

安心蔬果

自己動手做

健康美味的

醬泡菜



財團法人台北市瑠公農業產銷基金會 編印



目 錄

序	1
目錄	2
壹、前言	3
貳、蔬菜醃製之原理	4
參、醃漬材料與調味料	5
肆、醃漬容器	7
伍、醃漬時之注意事項	8
黃蘿蔔	11
蘿蔔乾	12
冬 菜	12
鹹 菜	13
榨 菜	14
雪裡紅	15
覆 菜	15
醃酸黃瓜	16
樹子（破布子）	17
甜醋薑	18
醬 瓜	19
醃條瓜	20
醃菜豆	21
醃冬瓜	21
醬鳳梨	22
醬 筍	23
醬冬瓜	23
浸泡式泡菜（低鹽）	24
傳統泡菜（發酵式）	25
韓式泡菜	26
酸白菜	27

壹、前言

利用鹽醃與日曬的方法來保存食品是人類祖先賴以生存的法寶。直到今天，不分族群地域，以蔬菜為原料所醃漬而成的醃泡菜仍廣受消費者的歡迎。醃漬蔬菜的產品除了美味可口、幫助消化外，而且還含有豐富的營養與保健成分，例如維生素A、B1、C、鐵、鈣與膳食纖維等。

醃泡菜含有豐富的膳食纖維。植物性膳食纖維除可促進體內胰島素的分泌，預防糖尿病、高血壓外，還能抑止血液中膽固醇的上升，及促進腸胃機能而避免因營養過剩所引起的肥胖症。當纖維質攝取量不足時，便祕、痔瘡及腸胃異常發酵等症狀容易發生，因此，提高膳食纖維的攝取可預防這些症狀，甚至可預防大腸癌。

醃泡菜含有豐富的鈣與鐵等礦物質。鈣質具有預防骨質疏鬆、抑制筋肉興奮和舒緩壓力的作用；鐵質則可以預防貧血。

醃泡菜所含有的醋酸、乳酸、檸檬酸和蘋果酸等有機酸，可促進體內碳水化合物和脂肪的代謝，而且可以幫助消除疲勞、促進疾病痊癒，還能加速新陳代謝，燃燒多餘的脂肪，預防身體肥胖。一般的醃漬蔬菜，則含有2-5%左右的有機酸，有機酸能調節胃腸酸度，防止異常發酵，具有整腸及殺死病原菌的功能。此外，醃泡菜在醃漬過程也會因微生物發酵作用產生各種酵素。這些酵素則和唾液、胃液中的消化酵素一樣，也能幫助胃腸的消化吸收。

醃泡菜醃漬過程中常使用薑、大蒜、辣椒、胡椒或紫蘇等香辛料來增加產品的風味，這些香辛料不僅可以促進食慾，還可以幫助體內新陳代謝之進行。



表一、常見醃泡菜之營養成分 (黃與游, 1983; 香川, 1995)*

蔬 菜	纖維 (g)	鈣質 (mg)	鐵質 (mg)	維生素A (I.U.)	維生素B1 (mg)	維生素B2 (mg)	維生素C (mg)	菸酸 (mg)
鹽漬蕪菁葉	1.5	250	2.7	720	0.07	0.20	47	1.1
糠漬蕪菁葉	1.3	240	1.9	780	0.27	0.21	42	4.1
鹽漬蕪菁根	1.0	60	0.4	0	0.03	0.04	24	0.9
糠漬蕪菁根	0.8	65	0.3	0	0.28	0.05	32	3.2
鹽漬芥藍菜	2.1	120	1.4	1400	0.06	0.22	55	0.5
鹽 漬 黃 瓜	0.5	28	0.5	100	0.03	0.04	11	0.2
糠 漬 黃 瓜	0.6	29	0.5	110	0.20	0.04	13	0.9
榨 菜	1.6	150	3.2	0	0.04	0.08	0	0.5
醋 菜	1.0	19	0.4	0	0.00	0.00	0	0.0
鹽 漬 越 瓜	0.7	39	0.2	23	0.03	0.03	7	0.2
奈良漬越瓜	0.7	15	0.5	0	0.02	0.09	0	0.4
黃 蘿 蔔	1.2	55	0.8	0	0.05	0.03	15	0.4
福 神 漬	1.2	45	1.4	14	0.00	0.02	0	0.1
鹽 漬 茄 子	1.0	18	0.6	28	0.03	0.04	4	0.4
糠 漬 茄 子	0.9	20	0.5	22	0.10	0.04	6	0.9
鹽 漬 白 菜	0.6	50	0.4	0	0.04	0.03	29	0.3
醃 醬 瓜	0.9	74	4.2	0	0.01	0.03	10	0.0
甘 藍 菜 乾	4.5	300	15.0	0	0.15	0.52	0	0.5
破 布 子	3.6	81	7.2	550	0.10	0.29	0	0.2
蘿 瓜	1.2	78	4.7	0	0.01	0.01	0	0.0
雪 裡 紅	1.6	116	2.9	1500	0.03	0.14	57	0.1
鹹 菜 乾	2.4	504	10.8	0	0.10	0.55	3	0.0
榨 菜	1.6	150	3.2	0	0.04	0.08	0	0.5
蘿 蔔 乾	1.6	113	1.4	0	0.07	0.07	29	0.2

