

一坛鲜爽泡菜 浸出清凉智慧

记者 王敏
图片由受访者提供

银川的夏天，热得坦荡，闷得实在。太阳一出来，整座城市像被扣进一只巨大的搪瓷盆里，热气从地面蒸腾而上，连贺兰山的风都带着燥意。这时候，再丰盛的宴席也敌不过一碟脆生生的泡菜。下面这几款泡菜做起来简单，吃起来爽口，不爱都不行！

1 无法拒绝的跳水泡菜 藏着家乡的度夏智慧

说起夏天在家中做的几款泡菜，家住西夏区学院社区的张学霞一下子打开了话匣子。“天热人懒，胃口也跟着罢工。”她掀开坛盖，一股酸甜清爽的气息扑面而来，“这时候就得请泡菜‘出马’，一筷子下去，魂儿就回来了。”

张学霞做泡菜，讲究的是“快、简、鲜”。她不爱繁复的工序，更拒绝市售泡菜里那些说不清的添加剂。“泡菜坛子是个宝，想吃什么泡什么。”她的四款招牌泡菜——芥菜丝、萝卜片、酸豆角丁、姜丝，各有脾性，却都遵循着同一条朴素法则：食材新鲜，盐糖适度，时间恰好。这些坛坛罐罐里，装着的不仅是开胃小菜，更是一套应对苦夏的生活智慧。

“我老家是四川的，说起四川泡菜，最适合在家做的就是跳水泡菜，特点是腌得快、口感脆，通常泡几小时到一两天就能吃。”张学霞说，名字里的“跳水”，其实就是形容蔬菜在盐水里“跳一下”，发酵时间短，避免了亚硝酸盐峰值，吃起来脆爽微辣。常用莴笋、白萝卜、胡萝卜、灯笼椒、黄瓜等水分充足的蔬菜，切好后需沥干水分再泡，不然容易坏。今年夏天，她就做了几款，哪一款都好吃。



萝卜片泡菜。



生姜泡菜。

2 芥菜丝与萝卜片：脆爽的两表情

芥菜丝泡菜是张学霞的得意之作。春天的芥菜到了夏天早已不见踪影，她用的是秋天晾干的芥菜，泡发后切成细丝，反倒多了一股韧劲。“干芥菜丝泡发后攥干水分，加蒜末、小米辣圈，撒一把粗盐，淋上烧开放凉的香醋汁，封进坛子两天就好。”她边说边比划，“吃的时候拌上熟芝麻，嚼起来咯吱咯吱的，像在嘴里放了一串小鞭炮。”这道泡菜妙在口感与香气的反差——芥菜独有的野菜清香被酸味激得更鲜活，蒜辣和米辣层层递进，却不抢主角风头。张学霞的邻居们常端着饭碗过来讨一勺，“就着它能喝两碗绿豆

稀饭。”

萝卜片泡菜则是另一种性格。银川本地青萝卜，皮薄肉厚，水分充盈。张学霞不用刀切，而是用刨刀刨成透光的薄片，撒盐杀水半小时后，挤得干干的。“关键是那碗糖醋汁，白醋和白糖要一比一，再加两片柠檬、几粒花椒，煮开后晾凉。”张学霞说，泡进汁水的萝卜片在冰箱里待上半天，就变得晶莹剔透，咬下去“咔嚓”一声，酸甜汁水在齿间炸开，带着丝丝凉意。她说这是“最偷懒的泡菜”，却是孩子们的最爱，“暑假里儿子打球回来，第一件事就是开冰箱捞萝卜片，连汤都喝掉半碗。”



酸豆角丁泡菜。

3

酸豆角丁与姜丝：时间的两种魔法

酸豆角丁泡菜需要多一点耐心。张学霞选的是嫩豇豆，指甲一掐就断的那种。“洗净晾干，切成一厘米的小丁，撒上比平时炒菜多一倍的盐，揉到豆角丁渗出绿汁。”她将揉好的豆角丁装进玻璃瓶，倒上凉白开，封口前淋一勺高度白酒，“这是不起白花的秘诀，我婆婆传下来的。”

接下来的三四天，瓶子里会上演一场无声的发酵剧变，豆角从翠绿渐变成黄绿，酸味从无到有，最后在舌尖上炸开一股鲜冽的冲击力。炒肉末时舀一勺进去，整道菜都活了；或是直接拌上红油辣椒，就着馒头吃，酸辣开胃，“能把人从午觉的困倦里一把拽出来。”张学霞说。

姜丝泡菜小众，却是最让张学霞自豪的一味泡菜。她只用初夏的嫩仔姜，皮薄如纸，姜芽顶端带着浅紫色的晕。“仔姜切细丝，用盐轻腌去辣，然后泡进冰糖、米醋、紫苏叶调出的汁水里。”她指着那坛泛着淡粉色的泡菜说，“紫苏是点睛之笔，不光染色好看，还让姜丝带上了一股草木清气。有时候也可以直接大块制作，做好了再切丝。”

张学霞说，这道泡菜入口先是冰糖的柔和甜，接着米醋的酸漫上来，最后才是一丝若有若无的姜辣，像夏天的晚风，温柔里藏着分寸感。张学霞的丈夫原本不碰姜，却对这泡姜丝情有独钟，每天早上夹一筷配白粥，尤其是三伏天里，吃完胃里暖洋洋的，一整天都舒坦。

4

泡菜坛边的日常哲学 诠释着岁月静好

张学霞的厨房里，几只泡菜坛子按大小排成一溜，她每天清晨都要巡视一遍，听听坛沿水有没有冒泡，闻闻气味正不正。“泡菜是有生命的，你对它用心，它就还你一口鲜。”张学霞说，她坚持不用任何防腐剂，连坛沿水都天天换新，“麻烦是麻烦了点，但吃得放心。”邻居们常来讨教做法，她也毫不藏私，还把自家晒的干芥菜分给大家。“独乐乐不如众乐乐，夏天这么长，大家一起做泡菜，日子就有滋味了。”

这些看似简单的泡菜，早已超越了开胃小菜的范畴。它们是人们应对酷暑的智慧结晶——不需要烟熏火燎，不必大汗淋漓，只消几样寻常食材，加上时间的耐心酝酿，就能在餐桌上变幻出无穷清爽。张学霞常说：“天气虽热，心静下来，泡菜坛子就能给你凉意。”