

梅子加工食譜

台中區農業改良場提供

梅富含豐富養份，近年來已發現梅具有增進食慾、預防食物腐敗、消除腹脹、強力殺菌解毒、恢復疲勞等食療效果，故為現代人之最佳健康食品。

序言

梅為我國原產之果樹，梅花為我們的國花，目前為本省山坡地重要的果樹。年產量在 95,000 公噸以上。但絕大部份皆經加工廠製成梅干外銷日本。

梅富含豐富養份：蛋白質為草莓、柑桔二倍以上，鈣、磷、鐵等元素亦較其他水果高出甚多，尤其是蘋果酸、枸橼酸、酒石酸等有機酸含量極高，為一種優良的水果。早在三千多年前之「神農本草經」已有載明梅之功效。近年來已發現梅具有增進食慾、預防食物腐敗、

消除腹脹、強力殺菌解毒、恢復疲勞等食療效果。故為現代人之最佳健康食品，但國人不喜食用梅果，因市面上之梅果加工品皆太過酸、太鹹、不符國人之食用習慣，有鑑於此，本場研究數種符合國人口味之家庭加工方法，期使國人皆能樂於享受此種健康食品，進而促進健康。

梅酒

材料：
青梅 2 斤、冰糖 1 斤、米酒頭 2 瓶
用具：
紗布一條、玻璃缸或瓷甕一

個

做法：

1. 青梅洗淨去蒂頭。
2. 每粒青梅以乾淨紗布擦乾並充分晾乾。
3. 消毒過之玻璃缸，放入青梅、冰糖，再倒入酒，加以密封，經過 3 個月後即可打開飲用。

梅汁嫩薑

材料：

嫩薑半斤、梅汁 1 杯、鹽 1 茶匙

做法：

1. 嫩薑洗淨晾乾。
2. 加入鹽拌勻，醃 4 小時後

將鹽水倒掉，薑撈起放入梅汁中泡一星期即可。

脆梅

材料：

青梅（清明節前採收）4 公斤、糖 5 公斤、鹽 0.5 公斤

用具：

水桶、砧板、廣口玻璃瓶、菜刀、圓匾曬盤、鍋

做法：

1. 將當天手採之青梅加 0.5 公斤鹽稍搓之後，加水（淹過梅面即可）浸泡二天二夜。
2. 把青梅從鹽水裡撈起來置於桶內用清水洗淨，把水濾掉後再注滿清水，用流動活水慢慢滴洗 4 小時時，撈起置圓匾晾乾。
3. 將青梅放在砧板上，用刀背拍至有裂痕。
4. 青梅及 500 公克糖以一層梅一層糖方式裝入消毒過之玻璃瓶裡，待糖溶為糖水後即倒掉重複 2 次。
5. 第三次以 1 公斤糖加 4 碗水煮成糖水放涼後倒入梅

罐中，第二天將糖汁倒掉。另煮一鍋 3 公斤糖加 10 碗水之糖汁放涼，再倒入梅罐中。

6. 經過 2 天將糖液從容器中倒入鍋中煮開，俟糖液涼了之後再倒入梅罐中，每經過 2 天就反覆此過程共 4 次。
7. 完成四次後封好，放入冰箱貯藏，可隨時取食。

附註：

另一做法為青梅加 200 公克鹽搓 10 分鐘後梅子拍裂，再加 1 湯匙鹽醃 4 小時後，以流動水漂一天，而後將梅裝於麵粉袋內綁緊入脫水機中脫 3 分鐘，再倒入圓匾晾乾，加糖方法同上。此法所製脆梅酸度較低。

