

四川省烹饪协会 审定 推荐

《四川泡菜大全》编写组 编著

四川 泡菜 大全

内容提要

本书介绍了四川传统泡菜、洗澡泡菜、创新泡菜共计200余例，同时介绍了由四川泡菜制作而成的菜肴200余例。在此基础上，全书较为详细地介绍了四川泡菜的风味特色、分类、用具选择和泡菜盐水的制作与质量要求，包括老盐水、洗澡盐水、新盐水、新老混合盐水的制作以及泡菜盐水制作的主料、佐料、香料选用与搭配，同时介绍了泡菜盐水的日常管理与创新方法。

四川出版集团·四川科学技术出版社



四川省烹饪协会审定推荐

四川 泡菜 菜 大全

编委会
编著



四川出版集团·四川科学技术出版社



四川省图书馆藏

图书在版编目(CIP)数据

四川泡菜大全/《四川泡菜大全》编写组编著. - 成都:
四川科学技术出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6235 - 9

I. 四… II. 四… III. 泡菜 - 菜谱 - 四川省
IV. TS972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 086526 号

四川泡菜大全

编 著 《四川泡菜大全》编写组
责任编辑 李蓉君
封面设计 韩建勇
版面设计 康永光
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031
成品尺寸 230mm × 170mm
印张 15.5 字数 300 千 插页 5
印 刷 四川机投印务有限公司
版 次 2007 年 8 月成都第一版
印 次 2007 年 8 月成都第一次印刷
定 价 28.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6235 - 9

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

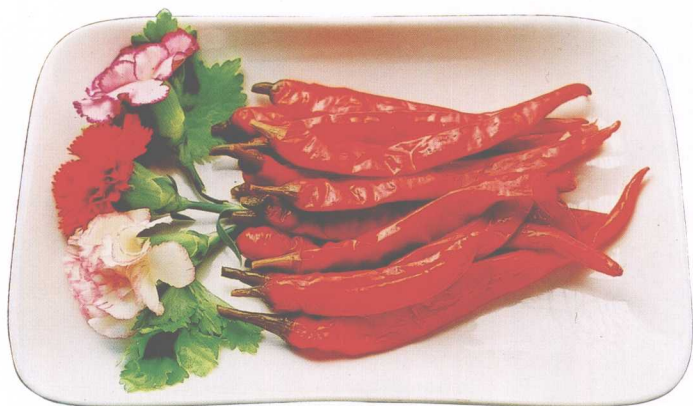
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734081

