

家庭 泡菜 100例



金盾出版社

前 言

泡菜是一种以湿态发酵方式加工制成的浸渍品，为泡菜类的一种。泡菜的制作工艺，是我国悠久而瑰丽的食文化遗产之一。据美国学者伍德罗夫(J·G·Woodroof)考证，泡菜制作技术起源于东方，秦始皇时代就有发酵泡菜。其实，曾纵野在《中国饮馔史》中认为，早在春秋战国以前，我国就已有成熟的泡菜制作技术。古罗马凯撒大帝、埃及女王均喜食泡菜。目前在美国家庭中，75%的人每星期至少要吃一次这种食品。泡菜具有制作容易，设备简单，成本低廉，营养卫生，风味可口，取食方便，不限时令，利于贮存等优点，因此，在我国东北、湖南、湖北、河南、广东、广西、四川、云南、贵州等地民间均有自制泡菜的习惯。其中，尤以四川省为最，无论城市或乡村，食堂、餐厅以及家庭，泡菜加工极为普遍。在誉满中外的四川菜系中，泡菜还是其不可分割的组成部分。1983年在首届全国烹饪名师表演鉴定会上，重庆特级厨师李耀华以“咸菜什锦”技压群芳，跻身全国10名最佳厨师的行列。他取材中最重要的部分就是泡菜。专家们评价该款菜格调清心悦目，素雅和谐。

泡菜富含乳酸，一般为0.4~0.8%，咸酸适度，味美而嫩脆，能增进食欲，帮助消化，具有一定的医疗功效。据试验报道，多种病原菌在泡菜中均不能发育。例如痢疾菌在泡菜中经3~6小时、霍乱菌1~2小时、伤寒菌1~5小时、肠炎菌2~9小时均能被杀灭。我国中医也证明泡菜有健胃治病之功效。新鲜蔬菜上所沾附的蛔虫卵，在密封的泡菜坛内也会因缺氧窒息死亡。因此泡菜是一种既有营养又卫生的蔬菜加工品。

制作泡菜虽然都是利用乳酸菌在低浓度食盐溶液中进行乳酸发酵，但由于地域的差异，各地在泡菜制作过程中，对菜品、容器的选择，盐水的制备，调料的搭配，以及具体操作，都存在种种不同。因此，要想泡制出自己喜爱的泡菜风味，达到色香味形俱佳的要求，必须掌握技术方能奏效。为此，我们以四川泡菜为主，根据国内外有关资料，以及自己的一些实践经验，编写了这本小册子。读者在掌握了泡菜制作的基本技能之后，可以摆脱小册子中所列泡菜谱系的约束，进行自由的发挥和创造，其配料的取舍增减，可以凭自己的口味和灵感。

