

怎樣醃製雪裡紅

朱仙和

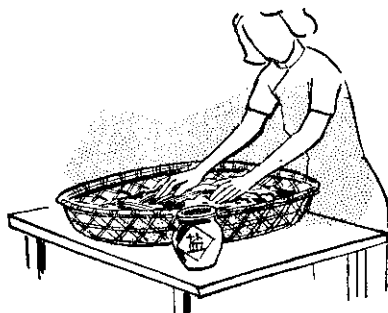
雪裡紅是芥菜的一種，本省中部的彰化、員林及苗栗等地方出產較多。每年在一月至十二月播種，二月至三月收穫，甲當產量相當可觀。它在新鮮時，含有一種濃厚辛辣味，很少用來作菜。但經過加工製造的醃雪菜，辛辣味減退，味道非常鮮美，下面即介紹醃雪菜的做法。

原料

選擇潔無蟲害，生長肥大最好的。

處理

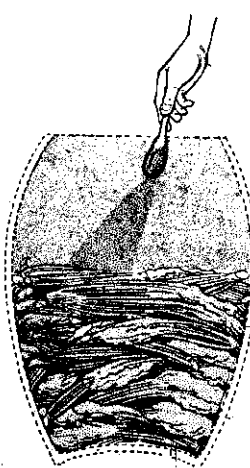
收穫時要全株由根部拔起，可放菜園曝曬一天，使它萎縮，減少體積，便利運搬。切除主根及變黃外葉和蟲害部分，若雨後採收附着泥土的，要用清水洗淨後，放在屋



簷下，或晾在竹竿或長繩子上，曬至略呈濕潤程度為止。普通晴天日晒一天已够，然後用刀把菜剖開為二至三份。

醃漬

醃漬時可用大缸或木桶，先將雪菜和鹽配合好，放在大竹籃中，用手強力揉搓，要壓出青色苦汁。這個工作的勤否，影響將來鹹菜的脆度很大。以後就可鋪於缸內。最先以食鹽在缸底撒佈一層食鹽，鋪上一層雪菜，再撒鹽一層，鋪雪菜一層，如此順序裝缸至九分滿為止。最上面多撒食鹽一層後，加蓋放重石壓之，數天後就可拿出出售或食用。



食用時期 每百斤菜之用鹽量
一星期 三至五斤
一個月 六至八斤
二個月以上 十至十五斤
食用時應按每次食用分量，從缸內取出，擠出鹽水後，缸蓋和重石仍須蓋上，以免發生蚊蠅侵襲和酸敗作用。

製造時應注意事項

- ① 醃漬時應避免使用鐵製容器。
- ② 原料應在成熟時採收應用，否則葉片嫩幼，鹽漬後易腐爛變質。

要保健康 請常洗手

我們的一雙手，是身體上對外接觸最多的部分，所以也是身體上最髒的一部分。它們曾經接觸過各種細菌，以及蛔蟲、鉤蟲、蟻蟲、蟻蟲等各種寄生蟲卵，數目更是多得嚇人。日本曾經作過一次調查，發現一位食堂工作人手上，帶有細菌七百二十多萬個。本省衛生試驗所，也曾作過試驗，方法是把洗手的水，作細菌培養的處理後，再算出每一CC水中所含的細菌數，結果知道男人的手，比女人髒，所用作試驗的十一種行業的人物中，以食堂中的做雜工的最髒，服務生較次，廚師再次，而以學生最乾淨。做雜工的兩手帶菌量，是每CC水中含有細菌七萬零八百十六個，就算是最乾淨的大學二年級女學生吧，也帶有六百多個細菌。你說可怕不可怕！

因此，為了自己的健康，應該常常洗手，凡在做了工作，或接觸了不乾淨的東西以後，或是吃東西以前，都應該立刻用肥皂洗手。大小便以後，也一定要洗手，醫生們發現在揩擦痢疾所瀉出最稀的糞便時，可浸透八張相重疊的衛生紙，稠粘液式的也可浸透五張，所以不要以為手紙用得少，就可不洗手，要保健康，請常洗手！



家中事

釘牆壁時，先將鐵釘浸在熱水內三分鐘，再釘於灰牆上，灰泥便不會剝落。(俊)
熱熨斗熨在嫌過的濕衣服上，熨斗上便黏上了漿液。你可用報紙包些食鹽，把熨斗的熨斗放在上面揩擦，那些漿液便可脫掉了。或可用細沙去擦，切不可用水去洗，以免使熨斗生銹。(俊)