

安心蔬果

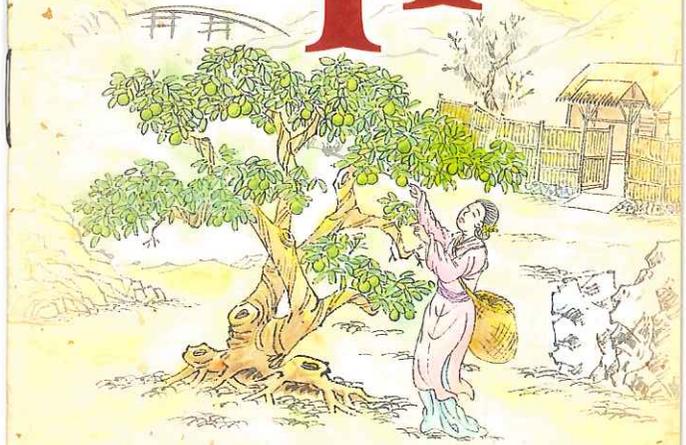
自己動手做



梅子

健康美味的

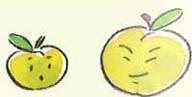
DIY



財團法人台北市瑠公農業產銷基金會 編印



目錄



一、梅子介紹

梅子簡介.....3

梅子的營養與特色.....3

梅子的利用.....3

二、梅子加工

脆梅.....4

鹽漬梅.....5

低鹽醃梅.....5

話梅.....6

鹽漬紫蘇醃梅.....7

紫蘇梅.....8

蜜梅.....9

陳年梅.....9

蘇州梅.....10

烏梅.....10

烏梅蜜餞.....11

黃梅果汁.....11

梅子糖漿.....12

梅子果醬.....13

梅子果凍.....13

梅酒.....14

梅子果醋.....14

梅醬.....15

梅精.....15

三、梅子食譜

梅子牛奶.....16

芝麻梅球.....16

馬蹄梅糕.....17

梅醬燒肉.....17

梅雞.....18

梅肉蒸排.....18

梅香酥黃魚.....19

梅燒豬腳.....19

梅子蒸蝦.....20

益氣苦瓜雞.....20

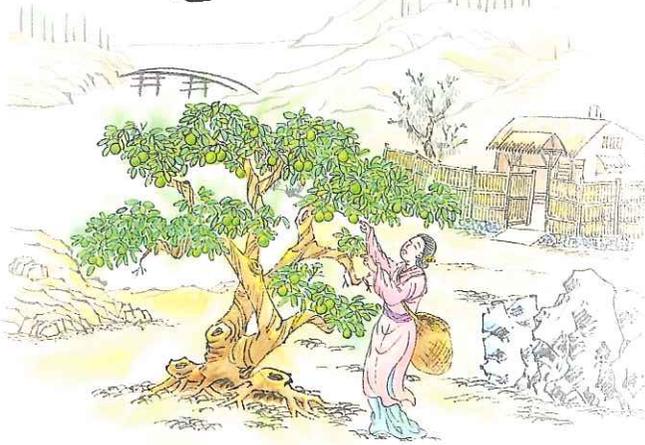
梅香飯.....21

四、增益集.....21



標有梅 其實七分
 求我庶士 迨其吉兮
 標有梅 其實三分
 求我庶士 迨其今兮
 標有梅 頃筐既之

詩經 召南 鵲巢



標有梅

標有梅，其實七分。求我庶士，迨其吉兮。
 標有梅，其實三分。求我庶士，迨其今兮。
 標有梅，頃筐既之。求我庶士，迨其謂之。

詩經 召南

【說明】

古時求婚的一種風俗，姑娘將梅子拋給未婚男子，表示求愛。如果男子有意愛她，便以配玉等信物相贈，以定終身。梅又與媒同音，古人用來作媒合之果。

【註譯】

把梅子拋給你啲，筐裡還有七分啊，有心要追我的小伙子，請不要錯過好日子啊。把梅子拋給你啲，筐裡只剩三分啊，有心要追我的小伙子，到今天就不要猶豫啊。把梅子拋給你啲，整筐都倒給你了，有心要追我的小伙子，現在就把我娶回家吧。

註：標，音「文么」，同「拋」。

一、梅子介紹

[梅子簡介]

梅子 (*Prunus mume* Sieb. et Zucc.)，英名為 mei 或 Japanese apricot，屬於薔薇科溫帶果樹之核果類水果。本省梅子一般栽培於中央山脈東西兩側海拔300至1000公尺的山坡地，主要產地在南投縣信義鄉、國姓鄉、仁愛鄉、水里鄉，台中縣和平鄉，台南縣楠西鄉，高雄縣桃源鄉，台東縣成功鎮等地。梅樹每年在元月上旬開花，花為白色或粉紅色單生或2~3朵簇生，具淡雅清香。果實約在3月下旬至5月上旬成熟，果形介於桃形與球形之間，縱徑2~3公分，橫徑1.5~3公分，具一淺溝，果表具絨毛。果實未熟時呈綠色(胭脂梅則帶紅色)，成熟時轉成黃色。清明節前後約兩週間盛產，產期極短。



