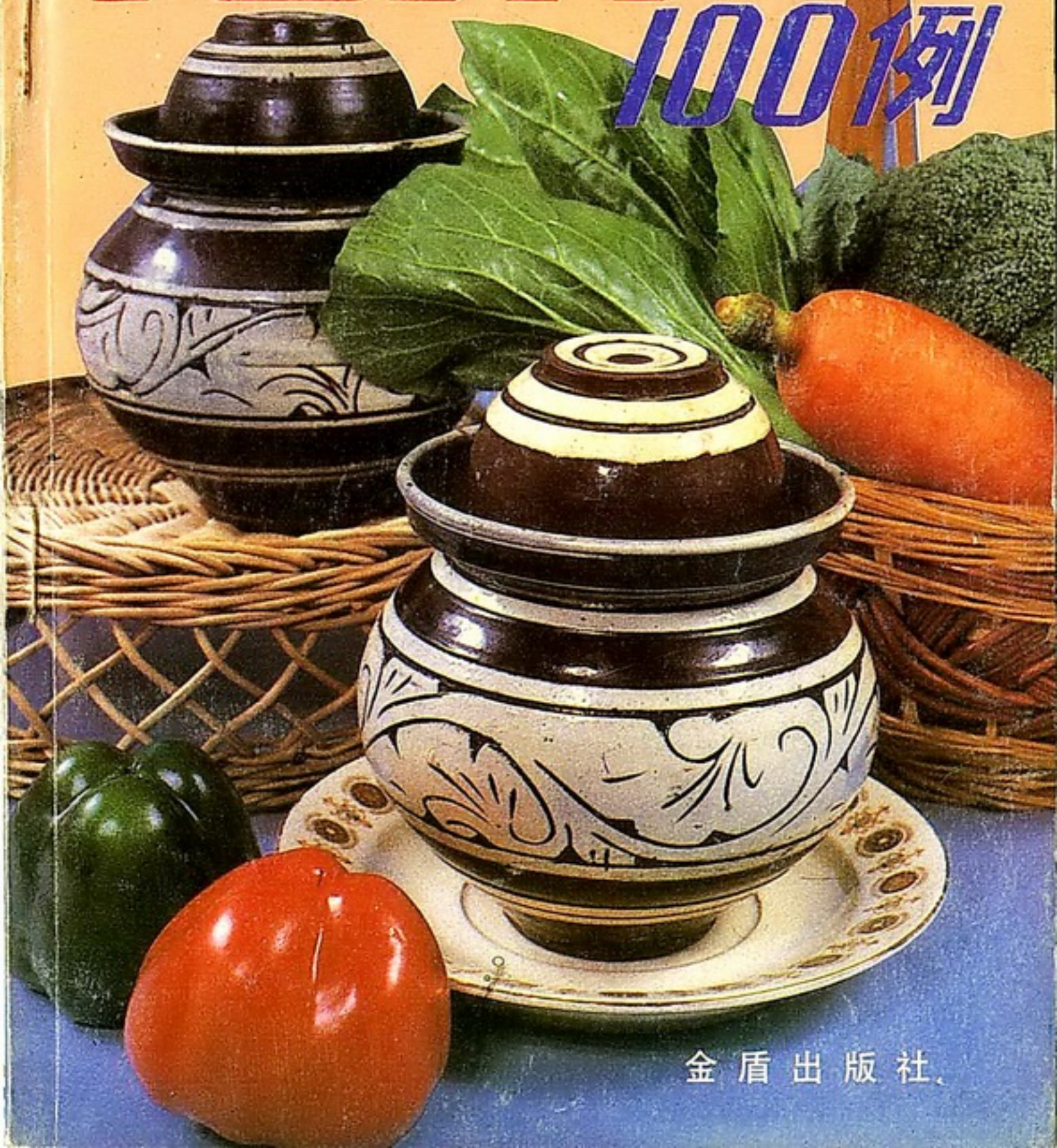


家庭

泡菜

100例



金盾出版社



泡大蒜

纯酸型泡油菜



泡茄子

家庭
泡菜
100例



ISBN 7-80022-256-X

TS·52 定价:1.90 元

泡冬笋



泡苹果



泡莴笋



泡冬瓜



朝鲜泡菜



泡子姜



泡萝卜



泡萝卜缨



泡藕



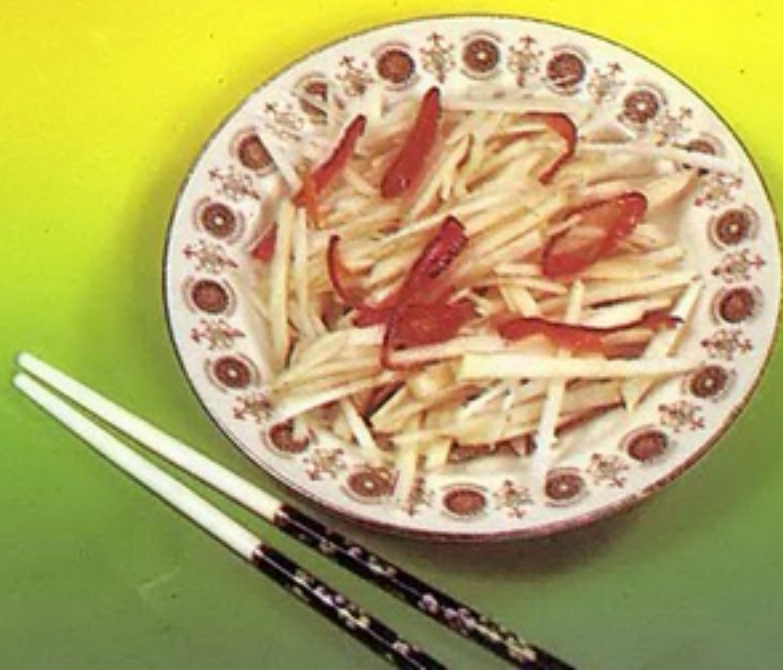
泡西红柿



泡蒜薹



泡土豆



泡豆芽



泡刀豆



泡大葱



纯酸型泡白菜



泡四季豆



泡苦瓜



京(京)字159号

家庭泡菜 100 例

肖亚成 编著

本书荣获“首届金盾
版优秀畅销书奖”

金盾出版社

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

泡菜是一种大众化食品。它制作容易,成本低,营养好,四季可做,取食方便,深受群众喜爱。本书介绍了家庭制作泡菜的有关知识和技术,传授了 100 种泡菜的制作方法,以四川泡菜为主,兼及其他省区,并收入了朝鲜泡菜以及欧美、苏、匈、日本等泡菜品种。按照书中所述方法,家家户户都能作出品种多样、色香味形俱佳的泡菜。本书是一本难得的实用生活参考书。

本书适于广大家庭、烹饪爱好者阅读,对专业烹饪工作者、有关专业户和厂家亦具参考价值。

家庭泡菜 100 例

肖亚成 编著

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

彩色印刷:精美彩色印刷公司

黑白印刷:1202 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:3 彩图:22 幅 字数:57 千字

1990 年 12 月第 1 版 1994 年 10 月第 10 次印刷

印数:500001—550000 册

ISBN 7-80022-256-X

TS·52 定价:1.90 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

泡菜是一种以湿态发酵方式加工制成的浸渍品，为泡酸菜类的一种。泡菜的制作工艺，是我国悠久而瑰丽的食文化遗产之一。据美国学者伍德罗夫(J·G·Woodroof)考证，泡菜制作技术起源于东方，秦始皇时代就有发酵泡菜。其实，曾纵野在《中国饮食史》中认为，早在春秋战国以前，我国就已有成熟的泡菜制作技术。古罗马凯撒大帝、埃及女王均喜食泡菜。目前在美国家庭中，75%的人每星期至少要吃一次这种食品。泡菜具有制作容易，设备简单，成本低廉，营养卫生，风味可口，取食方便，不限时令，利于贮存等优点，因此，在我国东北、湖南、湖北、河南、广东、广西、四川、云南、贵州等地民间均有自制泡菜的习惯。其中，尤以四川省为最，无论城市或乡村，食堂、餐厅以及家庭，泡菜加工极为普遍。在誉满中外的四川菜系中，泡菜还是其不可分割的组成部分。1983年在首届全国烹饪名师表演鉴定会上，重庆特级厨师李耀华以“咸菜什锦”技压群芳，跻身全国10名最佳厨师的行列。他取材中最重要的部分就是泡菜。专家们评价该款菜格调清心悦目，素雅和谐。

泡菜富含乳酸，一般为0.4~0.8%，咸酸适度，味美而嫩脆，能增进食欲，帮助消化，具有一定的医疗功效。据试验报道，多种病原菌在泡菜中均不能发育。例如痢疾菌在泡菜中经3~6小时、霍乱菌1~2小时、伤寒菌1~5小时、肠炎菌2~9小时均能被杀灭。我国中医也证明泡菜有健胃治痢之功效。新鲜蔬菜上所沾附的蛔虫卵，在密封的泡菜坛内也会因缺氧窒息死亡。因此泡菜是一种既有营养又卫生的蔬菜加工品。

制作泡菜虽然都是利用乳酸菌在低浓度食盐溶液中进行乳酸发酵，但由于地域的差异，各地在泡菜制作过程中，对菜品、容器的选择，盐水的制备，调料的搭配，以及具体操作，都存在种种不同。因此，要想泡制出自己喜爱的泡菜风味，达到色香味形俱佳的要求，必须掌握技术方能奏效。为此，我们以四川泡菜为主，根据国内外有关资料，以及自己的一些实践经验，编写了这本小册子。读者在掌握了泡菜制作的基本技能之后，可以摆脱小册子中所列泡菜谱系的约束，进行自由的发挥和创造，其配料的取舍增减，可以凭自己的口味和灵感。

编者

目 录

第一章 泡菜制作的基本知识	(1)
一、容器的识别	(1)
二、泡菜盐水的配制及分类	(2)
三、调料的搭配	(4)
四、蔬菜洗涤和预处理	(6)
五、蔬菜装坛方法	(9)
六、泡菜盐水的管理	(10)
七、泡菜的食用艺术	(11)
第二章 泡菜主要原料介绍	(13)
一、菜品的选择原则	(13)
二、主要菜品介绍	(14)
1. 莴笋	(14)
2. 蒜薹	(15)
3. 青菜头	(15)
4. 青菜	(15)
5. 牛角椒、鸡心椒	(15)
6. 甜椒	(16)
7. 子姜	(16)
8. 鲜红辣椒	(16)
9. 大蒜	(16)
10. 洋葱	(17)
11. 地瓜	(17)
12. 黄瓜	(17)
13. 青豆	(17)
14. 四季豆	(18)
15. 苦瓜	(18)
16. 豇豆	(18)
17. 青椒	(18)
18. 藕	(18)
19. 芋艿	(19)
20. 苕蓝	(19)
21. 茄子	(19)
22. 冬瓜	(19)
23. 冬笋	(19)
24. 高笋	(20)

25. 土耳其瓜	(20)	39. 雪里蕻	(23)
26. 黄秧白	(20)	40. 香瓜	(24)
27. 芹菜心	(20)	41. 瓢菜帮	(24)
28. 莲花白	(20)	42. 蒿头	(24)
29. 花菜	(21)	43. 刀豆	(24)
30. 土豆	(21)	44. 豆芽	(24)
31. 萝卜	(21)	45. 南瓜	(25)
32. 红萝卜	(22)	46. 番茄	(25)
33. 芥子	(22)	47. 慈姑	(25)
34. 洋雀菜	(22)	48. 红苕	(25)
35. 洋姜	(23)	49. 板栗	(26)
36. 地蚕扭	(23)	50. 苹果	(26)
37. 山黄瓜	(23)	51. 柚子	(26)
38. 木梨	(23)		

三、蔬菜主要营养成分表	(26)
-------------------	------

第三章 典型泡菜谱系	(30)
------------------	------

一、四川泡菜	(30)
--------------	------

1. 泡子姜	(30)	11. 泡青豆	(36)
2. 泡鱼辣椒	(31)	12. 泡萝卜	(37)
3. 泡地蚕扭	(32)	13. 泡木梨	(37)
4. 泡甜椒	(33)	14. 泡豇豆(一)	(38)
5. 泡刀豆	(33)	15. 泡豇豆(二)	(38)
6. 泡蒿头	(34)	16. 泡茄子	(39)
7. 泡洋雀菜	(34)	17. 泡鸡心辣椒	(39)
8. 泡藕	(35)	18. 泡香瓜	(40)
9. 泡洋姜	(35)	19. 泡雪里蕻	(40)
10. 泡冬笋	(36)	20. 泡芥子	(41)

21. 泡牛角椒	(41)	44. 泡冬瓜	(51)
22. 泡芋头	(41)	45. 泡莴笋	(52)
23. 泡胡萝卜	(42)	46. 泡青菜	(53)
24. 泡甜酸小萝卜	(42)	47. 泡大葱	(53)
25. 泡甜萝卜	(43)	48. 泡黄瓜	(54)
26. 泡红圆根萝卜	(43)	49. 泡青菜头	(54)
27. 泡萝卜缨	(44)	50. 泡青笋皮	(55)
28. 泡土耳其瓜	(44)	51. 泡莲花白(一)...	(55)
29. 泡四季豆(一)...	(45)	52. 泡莲花白(二)...	(56)
30. 泡四季豆(二)...	(45)	53. 泡莲花白茎	(56)
31. 泡水芋茎	(45)	54. 泡黄秧白	(57)
32. 泡秋椒	(46)	55. 泡蒜薹(一)	(57)
33. 泡大蒜	(46)	56. 泡蒜薹(二)	(57)
34. 泡苦瓜	(47)	57. 泡豆芽	(58)
35. 泡苕蓝	(47)	58. 泡南瓜	(58)
36. 泡甜蒜薹	(48)	59. 泡慈姑	(59)
37. 泡土豆	(48)	60. 泡红苕	(59)
38. 泡高笋	(49)	61. 泡柚子	(60)
39. 泡地瓜	(49)	62. 泡板栗	(60)
40. 泡花菜	(50)	63. 泡苹果	(61)
41. 泡芹菜	(50)	64. 时令循环泡菜	(61)
42. 泡芹菜心	(51)	65. 泡酸菜	(62)
43. 泡瓢菜帮	(51)		
二、朝鲜泡菜	(63)		
66. 素泡白菜	(63)	69. 泡鱼丝白菜	(65)
67. 素泡什锦	(64)	70. 牛肉泡什锦	(65)
68. 牛肉泡白菜	(64)	71. 高级什锦泡菜	(66)

三、武汉泡菜..... (66)

72. 酸白菜 (67) 77. 泡西红柿 (69)

73. 酸豇豆 (67) 78. 泡蘑菇 (70)

74. 酸甘蓝 (68) 79. 泡八样 (70)

75. 酸黄瓜 (68) 80. 泡什锦 (71)

76. 泡柿椒 (69)

四、独山泡菜..... (71)

81. 纯酸型泡青菜 (71) 85. 甜酸型泡青菜 (74)

82. 纯酸型泡白菜 (72) 86. 甜酸型泡白菜 (74)

83. 纯酸型泡油菜 (73) 87. 甜酸型泡油菜 (75)

84. 纯酸型泡萝卜菜... (73) 88. 甜酸型泡萝卜菜... (76)

五、河南泡菜..... (76)

89. 泡包菜 (76)

六、广东泡菜..... (77)

90. 酸笋 (77)

七、西式泡菜..... (78)

91. 西餐泡菜 (78) 96. 苏联泡西红柿(二)

92. 欧美莳萝泡菜 (79) (81)

93. 匈牙利莳萝泡菜... (79) 97. 苏联酸甘蓝 (81)

94. 苏联酸黄瓜 (80) 98. 日本美味渍 (82)

95. 苏联泡西红柿(一) 99. 日本番茄泡菜 (83)

..... (80) 100. 日本辣白菜 (83)

几种常用香料介绍 (85)

第一章 泡菜制作的基本知识

一、容器的识别

泡菜坛（如图）又名上水坛子，是我国大部分地区制作泡菜必不可少的容器。由于泡菜坛子既能抗酸、抗碱、抗盐，又能密封且能自动排气，隔离空气使坛内能造成一种嫌气状态，有利于乳酸菌的活动，又防止了外界杂菌的侵害。因此，使泡菜得以长期保存。

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，坛口上放一菜碟作为假盖以防生水侵入。泡菜坛子的大小规格不一，形式也比较多。最小的只可容纳几公斤，最大的则可容纳数十公斤之多。



泡菜坛

1. 坛体 2. 坛盖 3. 坛沿

一般地讲，家庭制作泡菜，宜选用小泡菜坛，泡一种菜吃一种菜，以利保持菜品各自的风味。但若制作什锦泡菜，也可根据家庭需要挑选

大泡菜坛。

泡菜坛本身质地好坏对泡菜与泡菜盐水有直接影响，故用于泡菜的坛子应经严格检验，其优劣的区分方法如下：

1. **观型体** 泡菜坛以火候老、釉质好、无裂纹、无砂眼、型体美观的为佳。

2. **看内壁** 将坛压在水内，看内壁，以无砂眼、无裂纹、无渗水现象的为佳。

3. **视吸水** 坛沿掺入清水一半，用废纸一卷，点燃后放坛内，盖上坛盖，能把沿内水吸干（从坛沿吸入坛盖内壁）的泡菜坛质量较好，反之则差。

4. **听声音** 用手击坛，听其声，钢音的质量则好，空响、砂响、音破的质次。

以上述方法，严格选择出符合要求的坛子，按泡菜要求泡出的菜一般质量都较好。

此外，根据家庭取材条件，玻璃罐、土陶缸、罐头瓶、木桶等，也可用来泡菜，但必须注意加盖，保持洁净。这类容器，一般只宜泡制立即食用的泡菜，若要长期贮存，还需进行杀菌等处理。

挑选好容器后，应盛满清水，放置几天，然后将其冲洗干净，用布抹干内壁水分备用。

二、泡菜盐水的配制及分类

井水和泉水是含矿物质较多的硬水，用以配制泡菜盐水，效果最好，因其可以保持泡菜成品的脆性。硬度较大的自来水亦可使用。经处理后的软水不宜用来配制盐水，塘水、湖水及田水均不可用。

有时为了增强泡菜的脆性，可以在配制盐水时酌加少量的钙盐，如氯化钙（ CaCl_2 ）按 0.05% 的比例加入，其他如碳酸钙、硫酸钙和磷酸钙均可使用。如果用生石灰，可按 0.2~0.3% 的比例配成溶液先浸泡原料，经短时间浸泡取出清洗后再用盐水泡制，亦可有效地增加其脆性。

