

自制泡菜

远离添加剂，自制调味料

牛国平 周梅 著

你是一个爱烹饪佳肴的实践者？

你喜欢在餐桌上品味不同的泡菜？

你对市场上的泡菜商品不放心？

有了这本书，自制泡菜不求人。



CSS 湖南科学技术出版社

远离添加剂，自制调味料

自制泡菜

牛国平 周伟 著



图书在版编目 (C I P) 数据

自制泡菜 / 牛国平, 周伟编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5357-8070-6

I. ①自… II. ①牛… ②周… III. ①泡菜—菜谱

IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 136816 号

自制泡菜

著 者: 牛国平 周 伟

责任编辑: 戴 涛 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hmkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本刊联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2014 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5357-8070-6

定 价: 32.00 元

(版权所有·翻印必究)



前言

泡菜一直是最常见也最受欢迎的餐前小菜，咸辣酸甜滋味全，清爽可口，开胃下饭。冬天配火锅，夏天配清粥，都是不错的选择。

泡菜原本是古代人为了保存多余时令蔬菜的一项发明，随着现代制作工艺的翻新，口味花样的增多，这项古老的菜品又重新流行起来。各种泡菜小店随处可见，而且前去购买的人非常多。竞争一激烈，难免就有一些无良商家为了降低成本或吸引消费者的眼球肆意滥用化学添加剂。

几年前震惊全国的“毒泡菜”事件（数十吨工业盐腌渍泡菜）余音未消，今年又有多处作坊被查出用焦亚硫酸钠“漂白”泡菜。无良商家只是为了降低成本就敢铤而走险使用工业盐，为了保住泡菜的颜色不受氧化就敢直接用工业原料进行“漂白”。一些厂家为满足人们对低盐酱泡菜的需求，在腌渍泡菜时降低了食盐的量，但泡菜需要防腐，所以不得不依靠添加苯甲酸来控制细菌繁殖，因此增大苯甲酸的使用量。还有些商家为降低成本，直接用甜味剂代替了食用糖。

长期吃这些滥用添加剂的泡菜对人的危害不敢想象，焦亚硫酸钠常作为防腐剂和漂白剂来使用，过度食用会伤害人体的肝肾功能，严重的会造成急性中毒，甚至死亡。苯甲酸钠是我国目前最常用的防腐剂，而过量食用也会严重影响人体的肝肾功能。某些色素、糖精等添加剂经动物试验后都证实有致癌作用。奶油黄色素可诱发肝癌，甜味剂甘精也能引起其他肿瘤。

如何才能吃得开心又放心呢？不用添加剂就不能做出美味的泡菜了吗？答案是否定的！这本书会告诉你如何自己动手做出原汁原味的可口泡菜。用最天然的食材、最简单的工艺做出最美味的放心泡菜！不需担心添加剂，彻底赶走泡菜里的安全隐患！

本书不但为泡菜爱好者介绍了300种泡菜制作方法，还讲述了泡菜的渊源及香料知识大百科和十余种味碟的调法配方。更重要的是，书中配方里的所有食材都是完全天然的，没有任何化学添加剂。内容通俗易懂，图文并茂，科学实用，即学即会，每一款泡菜实例均详细列出了原料配比、制作方法、成品特点和操作贴士，哪怕是厨房菜鸟，也能轻轻松松做出色香味形俱佳的泡菜。泡菜爱好者不容错过哦！



目录

第一篇

泡菜制作，处处讲究处处法.....01

第一节

泡菜前期：方法与原料.....02

- 一、泡菜方法和成菜特点.....02
- 二、泡菜容器的选用.....02
- 三、适宜泡菜的原料.....02
- 四、泡菜原料初加工及刀工处理.....02
- 五、泡菜原料的熟处理.....03

第二节

泡菜后期：调配与注意事项.....04

- 一、泡菜味汁的调配比例.....04
- 二、风味各异的泡菜味汁.....04
 - 1. 快速泡菜盐水.....05
 - 2. 青花椒盐水.....05
 - 3. 香料盐水.....06
 - 4. 泡荤料盐水.....06
 - 5. 泡海鲜盐水.....07
- 三、原料装坛的方法.....07
- 四、泡菜的注意事项.....08
- 五、泡菜取食和装盘有讲究.....08

