

## 酸白菜·高麗菜餅·高麗菜乾

# 家庭 DIY

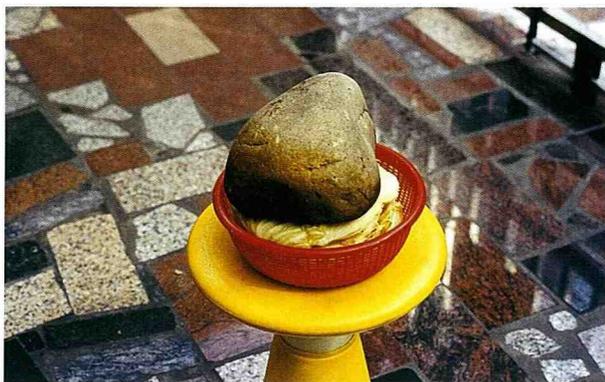


**每**年秋冬菜盛產季節由於供過於求，價格暴跌，特別是高麗菜，大白菜便宜到一粒五元，菜市場堆積如山的高麗菜，均是農民辛苦栽植的，即使賤價出售，不敷成本，還是沒人要，實在替農民難過。於是買了一堆高麗菜與大白菜回家，想醃成加工品，一方面珍惜資源，另一方面也為台灣農業盡一份心意。

經過幾次嘗試醃製高麗菜及酸白菜等三種醃菜的加工後，終於成功，現在提供大家參考，操作方法簡易。醃製完成的高麗菜加工品，可做為一般佐菜，美味可口，放在冰箱或密封的玻璃瓶、塑膠瓶儲存，等到蔬菜青黃不接時，再取出來食用，或是贈送親朋好友，也非常有意義。茲將酸白菜及高麗菜等三種加工方法介紹如下。



■ 大白菜先用鹽水浸漬。



■ 醃過的高麗菜，上壓石塊脫水。

### 酸白菜

材料：

大白菜，適量鹽，水。

作法：

1. 大白菜大顆切成四片，小顆切成二片，在太陽下曝曬1-2天。
2. 大白菜放置盆裡，將鹽水燒沸後放涼倒入大白菜裡浸泡，上面壓一塊重或是石頭，以壓縮大白菜，約浸泡一星期左右，應注意事項是鹽水要淹過大白菜，以防未浸泡的地方腐爛。
3. 撈起大白菜先脫水而後壓乾，裝置於塑膠盒或放置於冰箱中冷藏，等待需用時取出

就可食用。



■ 放一塊大石頭壓菜，以免浮出水面。



■ 量多時，改用大鍋子較為方便。

# 花蓮有機山藥消費手冊

## 給您自然的健康與活力



**山**藥自古以來被視為補虛佳品，由於藥性溫平，能滋補養生，相當受到現代醫學保健食品界的重視。為讓消費者善加運用山藥，配合飲食習慣及健康維護的需求，行政院農業委員會花蓮區農業改良場特別編印「花蓮有機山藥消費手冊」，除了介紹有機長白山藥的特性及營養，也提醒消費者關於山藥的選購及調理要點，並按照季節生產的佐配料、各種氣候下的適口性等調理方式的不同，提供多樣性的美食調理法，介紹簡單易做且取材容易的四季食譜，包含家常菜、宴客菜、點心、飲品及藥膳等，總計44道佳餚，讓消費者在家就

能享受自然又健康的養生食品。「花蓮有機山藥消費手冊」每冊新台幣120元，在三民、正中、五南、新進及青年等書局均有展售。



■ 護眼美容膳。

### 高麗菜餅

材料：

高麗菜，適量的鹽，水。

作法：

1. 高麗菜整顆放置盆內，鹽水燒沸後乘熱淋入高麗菜，淹過高麗菜，上面並壓重物，泡一天。
2. 撈起高麗菜，中間挖個洞，去心，用石頭慢慢的壓乾成餅狀，不需要曬太陽，用塑膠盒裝好後放在冰箱冷藏待用。
3. 此料理煮湯味道特別鮮美。



■ 利用陽光曬製高麗菜乾。

### 高麗菜乾

材料：

高麗菜，鹽適量。

作法：

1. 高麗菜切成四片，去心，撥片，在太陽下曬乾一天。
2. 高麗菜放置盆裡，加鹽搓軟，上面壓一塊石頭，讓水滲透流出。
3. 隔天撈起，高麗菜脫水，放在太陽下曬乾(不需全乾)。
4. 曬乾後的高麗菜加糖，五香粉，辣椒粉各適量，搓均勻，用塑膠盒裝好，放於冰箱冷藏待用。
5. 用炒或用煮均適宜。