

DAZHONG CAIPU



10元系列

大众菜谱

泡菜、酱腌菜

李兴春 王丽茹 编



中国轻工业出版社

10元系列

 大众菜谱

——泡菜、酱腌菜

江苏工业学院图书馆

藏书章

李兴春 王丽如 编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众菜谱——泡菜、酱腌菜 / 李兴春等编. —北京:
中国轻工业出版社, 2003.3
(10元系列)
ISBN 7-5019-3899-7

I. 大... II. 李... III. ①酱菜—菜谱②腌菜—菜
谱③泡菜—菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003) 第002024号

责任编辑: 白 洁 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 王 欣
版式设计: 丁 夕 张 颖 责任校对: 李 靖 责任监印: 吴京一

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话: 010—65121390

印 刷: 北京工大印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003年3月第1版 2003年3月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/24 印张: 8

字 数: 211千字 印数: 1—10100

书 号: ISBN 7-5019-3899-7/TS·2320

定 价: 10.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010—65241695 传真: 010—85111730

——泡菜、酱腌菜



北京八宝菜



酸黄瓜

菜



酸甜莲藕



咸白糖大蒜



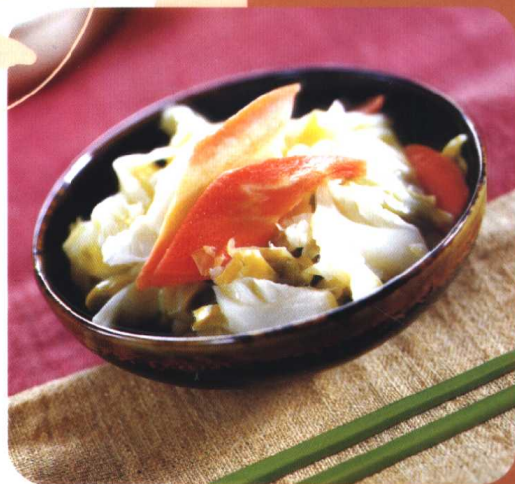
泡牛角椒



辣萝卜干



腌蕨菜



泡圆白菜



编者 的话

饮食应该是生活中的情趣、平淡中的温馨。如何能为家人准备出美味加营养的三餐,吃出健康,吃出美丽?为此,我们编辑策划了这套《10元系列》大众菜谱生活图书。花上10元钱,动点心思,您很快就可以在家人和朋友面前展示烹饪绝活。

《大众菜谱》自1973年出版发行以来,共计发行了300多万册,深受广大读者欢迎。30年的时间,我们的生活在改变,我们的观念在改变,您的拿手家常菜是不是也在变化提高呢?您不想把如今菜市场上的新鲜玩意儿摆上您的餐桌吗?您不想用山南海北的菜式重新装点一下您老三样的生活吗?全新改版后的《新版大众菜谱》,新颖的开本形式,活泼的版式设计,便捷的检索功能,实用的小贴士(TIPS),都将带给您人性化的服务。

现在,我国人民生活水平有了明

显改善,肉食逐渐增多,往往感到油腻有余,清淡不足,因此,小菜受到人们的青睐。《大众菜谱——泡菜、酱腌菜》收录了169种泡菜、酱腌菜,比较详细地介绍了制作工艺、成品特色、食用方法等,并加了有关小知识,内容丰富,是家居制作小菜的一本很有价值的参考用书。它会帮助你丰富家居餐桌内容,为家庭饮食增添很多情趣。