第二篇

泡菜款款，千百面来千百味.....09

第一节

蔬菜类.....09

一、卷心菜.....09

- 1. 米椒泡包菜.....09
- 2. 辣泡黄瓜包菜.....10
- 3. 胡萝卜泡包菜.....10
- 4. 泡三味包菜.....11
- 5. 台湾爽口泡菜.....11
- 6. 泡三色圆白菜.....12
- 7. 杞枣泡圆白菜.....12
- 8. 泡咸辣圆白菜.....13
- 9. 泡酸包菜.....13
- 10. 泡白菜根.....14

二、紫甘蓝.....14

- 1. 杭椒泡紫甘蓝.....14
- 2. 泡糖醋紫甘蓝.....15
- 3. 泡脆紫甘蓝.....15

三、大白菜.....16

- 1. 香根泡白菜.....16
- 2. 泡辣白菜.....16
- 3. 花生泡白菜帮.....17
- 4. 陈皮泡菜心.....17
- 5. 泡酸白菜帮.....18
- 6. 泡酸白菜丝.....18
- 7. 川式泡菜帮.....19

8. 朝鲜族泡白菜·····19	4. 辣椒泡茼蒿·····32	3. 酸汤泡土豆·····45
9. 泡果味辣菜·····20	5. 泡酸辣茼蒿秆·····32	
10. 青辣椒泡白菜·····20		
11. 北方酸白菜·····21		
 四、油菜·····21	 十、芥菜·····33	 十六、莲藕·····45
1. 干椒泡油菜·····21	1. 泡辣芥菜叶·····33	1. 脆泡莲藕·····45
2. 洋葱泡油菜·····22	2. 泡酸芥菜·····33	2. 湘式泡藕片·····46
3. 胡萝卜泡油菜·····22	3. 青椒泡芥菜·····34	3. 冰糖泡莲藕·····46
4. 泡麻辣油菜·····23		4. 果味藕丁·····47
5. 泡咸味油菜·····23	 十一、莴笋·····35	5. 蒜薹泡藕条·····47
 五、娃娃菜·····24	1. 泡剁椒莴笋·····35	 十七、南瓜·····48
1. 红椒泡娃娃菜·····24	2. 泡橙汁莴笋·····35	1. 橙汁南瓜条·····48
2. 老姜泡娃娃菜·····24	3. 泡糟汁莴笋·····36	2. 剁椒泡南瓜·····48
3. 陈皮泡娃娃菜头·····25	4. 泡酸辣莴笋·····36	
4. 泡辣味娃娃菜·····25	5. 米椒泡莴笋·····37	 十八、黄瓜·····49
 六、空心菜·····26	 十二、芹菜·····37	1. 泡麻辣黄瓜·····49
1. 泡麻辣空心菜秆·····26	1. 老姜泡芹菜·····37	2. 腐乳泡黄瓜·····49
2. 泡咸味空心菜秆·····26	2. 红椒泡芹菜·····38	3. 泡三味黄瓜·····50
	3. 泡五香芹菜·····38	4. 蒜香蓑衣黄瓜·····50
 七、青菜·····27	4. 泡辣味芹菜·····39	5. 泡蓑衣黄瓜·····51
1. 泡酸青菜·····27	5. 泡酸辣芹菜·····39	6. 酱油醋泡黄瓜·····51
2. 醪糟泡青菜·····27	6. 泡芹菜根·····40	7. 蒜香泡黄瓜条·····52
3. 辣椒泡青菜·····28	 十三、芹菜叶·····40	8. 泡辣黄瓜·····52
	1. 花椒泡芹菜叶·····40	9. 泡酸黄瓜·····53
 八、香菜·····28	2. 泡辣芹菜叶·····41	10. 泡黄瓜条·····53
1. 木耳泡香菜·····28	3. 酱蒜泡芹菜叶·····41	11. 香辣黄瓜卷·····54
2. 小米椒泡香菜·····29	 十四、苦瓜·····42	12. 爽脆黄瓜圈·····54
3. 泡辣香菜·····29	1. 大蒜泡苦瓜·····42	 十九、冬瓜·····55
4. 泡香菜根·····30	2. 红椒泡苦瓜·····42	1. 话梅冬瓜·····55
 九、茼蒿·····30	3. 泡咸味苦瓜·····43	2. 泡柠檬冬瓜·····55
1. 泡茼蒿秆·····30	4. 泡酒枣酿苦瓜·····43	3. 草莓酒酿泡冬瓜·····56
2. 葱头泡蒿秆·····31	 十五、土豆·····44	 二十、青木瓜·····56
3. 菜帮泡茼蒿·····31	1. 泡香辣土豆丝·····44	1. 米椒泡木瓜·····56
	2. 芹菜泡土豆条·····44	2. 泡柠檬木瓜·····57
		3. 泡百香果青木瓜·····57
		4. 红糖泡木瓜·····58

