

《大众食尚》丛书03

一书60例
一例5图
傻瓜菜谱
一看就会

泡菜



Pao
Cai

深圳市金版文化传播有限公司/主编

陕西旅游出版社

大众食尚（共10册）

主 编：深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑：赵乐宁

摄 影：王晓东

封面设计：深圳市金版文化发展有限公司

责任监制：刘青海

出版发行：陕西旅游出版社

（西安市长安北路32号 邮编 710061）

经 销：各地新华书店

印 刷：深圳市机关印刷厂

开 本：787mm×1092mm 1/64

印 张：40

字 数：100千字

版 次：2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

书 号：ISBN7-5418-2203-5/J·498

定 价：100.00元（共10册）

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话：0755-83476130

Http: /www.ch-jinban.com



[林壮快]

广东陆丰人。1995年进入餐饮业，一直用精益求精、开拓创新的精神要求自己。曾在深圳多家酒楼任高级厨师。现任海上皇饮食服务有限公司中厨主管。



[刘荣茂]

广东海丰人。1994年在汕尾酒楼工作，1995年在深圳市深港饮食集团工作，2000年至今任海上皇饮食集团公司出品部主管。

深圳市星辉瓷业有限公司

地 址：深圳市福田区园岭新村71栋112号

电 话：0755-82055898 传 真：0755-82440988

联系人：陈少挥 手 机：13600182248

<http://www.cnpotter.com>

本丛书中所有器皿由深圳市星辉瓷业有限公司友情提供，在此谨表谢意！





泡菜



da zhong shi shang

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社



泡菜是一种用湿态发酵方式加工制成的浸制品，为泡菜菜类的一种。泡菜制作容易，成本低廉，营养卫生，风味可口，利于贮存。在我国四川、东北、湖南、湖北、河南、广东、广西等地民间均有自制泡菜的习惯。

泡菜制作三关键：容器、盐水、调料。要泡制色香味形俱佳、营养卫生的泡菜，应掌握原料性质，注意选择容器、制备盐水、搭配调料、装坛等技术。

制备泡菜的容器应选择火候老、釉质好、无裂纹、无砂眼、吸水良好、铜音清脆的泡菜坛子。原料的选择原则是品种当令，质地嫩鲜，肉厚健硕，无虫咬、烂痕、斑点者为佳。

泡菜水的制法

1. 将冷开水1500毫升倒入坛中(图1)；
2. 把八角、草果、桂皮、大蒜、生姜片、干辣椒和盐100克，高度白酒100毫升，冰糖100克放入坛中(图2)；
3. 盖上坛盖，密封放置一夜即可(图3)。



泡菜盐水的配制对泡菜质量有重要影响，一般选择含矿物质较多的井水和泉水配制泡菜盐水，能保持泡菜成品的脆性。食盐宜用品质良好，含苦味物质极少者为佳，最好用井盐。新盐水制作泡菜，头几次的口味较差，但随着时间推移和精心调理，泡菜盐水会达到满意的要求和风味。

调料是泡菜风味形成的关键，包括作料和香料。作料有白酒、料酒、甘蔗、醪糟汁、红糖和干红辣椒等。蔬菜入坛泡制时，白酒、料酒、醪糟汁起到辅助渗透盐味，保嫩脆、杀菌的作用，甘蔗可以吸异味、防变质，红糖、干红辣椒则起调和诸味、增加鲜味的作用。香料，包括白菌、八角、三奈、草果、花椒、胡椒。香料在泡菜盐水内起增香、除异去腥的功效，其中三奈可以保持泡菜色鲜，胡椒用来除去腥臭味。

泡制泡菜时，应注意将泡菜坛洗净、拭干，先放盐水淹过原料，再盖上坛盖，用清凉水掺满坛沿。蔬菜装坛方法有干装坛(图4)、间隔装坛、盐水装坛(图5)三种。

泡菜食用有讲究，泡菜在食用前应先鉴别泡菜成品的质量，合格的泡菜成品应清洁卫生，具有新鲜蔬菜固有的色泽，香气浓郁，组织细嫩，质地清脆，咸酸适度，稍有甜味和鲜味，尚能保持原料原有的特殊风味。凡是色泽变暗，组织软化，缺乏香气，过咸过酸或苦的泡菜，都是不合格的，应慎食。



