

泡菜情報誌

豐富的泡菜資訊

81種經典泡菜全紀錄

讓你成為最TOP的泡菜高手



泡菜情報誌

快樂廚房情報誌系列

COPYRIGHT 2000 Y-TOWER PUBLISHING INC.

2000年8月30日出版・2000年8月30日初版印刷

發行人 蔡秉釗
主 石 楊桃文化事業有限公司

總編輯 林少屏
文字編輯 胡玉梅・劉淑蘭
中文文案創意 蔡孟翔
食譜作者 曹麗娟
封面設計 戴錦雲
美術編輯 葉惠婷・林麗玲・戴錦雲
內文攝影 徐博宇・廖家威
封面攝影 廖家威
業務經理 蔡妙聆
業務助理 林連玉・李佳芳・洪玉玲
發行部 李樹存・吳明芬
資訊部 林晉賢・張育祥・茹賢生
會計部 蘇錦柏
法律顧問 富邦法律事務所
總經理 農學股份有限公司

出版發行/楊桃文化事業有限公司

發行所/台灣104台北市南京東路1段16號506室

電話/(02)25819088 傳真/(02)25604997

506, No. 16, NANKING E. ROAD, SEC. 1, TAIPEI 104, TAIWAN

E-mail: service@ytower.com.tw 網址: www.ytower.com.tw

TEL/886-2-25819088 FAX/886-2-25604997

印製/耘藝彩色印刷股份有限公司 地址/新店寶興路45巷6弄5號

登記證/行政院新聞局出版事業登記證局版北市業字第1887號

執照登記為雜誌交寄/中華郵政北台北第6321號

郵政劃撥帳號/19056522 郵政劃撥戶名/楊桃文化事業有限公司 定價/120元

讀者服務專線/(02)2581-9088 讀者服務傳真/(02)2560-4997

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

本書之所有圖文及編輯內容為本公司版權所有，非經本公司之正式文字授權，不得任意翻印或做任何形式之複製或轉載

快樂廚房網站

<http://www.ytower.com.tw>

只要上網登錄為會員

就能免費擁有一個 精美的咖啡杯



你可以想像一個擁有兩千種雜貨、充滿各種色彩和想像力的網路雜貨店嗎？令人期待的，這個美麗的網站即將全面融入你的生活，目前已經完成1000道食譜免費搜尋以及400款雜貨商品特賣，精采內容，錯過就可惜了！

另外，即日起至2000年12月31日止，只要你加入會員，就有精美的快樂廚房杯要免費送給你，行動更快，送完為止！快樂廚房網站，等你上網一起來聊天逛街！



圖案以實品為準

我們的網站裡有：

● **料理補習班：**由板主瑪麗亞為你服務，這裡收錄了1500道食譜，讓你從中國佳餚到南洋料理、年節菜餚至地方小吃，還有中西式點心都能在家自己做。

● **會員服務：**只要上網登錄資料，您就是快樂廚房雜誌網站的一員。而且只要在2000年12月31日前加入會員，還可獲贈一只精美的快樂廚房杯。這麼好康的事，你千萬不要錯過囉！

● **廚房大賣場：**裡面有400多種廚房用品及出版書籍，絕對讓你眼花撩亂、愛不釋手。如果想擁有這些五花八門的雜貨該怎麼做？嘿！上來就知道囉！

● **菜市場話題：**這裡有街坊鄰居的廚房妙招，包括實用經濟的烹調秘招，以及各種料理的小秘訣，另外還有全省的材料行，只要到此一遊，保證收穫多多！

● **自由討論區：**熱情歡迎大家來到自由討論區聊天閒談。無論是鼓勵或是吐槽，只要你有任何問題，都可以提出來，讓大家互相討論！只要來這裡聊聊天，相信困擾你多時的疑難雜症必能得到解答！

● **大頭菜信箱：**大頭菜因為頭很大，所以特別聰明，只要是和廚房相關的問題，大頭菜都會定期上網為您解答。當然，要是您覺得光是只有大頭菜回答太寂寞，歡迎您也一起加入解答戰場！

● **網站連結：**在網站連結裡，有最詳盡的網上美食地圖，按圖尋找，就可以遨遊在寬廣的美食網路世界中，相信您能很快地找到心目中嚴嚴備置的網站。

國家圖書館出版品預行編目資料

泡菜情報誌 / 楊桃文化事業有限公司作

—初版— 台北市：楊桃文化，2000[民89]

