

韩国辛奇泡菜

2020-12-28 Mars

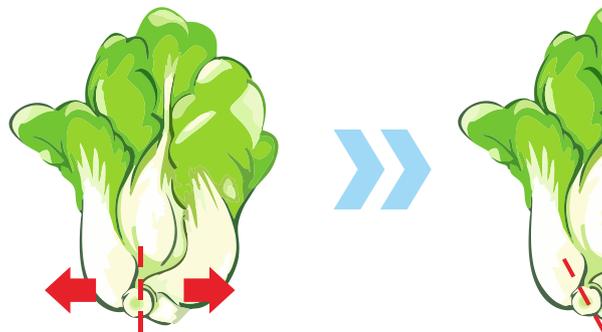
INGREDIENT

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；