

家庭百鲜美食谱精典系列

全家人都爱吃的~多种基础泡菜动手做
最佳下饭小菜~四季风味泡菜

天天美食，饮食新主张手册全接触



制作简便，图文精美，贴近生活，
轻松地看，简单地做，明白地吃，
一招一式生活乐滋滋。



韩国家庭泡菜

Tasty

轻轻松松做出最正宗的韩国泡菜



吕利民/编著

LVLIMIN BIANZHU

远方出版社

家庭百鲜美食经典系列

韩国家庭泡菜

吕利民 编著

远方出版社

家庭百鲜美食精典系列

吕利民 编著

出版发行/ 远方出版社

地 址/ 呼和浩特市新城区老缸房街 18 号

电 话/ (0471)4918128

邮 编/ 010010

责任编辑/ 苏那嘎

封面设计/ 胡 艺

印 刷/ 北京经纬印刷厂印刷

开 本/ 850×1168 1/32

印 张/ 65

字 数/ 1000 千字

印 数/ 1—5000 册

版 次/ 2000 年 11 月第 1 版

印 次/ 2003 年 9 月第 2 次印刷

ISBN 7-80595-671-5/G·165

定价:128.00 元(全十册)

目 录

基础泡菜

- 辣白菜 (1)
- 香辣萝卜 (4)
- 小萝卜泡菜 (6)
- 酿黄瓜泡菜 (8)
- 萝卜叶水泡菜 (9)
- 选择泡菜食材和作法 ...
..... (11)
- 泡菜加味料 (17)

冬藏泡菜

- 白菜萝卜泡菜 (20)
- 白泡菜 (22)
- 水萝卜泡菜 (23)
- 鲜胡萝卜泡菜 (25)

- 葱泡菜 (26)
- 芥菜泡菜 (27)
- 宝包泡菜 (29)
- 鱼鳞萝卜泡菜 (30)
- 萝卜叶泡菜 (31)
- 鱼香萝卜泡菜 (33)
- 腌渍泡菜需要的
的调味料 (34)

当季食材腌渍的 好味道

- 四季风味泡菜 (39)
- 小黄瓜韭菜泡菜 ... (39)
- 酸辣萝卜叶泡菜 ... (41)
- 韭菜泡菜 (42)
- 海鲜萝卜泡菜 (43)
- 腌渍辣白菜 (44)

目 录

白菜卷黄瓜泡菜 … (46)

鲜蚶辣泡菜 …… (47)

如何让泡菜更好吃? …

…………… (48)

高丽菜泡菜卷 …… (53)

豆芽泡菜 …… (54)

酿辣椒泡菜 …… (55)

南瓜泡菜 …… (57)

洋葱泡菜 …… (58)

酿茄子泡菜 …… (59)

薄片水泡菜 …… (60)

萝卜黄瓜水泡菜 … (62)

酱 泡 菜 …… (63)

白菜宝包水泡菜 … (65)

高丽菜水泡菜 …… (66)

大白菜凉拌泡菜 … (68)

双味凉拌泡菜 …… (69)

凉拌生萝卜丝 …… (70)

凉拌黄瓜洋葱丝 … (71)

黄瓜凉拌小白菜 … (72)

韭菜洋葱凉拌菜 … (73)

萝蔓黄瓜凉拌泡菜 ……

…………… (74)

辣~酸~菜

开胃酱菜 …… (76)

糖醋酱蒜 …… (76)

腌 梅 子 …… (77)

辣椒蒜苔酱菜 …… (78)

醋 蒜 …… (79)

酱 黄 瓜 …… (80)

青辣椒酱菜 …… (81)

凉拌酱黄瓜 …… (82)

凉拌辣椒酱菜 …… (83)

黄瓜肉丝酱菜 …… (84)

萝卜肉丝酱菜 …… (85)

凉拌咸萝卜酱菜 … (86)

干萝卜丝酱菜 …… (87)

酸 白 菜 …… (88)

广东泡菜 …… (88)

萝卜缨泡菜 …… (89)

