

甘藍菜乾，製作簡單

——燉肉·煮湯·單炒皆宜

農試所鳳山熱帶園藝分所／王子慶

甘藍菜又叫高麗菜，在冬季時常因豐產而價廉；農婦則常在採集高麗菜後施以簡單的處理而製成所謂的「高麗菜乾」，日後取出和排骨燉煮或單獨炒食，皆是十分美味可口而大受歡迎的家常菜肴。如果您是都市人，何妨偷閒親自動手製造，以調和家人日常大魚大肉的飲食習慣。

製作方法

1. 製程：

原料高麗菜、剝葉、洗淨→日曬→揉鹽→發酵→包裝→成品。

2. 說明：

(1)原料高麗菜、剝葉、洗淨：高麗菜自田間採收後，隨即加以剝葉、洗淨，並除去菜蕊及病虫害部分。

(2)日曬：利用免費的陽光，於早上進行日曬至下午，其間必需翻動1~2次，以求乾燥均勻（如圖1）。

(3)揉鹽：經過日曬而輕微脫水的高麗菜，表面呈現皺縮，以手搓揉不易斷裂，此時可進行揉鹽的工作。即將適當的鹽，均勻搓揉至高麗菜葉面。日曬與揉鹽可視需要而重複1~3次。

(4)發酵：可以將揉鹽好之高麗菜裝入桶中，經一夜之發酵（如圖2），上面最好再鎖以重石。

(5)包裝：經上述步驟之高麗菜可以裝入事先



圖1. 攤放在晒架上的高麗菜，利用日光乾燥。

已洗淨準備好之長頸瓶中（如米酒瓶或高粱瓶），裝入時可以長竹筷將高麗菜慢慢塞入至緊密，封蓋後倒立（如圖3），靜待熟成。亦可一直乾燥至水分達15%左右，裝入塑膠袋後真空保存（如圖4）。

(6)成品：成品每公升成本約為27元左右，製造率約為6.5%左右。

注意事項

1. 菜蕊必需儘量除去以免乾燥不全。
2. 鹽之總用量約為原料之2~3%，可視需要分次加入。





圖2. 經日晒、揉塩後，裝入桶中發酵。



圖4. 袋裝產品



圖3. 瓶裝產品

攜帶式電動送風 農業用呼吸保護具

防塵、防毒、防臭 全機能設計

質輕 舒適 安全

山本光学株式会社 LS-800系列

成形頭戴口罩式裝著簡單，本體150公克，輕量舒適，視野廣潤。內裝扁平式送風馬達，壽命10,000小時以上，超小型鎳鎘電池，充電一次可連續使用10小時，附電池皮套可裝入腰帶，輕便安全。直結式濾毒罐，粉塵濾罐日本JIS國家檢定合格，捕集效率99.5%。最適合同間、果園、山野及空間狹小場所噴藥、施肥作業，附110V電源充電器，經濟耐用。

新型專利公告160155號

郵政劃撥帳號2099479-1

總代理 盛將有限公司

台中縣霧峰鄉吉峰路132巷16號
TEL:04-3335268·3327569 FAX:04-3325233

地區代理：TEL:07-3515082 · 04-8346492
04-5625431 · 5243586 · 2872324 · 3393766
05-5962768 · 2278834 · 2222366 · 2221901



半面型ビルトインタイプ
ライフセーバー



小型、輕量ホウ外サイタ!!

マスクの中に小型電動ファン内蔵!