



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

说到泡菜,大家有两种印象:一是忆苦思甜的回忆配着清粥,一种是韩国思密达偶像剧里的首选食物。对于大多数人来说,那种清粥配碟泡菜的回忆已经淡去,如今泡菜摇身一变成为饭桌上的宠儿,大鱼大肉之后来点泡菜,实在是爽口爽心。说到韩国泡菜,那绝对是韩国食物的标志,我们曾开玩笑地讨论过,韩国的厨艺比赛最终的测试会不会是腌制出几十种泡菜。

其实每家每户都有些独门泡菜,简单又好吃。就我个人来讲,我

喜欢吃一些奇怪的泡菜。比如泡萝卜皮:把白萝卜削皮,削的时候略微厚一点,要让皮带一些萝卜肉,然后放在泡菜坛里面隔天捞出来。口感既清脆又爽口,再拌上一些辣油和香油,绝对顶赞的好吃。另外就是嫩姜,切薄片不要浸在泡菜坛里面,而是用日本酱油浸泡,姜的微辣配上酱油的清甜,也是在油荤过度之后最好的选择。还有一种就是酱黄豆,煮过后放入辣椒酱发酵,之后去掉上面的霉衣,不仅可以做咸菜吃,也可以拿来配菜。炒

蘑菇或炒肉的时候,放一点点进去,咸香一下就出来了。

其实很多菜,特别是川菜,都喜欢拿泡菜当佐料。不管红烧还是爆炒,放些泡姜、泡辣椒,食材鲜味一下就迸发出来了。冬天家里做小火锅时,里面放些泡菜,你会发现煮出来的食物特别鲜美。当然家里有泡菜坛的朋友一定要好好养护,密封的时候一定要用水封,不要有油和水的筷子进泡菜坛。这样,这一坛传家宝,就可以伴你走过不起胃口的每一天。

兰姨谈吃

韩国越冬泡菜申遗成功,看来泡菜思密达还是广受世界人民好评的。俗话说,“小雪腌菜,大雪腌肉”。其实,眼下也正是南京人腌菜的季节。小区里,随处可见晾晒着的腌菜、腌肉、腌鱼、腌鸭,好不热闹。今天,主妇们挑战一下韩国泡菜吧,对于腌惯了雪里蕻、萝卜干,会积酸菜的主妇们来说,绝对是小菜一碟哦。

将菜码好压实
20天后便能尝到
“妈妈的味道”

过去生活艰难,冬天新鲜蔬菜少,大家习惯在“小雪”前后腌菜,“大雪”前后腌肉,制作的初衷不过是为了长期储存。尤其在西北,一到十月底,别说青菜叶,就连树上的叶子都掉个精光,满眼不见绿色,根本不用等到小雪、大雪,家家户户就准备腌菜了。

家家都将家里腌菜的大缸找出来,仔细清洗干净,再用开水烫好,因为腌制咸菜必须无水无油才能保证不变质腐烂。等将咸菜缸洗净放在院子里晾着,老爸就带着我们姐妹去爬学院外的后山,顺便在后山已经干涸了的小溪里挑选压缸用的大石头。挑了几块又圆又光洁如脸盆般大的,用自行车驮回来,再抬到水池边洗刷干净。那时院里每3栋居民共用一个露天水龙头,到了集中腌菜的季节,水龙头周围比过年还热闹。老妈坐在大盆前,老爸和家里的男孩负责传送自来水,女孩子就负责将洗好的菜运回,挂在自家小院牵好的绳子上晾晒。

待洗好的雪菜晾干了水汽,开始发蔫变得有些柔韧了,就取下来,放在大盆里用粗盐慢慢搓揉入味,再码到事先洗好的缸里,码好一层,母亲会再撒一层盐、姜丝和干辣椒丝等,然后再揉再码再撒,最后将缸装满压实,再将洗净的大石头压在上面,用大牛皮纸蒙住缸口,隔个两三天再翻倒一次缸,以便腌渍出来的盐水把菜淹泡均匀。腌制的咸菜,再等个十几二十天就可以吃了。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给人人以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》一书。

