

食尚
风味

56道韩式泡菜

HANSHIPAOCAI

王景茹◎著 吉林科学技术出版社

随书送韩国料理VCD光盘
缤纷展现韩国美食
尽享韩式风情

56道韩式泡菜



自己腌泡菜，享受着蔬菜在手中慢慢酝酿、静静腌渍，
那红彤彤、大刺刺的总在唇舌间流连不去，令人细细低回，
最是迷恋，这款人间真美味！

吉林省版权局著作权合同登记号

图 字：07-2005-1426

本书经台湾生活品味文化有限公司授权

中文简体字版由吉林科学技术出版社独家出版、发行

版权所有，翻印必究

编著：台湾生活品味文化有限公司

责任编辑：车 强 刘代婕 书籍装帧：小 宁

发行部电话/传真：0431-5635177 5651759 5651628

编辑部电话：0431-5629318

Email: jlkjbqs@163.com

网址：www.jkcbs.com

实名：吉林科技出版社

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址：长春市人民大街4646号 邮编：130021

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

212×196 24开 4.5印张

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

ISBN 7-5384-3171-3/TS·152

定 价：18.00元（随书另送VCD光盘）

56道韩式泡菜

王景茹◎著



自己腌泡菜，享受着蔬菜在手中慢慢酝酿、静静腌渍，那红彤彤、大刺刺的总在唇舌间流连不去，令人细细低回，最是迷恋，这款人间真美味！



吉林科学技术出版社

作者序

百变泡菜香，邀您一起来细细品尝

随着韩剧《大长今》在华人地区播出后收视长红，连带的也炒热了大家对韩式宫廷料理和一般常民百姓的家庭饮食的好奇心，尤其是早就被大家所熟知的韩式泡菜，更是炙手可热，成为韩式料理入门必学的重要功课。

不过大家对韩式泡菜的了解，似乎仅限于大白菜或者萝卜泡菜等常见的口味，其实韩国各种腌渍小菜的数量超过千种，其中洋葱、小白菜、豆芽、海带、紫菜、韭菜，甚至海鲜类食材，都是制作韩式泡菜不可或缺的主要食材，严选当季蔬菜制作出来的泡菜，不仅开胃而且营养丰富，在韩国几乎每位家庭主妇都有自己拿手的私房泡菜呢！

在还没接触韩式料理之前，我一直以为外观红艳的韩国辣椒粉，应该就是像红似火的颜色，味道辣到不行，等到亲自尝过并接触到韩式料理之后才发现，原来并不是那么一回事。因为韩国人的饮食非常讲究养生之道，虽然口味稍重一些，但整体来看，大量的摄取各式蔬菜，料理方式偏向清淡、开胃，辣是特色之一，不过他们的辣并不像中国菜的麻辣或川辣那么辣，一入口，那辣味中还带有淡淡的香甜味，令人回味无穷。

自己学做韩国泡菜，或许会因为地域不同，所使用的食材及调味料会有所出入，不过要将繁复的制作流程简化成为人人都能学会的家庭料理，以及这份对美味的坚持，却不会因地域不同，而有所分别的。现在，我就把这一份心意全给浓缩在一起，呈现给您！希望这本多彩多姿、滋味无穷的韩国泡菜美味，能丰富您的每一餐，为您的生活带来无限的惊喜及满足！



Contents

目录

02 作者序 / 百变泡菜香，邀您一起细细品尝

06 韩国泡菜初体验

06 腌渍食材的选择

07 腌渍工具介绍

08 增加风味的调味素材



Basic Cooking

泡菜
基础篇

10 就这样，爱上韩式泡菜美味风情

大白菜

- 12 白菜泡菜
- 14 韩式总汇泡菜
- 16 白菜佐韩式辣酱
- 18 小卷泡菜
- 19 豆芽泡菜
- 20 白菜卷
- 22 清酸白菜
- 23 凤味泡菜卷

