

六十二种



正宗朝鲜泡菜小菜做法



姜秀雄
萝香 编译

62 种 正 宗
朝 鲜 泡 菜、小 菜 做 法

姜 萝 香 秀 雄 编 译

能 源 田 版 社

一九八九年八月于北京

内 容 提 要

本书根据南朝鲜的有关资料编译而成。主要介绍用萝卜、白菜、黄瓜、小辣椒、大葱、韭菜、南瓜等各类蔬菜为主料制做的不同风味、不同色形的泡菜、腌菜、干菜等小菜。还有别具风格的各类海味小菜的做法。本书介绍的做法，适用面广，操作简单，配有图示及制成品的彩色图片，使人一目了然，便于学习掌握，是各类大小饭店、餐厅和家庭生活中不可缺少的良友，可谓一书在手，尝尽一家风味。

六十二种正宗朝鲜泡菜小菜做法

秀 雄 姜萝香 译著

能源出版社出版

新华书店首都发行所发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

787×1092 $\frac{1}{4}$ 开本 印张：2.75 插页：2

1989年8月第1版 1989年9月第一次印刷

ISBN7-80018-221-5/Z·9

印数：1—11,500 定价：2.00元

酱杏



酱苏鱼

萝卜块泡菜



酱螃蟹



酱蛤蜊

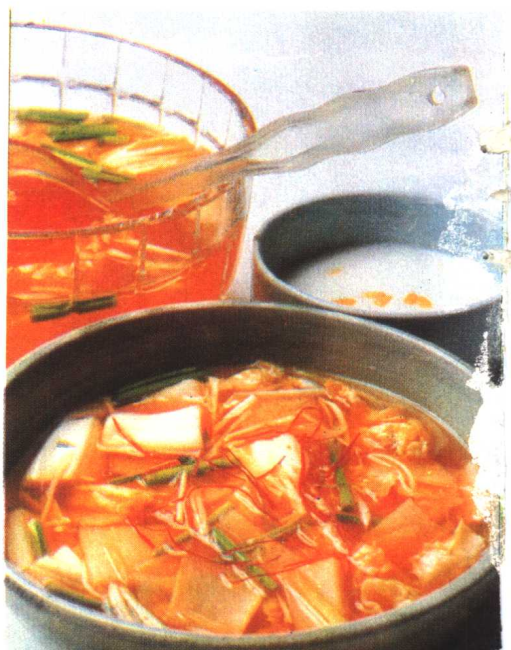


酱黄瓜



酱油泡菜

白菜泡菜



前 言

泡菜和酱菜是一种营养非常丰富、能够节省能源、制作比较简单的美味小菜。世界各民族、各地区都有自己独具风格的做法。如中国的四川泡菜、西方的酸黄瓜、朝鲜的朝鲜泡菜等都以其特有的风味赢得了食客们的赞誉。

目前，国内虽然已出版了一些介绍这类小菜做法的书籍，但远远不能满足广大读者的要求，对于烹调爱好者和喜欢自己动手的美食家来讲，更需要的是一些详细介绍某一类小菜做法的书籍。为了满足他们的需要，我们根据南朝鲜的有关资料，编译了这本介绍正宗朝鲜泡菜、酱菜做法的菜谱。

本书搜集了各种朝鲜泡菜的做法，其中有许多种在我国大陆上还从未见，如蒲公英泡菜、黄瓜填馅泡菜、韭菜泡菜、南瓜泡菜等。书中介绍的这些泡菜不仅保留了朝鲜泡菜的传统风味，而且还注意了原料的色彩搭配、泡菜的外观造型及食疗功效，使其色、香、味、型、医效俱佳，堪称食品艺术之上品，令人赏心悦目、食欲倍增。

