

酸菜咸菜咸鸭蛋：食材很家常 味道鲜亮亮

跟着厨艺达人 腌出深秋美味

咸鸭蛋：要想“滋滋冒油”秘诀在这里

在经典韩剧《搞笑一家人》中有这样一集：文姬奶奶因为年纪大了，味觉失调，导致腌制的咸菜味道大不如前，而“后起之秀”儿媳海美，则凭借过人天赋，腌菜手艺获得了家人认可。失去了“腌菜大权”的文姬奶奶仿佛没有了灵魂。虽然剧情有夸张成分，但是腌菜对于很多人来说，的确有家的味道，也是专属于妈妈的味道。

在北方，咸鸭蛋可以算是腌制品中最常见的一种了，跟其他腌菜的腌制时间和腌制味道受季节影响较大不同，咸鸭蛋可是一年四季餐桌上的常客，更是米饭、稀粥、馒头等各种主食的最佳伴侣。汪曾祺先生曾这样形容他家乡的咸鸭蛋：筷子头一扎下去，滋——红油就冒出来了。“出油”，是咸鸭蛋是否达到及格标准的主要考量。怎么能腌制出咸淡适中又滋滋冒油的咸鸭蛋呢？让一位有30年腌蛋经验的汪阿姨来给大家分享一下吧。

汪阿姨告诉记者，因为她女儿小时候比较挑食，有咸鸭蛋还能多吃点饭，所以她对咸鸭蛋的腌制就格外上心。而让鸭蛋“出油”，白酒、高压锅或者暴晒，都是“秘诀”。

汪阿姨曾尝试过不少腌制办法，包括直接把鸭蛋沾盐包裹腌制等方式，但效果总是不够稳定，最后还是觉得最常规的家庭腌制鸭蛋法，是最不容易出意外的。这个方法并不复杂：先是将买来的鸭蛋洗净晾干；大概10斤的鸭蛋配2斤盐，把盐铺在盆底，将水烧开后，倒入盐中，不停搅拌，直到盐全部化开。盐水比例大概1:5；将盐水晾凉，然后加入2两高浓度的白酒，最后将鸭蛋放入，封好腌制，大概20多天到一个月就可以了。

中国式做菜，其中最难的地方就是“适量”，而汪阿姨也表示，她的方法是按照她家里人的口味来配比的，“口味重的，或者希望腌制时间短一些，就可以多放点盐，如果要做到最适合自己家人的口味，总是要不断地调整，每个人的口味都不一样。” 辽沈晚报记者 张铂

萝卜干儿：要想嘎嘣脆 必须加雪碧

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，10月萝卜赛人参”。在沈阳，每年秋天囤萝卜是很多家庭要做的一件“大事”。无论是晒成干的、腌制的、酱泡的、凉拌的，都是餐桌上独特的一道家庭美食。怎么能腌制出又脆又香不发苦的萝卜干呢？辽沈晚报记者专程采访了有十余年拌咸菜经验的詹秀敏大姐，几番探究后，她终于说出了一个小诀窍，就是加雪碧。

萝卜种类较多，晒萝卜干选择什么萝卜好呢？詹大姐介绍说，最好选择青萝卜，做出来的口感嘎嘣脆。

首先，把买回来的青萝卜洗净晾干备用，去掉萝卜的头部和尾部，无需去皮，先横切成大厚片，厚度随意，之后再改刀切成拇指粗细

的条状，像土豆条那样的形状，根据自己所腌制的量放进适合的盆子里面，并均匀地撒上中粒咸盐，然后带上一一次性手套用手抓匀，腌制两个小时后再将萝卜拿到外面去晒，尽量挑选晴天太阳足的时候晒，将萝卜条晒成干巴条状装进袋子里储存。

萝卜干咸菜弄不好容易发苦又不脆，詹大姐透露关键的一步，就能很轻松地解决这个问题。“浸泡萝卜干的时候，加上适量的雪碧，这个秘诀一般人我可不敢告诉他。”詹大姐笑着说道。上桌前可以撒一些白芝麻在萝卜干咸菜上面。不仅增加口感，还起到一定点缀作用，使食物的颜色更丰富一些。腌好的萝卜干咸菜，口感爽脆有嚼劲。

