

我婆婆最拿手的紅糟菜

紅糟菜是典型的福州菜之一，在台灣亦為客家菜的一種。我的紅糟菜是嫁至夫家跟我婆婆學的，而且是打從做紅糟開始學習。紅糟做法有二種，一種是一年四季均可做，且以小量製作為宜。另一種做法則僅能在寒冷的冬天製作，其特色為：可大量製作；紅糟的品質相當好；可兼釀酒，其色澤鮮紅、口味甘醇。紅糟，據說非常「補」，對小孩還有健脾開胃功效。我坐月子吃的雞酒，均以紅糟酒浸泡十全

大補藥材燉煮，個人的體驗，對產後身體的保養以及促進乳汁分泌均有相當好的效果。當小孩胃口欠佳時，如以紅糟、蒜末、醬油、糖一起拌炒絞肉，再拿來拌飯給小孩吃，立即見效。去年五月，曾為全省的農村婦女幹部示範紅糟做法，與會人員建議，除了公開紅糟做法，亦希望我能介紹紅糟菜食譜。筆者趁著《鄉間小路》主編邀我撰寫「阿媽的私房菜」專欄機會，在此介紹給讀者參考。



怎樣作紅糟

方法一

材料：糯米1升（1,350公克）、紅麴100公克、米酒2瓶。

做法：1. 糯米浸泡6~10小時，蒸熟攤涼。

2. 玻璃罐洗淨，將米飯、米酒、紅麴全放進去並以乾淨木棒攪拌均勻，封罐保溫（38°C~40°C）3~4小時之後，置於常溫下7~10天（夏天7天，冬天10天），加鹽拌勻即可存放待用。

方法二

材料：糯米10斤、白麴2~3個、紅麴10~12兩、泉水或自來水或冷開水25碗。

做法：1. 糯米浸泡6~10小時，蒸熟攤涼。

2. 酒罐洗淨，內裝25碗水，倒下紅麴。

3. 酒麴壓碎撒於米飯上拌勻，揉成飯糰狀投入罐內封罐，置陰

涼處，於第10天以乾淨木棒攪動之，再封罐30天。

4. 四十天後，用紗布過濾，渣加鹽拌勻即為紅糟，汁液裝罐可做為烹調用酒或浸補藥酒。

備註：紅糟加鹽可抑制繼續發酵。



■紅糟與紅糟酒



■紅糟鰻



■糟味蜆

紅糟食譜

一・紅糟鰻

材料：鰻魚一大段約10兩重、紅糟1/2杯、醬油3湯匙、糖1湯匙、炸油1鍋。

麵糊：麵粉（亦可用油炸粉替代）1杯、蛋1個、油1茶匙、水1杯。

作法：

1. 鰻魚片下背鱗兩邊的肉（骨頭可剝塊煮薑絲魚湯，其味鮮美），每片肉直切成8條。
2. 紅糟、醬油、糖拌勻，將16條魚肉入內醃，約醃3小時，亦可置冰箱冷藏隔夜取用。
3. 醃入味的魚肉條，一條一條沾裹麵糊入滾沸之炸油內，以中小火炸，炸至外表酥黃即可撈出。