编 者

泡西红柿



泡蒜薹



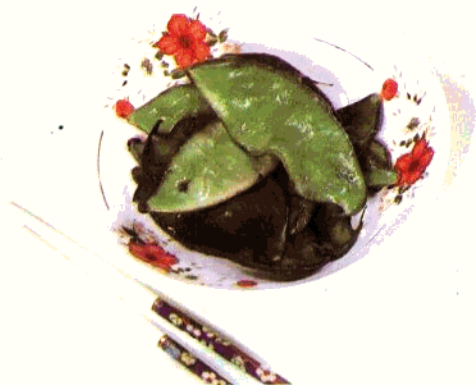
泡土豆



泡豆芽



泡刀豆



泡大葱



泡冬瓜



朝鲜泡菜



泡子姜



泡萝卜



泡萝卜缨



泡藕



目 录

第一章 泡菜制作的基本知识	(1)
一、容器的识别	(1)
二、泡菜盐水的配制及分类	(2)
三、调料的搭配	(4)
四、蔬菜洗涤和预处理	(6)
五、蔬菜装坛方法	(9)
六、泡菜盐水的管理	(10)
七、泡菜的食用艺术	(11)
第二章 泡菜主要原料介绍	(13)
一、菜品的选择原则	(13)
二、主要菜品介绍	(14)
1. 莴笋	(14)
2. 蒜薹	(15)
3. 青菜头	(15)
4. 青菜	(15)
5. 牛角椒、鸡心椒	(15)
6. 甜椒	(16)
7. 子姜	(16)
8. 鲜红辣椒	(16)
9. 大蒜	(16)
10. 洋葱	(17)
11. 地瓜	(17)
12. 黄瓜	(17)
13. 青豆	(17)
14. 四季豆	(18)
15. 苦瓜	(18)
16. 豇豆	(18)
17. 青椒	(18)
18. 藕	(18)
19. 芋艿	(19)
20. 苕蓝	(19)
21. 茄子	(19)
22. 冬瓜	(19)
23. 冬笋	(19)
24. 高笋	(20)

25. 土耳其瓜	(20)	39. 雪里蕻	(23)
26. 黄秧白	(20)	40. 香瓜	(24)
27. 芹菜心	(20)	41. 瓢菜帮	(24)
28. 莲花白	(20)	42. 菘头	(24)
29. 花菜	(21)	43. 刀豆	(24)
30. 土豆	(21)	44. 豆芽	(24)
31. 萝卜	(21)	45. 南瓜	(25)
32. 红萝卜	(22)	46. 番茄	(25)
33. 芥子	(22)	47. 慈姑	(25)
34. 洋雀菜	(22)	48. 红苕	(25)
35. 洋姜	(23)	49. 板栗	(26)
36. 地蚕扭	(23)	50. 苹果	(26)
37. 山黄瓜	(23)	51. 柚子	(26)
38. 木梨	(23)		

三、蔬菜主要营养成分表	(26)
-------------------	------

第三章 典型泡菜谱系	(30)
-------------------------	------

一、四川泡菜	(30)
--------------	------

1. 泡子姜	(30)	11. 泡青豆	(36)
2. 泡鱼辣椒	(31)	12. 泡萝卜	(37)
3. 泡地蚕扭	(32)	13. 泡木梨	(37)
4. 泡甜椒	(33)	14. 泡豇豆(一)	(38)
5. 泡刀豆	(33)	15. 泡豇豆(二)	(38)
6. 泡菘头	(34)	16. 泡茄子	(39)
7. 泡洋雀菜	(34)	17. 泡鸡心辣椒	(39)
8. 泡藕	(35)	18. 泡香瓜	(40)
9. 泡洋姜	(35)	19. 泡雪里蕻	(40)
10. 泡冬笋	(36)	20. 泡芥子	(41)

- | | | | |
|-------------------|------|-------------------|------|
| 21. 泡牛角椒 | (41) | 44. 泡冬瓜 | (51) |
| 22. 泡芋头 | (41) | 45. 泡莴笋 | (52) |
| 23. 泡胡萝卜 | (42) | 46. 泡青菜 | (53) |
| 24. 泡甜酸小萝卜 | (42) | 47. 泡大葱 | (53) |
| 25. 泡甜萝卜 | (43) | 48. 泡黄瓜 | (54) |
| 26. 泡红圆根萝卜 | (43) | 49. 泡青菜头 | (54) |
| 27. 泡萝卜缨 | (44) | 50. 泡青笋皮 | (55) |
| 28. 泡土耳其瓜 | (44) | 51. 泡莲花白(一) | (55) |
| 29. 泡四季豆(一) | (45) | 52. 泡莲花白(二) | (56) |
| 30. 泡四季豆(二) | (45) | 53. 泡莲花白茎 | (56) |
| 31. 泡水芋茎 | (45) | 54. 泡黄秧白 | (57) |
| 32. 泡秋椒 | (46) | 55. 泡蒜薹(一) | (57) |
| 33. 泡大蒜 | (46) | 56. 泡蒜薹(二) | (57) |
| 34. 泡苦瓜 | (47) | 57. 泡豆芽 | (58) |
| 35. 泡茼蒿 | (47) | 58. 泡南瓜 | (58) |
| 36. 泡甜蒜薹 | (48) | 59. 泡慈姑 | (59) |
| 37. 泡土豆 | (48) | 60. 泡红苕 | (59) |
| 38. 泡高笋 | (49) | 61. 泡柚子 | (60) |
| 39. 泡地瓜 | (49) | 62. 泡板栗 | (60) |
| 40. 泡花菜 | (50) | 63. 泡苹果 | (61) |
| 41. 泡芹菜 | (50) | 64. 时令循环泡菜 | (61) |
| 42. 泡芹菜心 | (51) | 65. 泡酸菜 | (62) |
| 43. 泡瓢菜帮 | (51) | | |
| 二、朝鲜泡菜 | | | (63) |
| 66. 素泡白菜 | (63) | 69. 泡鱼丝白菜 | (65) |
| 67. 素泡什锦 | (64) | 70. 牛肉泡什锦 | (65) |
| 68. 牛肉泡白菜 | (64) | 71. 高级什锦泡菜 | (66) |

