

本省農家實用的

幾種蔬菜醃漬法

方祖達

臺灣冷濕的冬季，正是各種蔬菜的生產期，農友們利用休閒田，種植各種肥嫩的蔬菜，除供家用外，更可把不易銷售的蔬菜，用些簡單設備，把它醃漬貯存，慢慢出售，相信所得利益，比賣新鮮蔬菜高得多。

酸辣菜

四味俱全

這是包心芥菜，經醃漬、調味所成，是一種酸、鹹、甜、辣，質脆而芳香很濃的芥菜加工品。比一般鹹酸菜風味好，不必再調煮即可當菜，很有增進食慾的功效。

材料：以包心芥菜最好，其他捲心菜葉而葉柄肥厚的芥菜亦可採用。醃漬前菜應適熟，即外葉開始黃變時採收，整株砍下，如遇晴天，可將菜倒立曬一天，雨天則直接加鹽醃漬。醃漬時應嚴格選菜，剷除外部老葉和患有病蟲害和葉質組織維老化的部份。選菜手續愈嚴格，將來成品品質愈好。調味用的砂糖、辣椒和食鹽、酒等，亦應採用品質優良的，這樣可以提高將來製品的風味。

醃漬：先準備清潔木盆、木桶或水缸、酒罈等。菜運至加工場所經嚴格選取後，用清水洗滌，然後切成三、四段，秤重放入木盆內，加約百分之五的食鹽，並輕輕揉擦，至菜葉表面水分略滲出時，分層裝入醃缸或醃桶內，層層壓實。菜上面再用乾淨石頭鎮壓，經二、三天，起出石頭，倒去菜水，

再施行二次醃漬，再加百分之五食鹽揉和後放入缸或桶內，加上石頭壓鎮。如此醃漬約二星期後，菜滴盡菜水上，那時芥菜的辣味全消，菜色變黃，產生芳香的醃菜味，就是醃漬醃醇完成。

調味：把菜從桶或缸內取出，用手擠去菜汁，秤重後放入木盆內待調味。菜和調味料的配合比例是每一百斤菜約用砂糖七斤、鮮辣椒五斤（辣椒去籽磨碎成糜。辣椒用量可依各人口味略為增減。）另加高粱酒或上等酒一斤，然後將菜和調味料充分混和，待糖粒溶化後，把菜裝入酒罈或泡菜罈等容器內，層層壓實，罈口約見菜滿泡上菜面，但不可讓菜滿出罈口。須留一空隙，將一本塞填入罈口，同時加單一層塑膠布。如容器選用泡菜罈，則菜面放石頭鎮壓，罈溝置清水，以防昆蟲為害，然後將罈放在清潔而避風溫暖場所。約經二星期後，酸辣菜的調味工作完成，可以取用。

貯藏：調味好的酸辣菜，罈罈取用時應注意品質是否滿意。品質好的應具有芳香氣味，酸、甜、辣、鹹、脆度適當，罈口沒有黴菌或酵母（白膜者）發生。如欲將菜繼續貯藏一、二月的，可在罈內菜滴上面加入麻油少許，再將罈口緊塞如前。如想貯存較久，則應將酸辣菜分裝在可以密封的容器中，瓶裝或罐裝都可以，以菜滴注入填充，並以攝氏七十度脫氣，密封、冷卻後即可長久貯藏。另有一法可將酸辣菜繼續保留在酒罈內，但必須用少量的安全防腐劑蓋在菜上，然後加蓋密封，罈口再用水泥封牢，就可耐炎夏而貯藏較久了。

醬瓜分脆爛兩種

醬瓜是用瓜類醃漬，醃在醬油或醬醃中所成。在蔬菜加工上所佔地位很重要。由於原料種類和加工法而可分為脆瓜和爛瓜兩類。脆瓜是原料生瓜經鹽漬醃漬在熟醬油調味液中所成，瓜質脆。爛瓜是鹽漬醃漬在具有酵素作用的醬醃或生醬油中所成

