

家庭式蔬菜加工



味噌醃瓜

用具：菜刀、切菜板、湯匙、圓筐、甕。

材料：大黃瓜二台斤、味噌三台斤。

做法：1大黃瓜洗淨，縱切成二片，用湯匙除去內瓤，晒半日～一日（即晒半乾），晒時內面向上。

2已晒好的黃瓜表裏均塗勻味噌。

3一入甕時，最底一層是味噌，以後一層黃瓜一層味噌，最上層爲味噌，且要加厚。

4密封好，放於溫度變化小的地方，二週後即可食用。

注意：1內瓤一定要刮除乾淨。

2製造或取用時，双手一定要淨、乾。

3入甕時，一定要盡量壓緊，減少空隙。

醬香甜蘿蔔

用具：菜刀、切菜板、圓筐、玻璃罐、缸、重石。

材料：蘿蔔四台斤，食塩七〇公克、醬油二飯碗、花椒十公克、冰糖二五〇公克、米酒二湯匙。

做法：1蘿蔔洗淨切大片，用塩揉搓均勻，置缸中加壓重石，醃漬三～四天。

2取出，晒至半乾。

3乾淨的玻璃罐中，調入冰糖、花椒、酒、醬油，拌攪直至冰糖溶化，將晒好的蘿蔔片浸入，約十天後即可取食。

注意：1醬油一定要淹著蘿蔔。

2冰糖先搗碎再置入，較易溶解。

3石頭要淨、乾。

醋漬白菜

用具：菜刀、切菜板、圓筐、水桶或缸、玻璃罐。

材料：大白菜四・五台斤、食塩一〇〇公克、白醋四湯匙、白糖六湯匙、辣椒少許。

做法：1去除不用部份，以手將葉剝開、洗淨。

2以刀細切，用塩揉搓，醃一日～二日。

3將醃過的菜取出，濾去水份待用。

4預備好的清潔罐，倒入醋、糖、細切的辣椒。

5密封罐口，約七天後即可食用。

注意：蘿蔔也可用此法加工，但是塩量須多一點，且要經日晒至半乾。

麻辣蘿蔔乾

用具：菜刀、切菜板、圓筐、湯鍋、玻璃罐。



材料：蘿蔔四台斤、塩五〇公克、麻油三湯匙、醬油一湯匙、白湯匙、辣椒少許。

做法：1蘿蔔洗淨，切一·五公分的立方塊。

2以食塩揉搓，醃一日。

3醃過的蘿蔔塊取出，晒三分乾。

4晒好的蘿蔔乘放在湯鍋內，調入麻油、醬油、砂糖、辣椒等攪拌均勻。

5調好味的蘿蔔乾，裝於罐內，密封，約一星期後，即可食用。

注意：玻璃罐可用醬瓜罐代替。

簡易冬菜

用具：菜刀、切菜板、圓筐、湯鍋、甕或玻璃罐。

材料：大白菜或高麗菜五台斤、食塩七十公克、蒜頭四十公克、米酒二湯匙、花椒十公克、白砂糖六湯匙。

做法：1去除白梗部份，剖開洗淨，晾乾，切細條。

2用塩揉搓，醃二日。

3醃過的山東大白菜，取出擠去汁液。

4在大太陽下曝晒至八成乾。

5大蒜去皮拍扁切碎，所有調味料混合均勻，倒入菜乾內，拌勻，密封。

6密封後置於大太陽下，晒半個多月即可取食。

芥菜乾

用具：菜刀、切菜板、圓筐、煮鍋、甕。

材料：芥菜六台斤、食塩一五〇公克、水五公升。

做法：1芥菜洗淨，切一公分寬的長條。

2水煮開，調入三%濃度的食塩水，倒入芥菜，一滾即可撈起。

3撈出的芥菜，於太陽下晒乾，晒乾後待凉，即馬上入甕，密封收藏。

泡菜

用具：菜刀、切菜板、泡菜罈、圓筐。

材料：山東大白菜、高麗菜、菠菜、白蘿蔔、紅蘿蔔、蕗蕎、大頭菜、蕪菁、大小黃瓜、豇豆、四季豆、芹菜、豆芽菜、嫩薑、芥菜、菜心、煮熟的竹筍等均可，食塩水濃度爲二%（即水一公升、食塩二〇公克），高粱酒濃度一%（即水一公升，酒十公克約二茶匙）。

