藏国书子

甘脆爽口

簡易泡菜

聯合報、新生報
中華日報專欄作家
國際機場旅館冷飲師
陳忠良◉主編



感性生活·28

甘脆爽口

簡易泡菜



■主編／

陳忠良

聯合報、中華日報、台灣新生報專欄作家；國際機場旅館冷飲師；中壢華爾街西餐廳吧枱顧問；桃園縣大園鄉農會家政果雕班講師、樹林鎮農會家政果雕班講師。



■調理師／

陳忠進

曾任聖地牙哥西餐廳主廚、斯迪克牛排館主廚、青橙西餐廳二廚、上吉斯西餐廳二廚、高雄統領西餐廳主廚。

現任維也納西餐廳主廚、陳忠良餐飲調理工作室助理、唐代感性生活製作顧問、樹林鎮農會家政蔬果雕講師。

■助理／

羅明輝、柯聖裕

■感謝下列廠商熱情協助拍攝製作／

金飛羚咖啡食品餐具有限公司、陳忠良餐飲調理工作室、醉老六啤酒屋、鄉根西餐廳、金成餐具行、物豐食品行、台益水果行。



■攝影／

劉天祥

從事專業攝影工作21年，對人像、暗房有深厚基礎。曾任芝蘇婚姻廣場攝影部主管、中華電視台週刊專任攝影。1981年出國研修工商攝影，目前成立個人工作室。（TEL：5940183）

「愛・智」和「彩色」

促進真、善、美生活的理想

科學發達，物質文明進步，現代生活早已顯示出自動化、彩色化的趨勢；尖端科技的神速發展，真讓人有腳步跟不上的惶恐。因此，精神糧食——出版品，必須供應「愛・智」和「彩色」，作為美化生活的原動力。

「愛・智」，過去被詮釋為哲學的二元，使人有玄妙之感。許多學者，從心理學的觀點，積極鼓勵人們去掌握「愛・智」，作為提升人類生活品味的基點，更可以具體的行動，發揮我們的潛力，建設我們的理想，讓我們的生活臻於真、善、美。

因此，現代化的出版品，不只是在賺得讀者同情，而且是引導讀者如何去實踐的具體行動方案。不僅要內容充實，言之有物，還要使讀者自然樂意地去嘗試、實驗；為達成此一目標，出版品必須具體的形象化、彩色化，大自然本是五彩繽紛的！但我們在起步時，只能黑白攝影，白紙印黑字。彩色電視和電影的成就，已回歸了大自然本來的面目。報紙、雜誌也力求色彩的豐富，圖書出版的彩色化更是時勢所趨。

唐代文化事業有限公司所有工作同仁，秉持兢兢業業的精神，邀請國內名家及攝影家，共同製作一系列食藝、手工藝、花藝……等提升生活品味的「感性生活」精美彩色叢書——以精美的圖片和雋永的文辭，詳細說明製作的每一道程序，配上高品質的印刷，使讀者在展讀之餘，可以依序自己動手做。而用以贈禮，更是實用、高貴、美觀、大方。

衷心希望您會喜歡這套「高品質、低價位」的好書，也希望在您品讀玩味之餘，能帶給您無盡的喜悅與滿足。

唐代文化編輯部

目　錄

- 4　韓國泡菜
- 6　鹹蛋
- 8　高麗泡菜
- 10　甜漬嫩薑條
- 12　辣漬蘿蔔
- 14　香漬韭菜
- 16　酸拌鳳梨
- 18　泡漬瓜條
- 20　什錦泡菜
- 22　脆漬黃瓜條
- 24　醋漬花椰菜
- 26　脆泡菜心
- 28　蒜辣芥蘭菜心
- 30　辣味芥菜心
- 32　醋辣蘆筍
- 34　醬醃海蜇皮
- 36　甜漬海帶結
- 38　醬辣苦瓜片
- 40　酸泡四季豆
- 42　醋泡甜豆
- 44　醬泡香菇
- 46　辣泡青江菜
- 48　醬辣筍絲干
- 50　酸泡大白菜
- 52　辣味高麗菜絲
- 54　泡漬什錦菜絲
- 56　漬泡酸黃瓜
- 58　辣醃結頭菜
- 60　醃漬黃蘿蔔
- 62　辣味蘿蔔條