[梅子的營養與特色]

- 梅子風味清香，糖分少。
- 富含大量的有機酸及鈉、鉀、鈣等礦物質。
- 梅子實質上是屬於生理鹼性食品，具有平衡體液酸鹼值之功能。
- 梅子就有澄清血液、強肝、整腸、恢復疲勞等功效。
- 胃酸過多者不宜食用梅子。

表一、梅子的營養成分 (每一百公克之含量)

	水分 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維素 (克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	維生素A (國際單位)	食鹽 (克)
青梅	90.1	0.7	0.5	0.6	12	14	0.6	0	240	65	-
鹽漬梅	74.3	0.7	0.4	1.1	47	15	2.9	6600	150	微量	16.8
鹽漬梅乾	64.4	0.8	0.8	1.3	24	22	1.7	8100	250	微量	20.6
梅醬	43.7	0.4	微量	0.8	17	1	1.2	1317	1	微量	微量
紫蘇梅	45.4	0.5	微量	0.8	20	1	1.6	1488	1	微量	微量

[梅子的利用]

梅子由於酸度高甜度低，所以極少當作鮮食水果，但由於其香氣濃郁，滋味特殊，因此非常適合加工，故其加工製品可說頗具多樣化。除了傳統各種蜜餞及果汁飲料類之加工產品外，尚可製成果醬、梅精、梅醬、梅酒、梅醋等等。除了工廠生產之外，一般家庭也可以利用梅子自製一些產品，如梅子蜜餞

(紫蘇梅、脆梅、蜜梅等)、果汁、梅醬、梅酒、梅醋等，或利用自製產品來烹煮食物成為美味可口的餐點。本手冊簡單的介紹幾種梅子加工利用及烹調的方法，讓大家對梅子產品有更進一步的認識與瞭解，相信也可以給你帶來自己動手做梅子產品的樂趣。

二、梅子加工

[脆梅]

[材料]

- 青梅 (6分熟) 1公斤
- 粗鹽 (梅子的10%) 0.1公斤
- 砂糖 (與梅子等量) 1公斤



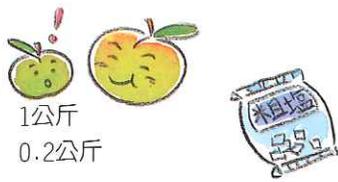
[方法]

- 取青梅與粗鹽相互揉搓約10分鐘後，將溶出之青梅苦汁倒掉，並以木槌或是刀背輕拍梅子，使梅子裂開形成一微小缺口。
- 將梅子及粗鹽倒入醃漬桶中醃漬一夜。
- 隔天將鹽水倒掉，以清水清洗梅子，再以流動清水漂洗4~8小時。
- 撈出青梅，瀝乾水分。亦可將梅子裝入紗布袋中，以脫水機脫除水分。
- 取砂糖0.3公斤與瀝乾的梅子混合拌勻，糖漬1天。期間可上下翻攪數次。
- 將糖漬1天後所生成的糖液倒掉。再取0.3公斤的砂糖與梅子混合拌勻，再糖漬1天。
- 把糖漬1天後所生成的糖液濾出，將糖液放入鍋中煮沸，再加入0.4公斤的砂糖煮溶。等糖液完全冷卻後將其倒入梅子中，放入冰箱浸漬3天即告完成。
- 脆梅成品需放在冰箱中冷藏保存，以防發酵。

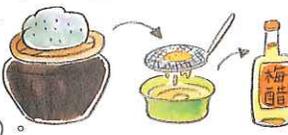
[鹽漬梅]

[材料]

青梅 (7~8分熟) 1公斤
粗鹽 (梅子的20%) 0.2公斤



[方法]

1. 青梅經清洗後，置入清水中浸泡一晚。
2. 撈起梅子，瀝乾水分，再撒上粗鹽搓揉。
3. 將梅子及鹽倒入醃漬缸中，上頭再以重石鎮壓，置於陰涼處。經2~3天，醃梅會產生醃漬液，此醃漬液俗稱為「梅醋」(或稱白梅醋)。
4. 醃梅可鹽藏達2年。一般醃漬1個月後即可取出日曬2~3天製成「梅胚」。使用時需經清水漂洗，去除鹽分再調理食用或製成蜜餞。

[低鹽醃梅]

[材料]

青梅 (7~8分熟) 1公斤
粗鹽 (梅子的12%) 0.12公斤
米酒 (或35度以上蒸餾酒) 1公升



[方法]

1. 青梅經清洗後置入清水中浸泡一晚。
2. 撈起梅子瀝乾水分後，放入醃漬缸中並倒入米酒。
3. 充分翻動，促使米酒能充分滲入梅肉中。
4. 將梅子撈出，在梅子中撒上粗鹽並用手充分搓揉。

