

■冬来腌菜滋味长

萝卜：萝卜干香脆 泡萝卜爽口

□见习记者 马菁华 裴希婷 实习生 蒲祖沅 文/图

常言道：冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。萝卜有清热生津、化痰止咳、消食下气、保暖防寒、温中健胃的功效，民间素有“十月萝卜小人参”的说法。无论南方还是北方，人们秋冬季吃萝卜的习俗经千载而不

变。经过腌制的萝卜，拿来下饭、就粥，香脆爽口。



美味一：萝卜干

陈航家在凯旋路壹品翰景小区。昨日上午，记者一进她家，映入眼帘的就是一筐刚刚切好的萝卜条。她捧出一瓷盆已经快腌好的萝卜干：盖子一掀，香气扑鼻。陈航说，想要做出这样美味的萝卜干其实并不难。

选菜 腌萝卜干一般用白萝卜。陈航说，萝卜上的绿头越长越好，绿头长的萝卜容易入味，晒干后筋道、有嚼头。

切菜 萝卜洗去浮灰以后，不要去皮，切成2寸长、手指粗细的长条，在通风的地方晒至半干。“如果天气晴朗，晒两天就行了。”陈航说。晒好的萝卜干用清水淘洗，然后沥干水分备用。

配料 每10斤萝卜（晒干之前的重量）放1斤2两盐、1斤老陈醋、半斤糖、1两半辣椒粉、1两白酒和半两姜粉。

容器 瓷制的坛子和盆都可以。陈航特别强调不要用铁器和塑

料器皿：“腌制过程中，配料会腐蚀铁器和塑料，损坏器皿不说，对身体也不好。”她选用的是一个有盖子的陶瓷盆。

腌制 配料备齐之后，就可开始腌制：先将盐均匀地撒在萝卜条上，再用双手用力搓揉，尽量使每一条萝卜都沾满盐；然后将干辣椒粉、老陈醋、白糖、姜粉依次撒入并搅拌均匀；最后倒入白酒。“白酒的作用是消毒，能够防止腌制过程中萝卜条长白毛，加了白酒的萝卜条吃起来也别具风味。”陈航解释道。瓷盆用盖子盖严，在阴凉的地方放置一周，萝卜干就腌好了。

食用 吃的时候，为了让萝卜干味道更好，陈航还会做些芝麻盐撒进去。做芝麻盐的方法也不难：将白芝麻放在铁锅内炒至焦黄，撒盐少许，取出用擀面杖擀碎。“萝卜干酸辣爽脆，和咸香的芝麻盐可是绝配。”陈航说。



美味二：泡萝卜

家住西工区亚秀丽都小区的李荣华是四川人，到洛阳有30年了。昨日，李荣华和我们分享了她的四川泡萝卜制作经验。

容器 一定要用泡菜坛子。李荣华说，泡菜坛子口小且有沿，可阻挡杂物溅进坛子里污染泡菜。更重要的是，坛口周围还有一圈水槽，盖上盖子后往水槽里倒上水，能很好地将泡菜与空气隔开。要一直保持水槽中有水，并且时常换水。

选菜 萝卜要挑选看起来粗细均匀，表皮细嫩光滑的。可以从萝卜叶的新鲜程度判断，也可以用手指弹弹萝卜的表皮，感觉结实的则水分较足，说明萝卜较新鲜。李荣华每年都会将白萝卜、胡萝卜和水萝卜一起泡，不同的萝卜泡出来的口感不一样，配菜用颜色也好看。