食盐宜选用品质良好，含苦味物质如硫酸镁、硫酸钠及氯化镁等极少，而氯化钠含量至少在 95% 以上者为佳。

我们常用的食盐有海盐、岩盐、井盐。最宜制作泡菜的是井盐，其次为岩盐。目前，市面上销售的食盐均可制作泡菜。

泡菜盐水的含盐量因不同地区和不同的泡菜种类而异，从 5~28% 不等。通常的情况是，按自己的习惯口味定。泡菜盐水的制作方法相差也很大，四川泡菜的盐水制作十分精细，而其他地区相比之下则不大考究，这也是形成风格迥然不同的泡菜谱系的重要因素之一。

从严格意义上讲，泡菜盐水是指蔬菜经预处理后，用来泡制蔬菜的盐水。但许多家庭制作泡菜时，省去了预处理这道工序，将蔬菜洗净沥干直接浸泡到盐水中。泡菜盐水又分为“洗澡盐水”、“新盐水”、“老盐水”、“新老混合盐水”。

1. 洗澡盐水 是指需要边泡边吃的蔬菜使用的盐水。它的配制比例（重量）是：冷却的沸水 100，加井盐 28；再掺入老盐水使其在新液中占 25~30% 的体积以调味接种，并根据所泡的蔬菜酌加佐料、香料。pH 值为 4.5。一般取此法成菜，要求时间快、断生即食，故盐水咸度稍高。

2. 新盐水 是指新配制的盐水。其比例（重量）是：冷却的沸水 100，加井盐 25；再掺入老盐水使其在新液中占 20~30% 的体积，并根据所泡之蔬菜酌加佐料、香料。pH 值为

4.7。

3. **老盐水** 是指两年以上的泡菜盐水, pH 值为 3.7。它多用于接种。将其与新盐水配合即称母子盐水。该盐水内应常泡一些蒜苗秆、辣椒、陈年青菜与萝卜等, 并酌加香料、佐料, 使其色、香、味俱佳。但由于配制、管理诸方面的原因, 老盐水质量也有优劣之别, 其鉴别方法如下表:

盐水等级	鉴 别 方 法
一 等	色、香、味均佳者
二 等	曾一度轻微变质, 但尚未影响盐水的色香味, 经救治而变好者
三 等	不同类别、等级的盐水掺混在一起者
四 等	盐水变质, 经救治后其色、香、味仍不好者。这种盐水应该丢弃

用于接种的盐水, 一般宜取一等老盐水, 或人工接种乳酸菌或加入品质良好的酒曲。含糖分较少的原料还可以加入少量的葡萄糖以加快乳酸发酵。

4. **新老混合盐水** 是将新、老盐水按各占 50% 的比例配合而成的盐水, pH 值为 4.2。

一些家庭开始制作泡菜时, 可能找不到老盐水或乳酸菌。在这种情况下, 仍可按要求配制新盐水制作泡菜, 只是头几次泡菜的口味较差, 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。

三、调料的搭配

1. 佐料

一般包括: 白酒、料酒、甘蔗、醪糟汁 (或糯米酒)、红糖和干红辣椒。

蔬菜入坛泡制时，白酒、料酒、醪糟汁对它起辅助渗透盐味、保嫩脆、杀菌等作用；甘蔗起吸异味、防变质等作用；红糖、干红辣椒则起调和诸味、增添鲜味等作用。

通常佐料与泡菜盐水的比例是：

盐水	100 克
白酒	1 克
料酒	3 克
红糖	3 克
醪糟汁	2 克
干红辣椒	5 克

因蔬菜品种取味的不同，佐料与泡菜盐水的比例，也应随需要而灵活掌握增减。

若遇蔬菜需要保色，不宜使用红糖的特殊情况，也可取饴糖、白糖代用。使用醪糟时，只取汁液，不要糟粕。

泡菜所需佐料，有的入盐水内即搅匀（如白酒、料酒、醪糟汁），有的要先溶化后再加入坛并搅匀（如红糖或饴糖、白糖），有的则应在蔬菜装坛时合理放置（如甘蔗、干红辣椒）。这样方能充分发挥它们的作用。

2. 香料

一般包括：白菌、排草、八角、三奈、草果、花椒、胡椒。

香料在泡菜盐水内起着增香味、除异味、去腥味的功效。但其中三奈只是在为保持泡菜鲜色，不宜使用八角、草果时采用，它的份量一般为八角的二分之一；而胡椒也仅是泡鱼辣椒时，用它除去腥臭气味。

通常香料与泡菜盐水的比例是：

盐水	100 克
----	-------

八角	0.1 克
花椒	0.2 克
白菌	1 克
排草	0.1 克

使用时，将排草切成 3 厘米长的短节，白菌洗去泥沙，草果、八角放入清水内过一下，除掉灰尘，然后将各料装入纱布袋中，扎好香料包口，便可入坛，放在已盛泡菜的坛内中间层。过一段时间（根据需要确定时间）取出，把袋上盐水轻轻地挤在坛内，迅速搅匀。然后将香料袋变换位置再次放入。密封贮存或不便搅动的泡菜，在取食前须经搅动，以使香味均匀散布，避免发生“死角”情况。开坛检查中，如发现泡菜香味过浓，应立即将香料包（不挤盐水）取出；如香味过淡，则应酌加香料，予以调剂。

此外，除上述香料外，还有诸如小茴香、丁香、肉桂、橘皮等均可用来制作泡菜，仅随不同地区的口味而异。

一般家庭购买佐料和香料不一定齐全，这并不影响泡菜制作，只是风味有变化而已。况且一些地区制作泡菜，并不加佐料、香料，只要食盐即可。

四、蔬菜洗涤和预处理

1. 蔬菜洗涤

蔬菜大多直接来源于土壤，带菌量高，洗涤可以除去其表面泥沙、尘土、微生物及残留农药。在洗涤时要用符合卫生标准的流动清水。为了除去农药，在可能的情况下，还可在洗涤水中加入 0.05~0.1% 高锰酸钾（或 0.05~0.1% 盐酸、或 0.04~0.06% 漂白粉），先浸泡 10 分钟左右（以淹没

原料为宜)，再用清水洗净原料。

新鲜蔬菜经过充分洗涤后，应进行整理，凡不适用的部分如粗皮、粗筋、须根、老叶以及表皮上的黑斑烂点，均应一一剔除干净。对蔬菜一般不进行切分，但体形过大者仍以适当切分小块为宜（一定忌用锈刀）。例如：胡萝卜、萝卜等根菜类切成长5厘米、厚0.5厘米的薄片；芹菜去叶、去老根，切成4厘米长的小段；莴笋削去老皮，斜刀切成长5厘米、厚0.5厘米的薄片；大白菜、洋白菜，去掉外帮老叶和根部，切成3厘米见方的块；黄瓜洗净，斜刀切成厚0.5厘米的薄片；刀豆、豇豆、菜豆等去掉老筋，洗净，切成4厘米长的小段等。然后，将加工好的菜放在筲箕内摊平晾晒，其间要适时翻动将浮水完全晾干。

蔬菜的日晒要服从于泡制时间及品种的需要。如萝卜、豇豆、青菜、蒜薹等，洗涤干净后，在阳光下将它们晒至稍蔫，再进行处理、泡制，这样成菜既脆健、味美、不走籽（豇豆），久贮也不易变质。又如泡洗澡莲花白、黄秧白等，因其所需时间短，只需在阳光下晾干或沥干洗菜时附着的水分，即可预处理、泡制，这样有利于保持其本味、鲜色。

2. 蔬菜的预处理

蔬菜的预处理就是在蔬菜装坛泡制前，先将蔬菜置于25%的食盐溶液，或直接用盐进行腌渍。在盐水的作用下，逼出蔬菜所含的过多水分，渗透部分盐味，以免装坛后降低盐水与泡菜的质量。同时，盐有灭菌之功，使盐水和泡菜既清洁又卫生。绿叶类蔬菜含有较浓的色素，预处理后可去掉部分，这不仅利于它们定色、保色，而且可以消除或减轻对泡菜盐水的影响。有些蔬菜，如夏莴笋、春莲花白、红萝卜等，含苦涩、土臭等异味，经预处理可基本上将异味除去。

蔬菜由于四季生长条件、品类、季节和可食部分不同，质地上也存在差别。因此，选料及掌握好预处理的时间、咸度，对泡菜的质量影响极大。如青菜头、莴笋、黄秧白、莲花白等，细嫩脆健、含水量高、盐易渗透，同时这类蔬菜通常仅适合边泡边吃，不宜久贮，所以在预处理时咸度应稍低一些。而辣椒、芋艿、圆葱等，用于泡制的一般质地居老，其含水量低，受盐渗透和泡成均较缓慢，加之此类品种又适合长期贮存，故预处理时咸度应稍高一些。

蔬菜特性与预处理时间的一般关系如下表：

项 目 种 类	蔬 菜 名 称	预 处 理 时 间	说 明
质地较老类	芋艿、大葱等	5~7 天	1. 渗透效果差 2. 有利于除掉异味
质地细嫩类	青菜头、莴笋等	2~3 小时	1. 渗透效果好 2. 保持细嫩
茎 根 类	萝卜、洋姜等	2~4 天	1. 渗透效果差 2. 迫出过多的水分
茎 叶 类	青菜、瓢菜帮等	2~3 天	1. 渗透效果好 2. 定色、保色
本味鲜类	黄秧白、莲花白、 芹菜心等	1~2 小时	1. 渗透效果好 2. 保持本味鲜美
本味浓类	大蒜、蒜薹、子姜 等	2~5 天	1. 渗透效果较差 2. 除去过多的水分
个体大类	萝卜类	2~4 天	1. 渗透效果较差 2. 迫出过多的水分
个体小类	豇豆、四季豆等	1~2 天	1. 渗透效果较好 2. 利于断生

家庭制作泡菜，预处理这道工序也可以省去。

五、蔬菜装坛方法

由于蔬菜品种和泡制、贮存时间不同的需要，大致分为干装坛、间隔装坛、盐水装坛三种。

1. 干装坛

某些蔬菜，因本身浮力较大，泡制时间较长（如泡辣椒类），适合干装坛。方法是：将泡菜坛洗净、拭干；把所要泡制的蔬菜装至半坛，放上香料包，接着又装至八成满，用箴片（青石）卡（压）紧；佐料放入盐水内搅匀后，徐徐灌入坛中，待盐水淹过原料后，即盖上坛盖，用清凉水掺满坛沿。

2. 间隔装坛

为了使佐料的效益得到充分发挥，提高泡菜的质量，宜采用间隔装坛（如泡豇豆、泡蒜薹等）。方法是：将泡菜坛洗净、拭干；把所要泡制的蔬菜与需用的佐料（干红辣椒、小红辣椒等）间隔装至半坛，放上香料包，接着又装至九成满，用箴片（青石）卡（压）紧；将其余佐料放入盐水内搅匀后，徐徐灌入坛中，待淹过原料后，即盖上坛盖，用清凉水掺满坛沿。

3. 盐水装坛

茎根类（萝卜、苕头、大葱等）蔬菜，在泡制时能自行沉没，所以，直接将它们放入预先装好泡菜盐水的坛内。方法是：将坛洗净、拭干；注入盐水，放佐料入坛内搅匀后，装入所泡蔬菜至半坛时，放上香料包，接着又装至九成满（盐水应淹过原料），随即盖上坛盖，用清凉水掺满坛沿。

概括说来，装坛必须注意以下四点：

一是视蔬菜品种、季节、味别、食法、贮存期长短和其

他具体需要，做到调配盐水时，既按比例，又灵活应变。

二是严格做好操作者个人、用具和盛器的清洁卫生，其中特别是泡菜坛内、外的清洁卫生。

三是蔬菜入坛泡制时，放置应有次序，切忌装得过满，坛中一定要留下空隙，以备盐水热涨。

四是盐水必须淹过所泡原料，以免因原料氧化而败味变质。

六、泡菜盐水的管理

一般来讲，按照前面所述步骤制作泡菜，均能保证泡菜的色、香、味俱佳。但在管理过程中，亦可能发生意外情况，出现盐水变质。最常见的是生霉花，如不及时治理，就会导致盐水浑醪、长蛆虫；其次是盐水明显涨缩和冒泡。就笔者个人经验看，盐水涨缩和冒泡，对泡菜品质影响不是很大，需要特别关注的是长霉花。这种霉花称为酒花酵母菌，是盐水表面的一层白膜状微生物。这种微生物抗盐性和抗酸性均较强，属于好气性菌类，它可以分解乳酸，降低泡菜的酸度，使泡菜组织软化，甚至还会导致其他腐败性微生物的滋长，使泡菜品质变劣。

1. 预防措施是：

(1) 坛沿水要常更换，始终保持洁净，并可在坛沿内加入食盐，使其食盐量达到 15~20% 左右。如果坛沿中的水少了，就必须及时添满。

(2) 揭坛盖时，勿把生水带入坛内。

(3) 取泡菜时，先将手或竹筷清洗干净，严防油污。

(4) 经常检查盐水质量，发现问题，及时酌情处理。

2. 处理方法是：

(1) 若遇坛内霉花生长较多，勿将其搅散，可把坛口倾斜，徐徐灌入新盐水，使之逐渐溢出；若遇坛内霉花较少，则可用打捞的方法除净。

(2) 加入大蒜、洋葱、紫苏、红皮萝卜之类的蔬菜，由于蒜素、花青素等的杀菌作用，可以杀死酒花菌。

(3) 加入高浓度白酒并加盖密闭，亦可抑制其继续为害。

(4) 在去掉霉花的泡菜坛内，加入适量食盐、蔬菜，使之发酵，形成乳酸菌的优势种群，也可抑制其继续为害。

除去霉花后的盐水内，应酌情添加香料、佐料。

此外，如盐水已浑浊、发黑，泡菜出现起涎、败味、色恶、生蛆等变质现象，此时应将泡菜及盐水立刻舍弃，并对泡菜坛进行高温杀菌消毒，避免感染。然后再配制新盐水，重新泡制蔬菜。

七、泡菜的食用艺术

1. 泡菜成品的鉴别

优质的泡菜成品应该是清洁卫生，保持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。凡是色泽变黯，组织软化，缺乏香气，过咸过酸，或咸而不酸而带苦的泡菜，都是不合规格的。

2. 泡菜的食用方法

泡菜的食用方法可区分为：本味和味的变化两类。若细分则为：本味、拌食、烹食、改味四种。

(1) 本味 一般说来，泡什么味就吃什么味，这是最基

本的食用方法。如甜椒取咸香酸甜味，子姜取微辣带甜味。

(2) 拌食 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。这种食法也较常用。但拌食的好坏，关键在于所加调味品是否恰当。如泡牛角椒，它已具有辛辣的特性，就不宜再加红油、葱、花椒等拌食；而泡萝卜、泡青菜头加红油、花椒末等，其风味则又别具一格。

(3) 烹食 按需要将泡菜经刀功处置后烹食，这只适用于部分品种，并有素烹、荤烹之别。如泡萝卜、泡豇豆等，既可同干红辣椒、花椒、蒜苗炆炒，又可与肉类合烹。而泡菜鱼、泡菜鸭、酸菜鸡丝汤等更是脍炙人口。

(4) 改味 将已制成的泡菜，放入另一种味的盐水内，使之具有所需复合味。此属应急之法，特殊情况才予使用，但由于加工时间短促，效果远不及直接泡制的好。

3. 泡菜食用量的掌握

基本原则是，根据家庭成员的数量及喜好程度，能食用多少，就从泡菜坛内捞出多少。没食用完的泡菜不能再倒入坛内，以防坛内泡菜变质。

第二章 泡菜主要原料介绍

一、菜品的选择原则

1. 菜品选择的一般常识

泡菜品种很多，一般分为茎根、叶、花、果菜和其他菜五类，它们的区别及质地可归纳如下：

(1) 茎根类 是指以茎秆及变态茎或变态的胖大直根为原料的蔬菜。如苤蓝、蒜薹、莴笋、洋圆葱、藕等属茎菜；而胡萝卜、青菜头等则系根菜。它们均以嫩脆、不干缩、表皮光亮、滑润者为佳。其中部分品种（如大蒜、姜、葱）还具有芳香辣味。根菜则以胖大、色泽鲜艳、不皱皮、无腐烂和虫伤点的为优。

(2) 叶菜类 是指用菜叶或叶柄为原料的蔬菜，如青菜、黄秧白等。它们均以鲜嫩、水分充足和具有该品种正常色泽、无虫咬坏烂的为好。已枯萎、干缩、败色、带虫点者属次品。

(3) 花菜类 是指用花作原料的蔬菜，其品种不多，供泡制的目前仅有花菜。质地以鲜嫩、水分充足、花色正常、无虫咬、烂痕、斑点者为上；变色、萎蔫者次之。

(4) 果菜类 是指用菜的果实作原料的蔬菜。分茄果与瓜果两类。茄果，如茄子、辣椒等；瓜果则包括各种瓜菜，如冬瓜、苦瓜、笋瓜等。它们的质地以成熟、色鲜艳、有该品种自然香味、皮层有薄灰、无损伤者为优。

(5) 其他类 其他用于泡制泡菜的菜品。如水果、菌类

等。它们以嫩健及无病、虫、伤痕者为佳。

2. 菜品原料的选择及要求

(1) 品种当令 各种菜品皆有出新、成熟、衰老期，当它们生长的旺盛时节，不但质地佳美，而且所含营养成分也特别丰富。由于当令菜品具有上述优点，要搞好泡菜的制作，就应学会和掌握各种菜品的生长节令、品种区分、质地特点，并善择其上品，用于加工。

(2) 质地鲜嫩 一般应以当日采摘收获的菜品，及时地加工泡制为好。这样，可以避免因存放过久，菜品的水分丧失，糖分分解，而影响成菜质量。

(3) 肉厚硬健 机体组织较薄的菜品，受盐浸渍渗透，易碎烂成渣；遭病虫害或贮存、运输管理不善而发软变质的菜品，若用于泡制，则风味全失。只有选择肉厚、硬健的菜品，才符合要求。

(4) 注重洗涤 从市场买来的菜品，往往表皮附着泥沙、微生物、寄生虫。因此，对用于泡制的菜品应特别注意洗涤。特别是嫩姜、青菜头之类的芽瓣或皮层裂痕、间隙处藏着不少污物，更要认真、耐心地反复清洗多次，才能洗净。同时，操作中应注意勿损伤菜品；必要时可用刀削去粗皮、伤痕、老茎和挖掉心瓤后泡制。