萝卜

- 24 萝卜泡菜
- 26 腌萝卜叶

韭菜

- 28 韭菜泡菜

小黄瓜

- 30 辣味黄瓜泡菜
- 32 糖酸黄瓜
- 33 芝香泡菜



P.17

Contents

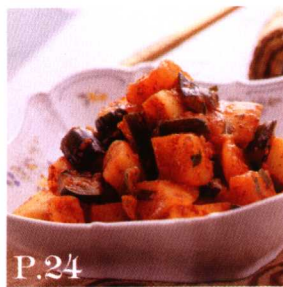
目录



P.23



P.18



P.24

Usual Cooking

泡菜 家常篇

34 充满四季风味的家常泡菜

- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 36 | 冰醋四季豆 | 53 | 元气参汁泡菜 |
| 38 | 凉拌豆菜鸡丝 | 54 | 当归泡菜 |
| 40 | 酱泡菜 | 56 | 枸杞水泡菜 |
| 42 | 洋葱泡菜 | 58 | 红汁山药泡菜 |
| 44 | 冰梅泡菜 | 59 | 瓜片泡菜 |
| 46 | 泡菜松 | 60 | 萝泥白菜泡菜 |
| 48 | 韭菜拌豆芽 | 62 | 镶茄子泡菜 |
| 49 | 辣海带裙 | 64 | 酸豇豆 |
| 50 | 水梨辣泡菜 | 65 | 芥末渍莲藕 |
| 52 | 紫苏泡菜 | | |

Various Cooking

泡菜 变化篇

66 用泡菜做道地韩国风味料理

热炒凉拌类

- 68 泡菜酱烧蟹
- 70 香萝炒肉片
- 72 白菜泡菜炒豆腐卜
- 73 酸豇菜炒肉
- 74 泡菜鲍鱼札
- 76 山药香鸡卷
- 78 腌菜牛肉

火锅、汤类

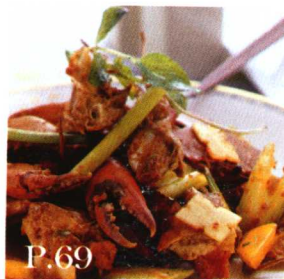
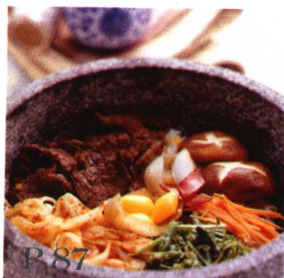
- 80 什锦泡菜小火锅
- 82 济州海鲜锅
- 84 泡菜芦荟排骨汤

米饭面食类

- 86 石锅拌饭
- 88 泡菜蛤蜊焗饭
- 89 黄瓜寿司
- 90 芝香冷面
- 91 牛肉泡菜煎面
- 92 当归白面
- 94 豆芽海藻面
- 96 味噌泡菜拌乌龙

点心类

- 098 泡菜蒸饺
- 100 菜香咸水饺
- 102 泡菜糕
- 104 五杂泡菜包
- 106 海鲜泡菜煎饼





韩国泡菜初体验

〔 腌渍食材的选择 〕

泡菜是指不需经过太多烹煮，直接利用腌汁将食材原汁原味腌至入味的腌渍菜，它的制作原理大致都是利用盐渍或醋拌的方式，让食材腌渍入味，再加入其他调味料调味即成。

虽然大部分的蔬菜都可以用来作为腌泡菜，但一般说来仍以质地鲜嫩、组织较为密实坚硬、含水量少的蔬菜较佳，以当日现买的蔬菜，立刻加工腌渍，可避免蔬菜因脱水、老化等影响口感的现象发生，而以大白菜、卷心菜、大头菜、萝卜、韭菜、芹菜、小黄瓜这类蔬菜进行腌渍，在腌渍过程中不易碎烂，可确保腌渍出爽脆的口感。

	选购要点	处理技巧
大白菜	大白菜要选结球紧实、叶片宽阔，整棵放在手中感觉沉甸甸的，即表示菜心无枯萎、腐烂，外观上以绿叶居多，没有太多需要去除的叶子，看起来新鲜又青翠的为上选，春天时要选择体型大一些的，秋天白菜以大小适中即可，冬天就要选择叶片较多，结球较紧密，且重量较重的为佳。	切大白菜时，要从头部开始切，剖成两半或四半为宜，剖时顺着菜心往下切，即可避免切开后碎散的问题。此外，大白菜最外层的老叶常有变软及快要腐烂的情形，不宜食用，清洗时要全部摘掉。 
韭菜	韭菜虽然四季皆可看到，但仍以二月的韭菜最为青嫩，选购时应挑选茎梗色泽翠绿，没有枯黄情况者为佳。	韭菜含有丰富的钙、铁、多种维生素及蛋白质，可改善身体虚寒、手脚冰冷的症状，但因茎部尾端的老梗纤维较粗，不易下咽，料理时最好事先切除，以免影响口感。
芹菜	芹菜购买时要挑选柄细长，根茎饱满，摸起来质地脆嫩、光滑无斑点的较好。 	芹菜的香气，对人体具有发汗及保温的功效，可镇静、降火、降血压、治疗感冒，不过许多人吃芹菜，常把叶子摘掉，其实芹菜叶所含的维生素A比茎部还高，所以料理时可将其另外沾面粉油炸，或用热水汆烫，做各种菜肴的配料，既芬芳又营养。
萝卜	白萝卜入口清爽，味道甘甜，具有消除肠胃积滞、生津解毒的功效。选购时要挑选外形肥大，握在手中更有沉甸甸的感觉，再以手指轻弹声音较清脆者，水分最多，也最新鲜。	白萝卜切细丝，可以用刨器顺着萝卜的纤维纵向切。如果要用菜刀先切片再切丝，则刀工应呈直角切入，不要斜着切，这样萝卜丝的外观和口感比较好。
小黄瓜	小黄瓜含有丰富的水分和维生素C，有消暑解渴、帮助消化和降低胆固醇的功效，选购时应以外皮鲜绿，摸起来感觉带刺的为佳。	要使小黄瓜颜色保持翠绿，料理时宜加盐抓拌，并腌一下，待小黄瓜出水，再用清水洗净，如此腌出来的泡菜才清脆爽口。 