韓國泡菜

材料：大白菜1個、蒜仁2兩、紅辣椒5支、米酒5大匙、砂糖2中匙、味精2中匙、鹽3大匙、辣椒醬4大匙。

作法：



❶將蒜仁及紅辣椒洗淨備用。



❷大白菜切大片狀，蒜仁、紅辣椒切碎末備用。



❸用濃鹽均勻揉漬約10分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味，瀝乾備用。



❹將蒜末、辣椒末、米酒、辣椒醬、砂糖、味精及大白菜混合放入玻璃容器內。



❺加蓋密封浸漬約3天即可食用。





鹹蛋

材料：雞蛋2斤、鹽1碗、清水3碗。

作法：



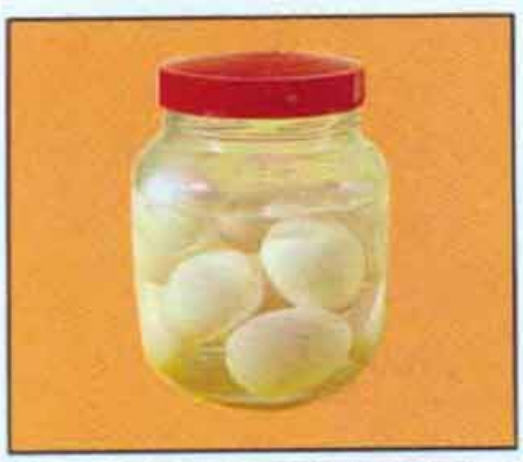
❶將1碗鹽及3碗清水煮沸，待冷卻後備用。



❷把2斤的雞蛋先放於容器內。

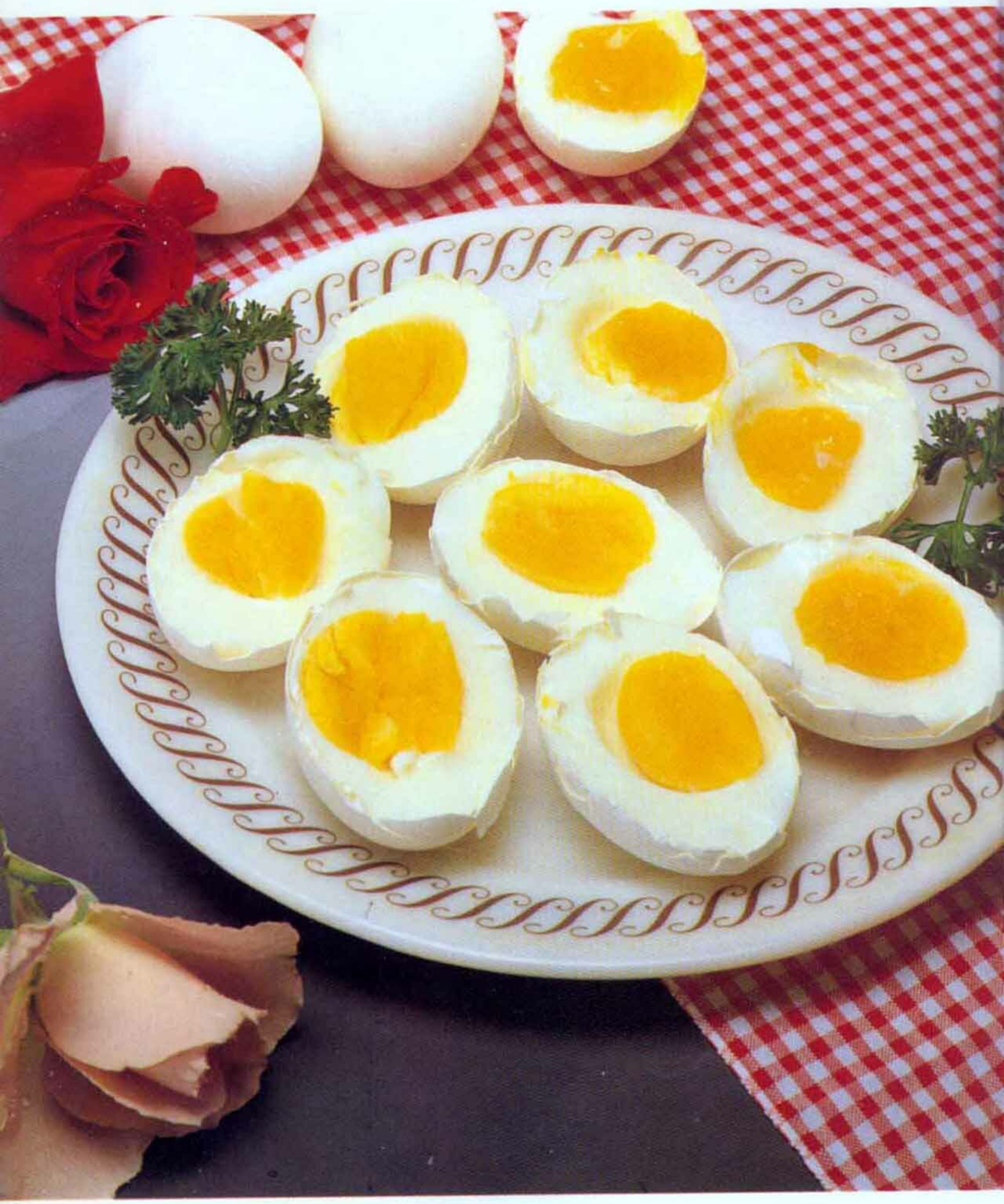


❸再把冷卻後的鹽水倒入於容器內。



❹加蓋密封泡漬約2個月即可食用。

※註：食用時須煮熟。





高麗泡菜

材料：高麗菜½個、蒜仁1兩、紅辣椒4支、紅蘿蔔½條、白醋2小匙、砂糖2大匙、鹽3大匙、味精2中匙。

作法：

❶將高麗菜燚片狀，紅蘿蔔切絲，蒜仁拍碎，紅辣椒切斜片備用。



❷用濃鹽均勻揉漬約10分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味，瀝乾備用。



❸將高麗菜、蒜仁、紅辣椒、紅蘿蔔、白醋、砂糖、鹽、味精混合後，放入玻璃容器內。



❹加蓋密封浸漬約2～3天即可食用。





甜漬嫩薑條

材料：嫩薑8兩、白醋1瓶、鹽2小匙、砂糖6大匙。

作法：



❶把嫩薑洗淨瀝乾備用。



❷把薑條、白醋、鹽、砂糖混合後放入玻璃容器內。



❸加蓋密封浸漬約15天即可食用。





辣漬蘿蔔

材料：紅、白蘿蔔各1條、紅辣椒2支、嫩薑½條、鹽3大匙、味精2小匙、白醋5大匙、砂糖4大匙、丁香1兩。

作法：



❶將紅、白蘿蔔去頭尾再去皮備用。



❷用刀將紅、白蘿蔔削片狀，紅辣椒、嫩薑切片備用。



