

# 川味泡菜

家庭烹饪丛书

黄家明 编 技术顾问：程盛德  
何字涛

张金良



四川科学技术出版社

家庭烹飪丛书

川味泡菜

家庭烹饪丛书

## 川味泡菜

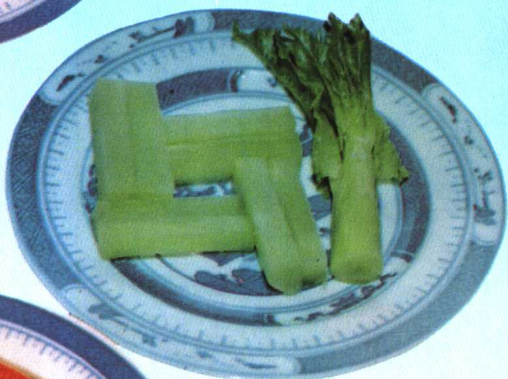
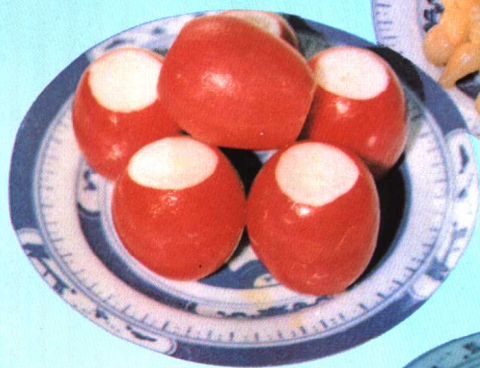
---

编 著 者 黄家明  
责任编辑 闵未儒 李宗昌 何秉忠  
丛书编辑 李宗昌  
封面设计 朱德祥  
泡菜制作 闵未儒  
摄 影  
版面设计 杨璐璐  
责任校对 李承新 王初阳  
出版发行 四川科学技术出版社  
成都盐道街3号 邮编 610012  
经 销 本 四川省新华书店  
开 本 787×1092 毫米 1/32  
印张 3.625 字数 72 千  
插页 6  
排 版 四川科学技术出版社电脑照排中心  
印 刷 自贡新华印刷厂  
版 次 1992年6月成都第一版  
印 次 1996年4月第4次印刷  
印 数 15351—31350 册  
定 价 6.50元  
ISBN 7-5364-2319-5/TS·137

■本书如有缺损、破页、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/成都盐道街3号  
邮编/610012