紫蘇梅

材料：

青梅 12 公斤、鹽 1 公斤、糖 4 公斤、紫蘇葉 0.5 公斤

用具：

廣口玻璃瓶、圓匾曬盤

做法：

1. 青梅加鹽，搓至稍軟，將梅子及盤上之鹽倒入桶內，加入清水（水量只要蓋過梅面即可），泡鹽水二天二夜。若梅子太熟（黃）只要直接泡鹽水，不必搓過。
2. 泡好的梅子取出，放在曬盤上曬約 2 天至八分乾（約剩 9.5 公斤），如遇陰雨天，無法晾曬，要酌加鹽，以防產膜酵母，若加太鹹，可先漂水再曬。（漂水之梅子曬乾後，應先蒸過，或裝瓶時加少許酒）。
3. 將玻璃罐洗淨並入大鍋中煮沸消毒，放乾。
4. 紫蘇葉加 10 公克鹽揉軟並榨掉苦澀液。
5. 將梅子裝罐，先放一層梅、一層糖，糖量為 500 公克。等糖完全溶為糖水時，將糖水倒出，再放 500 公克糖，反覆二次，第三次起每次加 500 公克糖，待糖溶後繼續加完糖量（不用倒掉），並放入醃好

之紫蘇浸泡存放即完成。
(分段加糖可避免糖量一次太多,把梅子縮得太乾皺之缺點)。

梅子果醬

材料:

梅子果肉(黃熟梅子經殺青瀝除果皮及種子)500公克、細白砂糖 400 公克、食鹽 10 公克、水 100 公克

用具:

不銹鋼鍋及炊具、玻璃容器
附金屬蓋子

做法:

1. 在鍋中盛入半鍋水,加入食鹽後煮開,放入梅子以文火煮 3 分鐘後通入冷水冷卻並倒除鍋中水。
2. 用手除去皮及種子。
3. 將果肉移入煮鍋中,加入定量的水並逐次加入砂糖後,以文火加熱至果醬成爲粘稠狀即熄火(從鍋中取 1~2 滴糖,滴入盛有冷水的玻璃杯中,看到沈下的糖末被水馬上溶解時即可)。

4. 果醬自然冷卻至 85°C 左右時,裝入已殺菌之玻璃瓶並封蓋,將瓶倒置 10~15 分鐘,讓果醬餘溫殺滅可能附留在瓶蓋的微生物。
5. 封罐後果醬需經半天至一天才會完成凝膠,因此未完成凝膠前,不可攪動。(此成品因未加果膠粉,質地較軟)。
6. 開瓶後宜趕快吃完或冷藏。

梅子肉

材料:

絞肉 1/2 公斤、蛋 1 個、豆皮 3 張、梅子 15 粒

調味料:

鹽 1/2 茶匙、五香粉 1/4 茶匙、味精 1/4 茶匙、香油 1 茶匙、太白粉 2 大匙

做法:

1. 絞肉加蛋、梅肉及調味料拌勻並摔至有粘彈性。
2. 豆皮舖平用少許水拍濕,將肉舖於上捲起呈筒狀,粘合處沾上麵糊。

3. 炸油燒熱,將肉捲炸至金黃撈起,稍涼切段即可。

梅果凍

材料:

膠粉 5 公克、砂糖 150 公克、水 7 杯、梅汁 1/2 杯、紫蘇梅 10 粒

做法:

1. 取 2 大匙砂糖與膠粉拌勻。
2. 紫蘇梅去籽壓成泥後加入梅汁。
3. 7 碗水及膠粉放入鍋中拌勻,以中火煮滾(要一面攪拌)。
4. 加入剩餘的糖煮溶,最後倒入梅汁拌勻即可熄火。
5. 倒入容器內待涼入冰箱即可。

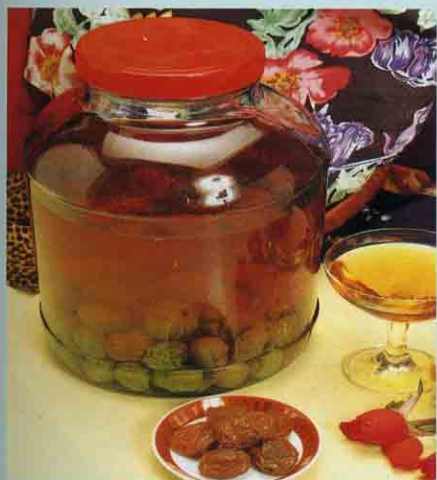
梅雞

材料:

雞肉 1 斤、梅子 15 粒、薑 8 片

調味料:

