

蔬菜醃漬加工

兼介紹泡菜的製作



可口好吃的泡菜，製作過程不難。

以醃漬法來保存食物是中國祖先幾千年來固有的智慧結晶。由於醃漬的風味獨特，並可儘量保存蔬果類原有之品質，再加上其所含之乳酸及其他佐料之調味，每每成爲飯桌上廣受歡迎的開胃下飯菜。例如舉世聞名的有四川泡菜、湖南泡菜，在韓國有韓國泡菜，在歐、美則有酸胡瓜（Cucumber pickles）等，在日本則更有醬油漬、福神漬、奈良漬、山葵漬、味噌漬、粕漬、麴漬、醋漬等多種醃漬食品。

適合醃漬之蔬果材料

只要合乎醃漬要領，適合醃漬之蔬果真

是不勝枚舉，在蔬菜方面，如高麗菜、大頭菜、芥菜、甜菜、蘿蔔、胡蘿蔔、黃瓜、茄子、大豆、毛豆、花豆、扁豆、蔥頭、蒜頭、洋蔥、生薑及玉米等；在水果方面，如檸檬、番茄、酪梨、蘋果、鳳梨、奇異果、葡萄、櫻桃、草莓、栗子及李子等；另外，亦有以蛋、魚肉、豬肉、蛤仔、牛舌及雞翅等爲主要淹漬材料者。

醃漬前之準備工作

醃漬之容器以陶質最佳，然而，近年因人工昂貴，使原有之陶質容器也跟著水漲船高，現多以玻璃容器或塑膠製品所取代。要

→ 注意的是容器在使用前要洗淨、消毒並擦拭乾淨，所使用的筷子、夾子及湯匙等亦應煮沸消毒。材料在醃漬前除洗淨外，並應加以適當之處理，例如果實較柔軟的草莓，在泡過鹽水後用清水洗淨，再予以去蒂處理。又如柑橘類，須先剝皮再取出果肉。

所用以醃漬之醃漬液須預先煮沸後冷卻備用。用以調味之配料如花椒、八角、大蒜、辣椒、生薑等，可事先以乾淨的紗布紮好備用。

注意事項

1. 進入醃漬程序時，先放入主材料、調味料，最後再慢慢注入醃漬液，直至完全蓋過材料為止，並在液面上部多洒一些鹽，鹽之總用量為2~3%（對泡菜而言），最高可達到15~20%（6個月以上長期保存類醃漬物）。

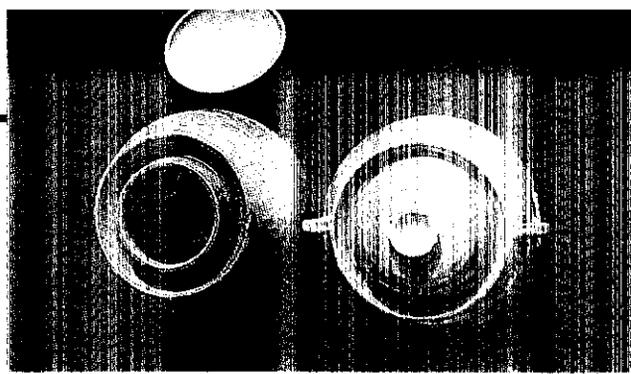
2. 在充填及取用時，要以消毒過之筷子夾取以儘量減少雙手碰觸。

3. 如果取食完了，可再以上述方法添加主材料及更新調味料，但同樣須注意維持相同之鹽度，並注重衛生條件。

醃漬物的特性作用

中國的固有食物調理方法如煎、煮、炒、炸、燜、烤及燙等，雖可作出美味可口的佳餚，但因多利用高溫使食物熟透，所以往往也破壞或減少了維他命之含量；而以醃漬法來調理食物，則較其他方法更能保存大量的維他命A、C（蔬果中主要的維他命種類），另外，如以米糠為醃漬床者，則因其中所含多量之維他命B群溶出而滲透入所醃漬的蔬果中，無形中也提高了維他命B群之含量。

至於醃漬物的風味，一方面來自於微生物發酵的作用，一方面來自於香辛料之輔佐，綜合上述兩種來源，構成醃漬物特殊而強



醃漬容器以陶質最佳。

烈的芳香風味，增加了食慾，也提高了唾液及胃液之分泌，再加上醃漬物中含有各種有機酸，能調節胃內之酸性環境及刺激腸壁使其蠕動，加強進而幫助了對食物之消化力及營養成分之吸收。另外一方面，由於醃漬物多以蔬果為材料，其所富含之纖維素及礦物質、鈣、鉀、鎂等因在醃漬過程中水分之移除而相對的，較同重量之新鮮蔬果提高了此類纖維素及礦物質之含量。

泡菜的製作方法

1. 材料：包心甘藍菜、白菜、胡瓜、茄子、蘿蔔、胡蘿蔔。

2. 調味料：生薑、花椒、八角、大蒜、食鹽、高粱酒。

3. 器具：刀、長筷、切菜板、泡菜甕或廣口玻璃瓶。

4. 製作方法：

(1) 高麗菜或白菜，一葉一葉剝下洗淨；蘿蔔、胡蘿蔔洗淨切片，風乾備用。

(2) 把泡菜甕洗淨拭乾，放入材料後，加入以冷開水調配好之2~3%鹽度醃漬液，並且以紗布包好之適量調味料備用。特別注意，要使醃漬液完全淹沒材料及決不可有油漬進入甕中。

(3) 最好在裝填完成後，在液面洒上適量（約2~3瓶蓋）之高粱酒；蓋好蓋子後，在甕頸部之溝內注滿清水。

(4) 如此靜置3~5天即可取出食用，在取用時必須注意不可滴入甕頸溝水而造成污染，並應隨時保持該水至滿水位。 ■