面：公分. — (快樂廚房情報誌系列)

含索引

ISBN 957-30778-0-9(平裝)

1.食譜—蔬菜 2.食物—鹽漬

427.75

89011784



泡菜情報誌



KIMCHI

泡菜情報誌

目錄	02	片菜應時泡菜	49
沉睡再甦醒的味道	04	芝麻菜泡菜	50
泡菜飲食文化	10	辣海帶芽泡菜	51
泡菜材料的選擇	12	茄子泡菜	52
醃漬泡菜的器具	18	柴魚白菜卷泡菜	53
泡菜的製作要領	20	高麗菜結辣泡菜	54
泡菜的保存方法	22	辣醃甜不辣	55
泡菜的營養	24	辣蔥泡菜	56
		黃豆芽泡菜	57
		蒜味辣泡菜	58
韓式泡菜			
韓式泡菜的特色	30		
辣白菜韭菜泡菜	32	台式泡菜	60
水梨辣泡菜	33	台式泡菜的特色	64
方塊辣蘿蔔泡菜	34	小黃瓜條泡菜	66
米漿白菜泡菜	35	大黃瓜泡菜	67
千層白菜泡菜	36	白蘿蔔片泡菜	68
辣韭菜結泡菜	37	大芥菜泡菜	69
白菜泡菜	38	白蘿蔔青頭泡菜	70
鱗片辣蘿蔔泡菜	39	山東白菜泡菜	71
小黃瓜泡菜	40	高麗菜乾泡菜	72
小白蘿蔔泡菜	41	酸白菜	73
海鮮泡菜	42	辣椒泡菜	74
牛蒡片泡菜	43	嫩薑片	75
海味泡菜	44	花椰菜辣泡菜	76
紅辣椒泡菜	45	醋味黃瓜泡菜	77
人蔘水泡菜	46	蔥泡菜	78
淡小蘿蔔水泡菜	47	南瓜泡菜	79
筍絲泡菜	48		

金桔蕃茄醃泡菜	80	黃蘿蔔泡菜	112
三色泡菜	81	酒釀白蘿蔔泡菜	113
蓮藕條辣泡菜	82	荷葉牛蒡泡菜	114
苦瓜醋片泡菜	83	酒泡丁香花枝	115
酸梅小蕃茄泡菜	84	魚卵黃瓜泡菜	116
糖蒜	85	鮭魚卵菜心泡菜	117
青木瓜泡菜	86	油菜香菇薑泡菜	118
三色椒百香果泡菜	87	海帶芽蒜味泡菜	119
臭豆腐專用泡菜	88	柳橙蘿蔔泡菜	120
人頭菜片泡菜	89	大口菜芝麻卷泡菜	121
菜莖泡菜	90	紫魚味贈人蒜	122
西洋芹泡菜	91	糖醋紅蘿蔔	123
A 菜心泡菜	92	蘋果檸檬泡菜	124
		青椒榨菜泡菜	125
日式泡菜	94	海膽海蜇皮泡菜	126
日式泡菜的特色	98	冬菇	138
赤紅梅泡菜	100		
黃金花枝	101		
芥末龍蝦卵	102		
海膽魚卵	103		
黃金白魚	104		
南極鮮蝦	105		
迷你大根	106		
紫生菜泡菜	107		
鹽絲泡菜	108		
海帶結甜泡菜	109		
嫩薑芽針魚泡菜	110		
小吉魚佃煮蘿蔔泡菜	111		



營養師的話

微波爐的魅力

小時候看著母親在煮飯，總覺得很難、很忙，為了準備一頓飯，從食物的前處理到烹調完成約需耗時2個鐘頭的時間，有時餓的受不了了先跑去買麵包吃了，等到開餐時更吃不下飯了，因此，經常被父母親認為這小孩子食慾不振。常常幻想說……如果我能有法術或變魔術般(如神仙家庭中的法術)，將食物在短短的幾秒鐘內就可變成香噴噴的飲食，那該多好。

果然，小時候的願望終於實現了。「微波爐」的誕生，為多少的婦女們分擔解勞。

看傳統的烹調方法，既費時又會增加環境的污染，婦女們經年累月暴露在大火油煙的籠罩之下，間接地，很容易對身體造成傷害，喜見微波食譜的推廣，在營養專家和廚藝專家的結合下，每分鐘可為食養者端出一道道美味可口的佳餚出來，簡直是擋不住的魅力啊。

