庭、大小饭店的人员阅读，也可供广大烹饪爱好者以及各类烹饪专业的学生作参考用书；广大菜农在菜多卖不出去时，可依本丛书的方法，制作风味酱小菜，在瓜菜缺少的淡季市场上定能卖上好价钱。

本丛书中所介绍的原料及各种调味料，不是一成不变的，可根据个人的爱好选用，增加或减少。原料的数量要根据实际需要和现有的容器容量来确定，以免造成浪费。

本丛书由周范林主编，负责本书各篇章编写的人员为周浩、童芹、周德彬、汤忻美、汤丽华和汤丽琴等。

编写本丛书的过程中，参考了许多文献资料，限于篇幅未能一一列出，在此深表谢意！

由于我们的水平及资料所限，书中难免有遗漏和不足之处，敬请广大读者赐教。

编 者

2002 年 10 月



目 录

序言

叶菜类

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 四川泡菜 (1) | 泡辣白菜 (13) | 泡嫩青菜 (24) |
| 朝鲜泡菜 (2) | 宫廷辣菜 (14) | 泡酸青菜 (25) |
| 北京泡菜 (3) | 糖醋菜墩 (14) | 泡甜青菜 (25) |
| 太原泡菜 (3) | 浆水酸菜 (15) | 泡脆青菜 (26) |
| 纯正泡菜 (4) | 糖醋辣菜 (15) | 五鲜泡菜 (27) |
| 川味泡菜 (5) | 高级什菜 (16) | 泡酸瓜菜 (27) |
| 榨菜泡菜 (5) | 日本辣菜 (16) | 俄式泡菜 (28) |
| 鲜辣泡菜 (6) | 芥末脆菜 (17) | 酸甜泡菜 (28) |
| 酸辣泡菜 (6) | 泡大白菜 (17) | 渍圆白菜 (29) |
| 鱼丝泡菜 (7) | 酒香白菜 (18) | 泡酸甜菜 (29) |
| 泡甜酸菜 (7) | 江浙白菜 (19) | 上海泡菜 (30) |
| 牛肉泡菜 (8) | 蒜姜白菜 (19) | 川湘泡菜 (30) |
| 素泡白菜 (9) | 葱辣白菜 (20) | 泡甘蓝菜 (31) |
| 脆辣酸菜 (9) | 蒜香辣菜 (20) | 酱香甘蓝 (31) |
| 泡什锦菜 (10) | 果味白菜 (21) | 圆白萝卜 (32) |
| 果梨泡菜 (10) | 蒜香冬菜 (21) | 渍酸白菜 (32) |
| 芹笋泡菜 (11) | 泡风味菜 (22) | 五香圆白 (33) |
| 肉末泡菜 (12) | 脆嫩菜帮 (23) | 糖醋芹菜 (33) |
| 椒盐泡菜 (12) | 香辣白菜 (23) | 泡脆芹菜 (34) |
| 武汉酸菜 (13) | 椒香辣菜 (24) | 椒香芹菜 (34) |



五香泡菜 (34)	泡嫩雪菜 (38)	盐水菜花 (41)
虾油芹菜 (35)	泡咸雪菜 (38)	泡椒菜花 (42)
泡芹菜心 (35)	鲜辣雪菜 (39)	咖喱菜花 (42)
五香菜豆 (36)	泡嫩菜花 (39)	辣韭菜花 (42)
姜汁芹菜 (36)	虾油菜花 (40)	酒香韭花 (43)
椒油芹菜 (37)	酸甜菜花 (40)	泡腌香菜 (43)
锦州小菜 (37)	脆甜泡菜 (40)	贵州泡菜 (44)

