

养一坛能传家的泡菜水并不难，有些细节容易被忽略，怪不得养不好



一场意外而来的疫情，虽然幸运的是与家人一起团聚在一起躲避病毒，对于千里之外空无一人的家，却是无比的牵挂。按说家里空无一人应该是了无牵挂，但那里留有三坛我精心养起来的泡菜。泡菜坛子里的乳酸菌是有生命的，没有人的照料，它会死去。

因为小区严防死守，外边的人再也无法进入帮我打理，后来通过各种努力进入房间已经是一个月以后的事情了，好在是冬季，坛沿虽然没有水了，但是坛子里的泡菜水没有坏掉生花，我也可以放心了。如果三坛泡菜水坏掉，我肯定是心疼的不行不行的。下面，我们来聊聊四川泡菜。

四川泡菜的制作历史有一两千年了。据考证，泡菜古称菹，《周礼》中就有记载，三国时期就有泡菜坛，北魏的《齐民要术》就记有用白菜制酸菜的方法。四川泡菜按用途可分：调料菜和下饭菜——调料菜即可用做烹饪菜肴的调料，比如泡椒（灯笼椒、野山椒）、泡姜、泡蒜；下饭菜即捞起来或单或杂或浇点辣椒油就可伴饭伴粥的，四川泡菜按泡制时间又可分：滚水菜和深水菜——滚水菜又叫“洗澡菜”，意即在泡菜水里呆一、两天即成，需要随泡随吃泡长了变酸的，比如萝卜皮儿、茼蒿条、叶类等；至于深水菜，顾名思义就是那些可以在泡菜水里常呆的，比如仔姜、蒜、泡椒、心里美等。

我的泡菜制作，十分感谢成都好友南岛兄的指导，并给我提供了一篇关于泡菜制作的详细资料，才在千里之外吃到地道的川式小菜。我从来没有这样用心的去照

顾一道菜，因此，这道菜在我的心中，充满了别样的滋味。如果用到母子关系，也许您会感觉到了，哪有这么矫情，事实上，当泡菜坛子里的水在你一个人独处时，时不时的跳跃歌唱，这个时候，确有怀胎时分那种胎动的感受。

新鲜蔬菜扔下泡菜坛子的时候，是泡菜水最为活跃的时候，乳酸菌的活跃，让泡菜水时不时发出的响声，感觉到生命的存在。有段时间，没再往泡菜坛子里扔菜，泡菜水便不似以往活跃，让我担心泡菜水是不是会死掉，和当年怀孩子的时候，有时感觉不到胎儿在肚子里的跳跃，是那样的让人不安。所以，我用了“养”来代替“做”，就是把泡菜水当做一种有生命的东西，小心的呵护这种生命的健康成长。

所以，我很细心的拍摄所有的过程，一边是记录培养过程，一边是记录经验，凭借着我的经验，让大家都可以成功的养好一坛泡菜水，来滋养餐桌的生气。

泡菜的营养价值（借鉴于网络整理）

1. 维持膳食营养均衡，是低热量食品

四川泡菜是以新鲜蔬菜为原料，经泡渍发酵而生产的，是对蔬菜进行的“冷加工”，较其它加工蔬菜的有益成分损失较少，所以泡菜营养丰富。它所富含纤维素、钙、铁等微量元素，较泡渍发酵之前有明显的提高，还包含碳水化合物、氨基酸、蛋白质、脂肪等营养物质。可以满足人体需要的膳食营养均衡，是很好的低热量食品。

2. 调节肠道微生态平衡，是营养健康食品。

四川泡菜特有泡渍发酵，决定了它含有丰富的活性乳酸菌。乳酸菌对许多细菌有强烈的抗菌作用等，对人体起到了清洁肠胃的作用，可调节肠道功能。

3. 降低血清胆固醇水平和血脂浓度。

乳酸菌能在肠定殖，而且能耐受较高的酸环境而存活，并且都具有降低胆固醇的作用。

4. 抗高血压作用和预防糖尿病。

某些乳酸菌发酵产生的代谢产物小，可以抑制血管紧张素转化酶，在体内能抗高血压。研究显示某些乳酸菌及其代谢产物乳酸，在体内对两种类型的糖尿病均有预防发生的作用。

5. 抗肿瘤作用

乳酸菌对肿瘤的抑制作用可能来自于遏制与瘤变相关的酶的活力和调节免疫能力。乳酸菌及其代谢产物可抑制某些引发大肠癌的酶的活力，所以对大肠癌具有抑制作用。

6. 其他营养功能

减肥作用，减少食物过敏反应，对骨质疏松的改善作用等等。韩国专家研究发现，泡菜不仅含多种维生素、矿物质以及人体所必需的十余种氨基酸，而且还有明显的减肥作用

说了那么多，有没有勾起朋友们自己制作一坛泡菜的欲望来，跟着我，来看看一坛泡菜的成长。

【泡菜食材选择】

泡菜的选料广泛，大部分蔬菜都可以拿来制作泡菜，在制作的时候，可以根据自己的需求，添加不同的食材，一般第一次制作泡菜，

还是要用这种红皮的萝卜，这种萝卜能制出漂亮的泡菜水。春季的时候，蒜薹上市季节，放入泡菜坛的时候，就可以省略大蒜的加入。

【泡菜工具选择】

制作泡菜的工具有，最好是要有一口这样的瓷坛子。坛口周围有一圈凹形托盘（即水槽，可盛水），扣上扣碗可以密封的坛子，它可以使泡菜在缺氧的情况下加速发酵，产生大量乳酸。做泡菜时要在旁边托盘内装满水密封坛子，可防止空气进入。如没有泡菜坛，也可用别的容器代替，但要求容器口大而密封严密，不能透气。坛子外面有没有砂眼和裂纹，关系到做泡菜的时候会不会坏。