二、主要菜品介绍

1. 莴笋

有的称青笋，学名莴苣，系茎叶类植物，为群众喜爱的蔬菜之一。按季节分春、夏莴笋两种，有的地区常年皆产。春

莴笋的质地以惊蛰到清明为优，谷雨前后大批上市，夏莴笋则以立夏至小满的较好。春莴笋茎粗质嫩、清香味鲜，最宜泡食。夏莴笋茎细长、质老心空，微带涩味，且茎头生骨，但由于小满前后系蔬菜短暂淡季，此时它对人们生活的调剂有一定作用，所以，也可泡食，但应注意除去苦涩味。

2. 蒜 薹

立春前后有少量的早蒜薹上市，此时，它的质地细嫩，鲜而少香，一般不宜泡食。春分至清明的蒜薹质地较好，香、鲜、嫩兼之，宜于泡食。谷雨前后，蒜薹大量上市，此时它的本味尤其浓郁，最适合成批泡制。

3. 青菜头

它具有细嫩、清香、鲜脆的特点，以小寒至雨水出产的质地为佳，故此期最宜于泡制。过时则产生冒薹、心空、变老的现象，鲜味也随之败失。

4. 青 菜

亦名三月青，以春分至清明前后出产的质地为佳。青菜经过泡制，本味食用或拌食、烹食皆可。尤其在盛夏之日，将它用于调汤，有解暑、清热、增进食欲之效。

5. 牛角椒、鸡心椒

形如牛角、鸡心，故名。牛角椒味辣带甜，鸡心椒甜香微辣，两者皆肉厚籽少，出产季节较晚，白露后仍有鲜嫩品种上市，宜于泡食。

6. 甜 椒

亦名灯笼椒、大红海椒、圆椒，系群众喜爱的蔬菜之一。因其辣味淡而带甜，故名。它具有体圆、肉厚、籽少、色红、味鲜、脆嫩等特点，颇宜泡食。

7. 子 姜

又名嫩姜。它产于白露前，色微黄、味鲜香、质地嫩脆，适合泡食，或经泡制后用作某些川菜肴的辅佐调料。

8. 鲜红辣椒

系群众喜爱的蔬菜之一。它质地鲜辣，具有开胃、刺激人的食欲的作用，以立秋前后出产的为优。此时，其条长、色鲜、肉厚、籽少、辣味正并略带香甜。寒露后的则条短、肉薄、籽多，辣鲜味都逊色。因此，宜在当令时节泡食。另外，经泡制后，用于川菜肴的调味、配色也极为广泛。

9. 大 蒜

亦名胡蒜，由蒙古传入内地。我国栽培大蒜，已有两千多年历史。大蒜分瓣蒜和独蒜两种，但独蒜产量少。瓣蒜中又分皮带紫色的四、六瓣蒜和形似莲花的蓼子蒜（亦称软叶子蒜）。前者味正、味浓，鲜品适合腌泡；后者味稍差，易散瓣，不宜腌泡。大蒜在立夏前后出产，具有性辣、味鲜、嫩脆的特点，对人体有治疗多种疾病和去毒等功能。所以，平时多吃点蒜是有益的。

10. 洋 葱

又名圆葱，原产亚洲西部，我国近世纪才有栽培。洋葱有本味鲜香浓郁、质地嫩脆的特点，以芒种到夏至出产的为好。此菜较宜泡食。

11. 地 瓜

亦称地梨，湖南叫凉薯，也有的地方叫沙葛，学名豆薯，不是红薯。白露后大批出土。它具有质细、嫩脆、水殷、味甜的特点，一般可当作水果食用，亦作蔬菜，泡食别有风味。

12. 黄 瓜

又叫凉瓜、刺瓜、胡瓜、王瓜。原产印度，据传，是张骞出使西域时将其输入的。目前，我国南北各地均产，分青色和黄色两种，出产季节从夏至可延续到秋分，某些地方甚至立冬后仍有上市。黄瓜具有质地细嫩、脆甜香鲜的特点，宜于泡食。

13. 青 豆

即黄豆的嫩豆。它原产中国，四千年前已有种植。黄豆是由野生豇豆经过人工逐渐培育而成。由于其历史悠久，所以品种发展极多，大致可分为黄、绿、黑三种，其中以黄色最为普遍，故名黄豆。黄豆的鲜品——青豆，以小暑至大暑出产的为佳，它质地细嫩、味清香、营养丰富，系群众喜爱的蔬菜之一，用于泡食更脍炙人口。

14. 四季豆

又名季豆。它具有质地细嫩、鲜香爽口的特点，以夏至到立秋出产的为佳，处暑后虽仍有上市，但已皮薄、豆大、质老、鲜味大减。故宜选时令期中质优的用于泡食。

15. 苦 瓜

原产东印度，我国南方很早就有种植，它具有质地嫩脆、清热解毒的作用。我国四川、云南、贵州、湖南等地人们一般都喜食此菜。苦瓜以小暑至立秋出产的为好，白露后仍有少量上市，但质地已逐渐逊色。将苦瓜用于泡食，系佐餐佳品。

16. 豇 豆

为群众喜爱的蔬菜之一。它产量高，品种多，大致可分为体细结实和体胖松泡的两类；在色泽上亦有青绿和紫红之别，其质地各存殊异。但用于泡食的只宜选择体细、结实、色泽青绿的。它以夏至到立秋出产的为佳，立冬前后虽仍有上市，但已变老质差。

17. 青 椒

它鲜辣清香，有刺激食欲的作用，系人们喜爱的蔬菜之一。芒种到夏至出产的，辣性稍欠，清香鲜味较浓；小暑以后产的则辣味正，鲜香兼备，宜于泡食。

18. 藕

它具有鲜脆带甜的特点，大雪到冬至出产的质地最佳，用

于泡食颇有风味。但其较易变色，故在制作时应加以注意。

19. 芋 艿

亦名芋头、芋子。据传原产东印度和马来半岛，我国汉代已有栽培，现南北皆产。它的品种很多，总的分水芋、旱芋两类，质地各存差异。芋艿在白露后大批上市，以霜降后出土者最佳。同时，水芋的茎也是制作泡菜的好原料。

20. 茭 蓝

以芒种到小暑出产的为好，大暑后则生筋、空心，鲜味也随之大减。茭蓝鲜脆带甜，泡食别有风味。

21. 茄 子

系群众喜爱的蔬菜之一，原产亚洲，我国元朝时已有栽培，相传系由泰国引进。茄子有青丝茄（又称牛奶茄、竹丝茄）、葫色茄、墨茄等品种，出产季节各有先后。青丝茄、葫色茄体大、皮厚、柔嫩、味鲜，成熟亦较早，一般在芒种后陆续上市；墨茄则皮薄、身长、体细、质嫩，滋味清香鲜美，一般在大暑上市，可延续至秋分。泡食宜选后者。

22. 冬 瓜

出产季节主要在夏末秋初，因便于贮存，在市期可延续至立冬前后。冬瓜具有质柔嫩、味清香的特点，如将其泡制，可成脆香、味美的家常佐餐菜。

23. 冬 笋

系楠竹（毛竹）的嫩笋，立冬后就有出产，季节不同的

干品即是玉兰片的冬片或春片。冬笋居笋类质量之冠，色白、细嫩、清香、鲜脆，用于泡食，极其可口。

24. 高 笋

属水生植物，质地细嫩，本味清淡、略甜，以寒露前后出产的为佳，宜于泡食。

25. 土耳其瓜

具有质地嫩脆、本味清淡的特点，以白露至霜降出产的为好，泡制时应注意保色。

26. 黄秧白

又名大白菜、裹心菜等，为群众喜爱的蔬菜之一。它质嫩、色白、味鲜，营养丰富，以立冬到冬至出产的为最佳。此菜适合泡食。

27. 芹菜心

系芹菜的嫩心，亦称芹黄。它质地香脆鲜美，从小雪至大寒出产的芹菜中取其优质菜心，用于泡食为好。

28. 莲花白

又称莲白、圆白菜、洋白菜、包菜、卷心菜等，学名结球甘蓝。它原产欧洲，系群众喜爱的蔬菜之一，出产季节较长，并有冬、春莲花白之分。冬莲花白质地细嫩，鲜脆微甜，体大紧凑，以立冬至小寒出产的为佳；春莲花白质地嫩脆，体小略带土味，以春分至谷雨前出产的较好，延续至小满以后就有开花、冒顶、出芽的现象。选冬莲花白用于泡食最宜，若

取春莲花白，则应注意清除其土臭味。

29. 花 菜

具有质细、嫩脆、味鲜而长的特点，小寒至惊蛰出产的较好，经泡制后，食本味或与肉类合烹皆可。

30. 土 豆

亦名洋芋，系群众喜爱的蔬菜之一，营养丰富，分春土豆与冬土豆两种。春土豆出产时间一般是小满至芒种，冬土豆一般是立冬到冬至。因其便于贮存，故全年皆有。它用于泡制，可作家常佐餐菜。

31. 萝 卜

系群众喜爱的蔬菜之一，产量高，季节长，品种繁多。主要分红皮与白皮萝卜两大类，生长季节亦各有不同。

红皮萝卜：品种有半头红、鸡蛋红、全身红和红圆根萝卜等。半头红萝卜在沙地生长居多；鸡蛋红萝卜则多长在苕田，它们均以立冬至小寒产的为佳。全身红和红圆根萝卜，在泥地生长居多，以中秋至冬初产的为好。某些地方夏季亦有红皮萝卜，但质地较差。以上萝卜在其时令期均具有质地嫩脆、本味鲜香爽口等特点。

白皮萝卜：品种有青头、紫花、春不老、圆根及热萝卜等。青头、紫花萝卜及一般白萝卜，以立冬至小寒出产的为佳，此时它们具有嫩脆、本味鲜香微甜等特点。在立冬前产的根茎小、味带苦涩，小寒后产的则空心、生筋。

春不老萝卜出产要晚一个季节，可延续至立春前，但其质地远不如霜降后的好。

圆根萝卜盛产于川西平原，出土在立春至春分，从季节上看更晚于春不老萝卜，可是它对蔬菜生产淡季的品种调剂，有较大的作用。圆根萝卜体大、质嫩，但皮厚、味淡，春分后则空心、生筋。

一般用于泡制的萝卜，选红皮的居上；腌食的则多用白皮。另外，萝卜缨也是制泡菜的好原料。

32. 红萝卜

又称胡萝卜。系群众喜爱的蔬菜之一，营养丰富。它原产于欧洲，相传于元代时传入我国，开始仅在云南种植，现各地皆产，品类分红、黄两种。它质地嫩脆、鲜甜和微带土味，以小雪至小寒出产的为佳。此菜过时则根茎干瘪、卜心生骨、土味加重。将红萝卜泡食，不仅宜于佐餐，而且它对泡菜盐水有去腥、解臊的作用。

33. 芥子

有野生和家种的两类。它形状似大蒜，但一般比蒜小。芥子具有味鲜、嫩、香、脆的特点，宜于泡食，并以夏末秋初产的为好。

34. 洋雀菜

俗称洋鹤菜。它在丘陵地区多有生长，本为野生，现有家种，夏日上市。其形似未开之玉兰花朵，又如菖头之皮，层层紧裹；嫩者紫中带白，老的色泽紫红；质地脆中带绵，本味鲜香微甜。将此菜用于泡食，系夏令佐餐佳品。

35. 洋姜

系一种高秆植物之地下根状茎。它形如姜，而又无姜味，故此得名。其皮色好似土豆，肉质白净，食时嫩、脆并微带绵韧。洋姜在秋末冬初出土，若将它用于泡制，应先带土晾晒至水分基本收干，然后经洗净再行加工，质量才好。

36. 地蚕扭

又称地蛹子、甘露子，学名草石蚕。系多年生草本，茎方，叶梢似心脏形，皆有毛密生。它地下茎之尖端色白，形如莲珠，略似“蚕蛹”，而得其名。地蚕扭外观逗人喜爱，肉质白净、嫩脆，除本味外，略带“蒿头”香气。它产于秋末冬初，宜于泡食。

37. 山黄瓜

它产于山区，多间种在玉米麦地里，长约7~10厘米，质地嫩脆，味浓郁清香略甜，泡食尤为适宜，以立秋前后产的较好。

38. 木梨

即木瓜。春日开花，花谢后结果，秋熟。将它用于泡制，既可食，又有养好盐水之效力。若把泡好的木梨煮水服，能治肚泻。

39. 雪里蕻

就是“雪里红”。秋季上市，是一种像芥菜的菜，茎、叶均可食。

40. 香 瓜

瓜类之一种，夏季上市，长椭圆形，皮色青白带斑，适宜泡食。

41. 瓢菜帮

系瓢儿菜的帮。瓢儿菜叶柄厚而宽，色泽绿白相映，基部内卷，形状似瓢，故名。取其嫩帮用于泡食，脆健、清香，颇增食欲。以立春后产的质地为佳。

42. 菹 头

分青、白皮两类，但质地并无多大差异，只是在生长时，完全被壅于地里的，成熟后皮白，未被壅住的则皮青。菹头产于处暑前后。取其泡食，以选新鲜、柔嫩、皮白、个大且均匀者为好。

43. 刀 豆

属豆类的一种，因形状如刀而得名。它产于夏末秋初。取其泡食，贵在清香嫩脆，若用老者则风味全失。故以选片小、尚未长籽的刀豆泡菜为佳。

44. 豆 芽

绿豆或黄豆经发制后生出的嫩茎，产品洁白、细长、嫩脆。常年均可生产，各地都有供应，是人们日常喜欢食用的蔬菜品种。用于泡食佐餐，简单、快速、实惠。

45. 南 瓜

又名麦瓜、番南瓜、番瓜、倭瓜、北瓜、伏瓜、金瓜、饭瓜、窝瓜，一年生蔓生藤本，为葫芦科植物南瓜的果实。全国各地均产，夏秋成熟上市。南瓜经泡制后，入口咸香回甜，佐餐别有风味。

46. 番 茄

又名西红柿、番李子、金橘。一年生或多年生草本，为茄科植物番茄的新鲜果实。我国大部分地区均有栽培，夏季采摘上市。产品通常为球形或扁球形，肉质嫩而多汁，红色或黄色，平滑光亮。

47. 慈 姑

又名茨菰、白地栗。为泽泻科植物慈姑的球茎，多年生水生草本，性喜温暖湿润，球茎可作蔬菜、代水果，或制淀粉。产品个大、质细、皮红、肉白、汁多、香甜，入口嫩脆化渣。秋冬上市，各地均有分布。经泡制后的慈姑，咸鲜回甜，香脆爽口。

48. 红 苕

又名朱薯、山芋、甘薯、红山药、红薯、白薯等。为旋花科植物红苕的块根，多年生蔓状草质藤本。产品黄色、红色或有紫斑。全国各地均有种植，冬季上市。取来泡食，变纯甜为咸甜，变绵软为脆嫩，不失为一款新颖的佐餐菜。

49. 板 栗

又名栗子、楔子、掩子、栗果、大栗。落叶乔木，为壳斗科植物栗的种仁。全国多数地区均有栽培，秋末冬初采摘上市。一般用于生食或炒食，用于泡食则很新鲜。泡制后的板栗，咸甜嫩脆，可以佐餐。

50. 苹 果

苹果为蔷薇科植物苹果的果实。全国各地均有栽培，秋季成熟采摘上市。经过泡制后的苹果，摆盘上桌，用于醒酒、调胃，比之生食并不逊色。

51. 柚 子

亦称柑子，为芸香类植物柑的成熟果实。柑果扁圆形或馒头形，表面橙黄色，有光泽，基部平或隆起，顶部微凹入，果皮易剥离，质松脆，白内层如棉絮状，有特异的香气，瓤囊 11 到 12 瓣，味酸甜。我国南方地区多有栽培，冬季成熟，采摘上市。经泡制，甜咸酸香，别有风味。

三、蔬菜主要营养成分表

见下页。

蔬菜主要营养成分表(每百克菜品的含量)

蔬菜名称	水分(克)	蛋白质(克)	碳水化合物(克)	钙(毫克)	磷(毫克)	铁(毫克)	抗坏血酸(毫克)
毛豆	57.0-69.8	13.6-17.6	7.1-14.6	100-211	219-304	4-6	—
四季豆	88.0-94.0	1.1-3.2	2.3-6.6	20-57	38-57	0.8-3.2	3-57
豇豆	89.8-92.0	1.9-2.8	3.4-5.3	29-65	40-68	1.1-6.9	12-20
豌豆	55.0-78.3	4.4-10.3	12.0-29.8	13-36	79-127	0.1-10.5	7-38
蚕豆	54.0-77.1	7.4-12.4	11.7-27.7	15-101	103-217	0.6-1.7	6-22
马铃薯	70.0-82.6	1.5-2.3	14.6-25.8	13-60	15-68	0.4-4.8	10-28
芋头	71.4-86.3	1.0-2.2	10.1-25.0	25-104	47-86	0.6-3.9	4-8
胡萝卜	86.0-91.0	0.3-1.0	6.2-10.4	4-47	23-44	0.2-3.2	6-41
红萝卜	91.1-94.5	0.6-1.3	3.8-6.6	17-61	28-52	0.4-4.6	11-25
白萝卜	89.9-95.0	0.6-1.6	2.4-7.3	25-51	20-35	0.8-1.8	11-37
姜	85.0-87.0	1.3-1.4	8.5-11.1	20	45	7.0	10
藕	77.9-89.0	0.4-2.3	7.3-20.4	18-76	37-124	微量-4.4	25-55

续表

蔬菜名称	水分 (克)	蛋白质 (克)	碳水化合物 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
大白菜	93.0—96.0	0.5—1.3	1.7—3.4	40—89	20—37	0.5—1.4	19—46
小白菜	91.0—95.0	1.2—2.5	2.2—4.3	93—392	25—51	0.6—3.3	18—66
紫菜薹	92.3—95.8	1.3—1.6	1.4—4.2	18—135	27—37	0.8—1.3	66—79
甘蓝	91.0—95.0	0.6—1.6	2.1—5.6	32—62	16—44	0.3—1.9	24—60
芥菜	90.8—95.0	1.2—2.0	2.2—4.7	56—149	21—42	0.6—3.8	38—86
雪里蕻	91.0—93.0	0.9—2.8	1.9—4.2	73—235	43—64	1.1—3.4	35—83
苋菜	82.0—92.2	1.8—3.8	3.2—9.5	116—464	46—80	1.87—5.6	27—89
菠菜	89.0—94.2	1.9—2.9	1.5—5.7	15—239	19—75	1.6—2.9	20—43
茼蒿	94.3—97.0	0.4—1.3	1.4—2.2	7—45	18—141	0.1—2.0	1—6
芹菜	88.0—95.3	0.1—5.5	1.4—5.3	39—318	18—71	0.4—8.5	6—91
韭菜	90.0—92.6	1.4—3.4	2.7—5.8	35—126	16—88	1.2—8.9	7—56
大蒜	63.0—72.0	3.6—6.9	22—30.3	5—50	37—139	微量—0.9	2—8

