

15

杨桃文化·新手食谱系列

# 腌渍菜泡菜

## 50款快速方便的腌渍方法

连爱卿[台湾]著 汕头大学出版社

自制万用腌床 + 经典腌渍菜泡菜 + 美味应用料理  
带你传承令舌尖跃动的甘醇滋味

超低价  
15元



甘甜美丽的滋味

### 图书在版编目(CIP)数据

腌渍菜泡菜 / 连爱卿著, - 汕头: 汕头大学出版社, 2003. 8

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-547-9

I. 腌... II. 连... III. 腌渍菜-泡菜-制作

IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第010980号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

### 腌渍菜泡菜

作者: 连爱卿

责任编辑: 胡开祥 郭丽冰

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁  
2205室

电 话: 020-85250482 邮编 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20千字

版 次: 2003年8月第1版

印 次: 2004年1月第2次印刷

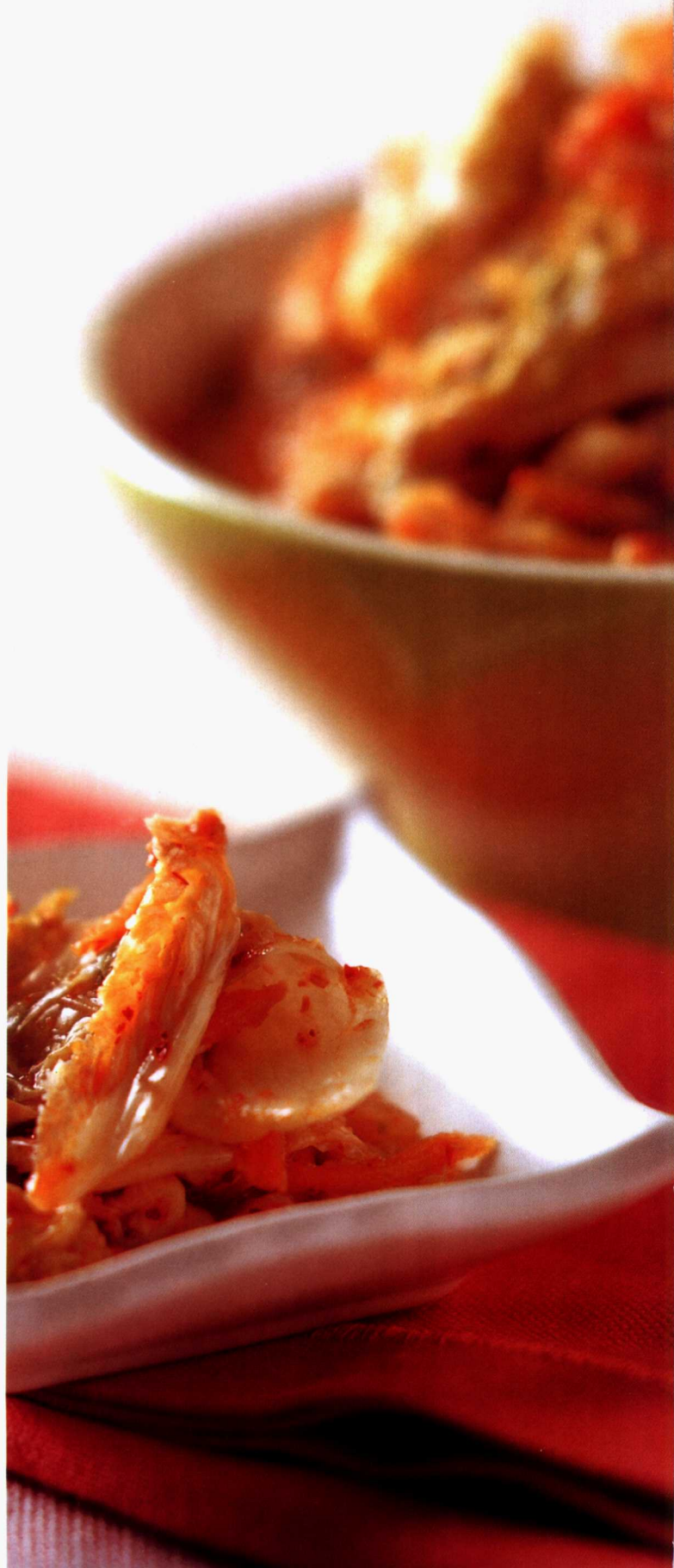
印 数: 10001~20000册

定 价: 15.00元

ISBN 7-81036-547-9/TS·31

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



# 腌渍菜泡菜







# 腌菜料理 Content

04····· 导读  
解开腌渍菜泡菜迷人的秘密

06····· **传承不变的  
台湾腌渍滋味**

07····· 话说中国·韩国·日本的腌渍文化  
08····· 调味料的选用  
09····· 各类腌渍蔬菜的选购要点

10····· **万用腌床 DIY**  
工欲善其事，必先利其器  
谈腌渍容器的选择及注意事项

12····· 万用腌床1——米糠腌床  
14····· 万用腌床2——豆酱腌床  
16····· 万用腌床3——味噌腌床  
