

## 花式新吃 白菜真的很百搭

入冬后,作为传统的北方家庭,家里少不了要囤白菜,鲜嫩的大白菜直接一大袋一大袋地扛回家堆在墙角处,放着慢慢吃。早晚不知道吃什么菜的时候,就掰上些白菜叶炖煮或醋熘。可即使冬天的白菜再香甜好吃,也禁不住这样反复吃,迟早得吃腻,还是要多学几种白菜的烹调方法,换着花样吃才行。“一个新晋的白菜吃法——番茄白菜肥牛锅,做了孩子老人都爱吃。”何先生是家里的掌勺奶爸,要负责两个娃的一日三餐。他说,冬天家里囤上几棵白菜,变着花样做,就不用为每天吃什么犯愁了。

“用清脆鲜甜的白菜叶,夹住一片片鲜香厚嫩的肥牛,再配上酸甜可口的番茄煮成一锅,酸香开胃,鲜嫩可口,吃起来全身都暖和了,特别适合寒冷的冬天。这道菜做起来也十分简单,比吃火锅还省事,厨房新手也能一次成功。”何先生先将大白菜切掉根部,剩余的对半切开,叶片分开洗净,香菇也洗净。每片白菜叶上铺上一层肥牛卷,叠放在一起塞入锅中,将海鲜菇塞入缝隙中。西红柿洗净撕去外皮,切成番茄丁,倒在白菜上,再切些蒜末撒在上面。“想要滋味更浓郁,就来点番茄酱增加滋味。”何先生在小碗中挤上番茄酱,再加点生抽、老抽、白糖和盐、鸡精提味,用清水搅匀淋在锅中。锅中再加一小碗清水,盖上锅盖,开火焖煮十分钟即可,撒上葱花就可以开吃了,这一锅鲜香美味,吃着特别开胃下饭。

“做白菜肥牛锅的时候,里面不必添加过多的水,因为白菜本身就含有水分,最后出锅时能得到大半锅汤汁,而且白菜所炖出的汤汁相比放清水要更加香甜,汤汁浇入米饭里吃着更香。”若是不喜欢吃香菇,何先生推荐可以更换成金针菇、杏鲍菇、口蘑或是木耳等菌菇,多放这类食物也能为菜肴增添鲜味。

## 经典组合 猪肉白菜家常味

有人说,冬天的白菜甜似蜜,凌霜沐雪的大白菜正是最美味的时节,拿来捋饬一锅熬白菜汤才叫美。之前在许多美食节目中看到,烹饪大师们用肥肉片爆油润锅,葱花、盐、白菜段入内煎炒,炒出香味后添水,熬出来汤色清亮,要喝上两碗方显敬意,也由此可见猪肉与白菜间的关系非同一般。

“猪肉平甘的肉味与清甜的白菜搭配相得益彰,荤素完美交融,酥肉熬白菜是最好的呈现。”经营一家鲁菜馆的张师傅说,鲁菜在青岛有了进一步演绎,以细微海味佐鲜者,用海米或虾仁吊汤熬白菜,鲜味尤为突出,多了些大海的深沉。

在张师傅家的菜馆里,白菜吃法浓淡皆宜。一道热乎乎的白菜汤深得顾客欢心。先要炸一锅金灿灿的酥肉,张师傅一边炸,一边分给贪嘴的孩子们,外壳酥软脂香肉润。张师傅先留置一盘煮白菜汤,用姜丝提味,放一点盐和葱花,清汤寡水里白菜的清幽鲜甜发挥到极致。看着汤咕嘟起来了,抓一把酥肉扔进锅里,用陈醋、生抽简单调味,迅速出锅。看着金黄的酥肉外壳,在浓浓的汤汁中变得渐渐暖黄,吃一口入嘴,酥脆中带着一点软糯,有嚼劲又别有滋味。如果想在食材里再加些什么,冻豆腐是绝配,带着冰碴在锅里瞬间融化,豆制品的空隙像海绵一样吸满滋味。这样一锅朴素的炖菜,装着平凡人家中最寻常的深情。

## 丰俭由人 白菜馅饺子滋味足

天寒地冻少不了吃上一顿白菜猪肉馅的饺子,蘸着蒜泥、醋、酱油,再配上一碗饺子汤,感觉既暖心又暖胃。在很多家庭里吃白菜猪肉饺子,能让一棵大白菜物尽其用。集万千宠爱的菜心细嫩清甘,切极细的丝凉拌其妙尽显;偏老的菜帮子也可略焯水,加姜蒜泥、香醋、麻油、盐腌制,味足实在,风味浓郁。而色泽如翠玉的菜叶,最适合用来做馅。

