

李光莲 编

朝鲜族辣菜100种

조선족김치백가지



吉林大学出版社

朝鲜族辣菜100种

李光莲 编

吉林大学出版社

朝鲜族辣菜 100 种

李光莲 编

责任编辑：崔晓光

封面设计：张沐沅

吉林大学出版社出版

吉林省新华书店发行

(长春市东中华路29号) 长春建筑专科学校印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32

1990年9月第1版

印张：2.5

1990年9月第1次印刷

字数：54千字

印数：1—15 000册

ISBN 7—5601—0582—3/Z·18

定价：1.50元

前 言

朝鲜族辣菜，以其悠久的历史，独特的风味，丰富着千家万户的餐桌，点缀着各族人民多彩的生活。近年来，不论是在北国还是在江南，都因它易于制作、取食方便、不择时令、便于贮存、经济实惠等优点，而备受人们的青睐。

朝鲜族辣菜，不仅可用于家庭便餐，也可以纳入丰盛宴席的菜单。虽然辛辣之味令人咋舌，甚至使一些人“望而生畏”，但是，它却以解腻、开胃、增进食欲见长，以至使人回味无穷。

朝鲜族辣菜的主要原料，除部分取之东北的土特产以外，绝大部分都是蔬菜，一棵白菜、一个萝卜、一把芹菜、一串尖椒、一根生笋皆可用之。虽然说它制作简单，但是想要制出高质量的辣菜，首先必须掌握制作技术要领，才能达到理想的效果，制出色味俱佳的上品。为了使您在制作朝鲜族辣菜时更加得心应手，我们编写了这本书献给大家。由于朝鲜族辣菜在制作方法上亦有差异，此书主要以为家庭服务为宗旨。如有谬误，望不吝指正。

本书在编写时，曾参照了国内外的一些资料，同时也得到许多单位和朋友们的鼎力相助，在此一并致以谢意。

编者

1990年9月于长春

目 录

1. 朝鲜族辣白菜·····	(1)
2. 小白菜泡菜·····	(2)
3. 鲜辣白菜片·····	(2)
4. 甜辣白菜·····	(3)
5. 包馅白菜·····	(4)
6. 冬腌萝卜丝·····	(5)
7. 腌萝卜丁·····	(6)
8. 包馅萝卜·····	(7)
9. 酱鱼腌萝卜·····	(7)
10. 熟萝卜泡菜·····	(8)
11. 辣味萝卜丝·····	(9)
12. 干萝卜丝小菜·····	(10)
13. 腌带叶小萝卜·····	(10)
14. 萝卜片泡菜·····	(11)
15. 腌萝卜条·····	(12)
16. 醋腌萝卜·····	(13)
17. 萝卜酱菜·····	(13)
18. 辣味小萝卜·····	(14)
19. 萝卜块泡菜·····	(15)
20. 腌萝卜片·····	(16)
21. 干萝卜条小菜·····	(17)

22. 酱茄子.....	(18)
23. 包馅茄子.....	(19)
24. 腌茄子.....	(20)
25. 干茄子小菜.....	(20)
26. 蒜茄子.....	(21)
27. 酱柿子.....	(21)
28. 腌西红柿.....	(22)
29. 酱黄瓜.....	(22)
30. 腌黄瓜.....	(23)
31. 包馅黄瓜.....	(24)
32. 黄瓜条小菜.....	(25)
33. 干瓜片小菜.....	(25)
34. 酱小辣椒.....	(26)
35. 腌小辣椒.....	(26)
36. 腌青辣椒.....	(27)
37. 酱青辣椒.....	(28)
38. 特味辣椒酱.....	(28)
39. 腌蒜苗.....	(29)
40. 酱蒜台.....	(30)
41. 酱土豆.....	(30)
42. 什锦菜(1).....	(31)
43. 什锦菜(2).....	(32)
44. 腌韭菜.....	(33)
45. 腌大葱.....	(33)
46. 腌雪里蕻.....	(34)
47. 腌芥菜.....	(36)
48. 腌樱菜.....	(37)

49. 腌大头菜..... (37)
50. 酱大头菜..... (38)
51. 腌香菜..... (39)
52. 腌小根蒜..... (39)
53. 甜辣藕..... (40)
54. 腌姜豆角..... (41)
55. 腌尖辣椒叶..... (41)
56. 地瓜梗小菜..... (42)
57. 青辣萝卜叶..... (43)
58. 腌野芝麻叶..... (43)
59. 酱野芝麻叶..... (44)
60. 腌南瓜..... (45)
61. 酱香瓜..... (45)
62. 酱杏..... (46)
63. 腌苹果..... (47)
64. 腌桔梗..... (47)
65. 狗宝咸菜..... (48)
66. 腌蕨菜..... (48)
67. 腌牛蒡..... (49)
68. 腌大叶芹..... (50)
69. 腌刺嫩芽..... (51)
70. 腌蒲公英..... (51)
71. 沙参小菜..... (52)
72. 薇菜小菜..... (53)
73. 腌黄豆芽..... (53)
74. 酱豆腐..... (54)
75. 酱干豆腐..... (54)