17····· 万用腌床4——豆腐乳腌床  
18····· 万用腌床5——红糟腌床  
19····· 万用腌床6——辣椒酱腌床

20····· **经典腌渍菜泡菜**  
居家旅游皆宜的经典美味

22····· 三杯酱瓜  
23····· 凉拌大头菜  
23····· 家乡五花肉  
24····· 蜜蛇瓜  
25····· 寿司嫩姜  
27····· 腌萝卜干  
27····· 情人果  
27····· 腌梅

27····· 醋蒜意大利节瓜  
28····· 韩式泡菜  
29····· 剥皮辣椒  
30····· 自制面筋  
31····· 广式三色泡菜  
31····· 辣椒小鱼  
32····· 咸蚬仔  
32····· 北京辣白菜  
33····· 香料珍珠洋葱  
34····· 酸白菜  
34····· 日制昆布结  
35····· 自制酸菜  
35····· 笋豆  
36····· 蜜红豆  
37····· 豆酱腌萝卜  
37····· 腌咸蛋

38····· **便利腌菜料理**  
令舌尖蠢蠢欲动的醍醐滋味

40····· 酱瓜烩香菇鸡球  
41····· 香煎味噌鸡腿  
41····· 烟熏腐乳花枝  
42····· 味噌咖喱焗饭  
43····· 酱豆腐汤菜  
44····· 腐乳酱凤翼  
44····· 豆酱蛤蜊肉  
45····· 椒香蛋黄蒸肉  
45····· 香酥鳗鱼片  
46····· 香辣肥肠



## 导读 Introduction



# 解开腌渍菜泡菜 迷人的秘密

大家常吃的腌菜、酱菜，在台式料理中，并不算登得上台面的菜肴一员，但却能得到大多数人的喜爱，其主要原因与宝岛气候炎热有关。而台湾早期农业社会，人民大多贫苦，劳动量大，汗水流得多，故口味偏趋重咸开胃，是使其易下饭补充体力做工的另一诱因，再加上当时没有冰箱，为了能将当季收成的蔬果保存时间增长，家里的婆婆、妈妈便利用盐、醋、辣椒、辣椒粉等具有杀菌防腐作用的材料，制作了各种腌渍菜，如“泡菜”、“豆酱”等。以前走过乡下时，总是随处可见农妇在家门前空地曝晒萝卜干、咸瓜等蔬菜，将这些天然腌制过程的或酱制做过的食物佐以各种食材，其诱发出的醍醐味，至今依然使人着迷，所以即使百年亦不衰退，尤其是台湾客家人所制作出的腌渍菜更是堪称风味一绝。