四川泡菜 …… (89)

台式泡菜 …… (90)

盐渍小黄瓜 …… (90)

四川泡菜 …… (91)

目 录

朝鲜泡菜	(92)	日本辣菜	(109)
北京泡菜	(93)	芥末脆菜	(110)
太原泡菜	(94)	泡大白菜	(111)
纯正泡菜	(94)	酒香白菜	(111)
川味泡菜	(95)	江浙白菜	(112)
榨菜泡菜	(96)	蒜姜白菜	(113)
鲜辣泡菜	(96)	葱辣白菜	(114)
酸辣泡菜	(97)	蒜香辣菜	(114)
鱼丝泡菜	(98)	果味白菜	(115)
泡甜酸菜	(99)	蒜香冬菜	(116)
牛肉泡菜	(99)	泡风味菜	(117)
素泡白菜	(100)	脆嫩菜帮	(117)
脆辣酸菜	(101)	香辣白菜	(118)
泡什锦菜	(102)	椒香辣菜	(119)
芹笋泡菜	(102)	泡嫩青菜	(119)
肉末泡菜	(103)	泡酸青菜	(120)
椒盐泡菜	(104)	清脆青菜	(121)
武汉酸菜	(105)	五鲜泡菜	(121)
泡辣白菜	(105)	泡酸瓜菜	(122)
宫廷辣菜	(106)	俄式泡菜	(123)
糖醋菜墩	(107)	酸甜泡菜	(123)
浆水酸菜	(107)	渍圆白菜	(124)
糖醋辣菜	(108)	泡酸甜菜	(124)
高级什菜	(108)	上海泡菜	(125)

目 录

川湘泡菜	(126)	水果色拉	(140)
泡甘蓝菜	(127)	果珍藕条	(142)
酱香甘蓝	(127)	酸辣黄瓜	(142)
圆白萝卜	(128)	炆黄瓜条	(143)
渍酸白菜	(128)	酸辣瓜皮卷	(144)
五香圆白	(129)	炆拌莴笋	(145)
糖醋芹菜	(130)	糖醋萝卜	(146)
泡脆芹菜	(130)	水白萝卜	(146)
椒香芹菜	(131)	海米芹菜	(147)
五香泡菜	(131)	凉拌秋茄	(148)
虾油芹菜	(132)	虾子茭白	(148)
泡芹菜心	(132)	油 焖 笋	(149)
五香菜豆	(133)	姜汁菠菜	(150)
姜汁芹菜	(133)	北京泡菜	(151)
香椿拌豆腐	(134)	芥末白菜墩	(151)
红油豆腐	(134)	珊瑚白菜	(152)
葱丝拌熏干	(135)	蒜泥白肉	(153)
兰花豆腐干	(136)	叉 烧 肉	(154)
三丝炆腐竹	(137)	酱 肘 花	(155)
鸡丝拉皮	(137)	水 晶 肘	(156)
盐水花生	(138)	水晶肴蹄	(156)
盐水毛豆	(139)	叉烧排骨	(157)
拌金针菇	(139)	炆 腰 花	(158)
卤 香 菇	(140)	酱 肝	(159)

目 录

芥末肚仁	(160)	油爆河虾	(179)
芹黄拌肚丝	(161)	拌海蜇黄瓜	(180)
水晶桂花皮冻	(161)	炸 蟹 卷	(181)
冻 猪 手 ✓	(162)	凉拌海螺	(182)
凉拌牛肉	(163)	蚝油吊片	(182)
五香牛肉	(164)	烤 鳗 鱼	(183)
芥末牛百叶	(164)	凉粉鲢鱼	(184)
夫妻肺片	(165)	糟香炸鳗	(184)
怪味鸡丝	(166)	椒盐琵琶虾	(185)
辣子鸡条	(167)	家常醉蟹	(185)
白 片 鸡	(168)	炸 虾 排	(186)
盐水金钱鸡	(168)	干烧刀鱼	(187)
红油鸡翅	(169)	麻酱拌海参	(187)
盐 水 肫	(170)	炸兰花大虾	(188)
芥末鸭掌	(171)	酥 鱼	(189)
茶 蛋	(172)	麻辣泥鳅	(189)
酥小鲫鱼	(173)	香酥小鱼	(190)
五 香 鱼 ✓	(174)	酒烹大虾	(191)
酥烧小黄鱼	(174)	脆皮鲫鱼	(191)
辣子鱼块 ✓	(175)	辣酱青鱼肉	(192)
蒜瓣带鱼	(176)	红油蜗牛卷	(193)
干焯墨鱼	(177)	鲜 三 拌	(193)
熏 墨 鱼	(178)	炆 虾 片	(194)
盐 水 虾	(179)	鲔鱼寿司	(194)