〔 腌渍工具介绍 〕

要自制腌泡菜所用的工具并不多，只要有一个够大的罐子就可以了，但在材质的选择上要非常注意，因为泡菜是由酸发酵来改变食物原有的风味，因此不耐酸的容器就应该避免使用，以陶缸、木桶或玻璃瓶较为理想。

正所谓“工欲善其事，必先利其器”，在腌渍酱泡菜之前，除了罐子，其余小件物品，如量匙、重物等一些基本道具，准备得越周全，您在腌渍酱泡菜时便会更加的得心应手。

量杯、量匙

量取所需材料的量器，分为塑料与不锈钢质二种，若食谱配方以毫升为单位，则要使用透明、刻度清楚的量杯。

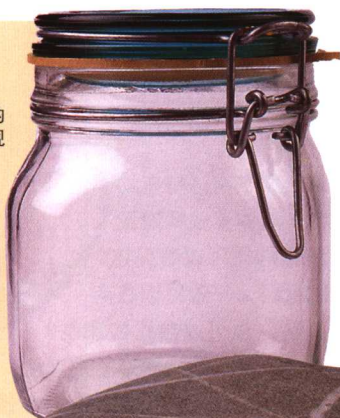
量匙用于测量少量的粉类或液体材料，一组标准量量匙有1大匙、1小匙、1/2小匙及1/4小匙4种规格，使用时以“平匙”为基准，而且量粉类时要将粉块敲碎才精准，至于材质则以不锈钢量匙为佳，既耐热又耐酸。

1杯=250毫升、1大匙=30克、1小匙=15克



玻璃容器

玻璃容器最大的优点就在于外观透明，可透视内部食材发酵的情形，而且耐酸度高、可完全阻隔空气，耐酸、透明又便于保存，使用时只要选择与泡菜份量差不多的容器来盛装即可。



陶缸

适用于盛装强酸性腌渍物，它不易受外界温度影响且不易漏水，具有保持泡菜恒温的效果，适用于盛装酱渍等调味腌渍物，使用时盖子必须密封紧实，以免空气进入，影响泡菜品质及口感，且搬运时要小心，防止打破。



重物

最常见的重物是重石，也可以直接以塑胶袋装水，或是以几个盘子相叠压在蔬菜上，在腌渍泡菜时需使用重物压在泡菜上，以便蔬菜浸入腌汁中，有助于食材的腌渍及持续发酵。



木桶

早期制作腌泡菜时，都是使用木桶来腌渍，但因木材容易吸收空气中的水气，造成腌渍物发霉，而长期使用则会产生缝隙，造成漏水，因此目前使用木桶来制作腌泡菜的并不多见。



〔 增加风味的调味素材 〕

韩式泡菜与甜腻腻酸绵绵的中式泡菜相比，滋味完全不同，光看外表红白分明、翡翠欲滴般的模样，就已经让人食指大动了，小尝一口，只觉得入口辛辣、醇厚、清爽，回味无穷，且不同材料及调味料的使用，让泡菜的品种更是琳琅满目，成为当地人餐桌上最基本的小菜，其华丽、浓郁的特殊风味更是深受人们的喜爱。

