

GLOBAL HEALTHY FOOD · PICKLE

我爱 做腌菜!

〔韩〕道导出出版社 / 著 王志国 / 译

◆ 蔬菜 · 水果 · 蛋类 · 海鲜 ◆

韩国最畅销的腌菜书

步骤详尽零失败
一做就成功!

北京科学技术出版社

TJ822.12
2

GLOBAL HEALTHY FOOD · PICKLE

我爱 做腌菜!

◆◆ [韩] 道导出版社 / 著 王志国 / 译 ◆◆



北京科学技术出版社

PICKLE by DoDo

Copyright ©2014 DoDo Publishing Co.,Ltd.

All rights reserved.

Original Korean edition published by DoDo Publishing Co.,Ltd.

The simplified Chinese language edition © 2014 Beijing Science and Technology Publishing Co.,Ltd.

The simplified Chinese translation rights arranged with DoDo Publishing Co.,Ltd. through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号 图字：01-2014-4057

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱做腌菜! / (韩) 道道出版社著;
王志国译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2014.11 (2015.4 重印)
ISBN 978-7-5304-7419-8

I . ①我… II . ①道… ②王… III . ①腌菜 - 菜谱 IV . ① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 202407 号

我爱做腌菜!

作 者: [韩] 道道出版社

策划编辑: 崔晓燕

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街 16 号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

版 次: 2014 年 11 月第 1 版

ISBN 978-7-5304-7419-8

译 者: 王志国

责任编辑: 樊川燕

图文制作: 天露霖文化

出版发行: 北京科学技术出版社

邮 编: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

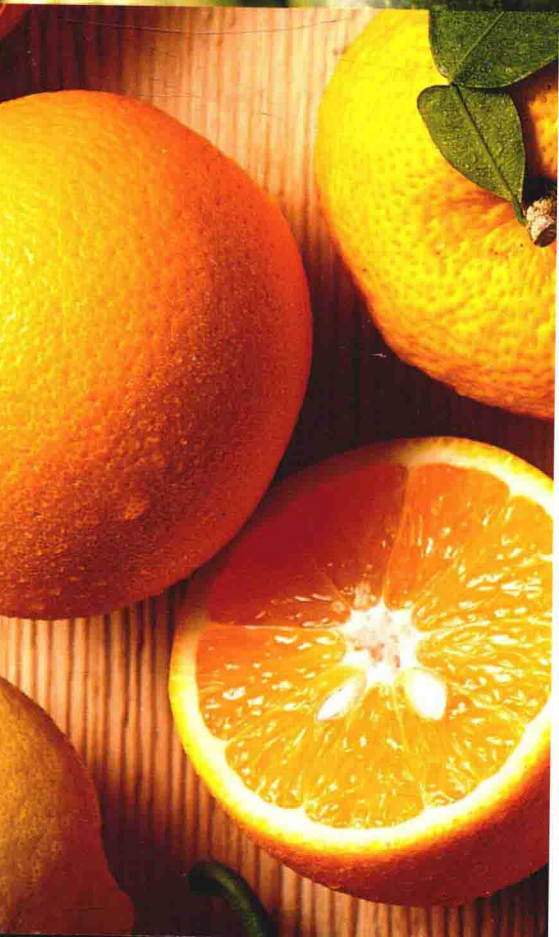
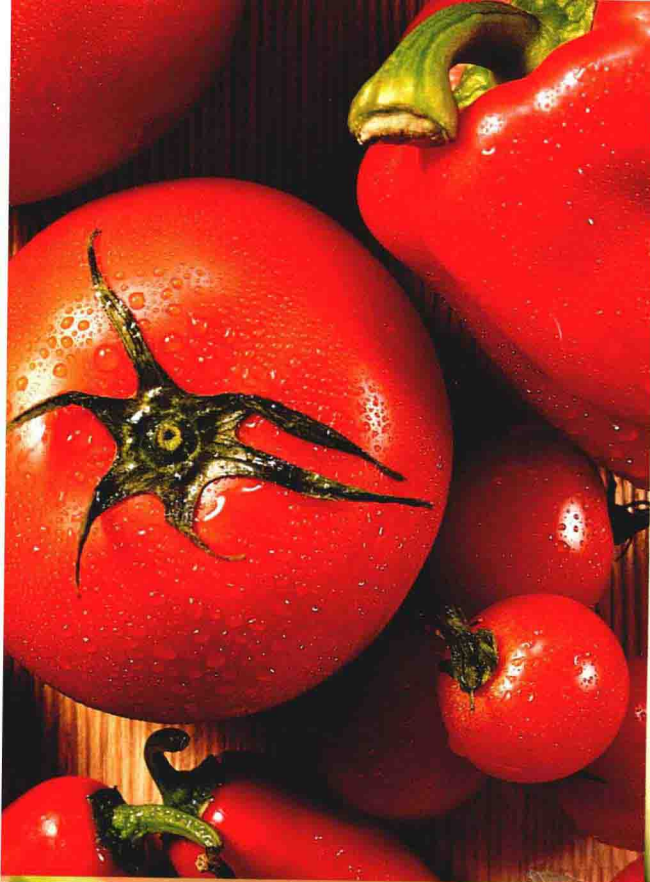
印 张: 12.25

