

夏季的最佳佐菜 泡菜

文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局

台灣地區四季如春，蔬菜種類非常多，如高麗菜、蘿蔔、小黃瓜、紅蘿蔔和大白菜幾乎四季都看得到，吃得到。如能以這些為主材料醃製成泡菜，做出來的泡菜菜譜尤其可口。

這種不辣而清淡的泡菜，任何季節都可食用。

泡菜起始於中國，竟在韓國發揚光大。國人是否再審思一下，尋回屬於自己本色的泡菜，如清淡一點的四川泡菜，或於泡菜中添加台灣人愛吃的口味，如韭菜、水芹、青蔥、香菜、蒜仁等調味，或以台灣本地所生產的蔬菜，如高麗菜、蘿蔔、小黃瓜、菜頭、菜心和大白菜，使得更具台灣風味。在此，介紹各式各樣的泡菜。

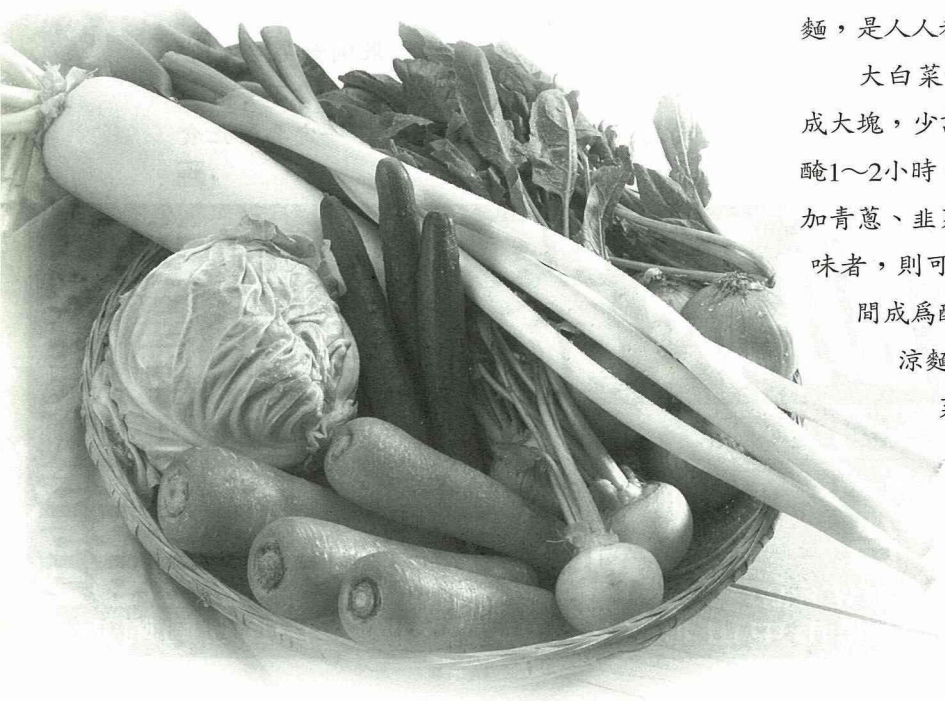
高麗菜泡菜，先將蔬菜洗淨瀝乾後，切成大塊，少許的紅蘿蔔刨成絲狀，加入1~2%鹽一起醃2小時，醃製完後擰出鹽水後，加糖，再添加青蔥、韭菜等調味、增色。青蔥的白色部分切成段蔥，當流出過多的蔥汁，則使泡菜變滑。直接添加辣椒粉，泡菜就會染紅而辣。韭菜、水芹也

可直接拌進去，但如果在食用的前一天添加，能保持原有的綠色。再添加前次發酵過的醬汁及一些糖，可加快發酵速度。

蘿蔔泡菜，先將蘿蔔刷洗淨瀝乾後，蘿蔔、連皮切大塊，少許的紅蘿蔔，切成1~2公分立方，加入1~2%鹽醃5~6小時，如果施加壓力則可縮短為2小時，醃製完後擰出鹽水後，加糖，可添加青蔥、韭菜及香菜等調味、增色。青蔥的白色部分切成段，蔥中流出過多的蔥汁，則使泡菜變滑。若摻入蘿蔔的莖葉、芥菜、細粒蔥珠、大白菜葉等一起泡製，味道更鮮美。蘿蔔是四季都能見到的蔬菜，但以冬天及春天的季節產出的蘿蔔又甜又結實，最適合製作蘿蔔泡菜塊下飯菜。炎熱夏季的蘿蔔泡菜拌飯或蘿蔔泡菜涼麵，是人人都喜歡吃的食品。

大白菜泡菜，先將大白菜洗淨瀝乾後，切成大塊，少許的紅蘿蔔刨成絲狀，加入1~2%鹽醃1~2小時，醃製完後擰出鹽水後，加糖，可添加青蔥、韭菜及香菜等調味、增色。喜歡吃重口味者，則可添加多量的辣椒粉，或延長醃製時間成爲酸白菜，可用於火鍋、水餃、拉麵、涼麵中，製成酸菜火鍋、酸菜水餃、酸菜拉麵、酸菜涼麵。