辽沈晚报记者 王冠楠

萝卜泡菜：要选白萝卜 用盐“杀”出水

萝卜泡菜，选择什么萝卜好呢？“要选择白萝卜。”詹大姐介绍说，将白萝卜削皮切块，在大盆中撒一大把盐，翻匀，放一晚上“杀”出水。萝卜撒盐之后需要放置八小时以上才可以，不然味道进不去，还会有些许的生腥味。第二天早上可以看到盆里多了大半盆水，萝卜明显瘪了很多，接着清洗几遍，把盐巴洗干净，洗到最后一遍用凉开水过一遍。

泡菜腌酱可以自己制作出来，主要材料有鱼露、虾酱、辣椒粉、蒜泥和姜泥。由于自己调制太麻烦了，想少费工夫的话，大家可以从西塔美食街购买或从网上直接订购。

选择适合自己口味的腌酱，加入到已经“杀”过水的萝卜，戴上手套搅拌均匀，装进罐子里或者保鲜盒里，放进冰箱就可以了。

辽沈晚报记者 王冠楠

酸菜：白菜选好了 味道更酸爽

时值深秋，又到了东北地区渍酸菜的最佳时节，小区的空地上已经陆陆续续摆满了一排排的大白菜，正预示着千万家庭即将迎来一满缸满坛的腌菜季。

说到酸菜，可能要算是最有代表性的东北菜之一了，享誉盛名的“杀猪菜”，就是要以腌制的酸菜为锅底，再配上白肉和血肠，一大锅热腾腾的端上来，立刻就能让围在桌边的人食欲大振。

尽管随着工业流程的先进，但是对于那些土生土长的沈阳人来说，仍然更喜欢自家腌制的酸菜，甚至对于很多稍微上了点岁数的人来说，每年冬天时不时吃上一顿自家腌的酸菜，已经成为了一种根植在血脉中的记忆。

至于酸菜的制作工艺，其实并不复杂，但对于每一家的妈妈而言，都或多或少会有属于自己的“独门秘诀”，这些很多都是一辈一辈的老人流传下来的经验，也有些是自己实践操作中不断摸索的改良。

但无论如何，酸菜对于绝大多数东北人来说，只要是自家妈妈亲手腌的，那就绝对是全天下最好吃的，因为它代

表的是一种家的味道。王阿姨今年已经快70岁了，尽管一生中经历了从平房小院到传统老小区，再最终住上物园区小高层的居住环境变迁，但始终不变的就是每年秋天为全家人渍上满满一缸的酸菜，自然也积攒了非常丰富的经验。在王阿姨看来，想要腌出一缸美味的酸菜，就必须从食材的源头去做足准备，只要食材选得好定能事半功倍。“秋收的白菜肯定是不二之选，而且一定不要选太大颗的，因为腌制的时候会不容易入味”，王阿姨提醒说，还有一点特别重要的就是，“腌酸菜用的白菜，最好别选叶多的，否则腌制完后会缩水非常多，而且口感也不够脆爽。应该选择白菜帮和白菜叶比例相近，或者白菜帮多一些的。”

这几天，王阿姨也正在准备腌制今年的酸菜，“现在才刚刚买好，大概100来斤吧，不算多，正在小区院子里晾着呢……”将选好的白菜，整齐码放在室外晾晒，这是东北地区的居民区在秋季里最常见的风景，如同渍酸菜前的一道庄重的仪式，看上去充满了对食材的敬意。

辽沈晚报记者 高鹏

拼多多苹果双11：在北纬35度 寻找“最想咬一口的好苹果”

北纬35度的黄金分割线一穿而过，成就了国内一条优质的苹果产业带。

今年，经历春霜夏雹、秋季旱后雨湿，10月中旬，生长在北纬35度附近的各地苹果终于红了。中国果品流通协会近日发布的《2021年产季苹果产销形势分析报告》判断，2021年产季，苹果总产量预计超过4500万吨，较去年小幅增长。

