

薑的吃法

製作／花蓮區農改場 林妙娟

薑是家庭常用調味蔬菜之一，嫩薑柔嫩多汁，可生食、醃製或糖漬；老薑多用來煮麻油雞、魚類或海鮮，可調味去腥，增進食欲。

醃酸薑

■材料：

嫩薑3斤、鹽½杯、地瓜1斤。

■做法：

1. 嫩薑洗淨，折為一塊一塊之塊狀，在陽光下曬半天。
2. 以鹽揉搓十分後，入玻璃罐中醃二夜。
3. 地瓜去皮搓絲加4杯水煮爛，待涼倒入罐中，水一定要淹蓋薑塊，而地瓜絲則覆蓋在薑塊上面。
4. 大約醃泡一週後即可取出，以冷開水洗淨剝成片食用。

糖醋薑片

■材料：

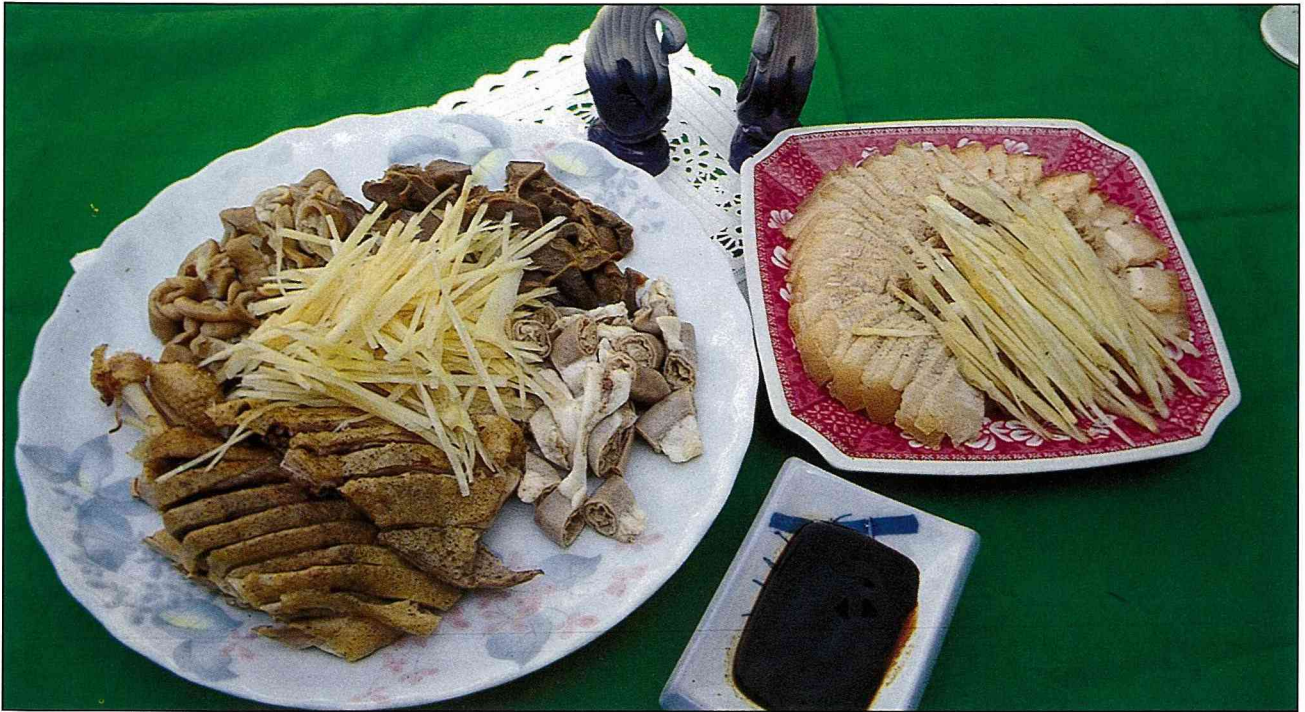
嫩薑½斤、鹽1茶匙、醋1湯匙、糖1½湯匙。

■做法：

1. 嫩薑洗淨斜切片。
2. 以鹽拌勻醃4小時。
3. 去鹽水，調入糖、醋置冰箱冷藏3小時後即可食用。

糖醋薑片(左)，醃酸薑(右)。





薑絲拌滷味(左)，白煮五花肉(右)。

薑味小管

■材料：

小管（透抽）2條、芹菜½斤、胡蘿蔔數片、薑1塊、鹽1茶匙、油4湯匙。

■做法：

1. 小管洗淨切花片，以沸水燙一下撈出待用。
2. 起油鍋入胡蘿蔔炒數下，下芹菜、鹽拌炒幾下，再下薑絲、燙好的小管，拌炒數下即可。

薑味小管



薑絲拌滷味

■材料：

各種滷味1盤、薑絲1杯、醬料1小碟。

■做法：

1. 各種滷味切塊或切片置盤中。
2. 吃時滷味與薑絲一起沾醬料食之。

白煮五花肉

■材料：

五花肉半斤、薑絲1杯、醬油膏1小碟。

■做法：

1. 五花肉煮熟撈起。
2. 切片擺於盤上。
3. 吃時薑絲與肉片一起沾醬油膏食之。