续表

蔬菜名	菜称	水分 (克)	蛋白质 (克)	碳水化合物 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	抗坏血酸 (毫克)
大葱	葱	89.0—93.0	0.9—1.8	4.1—7.0	12—89	15—48	0.6—3.1	8—33
洋葱	葱	87.0—90.0	0.8—1.8	6.3—10.8	19—41	24—55	0.2—1.8	5—11
花椰菜		90.5—92.6	0.4—3.3	3.0—4.0	18—37	32—82	0.7—1.4	85—100
南瓜	瓜	88.0—97.8	0.3—0.7	1.3—10.2	9—39	7—40	0.1—1.1	4—12
冬瓜	瓜	96.5—97.2	0.2—0.6	1.4—2.4	10—32	5—21	0.2—0.6	8—18
黄瓜	瓜	94.0—97.2	0.4—1.2	1.6—4.1	12—31	16—58	0.2—1.5	4—25
丝瓜	瓜	92.9—95.3	0.6—1.6	2.9—4.5	15—28	26—47	0.3—1.0	3—8
西瓜	瓜	93.0—96.0	0.4—1.2	3.2—5.9	6—83	7—32	0.2—7.0	2—13
甜瓜	瓜	91.6—96.3	0.1—0.7	2.3—6.7	8—39	8—39	0.2—0.6	1—15
茄子	子	91.6—95.7	0.7—2.3	2.5—5.4	13—48	11—34	0.1—3.6	1—8
番茄	茄	94.0—96.0	0.6—1.5	2.2—4.0	4—35	14—39	0.2—1.5	9—33
辣椒	椒	79.4—94.0	0.7—2.4	2.8—16.1	7—62	13—89	0.3—2.5	26—198

第三章 典型泡菜谱系

一、四川泡菜

四川泡菜味道清香，具有甜、鲜、麻、辣等多种味道的特点，在四川深受人们的喜爱，几乎家家会做，人人爱吃。不少家庭的泡菜盐水世代相传，色彩鲜艳，味道芳香，各具一格。

1. 泡子姜

〔配料〕 新鲜子姜 2 公斤，一等老盐水 2 公斤，鲜小红辣椒 100 克，红糖 20 克，食盐 100 克，白酒 40 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①将子姜刮掉粗皮，去姜嘴、老茎，洗净，预处理 2~5 天，捞起，晾干附着的水分。②老盐水倒入坛中，放入红糖 10 克、盐和白酒并搅匀，放入辣椒垫底，再加入子姜，待装至一半时，放入余下的红糖和香料包，继续把子姜装满，用箴片卡住，不使移动，盖上坛盖，掺足坛沿水。约泡 6 天即成。

〔吃法〕 本味：将泡好的子姜切成丝，加入适量白糖、醋、泡红辣椒（切丝）和香油，拌匀食之。若所泡子姜的咸度过大，应在改刀后用凉开水透一下，轻轻挤干水分，再拌食，这样，更感适口。

改味：以泡子姜 500 克为例。①改食甜味。用有鲜味

的盐水 300 克、红糖 200 克、醪糟汁少许，混合拌匀成甜咸汁，装入瓶内；将子姜切成片或丝（如姜的咸酸味过重，可用清水透一下，捞起，用净布吸干水分），入瓶泡 1~2 小时即成色橙黄、质脆健、味鲜香甜的子姜。如仅放少量红糖，则甜味不浓，称为二甜菜。②改食甜酸味。用醋 175 克、白酱油 125 克、红糖 250 克、醪糟汁 50 克、盐水 300 克调成汁，搅匀后装入瓶内；子姜切成片或丝，先入凉开水内透去部分盐味，捞起，用净布吸去水分，入瓶泡约 1 小时，即成色黑黄、质脆健、味甜微酸的子姜。③改食玫瑰味。用有鲜味的盐水 300 克、红糖 50 克、白糖 200 克、醪糟汁 50 克混合搅匀，再加蜜玫瑰 100 克入瓶中浸渍约半小时后，将切成丝或片的子姜（咸度大的，可参照改食甜味法处理）入瓶泡约 1 小时，即成甜咸中带玫瑰香的子姜。④改食辣味。用干红辣椒 5 克（去籽）、花椒 5 克（砸碎）、盐水 300 克、红糖 50 克、醪糟汁 50 克调匀入瓶，将切成丝或片的子姜入泡 1 小时即成鲜香、脆辣微带甜味的子姜。因子姜本味带辣，加工中勿再入水浸泡。

〔注意事项〕 ①应选带泥、老根短、芽瓣多的鲜子姜作原料。②宜用一等老盐水。也可用由老盐水接种的新盐水，但其质地不如前者。③香料包用后，除白菌外，其余均不能再用。④将子姜切成丝、片入泡的，约 1 天即成。⑤配料中佐料和香辛料的份量，以 2 公斤姜为准，若有增减，按同比例配制。

〔特点〕 色泽微黄，鲜嫩清香，微辣带甜。可贮两年。

2. 泡鱼辣椒

〔配料〕 小红辣椒 2 公斤，新盐水 2 公斤，醪糟汁 10 克，

鲜活鲫鱼 300 克，红糖 30 克，食盐 80 克，白酒 60 克，料酒 20 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜硬健、无虫伤、茎柄不坏的小红辣椒，洗净，晾干附着的水分。 ②鲫鱼放入清水内养 1 天（应换水数次）后，用第二次淘米水 2 公斤，加盐少许搅匀，将鱼放入“换肚”约 1 小时，再捞入清水内放养约 6 小时，捞出拭干水气。 ③将各料调匀装入坛内，放入鲜鲫鱼，待其死后捞起同辣椒混匀入坛，加入香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。约泡两个月即成。

〔注意事项〕 ①鲜鲫鱼不去鳞甲，不剖腹，但要按前述方法除尽肚中污物。鲫鱼活着入坛，目的是取鱼鲜于蔬菜，使味渗透效果更好。 ②香料包内应加胡椒（拍破）10 克、三奈 5 克。 ③鱼辣椒宜食本味，也多用作川菜调味辅料。

〔特点〕 色鲜红，脆香，咸辣微甜。可贮 1 年。

3. 泡地蚕扭

〔配料〕 地蚕扭 2 公斤，一等老盐水 2 公斤，红糖 20 克，白酒 20 克，干红辣椒 160 克，醪糟汁 20 克，食盐 100 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选鲜嫩的地蚕扭洗净，预处理约 1 天，捞起，晾干附着的水分。 ②将各料调匀装坛内，放入地蚕扭、香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 3 天即成。

〔注意事项〕 ①装坛方法同泡子姜。 ②此菜宜食本味。

〔特点〕 质脆嫩，味鲜香，形美观，逗人喜爱。

4. 泡甜椒

〔配料〕 大圆辣椒 2 公斤，新盐水 1 公斤，老盐水 1 公斤，食盐 300 克，红糖 50 克，小红辣椒（或用豇豆、苦瓜）100 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜硬健、肉质厚、无虫伤的大红圆辣椒，洗净，剪去茎柄，晾干附着的水分。②大红圆辣椒入坛填实装匀至一半时，放入香料包，再继续装完，面上盖一层小红辣椒（或豇豆、苦瓜）。③将各料调匀后倒入坛内，盐水应淹过辣椒，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。约泡 1 个月即成。

〔注意事项〕 ①此菜适合干装坛法。②宜食本味。

〔特点〕 鲜如初摘，质地脆健，咸香带酸，余味回甜。可贮 1 年。

5. 泡刀豆

〔配料〕 鲜刀豆 2 公斤，新老混合盐水 2 公斤，红糖 50 克，白酒 20 克，食盐 300 克，干红辣椒 100 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选鲜嫩、小片尚未长籽的刀豆，洗净，掐去两头和边筋，预处理约 1 天捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入刀豆、香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 1 个月即成。

〔注意事项〕 ①此菜宜吃本味。②装坛顺序参见泡子姜。

〔特点〕 色绿黄，味清鲜，质嫩，尤脆健。

6. 泡菹头

〔配料〕 菹头 2 公斤，食盐 150 克，红糖 50 克，一等老盐水 2 公斤，干红辣椒 30 克，白酒 30 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜、白净、个大、均匀并较嫩的菹头洗去泥沙，捞起，晾晒至蔫，入盆用盐 150 克、白酒 30 克搅匀，腌 3~5 天，取出，沥干附着的水分，放入坛内。②将其余各料调匀装坛内，放入香料包，用石头压紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 1 个月即成。

〔注意事项〕 ①此菜如需及时食用，可将菹头对剖后，用盐（按上述比例增加 20%）、酒（增加 40%）和匀，腌约 10 小时，捞起，沥干，装入瓶中加醪糟汁、老盐水泡 1 天即成。但用此法加工的菹头不宜久贮。②泡甜菹头的方法与 43 页泡甜萝卜相同。③如保持菹头的洁白，可用白糖代替红糖。

〔特点〕 色泽微黄，嫩脆鲜香，咸辣味长。可贮 1 年。

7. 泡洋雀菜

〔配料〕 鲜嫩洋雀菜 2 公斤，一等老盐水 2 公斤，干红辣椒 100 克，红糖 20 克，醪糟汁 40 克，食盐 50 克，白酒 10 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①洋雀菜去足部、老叶，洗净，预处理 12 小时，捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入洋雀菜及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡两天即成。

〔注意事项〕 此菜只宜食本味，若久泡质地易变软。

〔特点〕 色紫红，味咸辣，鲜嫩爽口，微带甜酸。

8. 泡 藕

〔配料〕 鲜藕 2 公斤，一等老盐水 2 公斤，红糖 20 克，白菌 10 克。

〔泡制方法〕 ①选鲜藕的柔嫩部分洗净，从节缝处切断（切面不露孔，以保持原状），预处理约两天，捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入藕节，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。约泡 7 天即成。

〔吃法〕 本味。可改食甜味（作法参见泡子姜）。

〔注意事项〕 ①泡制前将藕改刀成节时，忌用生锈铁刀，预处理不要用铁制器皿，以防菜质变黑。②此菜如需久贮，应常检查，并酌加佐料。

〔特点〕 色微黄，质鲜脆。可贮 100 天。

9. 泡洋姜

〔配料〕 洋姜 2 公斤，一等老盐水 2 公斤，红糖 20 克，干红辣椒 20 克，白酒 20 克，食盐 40 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①洋姜晒蔫、洗净后，预处理两天，捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入洋姜、香料包，盐水应淹过姜，盖上坛盖，掺足坛沿水。约泡 7 天即成。

〔吃法〕 本味。可改食甜味、辣味（作法参见泡子姜）。

〔注意事项〕 ①洋姜表面凸凹不平，易藏泥沙，必须注意洗净。②泡洋姜时，香料包里只用八角、草果，不要拍破。因洋姜本味淡，内吸力强，操作上稍不留心，容易失掉成菜应有的风味。③改味后的洋姜不能久贮。④装坛方法参见泡子姜。

〔特点〕 色微黄，鲜嫩香脆。可贮 100 天。

10. 泡冬笋

〔配料〕 新鲜冬笋 2 公斤，一等老盐水 2 公斤，食盐 200 克，红糖 40 克，白酒 20 克，干红辣椒 100 克。

〔泡制方法〕 ①冬笋削去外壳和质老部分，洗净，预处理 4 天后捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入冬笋，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。约泡 1 个月即成。

〔吃法〕 ①本味。②可漂去咸味，切成条或块，加甜酱炒食。③将泡冬笋切成片或丝，与猪、鸡、鸭肉合炒。

〔注意事项〕 削笋尖外壳时应仔细，勿伤笋肉或将其折断。

〔特点〕 色橙黄，鲜脆咸香。

11. 泡青豆

〔配料〕 青豆 2 公斤，一等老盐水 2 公斤，红糖 40 克，干红辣椒 40 克，白酒 10 克，醪糟汁 20 克，食盐 120 克，白碱 30 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选鲜嫩青豆淘净，放入加有白碱的沸水锅中烫至断生，捞起用净沸水漂后晾凉，预处理 4 天取出，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入青豆、香料包，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 1 个月后即成。

〔吃法〕 ①本味。②将牛肉、猪肉切细丝与泡青豆合炒。

〔注意事项〕 ①青豆于泡制前放入沸水锅烫一下是为了保持其本色，水中加碱是促使青豆断生快。也可不加碱，但切勿将青豆煮熟。②装坛方法参见泡子姜。

〔特点〕 色泽青绿，脆香可口，味咸而微带甜酸。可贮两年。

12. 泡萝卜

〔配料〕 白萝卜 2 公斤，一等老盐水 1.4 公斤，干红辣椒 40 克，红糖 10 克，白酒 20 克，食盐 50 克，醪糟汁 10 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选鲜嫩、不空心的圆根萝卜，去缨及根须，洗净，晾晒至蔫，预处理 4 天捞出，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入萝卜与香料包，盖上坛盖，掺足坛沿水。约泡 10 天即成。

〔吃法〕 ①本味。 ②拌食。 ③烹食，方法参见泡青菜。

〔注意事项〕 ①萝卜如太长，可切成两半（节）入坛。②久贮应常开坛检查，并要酌加佐料。

〔特点〕 色白微黄，嫩脆鲜香。可贮 1 年以上。

13. 泡木梨

〔配料〕 木梨 2 公斤，泡辣椒盐水 2 公斤，红糖 10 克，白糖 40 克，醪糟汁 40 克，鲜红辣椒 400 克，白菌 10 克，食盐 50 克。

〔泡制方法〕 ①选沙较细、无虫伤、成熟的木梨，逐一去皮挖核放清水内，待全部制完后，入沸水中烫一下，捞出晾干。②将各料装坛内，放入木梨，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 1 天即成。

〔注意事项〕 ①去梨皮时，先要将梨洗净揩干，刀应无锈，手要清洁，去皮后即入水浸泡，以防变色。但入水浸泡

的时间不宜过久，否则易使梨带上水腥气。②烫梨时，勿用铁锅，要求动作迅速，以保持其鲜、脆。③适合边泡边吃，勿久贮。④泡坛盐水中加矾少许，能保持木梨白色。

〔特点〕 色白带黄，质地脆健，味甜略咸，有水果鲜香。

14. 泡豇豆（一）

〔配料〕 鲜嫩豇豆 2 公斤，食盐 300 克，红糖 40 克，新老混合盐水 2 公斤，干红辣椒 40 克，白酒 20 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①豇豆淘净，预处理约 12 小时捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入豇豆及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 3~5 天即成。

〔吃法〕 ①本味。②将刚泡至断生的豇豆切碎，加干辣椒、蒜苗节、鲜花椒炆炒；也可与切碎的猪肉、牛肉合烹。如遇豇豆已带酸味，宜用清水漂透，使之适口。

〔注意事项〕 ①菜坛内加适量的小红辣椒，可增加豇豆的鲜味。②装坛方法参见泡子姜。

〔特点〕 色青黄，鲜香脆。可贮 1 年。

15. 泡豇豆（二）

〔配料〕 豇豆 2 公斤，新老混合盐水 2 公斤，盐 150 克，红糖 20 克，干辣椒 20 克，白酒 10 克，花椒 5 克，香料包 1 个（内装八角、白菌、花椒、排草等）。

〔泡制方法〕 ①选鲜嫩细豇豆（豆荚实、不松泡的）洗净，用盐、花椒、酒码腌 12 小时后，捞出晾干附着的水分。②各种料（含盐水）调匀装坛内，放入豇豆和香料包，用箴片卡住，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 3~5 天即成。

〔特点〕 鲜嫩，清脆爽口，味较泡豇豆（一）淡，适于

烹食。久贮则酸。

16. 泡茄子

〔配料〕 茄子 2 公斤，一等老盐水 2 公斤，红糖 20 克，干红辣椒 100 克，食盐 50 克，醪糟汁 20 克，白酒 20 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜、无伤痕的茄子洗净，去茎（留 1 厘米左右长不剪），晾干。②将各料调匀装坛内，放入茄子和香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。约泡半月即成。

〔注意事项〕 ①装坛顺序参见泡子姜。②泡茄子宜吃本味，但若烹食也别有风味。

〔特点〕 皮脆肉嫩，味咸微酸。

17. 泡鸡心辣椒

〔配料〕 鸡心辣椒 2 公斤，新盐水 1 公斤，老盐水 1 公斤，食盐 300 克，白酒 20 克，醪糟汁 20 克，红糖 50 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜硬健、肉质厚、不伤不烂的鸡心椒，洗净、晾干。②将各料调匀装坛内，放入鸡心椒及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 2 个月后即成。

〔吃法〕 ①本味。②可将其切成丝、条，用家常豆瓣酱并辅以醪糟汁拌食。

〔注意事项〕 ①此法也适合泡牛角椒。②亦可与其他辣椒同泡，取味宜稍咸。③装坛顺序参见泡子姜。

〔特点〕 甜脆，鲜香，微辣。

18. 泡香瓜

〔配料〕 香瓜 2 公斤，红糖 40 克，白酒 30 克，二等老盐水 2 公斤，干红辣椒 100 克，食盐 100 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选鲜嫩的香瓜洗净，对剖，去籽，去瓢，晾晒两天至微蔫（如做洗澡泡菜则不晾），预处理 1 天，捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入香瓜、香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 4 天即成。

〔吃法〕 ①本味。②改食甜味、辣味（方法参见泡子姜）。

〔注意事项〕 装坛顺序参见泡子姜。

〔特点〕 色泽青黄，鲜香脆健，咸中略酸。可贮存 3 个月。

19. 泡雪里蕻

〔配料〕 雪里蕻 2 公斤，一等老盐水 1.4 公斤，食盐 150 克，红糖 30 克，醪糟汁 20 克，干红辣椒 50 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①将雪里蕻洗净，去老茎、枯叶，晒至稍干，均匀地抹上盐（2 公斤拌盐 100 克），闷于缸中，用石头压 1 天取出，沥干涩水。②将各料调匀装坛内，放入雪里蕻及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡两天即成。