印 次: 2015 年 4 月第 2 次印刷

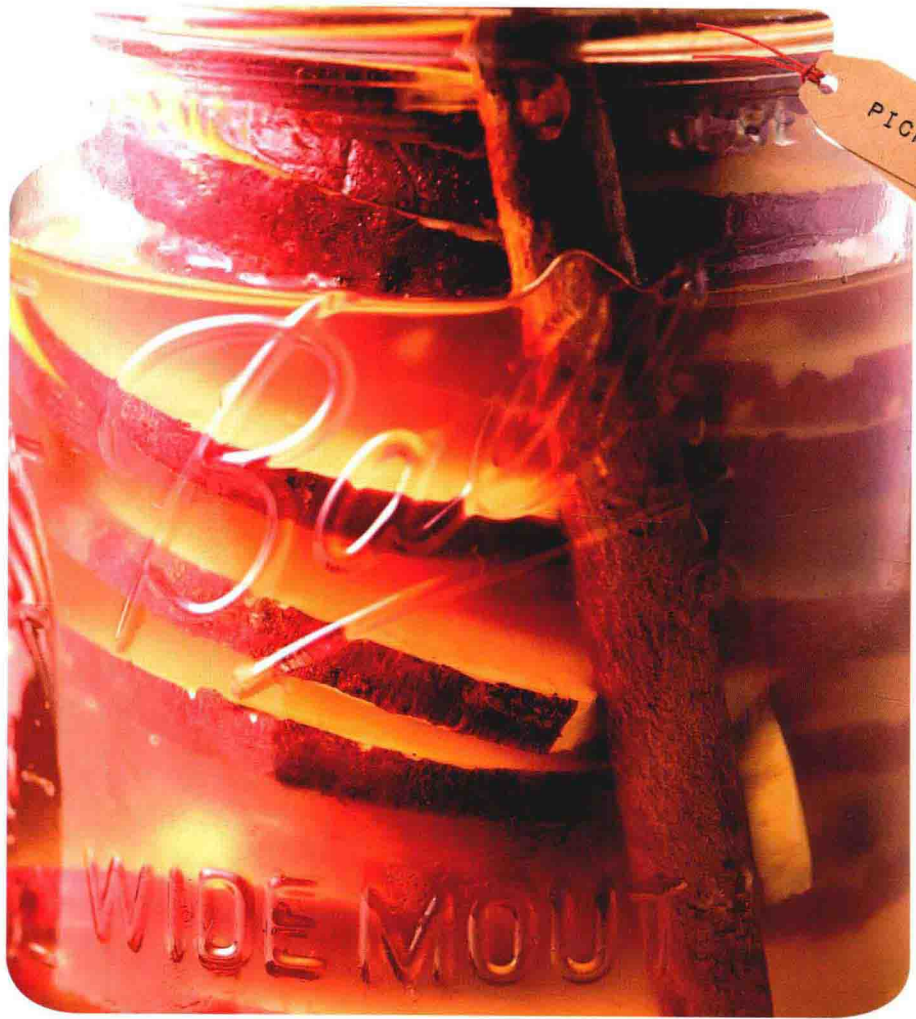
定价: 39.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。