❸用濃鹽將紅、白蘿蔔均勻揉漬約15分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味，瀝乾備用。



❹將紅、白蘿蔔、丁香、紅辣椒、嫩薑、白醋、鹽、味精、砂糖混合後放入玻璃容器內。



❺加蓋密封浸漬約2~3天即可食用。

※註：冰涼後更佳。





香漬韭菜

材料：韭菜半斤、柴魚片1兩、冰糖2兩、醬油4大匙、味精2小匙、清水1碗。



❷用3棵韭菜捆成1小卷，連續作數個備用。



❸將1碗清水倒於鍋內，再加入醬油、冰糖、味精、柴魚片，用中火煮沸後待涼備用。



❹把韭菜及泡漬汁混合後放入玻璃容器內。

作法：



❺加蓋密封浸漬，放於冰箱內約1天即可食用。



❶將韭菜去頭尾，用開水煮熟熱，撈起待涼瀝乾備用。





酸拌鳳梨

材料：鳳梨1/2個、葡萄乾1兩、紅櫻桃6粒、白醋2小匙、砂糖3大匙。

作法：



❶將鳳梨去皮切塊、紅櫻桃對切備用。

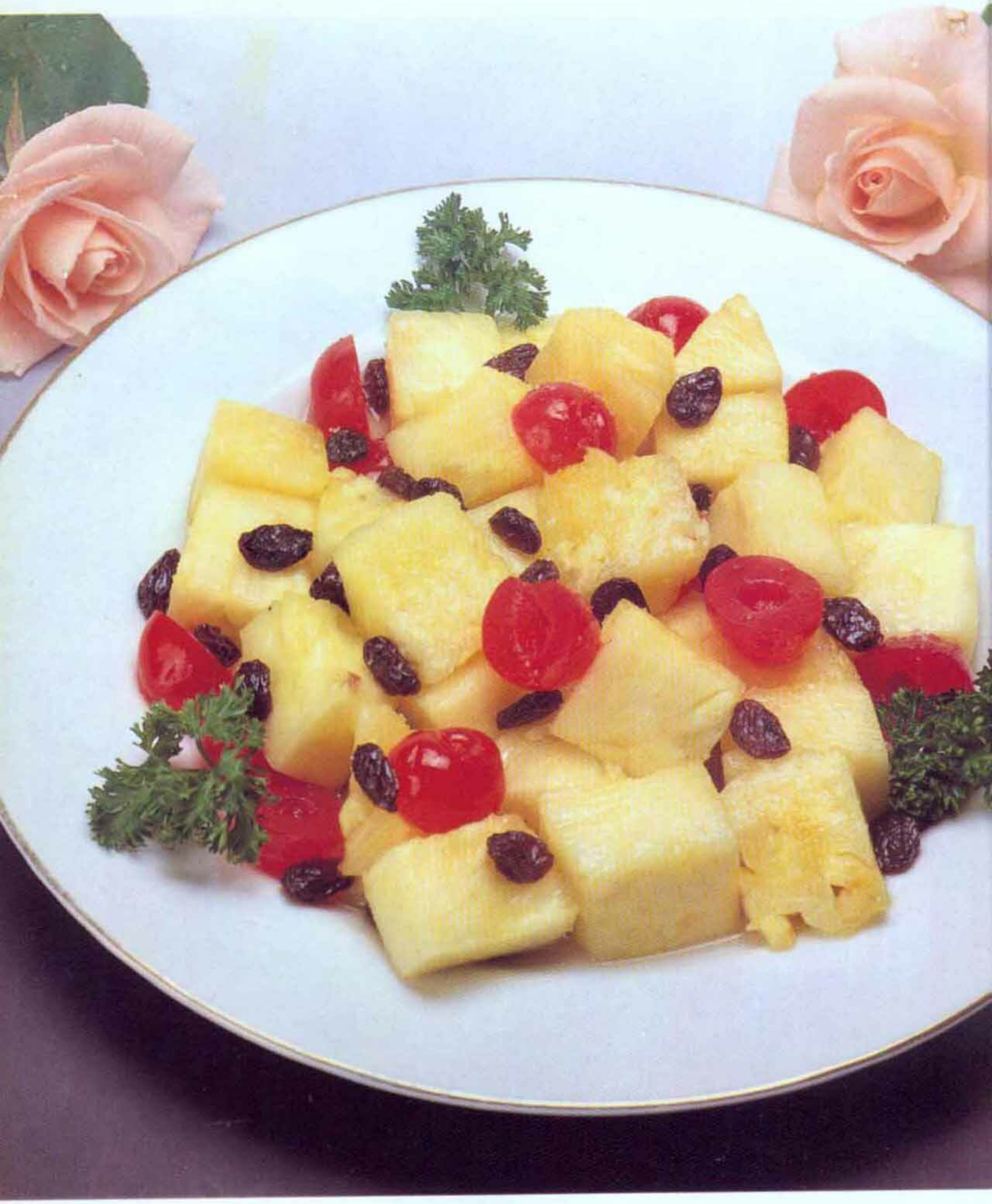
❷把切好的鳳梨塊及紅櫻桃置入容器內。



❸加入白醋、葡萄乾、砂糖於容器內。



❹充分混合攪拌均勻後即可食用。





泡漬瓜條

材料：小黃瓜8條、蒜仁2兩、紅辣椒3支、白醋½瓶、烏醋2小匙、砂糖3大匙、鹽3大匙、花椒1小匙、味精2中匙。

作法：



❶將小黃瓜去頭尾洗淨瀝乾，切細條狀，蒜仁拍碎，紅辣椒切片備用。



❷用濃鹽將黃瓜條均勻揉漬約10分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味瀝乾備用。



❸將黃瓜條、蒜仁、紅辣椒、白醋、烏醋、砂糖、鹽、味精、花椒混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封浸漬約1~2天即可食用。





什錦泡菜

材料：小黃瓜3條、高麗菜¼個、紅蘿蔔½個、蒜仁5粒、紅辣椒3支、砂糖3小匙、鹽3大匙、味精1小匙、辣椒醬3大匙。

作法：



❶將小黃瓜去頭尾切片，高麗菜撥葉，紅蘿蔔切片，蒜仁切末，紅辣椒切斜片備用。