我們知道食物中的營養素是人體不可或缺的物質，在高溫長時間的烹煮之下，較易破壞水溶性的維生素，如：維生素B群、C等，而高溫

短時間的烹煮有利於維生素的保存。微波爐的使用，可解決這個困擾，可保留大部份的營養素，如果再覆上一層微波專用保潔膜封口的話，則可避免一部份的氧化，保有較為完整的營養素。

經常在素食材料的運用上，例如：豆包、豆腸等已炸過的豆製品類，若是用熱鍋烹飪方式，必然再經過一次加油烹炒的過程，反之，倘若是用微波爐烹調方式的話，將可避免素食材料必先炸過才能烹煮，可直接將素食材料加入所需的調味料烹煮，如此，可減少油類的使用量，亦可降低一些慢性疾病的發生率，對於想減重的人們來說，是個福音，應多多善加利用微波食譜。同時，素食之烹調重在調味，使用微波烹調出來的美味可比美一般，既不油膩又可口，真方便呢，是我們生活的好伙伴。

台大醫院營養師

黃素華

Introduction



물고기는 초조하고 초조하십니까

About Kimchi

泡菜情報誌

戀戀泡菜

不吃泡菜的人，很難理解為什麼有人會迷戀泡菜。像是有的家庭，幾十年來的早餐，都是一樣的稀飯，一樣的醬瓜和一樣的豆腐乳。親戚朋友來家裡住，也是一樣的菜色，沒有人會感到寒酸。為什麼？

如果你知道，大部分老媽媽原來都會製作醬菜，你可能會更驚訝，難道，醬菜是以前人生活的必需品？

剛開始我們可能是因為貧窮而吃泡菜，到了物資豐裕的

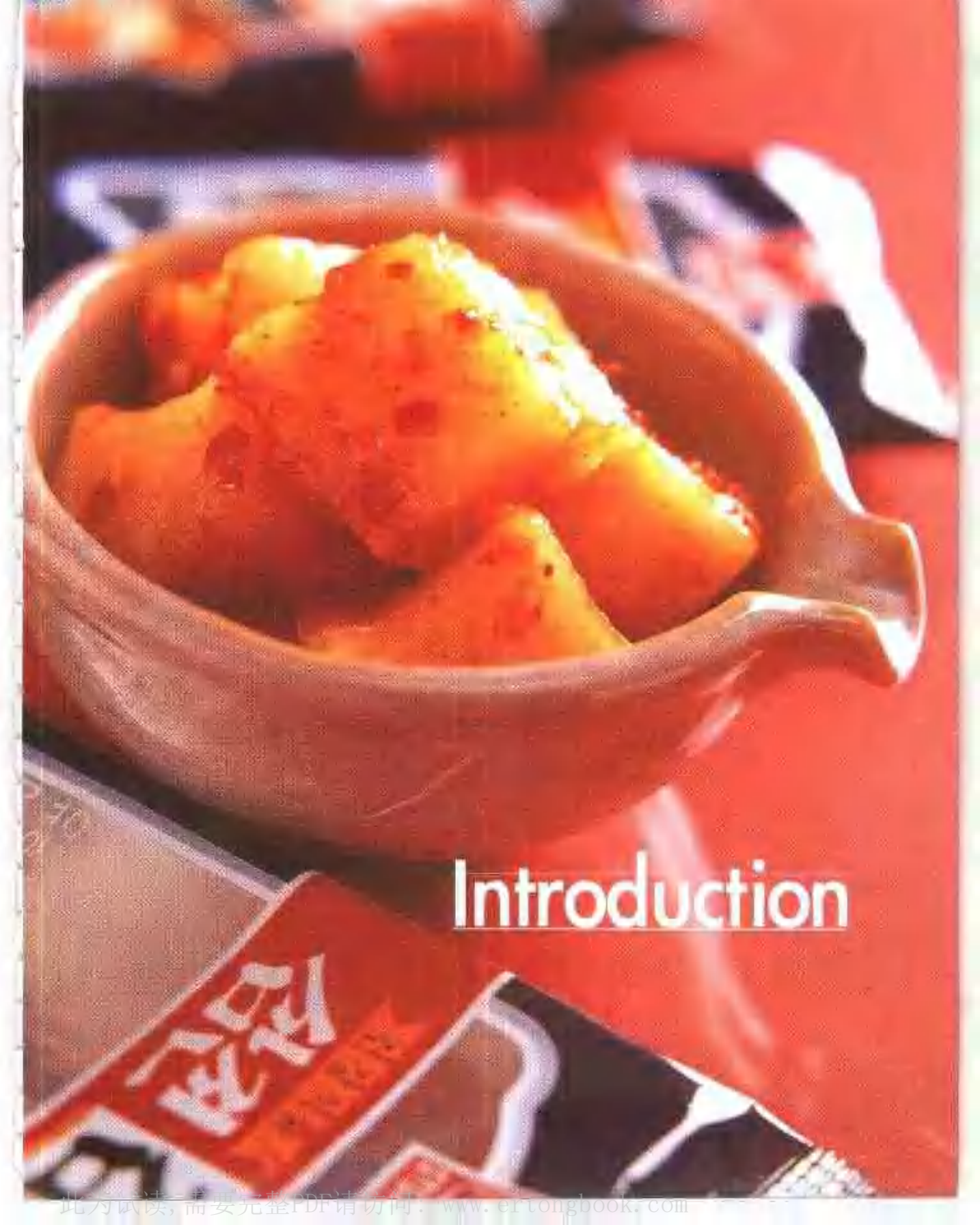
時代，我們卻因為已經習慣了而不能不吃。不管是Kimchi、漬物、醬菜還是涼拌，都不是一樣單純的美食，而是一種特殊的社會現象演變的結果。不是生長在這種環境的人，就比較不容易瞭解泡菜有多好吃。