目录

- 1 · 绪言
腌菜，最简单风味小菜

最好吃的三种腌菜

- 7 · 黄瓜腌菜
- 11 · 萝卜腌菜
- 15 · 甘蓝腌菜



VEGETABLE PICKLE

01 蔬菜腌菜

- 23 · 黄瓜芦笋腌菜
- 26 · 黄瓜彩椒腌菜
- 29 · 甘蓝苏子叶腌菜
- 33 · 苜蓝腌菜
- 37 · 苜蓝橙子腌菜
- 42 · 芦笋腌菜
- 45 · 辣椒腌菜
- 48 · 豌豆毛豆腌菜
- 50 · 豆角腌菜
- 52 · 黑豆腌菜
- 55 · 茄子腌菜
- 57 · 菌菇腌菜
- 62 · 西蓝花腌菜
- 64 · 花椰菜腌菜
- 68 · 甜菜腌菜
- 70 · 生姜甜菜腌菜
- 73 · 白菜柚子腌菜
- 76 · 白菜萝卜腌菜
- 79 · 莲藕芹菜腌菜
- 80 · 莲藕腌菜
- 83 · 牛蒡腌菜
- 87 · 红薯腌菜
- 91 · 南瓜腌菜
- 96 · 紫洋葱腌菜
- 98 · 小洋葱小萝卜腌菜
- 101 · 芹菜胡萝卜腌菜
- 103 · 大蒜腌菜
- 104 · 蒜薹腌菜
- 107 · 番茄腌菜
- 111 · 豆芽腌菜
- 113 · 蔬菜什锦腌菜
- 117 · 烤蔬菜腌菜
- 121 · 酱油大蒜腌菜
- 122 · 酱油辣椒腌菜



SPECIAL PICKLE

02 风味独特的腌菜

- 129 · 柠檬腌菜
- 131 · 葡萄腌菜
- 133 · 梨子腌菜
- 135 · 苹果腌菜
- 137 · 西瓜腌菜
- 141 · 水果什锦腌菜
- 146 · 中式黄瓜腌菜
- 148 · 中式辣黄瓜腌菜
- 151 · 圣女果鹌鹑蛋腌菜
- 153 · 东方蔬菜腌菜
- 157 · 大虾腌菜
- 160 · 鸡蛋腌菜



PICKLE 独特多样的腌菜料理

- 162 · 葡萄塔
- 163 · 苹果肉桂冰激凌
- 163 · 水果薄饼
- 164 · 纸杯蛋糕
- 164 · 鸡胸肉玉米粉圆饼
- 165 · 大虾蔬菜卷

- 165 · 法棍面包三明治
- 166 · 奶油奶酪开胃小点
- 166 · 绿色沙拉
- 167 · 鸡蛋开胃菜
- 167 · 三角饭团



PICKLE 基本调料

- 169 · 食醋
- 171 · 盐和糖
- 173 · 香辛料
- 175 · 香草



PICKLE 颜色食物

- 177 · 白色食物
- 179 · 绿色食物
- 181 · 黄色食物和橙色食物
- 183 · 红色食物
- 185 · 紫色食物和黑色食物



PICKLE 储存小贴士

- 186 · 久存腌菜的方法

绪言

腌菜，最简单的风味小菜

制作所有美味都需要优质的食材，做腌菜也不例外。腌菜融合了醋、糖、盐、香辛料和香草的味道，经过发酵形成了独特的风味。制作腌菜时虽然使用了很多调料，但食材一定要新鲜。可以选用蔬菜、水果、海鲜和蛋类等多种食材。这些食材看似普通，但它们的味道、香气和营养成分却各不相同。腌制能保留这些食材原本的风味。