*每100公克醃漬蔬菜中之含量。

貳、蔬菜醃製之原理

蔬果醃漬雖是一種簡易的加工法，但其包含食品科學原理及微生物學之利用與控制。蔬菜經醃漬熟成後，不但可使生鮮蔬菜的生臭味消失，而且會生成另一種更芳香可口的風味。蔬菜醃漬時會引起下列三段變化，而得到芳香可口的風味：

1. **細胞活性被抑制**：蔬菜細胞活性被抑制後將可方便細胞內外物質的進出使醃漬液得以調節，促進醃泡菜熟成。

2. **蔬菜水分含量下降**：新鮮蔬菜水分含量都在

90%以上，除不溶性固形物外，水溶性固形物的含量偏低，所以味道很清淡。因此在醃漬過程中將大部分的水分由蔬菜中移除將可使醃泡菜的風味充分呈現。

3. **調味熟成**：蔬菜在醃漬過程中，即使是最簡單的泡菜、鹹菜，也會在醃漬期間內由附著於蔬菜及調味料的酵母、乳酸菌等微生物進行發酵作用，產生酒精、乳酸、氨基酸等物質。這些發酵生成物質，與蔬菜成分及調味物質在醃漬液中隨時間互相反應而生成一種芳香可口的風味。

參、醃漬材料與調味料

一、蔬菜材料

1. **選用當令季節的蔬菜**：當令季節的蔬菜品質較佳、質地脆嫩、營養成分豐富。要製作出更好的醃泡菜，就應該掌握各種蔬菜的生長節令、品種、質地特點，並善擇其上品。

2. **採收後儘早醃漬**：一般以當日採摘的蔬菜立即加工醃漬最佳。這樣可避免蔬菜脫水，老化，糖分分解等影響產品品質之現象發生。

3. **清洗乾淨**：從市場買來的蔬菜表皮往往附著泥沙。蔬菜醃漬前要徹底清洗乾淨，特別是嫩薹、菜頭之類的芽瓣或皮層裂縫、間隙處容易藏污，更要反覆多次清洗。清洗時應注意勿損傷蔬菜原料，必要時可用刀削去粗皮、傷跡、老莖和挖掉心瓢。

茲將各類蔬菜之選購要點分述如下：

1. **根莖類**：是指以莖部、變態莖或變態根為原料的蔬菜，如洋蔥、蓮藕、胡蘿蔔、蒜、薑等。均以幼嫩、無皺縮、表皮光亮、滑潤、無腐爛和蟲傷者為佳。

2. **葉菜類**：是指用菜葉或葉莖為原料的蔬菜，如大白菜、甘藍、芥菜等。它們均以鮮嫩、形狀完



整、具該品種應有之正常色澤、無蟲咬腐爛者為佳。

3. 花菜類：是指以花作為原料的蔬菜，如花菜。一般選用質地鮮嫩、色澤正常、無蟲咬、爛痕、斑點者為佳。

4. 果菜類：是指以果實作為原料的蔬菜。如：茄子、辣椒、冬瓜、苦瓜、越瓜等。選擇成熟、色澤鮮艷、無損傷者為佳。

二、調味料

一般製作長時間發酵之醃漬食品時，常會使用粗鹽。鹽的作用在於將蔬菜中多餘的水分抽出，而且能夠抑制雜菌的繁殖，進而控制發酵的速度。家庭用之精製食鹽大都用於淺漬或低鹽之醬泡菜，或作為發酵醬泡菜漂水後調味用。

醃漬所用的砂糖有白砂糖(特砂或細砂)和紅糖(二砂)。欲使醃漬蔬菜呈現透明色澤與清爽口感時用白砂糖。冰糖與白砂糖所含之的蔗糖成分極為相近，也可使用。選用紅糖時醬泡菜之醃漬液色澤較暗。

在國內製造醋漬醬菜或醬泡菜調味時大都採用米醋，西方國家則多使用水果醋，兩者所含醋酸成分相去無幾，皆可使用。烏醋因成分複雜，且味道濃郁，易蓋過醬泡菜之味道，因此較少使用。

製作醬鳳梨、醬筍、醬冬瓜、蔭瓜(軟瓜)時會用到豆麴(閩南語稱作「豆粕仔」)。豆麴是大豆經蒸熟後接菌發酵之製品，因此使用時直接攏入，不需再洗滌，以免將發酵菌洗去。

三、常用香辛料介紹

1. 八角：木蘭科植物八角茴香的果實，呈八角形。八角是常用的調味香料。其性辛、甘、溫，入中藥溫中、散寒、理氣止痛。治胃寒嘔吐、食慾減

退等，醫藥上用做健胃劑和怯痰劑。

2. 豆蔻：為薑科植物白豆蔻的果實。種子像石榴子，有香味。其性辛、溫，入中藥行氣、暖胃、消滯。治濕阻氣滯、胸悶腹脹、胃寒酸痛、宿食不消等，有健脾胃的作用。

3. 花椒：又叫川椒，為芸香科植物，花椒的果皮。其性辛、溫，可入中藥溫中、止痛、燥濕、殺蟲。治胃腹冷痛、嘔吐、瀉痢等，對慢性胃炎有療效。花椒是常用的調味香料，其含有大量的芳香油和花椒素成分，使花椒具有特殊的香味和麻辣味。