目 录

红油芥兰	(195)	糖醋萝卜芽	(198)
椒丝苦瓜	(196)	蒜香西兰花	(198)
葱油金针蘑	(196)	拔丝芋头	(199)
锅塌苦瓜	(197)	酱 腌 肉	(199)
酱汁生菜	(197)		



基础泡菜

辣白菜

腌一缸好吃的泡菜放着，让每一天餐桌上都少不了它，不管是煮汤、做煎饼、或是拿来拌炒，都可以轻轻松松做出变化丰富的佳肴。

材料：大白菜 2 棵，粗盐 2 杯，萝卜（小） 2 条，葱 2 支，水芹菜 1 把，细葱 100 克，盐、糖适量。

泡菜腌料：辣椒粉 1 又 1/2 杯，虾酱 3 大匙，丁香鱼露 3 大匙，蒜头 2 大粒，姜 1/2 块，糯米糊 1 杯（水 1 杯，糯米粉 1 大匙），砂糖 1 大匙，盐少许。

第 1 步 腌渍大白菜

用刀划开大白菜的头部 摘去大白菜外面较脏较粗的叶子，在头部约 10 公分左右的地方（大白菜 1/3 的长度），深深地划一刀。

用手剥成两半 用手将划开的地方轻轻地剥成两半。如果用刀子切的话，就不能使每片叶子松动，故要用手剥开。



中间再划一刀 对剥后的大白菜，再划开 2~4 等分，才能让腌料涂抹得很均匀。

大白菜泡入盐水 10 杯水里 加入 1~1 又 1/2 杯的粗盐调成盐水，再将大白菜的叶子部分朝下浸入盐水，再拿出来。

茎部需撒些盐 茎部较肥厚需撒盐使其软化，再依序将切割朝上，整齐的排列叠好，腌渍过程中要不时地翻动，才能腌得均匀。

检查腌渍的状况 用手压大白菜，如果能折弯而不断的话，表示腌得不错，夏天腌渍时间为 4~6 小时，冬天需 12~16 小时左右。

倒入竹筛上沥干水分 试尝大白菜，如果有点咸，表示腌得不错，就可以用水冲洗 3 次去除多余盐分，再倒入竹筛上沥干水分。

修掉大白菜的蒂头 去除大白菜多余的水分后，一一用刀切除每瓣大白菜厚厚的蒂。

第 2 步 准备萝卜丝及调味料

把萝卜切成厚片 挑选结实光滑的萝卜，去除须根部后洗净，切成 5~6 公分宽，再切成 2~3 公分的厚片。

萝卜切成丝 把切成片的萝卜叠起来后切成丝。最好将萝卜切成长度与厚度一致的细丝，这样腌出来的泡菜，才会好吃又好看。

切水芹菜、葱与细葱 把水芹菜、葱、细葱挑洗干净，切成约 5 公分小段；再把蒜头和生姜切成碎



末。

煮糯米糊 锅中放入 1 杯水，加入 1 大匙的糯米粉搅匀，用小火熬煮成糊，直到当糯米糊呈现一滴滴落下时即可关火，冷却备用。

第 3 步 加腌料调味

调味 辣椒粉中加入冷糯米糊、蒜末、姜末、盐、糖来调味，均匀地混合。

倒入鱼露 在调味好的辣椒粉中，加入剁碎的虾和适量的丁香鱼鱼露，均匀混合入味后，成辣椒酱备用。

萝卜丝用辣椒粉染红 萝卜丝先撒些干辣椒粉均匀地搅拌，待全部的萝卜丝染红后，再倒入调味好的辣椒酱均匀抓拌。

加入蔬菜配料腌拌 水芹菜、葱、细葱全部放收，加入适量糖和盐再抓拌一下。

第 4 步 放入腌料包合起来

用手均匀涂抹腌料 将腌料倒在盆中，用手均匀涂抹腌料在白菜叶上，直到大白菜全部变红。（可戴免洗塑胶手套，以防手有辣痛感觉）。

在大白菜中放入腌料 再将大白菜从上到下均匀放入腌料。页较软的叶片，不要放入太多的腌料，才能让腌好的泡菜较美观。

用手捏整大白菜 为了不使腌料露出来，要用手将大白菜由下往上捏整一下，然后将底部的叶子



韩国家庭泡菜

收起来，把大白菜卷成圆圆的。

用最外面的叶子包起来 把最外面的叶片铺展开来，
将整个大白菜圆圆的包裹起来。

放在缸中 将卷好的大白菜，一个个整齐放入缸中，
茎部如果没有完全腌好时，可多撒点盐来腌。
倒入酱汁 倒点水在沾有酱料的盆子中，加入 1 大匙
的盐和 1 小匙糖调成酱汁，均匀地倒在装有
泡菜的缸中。

隔绝空气密封好 泡菜的最上面，可用泡菜叶覆盖，
或用保鲜膜、塑胶盖密封泡菜缸。

在表面撒盐 在覆盖的叶子上撒些盐，室温 20℃ 时，
大约 3 天左右即熟透可食用。

香辣萝卜

新鲜带有甜味的萝卜切成丁状，用调味好的
辣椒酱来腌渍而成的香辣萝卜，是初学者最容易
上手的超简单泡菜。在抓拌时，不妨加入剁碎的
虾酱，来取代鱼露，可以让苞菜更加爽口。