二十一、菜花.....58

1. 剁椒泡菜花.....58
2. 米椒泡菜花.....59
3. 胡萝卜泡菜花.....59
4. 泡三味菜花.....60
5. 泡咖喱菜花.....60

二十二、西兰花.....61

1. 泡辣味兰花.....61
2. 老姜泡兰花.....61
3. 柿椒泡兰花.....62
4. 泡西兰花茎.....62

二十三、蘑菇.....63

1. 老姜泡鲜蘑.....63
2. 醪糟泡鲜蘑.....63
3. 泡甜辣鲜蘑.....64

二十四、木耳.....64

1. 辣椒泡木耳.....64
2. 蒜薹泡木耳.....65
3. 木耳泡黄瓜.....65

二十五、洋葱.....66

1. 泡酸甜洋葱.....66
2. 腐乳汁泡洋葱.....66
3. 酱油泡洋葱.....67
4. 糖酱泡洋葱.....67

二十六、青椒.....68

1. 泡酸青椒.....68
2. 泡甜辣青椒.....68

二十七、鲜辣椒.....69

1. 泡剥皮辣椒.....69
2. 泡双色辣椒.....69

3. 泡糖醋辣椒.....70

4. 酱醋泡辣椒.....70
5. 泡鲜红尖椒.....71

二十八、辣椒叶.....71

1. 酱油泡辣椒叶.....71
2. 盐水泡辣椒叶.....72

二十九、葱.....72

1. 酱油泡小葱.....72
2. 泡大葱.....73

三十、大蒜.....73

1. 泡玫瑰蒜.....73
2. 泡糖蒜.....74
3. 泡糖醋蒜.....74
4. 泡桂花糖蒜.....75
5. 泡咸蒜.....75
6. 泡咸酸大蒜.....76
7. 川味泡大蒜.....76

三十一、姜.....77

1. 酱油泡子姜.....77
2. 红椒泡子姜.....77
3. 泡生姜.....78
4. 辣椒泡子姜.....78

三十二、洋姜.....79

1. 泡麻辣洋姜.....79
2. 泡糖醋洋姜.....79

三十三、蒜薹.....80

1. 泡五香蒜薹.....80
2. 泡甜辣蒜薹.....80
3. 泡爽口蒜薹.....81

三十四、韭菜薹.....81

1. 泡韭菜薹.....81
2. 酱油泡韭菜薹.....82

三十五、茭白.....82

1. 辣椒泡茭白.....82
2. 酱油泡茭白.....83

三十六、荸荠.....83

1. 橙汁红花泡荸荠.....83
2. 酒酿泡荸荠.....84

三十七、豆角.....84

1. 酱油泡豆角.....84
2. 辣椒泡芸豆角.....85
3. 泡酸甜豆角.....85
4. 蚝香芸豆角.....86

三十八、豇豆角.....86

1. 泡咸豇豆角.....86
2. 泡酸豇豆角.....87
3. 辣泡豇豆角.....87

三十九、茄子.....88

1. 酱油泡茄子.....88
2. 醪糟泡茄子.....88
3. 红糖泡茄子.....89

四十、番茄.....89

1. 泡咸番茄.....89
2. 香菜泡番茄.....90
3. 咖喱泡番茄.....90
4. 泡甜辣番茄.....91
5. 泡青番茄.....91

四十一、心里美.....92

1. 泡蒜汁萝卜·····92	2. 泡酸辣心里美·····92
四十二、白萝卜·····93	
1. 泡蟹味萝卜丝·····93	2. 朝鲜泡萝卜·····93
3. 韩式泡萝卜·····94	4. 泡酸辣萝卜·····94
5. 生抽泡白萝卜·····95	
四十三、胡萝卜·····95	
1. 醋泡白菜胡萝卜·····95	2. 泡咸胡萝卜·····96
3. 米椒泡胡萝卜·····96	
四十四、苜蓝·····97	
1. 泡三色苜蓝·····97	2. 泡珊瑚苜蓝·····97
3. 辣椒泡苜蓝·····98	4. 生抽泡苜蓝·····98
第二节	
豆及豆制品类·····99	
一、黄豆·····99	
1. 洋葱泡黄豆·····99	2. 山椒泡黄豆·····100
3. 泡辣黄豆·····100	
二、花生米·····101	
1. 风味泡花生·····101	2. 花生泡青瓜·····101
3. 酱菜泡花生·····102	4. 醋泡花生米·····102
三、玉米·····103	
1. 泡酸甜玉米粒·····103	