醬油 1 大匙、糖 1/2 大匙、酒 1 大匙、鹽 1/2 茶匙、水



← 梅酒



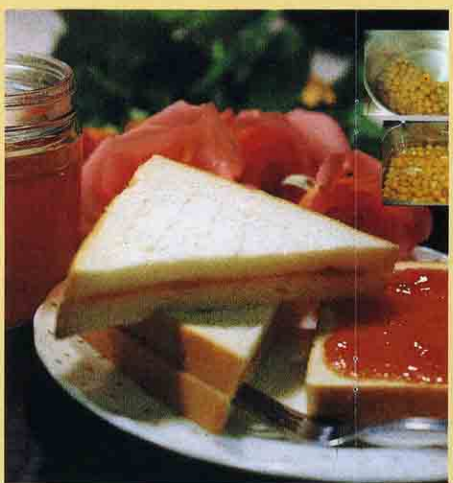
← 梅汁嫩薑



← 脆梅



→ 紫蘇梅



→ 梅子果醬



→ 梅肉



→ 梅果汁



→ 梅豬



→ 梅醃魚



→ 酸梅子蒸排骨



→ 梅汁壽司



1 杯

做法：

1. 雞肉洗淨剁塊。
2. 起油鍋爆香薑片後，放入梅子、雞塊同炒香，加入調味料燜煮至汁將收即可。

糖醋魚

材料：

吳郭魚 1 條、鹽 1/2 茶匙、糖醋汁 / 梅汁 3 大匙、番茄醬 2 大匙、蒜茸 1 大匙、水 1/2 杯、太白粉 2 茶匙、水 1 大匙

做法：

1. 魚洗淨拭乾，在魚身兩面各斜切 2 刀抹上鹽 1/2 茶匙。
2. 起油鍋將魚兩面煎黃，倒入糖醋汁以小火煮 5 分鐘。
3. 魚先取出置於盤上，餘汁以太白粉勾芡後，淋於魚身水即可。

酸梅子蒸排骨

材料：

小排肉 400 公克、酸梅 10 粒、蒜頭 10 瓣、豆瓣醬 1 大匙

調味料：

鹽 1/2 茶匙、胡椒粉 1/2 茶匙、碎冰糖 1 大匙、醬油 1/2 茶匙、太白粉 1 大匙

做法：

1. 蒜頭、梅肉分別剁成茸狀。
2. 起油鍋，依序放入蒜頭、梅肉、豆瓣醬炒香盛起。
3. 將小排肉、醬、調味料拌勻，入蒸鍋蒸 30 分，淋上麻油即可。

梅汁壽司

材料：

米 3 杯、壽司皮 6 張、胡蘿蔔 1 段、小黃瓜 2 條、蛋 2 個、肉鬆 1 兩、梅汁 3 大匙

做法：

1. 米洗淨瀝乾，加 2.5 杯水浸半小時，入電鍋煮熟 5 分鐘後，直接再按下電鍋開關，使開關自動跳開，待 10 分鐘取出飯鍋，趁熱加入梅汁，並以筷子將飯打鬆吹涼。

2. 小黃瓜洗淨切長條，用鹽醃 10 分鐘。

3. 蛋打散加少許鹽煎成蛋餅再切長條。

4. 胡蘿蔔燙熟後切成長條。

5. 取壽司皮一張在火面上稍烤一下，置於竹簾子上，在壽司皮一端舖上飯，飯中排上小黃瓜、胡蘿蔔、蛋、肉鬆然後捲成筒狀，固定後再切。

梅加工容器的清洗與殺菌：

將玻璃瓶及瓶蓋洗淨，然後將瓶子倒置以蒸氣蒸煮 15 分鐘或在鍋底舖乾淨布，正放瓶子後注滿冷水、加熱煮沸 10 分鐘後，以乾淨夾子取出倒立備用，瓶蓋則在沸水中沸煮 3 分鐘後挾出備用。

梅加工成品保存

取梅加工品時，需以乾淨、無水份之筷子或湯匙拿取，取後蓋緊並放於陰涼處，脆梅及果醬需冷藏。 ☑