4. 胡椒：為胡椒科植物的果實，果實小、呈珠形，成熟時紅色，乾後變黑色。由於加工的方法不同，商品有白胡椒和黑胡椒之分，可作為調味的香料。其性辛、熱，入中藥溫中、怯寒、有健胃的功能。胡椒含有大量的胡椒鹼和芳香油，是形成胡椒具有特異辛辣味和清香味的成分。

5. 辣椒：為茄科植物的果實，成熟時為紅色，具強烈的辛辣味，為最強健的調味聖品。具有健胃、驅寒、殺菌等藥效。

6. 薑：為薑屬直立宿根植物，食用部位為地下莖。具有特殊的辛辣味，為烹調常用之去腥提味用品。在中醫上有去寒、溫胃、止嘔、消痰等藥效。

肆、醃漬容器

以前醃漬容器是以陶缸、木桶為主。現在大都採用聚乙烯塑膠容器。醬泡菜一般都含有酸，所以不能使用金屬容器。關於容器的選用，請注意下列幾點。

1. 木桶：使用木桶不會損害醃漬產品的風味。但是，使用久了容易產生裂痕而導致漏水。另外，木材會吸收醃漬液而容易發霉，這是此種容器的缺點。



2.陶缸：適用於盛裝強酸性醃漬物。其不易受外界溫度影響且不易漏水，適用於盛裝醬漬等調味醃漬物。缺點是很重且容易打破。國內可買到醃漬專用陶製泡菜缸極為適用。

3.玻璃瓶：耐酸、透明，可見內容物又便於保存。缺點是笨重且容易打破。

4.聚乙烯塑膠容器：種類多，質輕又不漏水。但務必選用標明「醃漬專用」或「食品級」的塑膠容器，以有防機聚合單體溶出，危害人體。

伍、醃漬時之注意事項

一、鹽的使用量

食鹽對於醃漬食品除了提供保存性之外，亦提供口感與風味的調和。而過去認為製作此類食品只要使用大量的食鹽，產品就不會壞，但使用過多的食鹽往往會使產品過鹹而對人體健康有害。鹽的使用方法不對，無論加多少也沒有效果。為防止醃漬物腐敗而拚命地放鹽，不但會損失醃漬物的原有風味，而且會因鹽分過量而有害健康，有鑑於此，使用適量的鹽是很重要的。

鹽的使用量可依保存期限來斟酌加減。相關用量如下表所列：

表二、醃漬種類與食鹽的量（小川，1984）

醃漬種類	食鹽使用量(%)*
即席醃漬	1~2
一夜醃漬	2
保存醃漬(2~3日)	3
保存醃漬(半個月)	5
保存醃漬(1個月)	6
保存醃漬(2個月)	7~8
保存醃漬(3個月)	9~10
長期保存(6個月)	12~14
長期保存(6個月以上)	>15

*夏天醃漬時用鹽量可酌予增加；冬季則可酌量減少。

二、減少用鹽的方法

飲食中攝取過多的食鹽容易造成高血壓等病

症，因此，在醃漬蔬菜時可添加有機酸或酒精等物質，或改善保存的方法皆可減少食鹽的使用量，因而享受美味健康的醃泡菜。以下是幾種降低用鹽量的方法：

1. 將鹽均勻塗抹於蔬菜表面，使之均勻溶入蔬菜中。如此不但可使蔬菜色澤鮮艷，並可減少食鹽用量，還能縮短醃製時間。

2. 因鹽水的密度比水大，所以在容器底部的鹽分是無法擴散至容器上部的。反之，容器上部的鹽分可以慢慢擴散至整個容器，而使鹽的濃度平均分佈，所以在容器底部可減少鹽用量，容器表面則可多放一點。

3. 蔬菜醃漬時，可以添加醋或酒來提高防腐效果，進而降低食鹽的使用量。一般加入2cc的醋或3cc的米酒就可減少1克食鹽的使用量。以適量的醋和米酒併用，可替代部分的鹽，且不損其原有風味。

4. 利用冰箱保存醃漬物，亦可降低食鹽的使用量。例如一夜漬者，放入冰箱可保存2週左右；而醋漬及米糠漬者，則可保存達3個月之久。

5. 食用前泡水以去除鹽分。長期醃漬的醃泡菜，鹽分較高，食用前可先泡水漂洗，將多餘的鹽分洗去再輕輕擰乾後食用。

6. 多作料理材料使用。將醃泡菜添加於燉煮食品或湯汁中烹調，不但可以增加料理的美味，同時所含的鹽分也因而被沖淡，無形中還可預防鹽害。例如鹹菜、酸白菜、榨菜、雪裡紅等材料，燉煮後風味更佳。

