



兒時的記憶

—— 鹹鹹酸菜香

記得小時候，每逢秋收父親會利用休閒農地種一些捲心芥菜，一則準備過農曆年所必備的「長年菜」；二則可做些加工菜，以備農曆年後的正月初九「天公生」，元月十五日的「元宵節」及三月的「媽祖生」。捲心芥菜可加工製成酸菜、酸菜乾（梅乾菜）、菜乾把等。酸菜的製法是選個有陽光的清晨割下芥菜，在陽光下曝曬至傍晚菜葉萎凋時，一棵棵的芥菜置放在竹匾內，上灑粗鹽以雙手用力揉搓均勻，再一棵棵置放在大缸內，鋪上稻草，再請小孩洗淨雙腳爬至缸內踩踏（當年我常受命擔任此任務，頭幾次覺得很好玩，但到後來卻感受到那不是一件好差事！）最後以大石頭壓緊，約醃10天左右，即散發出淡淡的鹹菜清香。醃好的鹹菜，大部分取出切小段曬乾即為梅乾菜，封於甕內貯藏備用，餘留一小部分的鹹菜留置缸內繼續醃漬，直到有乳酸味香氣發出時即為酸菜（大約要一個半月）。當年我的母親就利用自製的酸菜做了幾道佳餚加菜，成為過節的宴客菜。我把印象中較深刻的幾道菜介紹於下與讀者分享。

■早年農村常見的鹹菜桶。



■一顆顆芥菜放入大桶內，準備醃製鹹菜。



■曬鹹菜，陽光下的田園藝術。





■ 酸菜鴨



■ 肚片湯



■ 四喜柴把湯



■ 燒紅豆腐

一 · 酸菜鴨

材料：酸菜半斤，鴨肉1/4隻，老薑1塊（約1兩）水4杯。

做法：1. 鴨肉剝小塊，老薑切片加水4杯置於鍋內（最好用不銹鋼鍋），以大火煮滾改用小火爆煮約半小時。
2. 酸菜剝開一片一片洗淨，切段拌入鴨肉湯內以大火煮滾，續以小火煮半小時即可。