制作腌菜的方法很简单，把处理好的食材浸泡在腌菜汁中，发酵一段时间就行了。要选择符合个人口味的应季蔬菜和水果，因为它们味道鲜美、营养丰富。将冷冻海鲜与应季蔬菜搭配使用可以使腌菜味道更新美、营养更丰富。另外，鸡蛋和鹌鹑蛋虽然都是常见食材，但用它们能制作出风味独特的腌菜。

腌菜属于能够长期贮藏的食品。把新鲜食材制作成腌菜，这样在一段时间内你就可以随时品尝用这些食材制成的风味小菜。加入腌菜中的各种香辛料和香草不仅能使食材的味道更丰富，还能有效抑制杂菌的生长。如果每餐都变着花样做菜对你来说很难，那么何不提前制作好几种腌菜以备不时之需呢？有了一两种腌菜，你就可以制作三明治、冷盘（如沙拉）等各色美味了。

■ 书中的配方可以使你清楚地了解制作某种腌菜所需的主要食材、腌菜汁的配比和可储存的时间。制作腌菜时选用的食材不同，腌菜汁的配比不同，可储存的时间也会有差异，所以本书会标明每种腌菜的最佳食用期限。

■ 把水、醋和糖按照 2 : 1 : 1 的基本比例混合来制作腌菜汁。每家每户的用盐量不同，可以根据需要自行调整。在基本配比的基础上加入符合个人口味的各种香辛料和香草，就可以使食材变换出各种口味，从而形成自家独特的配方。

■ 可以将各种食材混合在一起制作腌菜。把硬度相当的食材切成同等大小，这样腌完它们的味道才能一致。制作腌菜时，最好将重物压在食材上，使其充分浸泡在腌菜汁中发酵。

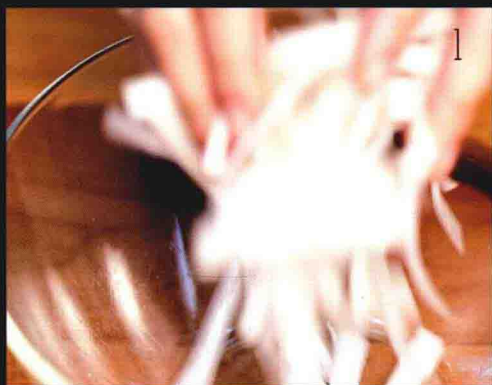
■ 本书会教大家怎样用腌菜做出营养可口的美味。除了本书介绍的制作方法以外，大家还可以根据个人喜好用腌菜做一些简单的美味。





最好吃的三种腌菜

酸甜脆爽的腌菜可以搭配各种菜肴食用。虽然我们可以在市面上买到朝鲜黄瓜腌菜和墨西哥红辣椒腌菜，却很难买到制作这两种腌菜所需的新鲜食材，所以在家自制这些腌菜并不是一件容易的事情。不过，我们依然可以用常见的黄瓜、萝卜和甘蓝等食材制作营养又可口的腌菜。



● 当食材原本的味道与腌菜汁中各种香辛料和香草的味道相融合并且发酵到恰到好处时，腌菜是最可口的。



BEST PICKLE





清凉脆爽的 黄瓜腌菜



黄瓜 3 根(500 克)
大蒜 3 瓣
粗盐 适量



水 1 杯^①
苹果醋 1 杯
白砂糖 1 杯
芥子 1 小匙
胡椒 1/2 小匙



冷藏 2 周

- 01 黄瓜洗净后撒粗盐揉搓，再次清洗后沥干。
- 02 黄瓜先切除两端，然后切成与容器等高的段，最后纵向切成 4 等份。
- 03 大蒜剥皮、去蒂、切片。
- 04 在锅中放入腌菜汁原料，煮至白砂糖完全溶化。
- 05 把黄瓜条和蒜片放入容器中。
- 06 趁热倒入煮好的腌菜汁。
- 07 盖上盖子，把容器倒过来，在常温下冷却后放入冰箱冷藏。
- 08 腌 1~2 天即可食用。