“我国的苹果主产区，不少位于丘陵沟壑之地，是贫困高发地带。”西北农林科技大学教授、国家苹果产业技术体系首席科学家霍学喜表示，小苹果的销售是关系兴农富农的大事。

为助力苹果丰产丰收，10月27日起，拼多多连续推出“苹果丰收季直播”及万人团等活动，六大苹果产地，开启苹果“双11”。

苹果的“黄金入口”

作为一种常见的大众水果，苹果在中国的栽培历史超过2000年，形成了渤海湾、西北黄土高原、黄河故道及秦岭北麓、西南冷凉高地四大主要产区。目前，我国栽种的苹果品种包括红富士、国光、花牛、嘎啦等，其中，红富士是拥有较大优势的“苹果一哥”，在2019年占据了全国苹果总产量的75.98%。

与此同时，不同产区的苹果各有特点。为匹配平台逾8亿用户分级分层的消费需求，寻找他们最想咬一口的好苹果，拼多多选果团队自8月起就深入多个苹果优势产区，调研种植情况，培训、发展更多强供应链的产地商家入驻。

例如，山西“果二代”王震在拼多多上销售万荣苹果遭遇瓶颈后，主动转型升级，以“百亿补贴+日常销售”的组合拳，满足不同用户的购买需求。去年，王震带领团队及合作社实现电商销售超过1.2亿元，同比增长翻番。

80后新农人张阳2017年开始在拼多多上销售水果至今，最高日销逾2万单。今年四川盐源苹果季，他们自建5000平的标准化果库，引进600万



近年来，洛川县大力发展电商产业，已先后孵化出750多家电商小微企业。图中为当地的标准苹果分拣线。摄影 王晓峰



自上而下分别为脱袋后的陕西洛川苹果、不套袋的四川盐源丑苹果以及新疆阿克苏冰糖心苹果。摄影 王晓峰



10月27日开始，拼多多连续推出“苹果丰收季直播”及万人团等活动，联合山西、陕西、山东、四川等多个主产地，开启苹果双11。摄影 郝曼

的自动分拣包装设备，并在当地直接承包果园，推动“离太阳最近，离城市最远”的丑苹果直达城市。

随着各苹果产区在10月迎来集中采收，拼多多力推“富农之果”登陆双11电商黄金销售期。高性价比的源头好果，则借助万人团、限时秒杀等资源倾斜，精准对接消费者。

疯狂苹果季背后

霜降之后，苹果的口感正变得越来越好，而销售能否同步向好，关乎民生。

去年两会，霍学喜就曾提交一份名为《关于推动新电商发展重塑农产品价值链的建议》的提案，建议重塑农产品供应链体系，推动农业定制化大生产转型。

在他看来，平台型企业的介入，在促进苹果市场交易层级的扁平化、促进供应链的短链化、促进供给与需求的精准匹配三个方面发挥了重要作用。如果能够进一步推动算法的改进与创

新，电商拓展苹果销售的潜力依然巨大。

这恰是拼多多近年来推动苹果等农产品上行的践行思路。针对中国苹果产业小规模种植的特点，通过“拼”的模式，把在时间和空间上高度分散的需求，和自然成熟的小规模果园供给，在云端精准匹配起来，打造了一条“乡村果园直连家庭菜篮”的产销对接高速通道。

10月27日，拼多多推出苹果丰收季直播及万人团活动。截至28日中午12时，平台的苹果销量达500万斤。尽管今年上半年苹果价格波动较大，但不少果农通过电商平台销售，得以保住部分利润。

“对于主销线下的农户而言，市场波动会影响他们的收益和种植积极性。通过苹果双11，我们希望充分发挥平台市场信息更灵敏、精准直连产销的优势，提振国内的苹果消费，助力更多果农‘回血’，进一步提升产业链韧性。”拼多多农业项目负责人表示。

记者 张帆 通讯员 李云丰