三、武汉泡菜·····	(66)		
72. 酸白菜·····	(67)	77. 泡西红柿·····	(69)
73. 酸豇豆·····	(67)	78. 泡蘑菇·····	(70)
74. 酸甘蓝·····	(68)	79. 泡八样·····	(70)
75. 酸黄瓜·····	(68)	80. 泡什锦·····	(71)
76. 泡柿椒·····	(69)		
四、独山泡菜·····	(71)		
81. 纯酸型泡青菜·····	(71)	85. 甜酸型泡青菜·····	(74)
82. 纯酸型泡白菜·····	(72)	86. 甜酸型泡白菜·····	(74)
83. 纯酸型泡油菜·····	(73)	87. 甜酸型泡油菜·····	(75)
84. 纯酸型泡萝卜菜·····	(73)	88. 甜酸型泡萝卜菜·····	(76)
五、河南泡菜·····	(76)		
89. 泡包菜·····	(76)		
六、广东泡菜·····	(77)		
90. 酸笋·····	(77)		
七、西式泡菜·····	(78)		
91. 西餐泡菜·····	(78)	96. 苏联泡西红柿(二)	
92. 欧美莴萝泡菜·····	(79)	·····	(81)
93. 匈牙利莴萝泡菜·····	(79)	97. 苏联酸甘蓝·····	(81)
94. 苏联酸黄瓜·····	(80)	98. 日本美味渍·····	(82)
95. 苏联泡西红柿(一)		99. 日本番茄泡菜·····	(83)
·····	(80)	100. 日本辣白菜·····	(83)
几种常用香料介绍·····	(85)		

第一章 泡菜制作的基本知识

一、容器的识别

泡菜坛（如图）又名上水坛子，是我国大部分地区制作泡菜必不可少的容器。由于泡菜坛子既能抗酸、抗碱、抗盐，又能密封且能自动排气，隔离空气使坛内能造成一种嫌气状态，有利于乳酸菌的活动，又防止了外界杂菌的侵害。因此，使泡菜得以长期保存。

泡菜坛子是用陶土烧成的，口小肚大，在距坛口边缘约6~16厘米处设有一圈水槽，称之为坛沿。槽缘稍低于坛口，坛口上放一菜碟作为假盖以防生水侵入。泡菜坛子的大小规格不一，形式也比较多。最小的只可容纳几公斤，最大的则可容纳数十公斤之多。



