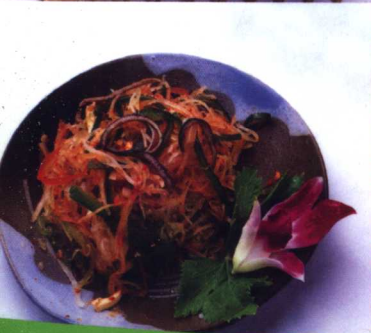
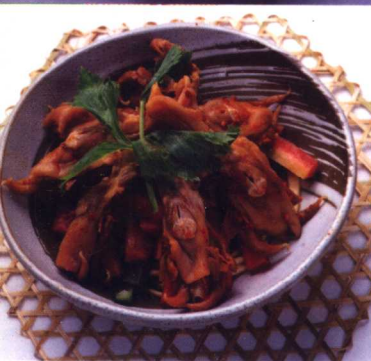




四川出版集团 · 四川科学技术出版社



韩国泡菜

HANGUO PAOCAI

主编 彭铭泉

韩

国

泡菜

江苏工业学院图书馆
藏书

主编 彭铭泉

编委 彭铭泉

彭莉

彭年东

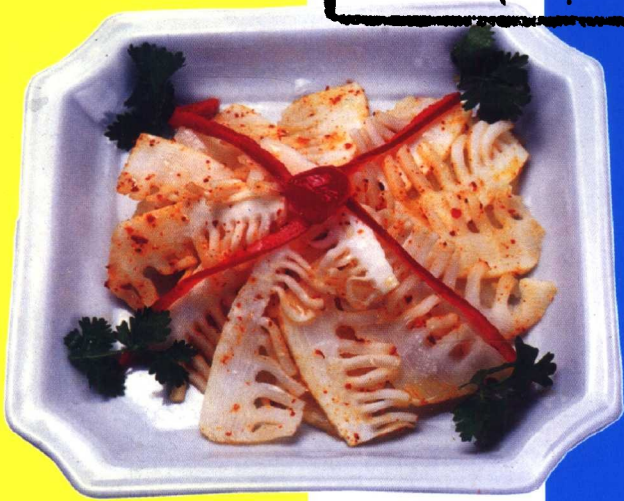
郑晓姝

彭斌

彭红

赖得辉

侯坤



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

韩国泡菜/彭铭泉主编. - 成都:四川科学技术出版社,2004.1(2006.1重印)
ISBN 7-5364-5366-3

I. 韩… II. 彭… III. 泡菜-菜谱-韩国
IV. TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第093115号

韩国泡菜

主 编 彭铭泉
责任编辑 杜 宇
封面设计 流星语设计
版面设计 杨璐璐
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码610012

成品尺寸 210mm×186mm

印张5 字数100千

印 刷 成都经纬印务有限公司

版 次 2004年1月成都第一版

印 次 2006年1月成都第三次印刷

印 数 6 001-8 000册

定 价 25.00元

ISBN 7-5364-5366-3

■ 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/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