根茎类

小泡什锦 (45)	醋泡萝卜 (55)	泡嫩鲜藕 (66)
泡八样菜 (45)	酒香萝卜 (56)	辣甜藕片 (66)
泡萝卜条 (46)	甘草萝卜 (56)	糖醋藕片 (67)
泡萝卜片 (46)	五香萝卜 (57)	姜末藕片 (67)
泡萝卜块 (47)	美味萝卜 (58)	泡宝塔菜 (68)
葱香萝卜 (48)	酸萝卜菜 (58)	糖醋塔菜 (68)
甜酒萝卜 (48)	甜萝卜菜 (59)	红根塔菜 (69)
泡甜萝卜 (49)	汤泡萝卜 (60)	泡腌塔菜 (69)
柠檬萝卜 (49)	泡椒萝卜 (60)	塔菜三样 (70)
糖醋萝卜 (50)	泡小萝卜 (61)	泡嫩生姜 (70)
椒香萝卜 (50)	萝卜泡菜 (61)	泡川子姜 (70)
泡酸萝卜 (51)	蓑衣萝卜 (62)	桂花生姜 (71)
泡萝卜头 (51)	盐水萝卜 (62)	五味姜片 (71)
双酱萝卜 (52)	蜜汁萝卜 (62)	甜脆姜片 (72)
香丝萝卜 (52)	姜汁红玉 (63)	糖醋姜芽 (72)
芝麻萝卜 (53)	怪味萝卜 (63)	泡香生姜 (73)
泡红萝卜 (53)	五香素参 (64)	罗汉酱姜 (73)
泡香萝卜 (54)	酸甜莲藕 (64)	蜜香姜片 (73)
酱油萝卜 (54)	腌泡咸藕 (65)	泡鲜姜丝 (74)
泡腌萝卜 (54)	泡甜藕片 (65)	泡鲜子姜 (74)
荷包脆菜 (55)	酸辣藕条 (65)	糖酱泡姜 (75)



- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 泡辣洋姜 (75) | 泡腌糖蒜 (84) | 蒜酱笋片 (94) |
| 糖醋洋姜 (76) | 泡甜蒜薹 (85) | 泡腌苡笋 (94) |
| 泡渍洋姜 (76) | 泡焯蒜薹 (85) | 泡渍茭白 (94) |
| 泡香大蒜 (77) | 糖醋蒜薹 (85) | 泡脆苤蓝 (95) |
| 甜脆大蒜 (77) | 姜椒蒜薹 (86) | 泡渍苤蓝 (95) |
| 糖醋鲜蒜 (78) | 咸辣蒜薹 (86) | 泡苤萝卜 (96) |
| 酱醋咸蒜 (78) | 虾油蒜薹 (87) | 渍大头菜 (96) |
| 桂花蜜蒜 (78) | 泡酸笋块 (87) | 江南香菜 (97) |
| 酱糖大蒜 (79) | 泡脆冬笋 (88) | 什锦香菜 (97) |
| 翡翠蒜头 (79) | 长宁泡笋 (88) | 上海什菜 (98) |
| 糖醋三样 (80) | 泡辣土豆 (88) | 渍龙须菜 (99) |
| 酱油泡蒜 (80) | 酸甜土豆 (89) | 酒香头菜 (99) |
| 酸甜大蒜 (80) | 泡渍大葱 (89) | 泡大头菜 (100) |
| 甜酱大蒜 (81) | 泡渍圆葱 (90) | 四川头菜 (101) |
| 水晶蒜头 (81) | 泡山药块 (90) | 桂花头菜 (101) |
| 蜜糖泡蒜 (82) | 泡渍地瓜 (91) | 泡脆芥菜 (102) |
| 渍脆大蒜 (82) | 泡咸芋头 (91) | 泡酸芥菜 (102) |
| 玫瑰糖蒜 (82) | 泡辣慈菇 (92) | 香脆芥菜 (103) |
| 桂花酱蒜 (83) | 油炆苡笋 (92) | 泡甜芥片 (103) |
| 葱菜大蒜 (83) | 糖醋苡笋 (93) | 五香芥菜 (104) |
| | 泡五香笋 (93) | |

瓜果类

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 泡酸黄瓜 (105) | 香甜瓜片 (108) | 酱泡黄瓜 (111) |
| 泡脆黄瓜 (105) | 虾油小菜 (108) | 糖醋黄瓜 (111) |
| 醋蒜黄瓜 (106) | 俄式酸瓜 (109) | 泡蒜黄瓜 (111) |
| 盘香黄瓜 (106) | 欧美泡菜 (109) | 泡五香瓜 (112) |
| 甜乳黄瓜 (107) | 泡嫩黄瓜 (110) | 甜脆乳瓜 (112) |
| 渍香黄瓜 (107) | 甜辣黄瓜 (110) | 甜酸乳瓜 (113) |





