

家常



60道

JIACHANG
FENGWEIPAOCAL

风味泡菜

主 编 / 何荣显

精选 60 道具有不同地域风味的
泡菜菜例，

韩式的、川味的、诸多口味任您从中挑选，
丰富您和全家人的餐桌，可以烤着炭火，
饮酒食小菜，感受异域的风情。

吉林科学技术出版社

好滋味系列丛书

好滋味系列丛书

家常风味泡菜

主编：何荣显



责任编辑：李 梁

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话：0431-5677817 5635177

编辑部电话：0431-5635175 邮编 130021

电子信箱：LL_010307@sina.com

传 真：0431-5635185 5677817

网 址：www.jkcbs.com

实 名 吉林科技出版社

长春吉美雅昌彩色制版有限公司制版

长春新华印刷厂印制

如有印装质量问题，可寄出版社调换。

196 × 212 24 开 4.5 印张

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-3203-5/TS · 165

定价：16.80 元

好滋味系列丛书

风味家常 泡菜

主编 / 何荣显



很难想像四季有的颜色及样貌，充满四季风味的家常泡菜，却能忠贞的、如实的，将春、夏、秋、冬蔬菜口味上的不同，原味呈现！我想，这就是泡菜的魔力吧！为自己、为家人做一份美味的泡菜吧！



吉林科学技术出版社

Foreword

前言

泡菜,是以新鲜蔬菜为主要原料,浸泡在具有多种调味料和香辛料的盐水中,在乳酸菌的作用下,使原料成为质地清脆,香辣浓郁,咸酸甜鲜,便于贮存佐餐食品。

制作泡菜一般有两种方法,一种是原料先经盐渍,排除部分水分,再用泡腌调味料拌腌而成。这种泡菜不带汤,发酵期短,制作速度快,适合于少量的泡菜制作;另一种方法是原料先经盐水腌渍,排除部分水分,再放入淡盐水加调味料和香辛料中发酵泡腌而成。这种泡菜带汤,周期长,适合大批量反复制作的泡菜。

韩式泡菜大部分是采用第一种制法,采用第二种制法的也都利用淡盐水或无盐水(原料已先经盐腌)发酵,尽量缩短制作周期,使每个家庭能经常品尝到不同风味的各式泡菜。

作者简介



何荣显,现任长春市名厨协会主席、中国餐饮文化大师、中国餐饮文化师一级评委、高级烹饪讲师、东方美食学院客座教授。1959年初与长春饭店老厨师一起开创了吉林烹饪教育之先河。40多年来刻苦学习,勤奋实践,已成为一名具有较深的理论建树、丰富的教学经验、较高的操作技能,在全国颇具影响的高级知识分子,应邀参加了“全国第一次烹饪学术论文研讨会”和“首届中国饮食文化国际研讨会”,曾多次发表具有一定影响的烹饪学术论文,并多次出国传播中国烹调技艺。编著出版了《中国烹调技术》、《菜肴造型艺术》、《中国名菜大观》、《关东家庭实用菜谱》、《现代吉林菜谱》、《家庭实用炖菜》、《家庭实用汤菜》、《家庭饮食500问》等书籍,为中国烹饪工作做出了突出贡献。

主 编: 何荣显

副主编: 郑家楠 孟凡伍

编 委: 王 鹏 尤红涛 鲁 健 王天龙 姜喜峰 朱大伟 孙 健 王 斌 王 楠



唐山骨质瓷
TANGSHAN BONE CHINA



锦家居企业
JINJIAJU ENTERPRISE

摄影: 王大龙 台湾达志影像图片社签约摄影师

E-mail: photo-insect@126.com Tel: 86 010-51260208

摄影助理: 董辉 王铁民 韩淑荣 董斌 赵秀香 负长明 曹宇 张丽 王师东 杨明 孙然 赵双

本书瓷器主要由唐山隆达骨质瓷有限公司提供

销售电话: 0315-3176718

本书酒店布艺及用品由绣家居装饰布艺有限公司提供

销售电话: 0315-2019331

Contents

目录

- 02 前言及作者简介
- 06 制作泡菜的要点
- 06 选择好原料
- 07 正确使用各种调味料
- 08 泡菜基本做法实例介绍

Fengwei Paocai

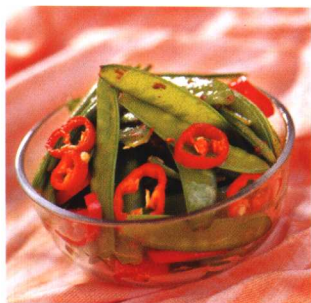
风味 泡菜

- 11 泡菜墩
- 13 泡酸辣萝卜皮
- 15 泡咖喱菜花
- 17 甘蓝泡菜
- 19 泡腌萝卜块
- 21 香泡蒜瓣
- 22 泡小番茄
- 23 泡胡萝卜
- 25 泡酸黄瓜
- 27 泡元葱
- 29 泡糖醋蒜薹
- 31 油菜泡菜
- 33 辣泡三丝
- 35 牛肉泡菜
- 37 苦瓜泡海蜇
- 39 红椒西芹
- 41 牡蛎泡菜
- 43 鱼丝泡菜
- 44 泡八仙菜
- 45 泡酸辣黄瓜
- 47 果梨泡菜
- 49 泡黄瓜皮
- 51 青红椒泡菜
- 52 泡橙汁冬瓜



