



山东最实用的微信

## 福利升级啦!

今天起到1月27日,只要关注“逸周末”微信公众号,并在朋友圈分享“逸周末”推送的任意内容,不仅到济南明湖净雅(济南市历下区明湖路100号)消费时可免费享受辣炒花蛤一份或胶东大饽饽一个(每桌限送一份),还可以凭扫码的手机到明湖净雅领取烟台欣和六月鲜酱油一瓶及欣和六月鲜春节家宴菜式精选菜谱一份,仅200个名额,先到先得哦!(凭手机号每人限领一份)

齐鲁晚报

周末

星期五  
2014.1.3

B01-B03

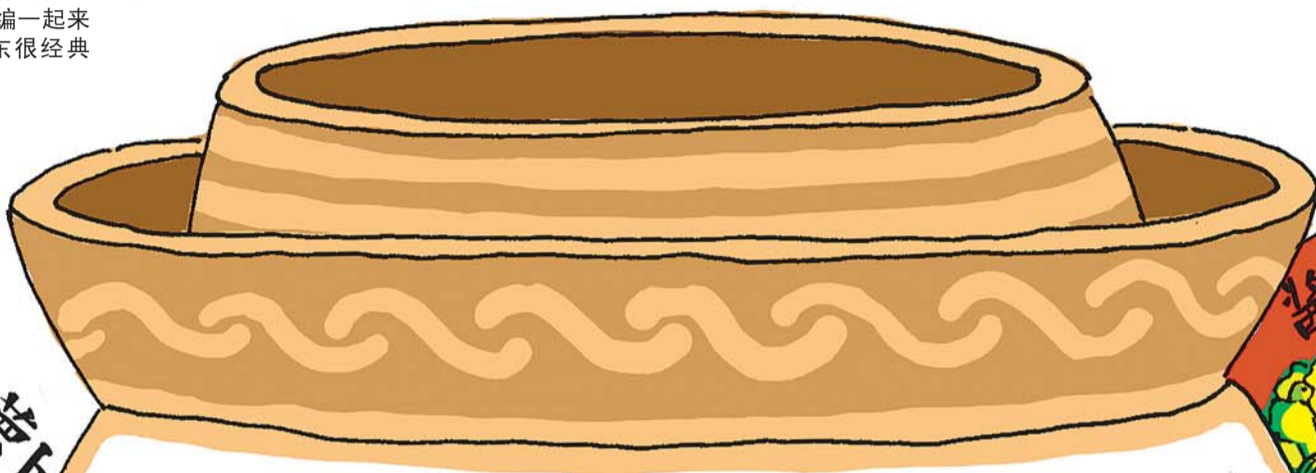
# 逸

悦周末 阅品质

过年少不了大鱼大肉,甚至山珍海味也不是十分稀罕,但在城市家庭中,一坛地道的腌菜却没几家能有。想想,当你见了油腻就倒胃的时候,来道味道清淡爽口的腌菜岂不是胜过诸多美味呢?这些腌菜成本低廉,做法也并不复杂,在农村老家的老辈人很多都会,但在城里,却鲜有会做的了,那就跟小编一起来学学几道山东很经典的腌菜吧。

# 腌坛咸菜 给春节添道别样美味

文/任磊磊 王茂林



## 1 媳妇好不好 尝了酱豆培白菜再说

在胶东地区,每年冬天家庭主妇们就会在家里赶制这道咸菜。节日里,邻里间、亲友间互相串门、做客,吃惯了大鱼大肉的客人们都会要求主人家把这道咸菜端上来尝一尝。这道小咸菜培好了,说明这家的媳妇手艺好、会过活,会引来众人的夸赞和羡慕。咸菜培不好,会有一股臭脚丫子味,会引来一顿善意的嘲笑。

用料:黄豆、白菜、食盐、味精、葱、姜

做法:黄豆的用量视家庭情况而定,一次以1到3斤为宜,有的家庭会一年培两三次。将黄豆洗净,然后放锅里煮。煮的时候要注意火候适中,煮的火大容易糊锅,煮的火轻豆子不烂,黏性不够,不好吃。黄豆煮到拉丝,颜色呈暗红色,豆子粘在一块为宜。煮黄豆非常费火,有时要煮一天时间,所以很多地方都买现成的酱豆。

豆子煮好后,就应该发酵豆子。发酵时,选择较为温暖的地方,把煮好的豆子放在瓦罐里(也可用盆代替)密封三天到一周,因为瓦罐发酵的豆子格外黏稠。等豆子发酵出一层白色毛毛时,酱豆就做成了。把白菜切成窄片,与豆搅匀,可同时放些碎姜丝、葱末、香菜、胡萝卜丝等调味。这时,掺入食盐,装坛密封,两日后,豆子上的长丝和白毛白膜全部被菜条吸收,呈晶莹的暗红色时即可食用。

## 2 蓑衣萝卜条 简约而不简单

这道咸菜在胶东地区是仅次于酱豆培白菜的一道咸菜。萝卜晒干后,嚼起来很有嚼头,食用时配上小米稀饭、玉米糊,清淡可口,非常下饭。是很多北方家庭冬季必备小咸菜。

而这道咸菜最关键的是在刀工上,刀工好的主妇,会把一整条萝卜切成蓑衣状,可以像弹簧一样拉开;刀工不好的主妇,就只能简单地把萝卜切成条状,在外观上就输了一截。

用料:青萝卜、食盐、味精、胡椒、芝麻

做法:这道咸菜看似简单,但是工序也比较多。首先是将青萝卜洗净后,切条。如果想切成蓑衣状,可以先在萝卜两边分别放两只筷子,先直切。切完后,再把萝卜180度翻过来,然后斜着切,不要切到底,拉开就是蓑衣状。切完后,把萝卜放在通风、向阳的地方晾晒。萝卜