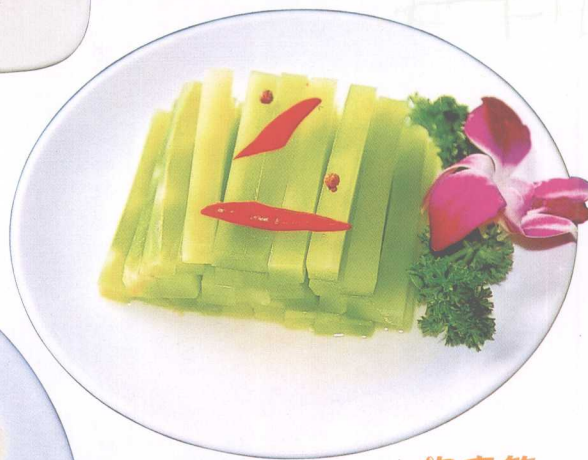
邮政编码/610031



珍珠葛头



泡鱼辣椒



泡青笋



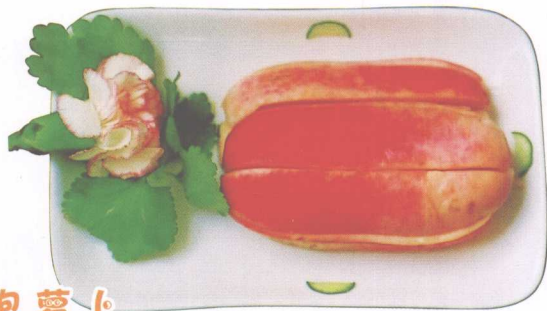
爽口老坛子



泡豇豆



泡青豆



泡萝卜



泡太白凤爪



泡青菜



泡莲白



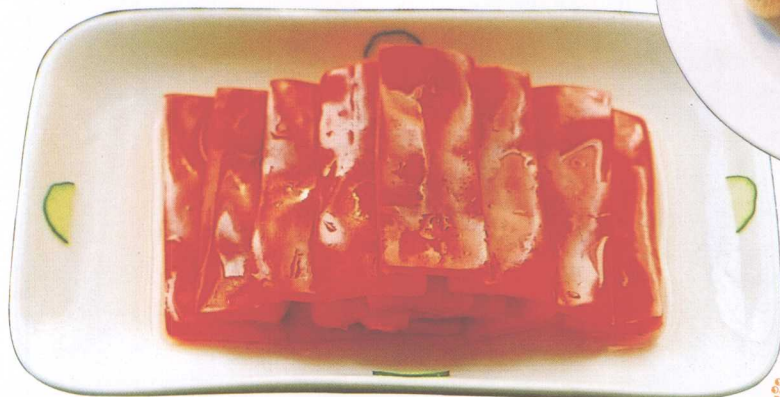
泡花生



泡鸡心辣椒



泡大蒜

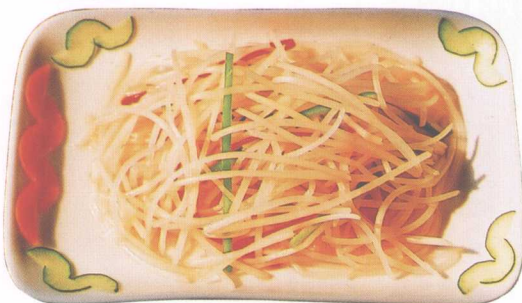


泡甜椒

泡板栗



泡黄豆芽



泡仔姜



泡黄瓜卷



泡坛羊耳



泡柚子



胭脂萝卜



橙汁藕片



泡椒墨鱼仔



泡苹果

泡鲫鱼



泡椒嫩南瓜



酸菜嫩青豆



菊花三脆



泡椒爆螺花

泡苦瓜烧猪尾



泡椒鱼条



泡菜鸡米



泡萝卜烧蹄花



小米辣泡牛腱



泡菜回锅肉



泡豇豆炆腊肉



泡银芽炒鸭丝



糖醋萝卜卷



泡椒橙香兔

味爱自回宝一查青到大为板会前时,管菜的看博样别决菜所取以,菜所就的基
林楚的景大了善念中野长评能齐各融,以内容内莫非淘汗本,量而便更更需,而游
拔之翻册,到合而恒之能,烟香用卷良自于由,相恋不表善并然在扶我治,露汁味
。五甜以干,蜂疆各不夫阻善海麻家步的香壁玉,成歌

前言

泡菜作为我国悠久而瑰丽的食文化遗产之一,早在1000多年前就有了较完善的制作技术,发展到今天,可谓是家喻户晓,有口皆碑。目前在我国许多地区,均有自制泡菜的习惯,其中,尤以四川泡菜最为著名。它以其制作简易,成本低廉,风味可口,取食方便,利于贮存,不限时令等诸多优点,深受大众的喜爱。在四川,无论城市或农村,食堂、餐厅以及家庭,泡菜加工极为普遍,甚至部分地区还将泡菜作为陪嫁品之一,以证明其女子贤惠能干及持家有道。

泡菜的主要原料是蔬菜。蔬菜中含有丰富的维生素、无机盐、糖类等,是人们维持生命所不可缺少的重要元素。在四川,一年四季都有新鲜蔬菜出产,无论品种和原料的贵贱,大凡可食用的蔬菜均可以用来制作泡菜,且达到超出其自身美味之效果。如严格按照技术规程而加工泡制的蔬菜,不仅清洁卫生,而且能促使糖分分解,让人体较易吸收,并能增加乳酸,促进人们的食欲。

泡菜制作虽然简单,但要泡制出高质量的菜肴,还必须掌握较强的技艺。要懂得蔬菜的选择、洗涤、出坯、装坛、盐水调配、管理、接种等各个方面的知识,并非轻而易举之事。

今天,人们把肉类、鱼类等也作为制作泡菜的原料,其成本固然会高出蔬菜许多倍,制作方法也不尽相同,但在口味上有了新的变化,可以说这是四川泡菜新的发展和延伸。例如,现在我们常见的“泡凤爪”、“泡耳片”、“橙汁泡藕片”等等,令人百吃不厌,赞不绝口。