本书同时还收集了许多种朝鲜腌菜、酱菜的做法，力求使本书成为一本介绍朝鲜风味凉菜的大全。这里介绍的各种海味酱菜的做法别具特色，值得一试。

本书介绍的制做方法简单易学，我们还附上操作图示，力求做到行文通俗、图文并茂、便于掌握。我们衷心地希望每一位读者都能够凭借此书做出高水品的正宗朝鲜泡菜、腌

菜和酱菜。

由于时间仓促，书中难免出现谬误或挂一漏万，望读者予以指正，对此我们将表示感谢！

秀 雄

一九八九年三月于北京

目 录

一、酱菜类	(1)
1. 酱蒜	(1)
2. 干萝卜丝酱菜	(2)
3. 萝卜酱菜	(4)
4. 茄子酱菜	(5)
5. 醋腌萝卜	(7)
6. 醋腌藕	(8)
7. 酱鲍鱼	(10)
8. 酱平鱼	(11)
9. 酱黄瓜	(13)
10. 酱香瓜	(14)
11. 酱杏	(15)
12. 酱柿子	(15)
13. 酱野芝麻叶	(16)
14. 酱螃蟹	(17)
15. 佐餐疙瘩	(18)
16. 什锦炸菜	(20)
17. 酱鲑鱼	(21)
18. 酱苏鱼	(22)
19. 酱虾	(24)

20. 酱蛤蜊	(25)
21. 酱牡蛎	(26)
22. 酱石首鱼	(27)
23. 酱沙丁鱼	(28)
24. 酱黄石鱼	(29)
25. 酱鱿鱼	(30)
26. 醋腌萝卜	(31)
27. 腌蒜苗	(32)
28. 腌什锦菜	(32)
29. 腌西红柿	(33)
30. 腌小辣椒	(34)
31. 腌苹果	(34)
32. 腌萝卜	(35)
33. 腌洋葱	(35)
34. 腌鸡蛋	(36)
35. 腌桔梗	(37)
36. 腌黄瓜	(37)
二、泡菜类	(40)
1. 鱿鱼萝卜干泡菜	(40)
2. 酱油泡菜	(42)
3. 萝卜片泡菜	(43)
4. 小萝卜汤泡菜	(44)
5. 白菜泡菜	(46)
6. 韭菜泡菜	(47)
7. 大葱泡菜	(48)
8. 海味泡菜	(49)
9. 蒲公英泡菜	(51)

10. 黄瓜填馅泡菜·····	(52)
11. 萝卜丝泡菜·····	(53)
12. 雪里红泡菜·····	(55)
13. 牛蒡泡菜·····	(56)
14. 牡蛎泡菜·····	(57)
15. 野芝麻叶泡菜·····	(58)
16. 南瓜泡菜·····	(59)
17. 小辣椒叶泡菜·····	(60)
18. 芥菜泡菜·····	(61)
19. 青辣椒泡菜·····	(63)
20. 什锦泡菜·····	(64)
21. 包馅泡菜·····	(66)
22. 整菜泡菜·····	(67)
23. 水浸泡菜·····	(68)
24. 石榴泡菜·····	(70)
25. 萝卜鱼鳞花泡菜·····	(71)
26. 萝卜块泡菜·····	(72)
27. 萝卜花屑泡菜·····	(73)
28. 带叶小萝卜泡菜·····	(75)
29. 萝卜叶泡菜·····	(76)
30. 牡蛎萝卜丁泡菜·····	(77)
31. 熟萝卜丁泡菜·····	(79)

一、酱 菜 类

1. 酱 蒜

原料

主料：蒜50头，醋300克，浓酱油600克，白糖200克。

做法

- 1.在五月时选好50头细嫩的新蒜，摘去青苗（即蒜苗）剥去最外层的皮，削去根须后洗净控干，装入瓶中。
- 2.将醋倒进放蒜的瓶中，3天后再将醋倒出来放到一个容器中。
- 3.在腌过蒜的醋里倒入酱油和白糖一起煮开，晾凉后再

倒入蒜内腌2、3周即可。

(见附图1.1—1.4)

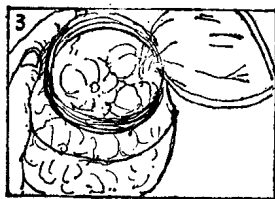
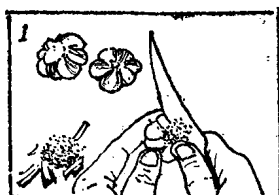