5

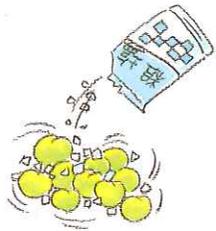
5. 再把梅子與鹽一同倒入含有米酒的醃漬缸中，上頭以重石鎮壓。

6. 當醃漬液生出後，另外用一個新的醃漬缸，內置塑膠袋。將梅子與醃漬液倒入塑膠袋中，把袋中之空氣充分擠出之後綁緊袋口，靜置一週後即為成品。

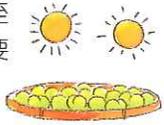
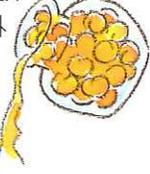
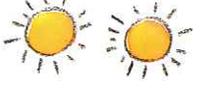
[話梅]

[材料]

青梅 (7~8分熟) 2公斤
粗鹽 (梅子的8%) 160公克
砂糖 2公斤
甘草 30公克



[方法]

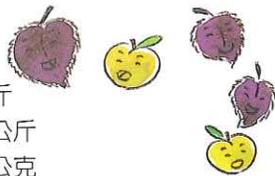
1. 以粗鹽揉搓青梅至稍微變軟。再將梅子與鹽倒入醃漬缸中，加入清水淹過梅子表面，浸泡2天2夜。若梅子過熟呈黃色，則可不必搓揉，直接浸泡鹽水即可。
2. 將梅子撈出，置於曬盤上日曬2天至8分乾。如遇陰雨天，無法日曬則要酌加粗鹽，以防產膜酵母生長。
3. 將日曬後的梅子以一層梅子一層糖(總糖量為500公克)的方式裝入已殺菌過之容器中貯放。待糖完全溶解後將糖液倒掉，再另外放入500公克糖，同樣的等糖完全溶解後再將糖液倒掉。
4. 再來將剩餘的糖加入梅子中，並放入甘草，糖漬到糖完全溶解。
5. 接著將梅子置於曬盤上日曬2天至乾即可。

6

[鹽漬紫蘇醃梅]

[材料]

青梅 (7~8分熟)	2公斤
粗鹽 (梅子的20%)	0.4公斤
紅紫蘇	200公克
粗鹽 (揉搓紫蘇用; 紫蘇的15%)	30公克



[方法]

(一) 紫蘇的預鹽漬

1. 將紅紫蘇連莖帶葉充分清洗乾淨，再將紫蘇葉倒提把水分甩乾。
2. 將瀝乾後的紫蘇葉一片一片摘下，撒上粗鹽，用力搓揉至紫蘇葉變柔軟為止。此時紫蘇葉會生出紅黑色的汁液，此汁液帶有澀味，因此需將汁液擠出去棄。
3. 再將擠出澀液的紫蘇葉置入缸中，倒入一杯先前浸泡梅子所生成之白梅醋。
4. 將紫蘇在白梅醋中重新搓揉即會將白梅醋染成鮮紫紅色的「紅梅醋」。至此，紫蘇的預醃漬即完成。

(二) 鹽醃紫蘇梅

1. 青梅經清洗後置入清水中浸泡一晚。
2. 撈起梅子，瀝乾水分，再撒上粗鹽搓揉。
3. 將梅子及鹽倒入醃漬缸中，上頭再以重石鎮壓，置於陰涼處。經2~3天，醃梅會產生醃漬液，此醃漬液俗稱為梅醋(或稱白梅醋)。
4. 將上述所製成之紅梅醋倒入青梅中。輕微搖晃容器以便液體能均勻分佈。再於醃梅的最上層鋪滿紫蘇葉，密封後置於陰涼處醃漬7~10天。
5. 等醃梅轉為紅色時，將梅子取出平鋪於竹筐上，進行日曬。要避免梅子重疊鋪放。夜晚則將梅子放回

醃漬液中浸泡。如此反覆進行三天。



6. 所剩餘之紅梅醋可作為醬菜醃漬或其他烹調用。

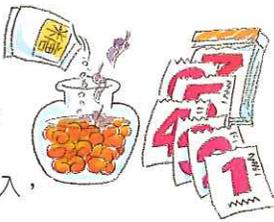
[紫蘇梅]

[材料]

青梅 (7~8分熟)	2公斤
粗鹽 (梅子的8%)	160公克
砂糖	2公斤
紅紫蘇葉	50公克



[方法]

