

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。

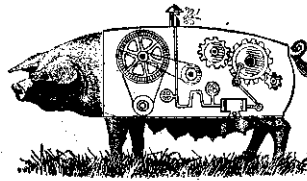
材料：凡非多澱粉質和葉綠素多的蔬菜都可用作泡菜的材料。一般以質脆的甘藍、大白菜及蘿蔔最為普遍，如加入胡蘿蔔、四季豆、小胡瓜、嫩薑和紅辣椒等，則更富色調。泡菜前，先調煮百分之四的食鹽水。煮時如加入香葉、筍尖和少量的花椒等香料煮出它的美味，更可增加泡菜的風味。蘿蔔切成厚一分，長五公分，寬四公分左右的菜片，甘藍和白菜洗後亦切成同樣大小（撕比刀切好），四季豆先夾過團的粗纖維，小胡瓜和嫩薑切成五公分，紅辣椒最好去芯和種子。胡蘿蔔應切成厚度

○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

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

▲桃園縣中壢鎮徐有概農友：徐

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交配。以徐農友的研究心，相信他一定會成功。

▲臺東縣陳長坤農友：他在文中

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。

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，為害，此泡菜亦可繼續供給小菜。

泡菜亦可裝入玻璃等容器，注入菜湯，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）

▲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。