在編輯這本書的時候，我們很清楚不同泡菜之間的差異性，所以也把他們各自劃分開來。雖然現代人號稱美食無國界，在台灣本土也有許多吃起來像是韓式或是日式的泡菜，韓國、日本有時候也吃得到道地的台灣醬菜，但是我們還是會依照屬性，從食材以及醃漬方法等特色，想辦法把這三種泡菜的特色突顯出來。讀者也可以從中發現，不同國家的泡菜，真地就是不一樣。

除了食譜不同，對於不同國家的泡菜，我們也有簡單的文字說明，看完這些文字，你應該可以對泡菜有更清楚的概念吧！

把蔬菜醃漬起來讓它沉睡，過一段時間再取出，讓它甦醒。在這段時間內，食物其實已經經過了難以想像的快速變化，醃漬過後，已經轉變成完全不同的滋味。沉睡再甦醒的味道，就等你來品嚐。





Introduction



癡醉，
其實是一場神奇的
變身魔法大會。
在罩上黑幕的那一刻起，
便悄悄展開於密封的
瓦甕瓶罐之中，
當我們以為
一切都歸於平淡時，
熱鬧的變身大會
已然登場。

A photograph of a whole cantaloupe melon and a wedge-shaped slice of it. The whole melon is in the background, showing its characteristic netted skin and reddish-orange interior. The slice in the foreground is cut open, revealing the seeds and the juicy flesh. Both are resting on a light-colored bamboo mat. The lighting is warm and soft, creating a cozy atmosphere.

是無可取代的角色，
是難以抗拒的魔力，
當獨特的香味，
自樸實的瓦罐飄溢而出時，
你便知曉
什麼樣的滋味，
最能牽動人們心底的
純真慾望。

泡菜飲食文化

相同都是泡菜，到了韓國、台灣與日本，卻扮演著不同的角色，展現出相異的風貌與情調。泡菜對於韓國人而言，是無可取代的飲食文化，一餐少了泡菜，韓國人便覺食不知味；在台灣，泡菜是餐桌上的佐餐開胃小菜，是傳統，也是懷舊情結的依歸；到了日本，在飲食精緻化的強力影響下，泡菜卻呈現樸實料理與精緻佳餚的不同風情。一樣的泡菜，在一地的飲食文化中各有不同的詮釋方式，現在就讓我們一起來解讀泡菜的語言。

韓國——餐桌上的主角

韓國人有一句話是這麼說的：「用餐時少了泡菜，即使吃得再多也不覺得飽。」有人說中國人視米飯如生命，但韓國人卻將泡菜視為超越米飯地位的餐桌主角，韓國泡菜的種類高達一百八十七種，但除了泡菜本身就是變化豐富的菜餚，在韓國家庭裡，還有許多是利用泡菜去變化料理而成的菜色，無論是蒸、煮、炒、滷，都有辦法將泡菜獨特的風