材 料：萝卜（中）3 个，粗盐 1/2 杯，糖 2 大匙，
细葱、水芹菜 1/2 把，葱 3 支，盐、糖少
许。

泡菜腌料：辣椒粉 1 又 1/2 杯，虾酱 1/2 杯，蒜头 2 大
瓣，姜 1 块，砂糖、盐各 2 大匙。



第1步 萝卜切块

萝卜先切段 挑结实、光滑的萝卜，去除须根后，用刷子刷掉表面泥土，横切成2公分宽的段块。

萝卜切丁块 切成圆段块的萝卜叠起来，再切成2公分大小的四方形块状，切萝卜时大小及厚度要一致，腌好的泡菜，样子才好看。

放入砂糖和盐 在切成丁块的萝卜里面，撒入2大匙的砂糖和1/2杯粗盐，均匀地翻一翻，腌1小时，然后放入竹筛里去除水分。

第2步 准备调味

切细葱、葱、水芹菜 细葱和葱挑洗干净，切成4公分小段。水芹菜摘掉叶子，只留茎部，切成与葱等长即可。

蒜头、姜、虾酱剁成末 准备的虾酱，虾子要肥满，颜色灰白，只要捞出虾肉，剁碎即可；蒜头和生姜也要剁碎。

调制腌料 辣椒粉中加入剁碎的虾酱末、蒜末、姜末拌匀后，再加入少许的盐和糖调味。

第3步 加入腌料抓拌

用辣椒粉染红萝卜 将沥过水的萝卜加入辣椒粉拌匀，染红萝卜，如果不要萝卜太红，可以用粗辣椒粉来腌萝卜。

拌入腌料 将染红的萝卜，加入预先备好的腌料均匀



韩国家庭泡菜

抓拌；若觉得辣椒粉的量太少，还可再加些进去。

加入蔬菜配料抓拌 在调味后的萝卜里，放入细葱、葱、水芹菜，再用盐和糖调味，最后放入缸中腌渍，紧紧地压几下。

倒入酱汁 在抓拌用的盆子里倒入 1/2 杯的水，加 1 大匙盐与 1 小匙砂糖与剩余的辣椒酱，调成酱汁。

小萝卜泡菜

在辣白菜腌渍完成前，可以先享用萝卜泡菜。这个加入丁香鱼酱或虾酱腌渍的泡菜，辛辣有劲，十分好吃。

材料：小萝卜 1 大把，细葱 1000 克，葱 2 支，粗盐 2 杯，水 20 杯，盐、糖少许。

泡椒腌料：辣椒粉 1 又 1/2 杯，丁香鱼露 1/3 杯，虾酱末 1/2 杯，糯米糊 1 杯（水 1 杯，糯米粉 1 大匙），蒜末 1/3 杯，姜末 1/4 杯，盐 1 大匙，砂糖 2 大匙。

第 1 步 修整小萝卜

用刀削整萝卜和叶柄 小萝卜要挑小而结实的才会好吃。腌渍前，需将萝卜与叶柄间鼓出的粗皮削掉，并洗去表面泥土。



