

80道天然无添加酱渍泡菜及下饭料理

新手也会做的 酱渍泡菜

林美慧 著



记忆中那些难忘的味道

 河南科学技术出版社



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

新年新气象 新春新气象

2000.1.1



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

新手也会做的

酱渍泡菜

◎林美慧 著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

《美慧老师的酱渍泡菜》通过四川一览文化传播广告有限公司代理
经台湾台视文化事业股份有限公司授权,同意河南科学技术出版社出版中文简体字版
非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载
著作权合同登记号:图字 16—2011—102

图书在版编目(CIP)数据

新手也会做的酱渍泡菜 / 林美慧著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2012.2
ISBN 978-7-5349-5319-4

I. ①新… II. ①林… III. ①泡菜-菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第190890号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李 洁

责任编辑: 李 娟

责任校对: 李淑华

封面设计: 张 伟

责任印制: 朱 飞

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 168 mm×230 mm 印张: 8.5 字数: 150千字

版 次: 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

定 价: 29.80元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

目录 CONTENTS

7 酱渍泡菜小常识

15 PART1 传统家常酱渍泡菜

17 糖醋萝卜

19 金橘酱萝卜

21 广东泡菜

23 红曲大头菜

24 椒麻莴笋

27 豆酱绿花椰菜梗

29 酸白菜

31 云南辣腌菜

33 酱笋

35 脆腌笋

37 臭豆腐泡菜



38 黄金泡菜

41 臭豆腐

42 豆腐乳

44 凤梨豆腐乳

46 辣豆腐乳

47 芋头豆腐乳

49 酱脆瓜

51 咸冬瓜

53 荫瓜

54 剥皮青辣椒

57 腌红辣椒

59 翡翠辣椒

61 酱姜

63 梅渍嫩姜

65 糖醋蒜头

67 洛神蒜头



- 68 糖醋蒜
- 70 紫苏梅
- 73 咸凤梨酱

75 PART2 异国风酱渍泡菜

- 77 油醋蒜
- 79 酸黄瓜
- 81 奈良小黄瓜
- 83 啤酒黄瓜
- 85 韩式泡菜
- 89 油菜泡菜
- 91 彩椒泡菜
- 93 牛蒡泡菜
- 95 金黄大头菜



97 PART3 要做日光浴的晒渍菜

- 99 酸菜
- 101 福菜
- 102 梅干菜
- 104 雪里红
- 105 卷心菜干
- 105 冬菜
- 106 酸豇豆
- 107 干豇豆
- 107 菜脯米
- 108 萝卜干
- 111 酸笋丝
- 113 脆笋
- 114 越瓜脯
- 115 榨菜

117 PART4 用酱渍泡菜做好菜

- | | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 118 | 冬菜豆腐丸子汤 | | |
| 119 | 卷心菜干烧肉片 | 129 | 咸冬瓜蒸小卷 |
| 120 | 泡菜炒肉末 | 130 | 越瓜脯炒肉丝 |
| 120 | 酸白菜火锅 | 131 | 腐乳鸡 |
| 121 | 泡菜海鲜面 | 131 | 臭仙 |
| 122 | 梅干菜扣肉 | 132 | 麻辣臭豆腐 |
| 123 | 福菜排骨桂笋汤 | 133 | 咸凤梨苦瓜鸡 |
| 123 | 雪里红肉末 | 133 | 梅子鸡 |
| 124 | 酸菜炒大肠 | 134 | 梅香蒸蟹 |
| 125 | 咕咾肉 | 134 | 酸豇豆炒肉末 |
| 126 | 菜脯蛋 | | |
| 126 | 脆腌笋炖肉 | | |
| 127 | 笋干蹄膀 | | |
| 128 | 酸笋丝虱目鱼汤 | | |
| 128 | 荫瓜肉饼 | | |
| 129 | 咸冬瓜笋鸡汤 | | |



新手也会做的

酱渍泡菜

◎林美慧 著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·



作者序

在时间中酝酿的美味

买菜、煮菜、教做菜，几乎是我生活的全部，除了为家人料理三餐，在各个社区大学、在各个美食节目中示范美味料理，让我的生活忙碌且充实。由于每天都要与喜爱料理的朋友相聚，不知不觉中，我养成了随时随地去寻美味、创食谱的习惯，每到一地，很自然就会先留意当地吃食，常常会在台湾各地所推广的“伴手礼（编者注：指出门到外地时为亲友买的礼物，一般是当地的特产、纪念品等）”活动中，见到酱渍泡菜的身影。