〔注意事项〕 ①此菜宜食本味。②装坛方法参见泡子姜。③若贮藏较久，应常检查，酌加佐料，防止菜质发软、败味。

〔特点〕 色橙黄，味咸甜，香脆鲜。

20. 泡芥子

〔配料〕 芥子 2 公斤，食盐 100 克，白酒 20 克，一等老盐水 2 公斤，醪糟汁 20 克，红糖 20 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①芥子去须、茎、皮，洗净，预处理 1 天，捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入芥子及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 3 天即成。

〔注意事项〕 ①此菜要泡出鲜味才能久贮，但最宜洗澡泡食。②装坛方法参见泡子姜。③宜食本味。

〔特点〕 鲜嫩香脆，爽口，形似大蒜，色泽微黄。

21. 泡牛角椒

〔配料〕 牛角椒 2 公斤，新老盐水 2 公斤，红糖 50 克，白酒 20 克，食盐 50 克，醪糟汁 20 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜、无虫伤的牛角椒洗净，沥干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入牛角椒及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡两个月后即成。

〔注意事项〕 ①装坛顺序参见泡子姜。②应勤检查，酌加佐料。③此菜宜食本味。若改食甜味，作法参见泡子姜。

〔特点〕 色如初摘，味辣带甜。

22. 泡芋头

〔配料〕 芋头 2 公斤，一等老盐水 2 公斤，干红辣椒 100 克，红糖 30 克，食盐 30 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选优质芋头去粗皮，淘净，预处理 5~

6天，捞起，沥干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入芋头及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡1个月即成。

〔注意事项〕 ①芋头预处理时，宜咸度稍重。②装坛方法参见泡子姜。③此菜宜本味就食或拌食。

〔特点〕 色灰褐，咸酸香脆。可贮200天。

23. 泡胡萝卜

〔配料〕 胡萝卜2公斤，新盐水1公斤，老盐水1公斤，食盐40克，干红辣椒20克，醪糟汁10克，白酒20克，红糖30克，香料包1个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜胡萝卜，去茎叶、须根，晾晒至稍蔫，洗净，预处理1天，捞起，沥干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入胡萝卜及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡2~3天即成。

〔注意事项〕 ①此菜食本味、拌食均宜。②若要久贮，应常检查并酌加佐料。

〔特点〕 色红，脆健，咸酸微辣。可贮100天。

24. 泡甜酸小萝卜

〔配料〕 小胡萝卜2公斤，老盐水1公斤，新盐水1公斤，红糖400克，醋200克，料酒20克，白酒20克，干辣椒50克，盐60克，花椒10克，香料包1个（内装八角、花椒、白菌、排草等）。

〔泡制方法〕 ①将小萝卜洗净晒蔫，盐渍3天，捞出，将附着的水分晾干。②把各种调料调匀与小萝卜一起装坛，用箴片卡紧。③注入混合的新老盐水，淹没菜品，盖上坛

盖，掺足坛沿水。泡 10 天即成。

〔特点〕 甜酸带咸，脆健爽口。

25. 泡甜萝卜

〔配料〕 白萝卜 2 公斤，老蒜盐水 500 克，新盐水 600 克，特级白酱油 500 克，一级醋 300 克，黄砂红糖 400 克，白糖 250 克，食盐 50 克，干红辣椒 60 克，白酒 20 克，醪糟汁 20 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选个大、鲜嫩、不空心的白色圆根萝卜，去蒂、根、须，洗净，沥干，逐个切成 3 厘米厚的片，用盐拌匀入盆腌 3 天，捞出，沥干涩水。②将各料调匀装坛内，放入萝卜片及香料包，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 1 个月后即成。

〔注意事项〕 ①萝卜切片应均匀，入坛后半月左右要翻坛一次，使其受味一致。②若需贮存较久，可将萝卜整块入泡。③老蒜盐水，系指泡过蒜的老盐水。④宜食本味。

〔特点〕 脆嫩，甜香，微感咸味，呈深黄色。可贮 100 天。

26. 泡红圆根萝卜

〔配料〕 红圆根萝卜 2 公斤，新盐水 1 公斤，老盐水 1 公斤，食盐 50 克，红糖 20 克，醪糟汁 20 克，干红辣椒 30 克，白酒 10 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜且嫩的红圆根萝卜，去茎叶及须根，洗净，预处理 4~5 小时捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入萝卜及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 1 天即成。

〔吃法〕 ①本味。 ②拌食。 ③烹食（方法参见泡青菜）。

〔注意事项〕 盐水稍淡，以使萝卜味带余酸。

〔特点〕 色泽鲜艳，脆嫩可口。

27. 泡萝卜缨

〔配料〕 萝卜缨 2 公斤，二等老盐水 4 公斤，鲜红辣椒 2 公斤，白酒 40 克，红糖 30 克，食盐 50 克，料酒 20 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选鲜红、质较嫩、无黑点的红皮萝卜缨，撕去叶，洗净晒蔫，晾凉。 ②将各料调匀装坛内，放入萝卜缨及香料包，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 1 天即成。

〔注意事项〕 ①此菜适宜洗澡盐水泡食，勿久贮。 ②吃法同泡萝卜类相似。

〔特点〕 色红，嫩脆，味咸辣香鲜。

28. 泡土耳其瓜

〔配料〕 土耳其瓜 2 公斤，老蒜盐水 1 公斤，二等老盐水 1 公斤，红糖 20 克，干红辣椒 50 克，食盐 50 克，白酒 40 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜、青翠、质嫩的土耳其瓜，去蒂洗净，预处理 3 天，捞起沥干。 ②将各料调匀装坛内，放入土耳其瓜及香料包，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 7 天后即成。

〔注意事项〕 ①若需急用，可将土耳其瓜切片，泡 1 天即成。 ②此菜宜吃本味，拌食也可。 ③泡土耳其瓜一般不宜久贮。

〔特点〕 色泽青黄，嫩脆，咸香。

29. 泡四季豆（一）

〔配料〕 四季豆 2 公斤，新老混合盐水 2 公斤，食盐 120 克，干红辣椒 100 克，红糖 20 克，白酒 10 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选鲜嫩、肉厚的四季豆洗净，掐掉两头，撕去边筋，预处理 2~3 天捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入四季豆及香料包，用箴片卡紧，掺足坛沿水。泡 7 小时即成。

〔吃法〕 ①本味。②切碎粒，与鲜肉合炒。

〔注意事项〕 ①四季豆不宜生吃，所以泡制前应适当延长预处理时间，以免影响食用，甚至危及身体健康。②装坛顺序参见泡子姜。

〔特点〕 色绿黄，质嫩脆，味清香。

30. 泡四季豆（二）

〔配料〕 四季豆 2 公斤，盐 120 克，大蒜 40 克，干辣椒 40 克，白酒 20 克，生姜 40 克。

〔泡制方法〕 ①将盐、大蒜（去皮的蒜瓣）、干辣椒、生姜放入凉开水中泡 1 个月。②将四季豆掐去两头，撕去边筋，洗净捞出，晾干附着的水分。③将预制的泡菜水注入坛内，再放入豆角，用箴片将菜卡紧。④如泡菜水不足，加注晾凉的开水，直至淹没四季豆为度。⑤盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 10 天即可取食。

31. 泡水芋茎

〔配料〕 水芋茎 2 公斤，泡辣椒盐水 2.5 公斤，泡鲜红辣椒 600 克，红糖 20 克，白酒 20 克，醪糟汁 10 克，食盐 50

克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜无伤的水芋茎，撕皮洗净，晒蔫，切成 30 厘米长的段，预处理约 12 小时捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入水芋茎及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡两天后即成。

〔注意事项〕 ①此菜宜边泡边吃，久贮容易败味。②水芋茎除吃本味外，将其与蒜苗切细合烹亦十分可口。

〔特点〕 色紫红，味咸酸，鲜嫩带脆。

32. 泡秋椒

〔配料〕 秋青辣椒 2 公斤，新盐水 800 克，一等老盐水 200 克，白酒 20 克，红糖 10 克，醪糟汁 10 克，食盐 60 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜硬健、均匀、无虫伤的秋青椒，去把、洗净，入盐水中（加入白酒 10 克和匀）预处理 5 天（中间翻缸 2~3 次），至青椒成扁形，捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入青椒及香料包，用石头压紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 2 个月即成。

〔吃法〕 ①本味。②切细用于素烹或荤烹。③某些川味菜肴用之作辅料，用在熘鸡丝、熘双色肉片等。

〔注意事项〕 装坛方法参见泡子姜。

〔特点〕 色泽青黄，咸辣脆香。可贮 2 年以上。

33. 泡大蒜

〔配料〕 大蒜 2 公斤，新盐水 1.4 公斤，川盐 400 克，干红辣椒 20 克，白酒 30 克，红糖 30 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜大蒜，去粗皮，洗净后用盐（400

克)、酒(20克)拌匀,放盆内腌10天(两天翻1次),捞出沥干。②将各料调匀装坛内,放入大蒜及香料包,盖上坛盖,掺足坛沿水。泡1个月即成。

〔吃法〕 ①本味。②改食甜味、甜酸味(作法参见泡子姜)。

〔注意事项〕 装坛方法参见泡子姜。

〔特点〕 色微黄,鲜脆咸香,辣中带甜。可贮1年以上。

34. 泡苦瓜

〔配料〕 白皮苦瓜2公斤,一等老盐水2公斤,红糖20克,白酒20克,醪糟汁20克,食盐50克,香料包1个。

〔泡制方法〕 ①选色白、皮面较平坦(不要完全平滑的)、没有水渍、损伤的苦瓜洗净,对剖,去籽、去瓤,晒至稍蔫,预处理1天,捞起,晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内,放入苦瓜及香料包,用箴片卡紧,盖上坛盖,掺足坛沿水。约泡两天即成。

〔注意事项〕 ①因苦瓜肉质硬健,对其预处理咸度应稍高。②它适合与豇豆、辣椒等合泡。③需要改味的苦瓜,应先在冷却了的沸水里浸泡约20分钟。

〔特点〕 色白清脆,苦有滋味,咸香可口。

35. 泡苕蓝

〔配料〕 苕蓝2公斤,一等老盐水2公斤,白酒20克,红糖40克,醪糟汁20克,食盐20克,干红辣椒100克,香料包1个。

〔泡制方法〕 ①选鲜嫩苕蓝洗净,去皮,预处理1天,捞起,晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内,放入苕蓝

及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡3天后即成。

〔注意事项〕 ①苕蓝去皮后勿碰损、切破，应完整入坛。
②装坛方法参见泡子姜。 ③老苕蓝粗纤维多，不宜泡制。
④此菜适合吃本味或拌食。

〔特点〕 菜色橙黄，咸鲜脆嫩，微带辣味。可贮半年。

36. 泡甜蒜薹

〔配料〕 蒜薹2公斤，白糖300克，一等老盐水600克，食盐60克，白酱油500克，干红辣椒20克，醋340克，白酒10克，红糖400克，新盐水300克，香料包1个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜无破皮、大批上市的蒜薹，去须尾，洗净，晒蔫后，预处理5天，捞起，晾干附着的水分。
②将各料调匀装坛内，放入蒜薹及香料包，用石头压紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡15天即成。

〔注意事项〕 ①同法亦可泡制大蒜、苕头等。 ②可大批制作，贮存不易变质。

〔特点〕 色蜡黄，味甜香，质脆健。可贮1年。

37. 泡土豆

〔配料〕 土豆2公斤，一等老盐水2公斤，红糖30克，干红辣椒40克，白酒40克，醪糟汁40克，食盐50克，香料包1个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜、无虫伤的土豆去皮洗净，对剖成两半，预处理约6小时，捞起，晾干附着的水分。 ②将各料（红糖用盐水溶化）装入坛内，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡10天即成。

〔吃法〕 ①本味。 ②吃辣味（方法参见泡子姜）。

③较宜炒食。

〔注意事项〕 ①装坛方法参见泡子姜。 ②不宜久贮。

③香料包内加三奈 5 克。

〔特点〕 色白微黄，嫩脆咸香，略带辣味。

38. 泡高笋

〔配料〕 新鲜高笋 2 公斤，红糖 40 克，一等老盐水 2 公斤，白酒 20 克，干红辣椒 40 克，食盐 200 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①高笋去老皮和质老部分，洗净，预处理 3~4 天，捞起晾干附着的水分。 ②将各料调匀装坛内，放入高笋及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 7 天即成。

〔吃法〕 参照泡冬笋。

〔注意事项〕 ①装坛方法参见泡子姜。 ②此菜适宜随泡随吃，勿久贮。

〔特点〕 色泽微红，脆香鲜嫩。

39. 泡地瓜

〔配料〕 地瓜 2 公斤，干红辣椒 60 克，一等老盐水 2 公斤，白菌 10 克，红糖 10 克，白酒 10 克，食盐 100 克。

〔泡制方法〕 ①选鲜嫩的地瓜，去茎、须、皮，用刀剖成两半，入清水退掉浆汁，捞起，沥干。 ②将各料调匀装坛内，放入地瓜，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡两天即成。

〔注意事项〕 此菜只宜洗澡盐水泡食，勿久贮。

〔特点〕 色白嫩脆，咸辣微甜。

40. 泡花菜

〔配料〕 花菜 2 公斤，一等老盐水 2 公斤，红糖 40 克，白酒 40 克，干红辣椒 60 克，食盐 60 克，醪糟汁 15 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选质嫩新鲜、无伤痕的大白花菜，用刀改成小朵（不宜过小），去掉茎筋，分为 2~3 次入沸水锅内煮后（一次约需 5 分钟）捞出，迅速摊开晾干。②各料调匀装坛内，放入花菜及香料包，用箴片卡住，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 5 天即成。

〔吃法〕 泡花菜宜食本味，也适合作某些川味菜肴的辅佐。在无鲜品时，可用清水透过其味而代之。

〔注意事项〕 ①泡制前，花菜入沸水锅内煮一下，可除去其土涩味，突出本鲜。但勿煮熟。②花菜改刀时，不要用生锈的铁刀，以免变色。

〔特点〕 色白，嫩脆，咸辣鲜香。

41. 泡芹菜

〔配料〕 芹菜 1 公斤，老盐水 1 公斤，红糖 5 克，精盐 20 克，醪糟汁 5 克，干辣椒 25 克。

〔泡制方法〕 ①芹菜去叶、洗净，晾干附着的水分。②将各料入泡菜坛调匀，放入芹菜。③盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 1 天即成。

〔注意事项〕 芹菜过长，可截成适当的小段；一定要使芹菜全泡在盐水里。

〔特点〕 清脆芳香，咸辣微甜。

42. 泡芹菜心

〔配料〕 大白芹菜心 2 公斤，一等老盐水 2 公斤，醪糟汁 10 克，干红辣椒 50 克，食盐 10 克，红糖 10 克，白菌 10 克。

〔泡制方法〕 ①芹菜心去叶，洗净，晾干附着的水分，预处理 2 小时，捞起沥干。②将各料加入缸盆内调匀，放入芹菜心，加入白菌。泡 3 小时即成。

〔注意事项〕 ①芹菜心极嫩，预处理和泡制时，宜咸度稍轻。②此菜适宜洗澡盐水泡食，久贮易变质。

〔特点〕 清脆芳香，鲜健如生。

43. 泡瓢菜帮

〔配料〕 鲜嫩瓢菜帮 2 公斤，新老混合盐水 2 公斤，食盐 100 克，干红辣椒 100 克，红糖 40 克，白酒 20 克，醪糟汁 20 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①瓢菜帮去叶、洗净，预处理两天捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入瓢菜帮及香料包，用箴片卡紧，掺足坛沿水。泡两天即成。

〔注意事项〕 ①瓢菜帮适宜在当令季节边泡边吃，久贮色易变黑、味败。②此菜吃本味或拌食均可。③装坛方法参见泡子姜。

〔特点〕 色草白，味咸辣微带甜酸。

44. 泡冬瓜

〔配料〕 新鲜冬瓜 2 公斤，一等老盐水 1.2 公斤，食盐 40 克，红糖 20 克，白酒 6 克，石灰 50 克，醪糟汁 10 克，干

红辣椒 50 克，大葱 50 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①冬瓜去皮、去瓤，用竹签戳若干小孔，切成 10 厘米长、6~7 厘米宽的长方块。盆内下石灰加清水调匀，放入冬瓜浸渍 1 小时，捞于清水中浸泡约半小时（换水 2~3 次），透去石灰味，预处理 3 天，捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入冬瓜、大葱及香料包，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 7 天即成。

〔吃法〕 ①本味。②改食甜味、甜酸味、辣味（方法参见泡子姜）。

〔注意事项〕 ①调石灰的清水用量以淹没冬瓜为度。下石灰时要遵循比例，如过多，泡出的冬瓜则质硬。②装坛方法参见泡子姜。

〔特点〕 色白脆香，咸辣微酸。可贮 100 天。

45. 泡莴笋

〔配料〕 莴笋 2 公斤，一等老盐水 1.4 公斤，红糖 10 克，食盐 20 克，干红辣椒 20 克，醪糟汁 10 克，料酒 40 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①莴笋洗净，去叶、除皮，剖成两片或切成短节，预处理 2 小时，捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入莴笋及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 1 小时即成。

〔吃法〕 ①本味。②淋入红辣椒油，拌食。

〔注意事项〕 ①此菜宜洗澡盐水泡食，勿久贮。②由于要求成菜迅速，盐水咸度应稍高。③装坛方法参见泡子姜。

〔特点〕 质脆嫩，色翠绿，味清香。

46. 泡青菜

〔配料〕 青菜 2 公斤，一等老盐水 1.4 公斤，白酒 20 克，红糖 30 克，干红辣椒 10 克，食盐 50 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜的宽片青菜拆开，洗净，晒至菜叶稍蔫后，预处理 2~3 天捞起，沥干水分。②将各料调匀装坛内搅匀，放入青菜及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 5~7 天即成。

〔吃法〕 ①本味。②加红油辣椒拌食。③烹食，分素烹、荤烹。素烹，是将泡青菜经刀工处置后，投入放有干辣椒节、花椒的旺火油锅内炆炒并加蒜苗或葱辅佐增香；荤烹，亦照上法，只是肉末应先于青菜下油锅炒香。用于烹食的泡青菜，以刚断生的为佳。④汤食，其配法颇多，如鸡丝酸菜汤、泡菜鸭汤等，各具风味。但一般以取贮存较久的老泡青菜为佳。