泡菜不仅可以作为烹饪原料制作菜肴,在烹调中,还是重要的调味料,在川菜烹调中发挥着重要的作用。如:泡菜鱼、酸菜肉丝汤、酸萝卜炖土鸭、碎肉豇豆、泡椒墨鱼仔等。

泡菜之美,在于它的色彩美,味道美,观之赏目,闻之芬芳,食之爽口,余味隽永。川菜岂能不佳,一泡菜足以说明。如今,有许多企业以泡菜而致富,以泡菜而闻名。泡菜作为川菜文化的分支,将永放它独具特色的光彩。

本书不仅对如何制作四川传统泡菜有详细的介绍,而且选录了目前流行的一





些创新泡菜,以及用泡菜为原料制作的菜肴,相信会对广大读者有一定的启发和帮助。需要说明的是,本书所涉及内容较广,编者在编写过程中参考了大量的教材和书籍,在此对这些作者表示感谢。由于自身学识有限,加之时间仓促,错漏之处难免,还望各位专家和读者朋友不吝赐教,予以指正。

前言

编著者
2007年6月

自古以来,四川泡菜就以其独特的风味和悠久的历史而闻名于世。它不仅是一种开胃健脾、消食化积的佐餐佳品,更是一种承载着四川人民智慧和情感的饮食文化。随着时代的变迁,四川泡菜的种类和制作工艺也在不断地发展和创新。本书旨在系统地介绍四川泡菜的品种、制作工艺、营养价值以及相关的饮食文化,为广大的读者提供实用的参考和指导。

本书共分八章,第一章介绍四川泡菜的历史和现状;第二章至第七章分别介绍各种四川泡菜的品种、制作工艺和营养价值;第八章介绍四川泡菜在川菜中的应用和相关的饮食文化。本书力求做到图文并茂、通俗易懂,既可作为四川泡菜爱好者的参考读物,也可作为餐饮业从业人员的培训教材。

在本书的编写过程中,得到了许多专家和同行的帮助和支持,在此表示衷心的感谢。同时,也要感谢四川泡菜协会和四川省饮食行业协会的大力支持。由于编者水平有限,书中难免存在不足之处,恳请广大读者批评指正。

编著者
2007年6月

目 录

四川泡菜的制作知识

- 一、四川泡菜的风味特色及分类 2
 - (一)四川泡菜的风味特色 2
 - (二)四川泡菜的分类 3
- 二、四川泡菜的营养与保健 4
- 三、四川泡菜的用具及选择 6
- 四、四川泡菜的盐水制作及质量要求 7
 - (一)老盐水 7
 - (二)洗澡盐水 8
 - (三)新盐水 8
 - (四)新老混合盐水 8
- 五、泡菜盐水主料、佐料、香料的选用与搭配 9
 - (一)主料的选择 9
 - (二)佐料的选择与搭配 9
 - (三)香料的选择与搭配 10
- 六、四川泡菜的原料选用及加工 11
 - (一)泡菜原料的选择及要求 11
 - (二)原料选择的一般方法 12
 - (三)泡菜原料的加工处理 12
- 七、四川泡菜的制作技巧 14
 - (一)根据蔬菜质地控制好预处理 14
 - (二)合理选用不同的装坛方法 15
 - (三)正确使用香料包 16
 - (四)注意气温对泡菜成熟度和口味的影响 16
 - (五)原料加工处理应以食用需求为导向 16
 - (六)季节不同,盐水的咸淡应有所区别 16





- (七)部分经过日晒处理的蔬菜再入坛,泡制效果更好 16
- (八)选择优质泡菜进行贮存 17
- 八、四川泡菜日常管理方法 17
 - (一)泡菜房的设置与管理 17
 - (二)泡菜盐水的管理 18
- 九、四川泡菜的运用 20
- 十、四川泡菜的创新方法 21

目 录

四川泡菜的制作

一、传统泡菜 24

- 泡青菜 24
- 泡鱼辣椒 24
- 泡豇豆 25
- 泡蒜薹 26
- 泡甜蒜薹 26
- 泡大蒜 27
- 泡藟头 27
- 泡甜藟头 28
- 泡刀豆 29
- 泡野山椒 29

二、洗澡泡菜 36

- 泡红圆根萝卜 36
- 泡莲花白 37
- 泡黄瓜 37
- 泡洋姜 38
- 泡甜椒 38
- 泡瓢菜帮 39
- 泡芹菜 39
- 泡花菜 40
- 泡大白菜 41