泡 菜 坛

1. 坛体 2. 坛盖 3. 坛沿

一般地讲，家庭制作泡菜，宜选用小泡菜坛，泡一种菜吃一种菜，以利保持菜品各自的风味。但若制作什锦泡菜，也可根据家庭需要挑选

大泡菜坛。

泡菜坛本身质地好坏对泡菜与泡菜盐水有直接影响，故用于泡菜的坛子应经严格检验，其优劣的区分方法如下：

1. **观型体** 泡菜坛以火候老、釉质好、无裂纹、无砂眼、型体美观的为佳。

2. **看内壁** 将坛压在水内，看内壁，以无砂眼、无裂纹、无渗水现象的为佳。

3. **视吸水** 坛沿掺入清水一半，用废纸一卷，点燃后放坛内，盖上坛盖，能把沿内水吸干（从坛沿吸入坛盖内壁）的泡菜坛质量较好，反之则差。

4. **听声音** 用手击坛，听其声，铜音的质量则好，空响、砂响、音破的质次。

以上述方法，严格选择出符合要求的坛子，按泡菜要求泡出的菜一般质量都较好。

此外，根据家庭取材条件，玻璃罐、土陶缸、罐头瓶、木桶等，也可用来泡菜，但必须注意加盖，保持洁净。这类容器，一般只宜泡制立即食用的泡菜，若要长期贮存，还需进行杀菌等处理。

挑选好容器后，应盛满清水，放置几天，然后将其冲洗干净，用布抹干内壁水分备用。

二、泡菜盐水的配制及分类

井水和泉水是含矿物质较多的硬水，用以配制泡菜盐水，效果最好，因其可以保持泡菜成品的脆性。硬度较大的自来水亦可使用。经处理后的软水不宜用来配制盐水，塘水、湖水及田水均不可用。

有时为了增强泡菜的脆性，可以在配制盐水时酌加少量的钙盐，如氯化钙（ CaCl_2 ）按 0.05% 的比例加入，其他如碳酸钙、硫酸钙和磷酸钙均可使用。如果用生石灰，可按 0.2~0.3% 的比例配成溶液先浸泡原料，经短时间浸泡取出清洗后再用盐水泡制，亦可有效地增加其脆性。

食盐宜选用品质良好，含苦味物质如硫酸镁、硫酸钠及氯化镁等极少，而氯化钠含量至少在 95% 以上者为佳。

我们常用的食盐有海盐、岩盐、井盐。最宜制作泡菜的是井盐，其次为岩盐。目前，市面上销售的食盐均可制作泡菜。

泡菜盐水的含盐量因不同地区和不同的泡菜种类而异，从 5~28% 不等。通常的情况是，按自己的习惯口味定。泡菜盐水的制作方法相差也很大，四川泡菜的盐水制作十分精细，而其他地区相比之下则不大考究，这也是形成风格迥然不同的泡菜谱系的重要因素之一。

从严格意义上讲，泡菜盐水是指蔬菜经预处理后，用来泡制蔬菜的盐水。但许多家庭制作泡菜时，省去了预处理这道工序，将蔬菜洗净沥干直接浸泡到盐水中。泡菜盐水又分为“洗澡盐水”、“新盐水”、“老盐水”、“新老混合盐水”。

1. 洗澡盐水 是指需要边泡边吃的蔬菜使用的盐水。它的配制比例（重量）是：冷却的沸水 100，加井盐 28；再掺入老盐水使其在新液中占 25~30% 的体积以调味接种，并根据所泡的蔬菜酌加佐料、香料。pH 值为 4.5。一般取此法成菜，要求时间快、断生即食，故盐水咸度稍高。

2. 新盐水 是指新配制的盐水。其比例（重量）是：冷却的沸水 100，加井盐 25；再掺入老盐水使其在新液中占 20~30% 的体积，并根据所泡之蔬菜酌加佐料、香料。pH 值为

4.7。

3. 老盐水 是指两年以上的泡菜盐水，pH 值为 3.7。它多用于接种。将其与新盐水配合即称母子盐水。该盐水内应常泡一些蒜苗秆、辣椒、陈年青菜与萝卜等，并酌加香料、佐料，使其色、香、味俱佳。但由于配制、管理诸方面的原因，老盐水质量也有优劣之别，其鉴别方法如下表：