这是泡菜坛子的配件，一层盖子，一个盖碗，制作的时候，加上盖子，沿坛口放满水，盖上盖碗，将坛子内部与空气有效隔绝，有利于坛内乳酸菌的生成和避免坛外细菌的侵害，利于泡菜的长期保存。

新泡菜坛子在第一次使用的时候，要装满清水，浸泡三天，名曰“怯火”，泡菜出来的口感是否清脆，这个是关键，不经过怯火的坛子泡出来的泡菜口感不脆。

浸泡三天后的坛子，倒扣沥干水，就可以开始制作泡菜了。

首先将要入坛的泡菜处理干净，并按自己的需要切成合适的大小。食材可以根据各家喜欢选择，红色的水萝卜是不可少的。四川泡菜可入选坛中腌渍的蔬菜种类很广泛，几乎所有蔬菜皆可放入泡制。一般家庭制作，多选用嫩豇豆、洋白菜、心里美萝卜、樱桃萝卜、胡萝卜、莲藕、芹菜和茼蒿笋。

制作四川泡菜的调味料比价讲究，其中白酒、仔姜、川盐、朝天椒、大料、花椒和白砂糖是必不可少（我每次制作泡菜水用的是大块的冰糖，没有用过白砂糖）。值得注意的是，因腌泡的主料种类取味不同（例如：豇豆不易腌泡入味，调味料用量就应相对多些。制作泡菜水的调料，如图片里，我选用了新鲜的青花椒，据说这个使泡菜的香味更好，同时，我加入的还有红花椒。食盐，我选择的是腌菜盐，加碘盐一定程度上影响泡菜的品质，真没有，也可以选用。

红色的水，是我春天的时候，养了三次的水，浓度不高，但颜色已经很漂亮了，如要重新开一坛泡菜，加入一碗这样的水，就可以当引子了。

泡菜坛里的水，我选用的是冷开水，也有用冷水制作的，我始终没敢用冷水，担心会坏，以后，或许会大胆的试试看。坛子里第一次加水，以五分之二以下为宜，因为水多不适合快速生成乳酸菌。然后放入一碗母水，加入食盐和冰糖。

坛子里加好水之后，放入生姜、大蒜、干红辣椒和小米辣。食

盐和冰糖的用量，不用刻意追求标准量，即使在四川，每家的泡菜口味也不尽相同，完全可以按照自家的口味来调制。我加的量以吃出甜度和咸度为宜。平时加菜，随时根据味道再进行调节口味。需要注意的是，即使没有刻意的标准，加盐也一定要多一些，就是比平时的口感重一些，盐淡容易使泡菜有“泔水”气，而且也极易酸。放入各种入坛蔬菜，最后倒入一些高度白酒。另外说明：青笋适合做洗澡泡菜，所以，第一次养泡菜的时候，不必放入这个，养好一坛泡菜水，做洗澡泡菜，可以头天晚上放入，第二天早上捞出吃，一般5个小时就可以了。我养的泡菜水，经过前两次用红萝卜养水用半个月，然后放入圆白菜、青笋，一般4个小时5个小时就捞出了，放在冰箱里，随吃随取，不再浸泡在坛子里。

放料完毕后，加上盖子，在坛沿加满水，静置发酵就完成了制作步骤。在泡菜坛沿装满清水，一周泡菜水就养的很好了。

关于坛沿加水：坛沿水勤打理，坛沿水不能干涸是基本的，一般冬季三天夏季一天一换水，保持水质清澈。

【泡菜问题汇总提示】

1. 关于生花：可经常加入几滴酒，加入麻糖，麻糖预防泡菜生花。也可以加入西芹梗，都是预防生花的。夏季容易生花，如果冰箱允许，可以将坛子放入冰箱内。不放入冰箱的坛子，一定要放在阴凉处。对于已经生花的，如果生花较少，可以加入食盐、白酒用筷子搅匀看看情况会不会好转。如果生花严重，就倒坛子，清理生花，可以将清理后的泡菜水，再次煮开晾凉，再按照起泡菜坛的方法，重新制作泡菜水。

2. 关于亚硝酸盐。腌渍、泡制食物的亚硝酸盐含量会在某个时段里增长再下降，避开该时段食用是放心的。常见的亚硝酸盐增长又消退的周期有3-20天，7-20天，2-28天等，在这个周期前后可放心食用。洗澡泡菜我的时段为5个小时，也是安全期，食用对人体没什么影响。对于泡椒、泡豇豆等长期类泡菜，腌制一个月以上后食用，也绕开了亚硝酸盐的危害期。

3. 关于后期续菜加水：新起泡菜水，以坛子的五分之一为宜，水多了发酵的慢。续菜时无需加水，菜自身的水份在盐的作用下会渗出，泡菜坛的水不太会大量减少。但续菜多了后就要随时补充调料，尤其是盐和酒之类。

4. 关于入坛蔬菜水分问题：有的说要晾干水分，我的制作全部是这边洗好那边就扔进坛子里的，所以，不必晾干水分，最要紧的是注意油，油是半点也沾不得，取泡菜的筷子一定要保证清洁无油。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(熱)飲

地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻壽司

Inari Sushi

每晚 6:30 後 特價

營業時間: 9:30am - 8:30 pm

電話: 301-315-8818

Gift Certificate
凡購買禮品卷\$100以上有10%優惠
10% off on purchases above \$100

請掃描入稻壽司群