自用・銷售・

黃蘿蔔

加工一法

・和仙朱・

蘿蔔（菜頭）本省產量豐富，生產時期價格極廉，除生食外，供給加工廠製造黃蘿蔔、蘿蔔乾、醃漬蘿蔔和什錦醬菜等，用途頗廣。加工品因價廉物美，除省內消費，並可外銷東南亞各國，年產量相當可觀外，為本省主要加工蔬菜之一。

黃蘿蔔日名澤庵（タクアン），省內消費較多，茲將其加工方法介紹於下，農友們可參考製造，供自己食用或做營業都有利益。

材料和配合

蘿蔔一百公斤，食鹽七至九公斤，米糠七公斤，食用黃色素三十公分，糖精三十公分。

製造順序

（1）原料蘿蔔宜在晴天時收穫，搬運回家後以乾淨破布拭乾土砂與水分。

（2）鹽漬：使用上記食鹽二分之一之量，先將鹽撒佈桶底一層後，放入蘿蔔，由下向上，蘿蔔頭尾應交互配列。上面再撒佈食鹽一層，再放蘿蔔。照此方法順序裝滿。桶內蘿蔔要儘量充實，勿留空隙為宜。

（3）裝滿後上木板放重石，鹽漬一至二天。此時因為蘿蔔呈脫水收縮作用，鹽水充滿桶面，可將桶內鹽水除棄不用。

（4）將上記米糠，炒熟至有香味，然後與食用黃色素、糖精及殘餘的二分之一食鹽，混合均勻以備應用。

（5）本漬：將鹽漬蘿蔔與糠鹽混合物醃

瓜質軟爛。
原料：脆瓜用胡瓜、越瓜、消瓜（一種越瓜）、小香瓜（臺南小越瓜），爛瓜則用大越瓜、冬瓜等為原料。

製法：瓜先用水洗一次，大條的剖為二瓣，除去瓜籽。小形瓜用筷子在瓜的頭尾各鑽一洞，使鹽和瓜水容易交流。如遇晴天，把瓜肉面向上，晒至半乾為宜。鹽漬時可省脫水手續，一般用鹽量是瓜重百分之十五至二十。

鹽漬時鹽與瓜應充分揉擦，使瓜水滲出較快，再倒入缸或水槽內。上面加木蓋並用石頭鎮壓。當瓜水浸在瓜上則可久藏。

脆瓜可取出日晒供食，或直接取出用清水平漂一夜，把過多的鹽分脫去，一般瓜內鹽度降至百分之五左右最合醬瓜原料的要求，如製為爛瓜，則應為百分之八左右。脫鹽後把瓜放入壓榨機或麻袋內，慢慢擠去瓜肉的水分。至瓜用手指捏壓並無餘菜水再流出時，即約榨去原重的三分之二，則可取出調味漬了。

脆瓜：熟醬油中加糖、味精或少許香料調成調味液，把上述種好的瓜放進去，稍加鎮壓，如此浸漬二日，就可取用或裝出售。調味液的配合是榨後瓜重十公斤，需上等醬油五公斤，砂糖一公斤，味精五公分，香料少許。

爛瓜：先在缸底鋪上醬醃一層，將榨後的脆瓜鋪上一層，再塗上醬醃一層，如此層層疊置，到瓜裝滿為止。上面多塗醬醃，然後加蓋，放在陽光下曝曬，但應防雨水淋濕和蠅蟲為害。瓜在醬醃中約醃一個多月，才能使醬味透入，同時因醬醃內裏的酵素作用，瓜質完全軟化。此時已可開始供食，或繼續醃漬在醬醃內，可供過年享用。

包裝：脆瓜與爛醬瓜都可裝入木桶或玻璃等容器內，用醬油或醬醃填充，加蓋脫氣密封，則可久藏。爛瓜亦可裝在瓷罐內，填以醬醃，上面加些食鹽，然後加蓋密封，不必加熱殺菌，亦可耐藏。