二 · 燒紅豆腐

材料：酸菜2~3片（約4兩），豬血半斤，絞肉2兩，蒜頭4瓣，醬油1湯匙，沙拉油2湯匙。

做法：1. 酸菜洗淨切橫條，豬血切長方塊，蒜頭拍碎。
2. 起油鍋爆香蒜頭下絞肉，醬油，豬血拌炒，再下酸菜炒勻，加水4湯匙，以火中燜燒2分鐘即可。

三 · 肚片湯

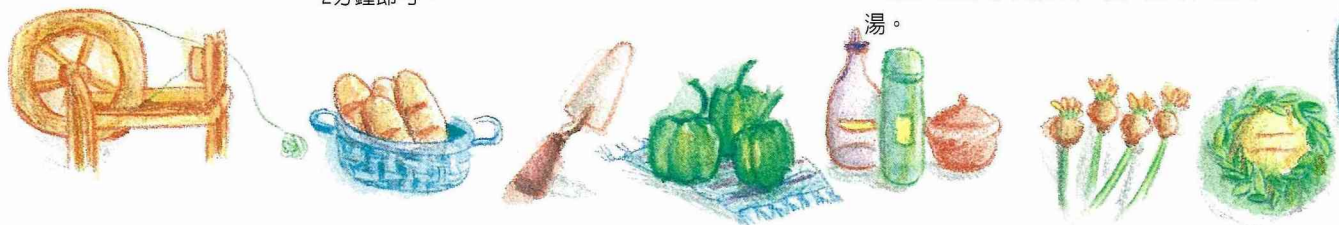
材料：豬肚1/2個，酸菜半斤，薑1塊（約1兩），高湯6杯。

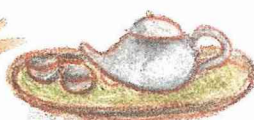
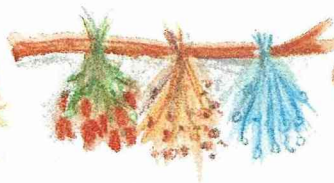
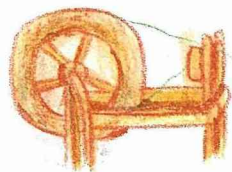
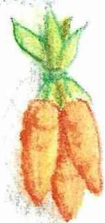
做法：1. 豬肚以麵粉和沙拉油搓揉洗淨，蒸至熟透。
2. 豬肚切片，酸菜切段。
3. 高湯加薑片，酸菜煮滾改以小火煮10分鐘，再入肚片續以小火煮10分鐘至入味即可；上桌前滴些香油、酒，則風味更佳。

四 · 四喜柴把湯

材料：酸菜半斤，瓢干絲1把，胡蘿蔔1小條，香菇8朵，豬肚或豬小腸半斤，蔥2根，薑4片，油2湯匙，高湯4杯。

做法：1. 酸菜取梗直切條，胡蘿蔔直切條，香菇泡軟切條，處理好的豬肚或小腸切條。上述4種條狀大小約相等。
2. 瓢干絲洗淨逐一將上述4種材料捆綁打結。
3. 剩餘的材料連同酸菜葉切小段，入油鍋內以蔥、薑拌炒幾下。
4. 綁好的柴把鋪滿於中型湯碗內，中間填滿
3. 炒好的剩料，壓緊，置鍋內蒸1小時。
5. 蒸好倒扣於大湯碗內，加入調好味的高湯。





五·炒大腸

材料：酸菜梗6兩，大腸1/2斤，嫩薑1塊，辣椒2條，烏醋2湯匙，糖1/2湯匙，油4湯匙。

做法：1. 酸菜梗漂水去鹹。
2. 大腸處理好洗淨切小段。
3. 薑切絲，辣椒斜切片。
4. 起油鍋入酸菜梗、糖拌炒幾下，下大腸、薑絲、烏醋，以大火快炒數下並下辣椒拌一下即盛起。

六·酸菜苦瓜湯

材料：酸菜半斤，苦瓜1/2條，排骨半斤，薑片6片，水6杯。

做法：1. 酸菜切段，苦瓜去籽切塊。
2. 排骨加水煮熟加薑片、酸菜、苦瓜以大火煮滾，改以小火煮30分鐘即可。

■花蓮新秀地區農會輔導生產的酸菜，色澤天然好風味。



原味酸菜那裡買？

花蓮縣新秀地區農會，近年來大力輔導生產傳統方法作出來的酸菜，風味極好，絕無摻用色素及防腐劑。並為維持一年四季皆有良好品質的酸菜供應消費者，特地將農民組隊，成立酸菜產銷班，協商班員將芥菜種植期錯開，且採真空包裝銷售，因此消費者可安心購食新秀地區農會輔導生產的「原味酸菜」。新秀地區農會推廣股，電話：038-267751；酸菜產銷班班長吳意國，電話：038-611878。

七·酸菜燒烏魚

材料：酸菜4兩，烏魚1條，青蒜2根，辣椒2條，油4湯匙，糖1湯匙，醬油4湯匙。

做法：1. 酸菜漂水去鹹味切小段。
2. 烏魚處理好斜切塊，青蒜、辣椒斜切片。
3. 起油鍋將烏魚兩面煎熟，下酸菜、青蒜、醬油、糖及水4湯匙，以小火燜燒，並於中途翻動一下，直至快收汁入辣椒拌一下即可。

八·酸菜牡蠣湯

材料：酸菜4兩，牡蠣半斤，薑絲1湯匙，香菜珠1湯匙，太白粉1湯匙，水6杯，香油1茶匙。

做法：1. 酸菜洗淨切小段、牡蠣洗淨瀝乾。
2. 水煮開入酸菜、薑絲，以小火煮至入味約5分鐘。
3. 牡蠣拌太白粉，並一粒一粒下至2.內，以小火煮開即熄火撒上香菜及滴入香油。



■炒大腸



■酸菜苦瓜湯



■酸菜牡蠣湯

■酸菜燒烏魚