其实不论东方或西方都有其保存蔬果的腌制方法，英文字的“Pickle”即指盐或醋来腌渍食品，亦指腌渍蔬菜等用的盐卤腌汁，有趣的是亦含有“困境”的意思，显见不论中外，如果不历经艰难环境，腌菜就无法被发明出。就字面上言，台湾说“腌菜或酱菜”（放入瓮罐中的菜），日本称为渍物（浸入盐水或醋中）、韩国叫做泡菜（kimchi）（浸入辣椒水中），就显得明白易懂得多了！

除了直接配饭吃及加食材腌后吃以外，善用腌渍菜来烹调出美味的菜肴又是另一特色，如瓜仔鸡汤、味噌鱼、菜脯蛋等，实在都使人闻之食指大动，可见腌渍菜的滋味魅力可不会比不上一般煎、炒、煮、炸的料理喔！

本书笔者针对制作传统腌酱菜的心得，又加以依据不同食材特性，创新了独特风味的手工腌菜料理。除了教大家制作6种不同风味的万用的腌床，可以任意腌渍十余种好吃的食材；还列举出一般大众最常见也最受欢迎的24种腌渍菜与泡菜，如酸白菜、自制面筋、韩式泡菜、剥皮辣椒等，巨细靡遗地传授做法与常识，并且利用美味的腌渍菜烹调出独特风味的10道手工腌菜料理。想拒绝化学药剂，想吃得美味自然吗？就让我们一同来传承经典的甘醇滋味吧！



# 传承不变的台湾腌渍滋味

## 从手工制作到现代利用机器制作的转变

早期的台湾，清贫农民居多，为了供冬季休耕时食物够长期食用，则将当季收成的蔬果腌制起来，以前总是由家里的婆婆、母亲、婶婶在家门前的空地亲手以压杆式水龙头汲取地下水冲洗、搓揉，再一片片的排列整齐曝晒，或洗净瓮坛待荫干来腌渍荫瓜、豆腐乳等下饭的蔬菜。

而现代利用机器制作豆瓣酱的生产流程已专业化——由大豆→浸渍→蒸煮→制糊→盐卤→发酵→研磨→蒸煮→充填→封罐→杀菌→成品→到包装，可以大量提供给商家贩售，而罐头酱菜早在数十年前就成为海外中国商店的贵宾之一，甚至于可以说只要有华人的地方就有豆瓣酱、花瓜、菜心、脆瓜……的市场。

尽管时代进步得如此迅速，我们的三餐似乎仍离不开酱菜的影子，从早餐的酱瓜稀饭，中午便当里的开胃菜脯，到宵夜时的清粥小菜，不论都市街头的餐厅开得再多，属于台湾传统的开胃酱菜文化，依然伴着我们忙碌的每一天！

而台式酱菜偏好使用萝卜、小黄瓜、姜、酸菜、榨菜等蔬菜，同时较喜欢加入豆瓣或酱油来调味，使口味较重但却很能够下饭，而且带些酸酸甜甜的滋味很讨人喜欢，在年轻学子负笈求学时的行李中，总少不了塞着一些瓶瓶罐罐的酱菜，而每一口的酱菜便代表着每一丝母亲的关怀。





# 话说中国、韩国、日本的腌渍文化

## 韩国腌渍菜——有名的辣味“泡菜”

韩国的腌渍即以泡菜为主，从狭义上来说，可理解为冬季腌制的酸辣白菜；从广义来说，可理解为包括数十种之多的各式酱腌菜，主要有小青椒、紫苏叶、南沙参、桔梗、缨菜、白苕、萝卜条、苹果梨、鱼干等。朝鲜族喜食辣椒，每户储备的辣椒多达100公斤。另外，韩国泡菜风味独特，酸、辣、香、脆兼备，既下得普通百姓的厨房，也上得国宴的厅堂——公元1970年4月周恩来访朝鲜时，金日成主席招待他的菜肴中就有韩国泡菜。朝鲜族的泡菜做工精细，享有盛誉，是入冬后至第二年春天的常备菜肴，如酱腌小辣椒、酱腌紫苏叶、辣酱南沙参、咸辣桔梗、酱牛肉萝卜块等。此外，泡菜味道的好坏，也是主厨烹调手艺高低的标志。