“吃饺子主要还是吃馅。”说起饺子馅,50岁的刘阿姨回忆,自己小时候菜品不如现在丰富,大多数家庭冬天吃菜还是以白菜为主,白菜猪肉馅的饺子一口咬下去,汤汁先从饺子皮里爆出,吸溜一口这满是精华的汤汁,牙齿接触到肉馅的那一刻,既有五花肉肥美的咸香,又透露出丝丝白菜的爽滑口感。二者搭配调馅儿,也是北方家庭冬日再熟悉不过的老搭档。

天气日益寒冷,温度太低白菜会冻坏。为了消耗和储存过剩的大白菜,很多家庭还会将新鲜的大白菜腌成酸菜,别有一番滋味。大白菜经过腌制发酵之后,白菜的营养物质更不易流失,同时发生了质的变化,变得口感更加脆嫩,色泽更鲜亮。一般白菜腌制40天左右,温度控制在5—12摄氏度,乳酸的风味得到最佳释放。腌制好的白菜,色泽金黄、口感爽脆,闻上去有一股酸香诱人的味道,令人有了食欲,用来包饺子别提多香了,比新鲜白菜更开胃,配合猪肉也更加解腻。腌到好处的酸菜,不单是酸味为主,更多的是鲜,能够提升馅料的口感。酸菜猪肉馅的饺子一口一个也不会有油腻感,相比较新鲜白菜馅儿的饺子更加爽口。

本版撰稿摄影 观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾



白菜肥牛煲



白菜酥肉汤



白菜猪肉饺子

# 白菜煨冬暖 家常滋味足

初春早韭,秋末晚菘,菘指的就是大白菜。对讲究“不时不食”的美食爱好者来说,现在正是吃大白菜的好时候。齐白石喜欢画写意大白菜图,并对大白菜的偏爱程度可见一斑。当然,王者自有王者的气度和海量。从吃法看,大白菜可拌、炖、煮、蒸、炒、涮、腌,北方人的味蕾特别钟情大白菜,南方人也能将白菜演绎出花样,还有各种花式吃法等待你来解锁……



如果你是一位热爱烹饪的美食家,或是愿意四处发掘美食的探店达人,请扫码入群加入我们,一起互动起来,探索美食世界!



辣白菜

## 简单易做 腌辣白菜有公式

冬天大白菜上市,一些美食大V都开始教粉丝做辣白菜。做法简单,容易上手,是制作辣白菜最大的特点。“刷视频的人看两眼就能够上手做,视频里还教一种快手泡菜,把白菜腌一个小时,拌上调料就能吃,其实等于凉拌菜。”刘阿姨说,腌辣白菜是有公式的,她最近正跟着视频学做,第一天,只需要先用一个大铁盆放入白菜撒上盐,再加入后续的腌料即可。

“辣白菜之所以受欢迎,腌料中的水果功不可没。”刘阿姨说。她将白菜一剖为二,入冬的白菜脆劲十足,应声而开。腌制一夜的白菜上面加上一块大石头,让它充分出水,搅拌机轰隆作响,把水果和姜搅拌成泥状,这壮阔的四重奏,是做其他菜肴的时候没有的。

让我们一起看看腌制辣白菜的调料:苹果与梨,赋予了辣白菜水果的清甜;辣椒粉的味道,是喜爱夜宵的年轻人都离不开的;大量的姜泥在后面铺垫上另外一种辣;再加上芝麻的香气、糯米粉的清香,还有翠绿的韭菜与小葱,每一样的味道,都是我们所熟悉和喜爱的……“这怎么可能不好吃?”这些搅拌好后,最后再一层层涂进每一片甘甜的大白菜叶片里,刘阿姨说,这时候就要用手把这一切搅拌在一起。掰开大白菜的叶子,一层叶子刷一小把酱,一气呵成。

辣白菜的每一样制作原料,都可以在菜市场随手买到。做出来的辣白菜可以早上配粥吃,也可以做辣白菜炒五花肉。无论是原料还是做法,辣白菜的美味公式真的很简单,就是完全不懂厨艺的小白,也能快速领会腌制辣白菜的要诀。

北方秋冬的美食时光,一大半是倚赖大白菜度过的。冬日的泥土都干燥冷硬,水灵的大白菜却风光正盛。霜降之前,白菜像是个不谙世事的小姑娘,经过霜欺雪压,白菜紧紧地向内而生,每一片菜叶都裹得瓷实紧凑,带着松柏的风骨,给我们的生活带来更多的甜……



辣白菜鸡蛋肥牛盖饭