+ TIP

- + 要想长久地储存这种腌菜，就要挖去黄瓜籽。因为黄瓜籽含水量太高，容易烂，会使腌菜汁变黏稠。
- + 要让这种腌菜的味道更加鲜美甘甜，就要放入 2 根新鲜茼蒿。
- + 如果你想吃辣味腌菜，就要加入 4 个越南辣椒。也可以加入 3~4 个去了籽的干辣椒。
- + 黄瓜腌菜可用来制作塔塔酱(原料包括黄瓜腌菜 4½ 大匙，煮鸡蛋 2 个，洋葱 1/4 个，蛋黄酱 6 大匙，食盐 1/4 小匙，柠檬汁和第戎芥末酱 1 小匙，欧芹少许)。

①本书计量单位换算方法：1 杯 = 200 毫升；1 大匙 = 15 毫升；1 小匙 = 5 毫升。

● 制作方法



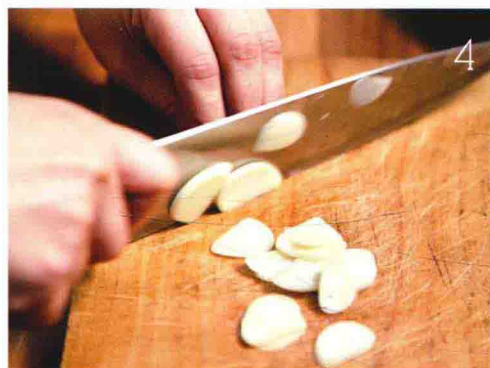
黄瓜切成与容器等高的段，再对半剖开。



再对半切开。



保留黄瓜籽。



大蒜切片。



混合水和苹果醋。



倒入锅中。



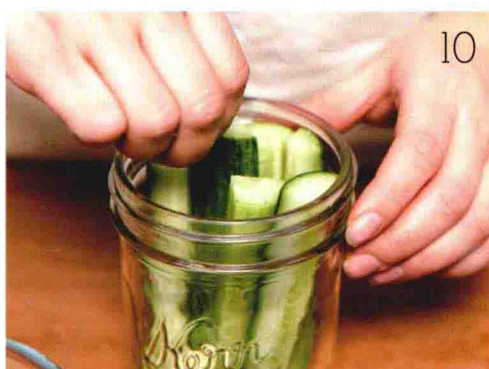
在锅中倒入白砂糖。



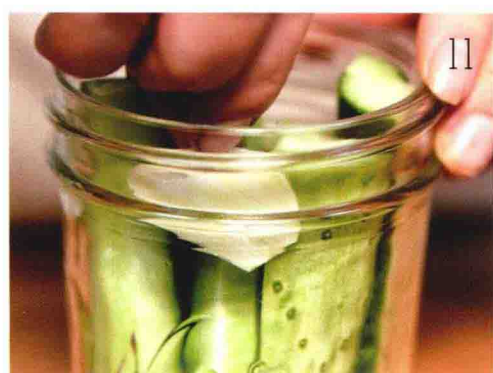
加入胡椒和芥子。



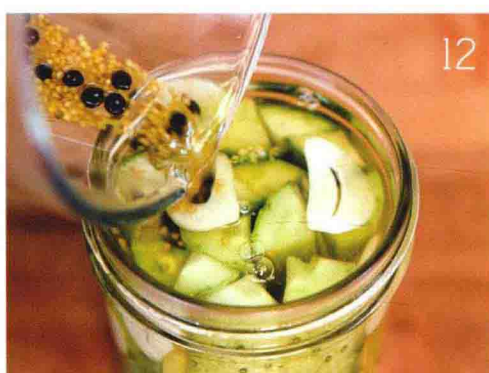
搅拌均匀后煮沸。



把黄瓜条放入容器中。



再放入蒜片。



趁热倒入煮好的腌菜汁。