❷用濃鹽將高麗菜、紅蘿蔔、小黃瓜均勻揉漬約10分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味，瀝乾備用。



❸將黃瓜、高麗菜、紅辣椒、蒜仁、紅蘿蔔、砂糖、蔬油、味精、辣椒醬，混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封浸漬約1~2天即可食用。

※註：冰涼後更佳。





脆漬黃瓜條

材料：大黃瓜1條、巴西里2棵、蒜仁3粒、白醋5大匙、砂糖4大匙、鹽3大匙、味精1小匙。

作法：



❶將大黃瓜去頭尾，去籽後削皮，切細條塊，巴西里及蒜仁切碎末備用。



❷用濃鹽將黃瓜條均勻揉漬約10分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味瀝乾備用。



❸將大黃瓜、巴西里碎末、蒜末、白醋、砂糖、鹽、味精混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封浸漬約1~2天即可食用。





醋漬花椰菜

材料：花椰菜1粒、蒜仁6粒、紅辣椒4支、烏醋3小匙、砂糖2小匙、冷開水2碗、米酒3大匙、醬油3大匙、味精1中匙、蘇油1小匙。



作法：



❶將花椰菜洗淨，用刀切成小朵狀。



❷把蒜仁拍碎，紅辣椒切斜片備用。



❸把花椰菜、冷開水、蒜仁、米酒、紅辣椒、烏醋、醬油、味精、蘇油、砂糖混合放入玻璃容器內。



❹加蓋密封，擺放於冰箱內，約7~8天即可取出食用。





脆泡菜心

材料：菜心4條、蒜仁8粒、紅辣椒3支、紅蘿蔔1/3個、醬油2大匙、烏醋2大匙、砂糖3中匙、鹽3大匙、味精1小匙、香油1小匙。

作法：



❶將菜心、紅蘿蔔切成小塊狀，蒜仁拍碎，紅辣椒切斜片備用。



❷用濃鹽將菜心、紅蘿蔔均勻揉漬約10分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味，瀝乾備用。



❸把菜心、紅蘿蔔、蒜仁、紅辣椒、醬油、辣椒醬、烏醋、砂糖、味精、香油混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封，擺放於冰箱內約1~2天即可食用。