福神菜風味特別

福神菜亦稱福神漬、什錦醬菜，是由多種蔬菜經鹽醃後，再以醬油為主的調味液調味的一種醬菜。

所謂福神菜是指主用七種蔬菜配成，稱七福神而得。大陸各省多稱為什錦醬菜。農家可以將各季節所生產的蔬菜隨時貯存，供過年醃製。由於製品都切成薄片，所以對菜的大小、形狀、色澤選擇不苛，除了葉菜和富含澱粉質的蔬菜外，大多數蔬菜種類都可充用。尤以形狀不整、難合市場要求的蔬菜，都可留作福神菜的原料。福神菜含有多種蔬菜的風味，那就是它的特色。

原料：蘿蔔、蕪菁、越瓜、胡瓜、竹筍、茄子、蓮藕、生薑、刀豆、蘆筍等菜質較脆的蔬菜都可供用，但患有病蟲害或腐爛的原料不可使用，以免將來品質變壞。

製法：各種蔬菜應先洗去泥沙和蟲蛆等，同時切掉粗老硬化部份。蘿蔔、竹筍、越瓜、蓮藕等大部原料，在醃漬前應切段或剖開去籽，或曝曬去除部份水分。各種原料蔬菜都以食鹽醃漬，最後鹽水濃度應達百分之十五以上，如蔬菜含水量多而不能曝曬時，可將蔬菜用百分之三至五食鹽擦擦醃漬二、三天，待蔬菜內水分流出一部份後，再裝入醃菜缸內，如此可節省用鹽。

福神菜調味前，先取出各種醃漬的蔬菜，按嗜好配合。例如如欲製約十斤的福神菜，需用鹽醃的越瓜或消瓜三斤半、蘿蔔三斤半、茄子一斤、蕪菁或高苣心或大菜心一斤、蓮藕半斤、生薑四兩、紫蘇二兩、竹筍一斤，用刀切成厚約二、三公厘的薄片。竹筍與蓮藕應橫切成一、二公分，其他蔬菜應縱切，生薑應切絲混用。各種切菜片厚度最好相近，可使製品品質調味均勻。再將菜片倒入水缸或水桶內，以清水漂約半天，如以流水漂約二小時，則可脫去醃菜內大部份的鹽分。然後裝入麻袋內，慢慢用竹槓石頭壓榨，榨去大部份菜水後，方可調味。調味液的配製約用醬油五斤，加入砂糖半斤、味精半兩，各種調味料加熱至沸後，把榨後菜片投入，調味液立即被菜片所吸收，如此浸漬一天，即可供用。

包裝：福神菜的包裝方法，與上述醬瓜的包裝相同。此外，福神菜用紫蘇葉，日在供給香氣和色澤。如農家無此原料，不用亦可。（接次頁）

漬。先在桶底撒佈一層糠鹽混合物，放蘿蔔一層。再放蕪菁，再放蘿蔔。如此順序裝滿。蘿蔔本漬操作，以精密為宜。要儘量減少桶內材料間的空隙；如有較多空隙時，可利用半乾的蘿蔔葉，嵌於中間，使之十分緊密。最後在桶上多放一層糠鹽混合物，加蓋，並以石頭重壓。

