

四季时蔬巧酱泡，单品入菜味皆好！

Souse 经典酱泡菜

林美慧◎著

Vegetable



972



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

林美慧◎著

Souse 经典 酱泡菜 Vegetable

酱泡菜——蔬菜保存、发挥创意的最佳代表作，酸甜辣咸香，就是很够味。60道来自儿时记忆里的酱泡菜，30道酱泡菜入菜料理，有浓浓的传统简朴风情，更有高纤低脂的健康优势，配粥小菜、入菜材料、调味料，时时刻刻都超方便且易上手。

ISBN 7-5381-4269-X



9 787538 142693 >



ISBN 7-5381-4269-X

定价：16.00 元

TS 972
112-C1

林美慧◎著

Southern
Vegetable
酱泡菜

辽宁科学技术出版社
沈阳

©2004 中文简体字版权归辽宁科学技术出版社所有, 本书中文简体字版权由台湾文化事业股份有限公司正式授权。著作权合同登记号为 2004 年第 125 号。

图书在版编目 (CIP) 数据

经典酱泡菜 / 林美慧著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4269-X

I. 经... II. 林... III. ①酱菜—菜谱②泡菜—菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 106746 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 195mm × 210mm

印 张: 3 $\frac{1}{3}$

字 数: 90 千字

印 数: 1~6 000

出版时间: 2005 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵敏超 姜 璐

封面设计: 原 舒

版式设计: 赵 超

责任校对: 刘 庶

定 价: 16.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

小而甘美。。。



“**酱**泡菜，一些传统的小菜，适合配粥吃，现在不常见也不常买了……”你是不是也曾经和我一样这么认为呢？！可是当我为了《经典酱泡菜》这本书去搜集资料时，发现自己大大误会他们了。

传统市场里永远有几个固定摊位在出售酱菜，便利连锁超市一定有酱瓜出售，大型商店也有一定规模的陈列架专门摆各种腌渍菜，新近流行的韩国泡菜甚至有数种口味供消费者挑选，买的人可多呢！卖点不减反增。我和家人喜欢吃的臭豆腐、香酥腐乳鸡（豆腐乳）、梅干菜烧肉、酱瓜、破布子蒸鱼……，或者如比萨的重要配料——腌橄榄等，通通都是酱泡菜原料的变化。原来酱泡菜没有过时之说，而是以更多元的面貌呈现在我们的三餐中。

酱泡菜的饮食乐趣不只在品尝，制作的过程也叫人回味无穷。黄春头先生的妻子是我忠实听众兼好朋友，平日会寄些她们自家种的龙眼、芒果、冬瓜、南瓜或腌渍的梅子跟我分享，这次要制作这样的题材，我当然想到向她请教，可是没想到她热心地邀请我去参与她们家族一年一度的树子酱菜腌制。于是，我们一行工作人员开拔南下黄先生在台南大内乡的老家，跟着他们从锯树、砍枝、剪果实、去壳、清洗、熬煮（3小时）、分制成破布子和咸树子；因为费工耗时，需要颇多人手，所以黄先生一家人在每年树子成熟时候，会相约一个假日一起赶回来，男的砍树载运、女的剥壳熬煮，大家分工合作、边做边聊，所以这一天也是黄先生他们温馨的家族聚会。树子做好了，就分袋包装，让儿女带回外地的家冷冻保存、慢慢吃一年，明年听候树子成熟的讯息回到家乡再来做。

看他们动手、听他们聊家常，我打从心底觉得酱泡菜的味道真是好。

林美慧

目录 Contents

自序 . . .

小而甘美 林美慧 3

酱菜料理档案 . . .

