



包心芥菜

搓揉後的酸菜青

大埤酸菜 成熟時

文圖／廖壬戌

酸菜是台灣料理中不可或缺的一道食材，大魚大肉加入數片酸菜，吃起來格外有味，令人食慾大開！

雲林縣大埤鄉地處台灣中部，雨量適中，土壤富饒，氣候宜人，所出產的酸菜聞名國內外。大埤鄉農會為推展觀光產業，促銷酸菜，於93年11月27-28日舉辦「大埤酸菜節」，吸引數萬遊客前來參觀遊覽，親身體驗酸菜製作過程。並且教導遊客親手製作簡易酸菜，人手一棵翠綠色包心芥菜，灑上粗鹽，用力搓揉，數分鐘就能揉出汁來，帶回家存放3天，即可煮食。

酸菜節慶祝會場最引人注目的是一座白禿禿的小山，高約三層樓，許多小孩子還以為是雪山呢。其實，這是醃漬酸菜後廢棄的粗鹽巴，讓外地遊客認知大埤鄉酸菜醃漬時確是以貨真價實的鹽巴作材料，對身體無害。

酸菜文物展示館內介紹酸菜製作過程，除了靜態文物、相片展示外，並有影音介紹，讓觀眾一目了然；酸菜的素材是包心芥菜，菜苗移植到本田栽植，成長70天左右就可採收。收穫期約在國曆1月間。

農民先將包心芥菜砍倒，置於田間曝曬半天，自然萎凋後再搬運到混凝土池醃漬。醃製方法很簡單，一層芥菜一層粗鹽，由桶底逐層疊高至桶滿，上面覆蓋一層塑膠布，再用水泥板重壓。經1個多月的醃漬發酵，產生陣陣酸香，視市場需要量，即可開桶出貨。可貯藏一年不會腐爛。

大埤鄉酸菜種植面積達1,500公頃，以每公頃30公噸計，30公噸包心芥菜能醃漬18噸酸菜，總計年產量27,000多公噸，佔全國產量80%以上。

昔時醃漬酸菜所用的桶都是木製的，近年來由於木桶昂貴，所以改由混凝土桶取代，並在鄉農會的推動下，成立酸菜醃漬專業區，混凝土桶個個相毗連於一處，有數百個。每個混凝土桶能醃漬3萬公斤包心芥菜，而木製桶只能醃漬6,000公斤，相差數倍，真是小巫見大巫。混凝土桶雖較耐用，但所醃漬成的酸菜風味可能略遜於木桶吧？因木桶透氣性較佳。

專業區內的開封酸菜桶旁正好有許多工人忙著篩選酸菜，先將酸菜外葉剝去，再加整理，分級包裝，有整棵包裝；有以葉為主；或以酸菜仁包裝的。價格以酸菜仁最貴。真空包裝者配送超級市場；紙箱包裝送餐廳或自助餐廳；桶裝則送傳統市場。選購酸菜，應以色澤淡黃、味道酸香者為佳。

歡迎蒞臨大埤鄉，品嚐酸菜佳餚，大埤鄉農會推廣股電話05-5913 631轉301。



篩選酸菜



酸菜仁價格最高



桶裝酸菜



酸菜食譜

資料提供／大埤鄉農會 照片翻拍／廖壬戌



一．酸菜丸子

材料：a. 酸菜5兩、高麗菜四分之一個、紅蘿蔔半條、芹菜末半碗、香菜末2匙、蔥末1匙、薑末1匙。

b. 絞肉4兩、魚漿2兩、麵粉3匙、蛋2個

c. 糖2匙、胡椒1匙、酒半匙

作法：1. 將a料切細加入bc料，待用。

2. 油鍋燒熱入丸子炸至金黃色即可。



二．芥菜雞

材料：a. 土雞1隻，文蛤4兩、芥菜1棵、薑片1匙

b. 酒、鹽適量

作法：1. 芥菜切塊備用。

2. 水煮開入雞，文蛤以小火煮20分鐘，再入芥菜、薑片及b料。



三．芥菜炒三鮮

材料：a. 芥菜1棵、魷魚半隻（發好）、蝦仁2兩、文蛤肉2兩、薑片1匙

b. 太白粉、酒、香油、高湯

作法：1. 芥菜切塊煮熟備用。

2. 熱油鍋依序放入材料，以太白粉勾芡，再淋油即可。



四．酸菜捲

材料：a. 酸菜葉12片

b. 絞肉4兩、蝦米1匙、酸菜末半碗、蘿蔔乾末3匙、豆皮末2匙、香菜1匙、芹菜1匙

c. 醬油膏、胡椒粉、糖、花生粉、珠蔥酥

作法：1. 將b料切細備用。

2. 起油鍋入a及b料炒勻待用。

3. 將酸菜葉洗淨，攤開，放入所有材料，捲起。

4. 水開蒸8分鐘。



五．酸菜黃魚

材料：酸菜梗2片、黃魚1尾

調味料：糖、醋、酒、辣椒

作法：1. 酸菜切丁加糖，醬油炒過。

2. 黃魚抹酒、鹽，醃10分鐘，再入油鍋炸至金黃色，再入酸菜丁、調味料，燜煮至入味即可。

六. 酸菜炒肚絲

材料：a. 酸菜4兩、豬肚1個（煮熟）、嫩薑絲半碗、辣椒1條
b. 糖、酒適量

作法：1. 酸菜切絲，豬肚煮透切絲，嫩薑、辣椒切絲。
2. 起油鍋入a料，再入b料。



七. 酸菜鵝

材料：a. 酸菜8兩、鵝肉1/4隻、嫩薑1匙
b. 酒適量

作法：1. 酸菜切塊，鵝肉煮熟切塊備用。
2. 高湯（鵝湯）燒開，入酸菜及鵝肉、薑絲，盛碗淋酒即可。



八. 十香菜

材料：a. 酸菜4兩、豆芽2兩、金針菇2兩、紅蘿蔔1/2條、木耳2兩、瘦肉2兩、茭白筍1條、嫩薑、蛋1個、豆皮1個
b. 糖、酒適量

作法：1. 將a料全部切絲備用。
2. 熱油鍋放入a料，炒熟再加入糖、酒即可。



九. 酸菜結

材料：a. 酸菜梗2片、金針0.5兩、胡瓜絲0.5兩、瘦肉2兩、紅蘿蔔半條
b. 香油、酒適量

作法：1. 將a料切長條狀，再以胡瓜絲繞一圈打結。
2. 水煮開，入a料，再煮開入香油、酒。



十. 春捲

材料：酸菜絲1碗、紅蘿蔔絲半碗、香菜1大把、花生粉半碗、糖粉半碗、春捲皮12張

作法：將春捲皮攤開，放入所有材料，捲起即可。



有機農業入口網站

歡迎免費訂閱有機產業電子報，
您將可獲得有機資訊及產業訊息。

自然 · 環保 · 生態
安全 · 健康 · 永續

@ [http://www](http://www.organic.niu.edu.tw)



有機農業全球資訊網

<http://organic.niu.edu.tw>

本站由行政院農業委員會補助建置，提供有機農業之政策、認證、生產及消費等資訊。

國立宜蘭大學有機農業資訊中心

E-mail: organic@niu.edu.tw

電話：03-9357400轉597

傳真：03-9334879

地址：260 宜蘭市神農路一段一號

有機產業電子商務網

<http://www.organic.org.tw>

本站係經濟部中小企業處補助台灣寶島有機農業發展協會建置，由本中心管理維護。提供有機產品交易市集及產業資訊，歡迎有機消費者及業者上網交易。