执行主编:刘琳佳 责任编辑:王冰莹 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com



# 冬天,从一缸酸菜开始

一口酸菜缸、一块大石头,曾是每户东北人家的冬日必备。小区楼下的空地上,一排排码放的大白菜好似秋收后晾晒的庄稼。贮秋菜,可谓东北地区一年中最具生活气息的场面。待白菜水分蒸发一部分,外层叶子变软,就可以腌酸菜了。

“渍酸菜”需先将白菜洗净,“熟渍”以沸水略烫,“生渍”则不烫,直接入缸。一层白菜、一层盐,层层码满后,注入清水,压上大石块,再用塑料布将酸菜缸包裹严实。月余时间,大白菜渐渐发酵成酸味绵柔、松软清脆的酸菜。

农历十月一到,东北的院子就闲不住了。渍酸菜。

风硬,刮脸,像细砂纸蹭过来。早起推门,地上铺一层薄霜,踩上去咯吱咯吱。白菜起了,垛在墙根,一棵挨一棵,晒太阳。日头毒的时候翻个儿,两面都见见光。不晒不行,水气大,下了缸搁不住,烂。我蹲在院里修根,掰老帮子,菜心瓷实,压手。这活儿急不得,一急修过了头,伤了菜帮,渍出来不脆。修好,搁一边晾着,等水气收一收。

东北的冬天来得猛。十月下旬,头场雪说来就来,鲜菜存不住。老话讲“立冬不储菜,来年饿得慌”,听着吓人,其实是催人动手。缸是粗陶大缸,半人高,黑不溜秋,角落里搁了一年,搬出来,刷净,晾干。水搁了两天,晾过气儿。盐用粗粒盐,抓一把,硌手。码缸有讲究:菜根朝外,菜心朝里,一层菜一层盐,码紧,码实。人使劲把空气挤出去,上头压一块青石头。添水,水没过菜,不沾一点油星子。油星子一沾,整缸菜就毁了。这道理,老辈人说过。

知青那些年,我在集体户里头一回渍酸菜。村里大娘手把手教:“菜要码紧,石头要压沉,水要没过菜,不能沾油星子。”她说一句,我应一句。头一回码得歪歪扭扭,大娘看了,摇头,拆了重码。我半夜爬起来看缸,怕冻,怕干,怕起白醭。月光底下,缸沿泛白,手一摸,冰凉。有一年没码好,一缸菜全烂了,那股臭味,到现在还记得。开缸那天,捞出来,黄亮亮,帮是帮,叶是叶。切细丝,攥干水,跟五花肉下锅炖,满屋子酸香。插队老乡说:“这菜,养人。”我点点头,心里热乎。

偶尔改善伙食,酸菜汆白肉最省事。薄白肉片,酸菜丝,一锅清水,搁点盐,炖出奶白的汤,酸香解腻。讲究些,剁碎包饺子,拌猪油渣,咬一口流汁,烫嘴也舍不得撂。再复杂,杀猪菜,血肠、五花肉、拆骨肉一锅炖,年根底下的硬菜,来客才上桌。

寒风凛冽,大雪封门,灶上咕嘟咕嘟,热气扑脸。夹一筷子,蘸蒜泥,酸香,脆生,解腻。你便知道,东北的冬天,从这一缸酸菜开始。日子从填饱肚子到讲究滋味,酸菜在东北人心里位置重要。

汪曾祺先生讲“四方食事,不过一碗人间烟火”,这话我读一回,心里就翻腾一回。“烟火”二字,说的哪里是灶上的热气,分明是日子里熬出来的那点念想。合上书,眼前晃的尽是插队落户的渍酸菜光景。人这辈子吃过的饭无数,犹惦记这碗饭,它搁着风霜,盛着人情,咽下去,就成了自己。

[上海] 朱天禄

**X 寻味中华**

# 腌酸菜方法源远流长

腌酸菜的方法源远流长。北魏农学家贾思勰在《齐民要术》中就详细记录了用菹(白菜的古称)腌渍酸菜的方法。清乾隆时期大臣谢墉在《食味杂咏·北味酸菜》中也记载了酸菜的制法:“寒月初取盐菜入缸,去汁,入沸汤熟之。”

