

# 新式速簡泡菜

● 王子慶

泡菜是國人非常喜愛的一種開胃菜，但真正會自己動手製作的人卻沒幾個，主要原因是怕麻煩及缺少專門用來製作泡菜的罈子。現在介紹一種新式快速簡單的製法，保證人人會作，大家不妨試試：

材料：白蘿蔔300公克，甘藍菜600公克，食鹽40~60公克，冷開水2公斤，大蒜、八角、花椒各適量，透明塑膠袋5公斤裝，尼龍

繩索1小段。

製法：

1. 白蘿蔔洗淨後，切成塊狀或扇形薄片，置於通風陰乾處備用。
2. 甘藍菜洗淨後剝葉，切成適當大小後，置於通風處陰乾備用。
3. 調味料（大蒜、八角、花椒）以紗布包妥備用（調味包）。
4. 經半日後，將白蘿蔔、甘藍菜、鹽水、調味包一齊放入袋中，

並將袋中空氣趕走，紮緊袋口。

5. 大約經4~5天即可開袋食用。

以上是避免使用傳統泡菜罈及每日必需換罈口頭水的麻煩，唯需注意以下幾點：①鹽水以能完全淹沒材料為度，②第二天後會產生少許泡沫及空氣，此時宜將空氣泡沫趕走，以免塑膠袋中有害風味的物質溶出。 ■

# 醬菜也是健康食品

● 王子慶

## 醬菜是鹼性食品

人體中的體液，有其一定的pH值，過高或過低都不適當，如一般人所誤解的認為酸梅是酸性食品，醬菜也是酸性食品，其實這些富含鉀、鈣等離子的醬菜及酸梅等都是屬於鹼性食品。近年來由於台灣生活水準提高，幾乎每餐都是大魚大肉，這些食物皆是酸性食品，多吃對身體並無好處，除了易增高膽固醇外，更易導致高血壓、心臟病等病變，倘若多吃醃漬食品，來調合體液的酸鹼度，對健康是有益無害的。

## 醬菜具有多種療效

醬菜是直接醃漬蔬菜而來，因此保存了它原有的營養成分，多吃對身體有益。諸如蔬菜中的纖維可刺激小腸蠕動，有預防便秘及通便的功效。另外，又可促進胰素分泌，抑制膽固醇升高，防止高血壓、大腸癌等疾病。此外，醬菜富含蘋果酸、檸檬酸等有機酸及大量的維他命A、B、C，能夠消除疲勞，增強抵抗力，並幫助多餘脂肪的燃燒，有預防肥胖，增進美容的效果。

## 特殊風味來自乳酸菌的作用

醬菜中的特殊風味除了來自本身在製造時所添加的調味料外，更重要的是乳酸菌的作用。俗語說：「風味是醬菜的生命」，目前的口味有逐漸自甘甜轉向保留蔬菜原味的趨勢，而蔬菜的風味構成首重「調合

」，絕對不可有過於兩極化或相衝突的味道搭配在一起，以免降低其風味。另外，在製造過程中，也必需注意不可遭受其他微生物污染，如此，才能成功的製造出優良產品。

## 醬菜也是健康食品

醬菜中所含的酵素，能幫助胃腸消化、吸收，增進食慾；在製造過程中所添加的各種香辛料如辣椒、大蒜、生薑、芥菜等均有殺菌藥效，並可促進內分泌活動旺盛，帶來充沛活力。近來，醃漬食品有漸趨向於薄鹽度、高酸性的趨勢，因為攝取過度的鹽量是會造成心臟及腎臟的負荷；醬菜對人體是有益的鹼性食品，所以，總括來說，醬菜也可說是健康食品之一。 ■

### 園藝農場經營創新設備

#### 園藝土壤消毒蒸汽爐 溫室溫風爐

特性：

- ▲全自動控制，操作簡便。
- ▲強力省油，高效率，5分鐘起磅。
- ▲嚴密的安全裝置。
- ▲運轉聲音小，不佔空間。
- ▲外表美觀。

聯銘機械廠  
桃園縣八德鄉永豐路210號  
電話：033-621095(代表號)