图 1

2. 干萝卜丝酱菜

原料

主料：干萝卜丝200克、浓酱油约33克。

辅料：辣椒粉2勺，芝麻粒半勺，葱沫1勺，蒜沫1小勺，香油少许。

做法

1. 把干萝卜丝放到水里迅速地漂洗一下后捞出放到干布里把水挤干。

2.将干萝卜丝满满地装进一个有盖的瓶子里或坛子里并压紧，倒入酱油盖好盖。

3.食用时一次拿出一点，用葱、蒜、芝麻、辣椒粉、香油等料调匀后再吃。

提示

1.干萝卜丝的做法如下：在秋天里选出比较硬实的萝卜块切成筷子粗细，3、4公分长的丝，用线串起来挂在阳台上晒干，一般需晒一周左右即可。

2.还可这样做：把酱油、麦糖和水一起煮，晾凉后放进辣椒丝，熟芝麻和蒜沫，制成调料。将调料倒在干萝卜丝和晾干的小青辣椒叶里，放入坛中，上面撒上盐和辣椒粉，然后盖好盖。二个月左右之后即腌好，食用时蘸着香油和白糖吃。

(见附操作图2.1—2.4)

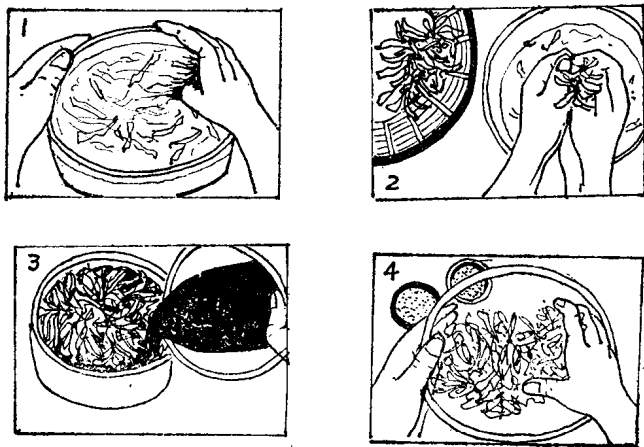


图 2

3. 萝卜酱菜

原料

主料：萝卜800克、浓酱油100克、白糖3勺

辅料：蒜沫2勺、姜沫1勺、辣椒粉半勺，辣椒丝，芝麻粒少许。

做法

1.把萝卜切成4公分长，筷子粗细的条，装进坛子或瓶子中，再倒入酱油和白糖腌一天左右后再将酱油倒出。

2.把倒出的酱油放到锅里煮开，晾凉后重新倒入盛萝卜的容器里，每隔一天重复一次，这样反复2—3次。

3.食用时，蘸着备好的调料吃，每次不要拿出太多，吃多少拿多少。

提示

1.萝卜最好是在秋天做泡菜的季节里采购。

2.也可以这么做：

(1)将硬实的长白萝卜切成4—6块用盐腌腌、然后挤干水，用细铁丝串起或摊放在菜筐里晒干。

(2)用酱油、白糖、姜沫、蒜沫、辣椒丝制成调料酱。

(3)一边往萝卜干上洒调料酱，一边把它整齐地装进坛子里，上面压上石头。如果将腌好的小青辣椒用口袋装好后放进调料酱中，可以使萝卜更香。

(4)一周后将调料酱倒出来，加上100克清水煮开，晾凉后再倒入坛中。这样每周一次反复四周即可。

(见附操作图3.1—3.4)

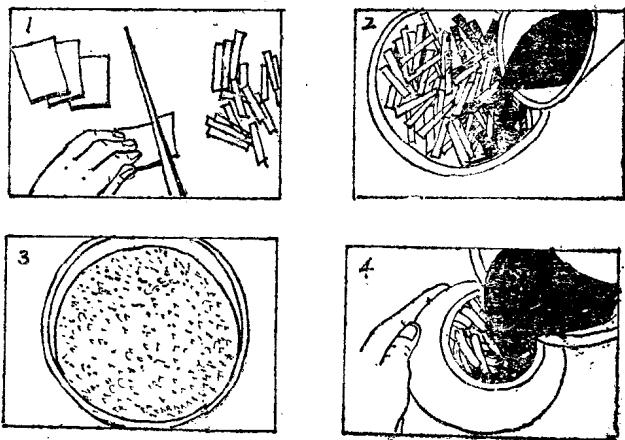


图 3

4. 茄子酱菜

原料

主料：茄子10个，精盐2勺

辅料：调料酱。（主要成分为：浓酱油75克，辣椒粉2勺，葱沫1勺，蒜沫半勺，芝麻粒1勺）

做法

1.在八月份选出细长鲜嫩无籽的长茄子洗净擦干水份后