



个头很大的白肤冬瓜，像甘蔗一样的茼菜梗，芋头连着芋叶的芋艿蕪……夏秋之交，这些可以加工成传统菜肴宁波“三臭”的食材大量上市，您是否也想自己腌制“三臭”呢？

记者 谢昭艳
文/摄



夏秋之交，正是腌制“三臭”时



记者昨天在走访中了解到，名声在外的宁波三臭，现在只有在小饭店或者菜市场才能看到。

在张斌桥菜市场，记者在一家处于拐角的摊位看到，一只只透明的塑料瓶里，放着腌制的冬瓜块。摊主是一位中年女士，她告诉记者，腌冬瓜可以一桶一桶地卖，也可以一块一块论斤两零卖。说完，她从桶里捞出一块冬瓜说：“你看这颜色，都是腌透了的，四四方方的一块，价格大概六七

元。你买去吃，一次一块就够了。如果喜欢，可以再来买的。我们都是存放在缸里，有汁水浸泡着，上面盖了纱布，不会走味。”记者问她，有无加过臭卤，她指了指货架上的一个塑料瓶子说，这些都是臭卤，顾客喜欢的话，她会加的。多数顾客喜欢吃腌制的冬瓜和茼菜梗，觉得这样更清口。她说，喜欢吃臭冬瓜的顾客挺多的，有些顾客每次来买菜都会带一块回去。满满一缸，没几天就卖完。

如何制作宁波“三臭”

记者采访大厨和民间高手后了解到，臭冬瓜、臭茼菜梗、臭芋艿蕪的制作方法基本一致。下面以冬瓜为例简单介绍制作方法。

生腌 把生冬瓜切成堂10厘米左右的大块，直接放入缸中，一层冬瓜洒一层盐，然后密封保存。等到半年到一年之后，再打开观察，可以用筷子戳一下，冬瓜块有无变得到柔软。变得柔软了，就可以开吃。一般开吃前半个月到一个月，在缸里倒入臭卤就可以。

生腌冬瓜风险较大，很有可能等到冬瓜腌熟时，已经化为一缸水。一般菜鸟不会轻易下手，都是民间高手才有把握。这种腌制方法，口味更纯正，而且可以储藏到第二年慢慢吃。

臭卤制作方法各异

臭卤是“三臭”腌制重要的调料，制作较为烦琐，且花时间较长。记者采访时了解到，臭卤的做法各家有各家的办法。一位出售宁海农产品的大叔介绍，农家腌制的霉豆腐卤水，就是制作臭冬瓜臭卤。这位大叔告诉记者，在他们老家，大家就是用农家霉豆腐的卤水作为臭卤的。

而另一家出售农家菜

熟腌 熟腌就是把冬瓜块煮到半熟，凉透后，放入缸中，也是一层冬瓜一层盐，然后密封保存。等到一两个月后，等冬瓜块变得柔软，就可取出食用，如果浇点麻油，口味更佳。如果急着想吃，可以把冬瓜块完全煮熟，腌制方法和半熟的相同，腌制时间则大大缩短。等到冬瓜腌制到一定程度就可倒入臭卤，半月后，冬瓜块就会散发出特殊的味道。

暴腌 暴腌这种方法，很多宁波人都爱吃，石浦饭店月湖店的大厨鄞先生告诉记者，这种方法非常简单，冬瓜去皮切成小块煮熟后，加点盐放置12小时，吃时加点麻油等调料，非常清口，适合家庭制作。

■提醒

腌制食品不宜多吃

对于传统食品宁波“三臭”，李惠利东部医院营养科医生金科美说，这些都属于腌制食品，根据2016年居民膳食指南，居民每天食盐的摄入量为不超过6克。一般情况下，腌制食品的食盐含量较高。一只咸鸭蛋食盐含量为三四克，若吃了两只咸鸭蛋就把一天的定量全吃完了。因此，她提醒大家，吃这些腌制食品，请控制摄入量，否则食盐的摄入就会超标。每次不宜大块食用。其次，尽量不要经常食用，饮食宜清淡为好。如果长期喜食腌制食品，尽量改变生活习惯。

此外，腌制食品中含有亚硝酸盐，这对健康也是不利的。特别是腌制时间不长时，亚硝酸盐含量较高，一般要到20天以后浓度才逐渐走低。

金科美提醒大家，很多宁波人偏爱咸鲜口味，尤其爱吃各类腌制食品，她希望大家尽量调整饮食习惯，不要经常食用，每次控制摄入量。

华美平价家具市场

活动时间

2016年9月8日-2016年9月11日

14周年店庆

品牌家具 全场特卖

一等奖 电动车 二等奖 按摩器
三等奖 电饭煲 四等奖 电吹风
五等奖 金龙鱼油 六等奖 精美小礼品

电话: 88253932 88253076

地址: 宁波南门雅戈尔大道369号

公交直达: 525、627、364、634、103、637、638、130、623、650路