@兰姨lanerlove http://weibo.com/u/2161192371

一样的原料,一样的步骤,每家的酸菜却各有各的滋味

我们这一栋除了我们一家四川人,还有几家东北人。相较母亲擅长的四川泡菜、辣萝卜干这类精制小菜,貌似北方人更善于处理“大块头”的越冬蔬菜:除了腌制雪里蕻,三家东北人都还忙着要积酸菜。三家人铆足了劲似的,将白菜掰去黄叶和烂叶,冲洗干净,甩干水再对半切开,并将切开的白菜摊得院子里到处都是,自家院子摆满了,就借我家院子也摆一些,一排院子晾满了嫩嫩黄黄的大白菜,很是诱人。

西北的天气到底干燥,也就半天工夫,所有的白菜就晾晒干了。各家将白菜收回,先在缸底撒一把盐,丢几颗花椒,再把晾好的白菜切口朝上按顺序整齐密实地码一层,再在白菜上撒一把盐丢几颗花椒后压实,然后再码一层,再撒盐和花椒……一直码到快满为止。

然后将预先准备好的淘米水倒入缸中,再倒入烧好的开水没过白菜,最后再将大大的石头压在白菜上面,用张牛皮纸或报纸将缸口封好绑好。几口缸积满,需要全家老小忙活一个晚上。作为好邻居,我们当然也是一边帮忙一边学习。邻居大妈说20天后就可以吃了,腌好的酸菜,脆脆爽爽,包饺子、炖粉条、炖猪肉……可好吃了!

终于等到酸菜好,三家人都送来了自家的成品让我们品尝。同样的白菜,同样的步骤、工序,三家的味道却各不相同,有的偏酸,有的偏甜,有的十分脆爽,有的却稍显柔韧,倒也各有千秋、难分伯仲,真的很神奇!据说这与腌制人的性格脾气有关,不知是真是假。就连各自做的酸菜饺子、酸菜炖猪肉粉条,也滋味迥异,相去甚远。

到了南京,一年四季不断的新鲜蔬菜,让我再也难提腌菜的兴致。偶尔想吃了,就来个简易版的酸辣白菜:切半棵大白菜剥去老叶,切成粗条,用盐略为搓揉,待渗出水份即装入干净盆中压紧,再用个平底干净小锅装一锅水代替石头压在上面,五六个小时之后取出,拧干盐水,再放入干净盆中,撒上姜丝与干辣椒丝,再倒入用白糖和白醋调成的糖醋汁,压上装水的小锅继续再腌制四五个小时,香辣爽口、酸甜开胃的酸辣白菜就做好了。又简单又方便。后来,看韩剧又迷上了韩国泡菜,结合小时候积酸菜的的经验,也无障碍地试制成功!

如今又到了腌菜季,赶紧买几棵回家,也来做个韩国泡菜吧。别被响亮的名头吓到了,相对于博大精深中华料理,那不过是小菜一碟!

小雪腌菜 大雪腌肉
妈妈牌
泡菜

小菜一碟

- 原料: 大白菜1棵(约1500克)、苹果1个、梨1个
- 配料: 辣椒面150克、姜50克、蒜50克、盐50克、糯米粉50克、糖2勺、鱼露少许
- 步骤: 1. 将白菜去根,剥去老叶、烂叶,洗净,对半切开,甩干水分,再

泡菜思密达

- 在白菜叶下方竖切一刀(注意不要将白菜叶切开)装入大些的干净容器(盆);
- 2. 均匀地给白菜撒上盐,轻轻将每一层白菜都揉搓均匀,然后压实再用重物压紧,腌制12小时以上(以白菜帮子发软出水为宜);
- 3. 将苹果、梨分别削皮去核,切末,姜、蒜也切成末;
- 4. 用小锅煮少许水烧开,倒入糯

- 米迅速调成均匀的稀糊后离火晾凉;
- 5. 将辣椒面、苹果、梨、姜、蒜、鱼露、糖,少许盐与晾凉的糯米糊一起调成腌料酱;
- 6. 将腌好的白菜用凉开水清洗几遍,去掉多余的盐味,用力挤干水分后,将调好的酱料均匀地涂抹在每一片菜叶上,然后码入密封的容器内压实,放入冰箱冷藏室发酵两周左右即可。



特别提示

1. 韩国人对海鲜十分喜欢,所以多在泡菜中加开洋什么的,这里用鱼露调味;
2. 辣椒酱很辣,务必戴手套操作,否则后果自负;
3. 使用的容器一定要清洗干净,确保无生水、无油。