目 录



2. 概说

4. 韩国三素

6. 韩国泡白菜

8. 泡卷心菜

10. 苦瓜泡海蜇

12. 红椒西芹

14. 青椒茭白

16. 红椒苜蓝

18. 枸杞莲藕

20. 芹菜嫩笋

22. 红椒玉兰片

24. 姜末豇豆

26. 红椒四季豆

28. 红椒洋葱

30. 红椒海带

32. 红椒黄瓜

34. 青红二椒泡菜

36. 红椒香菇

38. 红椒木耳

40. 蒜泥茄子

42. 红椒芹菜



44. 虾仁苦瓜

46. 苦瓜鱿鱼

48. 贡菜海蜇

50. 黄瓜海蜇

52. 白玉海蜇

54. 茭白海蜇

56. 三丝海蜇

58. 红椒芦笋

60. 三椒泡凤爪

62. 鸭舌黄瓜

64. 芹菜鳝丝

66. 红椒鸭舌

68. 菜胆泡菜

70. 菜胆鲫鱼

72. 金钩配萝卜干

74. 三色脆耳

76. 甜椒鸭掌

78. 白玉鸭舌

80. 翡翠瓜舌

82. 红参舌尖



84. 白参鸭舌

86. 红参凤爪

88. 红耳相聚

90. 白玉鲜鱿

92. 洋葱鲜鱿

94. 翡翠黄瓜鲜鱿

96. 茼蒿猪耳

98. 黄瓜红椒鱿鱼

100. 红椒白玉鱿鱼

102. 红椒鳝段

104. 壮阳鳝段

106. 壮阳泡二菜

108. 翡翠黄瓜

110. 鸟鸣鸭舌

112. 青椒二丝泡鳝鱼

114. 蒜薹黄瓜

116. 贡菜凤爪

118. 后记

概 说



韩国泡菜，是韩国人民以蔬菜、禽类、家畜、水产等为原料，经盐渍、脱水、调味、发酵，腌制成一种色、香、味、形俱全的美味菜品。具有清爽、脆嫩、美味可口的特殊风味佳肴。

韩国泡菜历史悠久，选料精湛，制作精心，其特点是：

一、选料精湛，质地脆嫩

韩国泡菜选料十分讲究。能制作韩国泡菜的原料必须具备糖分多，发酵后，可产生天然的酸甜味，令菜品甜酸适度可口。能制作韩国泡菜的原料有：大白菜、卷心菜、白萝卜、洋葱、甜椒、鸡翅、鸡爪、鸭舌、猪耳、猪尾、西芹、贡菜等。

二、制作精细，甜酸适度

韩国泡菜选好料后，制作十分精细。首先将原料除去老梗、黄叶、泥砂、虫卵和不能食用部分；然后认真清洗，除去其杂质，沥干水分。切割整齐，加入食盐水，再经一层菜，一层调料的腌制，使之发酵，甜酸适度，再供食用。

三、调料均匀，色香味形俱全

韩国泡菜使用的调料有精盐、糖、虾酱、辣椒粉等。大蒜末是不可缺少的调味品。糖、虾酱、辣椒粉、大蒜末同放碗中，必须拌匀，以便使用。发酵好的原料挤干水分后，放入一层原料，抹上一层调味料，以便调味料进入原料内，而红色辣椒粉显得十分鲜艳，使泡菜色、香、味、形俱全，诱人食欲。

四、原料色彩，搭配齐全

韩国三色泡菜观之很美，其原料有大白菜、茼蒿、大红辣椒。腌制的菜品有白、红、绿，既有观赏价值，又有食用价值。

五、容器密封，严防漏气

玻璃容器、陶器、瓦器、微波炉用塑料容器均可。关键在于这些容器千万不能漏气，否则泡菜就会失败。最佳容器应是玻璃容器，因这种容器透明，可观察到泡菜在器皿内的变化情况，是否漏气等，并及时采取措施，以防泡菜腐败。

此外，容器洗涤后，必须用消毒纸巾擦拭干净，方能使用，绝对不允许病菌进入

韩国泡菜部分调味料

大蒜、红椒、白醋。



韩国泡菜部分原材料

1. 白菜、黄瓜、洋葱、番茄、红辣椒。
2. 苦瓜、大蒜、子姜、蒜薹、茭白、青椒、红椒。



韩国三素



白萝卜	200克	胡萝卜	200克
贡菜	100克	白糖	15克
辣椒粉	5克	白醋	6克
盐	5克	味精	3克
虾酱	5克	大蒜	20克



1. 将白萝卜、胡萝卜、贡菜洗净，切成0.2厘米宽、4厘米长的条；大蒜去皮，剁成细末。

2. 将白萝卜、胡萝卜、贡菜放入小盆内，加入盐，拌匀，腌渍30分钟，待出水后，取出，用手挤干水分。

3. 将大蒜末、虾酱、白糖、辣椒粉、味精、白醋放入碗内，搅均匀。

4. 将容器洗净，用纸巾擦干净；把腌渍好的白萝卜、胡萝卜、贡菜一层一层地放入容器内，每一层都要抹上大蒜末、虾酱、白糖、辣椒粉、味精、白醋等调味料；待白萝卜、胡萝卜、贡菜装完后，盖上盖，置阴凉、干燥、通风处，静置24小时，再放入冰箱冷藏室内。食用时取出，装盘、装饰上桌。



此菜色泽鲜艳，菜品清脆可口，甜酸适宜，增进食欲。



韩国三素

韩国泡菜白菜



大白菜	500克	青椒	30克
虾酱	5克	辣椒粉	5克
大蒜	20克	白糖	15克
精盐	5克	味精	3克
白醋	5克		



1. 将大白菜去黄叶、老梗，洗净，切4厘米长、3厘米宽的块；青椒洗净，去籽及筋，切4厘米长的丝；大蒜去皮，剁成末。

2. 将大白菜、青椒丝放入盆内，加入盐，拌匀，腌渍20分钟，待出水后，取出，用手挤干水分。

3. 将大蒜末、虾酱、白糖、辣椒粉、味精、白醋同放碗内，搅拌均匀，备用。

4. 将腌渍好的白菜、青椒丝一层一层地放入干净容器内，每一层都要均匀抹上调味料，待大白菜、青椒丝装盛完毕后，盖上盖子，置阴凉、干燥、通风处，静置24小时，再放入冰箱冷藏室内，食用时取出装盘，装饰上桌供食。