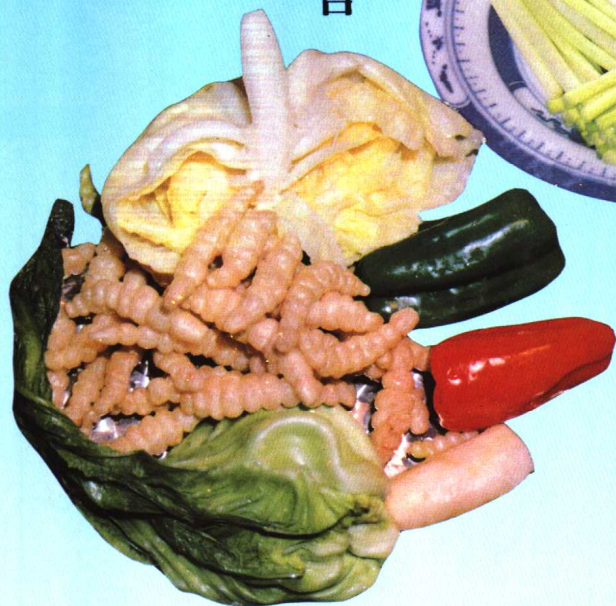
■ 版权所有·翻印必究 ■



泡菜荟萃

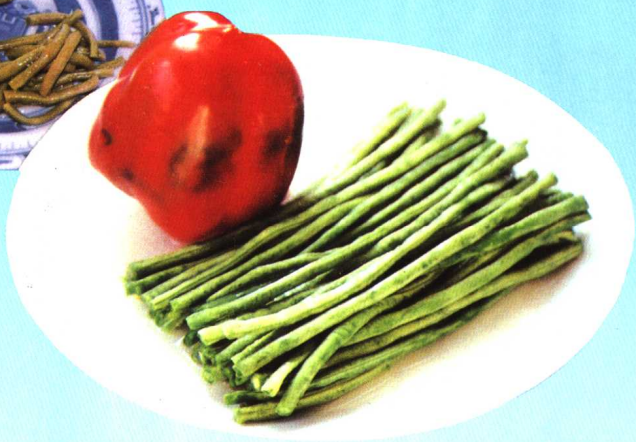


泡蒜苔



泡姜





泡豇豆







泡海椒





# 序

饮食文化在中国大地渊源久矣，从茹毛饮血到鼎食列饌就是人类向文明迈进的一部进化史。沧海桑田，到了今日，泱泱神州被公推作为饮食文化的典范乃有四大菜系——川菜、苏菜、京菜、粤菜。

据《文选·蜀都赋》刘逵注引扬雄的《蜀王本纪》中载：“……是时人萌椎髻左言，不晓文字，未有礼乐。”如此的经济结构和文化层次，加以山川险阻，蛮荒四塞，蜀地的先民们肯定是吃不出什么名堂来的。也正因为不满足于现状，先民们推岩平谷，导洪循江，植五谷，具六畜，奋力开拓生存的空间。但在吃上，依然艰苦：桑椹和盐、蜜，渍以为酱，喻之为美食；蒟草头灰汁煮熬，配苦酒淹上，谓为珍品。而可贵的正是这种敢尝螃蟹先的探索胆识和顽



强的生存本能，终于开了“金釜中坐，肴隔四陈，觞以清醪，鲜以紫鳞”的饮食文化的先河。祀有糝糕，祭有鳞羹。四川人口气大到“地富鱼为米，山芳桂是薪”的地步。四川人从吃为裹腹进而是吃得有益有味，吃得品排，吃得滋润潇洒，吃得讲究起来。

四川地处西南，幅员广阔，千里沃野，峰峦叠嶂，江河行地，塘湖密布。加以气候各异，阴晴冷暖，雪雨风霜。境内汉、藏、彝、羌、苗、回等多个民族交往杂居，奠定了川菜大融合、大发展的雄厚基础。四川人秉性热忱奔放，极具进取精神，对境外的佳肴小餐，兼收并蓄，化为神奇，形成了这蕴含地域学、地理学、伦理学、美学、养生学等之大成的大食系，四分天下，川菜取其一。

当今的川菜，粗略统计有三千多个菜品，名菜超过四百多个，并皆有典故可述。川菜

在烹饪上均有绝活,炸、爆、炒、烩、煨、炖、烤、焯、焗、烧、焖、熘、蒸、酥、煮、余、卤、熏、醉、腌、泡、风等达 30 多种,让人眼花缭乱,目不暇接。川菜味以厚重醇浓并重,又以清淡素雅见长;麻辣烫兼备,酸甜咸广集。百菜百味,一菜一格,色、香、味、形、质、器,美轮美奂,妙趣无穷。

为了弘扬川菜文化,美化人民群众生活,让凝聚四川人民辛勤劳动和智慧,以及历朝历代名厨巨匠们心血和汗水的技艺结晶能走进千家万户,同时也为川菜文化在大普及中进一步完善和提高,我们从本社出版的近百种川菜书籍中精选整理出版了这套《家庭烹饪丛书》以飨读者。丛书涉及到川菜的多个方面和品种,大至筵席、普通筵席、大众便餐、家常风味菜、新潮菜肴、药膳、药酒,小至糕点、小吃、盐蛋、花生米……,林林总总,以供

家庭和川菜爱好者鉴赏和制作。考虑到年轻朋友的社交需要和居家烹饪，丛书还选入少量的国外西餐制作和鸡尾酒调配方法，供佐餐。川菜制作对刀功、火候、原辅调料等选择和加工要求较高。我们在丛书中对此也尽可能做到深入浅出，讲清析明，让读者阅有所得，学有所长。

川菜是一个极其丰富的世界级的文化大宝库，远远非这套小小的丛书可以概括的。我们选出的书目，只能是挂一漏万，管豹一斑，不当和错讹之处，乞望广大读者和方家不吝惠正，以便再版时予以修正。同时，也向选入丛书的作者和编辑致以谢意。