此书彩插的菜品制作得到了北京东北虎鑫菜馆的大力支持,在此特别要感谢李生先生和陈贻均先生的鼎力相助。

编者



中国轻工业出版社 北京 100045 电话: (010) 63901500 传真: (010) 63901501 网址: www.ces.com.cn



泡菜类

- | | | | |
|-----------------|----|------------------|----|
| 1 四川泡菜 | 1 | 20 甜酸型泡萝卜菜 | 20 |
| 2 北京泡菜 | 2 | 21 酸萝卜 | 21 |
| 3 太原泡菜 | 3 | 22 糖醋萝卜干 | 22 |
| 4 武汉酸白菜 | 4 | 23 泡胡萝卜 | 23 |
| 5 泡白菜萝卜 | 5 | 24 裹衣胡萝卜 | 24 |
| 6 素泡白菜 | 6 | 25 泡酸甜胡萝卜 | 25 |
| 7 鲜辣泡菜 | 7 | 26 泡黄瓜 | 26 |
| 8 什锦泡菜 | 8 | 27 酸黄瓜 | 27 |
| 9 浆水酸菜 | 9 | 28 蒜黄瓜 | 28 |
| 10 纯酸型泡白菜 | 10 | 29 多味盘香黄瓜 | 29 |
| 11 甜酸型泡白菜 | 11 | 30 糖醋黄瓜 | 30 |
| 12 酸菜 | 12 | 31 泡辣椒 | 31 |
| 13 酸辣白菜 | 13 | 32 泡柿椒 | 32 |
| 14 芥末白菜墩 | 14 | 33 泡牛角椒 | 33 |
| 15 泡圆白菜 | 15 | 34 泡豇豆 | 34 |
| 16 西式泡菜 | 16 | 35 酸豇豆 | 35 |
| 17 酸甘蓝 | 17 | 36 泡豆角 | 36 |
| 18 泡萝卜条 | 18 | 37 泡四季豆 | 37 |
| 19 泡甜萝卜 | 19 | 38 甜酸什锦豆角 | 38 |

39	虾油豆角	39
40	泡芹菜心	40
41	盐水泡芥子	41
42	泡麻豆	42
43	泡豆芽	43
44	泡洋姜	44
45	桂花生姜	45
46	五味姜片	46
47	泡大蒜	47
48	腊八蒜	48
49	糖醋蒜瓣	49
50	泡甜蒜薹	50
51	糖醋蒜薹	51
52	泡八样	52
53	什锦虾油小菜	53
54	泡雪里蕻	54
55	泡菜花	55

56	虾油菜花	56
57	泡茄子	57
58	泡西红柿	58
59	泡莴笋	59
60	泡芋头	60
61	泡莲花白	61
62	泡冬笋	62
63	泡苦瓜	63
64	泡南瓜	64
65	泡红苕	65
66	泡大葱	66
67	泡板栗	67
68	泡柚子	68
69	泡蘑菇	69
70	酸甜莲藕	70
71	泡苹果	71
	●泡菜常识	72



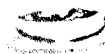


腌菜类

72 香麻白菜	77	92 腌蕨菜	97
73 蒜蓉白菜	78	93 五香萝卜干	98
74 霉干菜	79	94 辣萝卜干	99
75 甜辣白菜	80	95 怪味萝卜	100
76 咸辣白菜	81	96 酸辣萝卜皮	101
77 姜汁菜叶	82	97 广东五香萝卜干	102
78 怪味白菜帮	83	98 咖喱萝卜条	103
79 北京冬菜	84	99 丹东萝卜条	104
80 天津冬菜	85	100 腌水萝卜	105
81 四川冬菜	86	101 腌胡萝卜	106
82 多味圆白菜	87	102 辣胡萝卜干	107
83 香辣圆白菜	88	103 腌豇豆	108
84 什锦圆白菜	89	104 虾油豇豆	109
85 腌芹菜	90	105 腌豆角	110
86 糖醋芹菜	91	106 腌茄子	111
87 虾油芹菜	92	107 腌蒜茄子	112
88 腌芥菜	93	108 虾油茄子	113
89 绍兴霉干菜	94	109 腌茄丝	114
90 福建芥菜干	95	110 腌茄包	115
91 腌韭菜花	96	111 腌青辣椒	116

112	腌红辣椒	117
113	虾油辣椒	118
114	辣四味	119
115	腌西红柿	120
116	咸香菜	121

117	咸香麻香椿	122
118	咸茴香	123
119	咸白糖大蒜	124
○	腌菜常识	125



酱菜类

120	酱白菜	128
121	酱辣白菜	129
122	酱辣甜白菜	130
123	五香大头菜	131
124	红辣大头菜	132
125	四川酱大头菜	133
126	酱萝卜	134
127	香丝丁	135
128	六味萝卜	136
129	桂圆萝卜头	137
130	哈尔滨辣菜	138
131	苏州卫生萝卜	139
132	扬州萝卜头	140

