

不 太記得多久以前曾經有首非常流行的歌曲，他的開頭是這樣唱的「嘿！老闆來盤泡菜，泡菜、泡菜....人人都喜愛，您說奇怪不奇怪....。」可見對泡菜情有獨鍾者大有人在，且成了他們餐桌上的最愛呢！然而在我們日常生活中隨手可得的東西太多了，無論吃的、用的，也許得來容易，反而讓大家給疏忽了它的價值及重要性，泡菜的角色或許就是如此吧？

加強泡菜的調製，開發多種口味之泡菜。陳場長說，中部地區是本省重要蔬菜生產區，過去常在冬季期間出現蔬菜供過於求的現象，尤其甘藍(高麗菜)、包心白菜(大白菜)等大宗蔬菜的滯銷，導致菜農血本無歸，因而希望藉由開班講習，以教導轄區內各鄉鎮市農會家政人員自行製作泡菜之技術，進而由她們再傳授給班員，如此一傳十、十傳百，達到大家一起動手來做泡菜。



泡菜

自己動手做

我國自古即有醃漬品及泡菜兩類重要佐食品，尤其泡菜盛行至今已成了時下一般餐廳或小館的開胃小菜，或酸、或辣、或甜，甚至是酸甜辣混合調配而成的飯前菜。在口味方面，則因各國風情習俗及喜好不同而吃法有別，配方有異，一般較常聽到的大致有韓式泡菜、日式泡菜、台式泡菜及四川泡菜、粵式泡菜等，均有其獨特風味及喜愛的消費群。而我們可能是五族共一家，對於泡菜的選擇較有彈性，任何口味都有人喜歡，各取所好，無傷大雅，因為吃者嗜其口感外，更重要的是泡菜中的乳酸菌及其代謝物的一些酵素對人體有特殊的功用，而且越多人食用泡菜，可以幫忙促銷適宜調製泡菜的蔬菜，一舉兩得。

最近台中區農業改良場在場長陳榮五親自督促下，正積極研製及推行家庭主婦自己製作泡菜的理念，並且為轄區內家政督、指導員開辦蔬菜加工研習，特別



■台中區農業改良場陳榮五場長推廣家庭蔬菜加工，製作泡菜是簡單易學的一種。

■ 田豐鎮教授向家政研習班員解說泡菜的做法。



■ 自己做的泡菜，滋味更美。



泡菜為一種健康食品，多吃泡菜，有助健康，常保青春活力。陳場長強調說：在歐美國家，家庭主婦都自行製作泡菜，作為佐食並給家人帶來健康，因為自己做的泡菜不加防腐劑或其他色素原料，泡菜經過發酵後會有乳酸菌及一些酵素，而乳酸菌是一種相當好的菌類，於農業方面也扮演著非常重要的角色，而且貢獻甚大，尤其是利用在有機農業的生物防治上，早已被肯定。另外它有益人體健康，具整腸幫助消化作用，可增加抗體，防止老化，不是僅僅單純的開胃菜作用而已。

基於上述理念，台中區農改場87年度的家政研習課程，泡菜之製作首重自然、傳統之加工法，並且邀請國內農產品加工權威田豐鎮教授講解，之後當場操做實習，當天所示範的蔬菜加工除了主角泡菜外(含福神菜、速

成泡菜、速成辣黃瓜以及醃漬泡菜等)，還有瓜類加工，莖菜類之蘿蔔干、黃蘿蔔、嫩薑、菜心等等傳統加工法之講解。

最後每位參加研習的人員還可各帶一瓶現場製作的泡菜及菜心加工成品回家。80幾位家政人員過了一天充實又愉快的泡菜之旅，她們興致勃勃的學習態度，想必此時已有很多成品出爐了，而且正享受泡菜的美味呢！

在此台中區農改場張惠真小姐特別為我們現提供泡菜製作方法供大家參考，希望消費大眾利用台灣四季盛產的新鮮蔬菜，製作有益人體健康之泡菜食品。

一、材料：

高麗菜	1斤	白蘿蔔	1斤
胡蘿蔔	0.5公斤		
小黃瓜	0.5斤		
嫩薑	2兩	辣椒	1兩
花椒	1茶匙	糖	1兩
鹽	100公克		

冷開水 15杯 (3300公克)

酒 1/5杯

二、作法：

1. 玻璃瓶洗淨消毒待用。
2. 材料洗淨，高麗菜剝開分切成大片狀，白蘿蔔、胡蘿蔔、小黃瓜切條狀，嫩薑切薄片，辣椒切段，充分晾乾備用。
3. 花椒入乾鍋中炒至有香味取出備用。
4. 將花椒、糖、鹽、酒調入冷開水中拌勻成泡菜水（鹽水濃度：夏季是4%，冬季是3%）。
5. 所有材料放入玻璃瓶中，並倒入泡菜水中（泡菜水需淹沒蔬菜），封蓋放置2-3天後即會產酸（天氣愈冷，所需天數增加），此時用乾淨筷子撈起泡菜，即可食用。