〔注意事项〕 装坛方法参见泡子姜。

〔特点〕 色橙黄，嫩脆清香。断生即食的泡青菜，其味咸鲜；久贮者则带酸味。可贮 1 年。

47. 泡大葱

〔配料〕 大葱 2 公斤，一等老盐水 2 公斤，红糖 20 克，白酒 30 克，醪糟汁 20 克，干红辣椒 30 克，食盐 50 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选个大均匀、鲜嫩无伤的扁圆大葱，剥去表皮，洗净，入清水退去浆汁，捞起沥干，预处理 7 天捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入大葱及香料包，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡两天即成。

〔注意事项〕 ①久贮应勤检查，酌加佐料。 ②此菜宜食本味。

〔特点〕 色微黄，鲜嫩甘香。可贮100天以上。

48. 泡黄瓜

〔配料〕 黄瓜2公斤，二等老盐水2公斤，食盐100克，白酒20克，红糖20克，干红辣椒40克，香料包1个。

〔泡制方法〕 ①选色浅淡、小条的鲜嫩黄瓜削去两端，洗净，预处理2小时捞起，沥干附着的水分。 ②将各料调匀装坛内，放入黄瓜及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡1小时即成。

〔注意事项〕 ①平原地黄瓜水分重，山坡地黄瓜水分稍轻，它们一般适合洗澡盐水泡食。若需久贮，宜取山坡地黄瓜。 ②有的在黄瓜入泡前，将它下沸水锅烫一下；有的还把黄瓜对剖两半，晒至稍蔫，再行预处理。上述做法只要掌握得当，其味均佳。 ③装坛方法参见泡子姜。

〔特点〕 色青黄，质香脆，味咸鲜略带酸。

49. 泡青菜头

〔配料〕 青菜头2公斤，一等老盐水1.4公斤，干红辣椒40克，红糖20克，醪糟汁20克，食盐50克，香料包1个。

〔泡制方法〕 ①菜头去皮洗净，预处理两小时，捞起，沥干。 ②将各料调匀装坛内，放入菜头及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡4小时即成。

〔吃法〕 ①本味。 ②改食甜味（方法参见泡子姜）。 ③可用红油辣椒或干红辣椒末与白酱油调匀拌食。 ④切成碎粒素烹或与肉末合炒。

〔注意事项〕 ①若菜头较大，泡制时可对剖成两半。
②此菜宜洗澡盐水泡食，久贮质易软、味过酸。 ③预处理盐水宜稍咸。

〔特点〕 色泽乳白，脆嫩清香，味咸微酸。

50. 泡青笋皮

〔配料〕 青菜头嫩皮（净）1公斤，一等老盐水1.2公斤，干红辣椒40克，白酒10克，红糖10克，食盐40克。

〔泡制方法〕 ①选大张、鲜嫩的青菜头嫩皮，去残筋，洗净，晒蔫。 ②将各料调匀装坛内，放入青菜头嫩皮，用石头压紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡两天即成。

〔吃法〕 ①本味。 ②拌食。

〔注意事项〕 ①青笋皮即青菜头、羊角菜的皮。头部的老皮不要；加工时，只能晒蔫，不宜晒干。 ②用此法可泡制嫩莴笋皮、萝卜皮等。 ③此菜皮只宜洗澡盐水泡食，勿久贮。

〔特点〕 色泽青绿，咸香鲜脆，微带辣味。

51. 泡莲花白（一）

〔配料〕 莲花白2公斤，一等老盐水1.2公斤，干红辣椒30克，红糖10克，白酒10克，食盐50克，香料包1个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜、无虫伤、见霜的莲花白，洗净、沥干，每棵切四瓣，晒蔫，晾凉。 ②将各料调匀装坛内，放入莲花白及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡10天即成。

〔吃法〕 ①本味。 ②加红油辣椒等拌食。 ③将泡莲花白与泡青菜切丝合炒，加蒜苗、葱、干红辣椒等辅料增色、

添香。用此法成菜极宜佐餐。

〔注意事项〕 应常翻坛检查，酌加佐料。

〔特点〕 色白微黄，咸辣脆香。可贮100天。

52. 泡莲花白（二）

〔配料〕 莲花白2公斤，胡萝卜250克，芹菜250克，凉开水2公斤，食盐60克，花椒10克，八角20克，干辣椒30克，白糖30克，白酒30克。

〔泡制方法〕 ①将莲花白洗净控干后，切成四瓣，不要用锈刀；将胡萝卜洗净，斜刀切片，片厚1厘米左右；芹菜洗净控干，切成5厘米左右长的小段。②将各料调匀装坛内，再放入莲花白，用箴片卡紧在泡菜水面以下，加盖，掺足坛沿水。泡5天左右即成。

〔特点〕 鲜香，脆嫩，微酸。

53. 泡莲花白茎

〔配料〕 莲花白茎2公斤，一等老盐水2公斤，红糖20克，干红辣椒100克，白酒20克，醪糟汁20克，食盐50克，香料包1个。

〔泡制方法〕 ①莲花白茎削去老皮、洗净，曝晒至稍蔫。②将各料调匀装坛内，放入莲花白及香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡7天即成。

〔注意事项〕 ①莲花白茎入坛后，应常检查，盐水勿过咸，以免影响甜味。②装坛顺序参见泡子姜。

〔特点〕 色微红，咸甜带酸，脆健爽口。可贮100天。

54. 泡黄秧白

〔配料〕 黄秧白 2 公斤，一等老盐水 1.4 公斤，干红辣椒 50 克，食盐 40 克，红糖 20 克，白酒 20 克，醪糟汁 20 克，白菌 10 克。

〔泡制方法〕 ①选鲜嫩黄秧白（不沾水），去边叶、根部，风晾至蔫，预处理 1 天，捞起，沥干。②将各料调匀装坛内，放入黄秧白，用箴片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡两天即成。

〔吃法〕 ①本味。②淋上辣椒油等拌食。③改食甜味（方法参见泡子姜）。

〔注意事项〕 黄秧白质嫩、性脆、体薄，加工时忌曝晒。

〔特点〕 鲜脆清香，咸中微甜。可贮 3 个月。

55. 泡蒜薹（一）

〔配料〕 蒜薹 2 公斤，一等老盐水 1.4 公斤，白酒 20 克，红糖 20 克，食盐 60 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜无破皮、大批上市的蒜薹，去须尾，洗净晒蔫后，预处理 3~5 天捞起，晾干附着的水分。②将各料调匀装坛内，放入蒜薹及香料包，用石头压紧，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 10 天即成。

〔注意事项〕 ①一般宜食本味。②若久贮，应常检查并酌加佐料。

〔特点〕 色微黄，脆嫩咸香。可贮 1 年左右。

56. 泡蒜薹（二）

〔配料〕 蒜薹 2 公斤，食盐 200 克，鲜姜 40 克，鲜辣

椒 40 克，白酒 20 克。

〔泡制方法〕 ①将蒜薹洗干净，放入开水中烫一下，控干水分。②将蒜薹和各料同时放入坛内，加注凉开水至淹没菜品。③盖上坛盖，掺足坛沿水。泡 30 天即成。

〔特点〕 咸辣微酸，脆嫩。

57. 泡豆芽

〔配料〕 豆芽 500 克，一等老盐水 500 克，食盐 15 克，红糖 10 克，白酒 5 克，醪糟汁 5 克，干红辣椒 15 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①选新鲜、白净、粗壮、无腐烂的豆芽，去根，洗净，入沸水锅中烫一下，迅速捞起沥干。用盐水预处理 2 小时，捞起晾干附着的水分。②先将老盐水倒入玻璃罐中，加入食盐、红糖、白酒、醪糟汁于罐内搅匀。放进干红辣椒，泡入豆芽，加入香料包，盖上罐盖。4 小时后即可食用。

〔注意事项〕 ①豆芽可选绿豆芽或黄豆芽。②本品只宜洗澡盐水泡食，不宜久贮。

〔特点〕 质地嫩脆，咸香微辣，解腻调胃，佐餐爽口。

58. 泡南瓜

〔配料〕 南瓜 1 公斤，一等老盐水 800 克，食盐 30 克，白酒 30 克，红糖 10 克，醪糟汁 10 克，白矾 20 克，干红辣椒 30 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①挑选新鲜南瓜淘洗干净，去掉皮、瓤，用竹签戳若干小孔，切成 10 厘米长、6 厘米宽的长方块。②将白矾对清水盛于盆中，放入南瓜浸泡 1 小时，白矾水应

淹过南瓜。然后捞起投入清水中浸泡约半小时，中间换水2~3次，用以透去矾水的苦涩味，再入盐水中预处理3天，捞起后晾干附于表面的水分，准备入坛。③入坛时，先将老盐水置于坛内，把食盐、白酒、红糖、醪糟汁调匀注入坛中；然后下干红辣椒入坛垫底，再泡入南瓜，中间加进香料包，盖上坛盖，掺足坛沿水。7天后即可食用。

〔注意事项〕 宜食本味。

〔特点〕 色黄脆香，咸辣微甜。

59. 泡慈姑

〔配料〕 鲜慈姑1公斤，泡辣椒盐水1公斤，食盐20克，红糖10克，白糖20克，白酒10克，醪糟汁20克，泡鲜红辣椒100克，白菌10克。

〔泡制方法〕 ①挑选新鲜、嫩气，个大均匀，无虫伤、腐烂的慈姑，淘净泥沙，逐一去皮放入清水内浸泡，做完后，全部入沸水中烫一下，捞起晾干。②用盆或玻璃瓶做容器，将盐水和各料调匀装好，泡入慈姑，盖上盆盖或瓶盖，1天左右入味即成。

〔注意事项〕 ①此菜亦可用泡菜坛制作。②宜食本味。

〔特点〕 色泽白净，咸甜微辣，脆嫩鲜香。

60. 泡红苕

〔配料〕 红苕1公斤，一等老盐水1公斤，食盐50克，干红辣椒30克，红糖10克，白酒10克，白菌10克。

〔泡制方法〕 ①选新鲜红苕去皮，用刀剖成两半，入清水中浸泡，退掉浆汁，捞起，沥干。②老盐水注入坛中，把食盐、红糖、白酒加入坛内调匀；放进干红辣椒，装入红苕、

白菌。盖上坛盖，掺足坛沿水。5~7天即成。

〔注意事项〕 去皮剖开的红苕，一定要入清水浸泡，以免红苕变色。

〔特点〕 质地脆健，咸辣微甜，口感新鲜。

61. 泡柚子

〔配料〕 柚子2公斤，一等老盐水2公斤，食盐60克，白糖40克，红糖20克，醪糟汁40克，白菌20克，泡鲜红辣椒400克。

〔泡制方法〕 ①选无虫伤腐烂、无怪味的柚子，去壳去皮，逐一剥出柚子仁瓢囊，投入清水中，力求柚子仁完整成瓣。依次剥完后迅速捞起沥干，准备入坛。②入坛时，先将老盐水倒入坛中，下食盐、白糖、红糖、醪糟汁入坛调匀；放入泡鲜红辣椒，泡入柚子仁，加入白菌。盖上坛盖，掺足坛沿水。1天后即可食用。

〔注意事项〕 ①柚子瓣一定要完整。②宜食本味。

〔特点〕 碧绿晶莹，咸甜带酸。用于调胃解腻，新颖别致。

62. 泡板栗

〔配料〕 板栗2公斤，一等老盐水2公斤，食盐60克，白酒20克，红糖20克，醪糟汁20克，干红辣椒200克，香料包1个。

〔泡制方法〕 ①选个头均匀、无虫伤的板栗，剥壳，去皮，洗净，用盐水预处理2~3天后，捞出晾干附着的水分，准备入坛。②把老盐水注入坛中，加食盐、白酒、红糖、醪糟汁入坛搅匀，放入干红辣椒；泡入板栗，加进香料包。盖

上坛盖，掺足坛沿水。7天后入味，便可食用。

〔注意事项〕 用具应冲洗洁净，以防生霉花。

〔特点〕 色泽淡黄，质地脆健，咸甜微辣，酸香爽口。

63. 泡苹果

〔配料〕 苹果 1 公斤，一等老盐水 500 克，食盐 50 克，白酒 10 克，红糖 10 克，干红辣椒 30 克，白菌 10 克。

〔泡制方法〕 ①选新鲜、均匀、无虫伤腐烂的苹果逐一去皮、挖核，用刀剖成两半，放入凉开水中，防止苹果变色。②在入坛或入罐泡制时，先将老盐水注入坛内或罐内，下食盐、白酒、红糖、白菌拌匀；放入干红辣椒，泡入苹果。盖上坛盖或罐盖，1 天后即可食用。

〔注意事项〕 ①选脆性苹果，泡出的品质最佳。②宜于现泡现吃。

〔特点〕 色白微黄，质地嫩脆，咸甜带辣，果香微酸。

64. 时令循环泡菜

〔配料〕 菜料 2 公斤，一等老盐水 2 公斤，食盐 100 克，红糖 20 克，白酒 20 克，干红辣椒 60 克，醪糟汁 20 克，香料包 1 个。

〔泡制方法〕 ①挑选当季出产的菜品，洗净沥干。按菜品质地进行预处理，然后捞出晾干。②将老盐水注入坛内，把食盐、红糖、白酒、醪糟汁拌匀放入，泡入菜料，加进干红辣椒及香料包。盖上坛盖，掺足坛沿水。入味后便可食用。③在食用过程中，可加进新菜品，补充部分食盐及佐料、香料便可。达到循环泡制不同的菜品，充分利用同一个泡菜坛和老盐水的目的。

〔注意事项〕 ①在同一泡菜坛内，按季节划分，春季可泡制青菜、莴笋、蒜薹、莲花白、莲花白茎、白菜薹、豆芽、瓢菜帮等；夏季可泡制鲜红辣椒、牛角椒、豇豆、青豆、四季豆、大蒜、黄瓜、苦瓜、鸡心椒、苕蓝、茄子、洋葱、蒿头、香瓜、芥子、洋雀菜等；秋季可泡制子姜、洋姜、小青辣椒、高笋、甜椒、藕、芋子、刀豆、冬瓜、南瓜、木瓜、地瓜、地蚕扭、板栗、苹果等；冬季可泡制萝卜、红圆根萝卜、萝卜缨、青菜头、青菜头皮、雪里蕻、冬笋、花菜、慈姑、土耳瓜、黄秧白、红苕、柚子等。 ②泡制中，如发现坛内盐水没有淹过菜料，应用凉开水加入适量食盐，和匀后倒入坛内，以淹没菜料为度；如发现坛内盐水过多，可舀出部分。 ③在加进新菜品时，应将老泡菜品捞出坛，盛于洁净容器中，待新菜品放入坛内底部后，再把老泡菜品置于上部，盐水仍应将菜淹没。 ④食用时要先泡先吃，后泡后吃。 ⑤由于泡菜坛经常揭盖，应注意不要将坛沿水带入坛内。

〔特点〕 酸甜麻辣咸，五味俱全；脆嫩绵软，质地各异。

65. 泡酸菜

〔配料〕 酸菜多以叶菜作原料，通常是泡酸白菜和泡酸包菜。

〔泡制方法〕 酸白菜： ①选棵大、包心结实的大白菜，去老帮和根，纵切成几块。洗净放入沸水中焯一下，放在冷水中泡凉。 ②然后把菜平码在缸内，每层的方向相互交错。每缸最多码至距缸口 15 厘米左右处。 ③在菜上压上石块，注入清水，淹过菜面 10 厘米左右。泡 20 天即成酸菜。

酸包菜： ①选新鲜、包心结实的包菜，除去外层老帮残帮切成块，在沸水中焯一下（也可不焯）。焯的时间不宜太

长，待菜变为乳白色即可。②捞出晾凉后，加入 2.5~3% 的食盐，也可加入少许胡萝卜片或丝及其他调味品，如五香粉、辣椒面、胡椒粉、白糖等，拌匀后装入缸坛内，上面复盖一层洁净的包菜叶，叶上压石。春秋 20 天，夏季 4~5 天即成。

二、朝鲜泡菜

朝鲜泡菜是朝鲜族群众爱吃的风味小菜。一到秋天，朝鲜族几乎每家每户都要腌制这种富有民族风味的泡菜。

66. 素泡白菜

〔配料〕 白菜 2 公斤，大蒜 100 克，萝卜 1 公斤，食盐 60 克，辣椒 40 克。

〔泡制方法〕 ①选择有心的大白菜，去掉菜头和外帮，用水清洗后沥干，切成 4 厘米见方的小块；萝卜洗净去皮切成片。②用凉开水 500 克溶化 30 克食盐，搅拌均匀后盛于陶缸内，再把白菜、萝卜倒入盐水中浸泡 1~2 天。③捞出白菜、萝卜，倒掉缸内的盐水。然后再将白菜、萝卜放入缸内，码放均匀，撒上辣椒和大蒜，菜料上压干净石头。④用凉开水 500 克溶化剩余的食盐，搅拌均匀，注入陶缸内，再盖好缸盖。过两天，如果菜汤没有淹没菜料，就加些凉开水。10 天左右，即可食用。

〔注意事项〕 ①可用泡菜坛制作。②一切用具均应清洗干净。

〔特点〕 色微黄，味辣酸。

67. 素泡什锦

〔配料〕 大白菜 2 公斤，大葱 100 克，白萝卜 200 克，大蒜 100 克，苹果 100 克，辣椒面 50 克，梨 100 克，味精 5 克，食盐 60 克。

〔泡制方法〕 ①大白菜去老帮洗净，沥干水分，把整棵白菜剖成四瓣，切成小块；萝卜洗净去皮，切成小片。然后分别装入缸碗内，用 30 克和 10 克食盐腌 4 小时。②苹果、梨洗净沥干，去籽切成片；葱、蒜洗净沥干后剁成碎末待用。③把初步腌制的白菜、萝卜沥干水分，再和苹果、梨、葱、蒜、辣椒面拌匀装缸。④用凉开水 500 克溶化剩余食盐和味精，搅匀后注入缸内，淹没菜料，盖上缸盖。10 天后即成。

