

雪菜怎么腌制？亚硝酸盐从哪来？

本报特约撰稿人：彩烟游士

腌菜，特别是腌雪菜，真的是一种很好吃的菜。腌菜可以炒肉丝，炒辣椒，炒毛豆。菜干还可以用来做梅干菜烧肥肉。世界虽大，却很难找出几种比梅干菜烧带皮肥肉更香更好吃的菜。

腌雪菜好吃，但现在不少朋友都不敢吃腌菜，因为我们很多人都被网上的片面信息给误导了。大家知道，腌菜的确含有少量的亚硝酸盐。亚硝酸盐摄入体内之后，在一定条件下会转化成亚硝胺，亚硝胺是一种致癌物质。我们中的很多人被忽悠之后，腌菜不敢吃，腌肉不敢吃，腊肉不敢吃。生活顿时失去了很多乐趣！

然而，那些把亚硝酸盐说得要多可怕就有多可怕的文章不会告诉你的是：我们摄入的亚硝酸盐到底有哪些来源？亚硝酸盐最大的来源是什么？

亚硝酸盐是一种无机盐，在大自然中很常见。我们平时吃的水果、蔬菜、奶制品和肉类都含一定的亚硝酸盐，而我们体内亚硝酸盐的最大来源是新鲜蔬菜。常见的蔬菜，如莴笋、菠菜、青菜和茼蒿，含有大量的硝酸盐。硝酸盐和亚硝酸盐之间在一定的条件下可以互相转化。我们吃蔬菜，硝酸盐经过口腔，口腔细菌迅速将硝酸盐转变成亚硝酸盐，亚硝酸盐就被我们吃到肚子里了。

在正题开始之前我啰嗦这么多，目的不是叫大家每天几公斤几公斤地吃腌菜。什么东西，吃多了都不好。我的意思是，我们既要看到树木，也要看到森林，不要被网上的片面信息误导。我们知道体内亚硝酸盐的各种来源之后，我们吃腌菜时就

不会有心理负担了。我们可以不吃腌菜，但能不吃蔬菜吗？蔬菜是最健康的食品之一，我们不可能不吃蔬菜。只要我们吃蔬菜，就会摄入大量的硝酸盐和亚硝酸盐。因此腌菜中的一点亚硝酸盐就吓不死人了。

话休絮烦，言归正传。

在美国北方（5-6区），雪菜在8月中上旬育苗，9月份移栽。雪菜可以长得很大，一棵好几磅，所以雪菜的行距株距至少得有一尺，最好是两尺。到了10月底11月初，雪菜就可以收割了。雪菜收割之后，晒几个小时，将菜晒蔫。洗净。撒盐。腌菜用盐的大概比例是一斤盐20-30斤雪菜。

我今年用泡菜坛子和塑料桶腌菜。在泡菜坛子腌菜，最好将菜卷成一团一团的。这样拿出来的时候方便，不会一抓一大把。菜团放好之后，按紧实，再压1-2块石头，盖上泡菜坛子的内盖和外盖，用水封口。

泡菜坛子腌菜的好处是存放时间长。只要不让封口水变干，泡菜坛子的腌菜至少一年不会变坏。泡菜坛子腌菜的缺点是容器较小，腌不了很多雪菜。如果有很多雪菜，可以腌制在食品级的塑料桶里。

将撒了盐的雪菜移入塑料桶，压紧之后盖上几块大石头。盖大石头的目的是不让腌菜浮起来。暴露在空气中的腌菜会变干，不好吃。盖好盖子。

腌菜在腌制过程中，会产生一定的二氧化碳和其他气体。因此最好是用带气阀的桶盖，如酿酒用的气阀。用了气阀，桶里面的气体能出来，外面的气体进不去。如果没有气阀，或者不想用气阀，开始的几个

星期，隔几天就要打开盖子，把二氧化碳等气体放出来。如果塑料桶盖不密封，就没有必要用气阀，也没有必要过几天就开盖放气。当然，不密封的塑料桶里的腌菜容易混进杂菌，腌菜变坏的可能性大一些。

雪菜腌下去之后，再过几个星期就可以开始开坛了！自己腌过菜的朋友都知道，腌雪菜剩下的菜卤是个很好的东西，有钱买不到。菜卤煮豆腐，知道的人虽不多，但特别特别的美味！



(←上接A12版)

鲍君对大跃进的总结是：“大跃进后，连续三年，全国饿死上千万人，既与天灾无关，也与土地肥瘠无涉。事后，可以看出的规律是：凡是‘三面红旗’举得最高，反右倾最厉害，浮夸风最盛的地方，一定是饿死人最多的地方。”

这些可怕残酷事实的冲击，逐渐改变了鲍君的信念和认知，据鲍彤之子鲍朴所言：“大概是经过了相当长的过程，父亲方始认识到那个他自动自觉以一种追求的方式加入的共产党，不知道从何时开始已经无影无踪。”此一变化显然是一个渐进渐变的过程。正如鲍君所说：“我在党内诚心诚意一致地帮助它，我在党外就诚心诚意言行一致地去批评它，这就是孔孟庄做人的道理。”可惜他在党内的双重努力都见效微微。遭受到的是“忠言逆耳”和“闻过则怒”的反应。鲍君生前最后阅读的一本书是余英时所著《论天人之际》，读后感只有一句：“经历了毛泽东时代以

后，中国就从此不再是中国了。”想想看，他一度最崇拜的毛泽东把他一生最热爱的中国糟蹋到“国不是国”，他的理想和希望都粉碎无遗，他认识的转化已彻底完成。这正如大陆上新闻斗士胡绩伟的经历一样，“老来醒，醒来老”矣！

爱妻协助

鲍君斗志坚强的重要助力来自他的爱妻蒋宗曹。他俩1968年4月12日成婚，相持相爱达54年。早于1955年2月28日蒋宗曹致函鲍彤时对“真正爱情”下了定义是：“这种关系是彼此了解、彼此尊重、彼此相爱，携手前进的……”她信守此念，至死不渝。

1989年鲍彤因六四事件受到关押，其爱妻义无反顾地选择了“爱人”，而非“共党”。她确认国务院向全国人大常委会报告里，认定鲍彤犯的两条滔天大罪都是“莫须有”，恶意捏造，师出无名。

附带一提的是，1996年5月27日零时，鲍彤7年坐牢到期，立即加以释放，也是虚晃一招，并不属实。因为其后一年鲍彤继续在国务院机关事务管理局的西山管理处拘留一年，不得回家。此一非法拘留的延长也自然是投诉无门，忍辱接受。

尾语：

鲍彤2022年11月9日凌晨去世前，向儿子鲍朴吐出的最后一言是：“杞人忧天”。这正是千言万语尽在一言之中，他临终还惦记着中国的前途和安危。我于11月12日和鲍彤之女鲍简通话，嘱其节哀保重。

鲍彤一生尽瘁，为国效劳，蜡到燃尽泪始干。正所谓：

伟大斗士是鲍彤，自由民主急先锋。
热爱真理终生奉，不畏强权声誉隆。