76. 豆腐皮小菜.....	(55)
77. 腐竹小菜.....	(55)
78. 海带丝小菜.....	(56)
79. 海蜇皮小菜.....	(56)
80. 海螺小菜.....	(57)
81. 腌芹菜叶.....	(57)
82. 酱泥鳅.....	(58)
83. 酱明太鱼.....	(59)
84. 酱明太鱼干.....	(59)
85. 酱带鱼.....	(60)
86. 酱鲍鱼.....	(61)
87. 酱平鱼.....	(61)
88. 酱苏鱼.....	(62)
89. 酱虾.....	(63)
90. 酱蛤蜊.....	(64)
91. 酱牡蛎.....	(65)
92. 酱石首鱼.....	(66)
93. 酱沙丁鱼.....	(67)
94. 酱黄石鱼.....	(68)
95. 酱鱿鱼.....	(68)
96. 酱明卵.....	(69)
97. 酱牛肉青辣椒.....	(70)
98. 酱猪肝.....	(71)
99. 酱猪排骨.....	(71)
100. 酱鸡蛋.....	(72)

1. 朝鲜族辣白菜

主料：大白菜50公斤。

辅料：盐250克，生姜50克，大蒜1公斤，白梨500克，辣椒面250克，香菜籽、白糖、味精适量。

做法：(1)选棵大、芯实的大白菜，去老帮，削去青叶，去根，用清水洗三遍，然后整齐地放入坛中。

(2)烧盐开水，晾凉倒入装白菜的坛中(把白菜淹没为止)。淹3—4天，将白菜取出，再用清水洗两遍，控干水。

(3)先把生姜、大蒜剁成泥，然后与盐、香菜籽、辣椒面一起成泥，取出，放少量水和味素一起搅拌均匀。梨打皮，横切成大片，备用。

(4)把调料均匀地抹在每一片白菜叶上，整齐地码在腌菜坛内，每放几层，铺一层白梨片。

(5)将剩余的调料加适量的水，放入少许盐，味调淡些，3天之后倒入坛中，使水的高度为20厘米左右。放地窖里，20天左右即可食用。

附注：

(1)腌辣白菜一般在霜降之后，立冬前10天左右。太早了，容易变酸；晚了，发酵不好，味道不鲜。

(2)放在地窖里，深冬要加盖些东西，防止上冻，冻过的辣白菜味不地道。

(3)要现吃现取，否则味道不鲜。

2. 小白菜泡菜

主料：小白菜 1 公斤。

辅料：蒜 1 头，盐 50 克，辣椒面 50 克，萝卜丝 100 克，姜 25 克。

做法：

- (1) 将小白菜去根，洗净。
- (2) 将萝卜丝和小白菜用盐腌半小时。
- (3) 将捣好的姜、蒜与辣椒面放入白菜中搅匀，用手压一压，隔一天见明显的汤汁出来便可食用。

附注：

- (1) 这种咸菜现吃现腌，一次不宜做太多。
- (2) 如果想当顿食用，可用葱段代替蒜，并放少许醋。

3. 鲜辣白菜片

主料：大白菜 5 公斤。

辅料：苹果 250 克（或梨 250 克），白萝卜 500 克，凉开水 1.5 公斤，葱 250 克，蒜 250 克，粒盐 150 克，辣椒面 200 克，味精少许。

做法：

- (1) 将白菜去根，去老帮，将外部大帮掰去一至二层，顺帮破两瓣，然后斜切成一寸见方的片。
- (2) 将苹果或梨洗净，去核，横切成大片。
- (3) 葱、蒜均切末，萝卜切成一寸长、半寸宽的片。
- (4) 将切好的白菜、萝卜用粒盐腌 4 小时，然后捞出。

