

家庭泡菜

川菜大全

张曼明 编写

重庆出版社



菜肴造型：李继权
摄影：张泽祥
封面设计：熊刘秦
技术设计：聂丹英

非登明编写
家庭泡菜

重 庆 出 版 社 出 版（重庆长江二路205号）
新华书店重庆发行所发行 重庆新华印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张4.125 插页 5 字数03千
1988年4月第一版 1988年4月第一版第一次印刷
印数：1—42,650

ISBN 7-5366-0523-4

TS·

定价：1.40元



芦蕨黄豆
(泡胡萝卜、泡黄豆)



鲜泡莴笋



金鱼戏仔
(泡番茄 泡青菜 泡圆葱)



翡翠饰料
(泡莴笋)



龙珠蚕豆 (泡蚕豆)



泡黄瓜
泡辣椒
泡甜蒜
泡藟头
泡蒜薹



泡陳青菜



脆嫩青元



泡菜花籃



香脆黃瓜

内 容 提 要

四川泡菜以新繁泡菜最为著名。本书以四川新繁泡菜技术为主，结合四川其它地区的泡菜经验，介绍家庭制作泡菜的方法。全书以春夏秋冬时序，介绍应时菜蔬瓜果的特性、营养价值、药用功能、泡制技术及食用方法。

本书适于家庭烹饪爱好者阅读，对专业烹饪工作者也有参考价值。

前 言

烹饪是文化，是艺术，是科学，是一项系统工程，这个道理已愈来愈为人们所认识、接受、理解。我国的烹饪技艺，是中华民族的宝贵文化遗产，素有“烹饪王国”之称。我国地域辽阔，人华物宝，在数千年的历史长河中，创造了各具特色的川、粤、鲁、苏四大菜系。

川菜，属巴蜀文化范畴。四川地处温带，土地肥沃，雨量充沛，兼有山、林、水、草之利，为烹饪提供了丰富的物质资源；酿造业的发展，众多的调味名品，辅佐川菜，艺压群芳，有“以味见长”、“百菜百味”之誉。加之比较完善的烹饪业教育体系，培养人才；三四百烹饪大师出国献技表演，交流服务，使川菜的发展方兴未艾，日新月异，誉满九州。

为了全面、系统地总结、研究川菜的文化、艺术、科学，在四川烹饪专科学校的领导、专家、四川烹饪界的行家里手的支持下，我们编辑出版了这套《川菜大全》丛书。它将为烹饪教育事业的发展，人们物质文化生活水平的提高，促进国际间的文化技术交流，尽绵薄之力。丛书的每册都有其相对的独立性和完整性，便于分册成书；也可将相关数册合并成辑。现在出版的八本，是以千家万户为对象编写而成，名为“家庭川菜专辑”，其他各册将陆续问世。

烹饪是一门涉及面广的边缘学科，因此《川菜大全》的编写任务，是十分繁重而艰巨的。望广大读者、专家不吝指教，给予支持，以补我识单力薄之不足。

编 者

1987年9月

目 录

.....

导言.....	(1)
泡菜的基本知识.....	(6)
泡菜原料及泡制方法.....	(20)

春季泡菜

青菜.....	(23)	春笋.....	(32)
莴笋.....	(25)	白菜茎.....	(33)
蒜薹.....	(27)	黄豆芽.....	(34)
甜蒜薹.....	(28)	绿豆芽.....	(35)
莲花白.....	(29)	瓢菜帮.....	(37)
莲白杆.....	(31)		

夏季泡菜

鲜红辣椒.....	(38)	青豆.....	(43)
牛角椒.....	(41)	四季豆.....	(45)
豇豆.....	(42)	大蒜.....	(46)

黄瓜·····(48)	笋瓜·····(60)
苦瓜·····(50)	芥子·····(61)
鸡心椒·····(51)	洋雀菜·····(62)
茭蓝·····(52)	丝瓜·····(63)
茄子·····(53)	番茄·····(64)
洋葱·····(55)	斑竹笋·····(66)
蒿头·····(56)	鲜豌豆·····(67)
甜蒿头·····(58)	鲜蚕豆·····(68)
香瓜·····(58)	