2. 玉米粒泡青笋·····103	3. 糖汁泡玉米·····104
4. 泡甜辣玉米·····104	
四、豌豆·····105	
1. 泡甜豌豆·····105	2. 蒜泡豌豆·····105
五、蚕豆·····106	
1. 泡糖醋蚕豆·····106	2. 泡山椒蚕豆·····106
六、毛豆·····107	
1. 酱油泡毛豆·····107	2. 泡五香毛豆·····107
七、腐竹·····108	
1. 泡椒香腐竹·····108	2. 香瓜泡腐竹·····108
3. 酱菜泡腐竹·····109	4. 白菜泡腐竹·····109
八、豆腐皮·····110	
1. 山椒泡豆腐皮·····110	2. 醪糟泡腐皮·····110
3. 剁椒泡豆腐皮·····111	
九、豆腐干·····111	
1. 辣椒泡白干·····111	2. 雪菜泡白干·····112
十、豆腐泡·····112	
1. 泡麻辣豆泡·····112	2. 泡五香豆泡·····113
3. 泡酸辣豆泡·····113	

十一、绿豆芽·····114	
1. 醪糟泡银芽·····114	2. 香泡银芽·····114
3. 泡小米绿豆芽·····115	4. 香坛银条·····115
5. 酒醉银芽·····116	
第三节	
水果类·····117	
一、梨子·····117	
1. 柠檬泡香梨·····117	2. 红酒泡梨·····118
3. 泡甜辣梨·····118	
二、橘子·····119	
1. 枸杞泡橘子·····119	2. 橘子泡苹果·····119
3. 蜜汁泡橘子·····120	
三、山楂·····120	
1. 清泡山楂·····120	2. 桂花泡山楂·····121
3. 香梨泡山楂·····121	4. 冰糖泡山楂·····121
四、苹果·····122	
1. 泡糖醋苹果·····122	2. 韩酱泡苹果·····122
3. 苹果泡胡萝卜·····123	4. 泡酒香苹果·····123
5. 辣粉泡苹果·····123	
五、香瓜·····124	
1. 蒜泡香瓜·····124	2. 酱油泡香瓜·····124
3. 泡酸甜香瓜·····125	