Contents

目录



Fengwei Paocai

风味 泡菜

- 53 咖喱萝卜块
- 55 芹笋泡菜
- 57 枸杞鲜藕
- 58 泡腌甜蒜
- 59 泡西瓜皮
- 60 泡玉米笋
- 61 泡小树椒
- 63 泡红椒海带
- 65 泡红椒黄瓜
- 67 泡红椒芹菜
- 69 青红椒泡凤爪
- 71 菜心猪耳
- 73 素什锦泡菜
- 75 香菇泡菜
- 77 肉末泡菜
- 79 泡青豌豆
- 81 五鲜泡菜
- 82 泡苦瓜
- 83 泡丝瓜
- 85 香乳黄瓜
- 86 泡黑豆芽
- 87 醋渍番茄

Fengwei Paocai

风味 泡菜

89 红片菜花

91 糟香番茄

93 泡辣豇豆

95 泡糖醋豆角

97 泡红腰豆

98 泡豆角

99 泡鲜笋

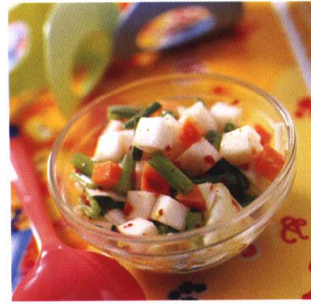
101 泡蘑菇

103 泡新疆小蜜蜂葡萄

104 泡荷兰豆

105 泡小园椒

107 红豆西兰花





制作泡菜的要点

〔 选择好原料 〕

能制作泡菜的原料很多，如蔬菜中的大白菜、圆白菜、芹菜、油菜、萝卜、青笋、藕、茄子、豇豆、豆角、蒜薹、西红柿、青椒、树椒、黄瓜、苦瓜、菜花、西兰花、大蒜、桔梗等，动物性原料有明太鱼、鸡爪、猪耳、猪手、鲫鱼等；水果中有苹果、葡萄、梨等。应正确选择这些原料，注意新鲜，无污染，无杂质。如泡制酸辣黄瓜条应用水黄瓜（线黄瓜），泡酸黄瓜应选旱黄瓜，（秋黄瓜），腌油辣椒应用柿子椒，做泡菜墩应用圆白菜不能用甘蓝，泡菜花则不能用西兰花等。

旱黄瓜	线黄瓜	甘蓝
		
胡萝卜	红辣椒	苦瓜
		
大青椒	包心菜	白萝卜
		

〔正确使用各种调味料〕

泡菜用的调味料有：盐、味精、白糖、红糖、醋、白酒、虾酱、朝鲜族辣酱、咖喱粉、香糟、辣椒粉、葱、姜、蒜等。常用的香辛料有：花椒、八角、小茴香、桂皮、丁香、甘草等。



精盐



粒盐



辣椒粉



醋



咖喱粉



虾酱：用盐腌制小形鱼、虾经发酵制成的酱。具有特殊的咸鲜味，是韩式泡菜和朝鲜族泡菜常用的调味品。



桂皮：又称肉桂、紫桂，系樟科植物桂树的干皮。含桂皮醛、乙酸桂皮酯。具有去异味增香气的作用。



丁香：又称公丁香、丁子香。为桃金娘科植物丁香的花蕾。含有丁香油酚、乙酰丁香油酚、 β -石竹烯、苯甲醛等。气味辛香，有去腥解腻增香的作用。



花椒：为芸香料花椒的果皮，含挥发油茴香醚、甾醇、不饱和有机酸等，具有去腥增香的作用。



小茴香：又称茴香、谷茴香、香子。属伞形科多年宿根植物茴香的子实，黄绿色，形状大小与稻粒相似，含芳香油，具有去腥膻增香气的作用。



八角：又称大茴香、大料。是木兰科植物八角茴香的果实。含5%的挥发油，主要成分是茴香醚，有少量的甲基胡椒粉、茴香酸等，有增香去异味的的作用。



甘草：又称甜草、蜜草、粉草。属豆科植物，可用做甜味及芳香型调味料，具有增香、增甜的作用。

〔注意用具、器皿及泡制过程中的卫生〕

制作泡菜一定要使用陶制器皿，不能用铁、铜、不锈钢等器皿泡制盛装，以免发生氧化变味。原料在进行初加工时，如洗料、腌料、拌料，最好都使用陶制器皿，泡制时要用特制的“泡菜坛”。泡菜坛在使用前必须洗净，晾干。原料装坛后必须盖严坛盖，注满坛沿水，隔绝空气，防止氧化，防止杂菌污染。用做泡菜的盐水必须用凉开水兑制溶化。用过的盐水或泡制水要烧沸，晾凉，可反复使用，必要时可适当增添泡腌调味料。