用刀刮去表皮 削去根须后，用刀尖轻轻刮皮，不可以太用力，以免萝卜变软，失去口感。用刀挖掉萝卜坏掉的地方。

摘掉粗叶 刮去沾土的表皮后，摘去过粗的叶柄和叶子，只留下嫩的茎柄与叶子即可。

萝卜切成2~4等分 挑洗后，将体型较大的小萝卜分成2~4等分，并修整成容易入口的大小。

浸入盐水腌渍 小萝卜放入10%~15%比例的盐水（粗盐2杯，水20杯）浸泡3~4小时，待叶片稍软后取出，只留萝卜浸在盐水中即可。

再加入细葱腌拌 细葱挑洗干净，待腌渍萝卜时间过半后，才加入细葱腌渍，时间不可过久，再用冷水冲掉盐分，捞起沥干。

第2步 准备调味与抓拌

熬糯米糊 锅中放入1杯水，加入1大匙的糯米粉搅匀，用小火熬成糊，直到糯米糊呈现一滴滴落下时即可关火，冷却备用。

调成腌料 辣椒粉中倒入冷糯米糊后，加入丁香鱼鱼露和虾酱末、蒜末、姜末、盐、糖混合均匀，调成较为浓稠的腌料。

涂抹腌料 将腌料倒入大盆子中，加入小萝卜和细葱，用盐和糖调味，抓拌均匀。糖不可以放太多，以免萝卜变味或变软。

用细葱把萝卜叶柄卷起 用细葱把萝卜叶柄，卷成一团一团的放入缸中。将装腌料的盆子加点水，



调成酱汁倒入缸中。

酿黄瓜泡菜

盛产在夏季的小黄瓜，是最容易腌渍又别具风味的泡菜。咬起来带有清脆的喀滋声与韭菜的香味，让人胃口大开。不管保存的时间再久，都能保持清脆的口感，越吃越爽口，这可是它的美味关键！

材 料：小黄瓜 10 根，粗盐 1/2 杯，水 15 杯，盐、糖少许。

泡菜腌料：韭菜 1/3 把，葱 1 支，蒜头 1/2 瓣，生姜少许，辣椒粉 3 大匙，虾酱 2 大匙，盐 1 大匙，砂糖 1 小匙，水适量。

第 1 步 腌渍黄瓜

小黄瓜用盐搓洗 小黄瓜要选外形细长而直，且黄瓜籽小的品种。先用盐搓洗黄瓜皮，再用水洗去盐分。

小黄瓜切段 用盐搓洗后的黄瓜，用刀把凸出来的刺略刮除，再切成 7 公分的长段。

用刀划开 小黄瓜的两端约留下 1 公分宽，用刀尖从中间划开一道线。大约划开 3 个地方，若小黄瓜较粗，可以划开 4 个地方。

腌泡在盐水中 将划开的小黄瓜，浸泡在稀释 30 倍的