三、重石的放置法

在醃漬過程中放置重石，除了加速將蔬菜中的水分擠壓出來外，並且使蔬菜在醃漬期間不致露出醃漬液面而產生黑變。



在蔬菜醃漬初期，重石的使用是不可或缺的。一般所使用的重石與菜重相當，以使醃漬液蓋過蔬菜。重石若過重會使醃漬蔬菜失去脆度，甚至破碎軟爛。當醃漬液體大量生出後，就可以換較輕一點的重石，但仍須保持醃漬液蓋過菜面。

使用小容器時，可用碗、空瓶或塑膠袋裝水作為重石，或將小石子洗淨塞入紗布袋中當作重石。重石放置時要水平的將重量平均分攤在所有菜上。小容器可用比容器口直徑較小的盤子或碟子水平壓在菜上，再將重石或水袋壓置於上。大容器則可在菜上平鋪一層防水塑膠布，再於上方灌水或是平均壓上重石。

四、醃漬或取用時之注意事項

1. 醃漬容器使用前要清洗乾淨，並倒置使其乾燥後使用。若急著使用時則可以沸水燙洗，再倒除多餘水分。
2. 使用泡菜罐醃漬時，罐沿水要經常注滿，並始終保持潔淨。罐內沿可加入食鹽，使其表面食鹽量達到15-20%左右。如果罐沿中的水少了，就必須及時添滿。
3. 揭罐蓋或封口蓋時，勿把生水帶入罐內。
4. 取漬菜時，宜用乾淨乾燥的竹筷夾取，嚴防油污、生水污染。
5. 醃漬或發酵時間未到，不要輕易的打開醃漬容器，以免空氣、微生物及昆蟲之混入污染。發酵是否完全可由罐周圍是否有香氣產生來判斷。



黃 蘿 蔔

材料：

蘿蔔（杙仔群品種）	2公斤
食鹽	210公克（1杯）
米糠	300公克（4杯）
砂糖	60公克（1/3杯）



用具：

木桶或陶缸、重石

製作方法：

1. 蘿蔔先以刷子刷洗清潔，並瀝乾水分。
2. 取1/2量的食鹽。先將少量的鹽鋪灑於桶底一層後，再將蘿蔔緊密交互排列一層。上面再撒一層食鹽，再放蘿蔔。照此方法，一層鹽一層蘿蔔的順序裝滿。桶內蘿蔔要儘量充實，勿留空隙為宜。
3. 裝滿後壓上重石，鹽漬1-2天。
4. 將鹽漬蘿蔔取出備用，容器內之鹽水棄除不要。
5. 將米糠炒熱至有香味後放冷，然後與糖及剩餘1/2量的食鹽（可以添加食用黃色色素）混合均勻。
6. 將鹽漬蘿蔔與糠鹽混合物放入桶中進行醃漬。同樣是一層糠鹽一層蘿蔔的順序裝填。最後再壓上重石。
7. 醃漬蘿蔔1星期後，即可取出食用。





蘿 蔴 乾

材料：

蘿蔔	1公斤
食鹽	80公克 (2/5杯)

用具：

竹盤、菜刀、陶缸



製作方法：

1. 蘿蔔切去損傷、病蟲害部份，以清水洗刷附於表面的砂土及雜物。
2. 切成約2公分大小。
3. 加入50公克的鹽搓揉。
4. 將揉鹽的蘿蔔置入陶缸內，層層壓實，上面以石頭鎮壓。
5. 一天後將醃蘿蔔取出，放於竹盤上進行日曬。要時常翻面，使各部份曬均勻。
6. 第二天再加入30公克的食鹽進行鹽醃。
7. 隔天將蘿蔔自缸中取出，再行日曬，至手捏不出水分為止即可食用。

製作方法：

1. 高麗菜除去外部的綠色老葉、病蟲害者。
2. 將菜一片片剝開洗滌，以便沖去泥砂蟲卵等雜物。
3. 將菜橫切成約2公分寬度，基部可切細一些。
4. 切後的高麗菜立即平鋪於竹盤上進行日曬，約3~4小時後宜翻菜一次，使曝曬均勻。曬約二天，菜重減至原重12~15%，即失去水分80% (菜乾約剩1公斤) 左右即可。
5. 每公斤曬好的菜加入100公克食鹽及100公克大蒜糜，充分搓揉，至菜水流出為止。
6. 將揉好的菜，層層壓實的裝入玻璃瓶中，裝滿後將瓶口密封。
7. 放置陰涼處，經2個月的發酵即可食用。



冬 菜

材料：

高麗菜	5公斤
食鹽	100公克 (1/2杯)
大蒜	100公克

用具：

菜刀、竹盤、玻璃瓶



鹹 菜 (酸菜)

材料：

大芥菜	2公斤
食鹽	200公克 (1杯)