一般食用合格泡菜有四种方法：本味(图6)，泡什么味就吃什么味，不再进行加工或烹饪；拌食(图7)，在保持泡菜本味的基础上，视菜品自身特性或客观需要，再酌加调味品拌之，如萝卜加红油、花椒末等；烹食(图8)，按需要将泡菜经刀工处置后烹食，有素烹、荤烹之别，如泡豇豆，同干红椒、花椒、蒜苗炆炒，还可与肉类合烹；改味(图9)，将已制成的泡菜，放入另一种味的盐水内，使之具有复合味。

食用泡菜还应注意食用量，吃多少就从泡菜坛内捞出多少，没食用完的泡菜不能再倒入坛内，防止坛内泡菜变质。

每次泡的时候要把菜洗净，晾干，最好是晾得蔫蔫的，去掉蔬菜本身的部分水分，免得这些水分渗出到盐水中搞坏盐水。每次加菜别太多，最好现吃现加，成都人一般是第一天晚上睡觉前加菜，第二天中午或者晚上吃，这样的泡菜甜酸适中，又脆又鲜，被取名为“洗澡泡菜”。每次加菜时加点盐和冰糖，保持盐水的咸度。



6



7



8



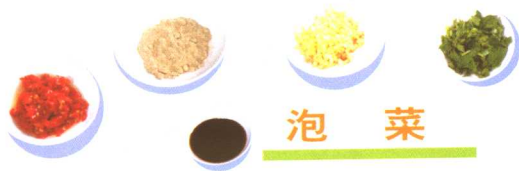
9



注意事项：泡菜最怕见油，遇到油，盐水水面会长出一层白白的东西，叫“生花”，盐水就坏掉了。泡出的菜有股臭味，就不好吃了。所以捞泡菜的筷子必须是没有用过的，捞了泡菜后就放在坛子上，不要再用别的筷子来捞了，平时清洗泡菜坛水槽的帕子也要专用，不要用来洗碗什么的，反正就是最大限度地避免油污。水槽的水永远不能干，因为酵母菌只有在厌氧情况下才会生成乳酸和糖，这样的泡菜才好吃，而那层白白的东西是喜氧菌，一遇到空气就会疯狂繁殖，而其它喜氧菌也会在盐水中繁殖，导致泡菜水腐败，所以隔绝空气是很重要的。如果“生花”了怎么办呢？一般是往泡菜水里加白酒（图10），也有加紫苏的，另一个办法就是把盐水加满到坛口，盐水直接跟坛口放置的碟子接触，这样坛里就不剩一点空气了，这样过几天生花的情形就会好转。

每年要清一次坛，把里面的老泡菜啊，老姜啊，最下面的一层沉淀物用纱布过滤掉，洗净坛子后将泡姜、完整的泡辣椒放回坛中，将过滤后的盐水倒回坛子，加冰糖、盐、第二年的新花椒，记得在坛里留几块老泡菜，再加上新出的辣椒和鲜姜就可以继续使用了。

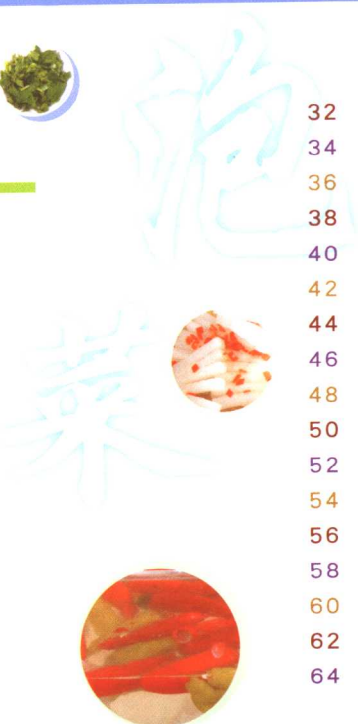




泡菜



- 8 泡薑头
- 10 泡仔姜
- 12 醋泡萝卜
- 14 水果泡菜
- 16 橙宝浸冬瓜脯
- 18 泡辣椒
- 20 泡三丝
- 22 泡红豆角
- 24 香港泡菜
- 26 泡辣猪肚菇
- 28 泡胡萝卜
- 30 豆香卜丁



