

冬来腌菜滋味长

大白菜:泡菜鲜酸菜香



□见习记者 裴希婷 马菁华 通讯员 林冬梅 文/图

冬季,市民饭桌上的常见菜非白菜莫属。白菜不但易储存,且水分足、营养丰富,有“冬日白菜美如笋”之誉。大白菜纤维素含量达90%以上,此外还含有维生素C、维生素E等,因此,在气候干燥的北方,多吃白菜可起到护肤养颜的效果。
今天,我们要给大家介绍两种风味的腌白菜。

美味一:川味泡菜

昨日,我们来到联盟路社区朋瑞园小区蔡淑昭家,向她“取经”。蔡淑昭的老家是“榨菜之乡”——四川涪陵,不用说,她做的泡菜是典型的川味泡菜。

容器 一定要用那种烧制的窄口大肚子的坛子,这种坛子在土杂店、超市都能买到。

选菜 白菜要选新鲜的、有水分的、饱满的。新鲜的菜比较耐泡,就算泡的时间长一点儿,吃起来也还是外软内脆。

洗菜 洗菜时要把菜帮子一层层掰开,还要把菜帮子和菜叶子撕开。手撕的目的是避免沾上菜刀的金属气味,还能保持白菜本身的纹理。

晾晒 蔡淑昭说,做泡菜不需要把菜晾上一天半天,只要菜的表面是干燥的就行。但菜表面的水分最好让它自然蒸发,不建议用布擦干。

配料 “泡菜的成败就在于打底的料水。”蔡淑昭强调说。先将锅洗净控干,千万不要残留油污和饭渍。往锅里倒入水,再放入食盐。一般是每2斤水可放1斤菜和半斤食盐。

将食盐水烧至沸腾后关火,然后放入约1两花椒。花椒盐水彻底晾凉后,再倒入坛子内,水量一般为坛子容量的1/2。



打底的料水就准备好了。

入坛 往坛子里放菜的顺序是先放辣椒和生姜这两种底料“垫底”,然后才放入主菜——白菜。一般来说,菜叶子泡两天,菜帮子泡三四天就能捞出来食用,口味重的人可将菜多泡几天。放好菜后,用盖子将坛子盖严实。料水里的生姜、辣椒不但有提味的作用,还可以捞出来食用。

同样的方法还可以泡萝卜、莴笋、辣椒、卷心菜等。不管是泡一种菜还是多种菜,放菜的原则都是

“先重后轻”,比如先放萝卜、莴笋,再放洋葱、卷心菜或白菜。放白菜时先放菜帮子,再放菜叶子。

食用 泡菜要随捞随吃,不要放过夜。吃之前不用洗,否则会破坏泡菜原有的鲜香。吃不完的泡菜不要放回坛子里,可以炒一下存放。

贴心提醒

如果泡菜料水起了白沫,可倒入半两左右的白酒或者往料水里加一些花椒,白酒和花椒都具有杀菌作用。

美味二:东北酸菜

家住洛阳单晶硅集团家属院的金平来自东北吉林,因此,冬季积酸菜的习俗她多年未改。昨日,在金平的家中,我们学习了正宗东北酸菜的制作方法。

容器 四川泡菜使用坛子,东北酸菜则要用大缸。金平说,在东北,一般要用高1米、直径0.5米的大缸,一次能腌20多棵白菜,够一家人吃上一冬。金平还说,有人用铁桶或者塑料桶积酸菜,这样是很不健康的。

选菜 积酸菜一定要选用长白菜,东北叫做麻叶菜,洛阳本地则叫筒子菜。这种白菜水分较少,

腌制时不容易烂,且很筋道。

晾晒 将选好的长白菜削掉外层的老叶并剥去最外面一层老菜帮后晾晒1天到2天,菜有些发蔫就行。晾晒好的白菜不要切,整棵洗净,沥干水分备用。

装缸 白菜装缸之前,先烧一大锅开水,将白菜放入锅内焯几分钟,捞出让其自然冷却。金平说:“一定要凉透才行,需要三四个小时。”装缸时,白菜一定要码得非常严实,可以按照上下层头尾相对的方法来码放。码严实之后,最上面一层用洗净沥干的老菜帮盖住,然后用一块大大的圆石压住。

白菜用石块压1天到2天之后,就可以往缸里加水了。金平说,按照东北的做法,可直接加入自来水,水要没过白菜才行。一旦白菜露出水面,就要赶紧添水,否则菜容易腐烂。压石块则有助于保持白菜被淹在水面以下。

