TWO CATS MEDIA/ADOBE STOCK



YAMISHANDMADE/ADOBE STOCK



KRITCHAI/ADOBE STOCK



❶上湯白菜把白菜放進高湯裡，和豆腐、肉片、菇類一起煮成湯。❷開陽白菜用蝦米跟白菜一起炒，用海味襯托白菜的清甜。❸老北方人習慣把白菜跟豬肉、粉條一起燉，做成白菜豬肉粉條湯。

冬季美食

蔬菜之王 白菜

☞價格親民 耐於儲存 溫潤甘甜



文｜米娜

中國北方冬季漫長而寒冷，在過去沒有便捷冷鏈與溫室栽培的年代，入冬之後，新鮮蔬菜取得不易。此時，價格親民、耐於儲存的大白菜便成了主角，素有「北方冬季蔬菜之王」的美譽。



▲白菜豬肉是常見的一種餃子餡料，湯汁濃郁、肉質鮮嫩。

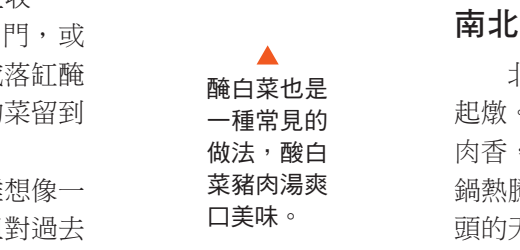
北方人家備白菜過冬的傳統，早在明代就有記載。每逢深秋白菜豐收，一棵棵飽滿結實的白菜被扛進家門，或隨意堆放院角、或入窖封存、或落缸醃漬，人們想辦法把秋天收下來的菜留到寒冬，溫潤餐桌。

對今天的人來說，或許很難想像一戶人家一次買進那麼多白菜；但對過去生活在北方的人而言，白菜能炒、能煮、能燉、能醃，外葉、菜心、菜梗各有不同口感，足以撐起一整個冬天的餐桌滋味。

冬天的白菜特別甜

老一輩總知道，天氣冷了，白菜就該上桌了。許多耐寒蔬菜遇到低溫時，會透過增加可溶性糖來適應寒冷，部份澱粉也會在酵素作用下轉化成糖分。因此，經過適度低溫洗禮的白菜，往往吃起來更加清甜。

白菜拿來煮湯，葉片慢慢吸進湯汁，菜梗仍帶有清脆；拿來燉煮，原本蓬鬆的一大鍋白菜逐漸柔軟，最後化成溫潤甘甜的滋味；即使只是蒜頭爆香後清炒、撒一點鹽，也能吃到白菜本身最單純的甜。



▲醃白菜也是一種常見的做法，酸白菜豬肉湯爽口美味。

南北白菜料理不同滋味

北方人習慣把白菜跟豬肉、粉條一起燉。豬肉的油脂融進湯裡，白菜吸滿肉香，粉條則把湯汁吸得透徹。屋裡一鍋熱騰騰的白菜燉豬肉，就能擋得住外頭的天寒地凍。

另一種常見的做法是醃白菜。如果說冬儲白菜靠的是「藏」，醃白菜靠的就是「等」。利用鹽漬與發酵，讓新鮮白菜變成酸香開胃的酸白菜，把短暫的秋收保存得更久。

往南走，白菜又換了個模樣。有人用蝦米和香菇跟白菜一起炒，用海味襯托白菜的清甜；有人把白菜慢慢滷軟，加上豆製品，煮成一鍋軟爛入味的白菜滷；也有人把白菜放進高湯裡，和豆腐、肉片、菇類一起煮成湯。

白菜既家常，也能高雅。家常菜溫暖踏實；至於精緻的上湯白菜，則是讓白菜徹底吸收高湯的香醇，化身為清甜細膩的滋味。

現代便利背後的食安提醒

冬天的白菜耐寒扎實，冷藏約可保存兩週。然而，隨著四季皆能買到新鮮大白菜，便利背後也伴隨食安隱憂；例如曾有不肖業者以甲醛溶液處理菜根，藉此延長長途運輸的悶放時間並維持賣相，引發外界對蔬菜來源的關注。