当然，泡菜要能够腌得好吃，除了食材的选择恰当外，配料原料的正确运用，也是成败的关键之一，因此唯有事先对原料能够充分认识并加以运用，才能做出既美味又可口的腌泡菜。



咸味调料使用元素

◆ 盐

不论粗盐或细盐，对于腌渍泡菜来说，都是不可或缺的重要材料之一。盐不仅让泡菜更具风味，还具有防腐作用，能够储藏泡菜。若将蔬菜用盐水腌渍，盐分渗透到蔬菜中的同时产生脱水作用，排出蔬菜中含有的水分；若将盐涂抹在食物表面或以盐水浸泡方式，使盐分渗入到食材中，可以让食物有效变软并且达到杀菌的作用，使腌渍物得以有效保存。

现在市面上有所谓的专门腌渍用盐，这种盐的颗粒比一般的盐大些，含有极少量的苹果酸，可使蔬菜腌渍后更入味，此外也可以用粗盐来取代，无论使用哪一种盐，都需注意勿受潮结块。



◆ 虾酱

虾酱属于南洋特有的调味料，制作泰式料理及韩式泡菜常常可以看见这种搭配材料，一般可以在商店购买到，也可以自己在家制作，方法是买回来的虾子洗净后，再以盐腌渍，就可制成虾酱。虾酱在制作泡菜时使用，除可增添美味口感外，更可作为蘸酱使用。



甜味调料使用元素

◆ 蜂蜜

味道浓郁甜美的蜂蜜，加入泡菜中，可以有效降低泡菜的辣度，同时可使泡菜多一股香甜清新的风味。



◆糖

糖在腌泡菜中扮演着举足轻重的角色，它不仅是一种甜味原料，同时亦能增加腌泡菜酱汁中的甜美滋味，并能丰富色泽，其中以二号砂糖及白砂糖在腌泡菜时使用最好，一般都使用白砂糖来腌渍泡菜，但如果希望泡菜呈现微黄的色泽时，可使用黄砂糖，它们富有黏腻的甜味，让泡菜吃起来滋味更好。

辣味调料使用元素

◆辣椒

辣椒种类繁多，不论是外形细小，呈红棕色的朝天椒，或者是红辣椒，都是让泡菜味道辛辣、强烈的主要配料，加入泡菜中，可以增味提香。此外，使用辣椒可用来配肉类、鱼或贝类等食材腌渍，不仅可以做出浓厚风味，更是很好地去腥增香材料。



◆韩国辣椒粉

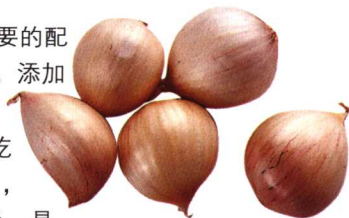
韩国辣椒粉常常运用在制作韩国泡菜中，在韩国，这种辣椒粉是一种

重要的调味品，还未加入食物之前，辣椒粉必须先放入热油里干炒，使它有强烈的味道，若直接嚼食有极辣的口感，然后才会有少许的香味。



◆大蒜

大蒜是腌泡菜中重要的配角，几乎每一项烹调中，添加了大量大蒜都能增加食物美味可口性，且常吃大蒜对身体的好处很多，大蒜的气味成份蒜辣素，是一种杀菌剂，生蒜比青霉素和四环素还有效果，蒜辣素不但具有很强的杀菌作用，还能杀死进入人体内的感冒病毒，可有效预防疾病。



◆姜

姜具有清爽的甜香味及独特的辣味，是大家耳熟能详的香料。所谓“姜越老越辣”，老姜较为热辣，味甘性温，适合焖炖时



使用；子姜不太辛辣，适合蒸或炒，腌制泡菜时，可增香提味。选购时尽量以含水量较多、体积较大、外皮较薄的为佳。

香气调料使用元素

◆芝麻

芝麻是制作韩式泡菜不可或缺的配料之一，多利用芝麻的香气，可以增加泡菜整体风味及口感，增添美味，在泡菜制作过程中，可根据个人喜好酌量增减，调整滋味，让泡菜味道越陈越香。

就这样， 爱上韩式泡菜美味风情

韩式泡菜那极为喧哗的姿态，
色彩变化十分丰富，红彤彤、大刺刺的呈现，
绝对可以让人引颈注意。
不过，真正的美味在于，
那一段享受慢慢酝酿、缓缓腌渍的过程，
一入口，
在唇舌间幻化的美妙，令人细细回味，
从此沉沦，就此迷恋！
如此超人气的美味，五星级的佳肴，
就让我们从基础做起，
DIY一段专属自己的泡菜风情吧！



白菜泡菜

属于冬藏泡菜的白菜泡菜，四季都可以见到，轻咬一口，不仅具有白菜鲜嫩的风味，加上味道清淡的虾酱，更让酱汁味道鲜美又爽口，只要把握调料不过于黏稠，就能品尝到大白菜清爽的美味。