缸内加满水之后,缸要放置在阴凉处,温度保持在0℃到10℃,15天到20天之后,酸菜就做好了。

食用 捞菜时,筷子上不能带油,不能有面粉。菜帮若很厚,就先用刀把它片薄再切成细丝。酸菜或炒、或炖、或烩,爽口筋道,又酸又香。

小儿腹泻父母求助 引来数百爱心方子

本报整理了几类方子供读者参考,请慎重使用,最好征求医生的意见

□见习记者 裴希婷 通讯员 刘晓霏

本报11月6日A05版刊登了《男婴腹泻一月余 求医花了四万多》一文后,本报热线共接到300多个电话,热心读者纷纷为小霖霖提供治疗

腹泻的方子,希望小霖霖早日康复。

本报记者整理归纳了几类方子,请市第一中医院儿科副主任医师李红卫进行点评。

这些方子仅供读者参考,使用时最好征求医生的意见。

食疗类

市民田女士 苹果洗净、去皮、去核后,将果肉切块,上笼蒸熟捣成苹果泥,趁热吃下。或者将苹果煮水,趁热喝下苹果汤。

市民李女士 用小火将白面不停翻炒至浅黄色后,用开水拌成面糊,不要有面疙瘩,将面糊吃下。一天多喂食几次,不要吃其他食物。

市民杨女士 小米和大米一起煮,直到煮开花,喝下煮出的米油。或者只煮小米,也可加入红糖喝。

市民刘先生 山药煮水或者炖在米汤中,吃山药喝米油。或者将山药干研磨成粉,熬成糊糊吃下。

市民王先生 将糯米炒黄,将

干鸡胗皮研碎,两种东西一起煮,将煮成的汤服下。

市民尹女士 将蒜瓣放在火上烧熟透后吃下。若是给小孩子吃,可蘸上白糖。

市民李女士 干莲子和米一起熬成米粥吃下。

医师点评:苹果、米油和面汤都具有健脾胃、固胃气的作用,可在肠道内形成一层保护膜,减轻刺激及肠蠕动。山药、鸡胗、莲子等都具有促进脾胃消化吸收的功效。小儿腹泻时,肠胃抵抗力会减弱,不建议增加副食数量和种类。比如鸡蛋、肉类和青菜尽量不要给孩子吃。

汤剂类

市民张先生 石榴皮熬水后趁热喝下。(此方法数名读者推荐,有人加入红糖后服用,有人推荐干石榴皮,有人推荐酸石榴皮)

市民程先生 将胡萝卜和白萝卜一起熬成浓萝卜汁趁热喝下。可加入食盐。

市民严先生 鲜马齿苋洗净后煎成汤,加入红糖喝下。

市民李女士 乌梅加水煮,加入适量红糖,每天喝几次。

市民杨女士 将茶叶放到砂锅或搪瓷茶缸里煮,放入红糖饮用。

市民贾女士 拉拉秧加红糖一起煮,将煮成的水喝下。

市民魏先生 车前草煮水或者加红糖一起煮,喝下。

市民郭先生 生姜半两、带根的葱5根、蜜枣5个,加水一起煮开,再用小火煮半小时后服用。

医师点评:石榴皮具有收涩、抗菌作用。萝卜可以下气消积,助消化。生姜、红糖都是温性食物,对于受凉引起的风寒型腹泻有缓解作用。乌梅具有涩肠止泻的功效,还能生津、止咳。拉拉秧不作为中药入药,具有止血化瘀的作用。车前草清热利尿,起到利小便、实大便的作用。马齿苋清热解毒,对于急性肠炎引发的感染型腹泻有疗效。葱具有促进消化、抗菌抗病毒的功,对于治疗感冒有明显疗效,中医理论无法判定其治疗腹泻的作用。

熏敷类

市民李先生 把鲜姜剁成碎末,将姜末放在药膏上,然后将姜末的一面朝下贴在肚脐上。

市民王艳红 生姜切片后放在肚脐上,将半根艾条点燃后在肚脐四周熏。如姜片被熏干了而艾条还未烧完,则加一片姜片继续熏。

市民姜女士 拉拉秧熬成水后浸泡手脚。

市民黄女士 红枣、花椒研碎后搅拌成糊状贴肚脐。

市民石先生 将丁香、肉桂、吴茱萸、胡椒研磨成粉,用醋调成糊敷到肚脐上,用药膏封严,两天换次药。

市民陈先生 将大块食盐或工业用盐放入锅里炒热到颜色发黄盛入碗中。用湿毛巾裹住碗口,待温度适宜后,将碗口朝下放在肚脐上方转圈,尽量靠近皮肤但不要烫伤,以免烫伤,一天两次。

医师点评:肚脐是人体对外界抵抗力最弱的部位,在脐部外敷药物,可调节胃肠功能,增强身体的免疫力。生姜、丁香、红枣、花椒、胡椒、肉桂、艾叶、吴茱萸以及食盐都是温性食物,敷在肚脐处可起到清热散寒、健脾益气的作用。

洛阳网 www.lyd.com.cn

买车看车,上洛阳网汽车频道,信息真实,最具参考价值