晾晒 洗去萝卜表面的泥土和浮灰就行，不要用钢丝球在萝卜上刷洗，以免破坏萝卜表皮的光洁，影响口感。萝卜洗好后，晾晒几个小时就能切了。

切菜 李荣华习惯把萝卜切成食指粗细的长条。她说，切萝卜不要去皮，带皮的萝卜条

吃起来是皮的“弹性”和肉的清脆兼有。

配料 泡菜味道好不好，全看料水味道足不足。李荣华的配料是盐、辣椒、生姜、大蒜和花椒，还可适量加点儿大料、白糖和白酒，增加鲜香味。李荣华家人的口味淡，她一般用2斤水配3两到4两的盐、1两花椒、3两左右的生姜。喜欢酸味的人可以少放些盐，不过盐太少的话，泡菜会坏得快。辣椒的作用有两个：一是作为配料，二是可作为泡椒食用。

泡制 “经常做泡菜的人都知道料水年份越久越有味道，新料水泡出的菜的味道肯定不如老料水。”李荣华说，做料水的水要用新鲜的自来水，讲究的家庭还会用纯净水。

取一只干净的锅烧水，水烧开关火后再加入盐、生姜、花椒和蒜瓣，这样能够让佐料的味道迅速溶入水中。“一定要等料水晾凉后才能放萝卜。”李荣华提醒，否则泡出的萝卜就不那么香脆。

料水倒入坛子后，把萝卜放进去就可以了，注意不能让萝卜露在料水外面，那样萝卜容易发霉变质。



请您支招

市民杨女士 我家住二楼，厨房里有很多小蚂蚁；我母亲家在六楼，家中有不少蟑螂。我想知道消灭蚂蚁和蟑螂的方法。

市民赵女士 我家的老式缝纫机总是断线，用起来很不方便，想知道哪里能维修缝纫机。

(裴希婷 整理)
(如果您支的招被采用，可领取20元超市券。领取时间：周一至周五9时~11时，领取地点：洛报集团定鼎南路办公区4号楼202室，领取时请携带有效证件并提供支招时所用电话的号码。)



10月30日，赵奇的下岗证和再就业证以及苗春芝的身份证、驾照、营业执照等在景华路上丢失，请捡到者拨打电话62856808和苗女士联系。

10月31日下午，贾女士在南昌路丹尼斯附近丢失一个红色手提包，内有其身份证、河南省建设工程评标专家资格证书等物，请捡到者拨打电话13461079771联系失主。

11月4日上午，叶先生在20路公交车上丢失钱包，里面有叶昆明的身份证、银行卡以及3300多元现金，请捡到者拨打电话15036366680联系失主。

5日，龚先生将龚付民的身份、驾驶证和龚俊明的身份证丢失，请捡到者拨打电话13007550836联系失主。

6日晚上，张先生在三达新村附近丢失一个棕色钱包，内有张治国的身份证、驾照、医保卡和银行卡等物，请捡到者拨打电话15036379088联系失主。

6日，杨先生在七里河一带丢失一把丰田车钥匙和车库钥匙，请捡到者拨打电话13523630699和他联系。

7日下午，李女士在凯旋路、七一路附近丢失一个女包，里面有西工区李伟利女士的身份证和银行卡，请捡到者拨打电话13698859991和她联系。

7日下午，宋先生丢失一个钱包，里面有宋国栋的身份证、银行卡和大张购物卡等物，请捡到者拨打电话13663882043联系失主。

8日上午，史远桃女士在安乐坐53路公交车到赵村下车时丢失一红色手包，里面有她的身份证、医保卡、银行卡和孩子的出生证明等物，请捡到者拨打电话13525480408和她联系。

(文玉 整理)

■贴心提醒

取食萝卜干时一定要用干净的餐具，否则，辛苦腌制的萝卜干可就要变质了。

泡萝卜时，要防止坛口水槽里的水溅进坛子，可找一个比坛口略大一些的碟子盖在坛口上，然后再盖上坛子盖，相当于上了“双保险”。每次打开盖子的时候要旋转着掀开，在旋转的过程中，盖子上若有水，大部分会飞溅开，就算有残留的水也会被下面的碟子“拒之门外”。

洛阳网 www.lyd.com.cn
洛阳人，看洛阳手机报
洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上
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。