白 酒，2-4%盐 （一升水20-40g，冰糖，花椒八角大料，纯净水或白开水，洗净沥干水分的蔬菜，7天亚硝酸盐最高，2周后开始明显减少

也可加点柠檬

坛子不要有油

吃前温水泡一下可以减少亚硝酸盐

淘宝视频里面 3.5升水 200g盐 100g糖 2两高度白酒，坛周撒上水，前两天有小气泡冒出算成功