



四川科学技术出版社



四川泡菜



黄家明 编

技术顾问

程盛德

张全良

何宇涛

四川科学技术出版社

责任编辑：闵未儒、何秉忠
封面设计、题字：刘云泉
彩图摄影：彭小岷

四川泡菜 黄家明 编

四川科学技术出版社出版 (成都盐道街三号)
四川省新华书店发行 四川新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张3.125 插页2 字数55千
1980年12月第1版 1985年11月第3次印刷
印数：16,801—26,800册

书号：13298·60 定价：0.60元



凤凰展翅
(泡菜工艺造型)



泡甜椒、青
豆、洋葱



泡甜蒜、莴笋对镶



泡黄瓜

7/16/32/07



泡红辣椒

泡菜拼盘



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。后魏贾思勰在《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，澄清者，泻著甕中，令没菜把即止，不復调和”。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、子姜等二十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，成熟后名曰“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，有几碟红黄绿色相间、逗人喜爱的泡菜，它不仅十分助兴，给人以舒适之感，而且能解腻、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，但能促使酶份分解，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它自身的、外来的各种芳香滋味，并且还增带了乳酸，更能促进人们的食欲。

在四川，一年四季都有新鲜蔬菜，可供泡制的菜种较多，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，我们应四川人民出版社约稿，编写了这本小册子，以供读者参考。由于经验和认识的局限性，加之各地制作实践上，存在着客观的殊异，故此书尚不能概括四川泡菜的全貌。书中谬误也可能存在，但我们抱着虚心探讨的态度，恳请广大读者，尤其是行内老前辈多多指正。

本书是在温江地区饮食服务公司的指导下完成的。书中插图的泡菜品种，是新繁饮食服务部提供的；泡菜的装盘、构图系曾慎修、叶昌和等同志协作完成的。同时，本书得以顺利出版，还得到不少单位和同志的大力支持、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

目 录

第一部分 泡菜的基础知识

- 一、泡菜房的设置…………… 3
- 二、蔬菜出坏与泡菜盐水区分…………… 4
- 三、泡菜坛及盛器的选择…………… 7
- 四、泡菜盐水的主料、佐料、香料… 8
- 五、泡菜和盐水的管理…………… 11
- 六、泡菜的吃法…………… 19

第二部分 泡菜的主要原料

- 一、蔬菜的选择…………… 23
- 二、主要菜品的介绍…………… 25

第三部分 泡菜的制作

- 泡子姜…………… 41
- 泡鱼辣椒…………… 43
- 泡地蚕扭…………… 44
- 泡甜椒…………… 45

泡刀豆	46
泡藠头	47
泡洋雀菜	48
泡藕	48
泡洋姜	49
泡冬笋	51
泡青豆	52
泡萝卜	53
泡木梨	54
泡豇豆	55
泡茄子	56
泡鸡心辣椒	57
泡香瓜	58
泡雪里蕻	59
泡芥子	60
泡牛角椒	61
泡芋艿	62
泡甜萝卜	63
泡蒜苔	64
泡土耳其瓜	65
泡四季豆	66
泡水芋茎	67
泡秋椒	68

泡大蒜	69
泡苦瓜	70
泡苜蓝	71
泡甜蒜苔	72
泡土豆	73
泡高笋	74
泡地瓜	75
泡花菜	76
泡黄瓜	77
泡芹菜心	78
泡瓢儿白菜帮	79
泡冬瓜	80
泡莴笋	81
泡青菜	82
泡莲花白茎	83
泡红萝卜	84
泡青菜头	85
泡青笋皮	86
泡莲花白	87
泡大葱	88
泡黄秧白	89
泡红圆根萝卜	90
泡萝卜缨	91

第一部分

泡菜的基础知识

一、泡菜房的设置

泡菜房的设置是关系到泡菜质量优劣的重要条件之一。大批制作泡菜的单位（食堂、餐厅），除选择有经验的同志专人管理外，必须首先为泡菜的加工制作创造一个良好的环境条件。即使一般家庭只需泡制一、两坛泡菜，也要仔细考虑泡坛安排的位置，是否有利于盐水的保护（如近忌火炉、日晒），同时，也要在制作过程中讲究卫生，改善加工条件。