(6) 醃漬時期應放置於較冷暗的場所，貯藏一、二個月就可取出食用。

需要較長貯藏期的，食鹽量和重石要酌量增加，並且裝桶後，最好再用玻璃紙或油紙類覆蓋於蘿蔔上，然後加蓋加壓。

成品以鹽分色澤適當均一，食用時無辣味者為良品。

注意事項

(1) 原料蘿蔔宜選較細長而表面光滑者。並以不過老之新鮮品為宜。

(2) 原料蘿蔔請勿在雨天或雨後收穫，製造前不需水洗或乾燥。

(3) 同一醃漬桶的原料蘿蔔，最好大小較為均勻，切勿差異過大。

(4) 本漬（糠漬）時，桶內材料間應儘量減少空隙。

(5) 食用黃色素，市販品質參差不一，應選購良品，注意偽品和有毒色素。

(6) 食鹽可用粗鹽。糖精可用砂糖代替，但使用砂糖過多時，較易醃酵變酸。



泡菜青脆開胃

泡菜流行世界各地，是一種簡易的蔬菜加工食用法。歐美等地更有大工廠製造泡菜供市場需要，我國各地亦很流行，但本省農家食用並不普遍。泡菜的乳酸有開胃和幫助消化的功效，尤值得提倡。

材料：凡非多澱粉質和葉綠素多的蔬菜都可用作泡菜的材料。一般以質脆的甘藍、大白菜及蘿蔔最為普遍，如加入胡蘿蔔、四季豆、小胡瓜、嫩薑和紅辣椒等，則更富色調。泡菜前，先調煮百分之四的食鹽水。煮時如加入香蔥、筍尖和少量的花椒等香料煮出它的美味，更可增加泡菜的風味。蘿蔔切成厚一分，長五公分，寬四公分左右的菜片，甘藍和白菜洗後亦切成同樣大小（撕比刀切好），四季豆先夾過團的粗纖維，小胡瓜和嫩薑切成五公分，紅辣椒最好去芯和種子。胡蘿蔔應切成厚度

○五公分的薄片。各種蔬菜裝罐前應混合。泡漬：泡漬容器應選用特製的泡菜罐，罐週圍有溝，使加蓋後注上清水，以防空氣進入。裝菜前應將罐洗清潔，罐的大小應與菜量相當。各種蔬菜裝入罐內清潔，用手輕輕壓實，然後把上述食鹽水倒入，菜應全部為食鹽水所淹，決不可讓菜露在空氣中。如菜浮於水面，可用竹筷子縱橫排列菜面，或用清潔的石頭鎮壓。如再滴入高粱酒數滴，更可增加香氣。然後蓋上罐蓋，在溝內注入清水。

發酵：在泡漬期間，由於乳酸菌的增殖，生出二氧化碳和酒精，再分解而合成脂、酸等風味。乳酸菌是嫌氣性菌類，所以罐內應經常保持有清水，發酵中途切勿揭開罐蓋。冬季泡菜發酵約需五、六天，夏季則經三、四天完成，如繼續讓它發酵，泡菜味太強，不合口味。

鑑定：發酵完成的泡菜應適時取用，品質優良的泡菜菜色新鮮，質脆具有爽快芳香的酸味，泡菜的

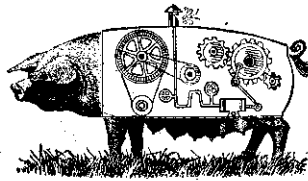
滴仍應澄清。如發現罐內水面有白膜，即為酵母菌所寄生，如菜浮在水面上或暴露空氣中而易見到綠黃的菌絲，異味或生臭味，應丟棄不能食用。

再泡與保存：泡菜應用清潔的筷子取出後，再蓋好，如此取法，泡菜可供數日取用。泡菜用完，可利用泡菜罐，將新鮮之蔬菜再泡入，酌量加少許食鹽，其他處理如前，約經二、三日則發酵熟成，泡菜又可上掉供用。如每次小心啓用而無雜菌混進，此泡菜亦可繼續供給小菜。

泡菜亦可裝入玻璃等容器，注入菜油，把瓶放在鍋內的熱水中脫氣，容器中溫度達攝氏七十度後，即將容器的蓋旋緊密封，再以稍溫水冷卻，則泡菜在容器內可長久貯存。

泡菜的作法，各地不盡相同，但原理則一。亦有將菜直接與百分之三食鹽混合發酵的，但如無經驗，容易失敗，所以本文採用鹽水泡製法，目的在於安全。（請參看本刊十五卷七期）

豬·農·經·驗·簡·錄



本刊養豬專欄，自從十二月一日開始徵求豬農經驗以來，已經接到了三、四十篇應徵文稿，我們很感謝諸君們踴躍地投稿，而且都寫的很好，很可惜的是這小天地篇幅有限，無法全部刊出。可是為了鼓勵農友們寫作，這些未經入選的一些佳作，我們還是詳細的拜讀後，把文內最重要的一句話摘錄在此刊出，並各寄奉稿酬十元。