六、葡萄.....125

1. 圣女醉葡萄.....125
2. 泡甜辣葡萄.....126

第四节

禽畜肉及内脏类.....127

一、鸡爪.....127

1. 米椒泡凤爪.....127
2. 泡椒凤爪.....128
3. 泡麻辣凤爪.....128

二、鸡胗.....129

1. 山椒泡鸡胗.....129
2. 泡麻辣鸡胗.....129
3. 酸椒泡鸡胗.....130

三、鸡翅.....130

1. 泡香糟翅尖.....130
2. 泡盐水鸡翅.....131

四、鸡脆骨.....131

1. 跳水鸡脆骨.....131
2. 三椒泡鸡脆骨.....132

五、鸡肉.....132

1. 花雕醉滑鸡.....132
2. 酒糟泡仔鸡.....133
3. 泡草莓山椒鸡.....133
4. 水果泡三黄鸡.....134

六、鸭头.....134

- 泡麻辣鸭头.....134

七、鸭脖.....135

1. 青花椒泡鸭脖.....135

2. 川式泡鸭脖.....135

3. 葱头泡鸭脖.....136

八、鸭翅.....136

1. 剁椒泡鸭翅.....136

2. 鲜花椒泡鸭翅.....137

九、鸭舌.....137

1. 泡盐水鸭舌.....137

2. 泡山椒鸭舌.....138

十、鸭掌.....138

1. 藤椒鸭掌.....138

2. 泡蒜味鸭掌.....139

十一、鸭肠.....139

1. 小米泡鸭肠.....139

2. 鸭肠泡蒜苔.....140

十二、鸭肝.....140

1. 泡鸭肝.....140

2. 胡萝卜泡鸭肝.....141

十三、鸭胗.....141

1. 泡盐水鸭胗.....141

2. 小米辣泡鸭胗.....142

3. 湘味泡鸭胗.....142

十四、猪肚.....143

1. 泡麻辣猪肚.....143

2. 葱头泡猪肚.....143

3. 胡萝卜泡肚条.....144

4. 杂蔬泡猪肚.....144

5. 米椒泡猪肚.....145

十五、猪手.....145

1. 白云猪手.....145

2. 泡麻辣猪手.....146

十六、猪耳.....146

1. 泡麻辣猪耳.....146

2. 蔬菜泡猪耳.....147

十七、猪腰.....148

1. 椒香猪腰条.....148

2. 嫩姜泡腰片.....148

十八、猪舌.....149

1. 泡糟味猪舌.....149

2. 泡麻辣猪舌.....149

十九、猪肉.....150

冰镇糟肉.....150

二十、牛舌.....151

泡椒牛舌条.....151

第一篇

泡菜制作，处处讲究处处法

要说无胃口，好，泡菜来也！

冬配火锅，夏配清粥，它简直是无往不胜的下饭神器。市场上泡菜屡见不鲜，的确清爽、酸辣、可口。但现代社会，讲究一个吃法。这个吃法至少包括两个方面，第一个方面莫过于它的味道，相信很多人吃一样东西，大多都是奔着好味道去的；第二个方面，其实比第一个更重要却多多少少被人们忽略，那就是安全。市面上的泡菜，可口有了，安心缺失……

味有所属，心有所安，我想这就是吃法的最高境界了。

在这里，我们会告诉你如何自己动手做原汁原味的可口泡菜，天然的食材、简单的工艺，不用担心学不会，也不需担心添加剂，同时远离安全隐患。味美，心安，还实惠，一举三得，何乐不为呢？



第一节 泡菜前期：方法与原料

一、泡菜方法和成菜特点

将初步加工处理好的原料放在事先调配好的味汁中泡入味而成的，谓之泡菜。其成品具有操作方便，经济实惠，质感脆嫩，清爽利口，诱人食欲的特点。如晶莹剔透的“泡糖醋蒜”、色似珊瑚的“泡蟹味萝卜丝”、形如红宝石的“泡甜辣番茄”、酸香开胃的“泡酸白菜丝”、诱人食欲的“泡麻辣耳丝”，以及老姜泡芹菜、洋葱泡黄豆、泡鲜海参等。

二、泡菜容器的选用

泡菜容器最好选用泡菜坛子。另外，保鲜盒、玻璃罐、土陶缸、罐头瓶、木桶等也是泡菜常用的容器。泡菜坛子是用陶土烧成的，口小肚大，在距坛口边缘约6~16厘米处设有一圈水槽，称之为坛沿。槽缘稍低于坛口，坛口上放一菜碟掩盖以防生水杂物侵入。其大小规格不一，形式也比较多。家庭制作泡菜，宜选用小泡菜坛子。选购时应以外表端正、光洁油亮，无裂纹和砂眼，呈深咖啡色，上有黄釉花纹的泡菜坛为好，尤以紫砂陶泡菜坛为佳。

三、适宜泡菜的原料

适宜泡菜的原料，传统的只选用质地脆嫩的蔬菜作为原料。而现在行业中也选用荤料作泡菜原料。素料一般有六类：一是根茎类，如胡萝卜、白萝卜、莴笋、蒜薹、芹菜、子姜等，要求新鲜质脆，不皱皮干缩，无腐烂，无虫伤等；二是果菜类，如鲜柿椒、鲜尖椒、茄子、黄瓜、豆角等，要求新鲜，无伤疤；三是叶菜类，如圆白菜、大白菜、青菜等，要求色泽鲜艳，脆嫩多汁，无腐烂虫蛀者；四是花菜类，如白菜花、西兰花等；五是鲜果类，如苹果、雪梨、橘子等，要求新鲜、皮薄、味正、无虫蛀、无伤疤；六是豆及豆制品，如黄豆、花生米、腐竹等。

荤料：多选用含有胶质多，油污少的鸡爪、鸭掌、鸡脆骨、肫肝、猪耳、猪尾、猪腰、猪肚及部分河海鲜，如螃蟹、鲜鱿鱼、鲜海参、墨鱼仔、虾等。这些原料均要选新鲜、质量上乘者。

四、泡菜原料初加工及刀工处理

为保证泡菜的质量和泡菜味汁的干净，对原料进行初加工极为讲究。素料总的要求洗净泥沙，去枯叶、朽皮、老梗、须根及腐烂部分。

具体初加工应根据其性能来决定。如蒜薹、辣椒等应在洗净沥水后，置阳光下

晒蔫；而白菜、芹菜控干水分即可；像黄瓜、莴笋等应加少许盐拌匀，腌渍一下，沥去汁水再用。这样处理，可杀死附在表面上的微生物，去掉一些蔬菜的苦涩、土臭等异味。荤料的初加工也应根据其品质的不同而定，如鸡爪、鸭掌表层老皮应除净，猪腰内的腰臊、猪肚内的油污等务必清除干净。