1. 以粗鹽揉搓青梅至稍微變軟。再將梅子與鹽倒入醃漬缸中，加入清水淹過梅子表面，浸泡2天2夜。若梅子過熟呈黃色，則可不必搓揉，直接浸泡鹽水即可。
2. 將梅子撈出，置於曬盤上日曬2天至8分乾。如遇陰雨天，無法日曬則要酌加粗鹽，以防產膜酵母生長。
3. 取紅紫蘇葉加入粗鹽用力搓揉，至紫蘇葉變柔軟為止。將紫蘇汁液去除，保留紫蘇葉備用。
4. 將日曬後的梅子以一層梅子一層糖(總糖量為500公克)的方式裝入已殺菌過之容器中貯放。待糖完全溶解後將糖液倒掉，再另外放入500公克糖，同樣的等糖完全溶解後將糖液倒掉。
5. 第三次加入500公克的糖後，糖液完全溶出時則不需再將糖液倒掉，只需加入剩餘500公克的糖，並將搓鹽之紫蘇葉一同放入，浸泡約7天後即告完成。

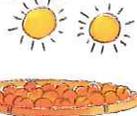
[蜜梅]

[材料]

青梅 (7~8分熟)	2公斤
粗鹽 (梅子的8%)	160公克
砂糖	2公斤



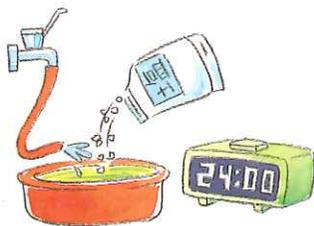
[方法]

1. 以粗鹽揉搓青梅至稍微變軟。再將梅子與鹽倒入醃漬缸中，加入清水淹過梅子表面，浸泡2天2夜。若梅子過熟呈黃色，則可不必搓揉，直接浸泡鹽水即可。
2. 將梅子撈出，置於曬盤上日曬2天至8分乾。如遇陰雨天，無法日曬則要酌加粗鹽，以防產膜酵母生長。
3. 將日曬後的梅子以一層梅子一層糖(總糖量為500公克)的方式裝入已殺菌過之容器中貯放。待糖完全溶解後將糖液倒掉，再另外放入500公克糖，同樣的等糖完全溶解後將糖液倒掉。
4. 第三次加入500公克的糖後，糖液完全溶出時則不需再將糖液倒掉，只需加入剩餘500公克的糖，浸泡約7天後即告完成。

[陳年梅]

[材料]

青梅	1公斤
粗鹽	0.4公斤
砂糖	0.1公斤



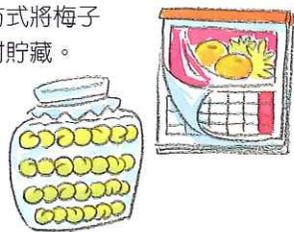
[方法]

1. 將青梅加鹽加水(液面超過青梅即可)浸漬24小時。
2. 將鹽水倒掉，以清水清洗梅子，再以流動清水漂洗4~8小時。
3. 將梅子取出平鋪於竹筐上，進行日曬至約8分乾。要避免梅子重疊鋪放。

9

4. 以一層梅子一層糖的方式將梅子置入容器內，而後密封貯藏。

5. 經1個月的貯藏陳化後即告完成。



[蘇州梅]

[材料]

酒梅 (梅酒中之梅子)	1公斤
砂糖	1公斤
檸檬汁	100c.c.

[方法]

1. 於酒梅表面先行針刺或是刀割出數道傷痕。
2. 將0.25公斤糖與梅子混和，放入醃漬缸中醃漬2天。
3. 接著在醃漬缸中再追加0.25公斤的糖，醃漬3天。
4. 最後將剩餘的糖放入，倒入檸檬汁，持續再醃漬7天即可告完成。

[烏梅]

[材料]

青梅	1公斤
----	-----



[方法]

1. 將青梅洗淨，去掉蒂頭。
2. 每粒青梅以乾淨紗布擦乾並充分晾乾。
3. 用鋁箔紙將梅子包裹起來，再放入火上燒烤。
4. 烤至鋁箔紙內有煙霧冒出即可。

10

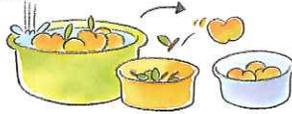
[烏梅蜜餞]

[材料]

青梅 1公斤
砂糖 0.6公斤

[方法]

1. 將青梅洗淨，去掉蒂頭。



2. 每粒青梅以乾淨紗布擦乾並充分晾乾。



3. 用鋁箔紙將梅子包裹起來，再放入火上燒烤。

4. 烤至鋁箔紙內有煙霧冒出即可。

5. 將砂糖加入1400c.c的水煮沸，再轉小火，加入烏梅煮約1小時，即可撈出。



6. 放冷後即可告完成。

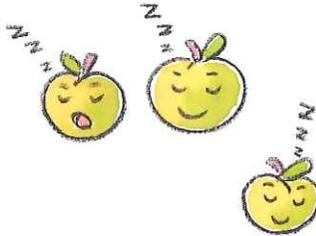
[黃梅果汁]

[材料]

黃熟梅子 1公斤
砂糖 2公斤
水 1公升

[方法]