〔注意事项〕 同素泡白菜。

〔特点〕 果香适宜，嫩脆辣酸。

68. 牛肉泡白菜

〔配料〕 白菜 2 公斤，辣椒 50 克，萝卜 500 克，大蒜 100 克，牛肉末 300 克，食盐 60 克，姜末 50 克，味精 5 克。

〔泡制方法〕 ①选择有心大白菜，去掉菜头和外帮，洗净沥干后切成小块；萝卜洗净沥干，去皮切成块。然后分别装入缸碗内。②用 30 克食盐溶入 600 克凉开水内，制成 5% 的食盐溶液，倒进缸碗内预处理 1~2 天后捞出沥干。③将白菜、萝卜放置缸内；辣椒切成小块，大蒜剁成泥和姜末、牛肉末一起加入缸内拌匀。④剩余的食盐、味精加入 500 克凉开水内，搅匀倒入缸内，以淹没菜料为度。再盖上缸盖。泡制 10 天左右便可。

〔注意事项〕 ①发酵初期，缸内盐水面易生长一层白膜，

可加白酒治理。②如发现缸内菜汤变得粘稠并有恶味时，则应停止制作和食用。

〔特点〕 肉香微酸，辣咸适中。

69. 泡鱼丝白菜

〔配料〕 白菜2公斤，辣椒粉50克，萝卜500克，大蒜泥100克，鱼肉丝300克，姜末50克，鱼汤500克，味精5克，食盐60克。

〔泡制方法〕 ①挑选有心的大白菜，去掉菜头和外帮，洗净沥干切成条；萝卜洗净沥干切成丝。将它们分别盛在缸和碗内待用。②用30克食盐溶入500克凉开水中，和匀后分别注入缸和碗内，预处理1~2天。③捞出白菜、萝卜沥干，和鱼肉丝、辣椒粉、大蒜泥、姜末混合均匀装缸。制作的鲜鱼汤冷却后加入剩余的食盐和味精，注入装有菜料的缸内，淹没菜料，盖上缸盖。10天后即可食用。

〔注意事项〕 同牛肉泡白菜。

〔特点〕 鱼香酸辣，味道鲜美。

70. 牛肉泡什锦

〔配料〕 大白菜2公斤，大葱100克，萝卜500克，大蒜100克，牛肉末300克，辣椒粉50克，苹果100克，食盐60克，梨100克，味精5克，牛肉汤500克。

〔泡制方法〕 ①大白菜去老帮洗净沥干，切成小块；萝卜洗净去皮，切成小片。将它们分别装进缸和碗内，用30克和10克食盐腌4小时。②苹果、梨洗净沥干，去籽切成片。大葱、大蒜洗净沥干后剁成碎末待用。③把初步腌制的白菜、萝卜沥干水分，再和苹果、梨、牛肉末、葱蒜末、辣椒

粉拌匀装缸。④用冷却后的牛肉汤溶化剩余食盐和味精，和匀后注入缸内，淹没菜料，盖上缸盖。10天后即成。

〔注意事项〕 同牛肉泡白菜。

〔特点〕 质地脆嫩，鲜味绵长，酸辣可口。

71. 高级什锦泡菜

〔配料〕 大白菜2公斤，萝卜500克，苹果100克，梨100克，牛肉末300克，鱼肉丝300克，蟹肉汤200克，干贝汤200克，牛蹄筋汤200克，大葱100克，大蒜100克，辣椒粉50克，生姜50克，食盐80克，味精5克。

〔泡制方法〕 ①大白菜去老帮洗净沥干，切成小条；萝卜洗净去皮，切成丝。分别将它们装入缸和碗内，用30克和10克食盐腌4小时。②苹果、梨洗净沥干，去籽切成小条。大葱、大蒜、生姜洗净后剁成碎末。③捞出腌制中的白菜、萝卜沥干水分，再和苹果、梨、牛肉末、鱼肉丝、葱姜蒜末和辣椒粉拌匀装缸。④冷却后的蟹肉、干贝、牛蹄筋汤混合一起，加入剩余食盐和味精，搅匀后倒入缸内，淹没菜料，盖上缸盖。发酵10天左右便可食用。

〔注意事项〕 ①可用泡菜坛制作此菜。②蟹肉、干贝、牛蹄筋可放在一起熬制鲜汤。③密闭缸盖，防止生白膜。④可食本味和汤食。

〔特点〕 质脆味香，酸辣适宜，诱人食欲。

三、武汉泡菜

武汉位于华夏中部，踞水陆要冲，南北的食文化在此汇流。由于有优越的地理条件，武汉泡菜吸收了南北泡菜的特

点，逐渐形成了自己的风格特色。

72. 酸白菜

〔配料〕 白菜 3 公斤，食盐 150 克。

〔泡制方法〕 ①将白菜去掉黄叶及老帮后洗净，晾晒两天收回。②把晾晒好的白菜与食盐逐层装入缸内。边装菜，边用木棒揉压，使白菜变软，菜汁渗出，压上石块腌渍。③第二天继续揉压，使缸内菜体紧实，待几天后缸内水分超出菜体时，即可停止揉压。再压上石块，盖上盖，放在空气流通处使其自然发酵。过 1 个月左右即成酸白菜。

〔注意事项〕 ①原料宜选择一种高脚白菜，也叫箭杆白菜。②防止油污和生水进入，以免变质。③发酵初期，盐水表面会泛起一层白水泡，几天后即会消失。这是白菜在发酵过程中的正常现象。④在缸内不动，可保存 4 个月左右。开缸后，要在一周内处理完毕。

〔特点〕 色泽微黄而光亮，味道清爽，香酸可口。

73. 酸豇豆

〔配料〕 嫩豇豆 2 公斤，青辣椒 100 克，红辣椒 100 克，食盐 160 克。

〔泡制方法〕 ①挑选新鲜的嫩豇豆，洗净切成长 5 厘米左右的小段，投入水中稍煮一下，捞起摊开晾凉，放入泡菜坛内，再放入洗净沥干的辣椒。②将 1 公斤水煮沸，加入食盐，冷却后倒进泡菜坛内，淹过豇豆。③在坛沿盛上凉开水，加盖密封。10 天左右即可食用。

〔注意事项〕 适时加坛沿水。

〔特点〕 色微黄，味清香，质脆嫩。

74. 酸甘蓝

〔配料〕 甘蓝 3 公斤，香叶 15 克，胡萝卜 300 克，胡椒 20 克，苹果 60 克，食盐 150 克，干红辣椒 50 克。

〔泡制方法〕 ①将甘蓝及胡萝卜洗净，切成丝；苹果去皮，切成片；香叶、胡椒捣碎成粉状。②将菜料放入盆内，加盐揉制。当菜料揉制到体积缩小近一半、菜丝呈黄白色时，同菜汁放入缸内，再放入苹果、干红辣椒、香叶、胡椒、充分拌匀。③菜面加盖，压以重石。封好缸口，任其发酵。10 天后菜味变酸，便可食用。

〔注意事项〕 ①揉菜必须均匀，成品才无苦味。②菜料装缸时，上部要留 15~20 厘米的空隙，不可装得太满，以防发酵时，菜汤外溢。③室温低于 5℃，应生火炉升温，促使其发酵。④要在天气转暖前食用完毕。

〔特点〕 微酸微辣，质嫩可口。

75. 酸黄瓜

〔配料〕 黄瓜 3 公斤，大蒜瓣 30 克，芹菜梗 180 克，香叶 5 克，小茴香菜 180 克，胡椒 5 克，小红辣椒 60 克，食盐 210 克。

〔泡制方法〕 ①选用幼嫩粗短的黄瓜洗净沥干；芹菜梗和小茴香菜洗净沥干；大蒜瓣从中间横切成两半。②将 600 克水煮沸，食盐化入开水中，晾凉。③将黄瓜平码放在缸内，其余配料放在面上，然后倒入凉盐开水，淹没黄瓜。④菜料上盖以荷叶，压上干净木板，再加缸盖。经 7~8 天即可食用。

〔注意事项〕 ①秋季制的成品，可连缸放入冰窖中贮放

到第二年4月。②宜食本味。

〔特点〕 质脆爽口，有酸辣味及芹菜味。

76. 泡柿椒

〔配料〕 柿椒3公斤，食盐400克。

〔泡制方法〕 ①用2公斤凉开水溶化食盐备用。②用剪刀把柿椒柄剪去，留下1厘米左右，用水洗干净。洗时不要用力过猛，以免损伤。③将柿椒轻轻放入坛内，至离坛颈5厘米处为止。用竹算横插于椒面，再将凉开水缓缓倒入坛内，盐水淹过柿椒面3~5厘米。④盖上坛盖，掺足坛沿水。20天左右便可食用。

〔注意事项〕 ①选用新鲜、气足、肉厚、无皱皮的柿椒，并留有椒蒂。一般在秋末泡制最为适宜。②腌泡期间，要注意及时添加适量凉盐开水，确保淹过椒面。③可食本味，亦可炒、烹食。

〔特点〕 酸辣相间，开胃解腻。

77. 泡西红柿

〔配料〕 西红柿3公斤，食盐200克，花椒50克，白酒20克。

〔泡制方法〕 ①将鲜西红柿洗净后，放入凉到60℃左右的开水内再清洗一遍，然后取出沥干，用带尖的筷子将西红柿尾部戳几个孔，便于进咸味。②把2公斤清水煮沸，冷却至50℃左右时倒入坛内，立即将西红柿、花椒、食盐、白酒放入坛内浸泡。③坛内开水凉至室温后，加盖，掺足坛沿水。10天后即可食用。

〔注意事项〕 ①夏天泡制西红柿一定要加少许白酒。

②食用时加些葱丝、香菜末、香油，和切好的西红柿拌匀。

〔特点〕 麻酸咸，质地嫩，口感适。

78. 泡蘑菇

〔配料〕 蘑菇 1 公斤，胡萝卜 500 克，白菜 500 克，青椒 500 克，甘蓝 500 克，鲜姜 50 克，芹菜 500 克，花椒 50 克，扁豆 500 克，白酒 50 克，莴笋 500 克，食盐 800 克。

〔泡制方法〕 ①选用新鲜蘑菇；将蔬菜摘去枯黄老叶；用清水洗净蘑菇和蔬菜，沥干，切成 5 厘米左右的长条或薄片（芹菜去叶，切成 2 厘米长的小段）。②将食盐溶化在煮沸的 3 公斤清水中，冷却备用。③将所有配料混合拌匀，放入泡菜坛内，倒入冷却的食盐水，加盖并掺足坛沿水。室内放置 10 天，自然发酵即可。

〔注意事项〕 ①防止坛内生霉花。②可食本味，也可汤食。

〔特点〕 麻辣鲜香，酸咸适度，清爽可口。

79. 泡八样

〔配料〕 白萝卜 500 克，胡萝卜 500 克，豆角 500 克，生姜 500 克，大蒜 500 克，葱头 500 克，洋姜 500 克，青辣椒 500 克，食盐 250 克，花椒 20 克，茴香 20 克，料酒 20 克。

〔泡制方法〕 ①先将 3 公斤清水煮沸，把食盐溶化在水内，冷却后注入坛中，一般以装到坛子的 $\frac{3}{5}$ 为宜，再放入花椒、茴香、料酒。②将各种菜洗净晾干，切成条或块，放入坛中。③盖上坛盖，掺足坛沿水。泡制 7~10 天，即可食用。

〔注意事项〕 ①若无料酒，亦可用白酒。②盐水一定

要淹没菜面。

〔特点〕 色黄亮，咸麻带酸，脆健爽口。

80. 泡什锦

〔配料〕 黄瓜 250 克，青笋 250 克，盖菜 250 克，萝卜 250 克，薹菜 250 克，葱头 250 克，扁豆 250 克，苦瓜 250 克，蒜薹 250 克，茭白 250 克，圆白菜 250 克，大白菜 250 克，嫩姜芽 250 克，鲜红辣椒 250 克，干辣椒 100 克，花椒 150 克，老姜 150 克，食盐 200 克，白酒 50 克，红糖 100 克。

〔泡制方法〕 ①将泡菜坛洗净，用净干布擦去水分。凉开水 2.5 公斤注入坛内，下食盐、干辣椒、花椒、老姜、红糖、白酒等，成为盐水。②把要泡的各种菜择洗净，晾干，放入坛内。③将盖盖好，掺足坛沿水，并经常进行检查，不使坛沿内缺水。泡 7~10 天即成。

〔注意事项〕 ①初期口味稍差，时间长了就有泡菜口味。②泡菜坛要放在凉爽的地方。

〔特点〕 鲜香，脆嫩，微酸。

四、独山泡菜

独山泡菜又称独山盐酸菜，是贵州独山传统名产，有鲜明的贵州风味和民族特色。1983 年被评为贵州优质产品，1984 年被评为全国优质旅游产品。独山泡菜气味清香，口感脆，味酸辣甜咸。

81. 纯酸型泡青菜

〔配料〕 青菜 3 公斤，蒜苗 450 克，食盐 670 克，白糖

150 克，白酒 30 克，辣椒粉 150 克，食用碱 0.5 克。

〔泡制方法〕 ①选用清明前后采收的细嫩青菜，先晾晒脱水，洗净后将菜叶扯下叠好，切成 3 厘米见方的小块。②选用肥大而新鲜的嫩蒜苗，剥去外层老皮，除去根和茎的上部。每 10 根捆一把，晾晒 4~5 天，切成小段。③将切好的青菜、蒜苗放入菜盆内，加食盐 300 克、白酒拌匀，轻轻揉搓，使菜汁透出，然后放入坛中。④用凉开水 3 公斤将白糖和剩余的食盐溶解，加入辣椒粉、食用碱，拌匀后装入泡菜坛内，淹没青菜、蒜苗。盖上坛盖，掺足坛沿水，每 3 天换水一次。泡 3 个月，即可食用。

〔注意事项〕 ①各种用具要洗涤干净。②应选无花蕾的脆嫩青菜。③食用碱不能过量。

〔特点〕 味鲜脆嫩，微酸甜辣，解酒解腻。

82. 纯酸型泡白菜

〔配料〕 白菜 3 公斤，蒜苗 450 克，白酒 30 克，辣椒粉 150 克，食盐 670 克，食用碱 0.5 克，白糖 150 克。

〔泡制方法〕 ①挑选新鲜、无病虫害的白菜，先晾晒脱水，然后再进行冲洗，并将菜叶扯下叠好，切成 3 厘米见方的小块。②选用肥大、新鲜的嫩蒜苗，剥去外层老皮，除掉根和茎的上部。每 10 根扎一把，晾晒 4~5 天，切成小段。③将切好的白菜、蒜苗放入菜盆，加食盐 300 克和白酒拌匀，轻轻揉搓，使菜汁透出，然后放入坛中。④用凉开水 3 公斤将白糖和剩余的食盐溶解，加入辣椒粉、食用碱，拌匀后装入泡菜坛内，淹没白菜、蒜苗。盖上坛盖，掺足坛沿水，每 3 天换水一次。泡 3 个月，即可食用。

〔注意事项〕 同纯酸型泡青菜。

〔特点〕 色微黄光亮，味酸辣，质嫩脆。

83. 纯酸型泡油菜

〔配料〕 油菜 3 公斤，蒜苗 450 克，食盐 670 克，白糖 150 克，白酒 30 克，辣椒粉 150 克，食用碱 0.5 克。

〔泡制方法〕 ①选择细嫩、无病虫、无腐烂的新鲜油菜，先晾晒脱水，洗净后将菜叶扯下，重叠整齐，切成 3 厘米见方的小块。②选择肥大粗壮、新鲜的嫩蒜苗，剥去外层老皮，除去根和茎的上部。每 10 根捆一把，晾晒 4~5 天，切成小段。③将切好的菜料放入菜盆内，加食盐 300 克、白酒 30 克拌匀，轻轻揉搓，使菜汁透出，然后放入坛中。④用凉开水 3 公斤，把剩余的配料拌匀后装入泡菜坛内，淹没菜料。盖上坛盖，掺足坛沿水，每 3 天换水一次。泡 3 个月，即可食用。

〔注意事项〕 同纯酸型泡青菜。

〔特点〕 鲜香扑鼻，清凉爽口。

84. 纯酸型泡萝卜菜

〔配料〕 萝卜菜 3 公斤，蒜苗 450 克，食盐 670 克，白糖 150 克，白酒 30 克，辣椒粉 150 克，食用碱 0.5 克。

〔泡制方法〕 ①挑选无虫、病、腐烂的嫩健萝卜菜，摘去老叶枯叶，先晾晒脱水，洗净沥干后，切成约 3 厘米长的小块。②选用粗壮肥大的嫩蒜苗，剥去外层老皮，除去根和茎的上部。每 10 根捆一把，晾晒 4~5 天，切成小段。③将切好的菜料放入菜盆内，加食盐 300 克、白酒 30 克拌匀，轻轻揉搓，使菜汁透出，然后捞出菜料装入坛中。④把剩余配料加入 3 公斤凉开水内，拌匀后倒入泡菜坛内，淹没菜

料。盖上坛盖，掺足坛沿水，每3天换水一次。泡3个月即可食用。

〔注意事项〕 同纯酸型泡青菜。萝卜菜是萝卜（地下根）尚未膨生时的地上茎叶。

〔特点〕 酸辣适口，增进食欲。

85. 甜酸型泡青菜

〔配料〕 青菜3公斤，蒜苗450克，糯米酒1.5公斤，冰糖150克，食盐670克，白酒30克，辣椒粉150克，食用碱0.5克。

〔泡制方法〕 ①选用清明前后采收的细嫩青菜，先晾晒脱水，洗净后将菜叶扯下叠好，切成3厘米长的小块。②选用肥大而新鲜的嫩蒜苗，剥去外层老皮，除去根和茎的上部。每10根捆一把，晾晒4~5天，切成小段。③将切好的青菜、蒜苗放入菜盆内，加白酒30克、食盐300克拌匀，轻轻揉搓，使菜汁透出，然后放入坛中。④用凉开水2公斤将冰糖、食用碱和剩余的食盐溶解，加入辣椒粉、糯米酒，拌匀后装入泡菜坛，淹没青菜、蒜苗，盖上坛盖，掺满坛沿水。泡3个月，即可食用。