面對這類隱患，專家指出化學藥劑滲入組織後難以完全洗淨，因此挑選時需多加把關：選購時可聞氣味，避開消毒水或新家具等刺鼻異味；觀察外觀與根部，若異常死白、毫無瑕疵或過度鮮亮且缺乏自然枯黃則需提高警覺；同時優先選擇在地產銷或履歷透明的信譽通路，減少來路不明的風險。

其實，最簡單也是最安心的方式，便是順應節氣——在對的季節，吃對的蔬菜。



VLADDEEP/ADOBE STOCK



NOOR/ADOBE STOCK



SEA WAVE/ADOBE STOCK

❹選購白菜時可聞氣味，避開消毒水或新家具等刺鼻異味。

❺❻觀察外觀與根部，避免購買異常死白、毫無瑕疵或過度鮮亮的白菜。

美食故事

糖炒栗子 和不寒而慄

文｜雅磬

糖炒栗子的香氣令人垂涎，然而，香甜的栗子竟與「不寒而慄」的成語典故有關，背後藏著一段令人膽寒的歷史故事。



ZCY/ADOBE STOCK

你有吃過糖炒栗子嗎？這種小吃在中國秋冬季很常見。傳統糖炒栗子並不是把栗子放進鍋裡加糖炒就好。

秋冬街頭的糖炒栗子

一般會先將板栗洗淨，並在表面劃一道口子。這一步很重要，因為栗子含有水分，加熱後會產生蒸汽，如果沒有開口，壓力累積可能使栗子爆裂。

炒製時，栗子通常會與炒砂一起在大鍋中不斷翻動，讓每顆栗子均勻受熱。傳統做法還會加入糖漿或糖，使栗子外殼逐漸變得油亮，同時散發獨特的焦香。炒好的栗子外殼焦香，內裡軟糯，越嚼越甜，深受人們喜愛。

說到栗子，相信大家都聽過「不寒而慄」這個成語吧？

如果你使用簡體字，或身在中國大陸，會發現它寫作「不寒而栗」。不過，我還是覺得「慄」字更能表達原意，因為它有心字旁，帶有心生恐懼、害怕發抖的意思。

《史記》成語故事：「不寒而慄」

漢武帝時期，有位名叫義縱的官員，執法極其嚴酷，手段狠辣。後來，漢武帝派他前往秩序混亂的定襄郡任職。義縱一到任，就展現了鐵血手腕。

他先查閱監獄裡的囚犯名單，將其中二百多名重罪囚犯判處死刑。接著，他連曾到監獄探望、私下替囚犯打點求情的二百多名親友，也一併逮捕。義縱認為，這些親友企圖幫重犯逃脫法網，同樣罪大惡極。於是，他決定將這兩批人，共計四百多人，在同一天處決。當時定襄郡的天氣並不寒冷，但這場大規模處決，卻讓當地百姓和官吏感到恐懼。《史記》中這樣記載：「是日皆報殺四百餘人，其後郡中不寒而慄。」意思是，當天上報處死了四百多人。從此，定襄郡的人即使沒有感受到寒冷，也會因為恐懼而渾身發抖。後來，義縱治下的社會治安有所改善，但他的嚴酷手段，也讓人們留下深刻的陰影。

這就是「不寒而慄」的由來，用來形容人因恐懼而渾身發抖，即使天氣不冷，也會感到一陣寒意。如今再看到秋冬街頭香氣四溢的糖炒栗子，或許會想起讀音相同的「慄」字，背後竟藏著一段令人不寒而慄的歷史故事。



MARIUS/ADOBE STOCK



HYUNGMIN/ADOBE STOCK

❶栗子需在表面劃一道口子，避免加熱產生蒸汽後爆裂。

❷栗子通常會與炒砂一起在大鍋中不斷翻動，讓每顆栗子均勻受熱。