



白菜饺子

## 白菜炖粉条 吃个舒服

除了北京人的“京白菜甜似蜜”，咱山东人的胶白在口感上绝对不输京白。凌霜沐雪的胶东白菜，在初冬白雪的陪衬下，拿来和五花肉、粉条，炖上一锅才叫“绝美”。五花三层肉片儿爆油润锅，葱花、盐、白菜段入内煎炒，香气飘出添水，熬出来的汤色清亮，再配搭猪肉平甘的味道，与清甜的白菜相得益彰，荤素交融。

提到炖菜和大白菜，不得不提粉条。大白菜和粉条属于完美组合，粉条经过炖煮后顺滑筋道，比炒着吃过瘾。不过白菜炖粉条这道菜，却有人不爱吃，认为这道菜口感差、味道不好。如果你也这么认为，那一定是做菜的方式错了。其实，做炖白菜也是有讲究的。不少人做这道菜时，习惯将白菜和粉条直接丢进锅里煮，导致白菜很难入味，粉条口感较差。建议将白菜用手掰成小块，或者切成小块，蒜剥皮拍碎，葱洗净切段，干辣椒切段。炒锅中加食用油，烧热后倒入五花肉片，放进锅中煸炒，炒出油脂后，放入几粒花椒翻炒，再放蒜、葱、干辣椒翻炒。这时再倒入白菜大火翻炒，炒到白菜打蔫后，倒入一勺生抽，翻炒均匀，再撒少许食盐翻炒。接着倒入适量清水，大火炖煮。如果粉条是干的，这时可以将粉条和白菜一起炖煮；如果粉条是泡软的，就不急于放入锅中，可以先让白菜煮几分钟，最后将粉条放入锅中，撒少许鸡精，大火收汁，即可上桌。

白菜入味，粉条顺滑，五花肉炒的外焦里嫩，一碗热气腾腾的炖白菜，虽然没有多精致上档次，但一股脑连汤带面吃完后，这朴实无华的口味却能温暖肠胃，吃得一个舒服。

## 白菜饺子 吃个鲜亮

北方人的冬天少不了要吃饺子，在北方人眼里，冬天吃的饺子，当属白菜馅饺子最能博得大家喜爱。咬开滚烫的饺子，蘸着蒜泥、醋、酱油，再配上一碗饺子汤，入口后白菜猪肉馅一口流汁，吃得那叫一个鲜亮。

北方人逢年待客吃饺子，大概是白菜“最露脸”的场面。胖墩墩的大白菜经过恰到好处晾晒，被阳光历练出坚韧好储存的样子，踊跃地把自己卷成一棵棵宝藏，塞进饺子里，混合着猪肉馅儿的油香，散发着浓浓的家乡味道。

吃饺子主要还是吃馅儿，说起饺子馅，北方的冬天大多数家庭还是以白菜为主，白菜猪肉馅的饺子，一口咬下去，汤汁会先从饺子皮里爆出，吸溜一口满是精华的汤汁，牙齿接触到肉馅儿的那一刻，既有五花肉肥美的咸香，又透露出丝丝白菜的爽滑口感。两者搭配的饺子馅也是北方家庭再熟悉不过的“老

冬季吃大白菜是一种习惯，更是一种熟悉的味道。进入冬月，总是要储备一些大白菜，不论你想没想好今晚的菜单，大白菜都可以随时拿来出一道可口的饭菜，白菜炖粉条、醋熘白菜、白菜炖肉、熬白菜、炒白菜、白菜饺子……可以变着花样烹饪，不管配角是谁，谁也抢不去白菜的“风头”。

# 百菜不如白菜 冬天吃正合适



辣白菜面



醋熘白菜

搭档”。

一棵白菜物尽其用，丰俭由人。集万千宠爱的菜心细嫩清甘，切极细的丝入凉拌法门其妙尽显；色泽如翠玉的菜叶甬管熬炖涮煮都一定是独立清秋，甜美而好吃的；偏老的菜帮子也可物尽其用，焯水加姜蒜泥、香醋、麻油、盐腌制，味足实在，风味浓郁。

## 醋熘白菜 吃个酸爽

美食界有句经验之谈：无味使其人，有味使其出。意思是，对于无味无香的食材，厨师的要义是增其味，赋予其色香味；而自带本味的食材，则激发出其特殊香味。白菜属无味无香的食材，增香添味的一例做法，当属“醋熘白菜”。