用具：

陶缸



製作方法：

1. 將芥菜曬至菜葉萎凋。
2. 於陶缸底部撒上少許的鹽，將菜由外向內緊



密排置一層，再舖灑一層鹽，以一層菜一層鹽的方式堆疊，每次均要壓實。最上面再以石頭鎮壓。

3. 醃漬時間約2個月即可。

榨 菜

材料：

變種大芥菜（四川榨菜） 2公斤
鹽 200公克（1杯）
調味料：（每公斤脫水後榨菜用量）
食鹽 50公克（1/4杯） 大茴香粉 少許
花椒粉 3公克（1小匙） 甘草粉 少許
桂皮粉 少許 砂糖 15公克（1大匙）
辣椒粉 10公克（1大匙） 高粱酒 少許

用具：

菜刀、脫水機、調配桶、陶缸、玻璃罐

製作方法：

1. 將榨菜之硬化纖維以小刀自菜頭基部向上拉去，同時將過硬的基部切除（此稱剝口）。
2. 將前處理後之榨菜置於竹盤上，日曬約2天左右。
3. 以每公斤榨菜約加50公克的鹽充分揉和後置於陶缸內，上面以重石鎮壓。經3~4日後菜水滲出。將菜水倒除，再加入50公克的食鹽與榨菜揉和後再醃。如此重複2~3次。
4. 醃漬後將每塊榨菜仔細地用小刀拉去粗糙的纖維（此稱為看筋）。看筋愈完全，榨菜的品質愈佳。
5. 而後將榨菜置於清水中漂洗，去除過多的鹽

分。再置於脫水機中，脫去過多的水分。

6. 將榨菜與調味料充分混和均勻。
7. 榨菜調味料後，緊密壓實的裝入玻璃罐中，以避免空氣存在而減少有害微生物的繁殖。最後謹慎封罐，置於陰涼處使其發酵。
8. 經2~3個月的發酵與貯藏，即可開罐食用。

雪 裡 紅

材料：

芥菜（雪裡紅） 1公斤
食鹽 80公克（2/5杯）

用具：

菜刀、泡菜缸



製作方法：

1. 芥菜剝去老葉及其老化纖維，用水洗淨，用刀縱剖為4段。
2. 將切好的菜加入食鹽攪拌搓揉。然後裝入泡菜缸中，再以重石鎮壓。
3. 經2~3天後即可取出食用。

覆菜(客家幅菜)

材料：

芥菜 2公斤
食鹽 200公克（1杯）

用具：

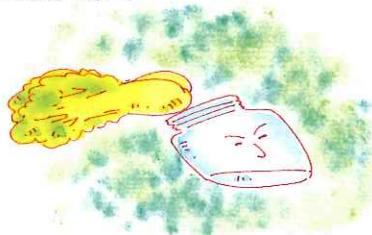
陶缸、玻璃瓶





製作方法：

1. 將整株芥菜掛於繩架上曬至葉片完全萎凋。
2. 把芥菜放入大盆內撒約100公克的鹽，充分搓揉，至揉出菜水為止。
3. 將菜緊密排於陶缸中，上面以石頭鎮壓，使菜水慢慢滲出。經4~5天的鹽漬。
4. 再將菜取出以清水淋洗，而後把菜倒掛於繩架上曬1天。晚上再將菜收起，放入水缸內，上面以石頭鎮壓並加蓋，次日再取出曬日，如此曬之又覆，覆之又曬，至菜用手指壓時水分不易流出為止。
5. 曬好的菜再加100公克的食鹽，進行充分揉搓。
6. 將菜緊密壓實的裝入玻璃瓶中，至裝滿為止，隨即封口。如此將覆菜置放約4個月，香氣散出即可。



醃酸黃瓜

材料：

小黃瓜	1公斤
鹽	50公克 (1/4杯)
醃漬液：	
醋	300cc (1½杯)
砂糖	90公克 (1/2杯)
月桂葉	2片
水	200cc (1杯)



用具：

陶缸、玻璃罐

製作方法：

1. 挑選形狀整齊，果型較小且無瑕疵之小黃瓜洗淨備用。
2. 小黃瓜先撒上鹽，然後輕輕搓揉，使鹽分容易進入果肉中。
3. 再將小黃瓜平擺於陶缸中，壓上同重量的鎮石，醃漬1天。
4. 鹽醃後之小黃瓜以沸水汆燙30~40秒。然後取出拭乾水分。
5. 醃漬液先行加熱煮開後放冷。
6. 小黃瓜豎起來裝入玻璃罐中，而後注入醃漬液，直至完全蓋過小黃瓜為止。再將罐口密封，置於冰箱1星期後即可食用。



樹子（破布子）

材料：

破布子	1公斤
醬油	450cc (2杯)
糖	15公克 (1小匙)
食鹽	少許



用具：

鍋子、漏杓、玻璃瓶



製作方法：

1. 將採下來的破布子，放入水中清洗，然後把果實一粒一粒拔下來。再清洗一遍。
2. 以清水水煮1.5小時，至果皮裂開澀味盡除，且沒有黏性時，就可以撈起來晾乾。
3. 在玻璃罐中先裝入破布子，在倒入預先拌勻的醬油、糖粉、食鹽等調味料。經加蓋封口後，放在陰涼處1星期，即可啓封食用。