原料初加工好后，对于形小的，如鸡爪、鸡脆骨、河虾等可直接使用；而形体较大的，如螃蟹、鸭脖等则需经刀工处理。多切成块、段、条、片（其中肫、肝应剞上花刀后再切成片）等，要求规格整齐且相同，以保证同时入味，装盘美观。

五、泡菜原料的熟处理

作为泡菜的原料，适宜生食的如黄瓜、胡萝卜等类蔬菜，不需做成熟处理。不宜生食的如冬瓜、猪耳、鸡爪等类原料必须作熟处理。方法很简单，将改刀或不改刀的原料投入到沸水锅中煮至断生，捞出用纯净水冲凉，沥干水分即可。煮荤料时应加些料酒、葱段和姜片，以达到去除异味的目的。不论何种原料，其加热时间均以原料刚熟为度。

第二节 泡菜后期：调配与注意事项

一、泡菜味汁的调配比例

1. 盐水的配比

也就是食盐与水的比例搭配，经实验得知：食盐与水的比例以 5%~15% 为多见。调盐水时要注意：一是市售食盐均可制作泡菜，但最好选用市售的专用泡菜盐。二是传统的多用凉开水，现在讲究用纯净水或矿泉水。三是关于食盐的用量，除按自己的习惯口味来定外，还要注意不易入味的原料或着急吃的泡菜，食盐用量应大一些；易入味的原料或不急着吃的泡菜，用盐量应少点。

2. 调料与盐水的配比

调料一般包括：白酒、料酒、醪糟汁、红糖、干红辣椒、花椒、八角、桂皮、排草等数种。这些调料与盐水的配比，按 100 克盐水计：需要干红辣椒 5 克，红糖 3 克，料酒 3 克，醪糟汁 2 克，白酒 1 克，花椒 0.2 克，八角 0.1 克，桂皮 0.1 克，排草 0.1 克。在这些调料中，白酒、料酒、醪糟汁对它起辅助渗透盐味、保嫩脆、杀菌等作用；红糖、干红辣椒则起调和诸味、增添鲜味等作用。花椒、八角、桂皮、排草等起着增香味、除异味、去腥味的的作用。因此，应注意下面几点：

①调料与盐水的比例不是绝对的，应依原料品种的不同，灵活掌握增减原则。

②需要保持原料本色的泡菜，应用白糖或冰糖代替红糖；八角不宜多用，甚至不用。

③白酒最好用 50 度以上的高粱白酒，因为泡菜菌其实就是从高粱酒曲来的。

④花椒、八角、桂皮、排草等增香料用量不能太多，不然就变成了泡菜卤水了。使用前应用温水洗一下，再用纱布包住后使用。如发现泡菜香味过浓，应立即将香料包取出；如香味过淡，则应酌加香料。另外还可加入小茴香、丁香、肉桂、橘皮等调料来增香。

⑤各种调料加入到盐水中，须充分搅匀和溶解，方能充分发挥它们的作用。

⑥在制作泡菜味汁时，还可加入几种具有特殊香味的蔬菜来改善风味。如香菜、芹菜和蒜苗。不过，不喜欢这几种原料的可以不加。

二、风味各异的泡菜味汁

了解了配制泡菜味汁的调味料及配比，便不难调出泡菜味汁。下面介绍几种易家庭调配的风味不同的泡菜味汁。

1. 快速泡菜盐水

原料：白醋 250 克，食盐 75 克，白酒 15 克，葱白、生姜、蒜瓣各 10 克，干辣椒 10 只，花椒 2 克，八角 1 克，清水 1000 克。

制法：

- ①葱白斜刀切段；生姜切片；蒜瓣切片。
- ②干辣椒去蒂，用净湿毛巾揩去灰分。
- ③花椒和八角用温水漂洗去表面灰分。
- ④坐锅点火，倒入清水，放入花椒、八角、干辣椒和食盐，待煮至汁变色，熄火晾冷。
- ⑤取一泡菜小坛，倒入盐水，加入葱段、姜片、蒜片、白醋和白酒，搅匀，即可泡制各种蔬菜。

提示

熬盐水的时间要够，让各种调料的味道充分散发出来。白醋以白米醋为佳，其与汁的比例以 1:4 为佳。此盐水可以快速泡制各种蔬菜。但盐水一定要放冷，再放入所泡制的原料。否则，温度过高，会把蔬菜烫熟。