二・糟味蜆

材料：蜆10兩、紅糟3湯匙、醬油2湯匙、糖1茶匙、蔥珠1湯匙、薑末1/2湯匙、蒜末1/2湯匙、油3湯匙。

做法：

1. 蜆泡水吐沙（約1個上午），洗淨滴乾水待用。
2. 起油鍋，以小火少香薑、蒜、蔥，再下紅糟、醬油、糖等拌勻，最後倒入蜆翻炒數下，加蓋燜煮至蜆開即可盛起。

三・紅糟糯米鴨

材料：鴨肉1/2隻、長糯米3杯、紅糟1/2杯、醬油4湯匙、薑片10片、糖1湯匙、麻油3湯匙、水2杯。

做法：

1. 長糯米浸泡4小時，蒸熟待用。
2. 鴨肉剝小塊。

3. 起油鍋以小火炒薑片，再下鴨肉翻炒數下，隨即下紅糟、醬油、糖拌炒，最後加水以小火燜燒至肉熟爛，倒入蒸熟的糯米炒勻即可。

備註：在冬天，如能以紅頭鴨肉做此道菜，據說更滋補。

四・香甜糯米飯

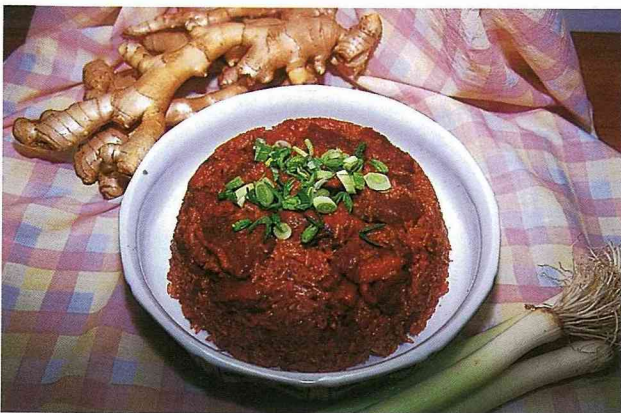
材料：圓糯米3杯、紅糟3湯匙、糖1/2杯。

做法：

1. 圓糯米浸泡4小時，以電鍋煮熟。
2. 煮熟的糯米飯趁熱拌入糖及紅糟，再入電鍋中按下開關加熱（外鍋不再加水），直至開關跳起續燜15分鐘即為香甜糯米飯。

備註：在以前，勤儉的本省客人常以此道為「小孩的進補飯」。

■紅糟糯米鴨



■香甜糯米飯



■紅糟肉（二）



■紅糟肉（一）



五·紅糟肉（一）

材料：五花肉半斤、紅糟3湯匙、醬油1/2湯匙、鹽1/2茶匙、青蒜1支、油1湯匙。

做法：

1. 五花肉煮熟，切片待用。
2. 青蒜斜切待用。
3. 起油鍋炒香青蒜白色部分，下所有材料及切片的五花肉一起拌炒數下，滴些水以小火燜燒2分鐘，最後下青蒜綠葉部份翻拌幾下即可。

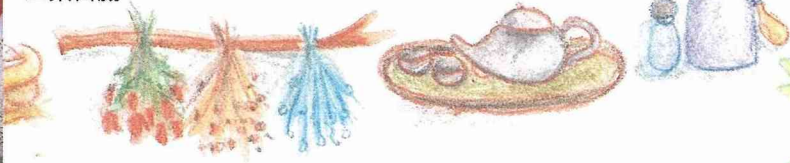
紅糟肉（二）

材料：五花肉2斤、紅糟2杯、鹽

■紅糟雞酒



■素香腸



六·素香腸

材料：麵腸5條約半斤、紅糟3湯匙、半圓形豆皮2張、油4湯匙。

調味料：薑汁1湯匙、醬油2湯匙、糖1茶匙。

麵水：麵粉3湯匙、水5湯匙。

做法：

1. 麵腸斜切片，拌入所有調味料及紅糟，醃1小時時使其入味。
2. 起油鍋翻炒入味的麵腸，最後調麵水拌炒數下即可。
3. 兩張豆皮切為長形狀共4張，炒好的麵腸分4等份。
4. 豆皮用濕布潤軟，一張豆皮以一份麵腸排成長條狀，包捲成香腸形狀，最後糊上麵糊，以小火蒸5分鐘即可。
5. 吃時斜切片，搭配香菜食之，讓人齒頰留香，回味無窮。

七·紅糟雞酒

材料：浸泡十全大補藥材之紅糟酒1/2瓶、大雞腿1支、麻油2湯匙、薑片6片、水1杯。

做法：

1. 雞腿剝小塊。
2. 起油鍋以小火炒薑片，再下雞肉翻炒數下，起鍋置於有蓋燉鍋內，加酒、水以小火燉煮約1小時即可。

備註：吃雞酒時，可煮些麵線泡在雞酒內一起食用。