1. 取成熟的青梅置於室溫靜待後熟轉黃。依品種之不同約需2~4天。



2. 挑出黃熟梅子置於沸水中汆燙2分鐘，隨即取出放入冷水中冷卻。小心不要將果皮弄破，以防果肉流失。



3. 撥除果皮並裝入紗布袋中，將果肉擠出，與種子分離。

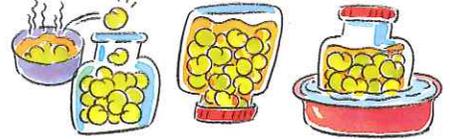
11

4. 將果肉置入果汁機中，加入等重之水，以果汁機打碎1分鐘。

5. 將梅汁倒入鍋中迅速加熱至沸騰，再添加與梅汁等量之砂糖，迅速攪拌使之完全溶解。加熱過程中必須不斷攪拌以避免焦鍋。



6. 待砂糖完全溶解後，迅速取出趁熱裝填於已殺菌之玻璃瓶中隨即封蓋。玻璃瓶封蓋後平置或倒置2-3分鐘利用果汁餘熱殺菌瓶蓋。



7. 以冷水將果汁冷卻至室溫，即為產品。

8. 飲用時需以冷開水稀釋約5倍。開瓶未使用完者宜置入冰箱冷藏。



[梅子糖漿]

[材料]

黃熟梅子 0.3公斤
果糖 0.6公升

[方法]

1. 取成熟的青梅置於室溫靜待後熟轉黃。依品種之不同約需2~4天。

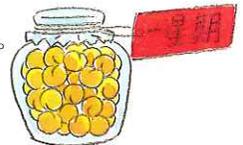


2. 將梅子洗淨，去掉蒂頭，並以乾淨紗布擦乾。

3. 把梅子及果糖置入容器中，密封貯藏1星期。



4. 將糖漿取出，至於冰箱貯藏。剩餘的梅子經日曬乾燥後可當蜜餞食用。



12

[梅子果醬]

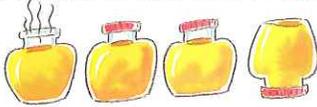
[材料]

黃熟梅子 1公斤
砂糖 0.4公斤

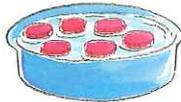


[方法]

1. 取成熟的青梅置於室溫靜待後熟轉黃。依品種之不同約需2~4天。
2. 挑出黃熟梅子置於沸水中汆燙2分鐘，隨即取出放入冷水中冷卻。小心不要將果皮弄破，以防果肉流失。
3. 撥除果皮並裝入紗布袋中，將果肉擠出，與種子分離。
4. 將梅汁倒入鍋中與砂糖一同熬煮，等糖完全溶解後再轉小火，熬煮至梅漿變為黏稠時即可熄火。
5. 趁熱將果醬裝填於已殺菌之玻璃罐中隨即封蓋。玻璃瓶封蓋後平置或倒置2-3分鐘利用果汁餘熱殺菌瓶蓋。



6. 以冷水將果汁冷卻至室溫，即為產品。



[梅子果凍]

[材料]

黃梅果汁 120c.c.
紫蘇梅 10粒
砂糖 150公克
果凍粉 20公克
水 1700c.c.



[方法]

1. 先將砂糖與果凍粉先拌勻。
2. 再把紫蘇梅種子去除，並將果肉壓成泥後加入梅汁中。

13

3. 將水置於鍋中，加入拌勻之砂糖與果凍粉，一面攪拌一面以中火煮滾。
4. 最後倒入梅汁拌勻即可熄火。
5. 將梅汁果凍液充填到容器中放冷後即可食用。



[梅酒]

[材料]

青梅 (8~10分熟) 1公斤
砂糖 (依喜好可適度調整) 0.6公斤
米酒或米酒頭 (或35度以上蒸餾酒) 1.2公升

[方法]

1. 將青梅洗淨，去掉蒂頭。
2. 每粒青梅以乾淨紗布擦乾並充分晾乾。
3. 將青梅放入以熱水消毒過之廣口玻璃瓶中，加入砂糖倒入米酒，然後加以密封。經過2~3個月後即可打開飲用。



[梅子果醋]

[材料]

青梅 (8~10分熟) 1公斤
砂糖 (依喜好可適度調整) 0.6公斤
糯米醋 (或米醋、陳年醋) 1.2公升



[方法]

1. 將青梅洗淨，去掉蒂頭。
2. 每粒青梅以乾淨紗布擦乾並充分晾乾。
3. 將青梅放入以熱水消毒過之廣口玻璃瓶中，加入砂糖倒入糯米醋，然後加以密封。經過2~3個月後即可打開飲用。



14

[梅 醬]

[材料]

青梅 (完熟者)	2公斤
砂糖	0.4公斤
麥芽糖	120公克
水	500c.c.