蒜辣芥蘭菜心

材料：芥蘭菜梗3支、蒜仁8粒、紅辣椒3支、柴魚片½兩、嫩薑½條、醬油3大匙、冰糖2兩、烏醋2小匙、清水1大碗。

作法：



❶將芥蘭菜梗洗淨剝除外皮，拭乾水分，斜切片狀備用。



❷蒜仁及嫩薑切碎末，紅辣椒切斜片備用。



❸將1大碗清水倒於鍋內，再加入柴魚片、醬油、冰糖、烏醋，用中火煮沸後待涼備用。



❹把芥蘭菜心、紅辣椒、薑、蒜仁及泡漬汁混合後，放入玻璃容器內。



❺加蓋密封浸漬放於冰箱內約1天即可食用。





辣味芥菜心

材料：芥菜心1個、蒜仁2兩、嫩薑½條、米酒3大匙、砂糖2大匙、辣椒醬3大匙、鹽3大匙。

作法：



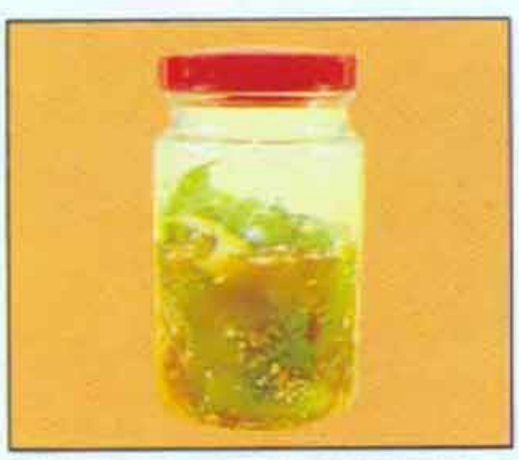
❶把芥菜心切成片狀，蒜仁及薑切末備用。



❷將切好的芥菜心，用濃鹽均勻揉漬約20分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味瀝乾備用。



❸把芥菜心、蒜仁、辣椒醬、薑、米酒、砂糖、鹽混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封浸漬約10天即可食用。





醋辣蘆筍

材料：蘆筍半斤、紅辣椒3支、香油1中匙、鹽2小匙、味精1小匙、醬油3大匙、烏醋2小匙、白胡椒粉1小匙。

作法：



❶將蘆筍切段塊，紅辣椒切斜片備用。



❷把蘆筍用開水煮熟熱，撈起瀝乾待涼備用。



❸把煮好的蘆筍及紅辣椒、香油、鹽、味精、醬油、烏醋、白胡椒粉，混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封浸漬約1~2天即可食用。





醬醃海蜇皮

材料：海蜇皮1片、蒜仁6粒、小黃瓜2條、紅蘿蔔1/3個、薑1/2條、紅辣椒3支、白醋5大匙、砂糖4大匙、味精1中匙、醬油1小匙、香油1小匙。

作法：



❶將海蜇皮用冷開水浸泡約20分鐘，去鹹味後洗淨備用。



❷將海蜇皮及紅蘿蔔、小黃瓜、嫩薑、紅辣椒各切絲，蒜仁拍碎備用。



❸把海蜇皮、紅蘿蔔、小黃瓜、薑、紅辣椒、白醋、砂糖、味精、香油、醬油，混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封後，擺放於冰箱內約4~6小時即可食用。