辣黄瓜皮 (113)	泡腌咸瓜 (125)	美味番茄 (136)
甜辣瓜条 (114)	泡咸木瓜 (126)	椒香番茄 (137)
武汉泡瓜 (115)	泡脆辣椒 (126)	五香茄子 (137)
虾油瓜条 (115)	泡酸柿椒 (126)	泡蒜茄子 (138)
酱干香果 (116)	泡甜辣椒 (127)	川味豆角 (138)
糠腌黄瓜 (116)	泡牛角椒 (127)	什锦豆角 (139)
酿嫩黄瓜 (117)	泡鱼辣椒 (128)	脆嫩豆角 (139)
酸辣黄瓜 (117)	泡姜辣丝 (128)	泡脆豇豆 (139)
五香瓜条 (118)	泡酸辣椒 (129)	泡辣豇豆 (140)
泡香冬瓜 (118)	盐水泡椒 (129)	泡四季豆 (140)
泡制冬瓜 (119)	泡大红椒 (130)	红椒豆角 (141)
椒香冬瓜 (119)	泡红辣椒 (130)	泡脆青豆 (141)
泡辣苦瓜 (120)	泡尖红椒 (130)	泡蒜豆角 (142)
泡香南瓜 (120)	泡青红椒 (131)	酱泡豆角 (142)
美味南瓜 (121)	泡秋青椒 (131)	泡腌豆角 (142)
泡熟香瓜 (121)	泡鸡心椒 (132)	糖醋豆角 (143)
酸甜香瓜 (122)	泡甜辣椒 (132)	泡制苹果 (143)
泡脆香瓜 (122)	虾油小椒 (133)	糖水五珠 (144)
糖醋香瓜 (123)	泡红椒菜 (133)	泡制柚子 (144)
腌西瓜皮 (123)	泡制番茄 (134)	泡脆橄榄 (145)
蜜饯瓜皮 (124)	多味番茄 (134)	泡制木梨 (145)
渍西瓜皮 (124)	俄式番茄 (135)	蒜泡梅子 (145)
酱泡菜瓜 (125)	日本番茄 (135)	

其他类

泡鲜蘑菇 (147)	咸嫩青豆 (148)	酱油花生 (150)
泡脆豆芽 (147)	泡嫩黄豆 (149)	泡核桃仁 (150)
泡麻黄豆 (148)	香辣青豆 (149)	泡制板栗 (151)

主要参考文献 (152)

叶菜类

四川泡菜

原料 白菜 3000 克,圆白菜* 1000 克,嫩豇豆 400 克,胡萝卜 600 克,白萝卜 300 克,大蒜、生姜片、苦瓜、芥菜茎、芹菜茎和黄瓜各 200 克,鲜青辣椒、红辣椒和鲜姜各 100 克,粗盐 1200 克,高粱白酒 500 克,干辣椒和花椒各 60 克。

- 制法**
1. 将粗盐、干辣椒和花椒同时放入特制的翻口泡菜坛内,加入白酒及 600 克凉开水搅拌均匀,待粗盐溶化后即可使用。
 2. 将菜料全部洗净后晾干,用手撕、掰成各种小块或小段(尽量减少用刀切,防止泡卤时间长变黑和使菜料产生铁腥味);如果菜料水分过大,可略晒去水分;黄瓜和圆白菜可先用沸水焯一下,晒去水分后,再入坛泡制。
 3. 将所有菜料和调料一起放入泡菜坛内搅拌均匀,使卤浸泡全部菜料。泡坛翻口处加入适量的清水,用盖盖严。夏天泡 1~3 天,冬天泡 3~4 天即可食用。

* 圆白菜,又称包心菜、莲花白、卷心菜。



4. 喜甜味者,可以在泡汤内加白糖 10 克左右;菜料可根据个人爱好选用,不喜欢的少用或不用,把用量加到其余菜料上。

特点 色泽美观,咸酸辣香,爽脆可口,四川风味。

朝鲜泡菜

原料 白菜 5000 克,萝卜 3000 克,芹菜 700 克,芥菜和精盐各 400 克,大葱末 120 克,蒜 8 头,生姜 40 克,生牡蛎、虾酱汁和辣椒粉各 100 克。

制法 1. 将白菜除去老帮和根,切成 4 瓣,放入泡菜坛内,倒入盐水(凉开水中加适量精盐即可)与菜面平齐,上面再撒一些精盐。腌渍 1 天后将咸白菜捞出用清水洗数遍,沥干水分。

2. 取 1200 克萝卜擦成丝,其余的 1800 克萝卜均切成两瓣待用;姜和蒜捣碎成泥后与切成两瓣的萝卜及部分精盐、辣椒粉搅拌在一起;芹菜和芥菜洗净后切成 5 厘米长的段;牡蛎用少许精盐拌匀腌渍后再清洗干净,沥去水分。

3. 将萝卜丝用辣椒粉拌至鲜红的程度,与上边所有的调料拌在一起,最后用虾酱汁和精盐调味。

4. 将配好的调料均匀地涂抹在白菜叶上,摊入坛子的底部,放些萝卜块,再放一层白菜,最上面用宽大的菜叶盖住,压上重物。过 3~4 天后,将熬沸并放凉的盐水倒入泡菜坛内,水面高于菜面,泡 6~7 天即可食用。

