

# 醃酸菜 · 客家情

寒冷的冬天，正是客家鄉村傳統食品—酸菜(台語稱鹹菜)的醃製季節，走在鄉間小路上，客家婦女在田邊清洗芥菜，挑枝撿葉，曝曬芥菜的情況到處可見，成為客家地區季節性的特殊景觀。

酸菜是芥菜醃漬製成，是台灣民間普通食用的加工品。略帶苦味的芥菜又稱「長年菜」，這是有典故的。在古早年代，農村社會尋找工作不易，為找一份能溫飽的工作，通常透過地方仕紳介紹，經雙方同意議訂，而當起對方的長工，從事裡裡外外的的工作。通常二期水稻收割完畢後，長工在雇主的允許下，翻耕稻田做畦種植芥菜。當芥菜成長得又大又厚時，表示領工資的時刻也即將到來，更是接近返鄉過年與家人團聚的時候，長工心裡是何等的興奮與期待。

為紀念長工離鄉背景為前途打拼，吃苦耐勞，直到農曆過年才能與家庭團圓，一年吃一次芥菜的鄉思情愁，因此，客家人將「芥菜」統稱為「長年菜」，而長年即長工長年工作的意義。但在春節時，人們為了討個吉利，於是將芥菜稱「長年菜」，以喻富貴年年，吉祥如意，長命百歲之意。

醃酸菜的方法是，早晨先將長成的芥菜砍下倒立曬場，下午黃昏時準備上缸醃製。首先將一棵

棵的芥菜平舖在地上，一層芥菜一層粗鹽地堆疊幾層，叫小孩子在上面踩踏。芥菜會因鹽分而脫水，並藉由小孩體重踏使其軟化。之後，一棵棵放入陶缸或木桶裡，用石塊鎮壓。隔 3 - 4 天後，菜汁滲出，菜量縮小，在缸中從新排置、每層撒鹽及壓實。反覆操作鹽醃 3 次後加蓋發酵。發酵完成品的芥菜呈黃色，而缸裡充滿汁液，香味四溢，這就是客家人家家戶戶最普遍的醃漬食品。

芥菜經過鹽分醃漬後，營養成分並沒有損失，依然保存了蛋白質、糖、礦物質等營養。維生素在酸菜中不易遭受破壞，保存率高達 98% 以上。醃製酸菜時產生的乳酸菌和乳酸，可以防止其他細菌繁殖，讓酸菜不會腐壞，人體能夠直接吸收有機酸，刺激胃液分泌，具有健胃整腸，幫助消化的功能。

台灣酸菜的生產遍及各地，一般是農家利用二期稻作收割後的空檔栽種芥菜，而後醃製成酸菜，供應市場需求，是一項收入頗豐的農村副業。🌿



用腳踩出來的鄉土味—酸菜