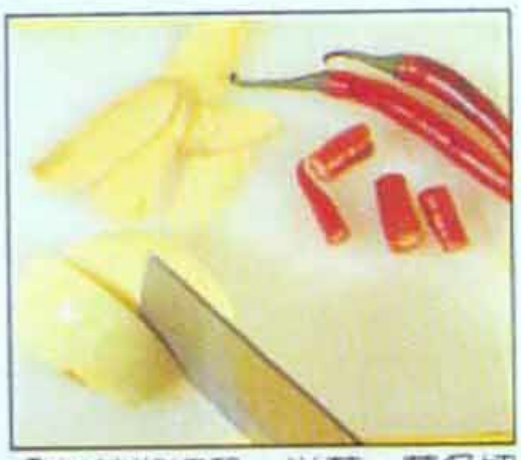
甜漬海帶結

材料：海帶結8兩、紅辣椒3支、薑½條、洋蔥½個、醬油5大匙、柳丁汁2碗、砂糖3大匙。

作法：



❶海帶結用清水洗淨，拭乾備用。



❷紅辣椒切段，洋葱、薑各切片狀備用。



❸將海帶結、紅辣椒、洋葱、薑片、醬油、柳丁汁、砂糖，混合後放入玻璃容器內。



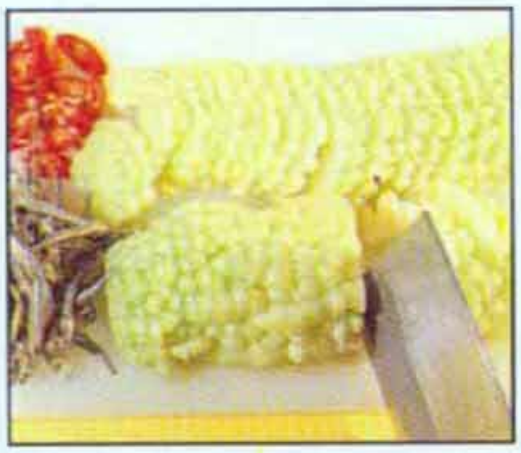
❹加蓋密封浸漬放於冰箱內約10~15天即可食用。





醬辣苦瓜片

材料：苦瓜1條、陰豉1兩、紅辣椒3支、辣椒醬2中匙、小丁香魚干1兩、醬油2大匙、辣椒油3小瓶、香油3中匙、鹽1中匙。



❶苦瓜去頭尾洗淨，去籽後切斜片，紅辣椒切片狀，丁香魚洗淨備用。



❷把苦瓜、陰豉、紅辣椒、辣椒油、辣椒醬、小丁香魚、醬油、香油、鹽，混合後放入玻璃容器內。



❸加蓋密封，醃漬約1個月即可食用。





酸泡四季豆

材料：四季豆8兩、紅辣椒3支、薑½條、白醋5大匙、鹽3大匙、味精1中匙、砂糖4大匙。

作法：

❶四季豆去頭尾，切段塊，薑切片，紅辣椒切斜片備用。



❷將四季豆用濃鹽均勻揉漬約10分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味瀝乾備用。



❸把四季豆、紅辣椒、薑、白醋、鹽、味精、砂糖，混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封浸漬約7~8天即可食用。





醋泡甜豆

材料：甜豆8兩、蒜仁8粒、紅辣椒3支、薑1/2條、紅蘿蔔1/3個、白醋5大匙、砂糖3大匙、味精1中匙、米酒3大匙。

作法：



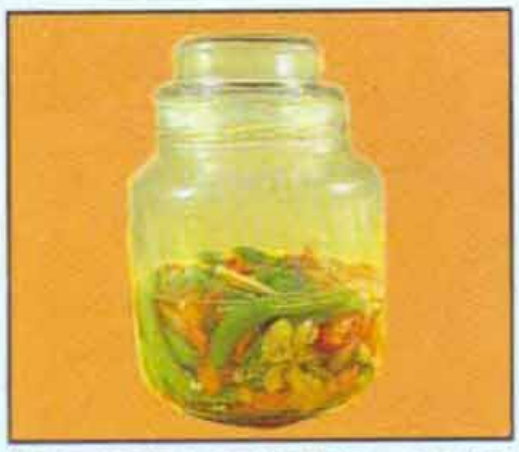
❶甜豆去頭尾，紅辣椒切斜片，薑切片，紅蘿蔔切細薄片，蒜仁拍碎備用。



❷將甜豆、紅蘿蔔用濃鹽均勻揉漬約10分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味瀝乾備用。



❸把甜豆、紅蘿蔔、蒜仁、紅辣椒、薑、白醋、砂糖、鹽、味精、米酒，混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封浸漬約7~8天即可食用。





醬泡香菇

材料：香菇3兩、醬油4大匙、冰糖2兩、冷開水2碗。

作法：



❶香菇泡水待軟備用。



❷把香菇撈起拭乾水分備用。



❸再把香菇、醬油、冰糖及冷開水加於玻璃容器內。



❹加蓋密封，置於陰涼處1～2日即可食用。





辣泡青江菜

材料：青江菜8棵、蒜仁6粒、紅辣椒3支、薑½條、米酒2大匙、辣椒醬3大匙、砂糖3大匙、味精2小匙、鹽3大匙、蘇油1中匙。

作法：



❶將青江菜洗淨，蒜仁及紅辣椒、薑切碎末備用。



❷青江菜用濃鹽均勻揉漬約20分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味瀝乾備用。



❸把青江菜、蒜仁、紅辣椒、薑、米酒、辣椒醬、砂糖、味精、鹽、蘇油混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封，浸漬放於冰箱冷藏約7~8天即可食用。





醬辣筍絲干

材料：筍絲干8兩、紅辣椒3支、辣椒醬2大匙、辣椒油1小瓶、蒜油3中匙。





❷筍絲干切成約3公分長，紅辣椒切斜片備用。



❸將筍絲干、紅辣椒、辣椒醬、辣椒油、蒜油加入玻璃容器內。

作法：



❹充分攪拌均勻後，加蓋密封於冰箱冷藏約2~3小時即可食用。



❶將筍絲干用清水洗去鹽分後，拭乾備用。





酸泡大白菜

材料：大白菜1粒、紅蘿蔔½條、紅辣椒3支、白醋5大匙、花椒粒少許。

作法：



❶將大白菜切成大片狀，紅蘿蔔、紅辣椒切片狀備用。



❷把大白菜、紅蘿蔔用濃鹽均勻揉漬約20分鐘後，取出冷水洗去鹽分及澀味，瀝乾備用。



❸把大白菜、紅蘿蔔、紅辣椒、白醋、味精、鹽、砂糖、花椒粒，混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封，置於陰涼處約2~3天即可食用。