## 丛书编者

1996年1月



# 前言

泡菜的制作工艺，是我国悠久而精湛的烹饪技术遗产之一。北魏贾思勰在《齐民要术·作菹藏生菜法第八十八》中，记叙着这样的话：“收菜时，即择取好者，菅蒲束之”，“作盐水，令极咸，于盐水中洗菜，即内（纳）甕中。——若先用淡水者，菹烂”，“其洗菜盐水，澄取清者，泻著甕中，令没菜把即止，不复调和”。由此可见，远在一千四百多年前，我国泡制蔬菜的技术就已比较完善了。因此，国外关于泡菜始于中国之说，是有道理的。

在清袁枚的《随园食单·时节须知》里就有“当三伏天而得冬腌菜，贱物也，而竟成至宝矣”的称颂。据史料记载，清乾隆年间，四川罗江李调元在他著的《函海·醒园录》里，论



述了大蒜、仔姜等 20 余种蔬菜的制作方法，他所总结的泡菜基本原理，对于风味独特的四川泡菜的形成，在一定程度上起了指导与促进的作用。

成都原朵颐餐厅厨师温兴发(已故)泡制的各种蔬菜，色、香、味、形之佳美，有口皆碑。朱德、陈毅等同志也曾多次品尝过他的泡菜。

泡菜，由于它具有制作简单、经济实惠、取食方便、不限时令、利于贮存等优点，故在我省各地流传广泛，可以说几乎家家都做，人人爱吃。不少家庭的泡菜盐水世代相传，用它泡制的各种蔬菜，芳香脆嫩，色彩鲜艳，各具风格。泡鲜红辣椒时，在盐水中放几尾活鲫鱼，成菜后名曰“鱼辣椒”，它既是佐餐佳品，又是川菜中鱼香味类肴馔的必备佐料。川南、川北某些地方甚至还将泡菜作为陪嫁品之一。由此可见群众对泡菜的嗜好是何等

之深。再则，按平时一般习俗，不论家庭便餐或丰盛宴席，人们食过荤肴之后，有几碟红黄绿白相间、逗人喜爱的泡菜，不仅十分助兴，给人以舒适之感，而且还能解腻、开胃、增进食欲。倘若缺少它，往往令人感到若有所失。凡此种种，足以说明在誉满中外的四川菜系组成中，泡菜是不可分割的部分。

泡菜的主要原料是蔬菜。蔬菜中含有丰富的维生素、无机盐、酶等，是人们维持正常生命所不可缺少的。用于泡食的蔬菜，在选料洗涤、盐水出坯时，虽然要损失部分营养素，但能促使酶分解，让人体较易吸收。另外，蔬菜在浸渍过程中，细菌被杀灭，以及由于乳酸发酵，产生二氧化碳、氢气等，其中，二氧化碳一部分溶解在盐水里，这对维生素C起着一定的保护作用。总之，严格按照技术规程而加工泡制的蔬菜，不仅清洁卫生和具

有各种芳香滋味,并且还增加了乳酸,更能促进人们的食欲。

在四川,一年四季都有新鲜蔬菜,可供泡制的蔬菜品种较多,泡菜又不择品种和原料的贵贱,甚至如萝卜缨、白菜帮、莲花白茎、萝卜和青菜头的嫩皮等等皆可。所以,学会泡菜既有利于蔬菜的淡旺季节调剂,也符合物尽其用的原则。

泡菜虽然说起来简单,但要泡出高质量的菜,必须掌握较强的制作技术才能奏效。在泡菜的制作过程中,只有懂得并掌握从蔬菜选择、洗涤、出坯到装坛、管理以及盐水调配、接种等各方面的知识,才能使泡出来的菜达到色、香、味、形俱佳的要求。为了对机关、部队、厂矿单位集体伙食团和家庭在制作泡菜时有所帮助,我们对《四川泡菜》一书加以重新整理,编纂为这本《川味泡菜》,以供读者

参考。由于各地泡菜在制作上,存在着殊异,故此书尚不能概括四川泡菜的全貌。对于书中可能存在的谬误,我们恳请广大读者,尤其是内行及老前辈多多指正。

这本关于泡菜知识的书是在温江地区饮食服务公司的指导下完成的,同时还得到不少单位和同志的大力帮助,谨在此一并表示衷心的感谢。

**编 者**

一九八〇年五月于温江  
一九九一年七月再写于成都