运用

极适宜泡制各种蔬菜。如黄瓜、圆白菜、心里美、莴笋等。



2. 青花椒盐水

原料：食盐 75 克，干辣椒 40 克，红糖 30 克，青花椒 20 克，白酒 20 克，纯净水 1000 克。

制法：

- ①干辣椒用沸水烫过的湿毛巾揩净表面灰分，去蒂待用。
- ②取一干净且消毒的小泡菜坛子，倒入纯净水，放入食盐。
- ③加入干辣椒、红糖、青花椒和白酒，用筷子搅匀。
- ④盖好盖子，添足坛沿水，泡约 24 小时即成。

提示

青花椒开袋后须及时使用，以避免青花椒与空气接触后变色，麻香减淡。为了保证青花椒的调味效果，未使用完的青花椒可扎好袋口，放入冰箱冷藏室冷藏。如果想保持蔬菜的本色，可用白糖、冰糖代替红糖。

运用

适宜泡制各种荤、素原料。冬瓜、芹菜、豆角、猪耳朵、鸡胗等。



3. 香料盐水

原料：食盐 100 克，味精、白糖各 20 克，葱白、生姜各 10 克，香叶、桂皮、八角、丁香、花椒各 2 克，砂仁、草果各 1 个，清水 2000 克。

制法：

①葱白斜刀切段；生姜洗净，去皮切片。

②草果、砂仁拍破；香叶和桂皮用温水洗净表面灰分。

③坐锅点火，添入清水烧开，放入香叶、桂皮、八角、丁香、草果、花椒、砂仁、葱段和姜片。

④小火煮至有浓香味、且汤色变成黄绿色时。

⑤加入食盐、味精和白糖调味，倒在小盆内，晾凉备用。

提示

香料用温水洗一遍，以去净表面灰分，使汤色更靓；香料的香味都熬出来后再加食盐调味，若加入过早，原料的香味挥发不出来；一定要晾凉后使用；这种盐水泡制原料时必须放在阴凉处，特别是夏天要放在冰箱里，以避免盐水发酵，影响口味。

运用

适宜泡制各种煮熟的禽畜肉及下水、豆制品和蔬菜。如猪肉、鸡腿、鸡鸭胗、鸡鸭肝、猪肝、豆腐干、素鸡翅等。



4. 泡荤料盐水

这种盐水具有口味清香，咸香微辣的特点。

原料：泡野山椒（连汁）350 克，泡青菜 250 克，食盐 100 克，干辣椒 100 克，白酒 50 克，醪糟汁、姜片、大蒜各 25 克，白糖 20 克，良姜 5 克，八角 2 克，草果 1 个，清水 1500 克。

制法：

①坐锅点火，倒入清水烧沸，加入良姜、八角和草果煮出香味，晾冷备用。

②把泡野山椒、泡青菜、食盐、干辣椒、白酒、醪糟汁、姜片、大蒜和白糖放入香料水中搅匀即成。

提示

泡青菜到市上购买即可，也可用自家制作的；干辣椒提辣味，可根据自己的口味而增减；草果性味苦，不要多用。

运用

适宜泡制各种煮熟的动物性肉及下水。如猪瘦肉、鸡腿、鸡爪、鸡鸭胗、鸭肝、鸡肝、猪肝、羊肝等。



5. 泡海鲜盐水

原料：带汁泡野山椒 150 克，洋葱、香芹、红皮萝卜、大青红椒、老姜、子姜各 75 克，大红浙醋 100 克，白醋 50 克，食盐 20 克，鱼露 40 克，冰糖 20 克，白酒 15 克，味精 5 克，鲜花椒叶数片，纯净水 1000 克。

制法：

- ①洋葱剥皮，大青红椒洗净，去蒂及籽瓢，分别切块。
- ②老姜、子姜分别洗净，用刀拍破。
- ③红皮萝卜刮洗干净，切小条；香芹切成 3 厘米长小段。
- ④将纯净水、带汁泡野山椒、大红浙醋、白醋和鱼露依次倒入一容器内，搅匀。
- ⑤再加入食盐、白酒、冰糖和味精调匀。
- ⑥最后加入洋葱、老姜、子姜、红皮萝卜条、大青红椒、香芹和鲜花椒叶。
- ⑦用保鲜膜封口，置于冰箱内保鲜，约 12 小时后，即可泡制各种加工好的海鲜料。



