



## 梅醋調味泡菜體驗

說明

炎炎夏日食慾不振，來點泡菜等醃漬物，有助開胃。本活動以低鹽醃漬再與梅醋及軟梅漿搭配，製成醃漬泡菜，增添天然梅果香氣。

- 材料器具 | 高麗菜 1/2 顆、紅蘿蔔 1/2 根、梅醋 20 毫升、軟梅漿 50 毫升、鹽 20 公克、鋼盆、刨絲板、玻璃瓶
- 操作時間 | 60 分鐘 (不含軟梅漿製成)
- 適合季節 | 全年

### 體驗流程

#### 一 材料製備：

1. 1/2 顆的高麗菜剝成片狀 (圖 1)，以清水洗淨，瀝乾備用。
2. 1/2 根紅蘿蔔去皮刨絲備用 (圖 2)。
3. 玻璃瓶以清水煮沸 10-15 分鐘後，倒置烘乾或晾乾備用。
4. 梅子與鹽以 10:1 比例進行搓揉，置於玻璃瓶內，待梅子變褐色後，加水泡漬 2 天，漂水 4 小時之後，可製成軟梅漿。

#### 二 製作流程：

1. 10 公克的鹽與高麗菜搓揉至軟化。
2. 放入紅蘿蔔絲，再加入 10 公克的鹽進行搓揉至出水和著色。
3. 依序加入梅醋和軟梅漿，持續攪拌至入味。
4. 填充裝瓶 (圖 3)，浸漬 2 天，即可食用。



圖 1 | 高麗菜剝成片狀



圖 2 | 紅蘿蔔刨絲



圖 3 | 梅醋調味泡菜



## 知識引導



### 一 醃漬原理及目的：

醃漬是一種原始的食物保存法，透過食鹽、糖或醋等進行醃漬處理，提高滲透壓使其滲入食物組織，降低水活性、抑制微生物生長，達到防止食物腐敗的方法。若食鹽、糖或醋的添加比例因適口性而調整，使得成品水活性高於 0.85 或為半濕性食品時，為了常溫放置及延長保存時間，往往會使用防腐劑來抑制微生物生長。

### 二 常見食材醃漬法：

1. 發酵型：食材加入食鹽出水後，在密封的環境下，食材表面的乳酸菌會進行厭氧發酵，發酵過程中會產生酒精和二氧化碳，當乳酸菌成為優勢菌種大量繁殖時，可產生拮抗作用，抑制腐敗菌的滋生，如泡菜、醃黃瓜等。
2. 調味型：利用醋或酸性食材進行調味泡菜製作，酸味由添加之食材所提供，非屬於厭氧乳酸發酵，製作時間較短，可即食，較為便利。

### 三 為何需要擦鹽？

擦鹽之步驟，可使蔬菜水分滲出，而調味料與蔬菜本身所含的成分，隨時間相互融合而產生一種芳香可口之風味，蔬菜組織因鹽醃脫水而硬化，即可使口感較為爽脆。

### 四 製品如何保存？

由於製品醃漬過程未經高溫加熱，也不含防腐劑，應以殺菌過的容器盛裝，填裝後須蓋緊瓶蓋，置於冰箱冷藏保存，避免氧氣進入而造成製品變質。製品醃漬時間不需很久，浸漬 2 天入味後，即可食用。建議 3-5 天內食用完畢，風味較佳。

## 體驗學習重點



1. 了解調味泡菜之製作方法，應用原理有別於傳統乳酸發酵之泡菜作法。
2. 調味泡菜屬於利用食材原料進行調味，雖然製作過程簡單，且時間短，但成品較不易保存，需冷藏及儘速食用。
3. 成品可應用於料理，入菜烹調，如梅醋泡菜飯捲和雞肉炒梅醋泡菜等。