用盐、糖、醋等调味品腌渍的酱渍泡菜不是不健康吗？为什么还要制作这类产品？

相信这是许多人心头的疑问，而且不论如何作答，也总有不同的声音此起彼伏。

其实，只要制作得法，依然可以享用到酱渍泡菜独有的美味。

尤其对于我们这样曾经早餐就着咸菜的五〇后、六〇后而言，偶尔一小碟豆腐乳、酱笋，唤起的是许多尘封已久的记忆。平日熬上一锅清粥，再稍加一点酱渍泡菜的美味，感觉就好温馨，而在思考新菜、变化料理时，往往只要加一点点酱渍泡菜，就能让许多佳肴变得更醇更浓更香，我想这或许正是酱渍泡菜至今仍为人们喜爱的原因。





只是一次要做这么多的酱渍泡菜，就算我有过那么多的料理经验、教学实践，也无法以一人之力来完成，各地的学生、好友，一听到我要做这本食谱，大家都很热情地将自家的秘方和盘托出，甚至全力支援原材料……

为了做经典的糖醋藟头，家中种了藟头的学生特意为我留下一大袋，更与我分享制作方法。

为了做我小时候最难忘的酱笋，竹山的朋友曾在麻竹笋收成时，用快递寄来最鲜嫩的麻竹笋，让一同工作的摄影师及其他同仁开了眼界。

家在宜兰的学生，在做豆腐乳的季节热情邀我走访宜兰。当我看到那里家家户户门前晒着制作豆腐乳的主角——豆腐角时，那种盛况真的让我又惊喜又感动，没想到还能在台湾看到如此大规模且传统的手作实况！

古味与新食，都是我所爱的，尤其那些与记忆相牵连的味道，总在咀嚼时就令我动容。虽然，现在家家户户有了冰箱，农产品又较以往富足，但也正是因为我们有这么丰富的作物、这么先进的家电，所以就更能将先人流传下来的生活智慧经过一番去芜存菁的工作融入现代的生活之中，也就更能将先人流传下来的美味一代代传承下去。



林美慧

目录 CONTENTS

7 酱渍泡菜小常识

15 PART1 传统家常酱渍泡菜

17 糖醋萝卜

19 金橘酱萝卜

21 广东泡菜

23 红曲大头菜

24 椒麻莴笋

27 豆酱绿花椰菜梗

29 酸白菜

31 云南辣腌菜

33 酱笋

35 脆腌笋

37 臭豆腐泡菜

38 黄金泡菜

41 臭豆腐

42 豆腐乳

44 凤梨豆腐乳

46 辣豆腐乳

47 芋头豆腐乳

49 酱脆瓜

51 咸冬瓜

53 荫瓜

54 剥皮青辣椒

57 腌红辣椒

59 翡翠辣椒

61 酱姜

63 梅渍嫩姜

65 糖醋藟头

67 洛神藟头



- 68 糖醋蒜
- 70 紫苏梅
- 73 咸凤梨酱

75 PART2 异国风酱渍泡菜

- 77 油醋蒜
- 79 酸黄瓜
- 81 奈良小黄瓜
- 83 啤酒黄瓜
- 85 韩式泡菜
- 89 油菜泡菜
- 91 彩椒泡菜
- 93 牛蒡泡菜
- 95 金黄大头菜



97 PART3 要做日光浴的晒渍菜

- 99 酸菜
- 101 福菜
- 102 梅干菜
- 104 雪里红
- 105 卷心菜干
- 105 冬菜
- 106 酸豇豆
- 107 干豇豆
- 107 菜脯米
- 108 萝卜干
- 111 酸笋丝
- 113 脆笋
- 114 越瓜脯
- 115 榨菜