「養豬經驗」主要是要將自己的實際經驗告訴大家，我們所希望的是農友們養豬曾經發生過什麼困難，怎樣想，怎樣去請教人家，最後怎樣解決了問題。

嘉義縣水

上鄉黃朝泉農友：他在夏天經常為豬淋水，結果不但豬隻經常保持乾淨而且讓豬涼快，食慾增進，長的比沒淋水的要快的多。

彰化縣田尾鄉劉火國農友：他

說豬菜（甘藷蔓）要過煮，野草不能餵豬，其實並不一定是這樣。甘藷蔓生餵要比過煮好，因為青菜類內很多維他命過煮會被破壞，過煮唯一好處是寄生蟲卵會被殺滅，但如用沼氣廢液（豬糞尿經發酵過的）所澆的豬菜，不會有蛔蟲卵。至於野草，有不少

仔草如不是田裏噴過農藥的，也是一種良好的青飼料。劉農友經常把豬舍保持乾淨和乾燥，這是非常對的。

農友完全按照「養豬致富記」內的養母豬法養了本地配大型約克夏的一代雜種母豬，然後配上杜洛克，結果他成功了。他強調雜種母豬必須多餵青飼料多運動，千萬不要養的太肥。徐農友最近更進一步飼養純西洋種的一代雜種母豬，準備繁殖純西洋種的三品雜種父豬。以徐農友的研究心，相信他一定會成功。

介紹用手或木棒把甘藷、豆餅等飼料捏碎後餵豬的方法。假如養二、三頭豬，這種方法也許還可行，但像綜合性養豬農戶一養就是數十頭，那可就麻煩了。因此我們還是建議農友們用乾飼料餵豬。

南投縣竹山鎮林乾農友：林農友在豬舍旁邊種了大量甘藷蔓用來餵豬，結果省下不少飼料。這點非常對，甘藷蔓確是一種好飼料，在豬舍旁邊多種甘藷蔓，就近利用豬糞尿澆肥（最好是沼氣廢液），而且可就近採用，對於減低飼料成本幫忙不少。

高雄縣美濃鎮古富松農友：古農友讓小豬經常吸食少許乾乾淨的泥土，保持豬舍乾燥，經常換墊草，仔豬生下後加以保溫，這樣就比較不會患上白痢。

桃園縣蘆竹鄉徐水添農友：他養母豬不敢用太多的米糠。這是對的，普通米糠含油多，用多了母豬容易長肥，影響繁殖能力。

嘉義縣中埔鄉湯銀亮農友：湯農友在仔豬離乳後一個月內驅除蛔蟲一次，這樣要比以往不驅蟲的豬隻生長快得多。

高雄縣美濃鎮謝瑞琦農友：謝農友很注意豬舍衛生，除每日清洗外，餵豬時還注意豬隻的食慾；食慾欠佳的豬隻就注意是否已生了病。觀察豬隻情形也可看出豬隻是否健康。

屏東縣里港鄉許基祿農友：他把豬舍建築在高燥的地方，而且向東南，通風良好，豬隻長的比人家的好。

高雄縣美濃鎮古富松農友：古農友讓小豬經常吸食少許乾乾淨的泥土，保持豬舍乾燥，經常換墊草，仔豬生下後加以保溫，這樣就比較不會患上白痢。

桃園縣蘆竹鄉徐水添農友：他養母豬不敢用太多的米糠。這是對的，普通米糠含油多，用多了母豬容易長肥，影響繁殖能力。