酱泡菜自己做，真棒

【辛香料酱泡菜】

▼姜，嫩姜尚好腌

糖醋嫩姜 9

罗汉果渍姜 10

酱姜 10

梅渍嫩姜 11

▼大蒜，不辣越吃越来劲

糖醋蒜瓣 12

西式油醋蒜 13

▼辣椒，火热冒汗挑动味蕾

剥皮青辣椒 15

腌红辣椒 16

翡翠辣椒 17

【叶菜类酱泡菜】

▼甘蓝，甘甜生食好味道

四川泡菜 19

甘蓝干 20

冬菜 20

酸甘蓝 21

甘蓝泡菜 23

▼大白菜，清爽软脆重的好

酸白菜 24

韩国泡菜 25

麻辣泡菜 26

▼芥菜，茎叶都是酸咸好酱材

小芥菜雪里红 27

酸菜 28

客家酸菜 29

福菜 30

梅干菜 30

●入菜料理！

酸甘蓝炒五花肉 31

冬菜豆腐丸子汤 31

甘蓝干烧肉片 32

泡菜炒肉末 32

泡菜海鲜面 33



酸白菜火锅 33
梅菜扣肉 34
福菜排骨桂笋汤 34
雪菜肉末 35
酸菜炒姜丝大肠 35

【根茎类酱泡菜】

▼萝卜，爽脆咬劲够

广东泡菜 37
香油辣萝卜 38
酸辣萝卜片 38
菜脯米 39
红曲萝卜泡菜 40
腌菜脯 40

▼竹笋，给你一整年的纤维

脆笋 41
酱笋 42
辣味笋茸 42
笋干 43
酸笋丝 43

▼大头菜，冷天更加鲜脆细致

咖喱大头菜 44
香辣大头菜丝 45
盘香佛手大头菜 45

▼茼蒿笋，柔嫩清脆冬天旺

香辣茼蒿笋 46

●入菜料理！

菜脯蛋 47
咕咾肉 47

凉拌酱笋 48
酱笋烧肉 48
笋干蹄膀 49
酸笋丝虱目鱼汤 49

【瓜类酱泡菜】

▼小黄瓜，翠绿嫩脆又多汁

酒酿酱黄瓜 51
酸黄瓜 52
奈良小黄瓜 53
小黄瓜酸辣泡菜 54
荫瓜 54

▼冬瓜，大个头很水嫩

咸冬瓜 55
梅渍冬瓜 56

▼越瓜，甘醇中有传统风味

越瓜脯 57

●入菜料理！

越瓜脯炒肉丝 58



荫瓜肉饼 58
咸冬瓜笋鸡汤 59
咸冬瓜蒸墨斗 59

【其他类酱泡菜】

▼豇豆，干咸酸辣又劲道

辣泡豇豆 61
干豇豆 62
酸豇豆 63

▼树子，甘咸乡土味

破布子 64
咸树子 65

▼豆腐，入口柔糯满嘴臭香

豆腐乳 66
臭豆腐 67

▼凤梨，更香更甜口感好

凤梨泡菜 68
甜凤梨酱 69
咸凤梨酱 70

▼梅子，配饭入菜零食都可口

紫苏梅 71
脆梅 72
Q梅 73
烂梅 73

▼百香果，酸酸甜甜味道好

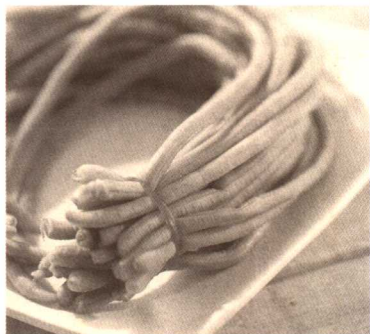
百香果双椒泡菜 74

contents



●入菜料理！

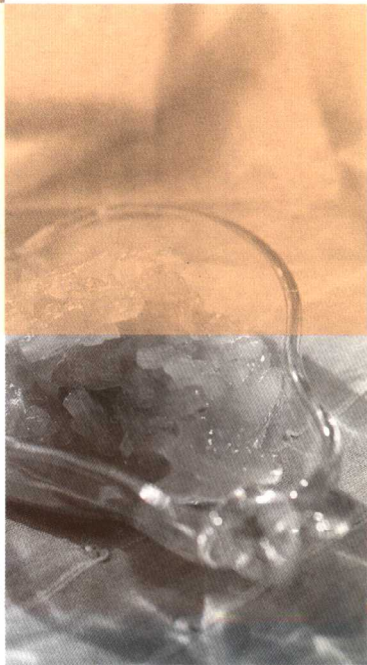
酸豇豆炒肉末 75
破布子扇贝 75
破布子豆仔鱼 76
腐乳鸡 76
臭仙 77
麻辣臭豆腐 77
咸凤梨苦瓜鸡 78
紫苏梅烧五花肉 79
梅子鸡 79
梅香蒸蟹 80



酱菜料理档案 。 。 。

酱泡菜自己做，真棒

自己腌酱菜、做泡菜，
很容易、会成功，
还可以玩口味、搞新鲜。
在盛产季节，用最常见的蔬果，
全家动手腌渍一罐酱泡菜，
吃起来更安心、更可口、更有趣。



— 辛香料酱泡菜

姜、大蒜、辣椒



姜，嫩姜尚好腌

* 姜，中国三大重要调味品之一，有去腥、杀菌、发热的作用，生吃、炒食、煮汤、腌渍都适合。依照采摘时间的不同，姜可以分为嫩姜（幼嫩色黄白）、粉姜（半熟呈淡土黄色）、老姜（老熟结实硬化）、姜母，其中嫩姜辛辣味最淡，姜母最浓。

* 制作成酱菜来食用，以嫩姜最可口，粉姜勉强可用，至于组织已经纤维化的老姜或姜母就行不通了。嫩姜采收期主要在4、5月，它表皮黄白，茎节带有粉红色鳞片叶，轻轻一折就会断；粉姜以7~9月为主要产季，它肥大饱满，土黄色外皮是很光滑的。



糖醋嫩姜。

材 料：

嫩姜 500 克
盐 1 大匙

调味料：

粗白糖 2 杯
白醋 1.5 杯
盐 1 小匙
水 1.5 杯

做 法：

1. 将嫩姜洗净，用1大匙盐腌1小时后，倒出水，放入冷开水中浸泡半天以除辣味，取出，沥干。
2. 调味料下锅烧开，放凉，加上处理过的嫩姜，密盖，置于阴凉地方，经过大约1个星期至半个月的腌泡即可食用。