此菜色泽鲜艳，食之甜酸味美，佐餐就酒，美味可口。



韩国泡白菜

泡菜卷心菜



卷心菜	500克	白醋	8克
盐	6克	白糖	15克
辣椒粉	8克	味精	3克
虾酱	5克	大蒜	20克



1. 将卷心菜（莲花白）去黄叶，一层一层地把叶子撕下来，洗净，切成约3厘米长、4厘米长的块；大蒜去皮，洗净，剁成细末。

2. 将大蒜末、虾酱、白糖、辣椒粉、味精、白醋同放碗内，用筷子搅拌均匀，备用。

3. 将卷心菜放入小盆内，加入盐，拌匀，腌渍20分钟，待腌渍出水后，捞出，用手挤干水分。

4. 将腌好的卷心菜一层一层地放入容器内，每两层之间抹上调味料，把全部原料装盛完毕，盖上盖，置容器于阴凉、干燥、通风处，静置24小时，再放入冰箱内冷藏。食用时取出装盘，装饰上桌供食。



此菜色泽鲜艳，脆嫩、酸甜适度，美味可口，增进食欲。



泡卷心菜

苦 瓜 泡 海 蜇



海蜇	40克	苦瓜	300克
红椒	30克	大蒜	20克
盐	6克	白糖	15克
虾酱	10克	白醋	10克
辣椒粉	10克	味精	3克



1. 将苦瓜去心，洗净，一切两半，去瓢，切成薄片；海蜇用沸水氽熟，切丝；红椒去籽，切丝；大蒜去皮，剁成细末。
2. 将苦瓜放入小盆内，加入食盐，拌匀，腌渍20分钟，待腌渍出水后，用手捞出，挤干水分。
3. 将白糖、白醋、大蒜末、味精、虾酱、辣椒粉同放碗内，搅拌均匀，备用。
4. 将容器洗干净，揩干水分，把苦瓜、海蜇丝、红椒丝一层一层地放入容器内，在每两层之间抹上调味料，置通风、阴凉、干燥处，静置24小时，再移入冰箱内冷藏。食用时取出装盘，装饰上桌供食用。



此菜苦、咸、甜、酸，具有特殊风味，是夏日消暑之佳品。



苦瓜泡海蜇

红 椒 西 芹

配
料



大红辣椒	20克	西芹	500克
盐	6克	白糖	15克
白醋	10克	辣椒粉	20克
虾酱	10克	味精	3克
大蒜	20克		

制
作



1. 将西芹去老梗，切成4厘米长的粗丝；大红辣椒洗净，去蒂把，切开除去籽和筋，切成丝；大蒜去皮，切成末。
2. 将西芹放入小盆内，加入食盐，拌均匀。待20分钟出水后，用手捞出，挤干水分。
3. 将大蒜末、白糖、白醋、味精、辣椒粉、虾酱同放盆内，搅拌均匀，备用。
4. 将腌好的西芹菜、大红辣椒一层一层地放入容器内，每两层之间撒上调味料，将原料装盛完毕，盖严盖子，于阴凉、通风、干燥处静置24小时，然后入冰箱内冷藏，食用时取出，装盘、装饰上桌供食。



特
色

此菜红中有绿，清脆可口，经常食用对高血压患者有益。



红椒西芹

青 椒 茭 白



大青椒	30克	茭白	300克
大蒜	20克	白糖	15克
虾酱	20克	食盐	6克
白醋	10克	味精	3克
辣椒粉	15克		



1. 将茭白（高笋）洗净，去老梗，切成4厘米长、3厘米宽的片；大青辣椒洗净，去蒂把，切开，去籽及筋，切成丝；大蒜去皮，剁成细末。
2. 将茭白放入小盆内，加入食盐搅拌均匀，腌渍20分钟，腌渍出水后，用手取出，挤干水分，备用。
3. 将大蒜末、辣椒粉、白糖、味精、虾酱、白醋同放小碗内，搅拌均匀，备用。
4. 将容器洗净，擦拭干净，一层一层地将茭白、青椒放入容器内，每两层中间抹上调味料，盖严盖子，置阴凉、干燥、通风处，静置24小时，再放入冰箱内冷藏，食用时取出，装盘、装饰上桌即成。



此菜色彩似翡翠，青而透白，脆而可口。