沥干水分,变软即可,但切忌不要晒得特别干,那样也不好吃。晒干后,把萝卜放在清水里浸泡半天时间,然后揉搓,洗干净后,再用热水焯一遍,萝卜条就准备好了。

萝卜条准备好后,就需放大料了。可先把事先准备好的胡椒放锅里烘干,用擀面杖碾碎,和着食盐、芝麻、味精等材料搅拌,搅拌时可同时撒一点醋在上面,萝卜口感更加清脆。如果喜欢食辣,也可以在上面撒些辣椒粉。

## 3 自制豆芽菜 姥姥的独家美味

吃惯了外面的现成的豆芽,你是否想过自制豆芽咸菜呢?小时候,一到冬天,姥姥经常在自己炕头上生上一大盆豆芽菜,经过精心腌制,就是一道极好吃的豆芽咸菜。自制豆芽吃起来清新爽口,让人回味,腌制很简单,主要工序只在生豆芽上。

用料:黄豆芽、食盐、味精

做法:首先将黄豆洗干净,温水泡一晚上。泡到涨开,微微鼓起的样子,淘洗干净,沥干水,放盆里。找一块干净的纱布盖在上面,如果温度比较低,还可以再盖一层被子,这样豆芽更容易发起来,而且芽更粗。有不好的碎的豆子,可以挑出来。这样的豆子是发不出芽来的。发豆芽时,每天打开纱布给黄豆换一次水,每次水要沥干。纱布可以顺便洗一下。一般三到四天,豆芽就发起来,可以吃了。

腌制时,需先把生好的豆芽放锅里煮,煮十几分钟,豆芽煮熟即可,这样可去除豆腥气。煮熟后凉透,然后放入盐、味精调制即可。

## 4 超洋气的思密达泡菜 咱自己也能搞

泡菜是东北地区常见的咸菜,山东这几年泡菜格外流行。尤其是韩剧的流行,更加让这一充满朝鲜族特色的菜品,受到大家的欢迎。泡菜味道辛辣,口感酸爽,吃起来很下饭。

用料:大白菜、苹果、梨、白萝卜、牛肉清汤、葱、大蒜、精盐、辣椒面、味精

制作方法:将白菜去除根和老帮后,用清水洗净,沥干水分,用刀切成4瓣,放入盆内,撒上盐腌4~5小时;白萝卜去根、须、皮,切成薄片,用盐腌一下。同时要备好辅料,把苹果、梨去皮,切成片;葱切碎,蒜捣成泥。

白菜、萝卜腌好后,将其沥去腌水,装入坛内,再把苹果、梨、牛肉汤等所有调料混在一起浇到白菜上,卤汁要淹没白菜,上面用一干净重物压紧,使菜下沉。泡菜发酵时间要看情况而定,夏季气温较高时发酵一两天即可,冬天一般为三四天。

## 5 混搭版腌咸菜 给你五花八门的口感

这道腌菜笔者也说不出具体的名字,主要是因为在一个简单的制作流程下,您几乎可以搭配任何的蔬菜进去,暂时就命名为混搭版腌咸菜吧。这道咸菜是笔者从住在烟台农村的姨妈处取经学来的。姨妈说,冬季临近年末,腌上这么一坛子混搭版咸菜,搭配着过年时节的大鱼大肉一起吃,就觉得这日子过得什么滋味儿都有了。

用料:辣椒、黄瓜、萝卜、胡萝卜、洋葱等  
调料:葱、姜、蒜、盐、酱油、味精、糖、白酒

制作方法:将各种蔬菜洗净切片,放入盆内,撒盐腌制一天左右。蔬菜和盐的配比比例为5:1,也就是10斤菜用2斤盐。腌制结束后,将腌过的蔬菜倒进网兜里,沥干盐水,也可放在室外风干,之后倒进盆里,准备加调料调味。

调料方面,糖、盐、味精、酱油、白酒的用量视个人口味决定,重点在于腌制时放盐要到位,以便于保存。腌制、调味完成后,不需要密闭容器存放,不过出于卫生考虑,至少存放的容器需要有个盖子遮挡一下。这道腌菜的强大之处就在于,在蔬菜的选料上,可以单独选一两种,也可以各种蔬菜混搭。

## 6 胶东版糖醋蒜 腊八蒜的另类美感

说到专属冬天的咸菜,怎能少了腊八蒜。在不少山东家庭的饮食习惯里,没有腊八蒜的寒冬腊月简直就是不完整的,这道咸菜不论在胶东地区还是山东内陆地区都广受好评。用料、制作都很简单,就是在大蒜被封存在容器的日子里,咱们要咽着口水耐心等待了。

用料:蒜、盐、糖、醋、味精

制作方法:将蒜洗净,用冷水泡一天去蒜的辣味。可整头腌,也可将蒜掰成蒜瓣腌,容易入味且食用方便。将盐、糖、醋、味精,放入瓶子或者其他可以密封的容器里,在瓶子里搅匀使糖和味精化开,接着把蒜放进去。最后一道工序就是将容器密封,一个月左右即可食用。

注意:在制作时,根据个人口味,如果喜欢偏甜口味可多放点糖,喜欢偏酸口味可多放点醋。蒜尽量选新鲜的蒜,大蒜清洗过后需要控干水分,否则容易发霉长毛。可按1斤蒜配3两盐的量,把大蒜腌两天,每天搅拌2次;腌好的大蒜再在清水里泡三天,每天换水2次。在醋的使用上,如果喜欢白色的糖醋蒜就用白醋。

(下转 B02 版)