运用

专门用于虾、蟹、鲍鱼、墨鱼仔、鱼肉等海鲜原料的泡制。

提示

如果家里有泡菜的老盐水，加入 100 克左右，则 6 小时左右即成。但老盐水切不可多，以防过量的乳酸菌致使盐水的酸味过重。加入少量的鲜花椒叶，能去除河鲜、海鲜的腥味。但用量也不宜过多。如家里无鲜花椒叶，则可用藿香叶。这两种原料都没有，那就不必加了。加入鱼露，则具有给盐水增加特殊鲜味的作用。用量也不宜多。减少白醋的用量，加入适量的大红浙醋，不仅可使盐水色呈浅红，而且口味醇和不涩口。洋葱、大青红椒、香芹等都具有特殊的清香味，可增加泡菜盐水的特有风味。加入少量的红皮萝卜可提色。泡制海鲜的盐水应比泡蔬菜的盐水淡一些，不能太咸。否则，会导致鲜嫩的海鲜失水过多而口感发柴。

不论调配上述哪种盐水，都要注意这么两点：一是做到既按比例，又灵活应变。二是熬制盐水时最好不要用铁锅。

三、原料装坛的方法

由于原料品种和泡制、贮存时间不同的需要，原料装坛的方法大致可分为干装坛、间隔装坛和味汁装坛 3 种。

干装坛，就是先装入原料，再倒入调好的味汁，然后盖好盖子，添足坛沿水即可。适宜于易浮于水面的蔬菜，如鲜辣椒、小茄子等。

味汁装坛，即是将调好的味汁先倒入洗净的坛内，再装入加工好的原料，然后盖好盖子，添足坛沿水即可。适宜于在泡制时能自行沉没的原料，如萝卜、鸡爪等。

间隔装坛，即是将加工好的原料与调料间隔装入坛中，再倒入调好的味汁，然后盖好盖子，添足坛沿水即可。适宜于泡制的各种蔬菜，使调料的味得到充分发挥，提高泡菜的质量。

装坛必须注意以下4点：

一是坛子内壁必须洗干净，然后把生水擦干，或直接用开水烫一下。

二是严格做好操作者个人、用具和盛器的清洁卫生。

三是原料入坛泡制时，放置应有次序，切忌装得过满。坛中一定要留下空隙，以备味汁热涨。

四是味汁必须淹过所泡原料，以免因原料氧化而败味变质。

四、泡菜的注意事项

1. 所用的工具、器具要求清洁，忌沾油、沾生水。沾了油会生花，严重的整个坛子里的菜会腐烂。泡制时如用的是专用小坛子，则需在口处放一小碟。坛子的上沿口是装水的，且平常水不能缺，才能起到密封的作用。如用的是小盆、玻璃瓶或保鲜盒，则需用保鲜膜封口，以防止生水或其他杂物进入。

2. 泡制时既可单料，也可多种料混合在一起。如多种料合泡时，应将不易入味的放在下面，易入味的放在上面，还应根据不同的时间区别捞出。

3. 在夏季泡制时，可将容器置冰箱冷藏室中存放。这样，泡菜盐水既不容易变坏，成品又有清凉爽口之特点。

4. 每加入一次新的原料要加入相应的食盐，要适量，做几次后会把握好的。如果食盐多了，会咸，少了，味道酸败，泡菜汤容易变质。每次加入新原料后，根据不同的品种，泡制时间不一样，最长时间1周。每泡制3~4次后最好补加30克左右的高粱酒。

5. 用过的味汁可反复使用，越老越好，不放原料的时候注意在里面加上食盐，注意坛子上沿的水不要干了，放在阴凉的地方保管。

6. 用过半年后的原汁发酵能力十分强大，一般的蔬菜只需浸泡1天左右就能食用。

五、泡菜取食和装盘有讲究

一般是素料之类的泡菜，可用筷子捞出装在盘中，浇上少量原汁上桌，或将捞出的原料与香油、花椒油、辣椒油、辣椒粉等拌匀后，再装盘上桌。而荤料的禽畜肉及下水和海鲜类泡菜，常配以泡制的小红皮萝卜、西芹、青红柿椒、黄瓜、胡萝卜的素菜垫底，以达到荤素平衡，更加突出风味特色。特别是海鲜泡菜在上桌食用时，还需配上特制的味碟蘸食，如芥末味碟、蒜蓉辣酱碟、香辣酱碟等。

不论是泡好的素料还是荤菜，取食时要用专用且消毒的筷子或勺子，手要洗净擦干，不要把生水滴到容器里。