## 中国渍菜——知名特殊的“腌菜”珍馐

### ●北京酱菜

北京的酱腌菜行业，历史上按其生产腌菜的方法不同，分为三种类型，即老酱园、京酱园、南酱园。“老酱园”源于保定酱菜做法，味道较咸，酱香馥郁，以六必居酱园为代表。据史料记载：甜酱黑菜、甜酱八宝菜、甜酱八宝瓜、甜酱黄瓜、甜酱甜露、甜酱姜芽、甜酱什香菜、甜酱小酱萝卜、甜酱瓜、白糖蒜、稀黄酱、铺淋酱油等12种传统产品，是当时供给宫廷的御用品。“京酱园”是北京的传统酱腌工厂，故也称之为“京作”，其酱菜味道尚甜，清淡宜人，以天源酱为代表。“南酱园”是仿南方酱味做法，口感更甜，多为价格适中、销路广的酱腌菜，以桂馨齐酱园为代表。

### ●涪陵榨菜

在中国名目繁多、品味各异的酱腌菜制品中，涪陵榨菜可算是佼佼者。它有表似碧玉、红如玛瑙的外观形态，鲜、香、嫩、脆的特殊风味，以及耐储存、耐烹调等特点，是中国对外出口的三大名菜（榨菜、薇菜、竹笋）之一，并驰名中外，与欧洲的酸黄瓜、甜酸甘蓝并称为世界三大名腌菜。

### ●侗族腌酸菜

广西三江侗族日常菜肴以酸味为主，大部分腌成酸菜。如：酸黄瓜、酸萝卜、酸刀豆、酸蕨菜等。不仅有酸汤，还有用酸汤做成的各种酸菜、酸肉、酸鱼、酸鸡、酸鸭等。相传腌酸菜始于宋代。制作酸菜有坛制和桶制二种，坛制是指将淘米水装入坛内，置于火塘边加温，使其发酵，制成酸汤，然后手酸汤煮鱼虾、蔬菜，作为日常最常见的菜肴。民间常食用的虾酱也多以坛制作。腌鱼、腌猪排、牛排及腌鸡鸭以桶制为主，有木桶和楠竹桶二种，制作腌鱼以入冬最佳，腌渍时间愈长，其味愈醇。

### ●拉祜族腌卤豆腐

云南拉祜族的特殊食品，有腌卤豆腐、腌肉、腌豆豉、腌酸菜、腌酸笋等。最奇特的是将兽骨头敲成碎渣，放入盐巴、辣椒、草果、八角等佐料，装进土罐内腌上数月，再取出食用。



## 日本渍物菜——受欢迎的“渍物”

顾名思义，“渍”是以盐腌制的意思，用盐将蔬果事先腌制起来，也是自古严寒地区保存食物的方式之一。日本的渍物根据腌渍的时间长短可分成2~3小时的“浅渍”、一夜渍、3天到1个月的“当座渍”、2~3个月以上的“本渍”（保存渍）等。可以用来做成渍物的蔬菜如：梅子、小黄瓜、生姜、茄子、白菜、萝卜等。渍物无论在正式和食料理或家常饭桌上都是不可或缺的搭配，例如京都特产“京渍物”因注重色泽外观的优雅及造形，而让京都料理成为最美丽的视觉飨宴。从前因为没有冰箱用以冷藏渍物，所以必须藉着放许多盐来发酵才得以保存，现代人在追求健康的前提下，渍物的制作除了多使用低纳盐外，腌渍时放盐的比例也渐渐降低到3%，所以浅渍法的渍物种类也愈来愈多了。





