

最簡便的醃菜法

— 盧仿 —



冬季
是本省各地盛產蔬菜的季節，同時農事又比較清閒，所以是農家調製醃菜最適當的時期。鹽漬和糠漬，是最簡便的兩種醃菜法，茲分別介紹其作法於下：

(一) 鹽漬

可用芥菜、白菜、甘藍（包心菜）等葉菜類。

製法：先去除菜葉污損部份，充分洗滌，瀝出水分，而後依菜株大小，分切為兩半，四半或多半，將食鹽從切口擦入。

另準備適當的容器，用開水洗淨消毒，其內側擦以食鹽，底部撒食鹽一層，此後每列原料菜一層，撒布食鹽一層，

用鹽量愈上層愈多，至全部漬完為止，菜之排列，務使緊密而無空隙，漬畢以重石壓蓋即可。

食鹽用量，約為原料菜的三%—四%即每十公斤，約需食鹽〇·三公斤—〇·四公斤。

鹽漬蔬菜，最好能加入適量的柑橘皮、生薑或番椒等，不但可以增添風味，同時有殺菌，防止發霉之效。

根菜類：如蘿蔔、胡蘿蔔、燕菁等也可用來鹽漬，根部與葉部以七與三的比例配合。

製法：將根與葉分別洗滌、切成細絲，而後在葉中撒鹽輕揉，至揉出汁液為止。

在洗淨的容器底上撒布一層食鹽，上鋪揉過之菜葉，撒鹽，再鋪蘿蔔絲、撒鹽，如此反覆漬入，待全部漬畢，上蓋大葉（如芭蕉葉等），注入揉汁，用重石壓蓋，約一週後，即可開始食用。

(二) 糠漬

糠漬菜的優點是：需時短、製法簡單、風味鮮美、具特殊香氣，且由于糠內所含之各種營養素均經分解浸入蔬菜中，所以能增加其營養價值。

米糠調製法：用米糠五升，食鹽一升，水〇·五升配合而成。

調製方法：①水煮沸，加入食鹽，溶解後移入容器內冷卻。

②米糠應篩去碎米及其他來雜物，然後用文火焙炒，注意不可炒焦。再加入食鹽水中，充分混合，移置冷暗處。

③每日攪拌一兩次，使空氣流通，否則容易發生臭味，也易生霉。約經一週至十日，即成熟為糠味。

任選蘿蔔、胡蘿蔔、燕菁、白菜、甘藍、胡瓜、茄子、番椒等一種或數種。先將材料充分洗滌、瀝出水分，而後漬入糠味中，蓋置二日，即可供佐餐食用。

春 節 新 裝



春節將近了，主婦們該縫件新衣，來度這快樂的佳節。本刊為此特介紹一種自己可以縫得好的「衫裙裝」，它的式樣是上衣筒式腰身，有口袋，前襟有三個鈕扣的短外套。裙為狹裙，後面打大褶，最適於中年女性穿著。

材料：①面料：本省紡織棉毛料均可，用量約須四公尺半。②裡料：絲或麻織品二公尺半。

③鈕扣（中型）十個。④拉練一條。⑤襯布用量與前身同長。（製圖：說明略。）

上衣縫法：①袖摺打好，袖口加襯布再縫成筒狀。②袖裏摺打好縫成筒狀。③袖、裏、與面

，在袖口縫合。袖作好另放。④領裏與襯布縫好⑤折痕上下縫八字。⑥領裡面縫合。領作好另放。⑦前後身肩打摺。⑧前身

加襯布，折痕處上下縫八字。⑨口袋作好。⑩前開口鈕孔作好。⑪裏邊與衣身縫合。⑫裡、面肩分別縫合。⑬領上在衣身領

圈處。⑭袖上在衣身袖根處。⑮下擺裡、面、分別折好縫合。⑯鈕扣釘好燙平即成。

裙：①前後裙腰間摺打好。②後裙大摺打妥。③前後裙縫合，左腰下留開口。④下擺二折縫妥。⑤裙腰上好。⑥拉練鈕扣釘好即成。