秋季泡菜

子姜·····(71)	刀豆·····(84)
洋姜·····(73)	娥眉豆·····(86)
小宵辣椒·····(74)	山黄瓜·····(87)
高笋·····(75)	冬瓜·····(88)
甜椒·····(76)	南瓜·····(90)
慈竹笋·····(77)	木瓜·····(91)
藕·····(78)	地瓜·····(93)
芋子·····(80)	地蚕纽·····(94)
芋荷杆·····(81)	板栗·····(95)
韭菜花·····(82)	苹果·····(96)
蒜苗杆·····(83)	

冬季泡菜

萝卜·····(98)	红萝卜·····(104)
红圆根萝卜·····(100)	青菜头·····(105)
甜萝卜·····(101)	青菜头皮·····(106)
萝卜缨·····(102)	雪里蕻·····(107)
萝卜皮·····(103)	冬笋·····(108)

花菜	(109)	黄秧白	(115)
芹菜	(111)	韭黄	(117)
芹黄	(112)	红油菜薹	(118)
葱姑	(113)	红苕	(119)
土耳其瓜	(114)	柚子	(121)
后记			(123)

导 言

《礼记·礼运》一书中说：“饮食男女，人之大欲存焉。”说明食欲乃人之本性。而我们中华民族，经过历代厨坛高手不断实践与创造，形成了高度发展的饮食文化。泡菜，跻身于饮食之林，成为我国饮食文化的组成部分。

曾经与饮食文化结缘的清代诗人袁枚在一首诗中说道：

但肯寻诗便有诗，
灵犀一点是吾师，
斜阳芳草寻常物，
解用都为绝妙辞。

不要小看泡菜在人们饮食食品中的“下里巴

人”地位，用袁枚的诗话来说，归于“斜阳芳草”，之类的“寻常物”品，然而，经过精心制作的泡菜却又是人们日常餐桌上的“绝妙”食品。

泡菜，是蔬菜的一种贮藏和食用方法。中国人的膳食分主食与副食。从目前中国人的膳食结构来看，蔬菜在副食品中占了很大的比例。然而，蔬菜的生产、应市，是有季节性的。即使采用温室、冰箱等办法调节生产和贮存保鲜，但并不普遍，也不持久。因此，人民群众在生活实践中创造了泡菜，来调剂菜季淡旺，达到以旺养淡、贮存保鲜，常年都有菜吃的目的。《辞海》记述说：“泡菜，将蔬菜用淡盐水浸渍而成。”它的特点是：“质脆、味香而微酸，或略带辣味，不必复制就能食用。”产地遍布全国各地，首推“四川泡菜最为有名”。而新繁泡菜吸取了寺院、道观、家户、餐馆各派之长，经过多年实践，形成了自己独特的风格，堪称四川泡菜的代表。

泡菜源于何时？至今似无定论。按《川菜烹饪事典》记载：“据《中国陶瓷史》考证，出土陶器中已有三国时越窑生产的泡菜坛，湖南墓葬中出土的“双口泡菜坛，形体较小，内口很高，腹部扁圆，肩有横系四个”。此论是否可以引申：有泡菜坛就有泡菜，有泡菜就必有制法。由此“说明泡菜的制作，至少已有1700多年的历史”。其间

经过历代烹调大师，饮食行家以及千家万户的家庭主妇们的探索、提高，使泡菜的制作工艺不断发展与完善，从而，形成了具有独特风味的四川泡菜，成为我国精湛的烹饪技艺的一个组成部分而享有盛名。

泡菜具有制作简便、经济实惠，取食方便不拘时令等优点，因而流传广泛，历久不衰。尤其在土地肥沃、雨量充沛，气候适宜而盛产四季蔬菜的四川城乡，泡菜几乎成为家家必备、人人喜爱的佐餐菜肴。经济拮据的人家，泡菜下饭，既省钱，又省时；经济宽裕的家庭，不论何种档次的便餐，有一盘色彩鲜艳、脆嫩芳香的泡菜上桌，可使人食欲大增，兴味盎然。除此以外，泡菜在川菜烹调中，在筵席配置上，用以调味、岔色、解腻、开胃诸方面，亦有不可或缺的用武之地。

泡菜所使用的原料是蔬菜。而蔬菜几乎俯拾皆是，无甚新奇。用泡菜下饭，在过去的传统观念中，往往同贫穷联系起来。泡菜被视为低贱之物。随着生产建设事业的发展，人民生活水平的提高，现在人们谈论饮食，已不仅满足于吃饱，而且要求吃得更好一些，更富于营养。然而，像泡菜这样的平庸之辈，能登上大雅之堂吗？不谙此道者恐怕难以决断，就笔者所闻所见，不仅是可能的，而且是当之无愧的。远者，如成都名餐