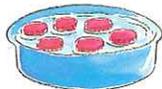


[方法]

1. 將梅子置於沸水中，以小火煮約2分鐘即撈起。不要將果皮煮破，否則果肉會流失。
2. 將撈起之梅子以濾網或濾布將果肉與果皮、種子分離。
3. 取果肉置於鍋中加入水、砂糖及麥芽糖，以弱火熬煮約15分鐘。加熱過程需不斷攪拌以免焦鍋。
4. 趁熱將梅醬裝填於已殺菌之玻璃罐中隨即封蓋。玻璃瓶封蓋後平置或倒置2-3分鐘利用果汁餘熱殺菌瓶蓋。



5. 以冷水將果汁冷卻至室溫，即為產品。

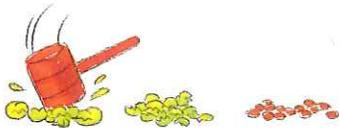


6. 梅醬主要用於餐飲的烹調、點心的餡料或再經加工製成調味醬(如沙拉醬、烤肉醬)等產品，可增進餐點之風味。

[梅 精]

[材料]

青梅 2公斤



[方法]

1. 將青梅洗淨，去掉蒂頭，並以乾淨紗布擦乾。
2. 用木槌將梅子敲破，取出梅核。
3. 將梅肉放入果汁機中打碎，再將果泥放入紗布濾袋擠出梅汁。



4. 把梅汁放入陶瓷或玻璃鍋中，以微火慢熬。待梅汁變為很黏稠時即告完成。



15

三、梅子食譜

[梅子牛奶]

[材料]

話梅	3粒
牛奶	500c.c.
蜂蜜	適量



[方法]

1. 話梅泡水10分鐘，使梅肉變軟。
2. 將梅子果肉剝下來，剁碎。
3. 把梅肉與牛奶攪拌均勻，再依個人口味加入適量的蜂蜜調味即可。



[芝麻梅球]

[材料]

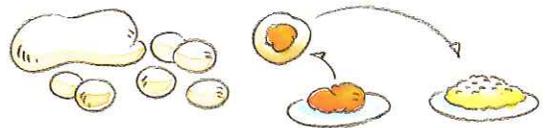
芝麻	少許
脆梅	15粒
豆沙	300公克
(1) 糯米粉	600公克
澄粉	120公克
細砂糖	210公克



(2) 沸水	0.6公升
花生油	少許

[方法]

1. 將料(1)全部混合，再把料(2)倒入攪拌。
2. 攪拌好後揉成糰，再分成小糰，分別包入豆沙餡及一粒脆梅，沾上芝麻。



3. 下油鍋炸至今黃色即可。



16

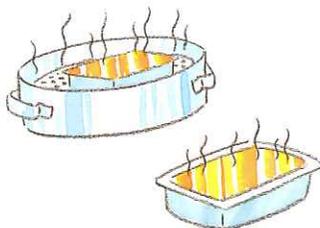
[馬蹄梅糕]

[材料]

(1) 酸梅肉	500公克	(2) 馬蹄粉	80公克
細砂糖	300公克	玉米粉	50公克
冷水	600c.c.	太白粉	50公克
鮮奶	100c.c.	冷水	300c.c.

[方法]

1. 先將料(1)混合煮沸。
2. 再將料(2)全部混合後倒入煮沸的料(1)中拌勻。
3. 倒入鐵盤中，放入蒸籠蒸至透明時即可。



[梅醬燒肉]

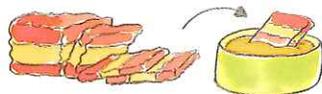
[材料]

烤肉用肉片	0.6公斤	梅醬	150公克(5大匙)
薑	8片	烤肉醬	60公克(2大匙)
蔥	5支	砂糖	15公克(1/2大匙)
		酒	30c.c.(1/2大匙)

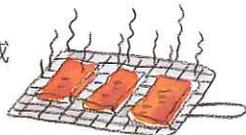
[調味料]

[方法]

1. 將梅醬、烤肉醬、糖與酒拌勻。
2. 將蔥洗淨切段，與薑片加入拌勻之梅醬料。
3. 將豬肉切成1公分厚片，以梅醬料醃漬30分鐘。



4. 將醃漬過之肉片置於烤箱或烤肉架上烘烤至熟即可。



17

[梅雞]

[材料]

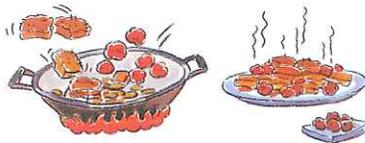
雞肉	0.6公斤
紫蘇梅	15粒
薑	8片
油	少許

[調味料]

醬油	15c.c.(1大匙)
砂糖	5公克(1/2大匙)
酒	15c.c.(1大匙)
鹽	3公克(1/2茶匙)
水	240c.c.(1杯)

[方法]

1. 雞肉洗淨剝塊。
2. 起油鍋爆香薑片，再放入雞肉、梅子一同炒香。
3. 加入調味料悶煮至收汁即可。



[梅肉蒸排]