做法：1以能淹著全部蔬菜爲度的食塩水，加熱煮滾，待凉。

2將各種蔬菜洗淨後切成一·五公分立方塊，或一公分厚五公分長二公分寬的塊狀，或切細條切薄片均可。葉菜類則用手撕成適當的片狀。

3洗切好的蔬菜，晾乾。

4泡菜罈洗淨、晒乾，待凉，倒入酒及已凉的食塩水。

5已晾乾的菜，倒入食塩水中，密封，泡約三～四天即可取食。

注意：1第一次泡出來的泡菜，味道較差。因此，泡菜吃完時，泡湯不可倒掉，只要加食塩，泡二天後，其味道較第一次佳。

2如喜歡吃辣，可加入辣椒。

3喜甜食者，於泡菜取出後，拌上砂糖或冰糖，經二天後，糖完全溶化，浸入蔬菜的組織中，即可取食。

佃煮物

用具：菜刀、切菜板、重石、煮鍋、玻璃罐。

材料：越瓜、木瓜、蘿蔔、胡蘿蔔、蕪菁、幼薑。菜心、竹筍、蕨菜等類均可。醬油：砂糖：麥芽糖的比例爲二〇〇：一〇〇：三〇，量以能淹過醃好的菜爲適當，食塩的量爲菜重的三%。

做法：1所有的菜去掉不用部分，洗淨、晾乾。

2晾乾的菜以食塩揉搓均勻，放缸中加壓重石，醃七～十天。

3用流水漂洗以脫去塩分，用靜水者需常換水。

4漂洗過的菜切成厚二公分，長五公分的塊狀。

5醬油、砂糖、麥芽糖依照比例混合溶化，加入切好的菜，以弱火煮滾一小時以上，直至汁液剩下原來的一半。

6煮好的成品，去掉多餘的汁液，裝罐，密封貯藏，約一週後即可取用。

（林妙娟）

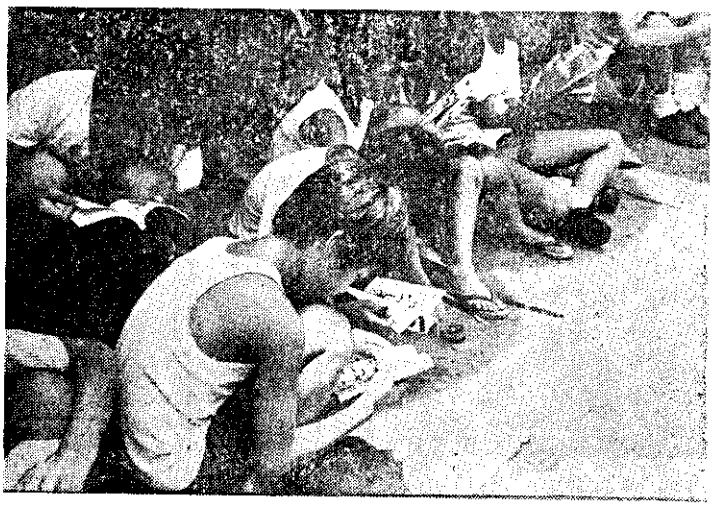
台北街頭

救！救！我們的下一代

在台北市許多街道的騎樓下的書攤子，兼營出租小說及神奇怪異的連環圖畫，來看的小孩子們人手一册，不過一塊錢。不管站立或坐在地上，個個都聚精會神地，從書册中尋找他們的快樂。我也看到不少成年人參雜其中，我眞懷疑那些書是那麼令人入迷麼？

每當假日，來此租書看的孩子更多，圖片中的這些中小學生們，不管大太陽下有多熱，各人捧着一本，看得津津有味。這樣不但佔用走廊和人行道，妨害交通秩序，同時也因長期駐足於此，減少了運動或其他有意義的活動，對身心有很大的害處。

做家長的實要負更多的管教責任，安排他們在課餘之暇，獲得充分的休閒和正當的康樂活動，不要再讓這些有害的連環圖書，毒害這些可愛的民族幼苗！（阿郎）



小孩看連環圖書入迷（阿郎）