<u>涓 构瀵兼姤缃 - 涓 浗鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨 -</u> 鍦ル棩鍗庝汉绀惧尯浜ゆ祦 ^{自己动手制作辣白菜}

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/06/08 15:04

第一步:买5斤大白菜,白菜绿叶多,表皮薄,叶子密实,没有过多需要去除的外层叶子,看起来既干净又新鲜的为上选。分成一片一片的,用适量的盐腌起来,放大约15-24小时,白菜萎缩了以后最初步的材料就好了。

第二步:找一个能翻得转的大锅,把蒜磨细(多一点,5斤大白菜大约3两蒜),辣椒粉(根据自己口味而定),然后放糖,根据自己的口味还可以再放一些盐。把这些调料放在一起搅和,像饺子馅就可以了。

第三步:发酵要密封,发酵的时间视温度而定,一般春天4-5天,夏天3天,冬天就需要一个星期了。 大蒜在制作辣白菜时作用很大,多使用味道辛辣的多瓣蒜。蒜中的主要刺激成分———丙亚硫酸盐的 杀菌力为碳酸的15倍,具有促进新陈代谢、镇痛、解毒等各种作用。

第四步:品尝美味的佳肴,注意的是不要放得太久,建议大家做好以后一定要与朋友一起分享,要不然吃不完放坏了就可惜了。