

# 醬瓣豆和豆醬香五

大豆富含蛋白質，營養價值很高。加工的方法，真是多不勝舉。這裡介紹的是二種醬豆的作法，都很適合用作家庭的常備菜。

⑤約一—二星期，豆的表面滿佈鮮綠或橄欖綠色的青黴時即可。

⑥將霉豆置日光下曝曬兩三小時，然後簸出微塵，隨即製作醬豆或收藏備用皆可。

## 二、五香醬豆

### 一、先製成霉豆

#### 霉豆

不論製作那一種醬豆，都需要先使豆發霉。其操作法如下：

①先把黃豆去雜（砂粒、草棒等），剔除不實、破損及腐敗豆粒。

### 仿 盧

②將大粒而純淨的黃豆傾入清水中洗滌，置飯鍋內加水煮沸，然後改用細火一直煮到熟透。

③煮熟的豆攤在竹匾上晾晒至半乾，然後收起。

④事先準備一些潤大而柔軟的樹葉（如芭蕉、木瓜等葉）和清潔的稻草。在案板（席或篩）上全面鋪上兩三層葉攤開半乾豆，再覆蓋數層葉，上覆稻草，置溫暖而通風不良處所，使豆發霉。

材料及配件：霉豆四公斤，食鹽一公斤，生薑，桂皮，八角茴香等香料適量。

作法：①煮汁：前一日晚將香料及洗淨去皮之生薑塊置鍋內加水煮沸，而後加入食鹽，攪動使全部溶化後，蓋置一夜，待翌晨取用。

②下豆：次晨先將霉豆傾入罐內（或廣口瓶），注入已冷涼的五香鹹水汁（生薑、香料一併置入），水量以浸透霉豆並高出二寸為宜。

加水以後，再用乾淨筷子

稍稍攪動

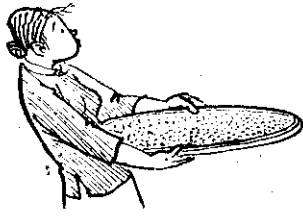
即可

以後再

行密

閉

口。



圖(一)置豆上匾晾晒

③密閉：以白報紙兩層，白布一層，剪成較罐口直徑大三寸的圓形，用漿糊將罐口封閉（白布粘在最外層）。

④曝曬：密封後置庭院高臺上曝曬，如果日照良好，半月後五香湯汁連同一粒粒的醬豆即可取食。此後仍經常置日光下曝曬。

## 三、豆瓣醬

豆瓣醬的作法與五香醬豆的操作大致相同，所不同的是：①煮豆時煮得很爛。

①在操作時，鍋、碾、勺、匙、篾等用具皆應清潔，尤其是避免油污，否則醬豆容易腐敗。

## 四、注意事項

②煮汁時將香料縫入布袋內，投入鍋中至香味全部煮出後取除。

③下豆時水汁將豆全部浸沒即可，並充分拌攪。

④曝曬期間，每隔數日拌攪一次，即成豆粒與湯汁不分的糊狀五香豆瓣醬。

⑤曝曬期間，遇有曇天應早搬入室內，切忌雨露浸入。



圖(二)密封罐口

近來政府正在推行「不隨地吐痰」運動，從本年三月一日起至三月底止為勸導期，四月一日至四月底為糾正期，五月一日開始，假如再隨地吐痰的話，就要遭受處罰了。

這是怎麼回事？痰是什麼東西？為什麼吐痰這種小事還受干涉，這不是妨礙自由嗎？

原來痰是我們身體中的一種廢物，當我們的肺或氣管受了外物的侵入或外界的刺激後，便會發生咳嗽的現象，這時就從氣管中分泌出一種粘液，和外來的灰塵細菌等一起混合，而送出體外，這就是痰。

## 為什麼不可隨地吐痰？

這可是多麼可怕！

痰中帶有很多病菌，尤其是由呼吸器官傳染的病，如天花、麻疹、感冒、百日咳、肺炎、肺結核等病菌，最易由痰傳染，當痰離開人體後，細菌就可在空中飛揚，等機會再傳入另一人體為患。也有人將痰吐在地上後，即刻用腳踩掉，可是這却是幫助細菌傳播至遠處的好

方法，因為當鞋底所粘的土隨你到了遠處乾了以後，病菌却又跟着塵土飛起來了，這豈不是更糟糕嗎？

痰中還有蛋白質，細菌因為蛋白的保護，而不易消滅，根據實驗結果，如用百分之五的石炭酸水來消毒，要二十四小時才能將它殺死，如利用強烈的日光照射，也要三小時才能將它消滅，而若落在陰濕處，那末可經數月至數年都不會死，你看

所以政府積極推行「不吐痰運動」，因為吐痰雖是小事，但却能影響到公眾的衛生和公眾的健康，由一個病人的痰，可把細菌傳給無數個健康的人，假如我們能從自己做起，每一個人都能注意不隨地吐痰，隨身帶了紙或手帕，把痰吐在紙中帶回家燒掉或吐在手帕中，回家洗淨或煮沸曬乾後再用，那末就不會自害害人，民族健康也可因此而增進，你看，隨地吐痰是不是應該禁止呢？（譚）