泡朝鲜辣白菜

材 料

包心大白菜 2000 克，精盐 250 克，辣椒粉 50 克，苹果、苹果梨各 100 克，大米饭米汤 250 克，葱、姜、蒜各 35 克。

做 法



1. 白菜去掉老帮，洗净，顺长切成两半，置于阳光下晾晒 2 天。



2. 白菜上搓均精盐，置入缸内，上压石头腌 2~3 天，取出挤出渗出的水分。



3. 将苹果、梨去蒂去核，切成片，葱、姜、蒜都切成碎末。



4. 将辣椒粉例入饭米汤碗中，再加上葱、姜、蒜末调拌均，即成馅料。



5. 将白菜各层叶面上抹均馅料。



6. 将抹好馅料的白菜层层码入坛内，撒上苹果片、梨片，盖上坛盖，注满坛沿水，泡腌 10~15 天即可食用，食用时取出部分切成小段装盘。

特点：色泽鲜艳，咸辣脆爽。

注：原料也可选用核桃纹大白菜；苹果和梨也可同葱、姜、蒜一起剁碎。

泡咖喱菜花

材 料

菜花 1000 克，白糖 100 克，白醋 80 克，料酒 10 克，精盐 25 克，干红辣椒 30 克，咖喱粉 10 克。

做 法



1. 将菜花削洗干净，切成小朵。



2. 锅内放入清水，将菜花入沸水焯一下捞出。



3. 锅内放入少量清水，加上盐调匀。



4. 锅内再加入白糖调匀。



5. 再加入料酒，白醋、干辣椒末调匀。



6. 再加入咖喱粉调和中火烧开。



7. 将调好的泡菜汁倒入泡菜坛内，再将菜花放入。



8. 盖严坛盖，注满坛沿水，泡腌 7 天即可食用

特点：色泽美观，脆嫩甜酸，风味独特。

注：也可适量配些胡萝卜菱形小片。菜花焯水时要沸水下锅，焯烫片刻即捞出，防止过火；泡制时间要充分，使其入味。



泡菜墩

色形美观，酸甜辣鲜

原 料

圆白菜····· 1000 克

调 料

干红辣椒····· 50 克

精盐····· 50 克

味精····· 10 克

白糖····· 100 克

醋····· 80 克

料酒····· 10 克

大蒜末····· 50 克

朝鲜族辣酱····· 100 克

做 法

1. 将圆白菜外层大叶剥下，洗净，放入沸水锅内焯透捞出，用凉开水投凉(图 1)。将干辣椒切成细丝。

2. 将精盐、味精、白糖、醋、料酒、大蒜末、朝鲜族辣酱和在一起调均(图 2)。

3. 将圆白菜叶平铺在案板上，抹均泡腌调味料(图 3)，从一头卷起，再用刀切成 2 厘米的墩(图 4)。

4. 将菜墩一层一层地码入容器内，层层撒匀干辣椒丝，盖上盖，泡腌 2 天即可食用。



制 作 要 点

菜墩也可用大白菜叶制作。制作时要卷紧，切时要用刀轻轻拉切；泡腌时间要充分，并要把握好调味料的比列，突出酸、甜、辣。



泡酸辣萝卜皮

色泽翠绿，质地脆爽，酸辣甜鲜。

原 料

绿萝卜皮····· 1000 克

调 料

精盐····· 100 克

味精····· 10 克

辣椒粉····· 70 克

白糖····· 100 克

酱油····· 50 克

醋····· 150 克

虾酱····· 100 克

大蒜末····· 50 克

姜末····· 30 克

做 法

1. 将萝卜皮洗净，切成细丝，加上精盐拌匀，腌渍10小时，捞出，沥干(图1)。

2. 将白糖、醋、辣椒粉、大蒜末、姜、虾酱、味精放在同一碗内，调均即成泡腌调味料(图2)。

3. 将腌过的萝卜皮层层装入容器中，两层之间抹均泡腌调味料，泡腌3天即可食用(图3)。



制 作 要 点

原料也可用红萝卜皮。切的丝要粗细均匀；泡腌时间要充分，使其入味。



泡咖喱菜花

色泽美观，脆嫩甜酸，风味独特。

原 料

菜花····· 1000 克

调 料

白糖····· 100 克

白醋····· 80 克

精盐····· 25 克

干红辣椒····· 30 克

咖喱粉····· 10 克

做 法

1. 将菜花削洗干净，掰成小朵；将干红辣椒切成节(图1)。

2. 锅内放入清水烧沸，放入咖喱粉搅匀，将菜花放入锅中焯透捞出，晾凉(图2)。

3. 锅内入清水 2000 克烧沸，加入白糖、精盐、醋、辣椒，再烧沸倒出，晾凉，装入泡菜坛内，放入菜花，封严坛口，泡 48 小时即可食用(图3)。



制 作 要 点

也可适量配些胡萝卜菱形小片。菜花焯水时要沸水下锅，焯烫片刻即捞出，防止过火；泡制时间要充分，使其入味。