133	涿州香丝	141
134	酱芥	142
135	辣酱芥	143
136	酱黄瓜	144
137	甜酱瓜	145
138	酱辣黄瓜	146
139	甜酱黄瓜	147
140	北京酱黄瓜	148
141	上海乳瓜	149
142	丹东甜辣黄瓜	150
143	酱四季豆	151
144	酱油菜花	152
145	酱辣椒	153





146	酱柿椒	154	159	酱醋蒜	167
147	豆豉辣椒蒜片	155	160	酱油龙须菜	168
148	酱茄子	156	161	酱莲花白	169
149	芥末茄子	157	162	酱山药	170
150	酱西红柿	158	163	五香海带丝	171
151	酱莴笋	159	164	酱蘑菇	172
152	酱芹菜	160	165	酱板栗	173
153	酱茭瓜	161	166	酱油花生	174
154	酱杏仁香瓜	162	167	酱蜂蜜杏仁	175
155	酱藕片	163	168	北京八宝菜	176
156	甜酱藕片	164	169	酱荆芥	177
157	酱蒜薹	165	●酱菜常识	178	
158	蒜蓉酱	166			
TIPS 索引		181			

泡菜类

四川泡菜

◆ 做法

(1) 将粗盐、干辣椒、花椒放入泡菜坛内，再加入白酒及凉开水3千克，搅拌，使粗盐溶化。

(2) 将菜料全部洗净，晾干。用手撕、撕、掰成各种小块或小段(尽量不用刀切，防止泡卤时间长菜料变黑和产生铁腥味)。如果菜料水分过大，可略晒去水分。

(3) 将所有菜、调料放入泡菜坛内，搅拌均匀，使泡卤浸泡全部菜料。泡菜坛翻口处加些水，用盖盖严。夏天泡1~2天，冬天泡3~4天即可食用。

◆◆ 成品特色

此菜为四川风味泡菜，其味咸酸辣香、爽脆可口，为著名佐餐小菜。

◆◆◆ 食用方法

此为著名风味泡菜，以吃本味为佳。

原 料

白菜	1.5 千克
圆白菜	500 克
大蒜	100 克
嫩豇豆	200 克
胡萝卜	300 克
白萝卜	150 克
鲜青辣椒	50 克
红辣椒	50 克
粗盐	600 克
白酒	250 克
干辣椒	30 克
花椒	30 克
生薑片	100 克

TIPS 重点提示

用酒最好用高粱白酒，无高粱白酒也可用其他粮食制的酒。

北京泡菜

原 料

大白菜 5 千克
苹果 250 克
梨 250 克
白萝卜 500 克
牛肉清汤 ... 1.5 千克
葱 250 克
蒜 250 克
细盐 150 克
辣椒面 150 克
味精 25 克

◆ 做 法

(1) 选用上好大白菜，去根，去掉老帮，再把外部的大帮子掰下2层，其余整个用开水清洗，控去水分。然后将大帮顺刀剖两半，切成8~10厘米见方的块；整个的用刀一剖4瓣，同菜块一起用50克食盐腌4小时左右。萝卜也去顶去根，洗净去皮，一剖4瓣，顺刀切成片，用5克食盐腌好。葱切碎，蒜捣成泥，苹果和梨去子切成片。

(2) 将腌好的白菜、萝卜控去水分，装入容器内。把苹果、梨、牛肉汤和所有调料对在一起浇在白菜上，以没过白菜为准。最后用一块净石压在白菜上，使白菜没入卤汁中。

(3) 按上述方法泡制，如果放在温度较高的地方，1~2天即可食用，冬季一般3~4天后即成。

◆◆ 成品特色

此菜微酸辣，清淡爽口，具有独特的地方风味。

◆◆◆ 食用方法

食本味。

Tips

重点提示

- (1) 各种菜料要大小相近，不可过大过小。
- (2) 在以后吃菜过程中要注意观察菜的变化，如果发现腐烂菜，要倒缸，适当加盐和其他调料。

◆ 做 法

(1) 将5千克清水烧开,加入粗盐250克溶化,将盐水晾凉,倒入一小盆内。

(2) 将白菜去根、去老帮,洗净切成瓣(大棵白菜可切成4瓣);胡萝卜洗净刮皮,切成手指粗的条;芹菜去根去叶,洗净,切成10~12厘米长的段;大红柿椒洗净,在柿椒面上用干净牙签扎若干小孔,以便入味。将所有菜料控干水分。

