



晒香腸

原料：①瘦猪肉4台斤。

②肥猪肉1台斤。

③腸衣約20台尺長。

調味品：①鹽 3½大匙

②糖 1½大匙

即放到冰箱使肉溫降到5°C以下，接近0°C更好，此一目的為使原料肉在操作加工時，減少腐敗細菌的感染。

(二)原料肉混合比例：瘦肉與肥

自己製做香腸

衛生·安全·好吃

郭明瑕

③味精1大匙

④香料：胡椒粉2小匙，五香粉1小匙，肉桂粉½小匙。

⑤高粱酒1~2大匙。

製造方法：

(一)選料：新鮮的冷藏猪肉是最佳的原料肉，從市場選購新鮮的溫體猪肉亦可，最好買回後立

肉的比例應適當，瘦肉太多香腸太硬不嫩，肥肉太多太油膩。一般而言，瘦肉用80%~85%，皮下肥肉用20%~15%為宜。

(二)分切原料肉：瘦肉與肥肉應分別切成1公分半方形肉粒，如果量比較多時，可利用肉攤常見的電動絞肉機，換上½吋孔徑的圓形配件後絞成粗的肉粒。肥肉部分還是用刀切較好，不可用絞肉機，以免絞得太碎，影響香腸品質。切後放入冰箱保持5°C備用。

(三)加調味料：調味料的配合可隨個人的喜好或消費對象而改變，各廠商的配方皆秘而不宣。為方便家庭主婦自己製作，茲將台灣省畜產試驗所研究和推廣的配方換算後，提出原料與相對使用的調味料的分量如前，供參考使用，亦可視個人的喜好斟酌加減。

加調味料前，先將調味料拌勻再加入肉粒中，並充分拌勻。在室溫下攪拌混合時間不宜過久。

(d)醃漬：加過調味料後放入冰箱，讓原料肉醃漬12~24小時即可裝入腸衣中。

(e)準備腸衣：每一台斤原料肉需約4台尺長腸衣。如用乾腸衣，使用前用清水洗一次後再以溫水泡軟，使恢復彈性不易破裂。濕腸衣通常是用鹽醃的，必須先用水洗去鹽分，以免影響製成香腸後的鹹度。腸衣可自大的雜貨店購得，或向肉攤子購買亦可。若買回新鮮的豬小腸，需先除去腸子上的油，翻面後以塩或明礬洗淨，再以鋁製湯匙刮除粘膜，刮至呈半透明薄膜即可裝填原料肉。

(f)裝填：將腸衣一端紮緊，另一端套於漏斗口上，裝填原料塞入腸衣內，灌至8分滿。亦可用肉攤子的絞肉機裝填。

(g)整理分段：裝填時會把空氣和肉一起裝入，乾燥後將影响外觀，因此裝好原料肉時將腸衣口紮緊，用針在腸衣上刺若干小孔，用手揉搓一番，以排出腸衣內的空氣，然後分成等長的小段，每小段用棉繩或尼龍繩紮緊。每數小段紮一條可以掛起的繩子，便於吊起曬乾。

(h)曬乾：一般家庭利用日光乾燥即可，吊掛時注意不可使香腸互相接觸，否則接觸部分不易乾燥會產生腐壞與酸味，晒時最好外面罩上一塊大的紗布或尼龍網，防止蚊蟲沾黏。乾燥到以手指觸摸香腸表面，感覺不黏手有光滑感即可。

(i)成品：每5台斤原料肉做出成品約可得4台斤香腸，以塑膠密封，放於冰箱冷藏可貯放3個月仍保持嫩度。

吃蘋果要削皮

價廉物美的進口五爪蘋果，目前充斥在全省各地水果攤上，由於消費者處理不當，連皮一起吃下去，食用後常引起食物中毒。

因為大批進口的蘋果，在原產地裝箱出口之前，大都未經清除外皮上附着的殘留農藥，即予以塗上一層石蠟，以耐運輸及貯藏，並增加果實外表美觀。當我們購入這些鮮美的蘋果時，雖經用清水沖洗，但並不能將包藏在果皮石蠟層內的殘餘農藥清除掉，食用後常會發生中毒現象。

因此希望大家在品嚐蘋果美味之前，務必要先削皮再食用，以免造成食物中毒的憾事。(沈月)



臺灣銀行

限額支票存款

軍公教機關
公民營事業
金融機構 } 編制內正式職員
現役軍官及本行優良存戶



均得集體或個別向本行總行營業部及各地分行開戶。
首次存入最低五千元。

簽發支票金額，每張最高限額五千元。

使用簡便 攜帶安全
彩色印刷 歡迎開戶