

大家好，我是秀厨娘，一个喜欢待在厨房里研究美食的姑娘，每天与大家分享一道营养美味的家常菜做法，如果您也喜欢做美食，欢迎关注，我们可以互相分享自己在做美食时积累的经验，互相学习，为家人和朋友做出更营养健康的美食！

冬至一过，眼看又要过年了，进了腊月就开始有年味了，进腊月以后第一个节日就是腊八节。腊八节是北方一个比较重要的传统节日，有好几个南方朋友说，在南方没有这个节日。在北方有“过了腊八就是年”的说法，意味着过了腊八，人们就开始准备年货，拉开了过年的序幕。并且北方人过腊八节时，要喝腊八粥，剥蒜做醋，腌制腊八蒜，吃腊八面，晒腊八豆腐等。



腌腊八蒜时，最忌直接加醋腌，多加一步，蒜瓣翠绿，放一年都不坏！腌制腊八蒜时，我们要选择紫皮蒜，这也是很多朋友说为什么腌制出的腊八蒜不但不绿，有的还发黑的原因之一。选材出现了问题，就算是做法对，也做不出好吃的腊八蒜！把

购买的紫皮蒜剥去蒜皮，把有疤痕容易坏掉发霉的，干瘪不入味的都挑选出来扔掉。有很多人在清洗完大蒜就直接加醋腌，其实这样做是错误的，正确做法是：将挑选好的蒜瓣用清水冲洗一遍，然后放在太阳下，晒3-5个小时，将蒜瓣表面的水分都晒干。这一步很重要，阳光可以杀死大蒜表面的细菌，这样泡好后的腊八蒜，口感更脆，易储存，不容易坏。蒜瓣晾晒好以后，把蒜瓣根部切去，这样腌制时，更容易入味，并且蒜瓣上色的速度比较快。



然后封口密封泡制，前几天我们可以把瓶子放在有阳光的地方，这样可以加速大蒜变绿，大概腌制2周左右，大蒜就可以吃啦！大蒜全部变绿，开瓶吃了以后，就不要放在有太阳的地方储存了，把瓶子放在冰箱内，这样腊八蒜就不会变味，变坏，可以吃一年。



小贴士：1.很多朋友都知道大蒜的保健功能，怕营养成分在腌制过程中会被破坏，或者是变质，这种顾虑可以打消，腊八蒜不但不会失去营养，在泡制过程中还会产生3种新型活性肽，对身体好。2.做腊八蒜的醋，经过浸泡后，吸收了大蒜的辛辣味，在吃饺子喝醋时，一定要小口品尝。