## 调味料的选用

- 1 盐：一般常用粗盐来制作腌渍食品，而市售的食盐亦可使用。腌渍用盐宜选用含苦味物质，如硫酸镁、硫酸钠及氯化镁等极少，而氯化钠含量在 95% 以上者为佳。
- 2 醋：腌渍时的醋，一般采用米醋，醋酸有很好的抑菌和杀菌作用，所以酿醋工人鲜少得呼吸道疾病，由于醋在制作中发酵时间长，醋化温度高（在 40℃ 以上），因有各种微生物在其中发生着复杂的生物化学变化，给醋带来了特殊风味。
- 3 糖：腌渍所用的砂糖有白砂糖和红糖，欲使腌渍蔬菜呈现清爽的口感时用白砂糖；而欲使酱菜带点色泽时可选用红糖。
- 4 辣椒：是腌制时不可或缺的调味料，为茄科植物的果实，成熟时为红色，具强烈的辛辣味，为最强健的调味圣品，具有杀菌、驱寒、健胃等药效。
- 5 姜：食用部位为地下茎，为烹调常用之去腥提味用品，具有特殊的辛辣味，在中医上有温胃、去寒、消痰、止呕等药效。

# 各类腌渍蔬菜的选购要点

## 1 选用符合当季节令的蔬菜

台湾的天气较为湿热，酱菜的取材多依据当季的时蔬来制作，因当季节令的蔬菜产量丰、品质佳、农产品质地多脆嫩且含有丰富营养成分。在酱菜的制作过程中，以豆瓣酱、树子、豆腐乳最费时费工。例如十二月到一月春季来临之前，为萝卜、高丽菜、菜心、刈菜、菠萝等之盛产期；二月到四月为梅子、奄瓜、树子等的产季；五到六月则为吃生姜、剥皮辣椒、豆腐乳等酱菜的季节。跟着季节挑选酱菜食用，除了便宜好吃以外，新鲜更是我们追求美味的重要课题！

## 2 注意质硬肉厚的特点

质地较差的蔬菜在腌渍过程中容易碎烂、不完整或因质地太软而丧失香脆口感，因此选择质硬肉厚的蔬菜较佳。

- 根茎类：是指以茎部或变态茎、变态根为原料的蔬菜，如洋葱、莲藕，胡萝卜、蒜、姜等，均以表皮光亮、细嫩、无虫咬和腐烂者为佳。
- 叶菜类：是指以叶茎或叶菜为原料的蔬菜，如大白菜、甘蓝、芹菜等，应具有形状完整、鲜嫩、具该品种应有之正常色泽、无虫咬腐烂者为佳。
- 花菜类：是指以花作为原料的蔬菜，如花椰菜、金针花等。一般选用质地鲜嫩、色泽正常、无虫咬痕、斑点为佳。
- 果菜类：是指以果实作为原料的蔬菜，如辣椒、冬瓜、胡瓜、苦瓜等，选择果实成熟、鲜艳色泽、无损伤者为佳。

