

自製醬油 · 豆醬

陳勝和

營養衛生

本省很多農家，以往都是利用自己所生產的黑豆（又名珠仔豆）為原料，自己製做醬油。自做醬油，方法簡單，也不含化學色素及防腐劑，營養衛生。

· 醬油 ·

黑豆三十台斤，水洗後浸漬水中四~五小時，使黑豆吸水增重至約五〇台斤後，分裝於數個蒸籠（一、台尺方型蒸籠者分裝四層）蒸二~二小時半，使黑豆達完全熟的程度（不可過爛）即起鍋。

放置於大竹盤，冷卻一~二小時後，加入醬油菌的種麴五~十克，混合後裝入大竹盤或麵盤，黑豆量的厚度一·二~一·五公分，放置於室內（夏季時放陰涼處，冬季需保溫）。

經過十八小時左右，發白色菌絲，再經過四~五小時，簡單翻麴，溫度開始上升，此時應將窗門打開，以調節溫度為四〇度C以內，經過四~五天，就製成黑豆麴。

此黑豆麴分做幾批裝入竹籠，洗除孢子粉（入水後一分鐘內洗好，勿過時，以免損失

豆麴成分），然後倒入室外準備好的容量約五~七斗的水缸內，經過五小時，黑豆麴的溫度升高至四〇度C以上，使醱

經四星期後，瀘除豆豉後，將瀘汁分成幾鍋次煮（煮開時，將液面的氾泡除去，各煮一~二小時後放入水缸內，靜置二~三天後，將上澄液裝入乾燥的大醬油瓶或酒缸後密封，可使用一年左右。

· 豆醬 ·

台灣豆醬，是農家製造各種醬菜必用的材料，如菜頭、菜心、越瓜、冬瓜、豆腐乳、薑等等，又可用於各種調味品，用途很多。

黃豆十五台斤，在來白米十五台斤，分別水洗後，浸漬水中四~五小時。

然後將黃豆裝入蒸籠蒸煮三~三小時半，蒸熟爛後起鍋，放置於大竹盤冷卻。

在來白米也裝入蒸籠蒸煮半小時後，打開，在飯的表面撒水約四~五台斤。

攪拌使平均吸收水後，再蒸煮一小時半後，起鍋滲入蒸



醋的用途多！

煮好的黃豆中。混合後冷卻至三五度C以下時，加入醬油麴菌的種麴五~十克，充分混合後裝入竹盤後，按照黑豆麴製造方法，製造豆醬麴（收量約三〇~三二台斤）。

豆醬麴放入大桶或瓦缸內，加水四十五台斤，混合後放置四~五小時（此期間攪拌數次使平均吸水），使發生分解

作用（時間請勿過長），然後加入食鹽十六台斤，攪拌至食鹽溶解製成生豆醬。

裝入小口缸或酒缸，裝入後打平其表面，撒約半台斤食鹽後用布覆蓋，放在室外晒三~四個月就可製成台灣豆醬。（此期間如釀酵太旺盛，則將蓋子打開攪拌，然後表面再撒半斤食鹽後蓋封。）

醋的用途很多，除於烹飪時用做調味料，還有下面幾種不同的用途，各位不妨一試：

- 洋蔥的葱味沾在手上時，可用醋洗淨。
- 煮海帶時，水中加少許醋，可使它變為柔軟。
- 烹調魚類等有腥味的食物，加少許醋可除去。
- 燒菜時，塩放過多鹹味過重，減少許醋就可減輕鹹味。
- 煮蛋時先在煮水中加些盐和醋，待煮好後立刻放入冷水中浸泡，就可很容易的剝下蛋壳。
- 用鋁鍋煮蛋時，可能不小心會使鍋變黑色，如以醋兩大匙，用火煮一刻鐘，即可恢復原色。
- 在溫水中加醋擦拭新漆器，很快可除掉漆味。
- 新買回來的絲襪，在加醋的溫水中浸泡片刻，可使絲襪持久而不破。
- 洗淨的尿布用加醋的清水再漂洗一次，可使尿布潔白，還可除去阿摩尼亞味。
- 擦皮鞋時，如在鞋油中加一滴醋，可擦得格外光亮。
- 晒乾的醃肉用水洗不乾淨，用肥皂水洗又會改變味道，如果用醋不但可洗乾淨，還能殺菌。
- 醋有潔白的作用，洗滌純白色的床單或桌布，可在洗水中加點醋。衣服上的果汁和污漬，可用醋來消除。（春）