甜 醋 薑

材料：

嫩薑	300公克
砂糖	100公克 (1/2杯)
鹽	5公克 (1小匙)
醋	200cc (1杯)
米酒	30cc (2大匙)
冷開水	50cc (1/4杯)



用具：

菜刀、鍋子、陶缸、玻璃罐

製作方法：

1. 將醋、米酒、砂糖及鹽先行加熱煮沸放冷。
2. 嫩薑以刷子清洗洗淨，滴乾水分。
3. 將嫩薑裝入玻璃罐中，淋上調味醃漬液，將罐口密封。醃漬3~4日即可食用。

醬 瓜

材料：

小黃瓜	1公斤
鹽	100公克 (1/2杯)
調味液：	
醬油	100cc (1/2杯)
糖	30公克 (2大匙)
鹽	30公克 (2大匙)
甘草粉	2公克 (1/2小匙)
味精	5公克 (1小匙)
酒	5cc (1小匙)
冷開水	400cc (2杯)

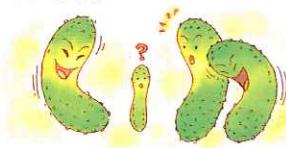


用具：

菜刀、鍋子、陶缸、玻璃罐

製作方法：

1. 小黃瓜先撒上鹽，然後輕輕搓揉。
2. 置於陶缸中，壓上同重量的鎮石，醃漬1~2天。
3. 將醃漬小黃瓜切成圓片或條狀。
4. 把小黃瓜切片置於冷水中漂洗脫鹽，每2~3小時換一次水，重複3~4次，直到小黃瓜呈淡鹹味即可。
5. 將漂水後的小黃瓜擠乾水分，裝入瓶中。
6. 調味料以冷開水混合攪拌均勻。
7. 將調味液倒入玻璃瓶中，瓶口封蓋後置於冰箱1星期即可取出食用。

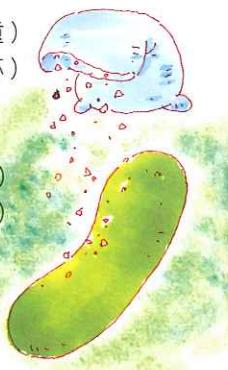




醃條瓜

材料：

大黃瓜	1條（約1公斤重）
鹽	100公克 (1/2杯)
醃漬液：	
醬油	100cc (1/2杯)
糖	20公克 (1大匙)
鹽	20公克 (1大匙)
味精	少許
酒	少許
冷開水	250cc (1杯)

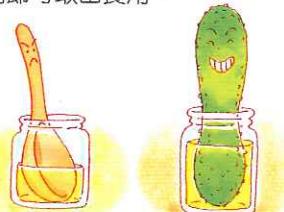


用具：

菜刀、玻璃罐

製作方法：

1. 大黃瓜先撒上鹽，然後輕輕搓揉。
2. 置於水桶中，壓上同重量的鎮石，醃漬1~2天。
3. 把黃瓜切段後置於冷水中漂洗脫鹽，每2~3小時換一次水，重複3~4次，直到黃瓜呈淡鹹味即可。
4. 將漂水後黃瓜擠乾水分，裝入瓶中。
5. 調味料以適量的冷開水混合攪拌均勻。
6. 將調味液倒入玻璃瓶中，封口後置於冰箱中約1星期即可取出食用。



醃菜豆

材料：

菜豆	300公克
鹽	30公克 (2大匙)
糖	20公克 (1大匙)
酒	5cc (1小匙)
醋	30cc (2大匙)
辣椒	2根
冷開水	600cc (3杯)



用具：

菜刀、鍋子、玻璃罐

製作方法：

1. 調味料以適量的冷開水調成調味液（以能淹沒菜豆之量為準）。
2. 菜豆放入沸水（加入少許的鹽）中燙30~40秒後撈出放冷。
3. 將菜豆放入玻璃瓶中再將調味液注入，瓶口密封後置於冰箱中3~4天即可取出食用。



醃冬瓜

材料：

冬瓜	300公克
醬油	100cc (1/2杯)
鹽	40公克 (2大匙)

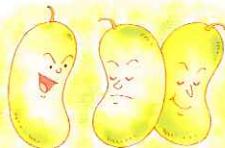


糖 40公克（3大匙）
酒 5cc（1小匙）
冷開水 200cc（1杯）

用具：
菜刀、鍋子、玻璃罐

製作方法：

1. 調味料以冷開水調開。
2. 將冬瓜削皮，切成5公分大小之大塊。
3. 在將冬瓜以沸水燙熟後，撈出放冷。
4. 把冬瓜小心放入玻璃罐中，倒入調味液密封置於冰箱中約7天，即可取出食用。



醬鳳梨

材料：
鳳梨果肉 2公斤
豆麵（豆粕） 300公克（3杯）
食鹽 150公克（3/4杯）
砂糖 500公克（2½杯）



用具：
菜刀、玻璃罐

製造過程：

1. 將鳳梨切成4公分之扇形大塊。
2. 將豆麵和食鹽、砂糖等混合均勻備用。
3. 於罐底先舖撒一層豆麵鹽，然後放入一層鳳梨，再放豆麵鹽一層，再放一層鳳梨，如此重複裝填。裝入時要儘量減少空隙。
4. 最上面要多放些豆麵鹽料，然後加蓋封口。
5. 醃漬時間約6個月便可取出食用。



