



農村家庭

怎樣清潔食物？

藍梅筠

從 菜市場買回來的食物，無論要立即應用的或是要儲存的，都必須加以清潔和處理。

一般的市場，都不比現代化的超級市場理想，每樣食品，都經過清潔，甚至消毒和加工處理，同時有完整的儲藏設備，食物能保持清潔衛生及新鮮度。

一般市場上所賣的食物，減低了菜的養分。

都是開放式的，好讓顧客挑選，每樣食物，經幾人經手，多多少少有不潔之處；鄉間的市場，尤其是地攤的市場，食物開放陳列，難免污染，更有蒼蠅光顧，因此買回來後，必須立即清洗。

為安全起見，最好應用高錳酸鉀浸泡，高錳酸鉀有清潔和殺菌的功效。使用高錳酸鉀不宜太多，用千分之一的分量最適宜——即如用水一千CC，高錳酸鉀只用一CC的分量。用高錳酸鉀浸泡之後，仍應再用清水沖洗數次才好。

清 潔蔬菜（有葉菜），首先要除去部分的敗葉，或常有蟲根的菜頭，然後放在大盆中漂洗，讓夾在菜葉中的寄生蟲或虫卵漂去，漂洗過，再在自來水龍頭下沖洗乾淨。

洗青菜必須拆成單片沖洗，切不可先切後洗，因為把菜葉切了之後，菜葉中的液汁便從切斷處分泌，此時沖洗，便

減低了菜的養分。許多人對包心菜和大白菜的清潔，多採用整棵沖洗的方法，以為菜葉裹得很緊，只要除去外圍的敗葉然後沖洗即可，事實上許多菜虫長在裹葉裡頭，表面上是看不見的。所以有時在切葉時，連成虫也被切成兩斷混在菜中，等發現時，便極惡心。

因此包心菜和大白菜之類的青菜，也需拆葉分別沖洗。青江菜也要拆片沖洗，如果因烹飪的需要應用整棵的，那麼必須倒着沖洗，把葉片張開，水從葉片與葉片之間沖洗才能洗得乾淨。

形 狀不同的瓜菜、根莖菜之類，如苦瓜、小黃瓜、蘿蔔、馬鈴薯、榨菜等，在需用時用軟刷子於表皮上刷洗。此種蔬菜類，表皮亦可食用，因此清潔時不必去皮，同時亦可保持營養分。有些人把馬鈴薯去皮再切成塊狀或絲狀後，等着烹飪時使用，發現馬鈴薯已呈黑色，為避免此種

現象，宜於切後放在水中浸泡，即時使用的可免。

洗豆芽需把豆芽放在通孔的小竹篩中，然後用水沖洗避免損傷，其他豆類亦可應用此法清潔。

肉

類的食物，最重要的是除去皮上的毛，和輕輕的刮去皮上的油漬或不潔之處，然後視每餐的用量切塊，用塑膠袋包好，存在冰庫中，以便隨時取用。

肉皮、豬頭皮、豬蹄的清潔，需用七、八分熱的清水洗刷。肉皮、豬頭皮和豬蹄等均有皮毛，特別是豬頭和蹄上的毛較粗，除了用刀刮的方法之外，必要時得用夾子捏走，頭和蹄部凹凸不平，所以必需刷洗，不可只用水沖洗了事。

譬如紅燒蹄膀時，宜先將毛去淨，然後在炭火上烤，烤至皮稍黃時，再洗淨下鍋，既乾淨且易燜爛。

豬

人很喜愛的食物，但是往往清潔不當，有種難聞的味道而畏食。肚子的清潔方法，有的人先將肚子的外表搓上一層薄薄的麵粉，揉搓之後，用刀子刮去，使肚子外表的黏質與麵粉一齊被刮掉；此時，再用塩連搓帶抓地摩擦，十幾分鐘後，便把那不好聞的味道消除。如果味道還沒除去，可用醋泡過數分鐘，裡外再用水沖洗，便極乾淨了。

有的人則先把肚內髒物洗

淨之後，再用開水灌入肚內，把它稍開片刻，利用刷子刷洗，即可使肚子潔白美觀。

腸

子也有不好聞的味道，洗腸子要洗去腸子的臭味和黏質。

洗腸子也可用塩（或用碱）撒在腸上，然後用手揉擦，先洗外表再洗內部，待用清水沖洗之後，再泡在醋中數分鐘，而後用清水沖洗，便可洗得一乾二淨。

肚子和腸內有一層薄的黏液，肚內還有一些油質，清潔時，需把它一併除去。

洗豬、羊、牛等的肺臟，有兩種方法。最簡便的是用塩水洗，泡了二十分鐘之後，用手把肺中的血水擠出，再沖洗即可乾淨。另一種是用清水灌洗的方法，即是用膠管引導，將自來水慢慢灌入肺管，慢慢地使肺臟灌大起來——即膨脹起來，而後將黏液泡沫倒出，再次灌水，便可將血水洗淨。