特点 色彩丰富,新鲜质脆,香辣酸咸。



北京泡菜

原料 大白菜 2500 克, 苹果和白梨各 150 克, 白萝卜 250 克, 牛肉清汤 750 克, 精盐和辣椒粉各 75 克, 味精 2 克, 葱、姜和蒜蓉各 15 克。

制法 1. 将大白菜去掉老帮, 整棵白菜用凉水洗净, 沥净水分, 切成 2 厘米见方的块, 用精盐拌匀腌 4 小时; 苹果和白梨去核后均切成片; 白萝卜去皮洗净, 切成四瓣, 顶刀切成片, 用精盐腌好。

2. 将腌好的白菜片和白萝卜片沥净水后装入泡菜坛内, 加入苹果片、梨片、牛肉清汤、精盐、辣椒粉和味精, 撒上葱、姜和蒜蓉, 盖好, 放在温度较高的地方, 泡制 1~2 天即可食用。

特点 脆嫩鲜香, 麻辣适口。

太原泡菜

原料 大白菜 5000 克, 胡萝卜 500 克, 芹菜 400 克, 红柿椒 150 克, 粗盐 250 克, 汾酒 100 克。

制法 1. 将 5000 克清水放入锅内置火上烧开, 加入精盐溶化, 倒入坛中晾凉。

2. 将白菜去根和老帮, 洗净后切成 4 瓣; 萝卜洗净刮皮, 切成手指粗的条; 芹菜去根和叶洗净, 切成 10 厘米长的段; 红柿椒洗净, 在其表面用干净牙签扎若干小孔, 以便入味。将所有菜料沥干水分。



3. 将所有的菜料泡入坛内的盐水中,加入汾酒盖严浸泡7天后即可食用。如果需要早些成熟,可以适当多加一些汾酒。用料广泛,如圆白菜、豆角、莴笋和菜花等均可做菜料。

特点 口感清脆,味道咸辣,风味独特。

纯正泡菜

原料 大白菜 5000 克,青笋、萝卜、芹菜、鲜红辣椒、蒜薹和鲜嫩生姜各 400 克,精盐 200 克,干辣椒 40 克,花椒 10 克,白酒、姜和红糖各 100 克。

制法 1. 将泡菜坛洗净,用干净纱布擦干水,放入精盐、干辣椒、花椒、白酒、姜、红糖和适量的冷开水调匀。

2. 干辣椒选用不破不烂的洗净,剪去蒂;鲜嫩生姜去皮洗净,其他蔬菜分别洗净后沥去水分,全部放入泡菜坛内,盖好并在沿口处加入清水存放阴凉处,泡制 7~10 天即可食用。

3. 取食泡菜要用专用筷子,切忌油质进入坛内,初泡时口味稍差,泡菜水时间越长越好,如水面生出白膜,可加入一些红糖和白酒,如边吃边往坛里继续放菜时,要加一些精盐和一些其他调料,所泡主料可分泡也可混和泡。

特点 脆嫩鲜香,口味纯正,四川风味。



川味泡菜

原料 白菜 5000 克,萝卜 3000 克,姜 50 克,花椒 20 克,八角 10 克,精盐 100 克。

制法 1. 将白菜去杂洗净,切成骨牌块,晾晒后放入坛中;萝卜洗净后切成片,放在白菜上面。
2. 将精盐和香料包(内装姜、花椒和八角)投入凉开水中,倒入坛内,使水淹没白菜,泡 3~4 天即成。

特点 微酸带咸,四川风味。

榨菜泡菜

原料 白菜 2500 克,鲜榨菜头 1250 克,胡萝卜和心里美萝卜各 600 克,芹菜 80 克,干红辣椒 10 只,姜末 60 克,蒜蓉、白糖和精盐各 125 克,味精 5 克。

制法 1. 将白菜去杂洗净后沥去水分,切成长方块或菱形块;胡萝卜洗净后切成圆片,心里美萝卜切成扇形片,芹菜切成 4 厘米长的段,鲜榨菜头切成扇形片,辣椒去籽切成丝。将上述所有菜料以及姜末、蒜蓉、精盐、白糖、味精同放一只大盆内搅拌均匀,装入泡菜坛内,上面用竹片压紧,盖严。