醬 瓜

材料：

剥殼麻竹筍	1公斤
豆麵（豆粕）	150公克（2杯）
食鹽	90公克（1/2杯）
砂糖	250公克（1½杯）

用具：
菜刀、玻璃罐

製作方法：

1. 將剝殼後的麻竹筍切成5、6公分大塊。纖維較粗的筍節和頭部及筍尾部分不宜作為醃材料。
2. 將豆麵和食鹽、砂糖等混合均勻備用。
3. 於罐底先舖撒一層豆麵混合物，然後放入一層竹筍塊，再放豆麵混合物一層，再放一層竹筍，如此順序裝填。裝入時要儘量減少空隙。
4. 最上面要多放些豆麵混合物，然後加蓋封口。
5. 置於陰涼處約6個月便可取出食用。



醬冬瓜

材料：

冬瓜	1公斤
豆麵（豆粕）	150公克（1½杯）
食鹽	90公克（1/2杯）
砂糖	250公克（1¼杯）

用具：
菜刀、玻璃罐





製作方法：

1. 將冬瓜去皮，再切成5、6公分大塊。
2. 將豆麵和食鹽、砂糖等混合均勻備用。
3. 於罐底先舖撒一層豆麵鹽，然後放入一層冬瓜，再放豆麵鹽一層，再放一層冬瓜，如此重複裝填。裝入時要儘量減少空隙。
4. 最上面要多放些豆麵鹽料，然後加蓋封口。
5. 置於陰涼處約6個月便可取出食用。

浸泡式泡菜(低鹽)

材料：

大白菜或高麗菜	1公斤
紅辣椒	2根
醋	325cc (1杯)
食鹽	40公克 (2大匙)
葡萄糖	300公克 (2杯)
(或砂糖)	200公克 (1杯)
米酒	50cc (1/4杯)
味精	5公克 (1小匙)
冷開水	300cc (2杯)



用具：

菜刀、玻璃罐



製作方法：

1. 大白菜清洗後，對切兩刀使成四分之一。
2. 澄乾水分。
3. 將鹽、葡萄糖及味精先以冷開水攪拌溶解。
最後加入食用醋及米酒攪拌均勻。
4. 將大白菜放入玻璃罐中依序排放整齊（盡量減少空隙），再加入醃漬液（菜重：醃漬液=1:1）

最後放入辣椒。

5. 於上頭壓上重石，使菜完全浸入醃漬液內。
經2天的醃漬即可取出食用。而若要保存則須放入冰箱中。

傳統泡菜(發酵式)

材料：

大白菜	1顆 (約1公斤)
紅辣椒	2根
胡蘿蔔	1根
薑	1塊
花椒	少許
糖	15公克 (1大匙)
食鹽	80公克 (2/5杯)
水	2公斤 (10杯)



用具：

菜刀、鍋子、泡菜缸

製作方法：

1. 蔬菜經洗淨晾乾，依原料做不同的處理，如大白菜切成兩半剝開，胡蘿蔔切片，辣椒整條或切段或剖半，嫩薑則削皮斜切薄片。
2. 將花椒、糖與食鹽水一起煮沸放冷備用。
3. 將切好之蔬菜整齊排放（盡量減少空隙）於泡菜缸中，最後再倒入醃漬液（菜重：醃漬液=1:1），壓上重石。
4. 經4~5天的發酵即可取出食用。





韓式泡菜

材料：

大白菜	1顆（約1公斤）
鹽	60公克 (1/4杯)
生薑	1塊
蔥	1根
大蒜	1粒
蘋果	1顆
紅辣椒	2根
辣椒粉	40公克 (1杯)

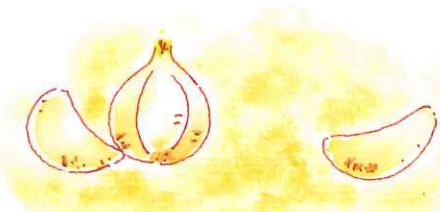


用具：

菜刀、果汁機、泡菜缸

製作方法：

1. 將大白菜預先鹽醃1天。
2. 將生薑切薄片，紅辣椒切小丁。
3. 蘋果和大蒜以果汁機打成泥狀，然後和辣椒粉及之前的蔬菜一起混合備用。
4. 預先鹽醃的白菜稍微擰乾水分，然後將上述的調味料從外側葉片依序塞入葉子之間。
5. 塞完之後，橫放在容器中，壓上白菜一半重量的重石，置於冰箱中醃漬3~4天後即可食用。



酸白菜

材料：

大白菜	2顆（約2公斤）
鹽	120公克 (1/2杯)
醋	10cc (2小匙)