盐水等级	鉴 别 方 法
一 等	色、香、味均佳者
二 等	曾一度轻微变质，但尚未影响盐水的色香味，经救治而变好者
三 等	不同类别、等级的盐水掺混在一起者
四 等	盐水变质，经救治后其色、香、味仍不好者。这种盐水应该丢弃

用于接种的盐水，一般宜取一等老盐水，或人工接种乳酸菌或加入品质良好的酒曲。含糖分较少的原料还可以加入少量的葡萄糖以加快乳酸发酵。

4. 新老混合盐水 是将新、老盐水按各占 50% 的比例配合而成的盐水，pH 值为 4.2。

一些家庭开始制作泡菜时，可能找不到老盐水或乳酸菌。在这种情况下，仍可按要求配制新盐水制作泡菜，只是头几次泡菜的口味较差，随着时间推移和精心调理，泡菜盐水会达到满意的要求和风味。

三、调料的搭配

1. 佐料

一般包括：白酒、料酒、甘蔗、醪糟汁（或糯米酒）、红糖和干红辣椒。

蔬菜入坛泡制时，白酒、料酒、醪糟汁对它起辅助渗透盐味、保嫩脆、杀菌等作用；甘蔗起吸异味、防变质等作用；红糖、干红辣椒则起调和诸味、增添鲜味等作用。

通常佐料与泡菜盐水的比例是：

盐水	100 克
白酒	1 克
料酒	3 克
红糖	3 克
醪糟汁	2 克
干红辣椒	5 克

因蔬菜品种取味的不同，佐料与泡菜盐水的比例，也应随需要而灵活掌握增减。

若遇蔬菜需要保色，不宜使用红糖的特殊情况，也可取饴糖、白糖代用。使用醪糟时，只取汁液，不要糟粕。

泡菜所需佐料，有的入盐水内即搅匀（如白酒、料酒、醪糟汁），有的要先溶化后再加入坛并搅匀（如红糖或饴糖、白糖），有的则应在蔬菜装坛时合理放置（如甘蔗、干红辣椒）。这样方能充分发挥它们的作用。

2. 香料

一般包括：白菌、排草、八角、三奈、草果、花椒、胡椒。

香料在泡菜盐水内起着增香味、除异味、去腥味的功效。但其中三奈只是在为保持泡菜鲜色，不宜使用八角、草果时采用，它的份量一般为八角的二分之一；而胡椒也仅是泡鱼辣椒时，用它除去腥臭气味。

通常香料与泡菜盐水的比例是：

盐水	100 克
----	-------

八角	0.1 克
花椒	0.2 克
白菌	1 克
排草	0.1 克

使用时，将排草切成 3 厘米长的短节，白菌洗去泥沙，草果、八角放入清水内过一下，除掉灰尘，然后将各料装入纱布袋中，扎好香料包口，便可入坛，放在已盛泡菜的坛内中间层。过一段时间（根据需要确定时间）取出，把袋上盐水轻轻地挤在坛内，迅速搅匀。然后将香料袋变换位置再次放入。密封贮存或不便搅动的泡菜，在取食前须经搅动，以使香味均匀散布，避免发生“死角”情况。开坛检查中，如发现泡菜香味过浓，应立即将香料包（不挤盐水）取出；如香味过淡，则应酌加香料，予以调剂。

此外，除上述香料外，还有诸如小茴香、丁香、肉桂、橘皮等均可用来制作泡菜，仅随不同地区的口味而异。

一般家庭购买佐料和香料不一定齐全，这并不影响泡菜制作，只是风味有变化而已。况且一些地区制作泡菜，并不加佐料、香料，只要食盐即可。

四、蔬菜洗涤和预处理

1. 蔬菜洗涤

蔬菜大多直接来源于土壤，带菌量高，洗涤可以除去其表面泥沙、尘土、微生物及残留农药。在洗涤时要用符合卫生标准的流动清水。为了除去农药，在可能的情况下，还可在洗涤水中加入 0.05~0.1% 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