[材料]

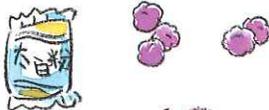
小排肉	0.6公斤
紫蘇梅	12粒
蒜頭	20公克(10瓣)
麻油	少許

[調味料]

豆瓣醬	10公克(1大匙)
醬油	8c.c.(1/2大匙)
胡椒粉	1公克(1/2茶匙)
鹽	3公克(1/2茶匙)
太白粉	10公克(1大匙)

[方法]

1. 蒜頭、梅肉分別剝成泥狀。
2. 起油鍋，依序放入蒜頭、梅肉、豆瓣醬炒香後盛起作為醬料。
3. 將小排肉、醬料、調味料拌勻入蒸鍋蒸30分鐘，淋上麻油即可。



18

[梅香酥黃魚]

[材料]

黃魚	1尾		
(1) 梅肉	6個(切碎)	(2) 醬油	1又1/2大匙
梅汁	1大匙	糖	1/2大匙
蔥花	適量	香油	1/2大匙
薑絲	少許	米酒	1又1/2大匙
辣椒	少許(切碎)		



[方法]

- 油燒熱，將魚炸至金黃色。
- 油2大匙燒熱，把料(1)炒香，再加入料(2)拌炒成為醬汁。
- 將醬汁淋在魚身上，撒上香菜以增美觀即可。



[梅燒豬腳]

[材料]

豬腳	2隻	[調味料]	
紫蘇梅	12粒	冰糖	1杯
梅汁	1/2杯	醬油	1杯
蒜頭	適量	米酒	2大匙
		水	2杯



[方法]

- 豬腳洗淨切塊，水煮10分鐘後撈出以冷水沖涼備用。
- 起油鍋將豬腳炸至微乾撈起。
- 起油鍋將蒜頭爆香，再放入所有材料拌勻。
- 將豬腳及爆香後之調味汁一同放入電鍋煮1小時即可。

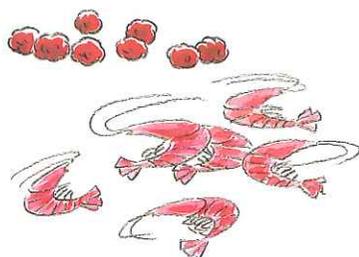


19

[梅子蒸蝦]

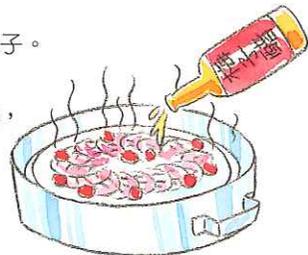
[材料]

酸梅	10粒
小明蝦	1斤
梅醋	1大匙



[方法]

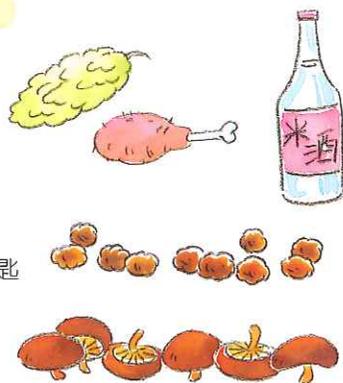
- 明蝦洗淨，用牙籤挑去腸泥，用剪刀剪去頭鬚。
- 將蝦子排盤，放上梅子。
- 蒸鍋水熱後放入蝦盤，再淋上梅子醋蒸約10分鐘即可。



[益氣苦瓜雞]

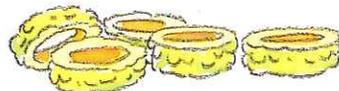
[材料]

苦瓜	1條
雞腿	1支
香菇	6朵
蔞瓜	20公克
陳年梅	10個
鹽	1/2小匙
米酒	1大匙
水	1公升



[方法]

- 苦瓜去籽切4公分片，雞腿切塊以熱水燙過撈起備用。
- 將所有材料置入燉盅，放進蒸鍋蒸約40分鐘即可供食。

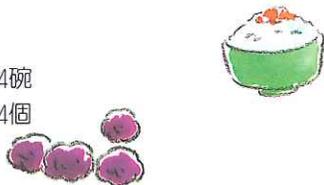


20

[梅香飯]

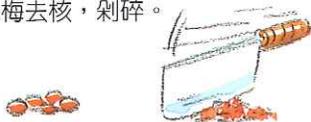
[材料]

白米飯 4碗
鹽漬紫蘇醃梅 4個

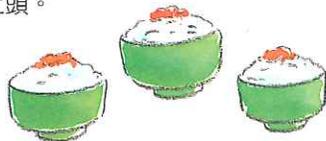


[方法]

1. 將鹽漬紫蘇醃梅去核，剝碎。



2. 將紫蘇梅泥放在飯上頭。



3. 食用前攪拌勻即可。

四、增益集

Q：梅子如何判定成熟度？

A：一般梅子皆是在6~7分熟採收，以方便加工作業。6分熟的梅子呈現深綠色；7分熟則為青綠色；8分熟則轉為黃綠色；9分熟成為黃色，並開始變軟；10分熟則為黃色，果實柔軟具有香味。