控干水。

(5) 将葱末、蒜末、盐、辣椒面放在一起，放半小碗水，拌成糊状，与白菜、萝卜拌好，放入坛中。

(6) 放入时，隔一定高度，辅一层苹果片。放好后浇上1公斤的白开水。最后用一重物（石头洗净）直接压在白菜上，放在温度较高的地方。4—5天，出酸味即可食用。

附注：

这种咸菜适于北方人在准备好秋白菜，尚未腌辣白菜的一段时间内食用。

4. 甜辣白菜

主料：整白菜1棵，精盐5小勺，红辣椒2个，小葱三棵。

辅料：辣椒面4勺，葱末2勺，蒜末1勺，姜末少许，酱虾（其做法见第89条）、芝麻粒、香油各一勺，白糖2勺。

做法：

(1) 选大而芯实的白菜一棵，去根和老帮，竖切成四瓣，用盐腌2—3小时，然后取出控干水份，再一片片撕开。

(2) 把小葱切成4厘米长的段，将红辣椒也横切成小段。

(3) 往备好的上述主料中，放入酱虾、辣椒面、白糖，搅拌均匀，然后均匀地撒上芝麻和香油。

附注：

(1) 辣椒面用温水泡一下再使用颜色更红，也可用糯米面或白面做浆放入调料中。

(2) 用盐的成份比例如下：立即吃的为2—3%，一天后吃的为3—4%，两天后吃的为6%，准备保存1—2个月的为10—13%。

(3) 如果用此方法腌制其他有水份的野生可食菜类，最好直接腌，不要用水洗，因为腌后马上会变软。不用担心卫生问题，盐本身就有杀菌作用，只要在腌上后轻轻摇晃着洗一下就行。

5. 包 馅 白 菜

主料：白菜30公斤，萝卜6公斤，辣椒面800克，水芹菜1公斤，雪里蕻500克，牛肉1公斤。

辅料：明太鱼500克，梨2公斤，栗子300克，酱虾500克，白糖100克，红辣椒丝300克，松籽200克，葱300克，盐300—400克，蒜400克，姜300克。

做法：

(1) 选芯实的白菜，不宜太大，去几层老帮，露出里面嫩黄的菜叶，一叶一叶地扯下来，待作包皮用。挑嫩萝卜洗净，不去皮。

(2) 把部分萝卜切成细丝，做菜馅。把梨切成二分见方的薄片，栗子也切成薄片，葱切成3厘米长的细丝，蒜、姜收拾干净后切成细丝，水芹菜和雪里蕻去叶留梗，切成3—4厘米长的丝。

(3) 将收拾好的明太鱼切细后，放进辣椒面、蒜、姜、盐等腌4—5个小时。

把牛肉（不带筋）煮熟后捞出来，切成2.5—3厘米长、1.5厘米宽、0.5厘米厚的块，牛肉汤过滤后留下清汤。

把腌好的明太鱼拿出来，切成牛肉块一样大小。

(4) 把萝卜、雪里蕻、水芹菜、葱、姜、蒜、辣椒丝、辣椒面、明太鱼、白糖等和清汤搅拌在一起，调好味做成咸菜馅。

(5) 在剩下的白菜帮之间均匀地放进咸菜馅后，把不整齐地帮切下去，留下圆柱形的块。

(6) 在盘上铺三张白菜叶，先放上几粒松籽和一些辣椒丝，然后再把包好的馅切成柱状的白菜立放在上边，周围再放进梨、栗子、牛肉后，把白菜叶整齐地对合在一起。

为防止白菜叶松开，可用葱叶捆好后，整齐地放进坛子里。放进一层后再铺一层切成两瓣或切成三块的萝卜，再撒少许盐。用同样的办法塞进坛的70%以后，上面盖几层白菜叶，最后用一重物（石头）压住，再盖上盖儿。

(7) 过1—2天，用煮肉的清汤做成清淡的咸菜汤倒进坛里。一周后可食用。

附注：

(1) 取出咸菜时，先解开葱叶，再打开白菜叶，把立状白菜先取出放盘里，然后把剩在白菜叶里的咸菜美观地撒在盘中。

(2) 以上所用的白菜叶及白菜帮都是先用盐开水腌过了3—4天后取出的。

6. 冬盐萝卜丝

主料：青萝卜10公斤。

辅料：粗辣椒面500克，蒜350克，粒盐500克，姜100克。

做法：

(1) 将青萝卜洗净，不去皮，切成细丝。

(2) 将辣椒面用温水泡一下。

(3) 把姜、蒜捣成末，再与辣椒面、盐一起搅拌，然后再与萝卜丝均匀地搅拌，放入坛中，用重物压上。

(4) 一周后，萝卜丝呈透明的红色，底部明显见汤，就可食用。

特点：色泽鲜红，味辣且鲜，极增食欲。这种咸菜加少量香油与大米饭拌着吃，更具朝鲜族传统风味。

7. 腌萝卜丁

主料：白萝卜5公斤。

辅料：辣椒面250克，粒盐150克，味素50克，蒜250克，姜50克，葱250克。

做法：

〔现吃〕

(1) 先把萝卜洗净，可不去皮，切成一厘米见方的小块，盛入大盆中。

(2) 把辣椒面用开水泡一下，倒入盆中，与萝卜块搅拌均匀，每一块萝卜见红色，然后放30分钟。

(3) 将姜、蒜捣成末，葱切成1厘米长的段，与精盐、味素一起调匀。

(4) 把调料倒入放萝卜的大盆中，用手长时间搅拌，使调料均匀地抹在萝卜块上，放到温度较高的地方，大约15天左右可食用。

〔越冬吃〕

(1) 把萝卜切成同上的块。

(2) 把辣椒面和盐用开水泡一下，再和萝卜块搅拌，放置1—2天，再和其他佐料拌匀，放入地窖，大约15天左右可食用。这种咸菜可保留到第二年三、四月份。这种做法可稍多放些盐。