117 PART4 用酱渍泡菜做好菜

- | | | |
|-----|---------|------------|
| 118 | 冬菜豆腐丸子汤 | |
| 119 | 卷心菜干烧肉片 | 129 咸冬瓜蒸小卷 |
| 120 | 泡菜炒肉末 | 130 越瓜脯炒肉丝 |
| 120 | 酸白菜火锅 | 131 腐乳鸡 |
| 121 | 泡菜海鲜面 | 131 臭仙 |
| 122 | 梅干菜扣肉 | 132 麻辣臭豆腐 |
| 123 | 福菜排骨桂笋汤 | 133 咸凤梨苦瓜鸡 |
| 123 | 雪里红肉末 | 133 梅子鸡 |
| 124 | 酸菜炒大肠 | 134 梅香蒸蟹 |
| 125 | 咕咾肉 | 134 酸豇豆炒肉末 |
| 126 | 菜脯蛋 | |
| 126 | 脆腌笋炖肉 | |
| 127 | 笋干蹄髈 | |
| 128 | 酸笋丝虱目鱼汤 | |
| 128 | 荫瓜肉饼 | |
| 129 | 咸冬瓜笋鸡汤 | |





酱渍泡菜小常识

◎酱渍泡菜，是人类保存食物的生活智慧

夏酱越瓜、秋腌芥菜、冬晒萝卜、春渍梅……将四季新鲜蔬果经过“干、泡、腌（渍）、酱”等加工程序后，制作成餐桌上饮粥配饭入菜的食物，是古人为了保存食物而流传下来的生活智慧。早在三千多年前的周朝就可找到酱渍泡菜的踪影，上至王宫贵族的餐桌，下至贩夫走卒的饭碗，它都是很常见的食品。北平酸白菜、南京莴苣、四川榨菜、扬州咸菜、广东芥菜与泡菜等，皆历史悠久，享有盛名。

中国这种保存食物的腌制技法，传到日本、韩国，深入他们的饮食之中，再融入当地的气候、物产，各自发展出令日本国民和韩国国民引以为傲的知名“渍物”与泡菜。韩国更是在全国性制作泡菜的十到十一月举办一年一度的“泡菜节”。

◎什么是酱菜？什么是泡菜？什么是渍菜？

概括而言——

蔬果经过曝晒或腌制等程序后，再以豆酱、豆豉、酱油等酱料浸泡，使其味道更浓重，可称为酱菜，如荫瓜、酱笋、酱脆瓜等。



将蔬果脱去苦涩原汁后，用大量水分混合调味、腌泡，经发酵作用后，使其产生酸、咸或甜等味道，可称之为泡菜，如广东泡菜、四川泡菜等。

将蔬果脱去苦涩原汁后，经阳光曝晒至干瘪，或加盐和其他作料腌渍而成的咸味品或酸味品，可称之为渍菜或腌菜，如萝卜干、笋干、越瓜脯、雪里红等。



◎酱渍泡菜的风味

制作酱渍泡菜，依所添加的调味酱料的不同，而有不同的风味，最常见的有：

***糖醋味**——大家最熟悉的风味之一，蔬果经盐渍脱去苦涩水后，再加糖、醋或酸性调味汁，如洛神汁（编者注：洛神即洛神花，学名玫瑰茄，锦葵科草本植物，分布于热带及亚热带。台湾盛产，花果中富含花青素、维生素C、果胶、果酸等，有清凉降火、生津止渴、开胃消滞的功效，可以用来冲泡茶和制作饮料，其味酸天然芳香）腌渍而成，如糖醋藟头、洛神藟头、糖醋萝卜等。



***麻辣味**——蔬果经盐渍脱去苦涩水后，再加花椒、辣椒等腌渍而成，如椒麻莴笋、麻辣豆腐乳等。

*豆酱味——也是大家所熟悉的风味之一，蔬果经盐渍脱去苦涩水后，再加黄豆酱等腌渍而成，如豆酱绿花椰菜梗、酱姜等。



*咸味——最常见的酱渍味，是蔬果经盐渍脱去苦涩水后，再加豆粕、米粕、酱油等咸味调味料等腌渍而成，如咸冬瓜。



*味噌风味——属日式风味，以味噌（编者注：也叫日式大豆酱，原料主要有大豆、大米、大麦、食盐等，成品多为膏状）腌渍已脱去水分的蔬果，如奈良小黄瓜。



除了我们所熟知的味噌风味，日式“渍物”也常运用盐、醋、米糠、味噌、酒糟等将蔬果酱泡或发酵来腌渍，我们所说的腌菜、咸菜、酱菜其实都包含在日式“渍物”中，又称为“御新香”。