Q：沒有粗鹽怎麼辦？

A：一般醃漬常會使用粗鹽，可使醃漬風味較佳。若家中沒有粗鹽，則可用一般的精鹽取代即可。

Q：為何自己做的梅酒或是脆梅會苦？

A：梅子製品具有苦味，特別是梅酒或是脆梅，一般有二點可能：一是所用的原料過青，所產生的問題；另一點則是浸水或搓鹽脫澀的手續不完全所引起的。故只要選擇適合的成熟度，並在搓鹽或是浸水脫澀時稍注意一點，則可做出美味的食品。

Q：脆梅有發酵現象如何處理？

A：一般糖漬產品常在醃漬或是貯藏過程中會有發酵，產生氣泡或是酒味的現象。預防的方法即是將成品或是半成品貯放在低溫下，即是放入冰箱保存。至於有發酵現象時，則可以將糖水倒出，再加入一些糖，加熱煮沸，等放冷後再倒入梅子中。如此重複2~3次則可抑制發酵現象。

Q：梅酒喝完，所剩的酒梅如何處理？

A：梅酒喝完所剩的酒梅，實際上可取出直接食用。亦可再加一些糖，製成酒梅蜜餞。也可將酒梅果肉剝下來，剝碎後加入1/2量的砂糖，熬煮成梅子果醬食用。

Q：醃紫蘇梅的紫蘇葉要用生的還是曬乾的？

A：要醃漬用的紫蘇葉最好是生鮮的，且以紅紫蘇葉最佳，因為其香味最強，且有極佳的色澤，可將梅子染為鮮紅色。曬乾的紫蘇葉也可使用，但是其無法產生紅色色澤，且香氣較弱，所以製成的梅子產品在色澤及風味上較差。

Q：如何防止醃漬品發霉？

A：1. 要防止醃漬品發霉，最簡單的方法即是將製品或製程在低溫中進行，以降低微生物生長的機會。
2. 在製程或是成品夾取時，避免生水的混入。
3. 注意衛生，包括加工前器材之消毒、加工或是貯放場所之衛生。
4. 可在產品中加上少許的酒，亦可減少發霉現象產生。

Q：鹽漬梅中所提到的「白梅醋」可以喝嗎？

A：鹽漬梅中所提到的「梅醋」或是「白梅醋」其實是醃梅子所產生的鹽水，既酸又鹹，應該不適合飲用。大家常把梅子果醋與此處提到的「梅醋」或是「白梅醋」混在一起。梅子果醋是梅子加糖、醋的浸泡或釀造產品，可直接飲用。而「梅醋」或是「白梅醋」則為醃漬後的鹽水，僅適合用來醃漬蔬菜或揉搓紫蘇之用。

Q：梅酒製程中的砂糖可用冰糖代替嗎？

A：可以，梅酒製程中的砂糖可用冰糖、麥芽糖等替代。

Q：鹽漬梅與低鹽醃梅有何不同？

A：鹽漬梅是做梅胚的傳統方法，鹽分較重，可長期貯藏。而低鹽醃梅，是用酒取代鹽分，是一種低鹽食品的新作法，可減少鹽的用量，但產品需放在冰箱冷藏保存，且梅子會略帶有酒味。

參考文獻：

1. 川村賢司 1998 梅乾的神奇功效 世茂出版社 台北
2. 中川紀子、葛西麗子、清水信子、林彩美、田口成子 1993
特選ウメ干し、ウメ料理223 家の光協會 東京 日本
3. 王麗芬 1979 梅子的效用 國家出版社 台北
4. 台中區農業改良場 梅子加工
5. 江美玲、陳苑瑜 1998 梅子健康料理 創智文化 台北
6. 信義鄉農會 梅子寶典
7. 南投縣農會 1997 梅子
8. 桔梗泉 1992 梅と果實酒入門 主婦と生活社 東京 日本
9. 張可立 2000 梅子的天然功效 育民出版社 台北
10. 盧訓、曾慶瀛、洪法利、李政本、李秀貞 1997
精緻園特產品-梅子推廣專輯 南投縣農會 南投

安心蔬果，健康快活！



創造新農業文化

財團法人台北市瑠公農業產銷基金會

台北市忠孝東路一段10號

Te1: (02) 2394-5029 Fax: (02) 2394-2591

網址: <http://www.liukung.org.tw>

輔導單位/行政院農業委員會中部辦公室

協辦單位/台灣區梅產業策略聯盟

發行單位/台北市瑠公農業產銷基金會

發行人/陳瑞卿

主編/李宗興、陳如舜、陳達

執行編輯/吳曉銑

文稿/許明仁、戴三堡

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/九十一年十二月 再版

數量/5,600本 (非賣品)