附注:

现吃的萝卜丁切忌先用盐腌,因为出了汤之后,辣椒面不易着附;而冬天腌的,因久放,颜色会随汁透入萝卜中。

8. 包馅萝卜

主料:白萝卜10个,粗盐200克,水600克。

辅料:萝卜一个,芥菜200克,小葱200克,白菜叶20张,辣辣面约70克,蒜50克,姜30克,酱虾50克,精盐1勺。

做法:

(1) 选出细长的萝卜10个,竖着劈成两半,在每半个萝卜上划出鱼鳞状的刀花,然后用盐水腌上。

(2) 另一个萝卜切成5厘米长的块,然后再切成细丝,用辣辣面拌好。

(3) 芥菜、葱收拾好,洗净后切成5厘米长的段,蒜、姜剁碎。

(4) 酱虾或酱鱼剁碎备用。

(5) 将萝卜丝、酱虾或酱鱼、蒜、姜放进一个较大的容器里拌匀,然后再放入葱、芥菜,最后用盐调好咸淡,制成调料馅。

(6) 将腌好的萝卜捞出挤干水,在划痕里放入馅,用白菜叶包好,装到辣白菜或腌好的萝卜中间腌上。

(7) 食用时,把萝卜切成便于食用的小块上桌即可。

9. 酱鱼腌萝卜

主料:萝卜10个,精盐100克,酱鱼100克。

辅料：小葱400克，蒜末8勺，姜末4勺，白糖4勺，糯米酱200克，芝麻粒70克，辣椒面300克。

做法：

(1) 萝卜洗净后，滚刀切成像用转笔刀削出的铅笔屑的形状。

(2) 把削好的萝卜用盐腌4—5个小时。

(3) 把辣椒面用温水浸泡，把小葱切成4厘米长的段，把芝麻炒熟。

(4) 把腌好的萝卜用清水洗两遍，控干水份，用辣椒面抹红，放30分钟。把葱、姜、蒜、白糖、糯米酱和熟芝麻粒与萝卜搅拌均匀。

(5) 用酱鱼搅拌均匀，调好咸淡，整齐地盛入坛中腌上即可。

10. 熟萝卜泡菜

主料：萝卜4个，葱700克，盐、水适量。

辅料：青辣椒4个，红辣椒8个，蒜100克，荔枝4个，姜100克，白糖25克。

做法：

(1) 把萝卜切成四瓣，放进盐水里煮一下捞出来，控干水份，放入坛中。

(2) 把每一根葱切成4段，洗净，整齐地捆成捆，每个捆用葱叶绑好。把8个红辣椒中的4个，每个竖切成四份。

(3) 姜、蒜切成薄片。

(4) 把萝卜块、青辣椒、红辣椒、白糖、姜、蒜、荔枝一起倒入坛内。

(5) 烧适量盐开水，按自己的口味调好咸淡，放凉后倒入坛中，把萝卜淹没为止。

(6) 放半个月后可食用。每一次食用时，可盛出四个萝卜块、一个青辣椒、一捆葱、几片红辣椒，色香味俱全。

附注：

(1) 萝卜煮得太熟了就会发软，所以煮到二三分熟，马上捞出来。

(2) 这道泡菜最适合于牙齿不好的老年人食用。

(3) 如果将生、熟萝卜各一半一起腌上，味道也不错，非常爽口。

11. 辣味萝卜丝

主料：萝卜 3 个，辣椒面 100 克。

辅料：冻明太鱼 1 条，芥菜 50 克，葱 1 根，姜 10 克，蒜 20 克，酱虾 35 克，精盐 35 克，白糖 1 勺。

做法：

(1) 将萝卜切成稍粗一点的丝，然后抹上辣椒面。

(2) 冻明太鱼去掉头、尾，掏净内脏，摘去骨刺，然后粗粗地切一切。

(3) 葱、姜、蒜、酱虾剁碎备用。

(4) 芥菜洗净，切成 1—2 厘米长的段。

(5) 将备好的葱、姜、蒜、芥菜和明太鱼放入盛萝卜丝的容器里，用盐、酱虾、白糖调好口味，搅拌均匀后装进坛子里压实。

附注：

这种咸菜不能久放，放得时间太长，味道就会变差，所