醋熘白菜不单属于川菜系，全国各

地均有此菜。除了酸甜略微的辣一致，北方南方均有其他口味融入其中。在南方的餐馆里，点一份醋熘白菜，吃起来脆生生的，除了有刺鼻的酸味，舌尖体验的更多的是甜味偏多。而在北方，家家户户都会做醋熘白菜，一般有这道菜，当晚的主食一定要多准备。北方人做醋熘白菜偏酸辣，把白菜做得浓油赤酱。你想想，又酸又辣又有滋味，这样一道菜，怎能不下饭？

对很多北方人来说，做醋熘白菜之所以偏辣偏酸，是因为有放郫县豆瓣酱的习惯，还有姜葱蒜，为了提味增香临出锅前还会放青蒜苗。这样做出来的醋熘白菜色泽暗红，酱香浓郁。夹一筷白菜条，置于白米饭之上，暗红的汁水沾染着雪白饭粒，放进嘴里，咸甜略酸微辣，胃口大开，一碗米饭很快见底。

## 辣白菜 吃个释放

其实，辣白菜做法比较简单，把大白菜外层老叶剥去，洗净后里外均匀撒盐，腌半天后，用清水漂洗去盐味，挤干水分。把姜、蒜、苹果和梨一起剁成末儿，加入适量冷开水，把辣椒面、盐、味精调匀，再把姜蒜苹果梨末儿倒入辣椒面中，调成辣椒糊，开始腌菜。从最内层开始，把辣椒糊糊抹在白菜里外，整棵都抹好后，用一个带盖的容器腌3至5天，辣白菜便做好了。

辣白菜调味丰富，一棵辣白菜要集田园鲜果之清新、海味之咸鲜、香米之甘润、香料之刺激于一身。盐渍脱水后的大白菜此时还是素面朝天的，被“涂脂抹粉”后就成为一代佳人。辣椒面、姜蒜泥、鱼露、梨子苹果汁、虾酱、白糖一层层地为白菜上妆，涂抹均匀，保证每一片菜叶都完全浸透。

最妙的是熬得黏稠温软的糯米糊，起到了打通辣白菜任督二脉的作用，它强悍的吸附力让各味调料紧紧相依附着在白菜上，更好地透入肌理，同时糯米糊经过发酵带来的酸爽，又给辣白菜增添了绝妙的自然风味。

辣白菜不仅能直接吃，加热后味道更佳，一口接一口，根本停不下来。把它扔进热锅里和五花肉片炒一炒，顿时胃口大开。煮方便面时，加入辣白菜，再磕一个鸡蛋，荤素皆备，酸辣微甘，醇香四溢。辣白菜又是辣白菜汤、部队火锅的灵魂，在热火朝天的暖锅，它与豆腐、菌菇、泡面、年糕“热舞”，浑身的泼辣酸甜毫无保留地释放出来。



酥肉白菜汤

## 千金不换白菜汤 吃个幸福

漫漫冬日，一锅热乎乎的白菜汤深得人心。炸一锅金灿灿的酥肉，空口吞嚼几条，壳酥脂香肉润。留置一盘煮白菜汤，姜丝提味儿，洒一点盐葱花，清汤寡水里白菜的清幽鲜甜发挥到极致。不管外面如何寒风呼啸冷雨冻骨，只要喝上了这口救命汤，千金不换。苍茫大千世界，平凡的我们，奔波奋战生生不息，不就是为了这口平凡的幸福么？

嗜辣主义者当然不能错过在火锅里烫大白菜的机会，烫完毛肚烫鸭肠，待腰片儿、牛肝儿、耗儿鱼、牛肉、肥肠都妥妥帖帖地伺候完口舌，白菜粗枝大叶地撕扯进锅里，荤素搭配，阴阳调和，刚才一肚子的油荤须得白菜青菜来整顿清理，几两白菜下肚，化荤气油脂于无形，肠醒胃清，心旷神怡。

寒风呼啸的冬天，热气腾腾的酥肉白菜汤端上桌，瞬间寒气退去，浑身暖和。白菜软和清香，酥肉滋味醇厚，汤汁咸香鲜美，这样一道美味又营养的佳肴，怎不让人心生念想？

秋天快得像只眨了个眼，冬天就呼呼吸地来了。家里只要有几棵白菜，仿佛就有足够的“安全感”和依赖。厚墩墩的白菜在厨房一摆，拌、炖、煮、蒸、炒、涮、腌，来者不拒，极尽包容，又自立其味。

本版撰稿摄影  
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾



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！