馆姑姑筵的有名泡菜，名传锦官城的小雅面店作得很讲究的泡菜，都曾名噪一时。继后又出现一度名震川西的成都市原朵颐餐厅的已故名厨温兴发、新都县新繁镇已故厨师何子涛，以及料理泡菜至今的蒋树诚这样的厨坛高手。他们所泡制的各种蔬菜，能够达到“不变形、不变色、不进水、不走籽、不喝风、不过咸、不过酸”，色、香、味、形俱佳的水平而引人入胜。其中有的品种，如泡红辣椒，成品光彩迎人，鲜嫩脆健，入口咸香带酸，余味回甜，用于佐餐，已属佳品，而作为川菜烹调中鱼香味型菜肴所必需的辅料，更是不可离之须臾。因此，近年来，泡菜的身价倍增，从家庭走上社会，从国内走向国外，在美国、日本、南斯拉夫、西德、泰国、香港等国家和地区，无不留下它的足迹，这不就化平庸为神奇了么！

泡菜，从制作上讲，是一门学问；从趣味上讲，是一种艺术。“民以食为天”，在家庭的餐桌上，能够经常有高质量的泡菜，用来下饭并调节胃口，想必是一件乐事。据说：现今在一些大中城市的不少家庭时兴用自作菜肴，招待至亲好友与尊贵客人，以示对客人的友好尊重。若如此奉上一盘色鲜味美、香气沁人的泡菜，不也可以同样达到目的，而且既经济实惠，又风味别致么！然而，只有懂得并掌握了泡菜的有关知识，包括

从蔬菜的选择、洗涤、出坯、装坛、管理以及工器具的配置、盐水调配等技术要领并熟练运用，才能泡制出高质量的泡菜，一饱口福。

为了介绍、普及与传播这方面的“学问”让更多的食者欣赏这一门“艺术”，我们以新繁泡菜为基础，以家庭适用为对象，介绍如何制作泡菜。

037993

泡菜的基本知识

“工欲善其事，必先利其器。”如果说，一件成功的产品，必要的工具和设备是其基础的话，那么，了解、熟悉和掌握泡菜的基本知识，则是制作好泡菜的必要前提。不要以为泡菜这样的普通食品，千百年来，习俗相传，雕虫小技，不足为训。其实，和其它烹调技艺一样，也有一套符合科学原理的工艺流程，其中包含物理学、化学、营养学、美学等方面的内容，所以我们把制作泡菜称之为学问。只有熟悉和掌握了这门学问，才能在制作泡菜的过程中，应付自如，得心应手，顺利地达到理想的境界。

泡菜的基本知识、一般包括：泡菜坛及其他盛器的选择；泡菜坛放置地点及其要求的环境条件；如何调制与鉴别泡菜盐水；泡菜盐水所使用

的主料、佐料和香料；泡菜入坛方法及其管理等诸方面。兹分别简要叙述如下：

备好泡菜坛及其它盛器

泡菜坛是泡制菜蔬的容器。那是一种椭圆形的陶器制品，有些地区叫朝天罐。在我们四川叫泡菜坛。这种坛子设计得十分科学：中间大，两头小，便于贮菜；上面有盖，便于开启；坛口周围有坛沿，加盖掺上坛沿水后，可以密闭，使之与外界空气隔绝，避免污染，便于盐水与各种佐料、香料在坛内发酵、分解与渗透，从而导致蔬菜入味、至熟并产生应有的香味。因此，泡菜坛本身质量的好坏，与泡菜和泡菜盐水密切相关。在四川城乡，几乎家家户户置备有泡菜坛。少者两三个，多者七八个，小者高不及尺，大者超越人腰，排列齐整，形若站队。一般的家庭，有两三个泡菜坛即可够用了。

挑选什么样的坛子呢？自然应选火候老，釉子好，无砂眼、裂纹而又型体美观的为佳。按此标准，以四川省隆昌县一带所产的下河坛最好。因为这种坛子，是用岩石浆做坯料，经900—1000℃高温烧制而成，最适宜泡菜。其次，彭县桂花场一带所产的桂花坛，它用黄泥浆做坯料，经600—700℃高温烧制，具有釉子好，型体美的特点，也较宜泡菜。