辣味高麗菜絲

材料：·高麗菜1粒、辣椒油1小瓶、辣椒醬1小瓶、蒜油½瓶。

作法：



❶將高麗菜洗淨後，切絲備用。



❷把高麗菜用濃鹽均勻揉漬約10分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味，瀝乾備用。



❸把高麗菜絲、辣椒油、辣椒醬、蒜油混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封，浸漬放置於陰涼處約10~12天即可食用。





泡漬什錦菜絲

材料：高麗菜⅙粒、小黃瓜2條、薑½條、紅、白蘿蔔各½條，蒜仁8粒、紅辣椒3支、丁香粒½兩、白醋5大匙、砂糖4大匙、鹽3大匙。

作法：



❶將高麗菜、小黃瓜、薑、紅、白蘿蔔、紅辣椒各切絲，蒜仁拍碎備用。



❷高麗菜、小黃瓜、紅、白蘿蔔用濃鹽均勻揉漬約10分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味，瀝乾備用。



❸把高麗菜、小黃瓜、紅、白蘿蔔、薑、蒜仁、紅辣椒、丁香粒、白醋、砂糖、鹽，混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封，浸漬放置於冰箱內冷藏約6小時即可食用。





漬泡酸黃瓜

材料：小黃瓜8條、白醋1瓶、細砂糖6大匙、鹽2大匙。

作法：



❶將小黃瓜用熱開水燙5分熱，撈起待涼，拭乾備用。



❷將小黃瓜置入玻璃容器內，加入白醋、細砂糖、鹽。



❸加蓋密封，浸漬放置於陰涼處約1個月即可食用。





辣醃結頭菜

材料：

結頭菜1粒、蒜仁8粒、辣椒醬3大匙、細砂糖2中匙、蔬油½瓶。

作法：



❶將結頭菜去皮洗淨，切圓片狀，蒜仁拍碎備用。



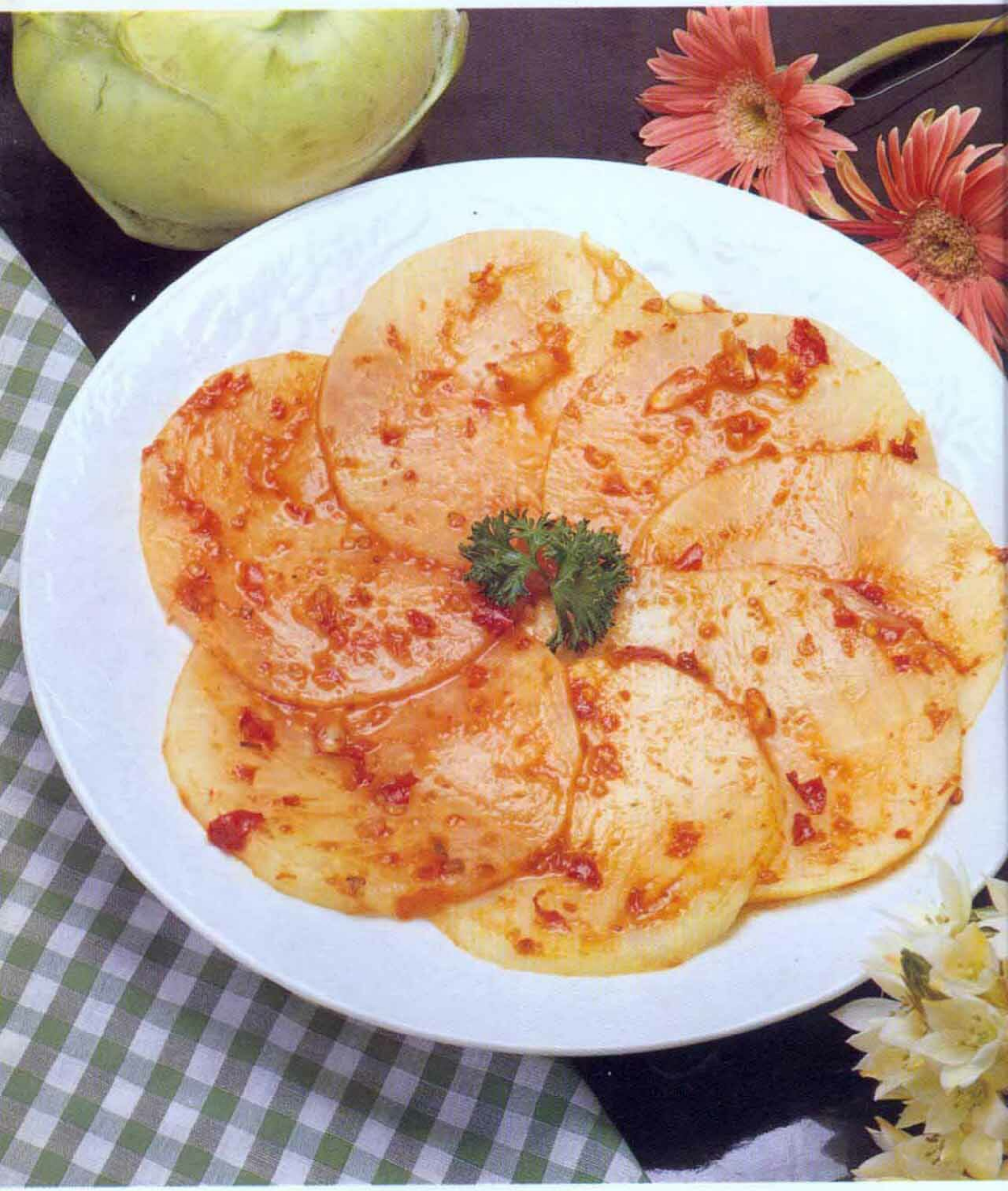
❷結頭菜用濃鹽均勻揉漬約20分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味，瀝乾備用。