## 3 最好选用当日采摘的蔬菜

用当日摘采的蔬菜，马上腌渍加工则最佳，如此可避免发生蔬菜老化、脱水、糖分分解等影响品质之现象。

## 4 必须注意蔬菜的清洁度

为了避免蔬菜上残留农药，清洗时可用盐水浸泡，再以水流冲洗二至三次，洗时须注意保持叶片的完整性。





# 万用腌床 *Diy*

工欲善其事，必先利其器——谈腌渍容器的选择及注意事项

要做好吃又卫生的腌酱菜，您必须了解以下的注意事项，那是攸关您成功的秘诀，不可偷懒不看唷～



》》》所谓“腌”，即烹调前预先把调味品拌入材料，令食物更具鲜味。腌食物的时间，快腌只需15分钟，如想更入味则可将材料腌一整夜或2~3天才行。而腌酱菜一般都含有酸性物质，所以不能使用金属容器，如铝、不锈钢等，或塑胶容器来盛装，因容易氧化、侵蚀，而产生伤害人体的物质，所以制备腌床容器须选择以木桶、陶缸、瓷器、玻璃瓶等器皿为佳，还有腌渍容器使用前要清洗干净，并倒置使其干燥后使用，容器内也要避免油渍及注意是否产生裂缝。在揭坛盖或封口盖时，勿把生水带入坛内，而取酱菜时，宜用干燥干净的竹筷夹取，严防油污或生水污染。此外，腌渍或发酵时间未到，不要轻易打开腌渍容器，以免空气微生物及昆虫混入污染，切记啊！

为使保存时间较长，每道腌床都必须放入2~3支辣椒来避免杂菌产生，而用了几次之后如腌酱变稀，可将腌床取出倒在锅中用文火熬煮，使之收水恢复黏稠，熬后可再加原腌床的半量材料，则可再续用一段时期。最后不要忘了加入食材至腌床内时，须将腌酱盖满食材入味为止唷！

如果以上的问题您都完完全全地了解，那么恭喜您！您离成功已经有99%的机会了！



万用腌床

# 1 米糠腌床



- A 米糠……………600 克
- B { 水……………1200 ml
- 盐……………120 克
- C { 柠檬皮……………20 克
- 橘子皮……………20 克
- 柳橙皮……………20 克
- D { 辣椒……………5 支
- 柴鱼屑……………50 克