而在东北,满语称酸菜为“布缩结”。吉林省民俗学会理事长施立学介绍,满族人过年的杀猪菜中,酸菜是必不可少的,酸菜火锅也是满族人的经典菜肴。“从前冬天没有水果时,在窖藏的酸菜里扒出一颗酸菜心,就是给孩子们的水果。”

随着生活条件和居住方式改变,酸菜缸逐渐从东北城市的楼道中消失,但腌酸菜的仪式感代代沿袭。有人将白菜切丝盐渍后塞入瓶子或罐子,有人用白酒等方法浸泡,照样能腌出美味的酸菜。

“东北秋季昼夜温差大,用东北白菜腌出来的酸菜风味更加浓郁,秋白菜首选黄心菜,糖分高水分低。”食品行业专家朱先明说,腌制恰到好处的酸菜,帮如琥珀,叶如黄绸,一片片扒开,酸菜心像嫩黄的蜜蜡。

酸菜是东北人的“万能菜”,酸菜炖粉条、酸菜炖骨头、酸菜冻豆腐、酸菜血肠……别管什么菜肴,只要加入了酸菜,就“活色生香”。在炖、炒、熬汤、包馅等不同做法中,“酸菜汆白肉”当属经典美味。切成细丝的酸菜与煮得半熟的白肉片融于一锅,小火慢炖。酸菜吸取了白肉的油脂,香中带酸,白肉片则在酸菜汤中慢慢瘦身,去腻增香,再放上几片现灌的血肠,嫩滑爽口。一口酸菜汤下肚,周身舒畅。

在欧洲,德国人也喜食酸菜。2016年,时任德国总理默克尔到访沈阳时,对酸菜汆白肉青睐有加,并向厨师请教东北酸菜的做法。

如今,东北酸菜也走上了规模化生产道路。“现代化工厂通过恒温密封发酵罐和酸菜冷杀菌罐,可有效控制温度和腌渍液与空气的接触,从而达到密封厌氧环境,使酸菜酸度均匀。”朱先明说,切好丝的酸菜装入真空包装,便可销往中国各地。

李丹

**T 推荐美食**

## 大鹅炖酸菜 开胃促消化

酸菜最大限度地保留了原有蔬菜的营养成份,富含维生素C,氨基酸,膳食纤维等营养物质,由于酸菜采用的是乳酸菌优势菌群的储存方法,所以含有大量的乳酸菌,有资料表明乳酸菌是人体肠道内的正常菌群,有保持胃肠道正常生理功能的好处。

酸菜搭配各种肉类和海鲜,五花肉是酸菜的灵魂,猪肉、羊肉、大骨、粉条、冻豆腐、土豆等都可以搭配,可以增加口感和营养价值。推荐大鹅炖酸菜,开胃促消化,适合冬日温补。

### 大鹅炖酸菜

食材:大鹅1只、东北酸菜1棵、油盐适量、大葱1段、姜1块、大蒜2瓣、干辣椒3-4个、白酒1汤匙、白糖1汤匙、酱油2汤匙、红烧酱油1汤匙、花椒10几粒、大料1个、桂皮1小段、香叶2-3片、

做法:大鹅收拾干净,洗净,沥净水分。再把大鹅斩成大小均匀的块。

酸菜叶子剥下来,菜帮较厚的部位,用刀片成薄片,再把酸菜切成细丝,放到清水中投洗一遍,将酸菜丝捞出,用手把酸菜丝攥净水分待用。如果酸菜比较酸,就投洗两遍,去除一部分的酸味。

葱切段、姜切片、大蒜拍一下,香叶和桂皮,家里如果没有,不放也可以。锅内加入豆油烧热,下入葱姜蒜、花椒、大料、桂皮、香叶、干辣椒,把调料翻炒出香味。下入鹅肉块,大火翻炒,把鹅肉的水分炒出一部分,要将鹅肉炒至表面变色,油脂溢出,炒到锅内基本没有多余水分,这样也会增加鹅肉的香度,鹅肉吃着不腥。

加入热水,水量和鹅肉持平就可以了,再加入酱油和红烧酱油,白糖,高度白酒。大火烧开,盖上锅盖,转小火煮40分钟左右。

另起一锅,加入油烧热,下入酸菜翻炒几分钟。

把炒好的酸菜放入到炖大鹅的锅内,加入盐调味,继续炖制20分钟左右,到时间后,关火,一锅香味扑鼻的大鹅炖酸菜就做好了。

杨欣