肚、肺、腸等動物內臟，國人喜好者很多，但是，這些內臟必須處理的十分乾淨才好。因為內臟萬一帶寄生蟲或蟲卵，如不洗淨，便有害病的可能。雖然這些食物還要經過烹飪煮熟之後才吃，但是尚需洗滌乾淨為妥。

譬如北方朋友喜好涮羊肚，如果羊肚清潔不淨，涮時亦不甚適熱，吃了有害身體。我國人多喜好六畜的臟腑，只要處理乾淨，吃了不但

怕害病，而且能滋補身體呢！

魚

蝦也是常有的家庭菜餚，魚蝦有腥味，有些人因為受不了其味，沖洗就較馬虎，這是不宜的。

魚蝦必須用清水沖洗。喜歡吃蝦頭的，要用剪刀先把嘴部及蝦頭前端的觸鬚剪去，沖洗便易乾淨，蝦子腳常帶沙泥，也要用剪刀一併剪去，亦易沖洗。如果買了大蝦，沖洗時，需記得在其背部除去腸泥，否則吃了腸泥會倒胃口的。

魚要去鱗，去鱗時必須小心，因為用刀刮鱗時，它富有彈性，一不經心，容易割到手；所以用刀去鱗，刀面宜有斜度，不可扳平的刮。到時最好是抓住魚尾向外刮最安全。

洗魚時需記得要把頭部兩側內的鰓子取出，因為其中常藏有沙泥。買魚時最好請魚販去鱗及其內臟，買回沖洗時方便得多。

本

省盛產蟹螯和蛤類，清潔時宜用清水泡着，每隔數十分鐘換水一次。為了使蛤類和蟹等內部的沙物吐出，換水數次之後，可在水面上加幾滴油，使油發生表面張力作用，水中缺乏氧氣時，牠們必然張口，於是吐出了泡沫和細沙，然後用刷子攪洗，並刷去外殼的泥灰。

食物的清潔工作，實在很重要，如果潦草其事，吃了生病得不償失，清潔的方法無他，「細心」是不二法門。

星洲炒粉

材料：乾米粉半斤，鮮蝦半斤，叉燒肉四兩（切絲），蛋一個，綠豆芽半斤去根，韭黃三兩（切一寸長），花生油一飯碗，塩一茶匙半，白醬油一大匙，上湯半碗，咖喱粉一大匙。

做法：1. 把米粉浸入十分鐘撈起，瀝乾水分。

2. 蝦去頭，亮抽泥腸，洗淨瀝乾水分，加入薑汁一小匙，塩酒一大匙，麻油一小匙，太白粉半大匙拌勻。

3. 叉燒肉切絲備用。

4. 蛋打鬆加塩，煎成餅狀切絲。

5. 油鍋燒熱入一大匙油，將綠豆芽炒熟，再加韭黃略炒盛起。

6. 再用三大匙炒蝦仁熟後盛起。

7. 另燒四大匙油，加進咖喱粉略炒，再將米粉下鍋炒加入塩、醬油，加上湯蓋上鍋蓋燜二分鐘。再將炒好的各料倒下一半拌勻，盛起再將一半各料舖在上面，十分美觀。

螞蟻快餐

材料：絞肉六兩，甘薯半個，木耳少許，葱二支，薑片，油三大匙。

調味料：塩半小茶匙，醬

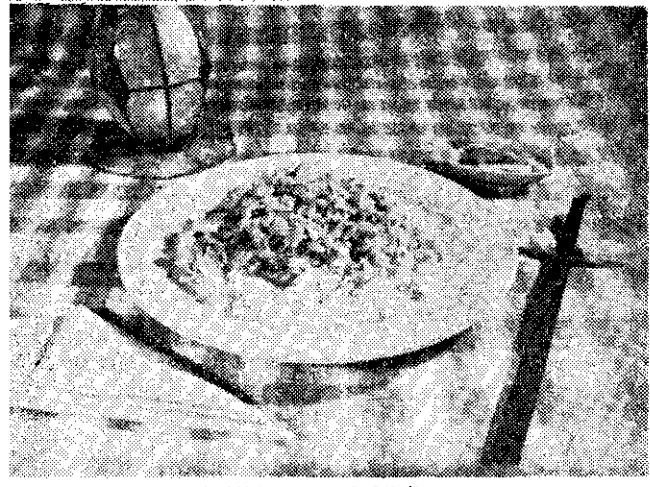
油一大匙，胡椒粉八分之一小匙。

做法：（1）甘薯去皮切碎，木耳發好洗淨切碎，葱二支切碎，薑四片切碎。

（2）油三大匙燒熱，先將葱、薑碎倒入鍋中爆香，再倒下絞肉炒散，繼續將調味料塩、醬油、胡椒粉加下，待肉全散開後，將甘薯碎倒下，此時將火開大，將甘薯炒稍軟即可起鍋。

（3）將炒好肉碎及木耳碎等像螞蟻後，澆在飯上（三人分）。

註：此快餐五分鐘即可製作完成，非常簡便，又營養可口。



上：星洲炒粉，下：螞蟻快餐