泡菜房的设置，一般分为蔬菜加工间、洗涤处和泡菜间三部分：

1. 蔬菜加工间

要求空气流通、干湿度适宜，有暂放蔬菜的晾架和地面，有对蔬菜进行刀工处理的工作台。加工场地应经常保持清洁卫生，做到地面无积水，并随时清除渣滓。

2. 洗涤处

要求光线充足，供水、排水良好，并有蔬菜洗涤和盐水出坯台、池。要经常清除污物，使水沟畅通，根绝蚊蝇孳生的客观条件，时常保持清洁卫生。

3. 泡菜间

要求干燥通风、光线明亮，但又不能被太阳光直射。室内三合土或水泥地坪宜高于室外一尺左右，门窗应安置防蝇、防尘设备，下面有通气孔，并须做到无蜘蛛网，地面干净无积水，随时保持清洁卫生。泡菜坛勿紧靠墙壁，以避免石灰脱落或虫、鼠爬行的污染。泡菜坛应顺门排列成行，四周留下一定空间，以利于操作。同时，还要经常注意调剂盐水温度，控制其热胀、冷缩，从而保证泡菜与盐水不变质。

二、蔬菜出坯与泡菜盐水区分

1. 蔬菜出坯

蔬菜出坯，就是泡头道菜的意思。它所需要的盐水是川盐和清水以一比四的剂量（即川盐1斤、清水4斤）组合（特殊情况也可略低或略高），并经充分溶解而成。用过的盐水可继续使于同品种蔬菜出坯，但每次均应按比例要求，加入适量川盐，以保证其正常咸度，使出坯效果不受影响。

经过加工、洗涤的蔬菜，装坛前，一般应先在出坯盐水中出坯，即打一道底子。其目的是：在盐水的作用下，

道出蔬菜所含的过多水分，渗透部分盐味，以免装坛后降低盐水与泡菜的质量。同时，盐有灭菌之功，蔬菜经出坯，它身上附着的微生物可被杀死，使盐水和泡菜既清洁又卫生。绿叶类蔬菜含有较浓的色素，通过出坯可褪掉部分，这不仅利于它们定色、保色，而且可以消除或减轻对泡菜盐水的影响。有些蔬菜，如夏茼笋、春莲花白、红萝卜等含苦涩、土臭等异味，经盐渍出坯后，可基本上将异味除去。

2. 泡菜盐水的区分

泡菜盐水，是指蔬菜经出坯后，用来泡制蔬菜的盐水。泡菜盐水又分为“洗澡盐水”、“新盐水”、“老盐水”、“新老混合盐水”。

洗澡盐水，是指需要边泡边吃的蔬菜使用之盐水。它的配制是：冷却的沸水十斤，加川盐二斤八两，掺入25%—30%的老盐水作调味接种，并根据所泡之蔬菜酌加佐料、香料。一般取此法成菜，要求时间快、断生则食，故盐水咸度稍高。

新盐水，系指新配制的盐水。其比例是：冷却的沸水十斤、川盐二斤五两、老盐水20%—30%，并根据所泡之蔬菜酌加佐料、香料。

老盐水，是指两年以上的泡菜盐水。它多用于接种。将其与新盐水配合即称母子盐水。该盐水内应常泡一些蒜

苗秆、辣椒、陈年青菜与萝卜等，并酌加香料、佐料，使其色、香、味俱佳。但由于配制、管理诸方面的原因，盐水质量也有优劣之别，其鉴别方法如下表：

水 等 别	鉴 别 方 法
一 等	色、香、味均佳者
二 等	曾一度轻微变质，但尚未影响盐水的色、香、味，经救治而变好者
三 等	不同类别、等级的盐水掺混在一起者
四 等	盐水变质，经救治后其色、香、味仍不好者

用于接种的盐水，一般宜取一等老盐水。

新老混合盐水，是将新、老盐水各占50%的比例，配合而成的盐水。

3. 坛沿水

坛沿水可使泡菜同大气隔离，它起着避免污染和有利于提高泡菜质量的作用。因此：坛沿水应注满水，要保持水质清洁。揭坛盖时，动作宜慢，不要把坛沿水滴进泡菜坛内。