韭菜泡菜，先將韭菜洗淨瀝乾後，切成段，因韭菜葉子柔軟，如果像其他泡菜一樣用力拌，則會有青澀味，因此要小心



拌製。加入1~2%鹽醃1~2小時，可使用前次發酵過的醬汁醃製，且不能頻繁地來回翻攪，應快速醃製。韭菜泡菜容易變酸，如果變酸就會失去美味，因此每次都應少量醃製，不宜長久貯存。如果在夏季，醃製1天後就食用，或即拌即食，盡速吃完。

黃瓜泡菜能作為春季和夏季別有風味的泡菜，以黃瓜的清脆和爽口的菜餚為特徵。先將黃瓜洗淨瀝乾後，

加入1~2%鹽醃1~2小時，大白菜可醃製成泡菜。可使用前次發酵過的醬汁醃製，若醃製時放入一層白蘿蔔絲、紅蘿蔔絲覆蓋，則會更加爽口、色澤更豐盛。調料餡主要把韭菜切成絲之後使用，塞入醃製後的黃瓜內中醃製。

牛蒡泡菜具有獨特的香味，咀嚼時的感覺也很特別。因牛蒡的纖維硬又有咀嚼感，所以輕輕拍打後，再醃製。牛蒡的顏色是黑色，將少許的紅蘿蔔刨成絲狀拌入，加入炒熟的白芝麻可增加香味與色澤。因含水量少，泡菜容易發乾，佐料不宜做得過稠。

小黃瓜泡菜，小黃瓜作為夏季泡菜，是既經濟，又開胃的下飯菜。先將小黃瓜洗淨瀝乾後，切成段再切成四小段（3~4公分）少許的白蘿蔔、紅蘿蔔刨成絲狀，拌入青蔥的白色部分切成段。加入1~2%鹽醃1~2小時，可使用前次發酵過的醬汁醃製，應快速醃製。將小黃瓜醃後食用。炎熱夏季裡清爽的泡菜，能增進食慾。

高麗菜、蘿蔔、小黃瓜、紅蘿蔔和



生拌大白菜是不喜歡吃酸泡菜時製作，可用於食用的即製即食的泡菜，因具有大白菜鮮嫩的味道，味道鮮美，爽口。把大白菜清洗乾淨後切成絲狀，瀝乾水分加入1~2%，鹽醃1~2小時，擰乾水分，將大白菜醃漬片刻後，將配料（添加適量的醋、糖、醬油、香麻油）倒入盆中，拌入花生、大蒜、香菜、青蔥及洋菜，能品嚐到清爽的美味生拌大白菜，這可是有名的江浙名菜之一。

之一。

泡菜料理若添加適量的醋，更加清爽可口。還可切成條後添加辣椒和調料，製成麻辣的料理，冬天更適合吃。泡菜配上任何主食都很相稱。在沒有合適的下飯菜或吃多了油膩食物，沒有胃口時，只要放上一盤泡菜就可增加食慾。

泡菜還可添加洋蔥、胡蘿蔔等蔬菜，製作別具風味的炒飯。煮拉麵時，最後放入酸泡菜，則拉麵湯和酸泡菜的味道相調合，變成好吃的泡菜拉麵。另外，如果喜歡辛辣而爽口的拉麵湯，可添加辣椒粉，製成麻辣的拉麵。如果在麵條中再添加蔬菜或蘑菇，就會變成非常好吃的泡菜湯麵。在只用肉餡製作的油膩餃子中，加入適量的泡菜，不僅能除去油膩的味道，也是非常清爽的泡菜餃子、泡菜水煎包或泡菜肉包子。炎熱夏季沒有胃口時，還可輕鬆製作清爽可口的泡菜涼麵。

解

作家潘人木女士說：

讀「在你、在我」助我除去心中茅草，展現一條如詩如畫的鄉間小路。

四十篇短文皆由「鄉間小路」這本雜誌中「美的專欄」輯集而來。談的是享受人生之美，發現人生之美，甚至創造人生之美，於是人生無處不美。

「在你、在我」所傳達的訊息是教我教我追尋生命中的第二個太陽。那掛在天空的第一個太陽，普照萬物，為萬物所共有，第二個太陽照耀我們的心靈，為個人所獨有。

這第二個太陽，能使我們的感官「有氣」，可見光譜之外的光，細嘗五味之外的味，它使我們所見所聞「有動於衷」，領略萬物之情。擁有第二個太陽，我們便不會對萬物冷漠。

這第二個太陽因為個人，其所照耀之美，或因個人背景、經歷的不同而有不同的感動。有些人產生共鳴，有些人只能獨享其樂，正如俗話所說穿衣戴帽，各有一套。

我的第二個太陽已伴我走過數十年的歲月，有了它，我可以忍受人生中最苦的別離之苦，有了它，我才原諒了一切的失落之苦。有了它，我才發現歡樂是美，孤獨也來不美。它給了我萬道光芒，讓我享受老年之美。

你擁有第二個太陽嗎？如沒有，快去追尋；如已有，千萬別讓它降落。

在你，在我 美的小語

作者／邱七七

出版：豐年社

定價：NT\$ 200元

郵政書局發00059300財團法人豐年社

（郵購另加掛號郵資60元）

門市部02-2362 8148轉30

台北市溫州街14號一樓