- 泡酸萝卜 30
- 泡甜萝卜 30
- 泡峨眉豆 31
- 泡芋子 31
- 泡冬笋 32
- 泡斑竹笋 33
- 泡春笋 33
- 泡茄子 34
- 泡小青辣椒 34
- 泡仔姜 35
- 泡萝卜缨 41
- 泡萝卜皮 42
- 泡青菜头 42
- 泡苕蓝 43
- 泡苦瓜 43
- 泡藕 44
- 泡洋葱 45
- 泡高笋 42
- 泡青豆 46

泡芹黄 46
 泡韭黄 47
 泡芥子 47
 泡洋雀菜 48
 泡地蚕 49
 泡芋荷秆 49
 泡青菜头皮 50
 泡雪里蕻 50
 泡鲜豌豆 51
 泡鲜蚕豆 51
 泡番茄 52
 泡南瓜 53
 泡冬瓜 53
 泡木瓜 54
 泡地瓜 55
 泡胡萝卜 55

三、创新泡菜 66

泡太白凤爪 66
 三椒泡猪尾 66
 泡玫瑰仔姜 67
 泡猪蹄花 68
 珊瑚雪莲 68
 山椒泡玉笋 69
 泡仔兔 69
 香坛腰片 70
 酱泡鸭 71
 泡鲫鱼 71
 糖醋萝卜卷 72
 泡耳脆 73
 橙汁藕片 73
 鲜花椒泡鸭胗 74
 泡基围虾 75

泡红薯 56
 泡板栗 56
 泡白油菜薹 57
 泡慈姑 57
 泡土耳其瓜 58
 泡四季豆 59
 泡丝瓜 59
 泡香瓜 60
 泡黄豆芽 61
 泡绿豆芽 61
 泡山黄瓜 62
 泡蒜苗秆 62
 泡笋瓜 63
 泡慈竹笋 64
 泡韭菜花 64
 泡莴笋 65

雀翅黄瓜 75
 泡羊耳 76
 山椒鱿鱼卷 77
 大刀白菜 77
 泡酸辣黄喉 78
 泡黄瓜卷 79
 糖醋玉笋 79
 爽口老坛子 80
 落水凤冠 80
 泡甜酸苦瓜 81
 山椒墨鱼仔 82
 泡仔鸡 82
 爽口蹄筋 83
 橙汁冬瓜条 84
 川式山椒泡香鸭 84



- 泡苹果 85
- 甜酸猪蹄 86
- 泡双花 86
- 珍珠蒜头 87
- 天麻脆瓜鸭舌 88
- 泡柚子 88
- 山椒春笋 89

- 番茄汁泡藕 90
- 柠檬瓜条 90
- 泡花仁 91
- 玫瑰芥兰 91
- 胭脂萝卜 92
- 小米辣泡牛腱 93

四川泡菜菜肴

一、凉菜 95

- 泡椒白肉卷 95
- 泡椒拌鹅肠 95
- 泡菜拌腰片 96
- 泡姜肚丝 97
- 泡菜拌鸭掌 97
- 泡菜鱼片 98
- 泡菜拌耳片 99
- 乡村泡菜拌白肉 99
- 泡芋儿拌兔丁 100
- 泡黄瓜拌肚片 100
- 脆椒乌鸡 101
- 泡芹菜鳝鱼 102
- 泡仔姜拌雪摩芋丝 102
- 泡椒鱼条 103
- 泡青菜拌皮蛋 104

- 泡莲白拌鱼皮 104
- 泡白菜拌牦牛肉 105
- 泡菜拌鸡丝 106
- 酸椒玉笋 106
- 泡豇豆拌鸡杂 107
- 泡萝卜烤鸭卷 108
- 马蹄菠萝鸡 108
- 酸青菜拌凉粉 109
- 泡胡萝卜拌腰果 110
- 泡青菜拌侧耳根 110
- 鲜花椒泡乌鸡 111
- 酸萝卜拌黄喉 111
- 泡椒鳝段 112
- 泡椒嫩南瓜 113
- 菊花三脆 113

二、热菜 114

- 泡菜回锅肉 114
- 泡椒肘子 115
- 泡菜肉丝 116

畜肉类

- 泡椒橙香兔 116
- 泡菜蹄筋 117
- 樱花双脆 118