味融入菜餚中，成為另一種泡菜佳餚。所以下次你到韓國朋友家中用餐，如果看到滿桌都是泡菜和泡菜料理，也不用感到過於訝異，因為泡菜已成為韓國人不可缺少的飲食重心。

台灣——懷舊的泡菜情結

與韓國泡菜及日本泡菜相較之下，泡菜在台灣的使用時機，雖然總是配飯下酒或餐前的開胃小菜，很少有人將泡菜拿來作為餐桌上的正統料理，但是吃泡菜對於現代的台灣人而言，除了是要嗜味道，還多了一種「吃感情」的思鄉懷舊氣味。因為泡菜是早期台灣人的共同記憶，所以當酸甜的芳香滿溢嘴間，無形中也產生了超越美味的情感連結。口中咀嚼著泡菜，腦海中便聯想到五○年代的農業台灣，心裡也安穩踏實了起來。在台灣，泡菜不僅僅是一項受人喜愛的開胃菜，其背後所隱含的飲食文化，才是賦予泡菜新生命的重要元素。

日本——樸實與華麗共存的料理

由於古時候的日本人認為泡菜特殊的酸香氣味具有清口氣的功效，所以常將泡菜用來當作餐後食用的菜餚，雖然無從考證是否因此日本人才養成吃泡菜的習慣，但至今泡菜早已成為日本人每餐必備的菜餚。無論是早餐的清粥配漬物，中午買的便當裡也多附有泡菜，甚至是晚上到餐館吃豬排丼，照例也都會免費送上一盤泡菜。雖然日本人吃泡菜的理由不同於韓國人的開胃驅寒，但泡菜在這兩個國家的飲食習慣中，也都佔有一席之地。不同的是，一向給人簡樸印象的泡菜，在日本卻搖身變為精緻飲食的代表之一，色澤艷麗的泡菜盛裝在小巧的碟子中，除了品嚐美味，更要欣賞其美形。精緻與樸實兩種截然不同的風格，已巧妙地融合於日本泡菜中，這就是日本泡菜最為特殊的飲食文化。



About Kimchi

泡菜情報誌

泡菜之所以能醃得好吃美味，首要便是泡菜的主角——蔬菜必須要選材恰當，醃製泡菜時所添加的調味配料以及醃製時的技巧與手續，雖然是掌握成敗的關鍵，但好不好吃則與蔬菜本身的品質好壞有著最密切的關係。

選擇醃泡菜的蔬菜材料，其實與一般在挑選生鮮蔬果的原則差不多，新鮮是首要條



件，另外則視各種蔬果的特性，在挑選上也有不同的要點，總之只要掌握新鮮的原則，多利用當季盛產的蔬果，不僅品質好、價格也便宜，製作時所加入的糖、鹽與醋的種類與比例正確的話，製作出來的泡菜絕對是風味滿分！

挑選用來製作泡菜的包心葉菜類，選擇適中的大小即可，不需要特別挑選比較大的，但要選擇質量較重，表示含水量較多且較為新鮮，葉片要完整密實且外表葉片顏色淺綠、含光澤者為佳，白菜的白色葉梗部分要避免有斑點。

製作泡菜的白蘿蔔，要選擇新鮮含水量多的，判別的方法不外乎用手舉稱衡量、觀察蘿蔔葉是否仍舊鮮嫩以及質地組織是否堅實等，否則蘿蔔太老纖維變得粗硬，會影響品嚐時的口感。此外，蘿蔔因品種不同而有各種形狀，最好選擇形狀完整且以能配合

泡菜製成形狀的品種，如切小圓片泡菜或鱗片蘿蔔泡菜就選擇形狀細長的蘿蔔，若是切成塊狀醃漬的泡菜如方塊辣蘿蔔或水蘿蔔泡菜，則可利用外形較為圓胖的蘿蔔來製作。

紅蘿蔔 紅蘿蔔是醃漬泡菜最常用的材料之一，無論是作為主材料或是陪襯，都有很好的視覺效果。要選擇醃漬的紅蘿蔔時，要挑顏色深且表皮平滑有光澤的，外形要平直、根莖末端尖細完整者，如果已有

碰撞凹凸不平、裂開或是重新又再發芽長出綠葉的，其纖維質感會較粗硬。

小黃瓜 挑選新鮮的小黃瓜，應是顏色深綠、帶有瓜蒂，表面還有突出小刺且瓜肉堅實。一旦時間愈久，表面愈平滑、瓜蒂也會掉落，小黃瓜肉質也會變軟。此外最好挑選形狀粗細一致的小黃瓜，分切處理的大小形狀一致，醃漬時才能兼顧美味與美觀。