- 32 泡地瓜
- 34 泡腌香菜
- 36 泡大头菜
- 38 泡脆藕段
- 40 泡嫩黄瓜
- 42 泡西芹
- 44 泡莴笋
- 46 泡笋尖
- 48 泡咸木瓜
- 50 腌韭菜花
- 52 泡嫩黄豆
- 54 泡制苹果
- 56 泡菜花
- 58 泡咸芋头
- 60 泡脆青菜
- 62 泡雪菜
- 64 泡大蒜



- 66 泡辣苦瓜
- 68 泡酸芥菜
- 70 泡板栗
- 72 酸辣泡马蹄
- 74 广东泡菜
- 76 泡咸茄子
- 78 白萝卜泡菜
- 80 泡西兰花
- 82 泡龙舌
- 84 什锦泡菜
- 86 泡咸鸭蛋
- 88 牛肉泡菜
- 90 泡椒凤爪
- 92 泡猪耳
- 94 泡猪尾
- 96 酸豆角炒肉末
- 98 泡辣椒炒猪腰



- 100 雪菜鸡丁
- 102 泡菜煨苦瓜
- 104 泡菜拌山药
- 106 泡菜拌豆腐
- 108 泡菜炒腊肉
- 110 泡菜烧鲜鱼
- 112 泡椒鸡肠
- 114 潮式腌蚝仔
- 116 潮式腌海兔
- 118 潮式腌花蟹
- 120 潮式腌金钱花鱼
- 122 潮式腌扇沙蚬
- 124 潮式腌赖尿虾
- 126 潮式腌基围虾
- 128 美味泡菜辣汤







泡 藠 头



◎原材料

藠头200克

◎调味料

白糖100克、
白醋1瓶

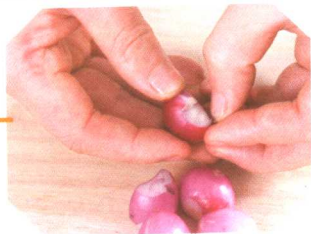
◎特别提示

放适量的盐在泡菜水中，使藠头吃起来甜而不腻。

烹饪方法



1



去除藠头老皮，洗净；

2



将白醋倒入坛中，放入白糖拌匀制成泡菜水；

3



放入坛中，密封，泡一星期即可食用。





泡仔姜



◎原材料

仔姜1000克，花
椒、八角、桂皮
各适量

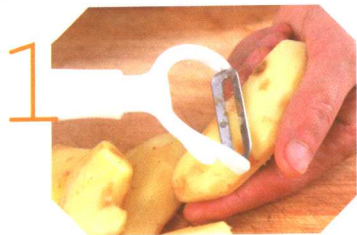
◎调味料

盐200克

◎特色介绍

色泽浅黄，质地
脆嫩，辛辣清香。

烹饪方法



将鲜仔姜洗净，去皮后沥干水分，装入干净坛内；



锅置火上，放入盐、八角、花椒、桂皮和适量的清水，烧开，置通风处晾凉，倒入坛内；



密封坛口，泡制一星期左右后取出切片即可食用。





醋泡萝卜



◎原材料

白萝卜1000克、
红辣椒50克

◎调味料

盐100克、醋
150克、白糖
75克

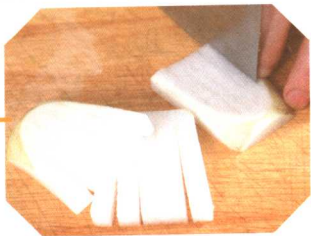
◎特色介绍

美观大方，甜酸
香脆。

烹饪方法



1



将白萝卜去杂后洗净，先切片，切成6等份，但底部连接，不切断；红辣椒切成粒状，醋、盐和白糖同放一碗内兑成味汁；

2



将白萝卜放入盐水里泡40分钟后取出，用手压出水分，底部仍保持连接，上部刀口处散开；

3



将腌好的萝卜投入调味汁内浸泡1~2小时后，待味汁充分渗透到萝卜里，再将红辣椒粒撒入刀口等处，就可食用了。