材 料

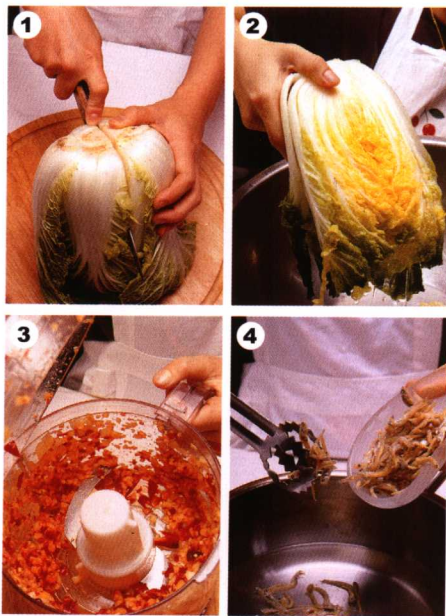
大白菜……………600克
粗盐……………120克

腌 料

A料 虾酱……………5克
红辣椒……………6克
蒜白……………6克
姜……………2克
B料 小鱼干……………10克
水……………120克
C料 粗辣椒粉、细辣椒粉……各少许

做 法

- 1.大白菜对半切开（图1），洗净，沥干（图2）；红辣椒洗净，去蒂；青蒜去头尾，洗净，留蒜白；姜洗净，去皮。
- 2.腌料A以食物调理机或果汁机搅碎备用（图3）。
- 3.B料中的小鱼干放入水中，浸泡30分钟（图4），并大火煮开后改小火慢煮，煮至水分余4/5时，过滤后待凉，加入腌料A料及C料，即为泡菜基本酱汁。
- 4.大白菜连同叶片之间，均匀撒上粗盐，以重物压住腌1天，取出后冲水，沥干。
- 5.削除腌大白菜的根部，加入泡菜酱汁，均匀涂抹于每一片白菜上。
- 6.将大白菜卷成圆形，再用叶子包外围，放入冰箱上层腌3天即可。



腌 泡 NOTE

◎白菜在清洗时需留意叶片间的泥沙残留物，撒上粗盐后放入盆中，可用干净的蒸笼布覆盖，上压干净的石块等重物，让它充分将涩水释出，取出并将水分挤干即可。

◎制作好的白菜泡菜放置在阴凉处，或者将它放在冰箱中保存，使用一般陶质的瓮或市售的密闭容器均可，不过事先将容器完全烘干，是绝对要遵守的法则之一。



韩式总汇泡菜

以白菜泡菜作为基底，加入秋冬才会大量上市的芥菜作为配料，这一道总汇泡菜，是不可或缺、最下饭的配菜之一，添加了栗子、青葱及香菇，暖了芥菜特有的微苦味道，让香气及风味百分百提升。

材 料

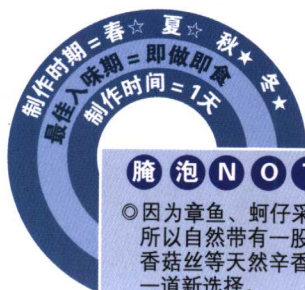
白菜泡菜（做法见12页）……500克
章鱼、芥菜叶、蚵仔……各100克
栗子、葱、香菇……各20克
银杏……10克
芹菜……50克
熟松子……5克

腌 料

盐……10克

做 法

1. 芥菜叶洗净，切丝；栗子洗净，切块；葱去须根，洗净，切丝；香菇洗净，切丝；银杏洗净，以小火炒至青绿色，待凉备用；芹菜洗净，切丝；章鱼、蚵仔以腌料搓洗（图1），并将章鱼切片，沥干备用。
2. 将白菜泡菜的汤汁去除，加入栗子块、芥叶丝、芹菜丝、葱丝、香菇丝及银杏（图2），拌匀。
3. 再加入章鱼片、蚵仔及熟松子（图3），混匀即可。



腌 泡 N O T E

◎因为章鱼、蚵仔采生鲜腌渍，未经由煮熟等加工处理，所以自然带有一股海腥味，为此，加上芹菜丝、葱丝、香菇丝等天然辛香配料进去，让不习惯腥味者，又多了一道新选择。

◎腌制芥菜泡菜时宜选用带有浓浓的香味，呈现紫色光泽的芥菜为宜，还可掺和葱白一起腌制。腌一个月后即可食用，若在上部撒入充分的盐，还能储藏至春天或夏天。