❸把結頭菜及蒜仁、辣椒醬、細砂糖、蔬油一起混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封，置於冰箱內約1天即可食用。

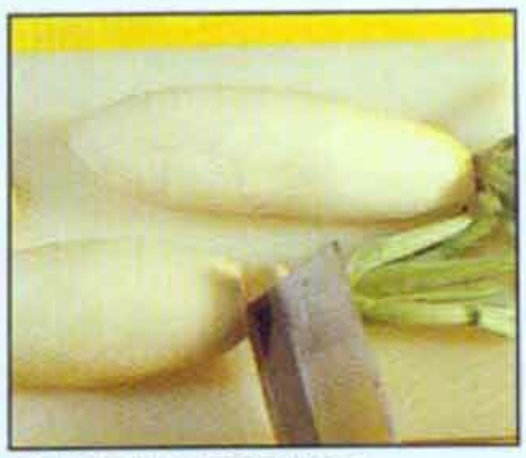




醃漬黃蘿蔔

材料：白蘿蔔2條、米糠7大匙、鹽3大匙、細砂糖4大匙、食用2號黃色素1小瓶、清水5碗。

作法：



❶白蘿蔔去頭尾備用。



❷將細砂糖、鹽、米糠、黃色2號色素加5碗清水煮至沸騰，待冷卻後備用。



❸將白蘿蔔置入玻璃容器內，再倒入醃漬汁即可。



❹加蓋密封，浸漬放置於陰涼處約1個月即可食用。





辣味蘿蔔條

材料：白蘿蔔1條、辣椒油½瓶、辣椒醬½瓶、砂糖2中匙、鹽3大匙。

作法：



❶將白蘿蔔洗淨，去頭尾、去皮後，切細條狀瀝乾備用。



❷把白蘿蔔用濃鹽均勻揉漬約10分鐘後，取出用冷開水洗去鹽分及澀味，瀝乾備用。



❸將白蘿蔔、辣椒油、辣椒醬、砂糖、鹽混合後放入玻璃容器內。



❹加蓋密封，浸漬放置於陰涼處約5~6天即可食用。



編後語

酸得夠味，辣得夠勁，鹹醃得精緻可口。開胃、促進食慾，是「泡菜」最令人津津樂道的。

本書爲你介紹醃製泡菜的基本功夫。只要掌握鹽漬的祕訣，精準的配味香料，加以適當的時間密封浸漬，就可製作出可口的泡菜美味。

做個更讓人稱道的主婦，本書將教你如何利用泡菜挑起家人的「食慾趣」！



徵稿

凡對餐飲或其他才藝有研究、有心得者，
歡迎您提出構想和可行的計畫，
共同製作「感性生活」系列叢書，
以擴大服務讀者層面。



甘脆爽口
簡易泡菜

主　編：陳忠良
出版者：唐代文化事業有限公司
發行人：陳歐少容
地　址：台北市中華路2段163巷6號2F
電　話：(02)3043152　FAX：(02)3043153
郵　撥：1030724-8
聯合發行中心
地　址：台北縣新店市民權路130巷6號2F
電　話：(02)2183565（代表號）　FAX：2183619
製　版：造極彩色印刷製版有限公司
印　刷：精彩彩色印刷股份有限公司
新聞登記證局版台業字第3516號
1993年12月再版　　定價：100元
●版權所有・翻印必究●

ISBN 957-9011-02-8
00100
9 789579 011020

漢軒書苑
No00000