

橄欖的兩種加工

和 仙 朱

本刊讀者呂君，來信問起橄欖加工製法，承朱仙和先生撰文解答，讀者們不妨一試。街頭零賣的橄欖，顏色都是很鮮豔的，往往吃得孩子們滿嘴都是紅的黃的，很可能是用有毒色素染的。自己做就可以安全衛生得多了。本文所用原料或較多，家庭自製時，可以按比例的減少。

本省各地出售的橄欖加工品，種類頗多，如蜜餞橄欖、鹹味橄欖、辣味橄欖、桂花橄欖、五香橄欖、十香橄欖等。這些名稱，都是製造廠商自己訂的特色商標。它的區別只在調味上的不同。

但綜合其製造方法大致可分糖漬的和鹽漬的兩種，然後再分別浸入不同調味液，而依其調合特別香味而定名。現在把橄欖製造的程序，介紹如下：



清水中洗一次。
石灰水處理 用飽和石灰水溶液，將橄欖浸一夜，並且應攪動一、二次。目的為防止橄欖在煮沸時，果肉容易崩爛，妨礙外觀。
漂水 石灰溶液處理後，投入滾水中漂洗半天。在此步驟中，應攪拌數次和換水，至完全洗除石灰分為止。

鹽漬橄欖

原料 橄欖一〇〇公斤，食鹽二〇公斤，色素（食用黃）

一〇〇公斤，甘草粉二〇〇公分。
一般操作法與糖漬的同。所不同的就是在水煮以後，改糖煮為鹽漬，方法如下：
鹽漬 橄欖用水煮好後，先用三分之二食鹽，混合橄欖中，以手或腳揉搓，使鹽充分浸入果肉內，由於揉搓，可增加製品之脆度。
食鹽和橄欖混合後，醃漬於木桶或大缸內，殘餘三分之一鹽量，應酌量分配佈在桶底和上面，而用重石壓之，耐長期貯藏，以供加工時取用。
水洗 鹽漬完畢，因橄欖鹽分太高，故製品前應以滾水輕洗一次，以減少過分鹹味。
調味及加色 把甘草、糖

精與色素（食用黃）三種混合，再混入鹹橄欖桶內浸漬，上面仍加蓋，並用重石壓之。放一星期後就可食用，這時橄欖外皮已呈淡黃色。
曬乾 上記醃漬完畢後，拿出曬乾，乾燥程度，視果皮生皺紋了，水分完全消失為度。此品主要以鹽漬加工，鹹味較高，頗耐貯存。本省人習慣上簡稱「鹹橄欖」。
除了完全以糖蜜製成的一「甜橄欖」，和食鹽製成的一「鹹橄欖」之外，大部分是再調味之橄欖類。如桂花橄欖，十香橄欖、辣味橄欖、和五香橄欖等。這些加工品都是用不同的香料製造而成。

吃東西時的衛生

戀 華

。但綜合其製造方法大致可分糖漬的和鹽漬的兩種，然後再分別浸入不同調味液，而依其調合特別香味而定名。現在把橄欖製造的程序，介紹如下：

糖漬橄欖

原料 橄欖一〇〇公斤，砂糖六〇公斤，糖精一〇〇公分。

橄欖要選取完全成熟前收穫的，完熟已軟的與未熟橄欖不適用。

洗滌 下雨天採取的原料，或採自村落附近地帶的橄欖，及果皮黑色污黴的，應放入

水煮 然後把橄欖放入沸騰熱水中，煮沸一次。但時間不可長，應迅速將橄欖撈起，放在竹篩上，使滴水晾乾或曬乾，除去橄欖水分。水煮時也可放入食鹽少許，以脫除過剩之糖澀分。

糖煮 先用砂糖二分之一量，與橄欖同煮，以後慢慢混入砂糖，以文火加熱濃縮，至糖濃度達六〇%時為止。

此方法糖煮二、三次，而使橄欖

一般說來，吃東西最好能有一定的時間，即使沒有時鐘，也得利用太陽的移動來作為標準。每日三餐或四餐，其間至少要相隔三小時以上，這樣可以使消化通暢，養料也可以充份吸收。

食物下嚥時不要太快，咀嚼愈細愈好，可以使食物容易消化。小孩子吃東西，往往狼吞虎嚥，容易噁在咽喉，甚至發生窒息的危險，那是食塊過大的緣故。父母應當告訴他們細嚼的好處，使他們養成良好的習慣。

食物入胃以後，胃就發生蠕動來消化食物，所以進食以後，切忌緊縛上腹部，以致阻抑胃的自由活動，而不能通暢地進行消化。

喜怒哀樂等感情作用，都能直接影響消化液的分佈和胃腸的活動，所以進餐時，應當心

平氣和，這樣才能使食慾增進，消化良好。有許多家庭裏，往往在吃飯的時候，發生相罵或是責罵兒童等事情，這是極大的錯誤。

吃過東西以後，不宜運動、洗澡、工作。食後最好能使身心舒暢，休息二十分鐘至半個鐘頭，然後再開始工作。

飯後不宜多飲茶水，因會沖稀了消化液，減低了消化作用，食前進些開水，洗洗胃腸，那是無妨的。

