

## ■冬来腌菜滋味长

# 雪里蕻：整棵腌切碎腌味道都很足



□见习记者 裴希婷 马菁华 文/图

编者按 冬天到了，北方许多家庭开始腌制冬菜。洛龙区李楼乡的高先生等读者拨打本报热线，表示想学腌制泡菜和酸菜的方法。本报特别开设《冬来腌菜滋味长》栏目，挑选了雪里蕻、白菜等几种比较常见的蔬菜，邀请社区里的腌菜高手教大家如何将其变成风味独特、美味可口的腌菜。来，一起学学吧！

满山的枫叶红时，绿油油的雪里蕻就上市了。雪里蕻这种菜要腌制才好吃，腌好的雪里蕻或炖红烧肉，或配白米粥，滋味那叫一个足。

## 方法一：切碎腌制

家住中泰新城的欧行慧买了5斤雪里蕻，准备腌制咸菜，让全家人一饱口福。昨日，我们到她家学习如何腌制咸菜。

**选菜** 欧行慧买回的雪里蕻特点是茎短、叶大，菜叶的边缘锯齿少，颜色为黑绿色。她说这样的雪里蕻腌制出来滋味更足。

**择菜** 先去掉外层的黄叶，再把雪里蕻根部的细须择干净，留下主根。择好后，将雪里蕻洗净挂在阴凉处晾干。

**切菜** 雪里蕻晾干后，将其切成一寸长的小段。主根不要直接切断，要用刀纵向切开，这样腌制时更容易入味。切好的雪里蕻都放在一个瓷盆里备用。

**配料** 放点儿黄豆会更香更有嚼头。放多少黄豆，全看个人喜好。欧行慧说，她家腌1斤雪里蕻一般放2两黄豆。要挑粒大饱满的黄豆，把黄豆用水泡开，煮熟后沥干水分备用。



**腌制** 每1斤雪里蕻放1两盐、2汤匙白糖和花椒少许，以此类推。欧行慧家里人爱吃辣，她还买了1斤朝天椒，洗净后纵向切开备用。她说，吃不惯辣味的人放几个干辣椒调味便可。将这些配料依次放入切好的雪里蕻中，搅拌均匀；放置30分钟左右再倒入黄豆，搅拌均匀。

将拌匀的雪里蕻用一个瓷坛装好，盖严，腌制一夜之后便可食用。

## 方法二：整棵腌制

每年冬天，西工区九都路21号院的岳俊邦家都要买十几斤雪里蕻腌着吃。岳俊邦说，几十元的菜，一家人当配菜吃一冬天，划算得很。

昨日8时，记者如约来到岳俊邦家。头天晚上，她把雪里蕻洗干净，之后晾了一夜。虽然准备工作已经就绪，岳俊邦还是从如何选菜说起，一步一步教大家如何腌制出美味的雪里蕻。

**选菜** 要选那些叶子看上去饱满、菜茎挺翘的雪里蕻，一般早上市卖的更新鲜。最好选择菜茎稍细的菜，粗茎的菜嚼起来会有“筋”的感觉，但是菜茎也不能太细，否则腌制出来的菜吃起来就没有脆生生的口感了。

**择菜** 择菜时不要把根掐掉，尽量保持菜的原状，保持得越完整，腌出来的菜就越新鲜。

**洗菜** 岳俊邦用自来水顺着根到叶子冲下去。她提醒，洗菜的时候不能把菜揉得太狠，以免破坏菜的纤维。

**晾晒** 菜洗好后，最好搭在晾衣绳上悬挂晾晒，菜的表里水分都能均匀控干。岳俊邦说，这几天气温比较高，菜控半天就可以了，否则水分蒸发得太多，菜吃起来会有“蔫蔫”的感觉。

**配料** 盐、姜和花椒是必备的。辣椒、蒜和大利可以根据个人口味添加。花椒和大利要提前洗干净并晾干。

**腌制** 像盘麻花那样，先把雪里蕻盘起来。岳俊邦带上一一次性手套，选了3棵大小适中的雪里蕻，两只手分别拿着雪里蕻的两端轻轻一扭，将其扭成“8”字状对折。需要注意的



是，整个过程动作要轻，以免折断菜茎。可根据雪里蕻的大小，调整每次盘的棵数。

将盘好的雪里蕻均匀铺满坛子或盆子底部，铺放的原则是不露出坛子或盆子底儿，这样才能让雪里蕻均匀地受到盐水浸泡。

然后，将备好的盐、姜末和花椒均匀撒在铺好的雪里蕻上，一般是1斤菜配2两左右的盐。铺一层菜撒一层配料，每层配料的量要基本一样。坛子里或盆子里的雪里蕻满了，用有分量的盖子压在上面，以免空气中的杂质“染”坏腌菜。

过几天，要把坛子或盆子里的雪里蕻倒个个儿。先将雪里蕻逐层取出平铺在干燥、干净的容器里，然后将最上面的那层雪里蕻放在腌菜坛子或盆子的最下面，然后一层层放入，之后盖好盖子。四五天后，腌雪里蕻就能吃了，如果口味比较重，可多腌几天。

**贴心提醒** 腌菜用的坛子一定要洗净，保持干燥，切忌潮湿和有油污。每次取雪里蕻时最好用专用的筷子或戴上一次性手套。

# 洛阳人看 洛阳手机报

- 权威、专业、及时、准确，洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造，萃取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

**定制方法：**

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

联通用户发送短信712到10655885订阅，3元/月。不收GPRS流量费。