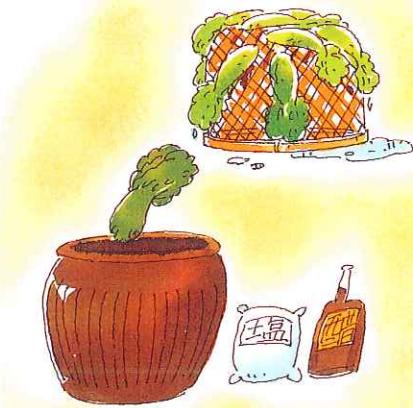


用具：

菜刀、竹簍、泡菜缸

製作方法：

1. 將大白菜由蒂頭縱切成四瓣，若較小棵則切成兩瓣。
2. 用清水洗淨，並置於竹簍上瀝乾水分。
3. 將清潔乾燥的泡菜缸，先在缸底鋪上一層鹽，再將白菜（切口向下）緊密盡量整齊排列，以放一層菜撒一層鹽的方式堆疊。最後淋上醋汁，然後壓上重石。
4. 將泡菜缸置於陰涼處醃漬3~4天即可取出食用。





韓式泡菜

材料：

大白菜	1顆（約1公斤）
鹽	60公克 (1/4杯)
生薑	1塊
蔥	1根
大蒜	1粒
蘋果	1顆
紅辣椒	2根
辣椒粉	40公克 (1杯)



用具：

菜刀、果汁機、泡菜缸

製作方法：

1. 將大白菜預先鹽醃1天。
2. 將生薑切薄片，紅辣椒切小丁。
3. 蘋果和大蒜以果汁機打成泥狀，然後和辣椒粉及之前的蔬菜一起混合備用。
4. 預先鹽醃的白菜稍微擰乾水分，然後將上述的調味料從外側葉片依序塞入葉子之間。
5. 塞完之後，橫放在容器中，壓上白菜一半重量的重石，置於冰箱中醃漬3~4天後即可食用。



酸白菜

材料：

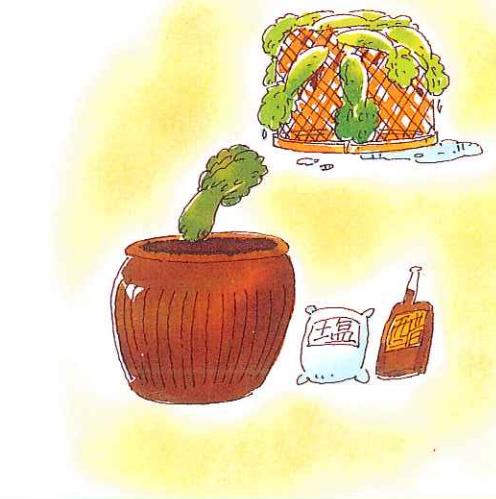
大白菜	2顆（約2公斤）
鹽	120公克 (1/2杯)
醋	10cc (2小匙)

用具：

菜刀、竹簍、泡菜缸

製作方法：

1. 將大白菜由蒂頭縱切成四瓣，若較小棵則切成兩瓣。
2. 用清水洗淨，並置於竹簍上瀝乾水分。
3. 將清潔乾燥的泡菜缸，先在缸底鋪上一層鹽，再將白菜（切口向下）緊密盡量整齊排列，以放一層菜撒一層鹽的方式堆疊。最後淋上醋汁；然後壓上重石。
4. 將泡菜缸置於陰涼處醃漬3~4天即可取出食用。





參考文獻：

1. 小川敏男
1984 特選漬けもの 130 種 家の光協會 東京 日本
2. 小川敏男
1989 漬物製造學 光琳書局 東京 日本
3. 丸井郁夫
1991 おいしい漬けもの 主婦と生活社 東京 日本
4. 方祖達
1981 蔬菜醃漬原理與技術 「豐年叢書HV#821-12:蔬菜加工」
豐年社 台北
5. 方祖達
1982 臺灣傳統醃漬蔬果加工技術的介紹 食品工業 14(10):1-12.
6. 仇志榮 陸美英 肖亞成
1994 怎麼做泡菜 台視文化公司 台北
7. 吳君華
1990 實用家庭醬菜 泉源出版社
8. 前田安彦 (林耕年編譯)
1987 醃漬物處方祕典 復文書局
9. 香川綾
1995 食品成分表 女子營養大學出版部 東京 日本
10. 婦人之友社編輯部
1979 おいしい漬けもの 婦人之友社 東京 日本
11. 張淑霞
1994 最新醬泡菜 宏文出版社 台北
12. 黃墩岩
1980 醃菜與泡菜 瑞昇文化圖書公司 台北

發行單位／台北市瑠公農業產銷基金會

發行人／陳瑞卿

主 編／吳昭祥、陳達

執行編輯／吳曉銓

文 稿／許明仁、戴三堡、林建興

設 計／吳文錫 插 畫／李梨雲

印 刷／尚承廣告設計有限公司

出版日期／九十年五月 第三版

數 量／5,000本（非賣品）

安心蔬果，健康快活！



安心蔬果

瑞公農業產銷基金會 賴得

創造中國新農業文化



財團法人台北市瑞公農業產銷基金會

台北市忠孝東路一段10號

Tel : (02)2394-5029 Fax : (02)2392-0974

網址 : <http://www.liukung.org.tw>