(3) 将所有菜料泡入盐水之中,加入汾酒100克,盖严盆口。浸泡1周后即可食用。

◆◆ 成品特色

成品口感清脆、咸辣有味,此为太原特有风味。

◆◆◆ 食用方法

①食本味。②可再加些香油、味精等调味品拌食。③用此菜作配料炒肉也很好。

TIPS

重点提示

- (1) 在柿椒面扎小孔时要注意均匀。
- (2) 如果为了早些成熟,可以适当多加一些汾酒。

(3) 此菜用料广泛,圆白菜、豆角、莴笋、茭蓝、菜花等均可作菜料。

原 料

大白菜		5 千克
胡萝卜		500 克
芹菜		400 克
红柿椒		150 克
粗盐		250 克
汾酒		100 克

大众菜谱——泡菜、酱腌菜

武汉酸白菜

◆ 做法

- (1) 将中等个白菜去掉黄叶及老帮后，洗净，晾晒2天后收回。
- (2) 把晾晒好的白菜与食盐逐层装入缸内，边装菜边用木棒揉压，使白菜变软，菜汁渗出，压上石块腌渍。
- (3) 第二天继续揉压，使缸内菜体紧实，待几天后缸内水分超出菜体时，即可停止揉压。再压上石块，盖上盖，放在空气流通处使其自然发酵。1个月左右即成酸白菜。

◆◆ 成品特色

色泽微黄而光亮，味道清爽，香酸可口。

◆◆◆ 食用方法

可直接切丝拌吃本味，也可以用来做汤、炒菜，吃火锅也很适宜。

TIPS

重点提示

- (1) 原料宜选择一种高脚白菜。
- (2) 防止油污和生水进入缸内，以免变质。
- (3) 发酵初期，盐水表面会泛起一层小白泡，几天后即会消失。这是白菜在发酵过程中的正常现象。
- (4) 在缸内不动，可保存4个月左右。一般立冬时泡制，到春节可以食用。

原 料

白菜 3 千克
食盐 150 克

◆ 做法

- (1) 将白菜洗净，去根，去老帮，切成麻将块，晾晒后，入缸。
- (2) 水萝卜洗净，整理好，切成片，放在白菜上面。
- (3) 再将盐、姜、花椒、大料投入凉开水中，倒入缸内，使水淹没白菜，泡 3~4 天即可。

◆◆ 成品特色

微酸带咸，具有四川泡菜风味。

◆◆◆ 食用方法

①食本味。②加入味精、精盐和香油拌食。③用此泡菜作为汤的辅料，会使汤味道更佳。

原 料

白菜	5 千克
水萝卜	3 千克
姜	50 克
花椒	20 克
大料	10 克
盐	100 克

TIPS

重点提示

- (1) 泡制过程中如果发现起白沫，可不必管它，过几天即可自行消失。
- (2) 如果把花椒、大料、姜缝入小布袋再装入缸中，效果更好一些，可以使缸内干净利落。

素 泡 白 菜

◆ 做 法

(1) 选择有心的大白菜，去掉菜头和外帮，用清水洗干净，沥干水分，切成4厘米方的小块。萝卜洗净，去皮，切成片。

(2) 用500克冷开水溶化30克食盐，搅拌均匀后盛于陶缸内，再把白菜、萝卜倒入盐水中浸泡1~2天。

(3) 捞出白菜、萝卜，倒掉缸内的盐水，然后再把白菜、萝卜放入缸内，码放均匀，撒上辣椒和大蒜瓣，菜料上面压上净石块。

(4) 用500克冷开水溶化剩余的食盐，搅拌均匀，注入陶缸内，再盖好缸盖。过两天，如果菜汤没有淹没菜料，就加些冷开水。经过十几天的泡制即可食用。

◆◆ 成品特色

色微黄、味酸辣。此菜为朝鲜族风味菜。

◆◆◆ 食用方法

①可用来做汤。②可用来炒肉。

原 料

白菜 2千克
大蒜 100克
萝卜 1千克
食盐 60克
辣椒 40克

TIPS 重点提示

(1) 此菜可用泡菜坛制作，也可用小缸制作。

(2) 一切用具均应清洗干净，尽量用干盛器。