**事前准备** 柠檬皮、橘子皮、柳橙皮洗净，荫凉待干去水分（约一天）备用。

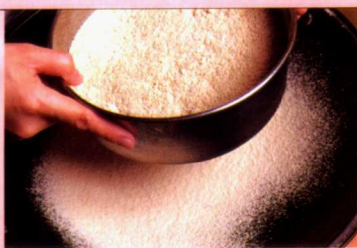
## Mem ●

做法4 放置二天中，每天早晚须用干净的木匙（棒）各搅拌一次，搅好再绑紧封口，置荫凉处。



### 容器消毒法：

煮一锅水，做容器杀菌处理，待水滚后放入欲消毒之玻璃或陶瓷容器，水须盖满容器，盖锅盖煮约10分钟即可取出荫干，切勿再用手或抹布碰触或擦拭容器。



1 将材料A 过筛。



2 以小火炒至呈金黄色。



3 将材料B 的水煮滚，再加盐煮至溶化，趁热拌入做法2 的米糠，成糊稠状，待凉备用。



4 将荫干的柠檬皮、橘子皮、柳橙皮切粗条，与材料D 拌入做法3 中搅拌均匀，放入消毒好的容器中，以胶膜封好并绑紧封口（请参见14页封胶膜法），放置二天发酵。



# 可利用米糠腌床 腌渍的食材



将以下处理过的食材埋入腌床内，以胶膜封口、绑紧，再盖上木盖或厚纸板放置在阴凉处。

※腌制一次的分量可视家庭人口而定。

## 小黄瓜

小黄瓜切去头尾，抹盐（约5克）后在年砧板上来回搓揉数下，片刻后回软，以干纸巾擦净。

- 腌制一次的分量—300克
- 腌制时间—约2~3天



## 红萝卜

将红萝卜带皮泡入盐水中，脱水挤干水分，再以纸巾擦干即可。

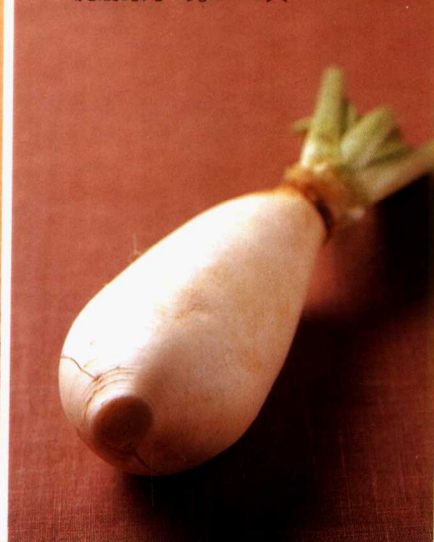
- 腌制一次的分量—中型1条
- 腌制时间—约3~4天



## 白萝卜

将白萝卜带皮泡入盐水中，脱水挤干水分，再以纸巾擦干即可。

- 腌制一次的分量—1条
- 腌制时间—约3~4天



## 菜心

菜心削皮后，泡入盐水中，脱水挤干水分，再以纸巾擦干即可。

- 腌制一次的分量—2~3个
- 腌制时间—约2~3天



## 绿竹笋

将绿竹笋煮熟，剥去笋壳，或用市售的脱水沙拉笋替代亦可，再以纸巾擦干即可。

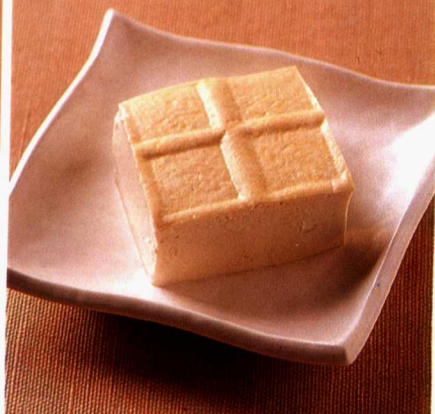
- 腌制一次的分量—300克
- 腌制时间—约3天



## 豆腐

将豆腐包纱布轻微挤压，将水分压出。

- 腌制一次的分量—1块
- 腌制时间—约3天



## Mem ●

豆酱和豆豉均含有丰富的蛋白质、糖类、氨基酸、脂肪、酶、维生素B1、B2和钙、磷、铁等矿物质，对人体十分有益！



万用腌床

## 2 豆酱腌床



材料

黄豆酱	600克
赤砂糖	150克
素蚝油	60克
辣椒	2支



1 将黄豆酱、素蚝油、辣椒等材料倒入盆中。



2 加入赤砂糖。



3 将所有材料搅拌至砂糖溶化，即可加入各种食材至腌床中。

### 密封胶膜法



1. 拉开胶膜全部封好。



2. 用绳绑紧封口。



3. 盖上木盖，放入冰箱冷藏。



# 可利用豆酱腌床 腌渍的食材

将以下处理过的食材埋入豆酱腌床内，以胶膜封口、绑紧，再盖上木盖或厚纸板冷藏入味，食用时取出洗净即可。



## 玉米笋

将玉米笋洗净，以纸巾擦干即可。

- 腌制一次的分量—10小条
- 腌制时间—约2~3天



## 嫩姜

嫩姜用盐脱水至软，以冷开水洗净去咸，再以纸巾擦干即可。

- 腌制一次的分量—150克
- 腌制时间—约2~3天



## 绿竹笋

将绿竹笋煮熟，剥去笋壳，或用市售煮熟真空包装的沙拉笋替代亦可，再以纸巾擦干即可。

- 腌制一次的分量—300克
- 腌制时间—约3~4天



## 大头菜

大头菜洗净削去皮切块，用连刀法切花，再抹盐5克使其脱水变软，以冷开水洗净去咸，再以纸巾擦干即可。

- 腌制一次的分量—1~2个
- 腌制时间—约3天



## 秋葵

将秋葵洗净修去蒂，再以纸巾擦干即可。

- 腌制一次的分量—150~200克
- 腌制时间—约1~2天



## 白萝卜

白萝卜带皮洗净用盐脱水至软，以冷开水洗净去咸，再以纸巾擦干即可。

- 腌制一次的分量—1条
- 腌制时间—约3天

