

韩国辛奇泡菜

2020-12-28 Mars

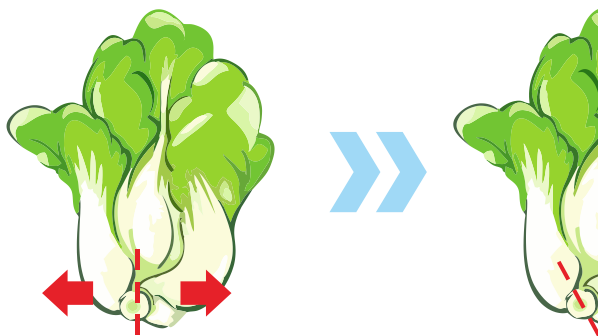
INGREDIENT

大白菜 2 棵 ($\approx 2500g$)、清水 2 杯、糯米粉 2 大匙、白糖 2 大匙、白萝卜 2 杯、胡萝卜 2 杯、小葱 2 杯、韭菜 2 杯、芹菜 1/2 杯、苹果半个、梨子半个、大蒜 1/2 杯、姜 2 小勺、洋葱 1 杯、鱼露 1/2 杯、虾皮 1/4 杯、小鱼干 1/4 杯、辣椒粉 2 杯、盐大量

(1 杯 = 1 量杯 = 240ml)

PROCESS

A 大白菜从正面中间根部开一刀，然后用手撕开，一分为二；



B 一分为二的白菜，在根部中间处也开一刀，先不要分开，等腌制之后再撕开；

C 白菜放入大盆中，用手层层扒开均匀涂抹一层食盐，大白菜根部需要更多的盐。涂抹均匀后放在一旁静置 30min，然后翻动一次，再静置 30min，再翻动一次，最后静置 30min 将大白菜的水分大量析出；

D 起锅放入清水 2 杯，然后放入糯米粉，中小火边搅拌边加热，直到浓稠后放入白糖，搅拌至融化后，关火晾凉备用；

- E 白萝卜、胡萝卜、苹果、梨子切成 **2mm 见方**丝备用；
- F 小葱、韭菜、芹菜切成 **4cm 左右**段备用；
- G 大蒜、洋葱和姜放入搅拌机**打碎成泥**备用；
- H 虾皮和小鱼干放在容器里，加入**没过**的**开水**泡制。等变软后，放在菜板上用刀**剁碎**；
- I **C 步骤**用盐腌制过的大白菜，从 **B 步骤**预留的切口撕开，然后取出用清水冲洗，将表面盐水洗掉后，用手稍稍攥干水分备用；
- J **D 步骤**晾凉的糯米糊中，加入鱼露、辣椒粉、**G 步骤**的香辛料泥、**H 步骤**的虾皮和鱼干碎、泡虾皮和鱼干的水搅拌均匀，然后放入 **E、F 步骤**改刀的蔬菜水果丝，翻拌均匀；
- K 取 **I 步骤**大白菜，放在 **J 步骤**拌匀的调料糊中，用手将调料糊涂抹在大白菜上，需涂满涂匀，包括大白菜根部的间隙；
- L 涂抹后的白菜，用手**稍微卷成一团**后，放入腌制罐中。白菜码放一层后，将调料糊中的蔬菜丝码放一层在白菜上，然后继续在上面叠放白菜，直到罐子装满，用手**稍微压紧压实**后，密封腌制；
- M 腌制**约3天**，即可取出食用。

TIPS

- ★ **A、B 步骤**不全部用刀切，而是切一个小口用手撕的原因是保留白菜叶子的完整性，防止被刀破坏，叶子破碎；
- **I 步骤**，攥干水分很重要，否则辣椒糊会被白菜上的水分稀释，无法挂在白菜上；
- 白菜的腌制和最后的涂抹，都需要一个较大的容器，一般洗脸盆大小比较合适，需要提前准备；