罗汉果渍姜。

材 料：

拇指大小的嫩姜 500 克
罗汉果 2 颗
盐 1 大匙

调味料：

白糖 1 杯
白醋 3/4 杯
盐 1 小匙
水 2 杯

做 法：

1. 将嫩姜洗干净，加 1 大匙盐腌半天，倒出水，放入冷开水中浸泡半天，拿出来，沥干水分。
2. 将罗汉果压碎，先加 2 杯水煮开，再放入糖、醋、盐等煮溶，冷却。
3. 将嫩姜摆进罗汉果汁液中浸泡，盖好，置于阴凉处腌半个月即成。

酱姜。

材 料：

拇指大小的嫩姜 500 克
盐 1 大匙

调味料：

酒 1/2 杯
糖 5 大匙
黄豆豉酱 1 杯

做 法：

1. 将嫩姜洗好，加盐 1 大匙腌半天，倒出水，再泡入冷开水中大约半天以除辣味，取出，沥干。
2. 将黄豆豉酱与酒、糖拌匀，把嫩姜泡进去，盖好，摆放于阴凉之处，约 10 天到半个月就可以吃了。



梅渍嫩姜。

材 料：

拇指大小的嫩姜500克
盐1大匙

调味料：

细白糖1杯
冷开水1.5杯
紫苏梅汁1.5杯

做 法：

1. 将嫩姜洗净，用1大匙盐腌半天时间，倒出水，再放入冷开水里泡半天，捞出来，沥干水分。
2. 将调味料混合均匀，放进嫩姜浸泡，盖好，置于阴凉地方，半个月后即可掀盖品尝。





大蒜，不辣越吃起来劲

- * 大蒜栽培已有3500年以上的历史，是世界上的古老作物之一，从东方到西方，都是备受肯定的杀菌保健食物，具有特殊浓烈香气的它更是厨房里主要的辛香料之一，除了生食、爆香、煮汤、卤炖、浸酒、调味之外，老外还喜欢拿来作成（橄榄油）油渍酱菜。
- * 生鲜大蒜的强劲气味不太受人欢迎，不过经过腌渍之后臭味就会消除，而且辛辣味也大大降低，软软的很好吃。要做酱菜的大蒜不能马虎对待，一定要挑蒜瓣洁白完整、结实坚硬、大片、不萎缩枯干、无虫蛀的才行。



糖醋蒜瓣。

酱泡菜小提示 也可以白醋、陈醋比例各半，泡出来的糖醋蒜色泽将会是比较浅的褐色。

材 料：

新鲜圆正整颗完好的蒜头 500 克
冷开水 300 毫升
盐 200 克
白糖 500 克
陈醋 400 克

做 法：

1. 将蒜头剥去外表粗皮、剪去底部毛根，保留大约3厘米长的蒜梗，洗干净，沥干。
2. 将蒜头加盐，拌腌1天，倒出水，加上冷开水再泡1天以去除辣味，沥干水分。
3. 往容器里放入糖、陈醋、冷开水，调匀，加进泡除辣味的蒜头，密盖，存放在阴凉地方，这样腌大约1个月即完成。

西式油醋蒜。

材 料：

新鲜蒜头 500 克
新鲜迷迭香 2 大匙
百里香 2 大匙
辣椒末 1 小匙
盐 1 大匙

调味料：

橄榄油 300 毫升
盐 1 小匙
白醋 120 毫升

做 法：

1. 将蒜头剥成一瓣一瓣的，去除外膜、只留蒜仁，加1大匙盐腌渍1天，倒去释出的水，再放入冷开水中（水量盖过材料）浸泡半天，去除辣味，捞起来，沥干水分。
2. 将调味料倒入容器内拌匀，加上泡过的蒜仁、迷迭香、百里香、辣椒末，密封，置于阴凉处浸泡1个月左右就可以了。





辣椒，火热冒汗挑动味蕾

- * 中国人吃辣椒，或生食，或炒菜，或调味，或腌渍，最多的是加工制成辣椒粉、辣椒油、辣椒酱、豆瓣酱等。喜欢吃辣的人，三餐几乎离不开辣味，因为那种难以言明的快感或麻辣，可以完全唤醒味蕾、增加食欲，而且使人上瘾。所以可以放很久的辣椒酱泡菜始终有稳定广大的爱好者。
- * 制作辣椒酱菜一定要严选材料，表皮光泽亮丽，无外伤、无腐烂、辣味强者才是上品。



剥皮青辣椒。

酱泡菜小提示 青辣椒要炸到表皮起泡、膨胀的**程度**，外皮才容易剥除、而且形体美观。

材 料：

青辣椒 500 克

调味料：

香油 1 瓶（约 250 毫升）

淡色酱油 1/2 瓶

米酒 1/2 杯

做 法：

1. 辣椒洗干净，擦干。
2. 切除根部。
3. 直刀一刀从中间划开。
4. 挖去内籽（小心不要弄断或扯破）。
5. 放入温油中炸到外皮起泡。
6. 捞起来，放凉后，剥去外皮。
7. 辣椒装入罐子里，加调味料，盖好盖子，腌 2 个月。

