

越瓜加工法一種

和 仙 朱

越瓜收穫後，可以加工貯藏，留待冬季食用。加工的方法很多，本文介紹的，是用酒糟來醃漬的，就是日本人所稱的「奈良漬」，可是因為在本省酒糟較難買到，所以要做得最好，事先向公賣局或製酒廠接洽，定購酒糟。各位主婦如有興趣，不妨一試。

原料

①越瓜：要選形態整齊，又較完整，且肉質較厚的，在完熟前二、三日採收。

②酒糟：要用釀造清酒，每十公斤加食鹽五〇〇公份，燒酒（酒精含量十五%左右）五〇〇C，混合均勻，裝入缸內，貯存待用。

越瓜切開去子

越瓜的調理：收穫後之越瓜，用銳利的菜刀，縱切為兩大片，然後用湯匙挖出種子和棉狀物。

第一次醃漬

第一次醃漬：越瓜每百公斤，需用食鹽六公斤。每片越瓜內面，塗食鹽一層，瓜內面向下，排列於桶內，瓜上撒薄鹽一層，以後再放一層瓜和一

層鹽，照此方法順序堆積，至桶八分滿為止。

桶上加蓋，放一塊約原料的三分之一重的石頭壓下，放一晝夜以除出水份。

第二次醃漬

第二次醃漬：第一次醃漬好的瓜，每百公斤要用食鹽二十公斤。越瓜改用橫排堆積法，放瓜一層，鹽一層，順次裝滿，壓的重石可酌量減輕。此時鹽分濃度，已相當濃厚，可以長期貯藏，至冬天農閑期，再拿出來加工，做成酒糟漬。

酒糟漬

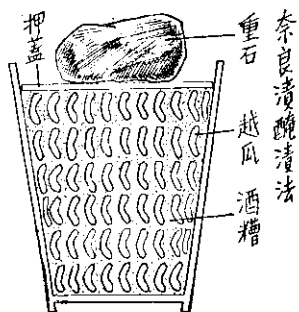
酒糟漬：已經醃漬好的越瓜，每百公斤配合酒糟約六十公斤，酒糟愈多愈好。可利



用已經用過的舊酒糟，酒糟要塗滿於瓜面，橫排堆積。堆積時越瓜最好不要接觸到桶板，瓜和瓜也應儘量減少接觸，最後桶上層的酒糟要加厚些，然後再放一張油紙蓋壓，以儘量減少空隙，防止空氣接觸，以免生霉和酸敗。醃漬法可參照附圖。

此酒糟漬要行二—三次，每次醃漬時間，大約十天換一次，然後才作調味漬，可提高品質。

以上調味材料充分混合之後，按照酒糟漬方法醃漬，桶上仍需用酒糟一層，以完全蓋住瓜面為宜。最後撒點燒酒，再用油紙蓋壓密封，防止酸敗。



調味漬

調味漬：酒糟漬好的越瓜，每百公斤配合新熟成的酒糟七公斤，砂糖一公斤，燒酒二〇〇C，味淋二〇〇C，食鹽二〇〇C，食鹽

（小）（常）（識）

鋁製茶壺及飯鍋等，被煤炭煙燻黑，可用煤炭渣來擦洗。（櫻）

油鍋燃燒起來的時候，應該趕緊的將鍋蓋蓋住，然後將鍋端開，自會熄滅。（小羊）

保持瓶花新鮮，必須每日換水一次，又可在離花枝一寸處，用火燒一燒，再取出挿於瓶內，可保持更久。（濱）

防止糖瓶被蟻爬進去，祇要用橡皮圈五六條，纏在糖瓶上，蟻再也不能爬進去了。（孫）

放一小把木炭末在菜櫥的一角，能除去櫥中的怪味道，還能吸去櫥裡的濕氣。（孫）

夏令衛生注意飲食

林 石

在炎熱的夏天，是細菌蔓生的季節，因此，我們對於飲食方面，必須要時時小心謹慎，以免發生意外。

飯菜一次只做到一頓的量，最好不使有剩下。即使有吃不完的，也要把它放在碗裡，或用紗罩罩起來，不可隨意地放在桌上，任蒼蠅蠅蟻亂爬。否則我們再吃了這些蠅蟻爬過的東西，就很容易生病。

還有一些人，因為過於愛惜飯菜，常常把已經發酸腐敗的飯菜吃下去，以為丟了太可惜。但不知吃下這些附有細菌的食物後，不帶幾小時，就會上吐下瀉，痛苦難當。還須化錢請醫生，反而為小失大。

所以，凡是隔餐的飯菜，再好是不吃，如果果要吃的話，非再加以煮沸不可，以策安全。

如已酸敗了的，就絕對不能再吃了。倘若放置的食物，已被老鼠吃過，一定要把它拋棄掉。

熱天吃水菓更要注意，尤其是擺在路邊攤子上割開零賣的西瓜，易沾細菌，容易傳染各種疾病。腐爛了的水菓，也不可吃。就算是好的水菓，在吃時也必須要洗乾淨。如番茄、香瓜之類，因為種在田裡，常常施以人造肥料或殺蟲劑，吃時如果稍一不慎，就會引起中毒的現象。連皮吃時，更要加倍小心，非徹底洗乾淨不可。其他蔬果類的食物，在煮食時也要洗切乾淨，以免引起中毒或其他的危險。煮食用的鍋、灶，也要時時洗條清潔；碗、碟、盃、筷、餐桌等食具，也要經常用沸水洗過。因為在熱天裡，這些東西都很容易沾附上病菌的。