2. 第二天加入能淹没菜料的冷盐开水,将其搅拌均匀再用竹片压紧,泡制到第三天即可食用。

特点 色泽鲜艳,味道鲜美,营养丰富。



家制风味
泡菜
菜种

鲜辣泡菜

原料 大白菜 5000 克,干红辣椒 800 克,蒜 100 克,精盐 20 克,白糖 20 克。

制法 1. 将干辣椒去杂洗净,蒜去皮后一起剁成极细的末,装入碗内,加少许精盐和白糖拌匀;白菜去老帮和黄叶后洗净,沥干水后再一剖两瓣。

2. 将坛子洗净擦好,把调好的辣椒和蒜蓉逐一抹在白菜帮中间,整齐地码入坛内,盖好盖,放在阴凉处,泡制 4 天左右即可食用。

特点 色泽优美,脆嫩鲜辣。



酸辣泡菜

原料 白菜 4000 克,胡萝卜、芹菜和冬笋各 1000 克,花椒 20 克,八角 100 克,红辣椒 160 克,白糖 80 克,白酒 60 克,精盐和味精各适量。

制法 1. 将白菜去杂后洗净,晒干表面水分,横切成 4 厘米长的片段;芹菜去杂洗净后晒干表面水分,横切成 4 厘米长的段;冬笋洗净去杂擦干后,切成薄三角片;胡萝卜去杂洗净后擦干,横切成圆片。

2. 锅置火上,放入 6000 克左右的清水,加入适量的精盐,烧沸后晾凉。将花椒、八角、红辣椒、白糖和白酒加入凉盐开水中搅匀,撒入适量的味精,倒入泡菜坛中。

3. 将加工好的所有蔬菜投入泡菜坛中浸泡,坛口用水密封,置较温暖处保存,泡 5~6 天后即可食用。

特点 鲜香脆嫩,酸辣适口。

鱼丝泡菜

原料 白菜 4000 克,萝卜和鱼汤各 1000 克,辣椒粉和姜末各 100 克,大蒜蓉 200 克,鱼肉丝 600 克,味精 10 克,精盐 120 克。

制法 1. 挑选有心的大白菜,去掉菜头和外帮,洗净沥干后切成条,放入盆中;萝卜洗净沥干后切成丝,放入碗内。

2. 用 60 克精盐溶于 1000 克凉开水中,和匀后分别注入盆和碗内,进行预处理 1~2 天。捞出白菜和萝卜,沥干后和鱼肉丝、辣椒粉、大蒜蓉、姜末混和均匀装入坛内。将制作的鲜鱼汤冷却后加入剩余的精盐和味精,注入装有菜料的坛内,淹没菜料,盖好泡制 10 天左右即成。

特点 鱼香浓郁,酸辣可口,味道鲜美,朝鲜风味。

泡甜酸菜

原料 白菜 3000 克,精盐 600 克,蒜薹 450 克,白酒 30 克,糯米酒 1500 克,辣椒粉 150 克,冰糖 160 克,食用碱少许。

制法 1. 将新鲜的白菜晾晒脱水后冲洗沥干,菜叶撕下叠好,切成 3 厘米左右的小块;将肥大、新鲜的嫩蒜薹剥



家制风味
泡菜
300 种

去外层老皮,除掉根和茎的上部,每10棵扎成一捆,晾晒4~5天后切成小段。

2. 将切好的白菜和蒜薹放入菜盆中,加入300克精盐和30克白酒拌匀,轻轻揉搓,使菜汁透出,然后捞出菜料,放入坛中。

3. 用凉开水2000克将150克冰糖和剩下的精盐溶解,加入辣椒粉、糯米酒和食用碱少许拌匀,装入泡菜坛内,淹没白菜和蒜薹,盖好,添足坛沿水,泡制3个月左右即成。

特点 色黄光亮,酸辣嫩脆,风味独特。

牛肉泡菜



家制风味
泡
菜
300种

原料 白菜4000克,萝卜、辣椒和姜末各100克,大蒜200克,牛肉末600克,精盐120克,味精5克。

制法 1. 选择有心的大白菜,去掉菜头和外帮,洗净沥干后切成骨牌块;萝卜洗净沥干后去皮切成块。以上两种菜料分别装入菜盆和碗内。

2. 用60克精盐溶入1200克凉开水内,制成精盐溶液,分别倒入盆和碗内。白菜和萝卜在精盐溶液内预处理1~2天,捞出沥干。

3. 将白菜和萝卜放入坛内。辣椒切成小块,大蒜制成蒜蓉,与姜末、牛肉末一起加入坛内拌匀。将剩余的精盐和味精一起放入1000克凉开水内,搅匀后倒入坛内,以淹没菜料为宜,盖好泡制10天左右即成。

特点 红中泛黄,色艳形美,肉香微酸,咸辣适中,朝鲜风味。