〔注意事项〕 ①经常添加坛沿水，并保持清洁。②素食最宜佐粥。荤食用作烹鲜鱼、烧鳝片、蒸扣肉、炒肉末等佳肴。

〔特点〕 甜酸醇朴，脆嫩微辣。

86. 甜酸型泡白菜

〔配料〕 白菜3公斤，食盐670克，蒜苗450克，白酒30克，糯米酒1.5公斤，辣椒面150克，冰糖150克，食用

碱 0.5 克。

〔泡制方法〕 ①挑选新鲜、无病虫痕的白菜，先晾晒脱水，然后进行冲洗，沥干，并将菜叶扯下叠好，切成 3 厘米见方的小块。②选用肥大、新鲜的嫩蒜苗，剥去外层老皮，除掉根和茎的上部。每 10 根捆扎成一把，晾晒 4~5 天，切成小段。③将切好的白菜、蒜苗放入菜盆，加食盐 300 克、白酒 30 克拌匀，轻轻揉搓，使菜汁透出，然后捞出菜料放入坛中。④用凉开水 2 公斤将冰糖、食盐 370 克和食用碱溶化，加入辣椒面、糯米酒拌匀，装入泡菜坛内，淹过白菜、蒜苗。盖上坛盖，掺足坛沿水。3 个月即成。

〔注意事项〕 同甜酸型泡青菜。

〔特点〕 醇香嫩脆，酸辣宜口。

87. 甜酸型泡油菜

〔配料〕 油菜 3 公斤，蒜苗 450 克，糯米酒 1.5 公斤，冰糖 150 克，食盐 670 克，白酒 30 克，辣椒粉 150 克，食用碱 0.5 克。

〔泡制方法〕 ①选择细嫩、尚未形成花蕾的新鲜油菜，先晾晒脱水，洗净后将菜叶扯下，重叠整齐，切成 3 厘米见方的小块。②选择肥大粗壮、新鲜的嫩蒜苗，剥去外层老皮，除去根和茎的上部。每 10 根捆成一把，晾晒 4~5 天，切成小段。③将切好的菜料放入菜盆内，加食盐 300 克、白酒 30 克拌匀，轻轻揉搓，使菜汁透出，然后捞出菜料放入坛中。④用凉开水 2 公斤，把剩余的配料溶解拌匀后装入泡菜坛内，淹没菜料，盖上坛盖，掺足坛沿水。3 个月即成。

〔注意事项〕 同甜酸型泡青菜。

〔特点〕 清醇爽口，酸辣甜咸。

88. 甜酸型泡萝卜菜

〔配料〕 萝卜菜 3 公斤，蒜苗 450 克，糯米酒 1.5 公斤，冰糖 150 克，食盐 670 克，白酒 30 克，辣椒粉 150 克，食用碱 0.5 克。

〔泡制方法〕 ①挑选无病虫、无腐烂的嫩健萝卜菜摘去老枯黄叶，先晾晒脱水，洗净沥干，切成约 3 厘米长的小块。②选用粗壮肥大的嫩蒜苗，剥去外层老皮，除掉根和茎的上部。每 10 根捆成一把，晾晒 4~5 天，切成小段。③将切好的菜料放进菜盆内，加食盐 300 克、白酒 30 克拌匀，轻轻揉搓，使菜汁透出，然后捞出菜料放入坛中。④将剩余的配料全部放进 2 公斤凉开水中，溶解后搅匀装入坛内，淹过菜料。盖上坛盖，掺足坛沿水。3 个月即成。

〔注意事项〕 同甜酸型泡青菜。

〔特点〕 色微黄，气醇香，味甜酸，带辛辣。

五、河南泡菜

河南泡菜的前身是四川泡菜，100 年前由四川引进河南。此种泡菜兼有东北和四川泡菜的优点，具有酸、辣、咸、甜的味道。

89. 泡包菜

〔配料〕 包菜 3 公斤，黄瓜 1 公斤，芹菜 500 克，胡萝卜 250 克，青辣椒 250 克，大蒜 200 克，干辣椒 50 克，醋精 100 克，白糖 300 克，食盐 50 克。

〔泡制方法〕 ①先将包菜洗净切成小块，黄瓜洗净切成

2 厘米见方的块，芹菜洗净切成 3 厘米长的段，胡萝卜去皮切成片，青辣椒切成方块，大蒜去皮，干辣椒切段。②在锅内加清水 4 公斤烧开，把准备好的蔬菜放入锅内翻一翻，捞出来沥干放入盆内，再把原锅水倒入盆内，加入备好的其余配料，搅拌均匀后冷却即成。

〔注意事项〕 ①此菜适宜现泡现吃，若要长期保存则需装入耐高温的玻璃罐内，盖好罐盖密闭，在沸水中煮 15 分钟左右，便可保存 1 年以上。②要挑选嫩健、无病虫害的菜料。

〔特点〕 味酸甜咸辣，脆嫩可口。

六、广东泡菜

广东泡菜具有典型的岭南风格，淡雅爽口，咸酸适当，清香扑鼻，解酒解腻，是华南各地制作较为普遍的泡菜种类。

90. 酸 笋

〔配料〕 笋块 3 公斤，食盐 240 克

〔泡制方法〕 ①选用老嫩适中的新鲜竹笋，剔除粗老或过大过小的笋。将笋平放在木板上，用刀切除笋的老根部位，应恰好切出光滑的笋节。用刀削去尖端，并从笋的纵向划一条缝，划至笋肉部位，手工剥掉笋壳。然后把笋纵向劈成 3~4 块，投入清水中浸泡，以防笋肉变老变质。②在菜盆内盛好 2.5 公斤凉开水，加入食盐，进行搅拌，使其迅速溶化。这时将笋块平铺在一桶内，立即灌进盐水，用蔑片卡紧，盖上桶盖，让笋自行发酵，4 天左右即成。③若要长期保存，在泡咸后再往桶内盐水中加入 240 克食盐搅匀，以盐水淹过笋

块为度。

〔注意事项〕 ①泡出的酸笋只能贮存约 15 天，笋块呈乳白色，笋尖呈赤褐色。再次加盐后，则可贮藏半年以上，全部呈乳白色。只要盐水保持乳白色，便可继续贮藏。如果盐水浑浊变色，酸笋易变质，应立即换桶，装入含食盐 15% 的新盐水。②酸笋可进行烹食。

〔特点〕 口味酸咸，清脆爽口。

七、西式泡菜

西式泡菜源于东方大陆，经过几百年的改造和发展，已形成种类繁多，风味各异，更适合西方人口味的品种。它被西方人誉为饮食中的小香槟和小夜曲。

91. 西餐泡菜

〔配料〕 圆白菜 1.5 公斤，胡萝卜 400 克，葱头 400 克，黄瓜 300 克，花椰菜 300 克，芹菜 250 克，青椒 250 克，白砂糖 900 克，干辣椒 100 克，白醋 200 克，桂皮 75 克，丁香 15 克，白胡椒 8 克，食盐 50 克。

〔泡制方法〕 ①将修整后的圆白菜洗净，切成 3 厘米见方的片；花椰菜洗净去梗，切成小朵；芹菜洗净切成小段；胡萝卜去根须，洗净切成花片；青椒去籽，洗净切成小片。

②圆白菜片入沸水，翻两下迅速捞出入冷水浸泡，然后再捞出装进筲箕内沥水；胡萝卜片入水，2 秒钟后放花椰菜朵，翻两下再依次放青椒、芹菜、黄瓜和葱头，待水将沸时（95℃ 左右），迅速捞出过冷水，冷却后捞出沥水，与圆白菜一起装入坛内。③将切碎的干辣椒、丁香、胡椒、桂皮放入沸水

中(用水量1.5~2公斤),小火煮沸20~30分钟停火,加入剩余的配料,搅拌均匀,冷却后过滤去残渣制成料汤。④将料汤注入装有菜料的坛中,淹没菜料,然后封坛。泡制3天即可食用。

〔注意事项〕 ①此泡菜亦可在泡菜坛内制作,风味不变。②注意不要将油污带入坛内。③宜食本味。

〔特点〕 甜酸嫩脆,颜色美观。

92. 欧美莳萝泡菜

〔配料〕 胡瓜3公斤,莳萝草150克,食盐200克,白醋5克,丁香15克。

〔泡制方法〕 ①选用无虫斑点的新鲜胡瓜洗净沥干。②将胡瓜放入木桶或泡菜坛内,每放一层胡瓜均需放置一层莳萝草与丁香,洒上白醋。③在2.5~3公斤沸水里,加入食盐,冷却后注入木桶或泡菜坛内,淹没菜料。④密封木桶,或盖上坛盖,掺足坛沿水。泡10~15天便可食用。

〔注意事项〕 ①在发酵期间,前数天盐液因细菌生长而浑浊,并且因释放气体而冒泡,是正常现象。②稍后,如不盖住隔绝空气,盐液表面上会形成一层白膜状的酒花酵母,应及时进行处理。③莳萝草与丁香的用量依人喜好而定。

〔特点〕 有莳萝香料味,酸咸度纯和。

93. 匈牙利莳萝泡菜

〔配料〕 胡瓜3公斤,莳萝草200克,茴香10克,食盐100克。

〔泡制方法〕 ①选择无虫斑点的新鲜胡瓜,去蒂,洗净沥干。②用竹签将胡瓜戳几个孔,以利盐香味的浸入,然

后把胡瓜层层放置在木桶内，每层之间加上莳萝草与茴香。

③把食盐加入 2.5~3 公斤凉开水中，搅拌均匀，使其溶化，再注入木桶中，淹没菜料。④密封木桶。10 天后即可开启木桶食用。

〔注意事项〕 ①各种用具均应洗涤洁净。②宜食本味。

〔特点〕 莳萝味浓，微咸微酸。

94. 苏联酸黄瓜

〔配料〕 旱黄瓜 2 公斤，大蒜瓣 50 克，芹菜梗 25 克，小茴香 50 克，辣椒粉 15 克，食盐 50 克。

〔泡制方法〕 ①选用嫩脆的旱黄瓜，每条约 10 厘米长、拇指粗，除去蒂把（因蒂部有苦味），洗净捞入笊箕内沥干。②食盐溶入 1.5 公斤水中，煮沸后晾凉。③香料调和均匀，一层黄瓜一层香料装入木桶（缸、泡菜坛等）内，然后注入冷却盐水，严封桶口，放于地下室发酵（也可放在阴凉通风、温度变化小的地方）。发酵期间不得打开桶口。约过 40 天后，在乳酸菌的作用下，黄瓜中的糖分变酸，即可食用。

〔注意事项〕 ①容器一定要放在阴凉通风、温度较稳定的场所。②宜食本味。

〔特点〕 酸嫩可口，去腻醒酒。

95. 苏联泡西红柿（一）

〔配料〕 鲜西红柿 1.5 公斤，鲜莳萝 50 克，蒜瓣 5 克，辣椒 1.5 克，黑穗醋栗 50 克，食盐 75 克，凉开水 1.5 公斤。

〔泡制方法〕 ①采用容积为 2~4 公升的玻璃罐，洗净用布擦干内壁水分。②鲜西红柿洗净沥干。③将鲜西红柿装入玻璃罐内，均匀撒上其他配料。④用 1 公斤凉开水

溶解 40 克食盐，将盐水注入玻璃罐内淹没菜料，用白铁盖盖住，暂不密封，发酵 8~10 昼夜，再密封。⑤密封时，再用 500 克凉开水溶解 35 克食盐，搅拌均匀，注入玻璃罐内，且在罐口垫上厚 1~1.5 厘米的橡胶圈，然后将盖盖紧。⑥泡西红柿可在 0~10℃ 的温度条件下贮存。食用时开启即可。

〔注意事项〕 ①发酵期间注意清除盐水中的白膜。②可将玻璃罐密封后放入冰箱保存。③若存放环境温度超过 10℃ 则应尽快食用，以防变质变味。④可用泡菜坛泡制。

〔特点〕 酸味突出，香甜浓郁。

96. 苏联泡西红柿（二）

〔配料〕 鲜红西红柿 5 公斤，鲜莳萝 160 克，蒜瓣 10 克，辣椒 5 克，香菜 50 克，食盐 250 克，凉开水 5 公斤。

〔泡制方法〕 ①将容积为 10 公升的玻璃罐用清水冲洗洁净，用布擦干内壁备用。②挑选无斑痕的新鲜西红柿，大小适中，洗涤干净，沥干水分。③把鲜西红柿装入玻璃罐内，放一层西红柿，撒一层其他配料。④用 3 公斤凉开水溶解 150 克食盐，然后将盐水注入玻璃罐内淹没菜料，用白铁盖盖住，暂不密封，发酵 8~10 天后再密封。⑤密封时，用 2 公斤凉开水溶解 100 克食盐，搅拌均匀，注入玻璃罐内。然后在罐口垫上橡皮圈，将盖盖紧。⑥泡西红柿可在 0~10℃ 的温度条件下贮存。食用时开启即可。

〔注意事项〕 同苏联泡西红柿（一）。

〔特点〕 酸咸对比适当，嫩脆可口。

97. 苏联酸甘蓝

〔配料〕 甘蓝 3 公斤，食盐 75 克。

〔泡制方法〕 ①挑选新鲜、无病虫斑点的甘蓝，洗净沥干水分，并切成丝。②将甘蓝装入木桶内，撒上食盐拌匀，然后用手将甘蓝丝压紧，并在桶顶安设一个假顶盖子，加压固定。被挤出来的甘蓝菜水不久即可淹没假顶盖子，使甘蓝丝一直压在假盖子之下，进行乳酸发酵。③10天以后即可食用。

〔注意事项〕 ①手上的油污一定要清洗干净。②发酵的适宜温度为18~19℃。

〔特点〕 清香扑鼻，酸味纯和。

98. 日本美味渍

〔配料〕 青番茄3公斤，洋葱400克，醋960克，酒480克，食盐320克，白糖120克，肉桂20克，咖喱粉40克。

〔泡制方法〕 ①青番茄洗净，沥干，切块状，加入100克食盐，腌制30分钟，然后捞出沥干，全部装入容器。②将800克醋和20克咖喱粉，以及酒、肉桂、白糖混合在一起，放在锅里煮沸，待白糖全部溶化后，把锅取下冷却，将汁液注入青番茄和洋葱混合的容器中，腌制1昼夜。③将剩下的食盐、醋和咖喱粉倒入2公斤清水中煮沸。水分剩下2/3时，取下冷却，注入番茄容器中。泡制5~7天，即可食用。

〔注意事项〕 ①如想长期保存，可将番茄装入耐高温的玻璃罐中，放在沸水中煮15分钟，随即密封罐口。这样经过加热杀菌，便可长期保存。②容器可以用玻璃罐、泡菜坛等。

〔特点〕 成品酸甜适口。

99. 日本番茄泡菜

〔配料〕 番茄 3 公斤，食用醋 230 克，洋葱 750 克，咖喱粉 5 克，白糖 225 克，食盐 190 克。

〔泡制方法〕 ①挑选青番茄洗净沥干，横向把青番茄切成圆片；将洋葱洗净沥干，切成圆片。②把青番茄、洋葱分别盛在洁净盆和碗内，各加 150 克和 40 克食盐拌匀，腌制一夜。第二天将它们分别改刀切成长方形，然后混合在一起装入玻璃罐内。③将白糖加进食用醋中，全部溶化后加入咖喱粉，搅拌均匀后全部倒入玻璃罐里。发酵两周，即可食用。

〔注意事项〕 ①盐渍 2~3 个小时也可食用，但在发酵 7~10 天后食用味道更好。②可将其装入瓶内杀菌保存。③泡制时可选择易于寻找的容器。

〔特点〕 酸甜香嫩，口感舒适。

100. 日本辣白菜

〔配料〕 白菜 3 公斤，食盐 150 克，海带 100 克，辣椒 500 克。

〔泡制方法〕 ①挑选嫩健白菜，用水洗净，把水沥干，最好晾晒 1 日。小棵白菜整棵泡制，大的要切开，以便使盐水腌透。海带洗去污物，沥干后切成块状待用。②将白菜装进洁净盆内，均匀撒上 100 克食盐，并且用手对白菜进行挤压揉制，加上干净重物压住白菜，掺入凉开水 250 克，水分涨出后，放置半天。③然后将白菜移至木桶内，将海带、辣椒均匀装入，再往盆内盐水中加食盐 50 克，搅拌均匀，注入木桶内。然后将桶盖固定封死。10 天后，启开桶盖，便可

食用。

〔注意事项〕 ①用泡菜坛制作亦可。 ②揉压白菜时，手必须清洗干净。 ③宜食本味。

〔特点〕 海鲜辣咸，味道极美。

几种常用香料介绍

八角

木兰科植物八角茴香的果实，呈八角形，故名。主要产于广东、广西、云南、福建、贵州等地。在不同地区也有把它叫做大料、或八角茴香、或大茴香的。八角是常用的调味香料。其性辛、甘、温，入中药温中，散寒，理气止痛。治胃寒呕吐、食欲减退等，医药上用做健胃剂和祛痰剂。

三奈

即山奈，又叫沙美。为姜科植物山奈的根茎。主要产于广东、广西、云南、台湾等地。其性辛、温。入中药温中，行气，祛风，消食，化湿，止痛，治胃寒痛、消化不良、腹痛腹泻等。根煎剂对常见皮肤致病真菌有抑制作用。

草果

就是豆蔻的果实。为姜科植物白豆蔻的果实。种子像石榴子，有香味。我国云南省有栽培。其性辛、温，入中药行气，暖胃，消滞。治湿阻气滞、胸闷腹胀、胃寒酸痛、宿食不消等，有健脾胃的作用。

花椒

又叫川椒，为芸香科植物花椒的果皮。主要产于辽宁、河北、山西、陕西、甘肃、河南、四川等地。其性辛、温，有小毒，入中药温中，止痛，燥湿，杀虫。治胃腹冷痛，呕吐，泻痢等，对慢性胃炎有疗效。花椒是常用的调味香料，其球形果皮中含有大量的芳香油和花椒素成分，使花椒具有一种特殊的香味和麻辣味。

胡椒

为胡椒科植物的果实，果实小，珠形，成熟时红色，干后变黑。由于加工的方法不同，商品有白胡椒和黑胡椒之分，可作为调味的香料。主要产于海南、广东、广西和云南等地。其性辛、热，入中药温中，祛寒，有健胃的功能。胡椒的果实和种子均含有大量的胡椒碱和芳香油，是形成胡椒具有特异辛辣味和清香味的成分。

排草

就是香草，又叫排香草。为玄参科植物毛麝香的全草，是提取香草精（油）的原料之一，分布于我国南方各地。其性辛、苦、温，入中药疏风活络，行气散瘀，解毒止痒。治跌打损伤、疮疡、湿疹。

白菌

又叫滑菇、滑子磨、珍珠菇、光帽黄伞。为担子菌纲环锈伞科。分布于我国黑龙江、吉林、辽宁、台湾、广西等地。营养好，口味鲜，含多糖，还可药用。

本书彩照摄影：程炳新