



發行所 財團法人台北市瑞公農業產銷基金會
 發行人 李宗興
 編輯小組 吳昭祥、阮明宗、陳如舜、孔繁慧、曾淑莉、汪明耀、鄧麗亞、李鳳美

會址：100台北市忠孝東路一段10號
 網址：www.liukung.org.tw 電子信箱：liukung@ms9.hinet.net

刊

國內郵資已付

台北郵局許可證
 台北字第16174號

雜誌

中華郵政北台字第7170號
 執照登記為雜誌交寄

瑞公

農業產銷會訊 季刊 78

Liu-Kung Agriculture Foundation

中華民國一〇三年十二月十日 發行
 中華民國八十九年九月一日 創刊

●本刊圖文，未經同意不得轉載！

進入秋天的最後一個節氣「霜降」，人和動、植物都開始封藏熱量，準備過冬。家裡的廚房用油也隨之更替，從涼潤的豬油，改換成溫補的花生油或麻油。

我對油的好感和把握，源於擅長用油的母親。從小喜歡在廚房進出，卻始終不得自己煮食的機會，母親唯一的特准就是允許我在離火遠點兒的條件下，做乾拌細麵的調味。一匙醬油、幾滴醋、少許鹽花、蔥末，趕在熟燙細麵入碗前，重重的在碗底抹上一大坨豬油，趁著溫度攪拌，熱麵油亮誘人，上桌開動前再點些麻油，完全不需任何配菜，可以稀哩呼嚕的整碗吃光光！

秋收的濃醇香

春夏秋冬；生長收藏，像是踩著鼓點，節奏一般準確又流暢。

蕭瑟清秋時，陽氣收斂，在此時豐收、盛產的食材，多為成熟、貯滿能量的果實、五穀與種子類。最具代表性的榨油種子，就是秋天收成、有「長生果」之稱的花生，亦稱落花生。傳說中，花生會地遁，是明朝皇頭皇帝朱洪武的金口所賜。當時未稱帝的朱洪武，四處流浪，一日睡在田裡，嫌花生莢梗背不舒服，於是喝令花生全部長到土裡去。自此，花生就變成上面開花、下面結果的土豆了。

稻禾秋收後，花生出土時，是兒時最期待的課餘活動。記憶中，花生要先整株連根拔起，才能用手摘除叢生於根部的花生果莢，然後再剝出一粒粒的花生米，全程不僅得用力使勁兒，且厚工費時。這得來不易的花生米（土豆仁），飽含蛋白質、脂肪、維生素B群、維生素E、礦物質、微量元素及豐富的白藜蘆醇，可以抗氧化、抗衰老、消炎、抗過敏、降低心血管疾病，是很滋補的高營養食物。現挖、剛剝殼的紅皮花生，不論鮮吃，或是椒鹽炒、五香滷，都是開脾胃的經典小菜。

孩子們手快、嘴沒停的邊吃邊忙活，一包包剝好的花生米，就等著榨油車的到來。溜進榨油機器裡的花生米，像變魔法似的從集油槽流出一滴滴的金黃色液體——濃醇香的花生油。儘管，當年景物不再，但香氣依然。旅美思鄉時，想念花生油的清香，就會去超市做現磨的花生醬，

油養好年冬

Sarah's talk 文/向學文 天然食材作家



然後舀出最上面一層花生油炒青菜，總是特別的油潤甘甜！

養生健康第一式，好油不可少。

選擇當季收成的種子、堅果所榨取的新鮮油品，身體最容易吸收！

花生性平，製成花生油後偏溫，入脾補肺。尤其是秋高氣爽換季時，濕度、溫度相對變低，容易乾燥、敏感、咳嗽的體質，就很適合使用天然質純的花生油作為料理用油。挑選花生油時，除了嗅聞花生油的清香或油耗味，以辨識新鮮度；亦可品嚐油的質地、口感；同時建議詢問、看清楚榨油的方式、油色與光澤，以清楚分別高溫烘、烤、炒或低溫冷壓。以上條件都對油品有關鍵性的影響。

許多朋友因為擔心黃麴毒素汙染，而對花生油保持距離，其實，新鮮度最重要！



購買時以適量的小瓶裝較好，用完再買，不要自己分裝，並儲存在冰箱，避免放置在高溫多濕的環境。如此保存，自然能領受到花生油的好處。

還有一種帶有強烈濃香的種子油——麻油。麻油、花生油是很完美的組合，夏天的冷盤、涼拌菜、涼麵醬、沙拉調醬，凡屬生鮮蔬果，冰冷寒涼的料理，母親都會用兩者互搭，不僅香氣更為凸顯，食物也是補而不燥。走筆至此，已深感置身於冬補的麻油香之間！

好油可入口，用途也多樣。

其實，好油不只食補，還是非常好的養顏、護膚、潤髮原料。希望毛孔緊緻、肌膚亮白的人，使用花生油卸妝，對潔淨毛孔髒污很有幫助，很多知名天然品牌均以此為主成分。偶有肌肉、關節不適，我會用隔水溫熱的花生油按摩，其中的抗炎成分可緩解疼痛。也喜歡拿花生油按摩頭皮、補充髮絲蛋白質。麻油外用就更多，常見的紫雲膏、當歸去斑膏，以及加入艾草或冰片的止癢、止血、消腫去淤的外傷油膏，都是善用麻油的功效。

油養的純粹

少油、不油，一面倒的鄙棄動物油，成了眾人跟隨的新趨勢！看似家常的油拌飯、拌麵、炒菜，曾幾何時，竟成了健康上的隱憂。事實上，大家忽略了日常三餐裡用油的價值，依循節氣，吃當季、在地，關照到不同體質的油品，這份真實與純粹，才是最益人、養人的飲食之道。老祖宗、長輩們肯定沒想到，這麼單純的油，竟能掀起如今的軒然大波！真心期許在這樣的經驗裡，我們可以重新看見——油之於健康的必要性與價值。

在地花生

好事花生

文/王國輝
國內花生產銷班班長

花生，是一個大家再熟悉不過的食物，可以適量當主食，可以當作小菜，可以搭配甜品，也可以處理加工成為零嘴，品茗下酒兩相宜。

台灣花生栽培狀況

落花生俗稱花生，因其開花後，子房柄伸長入土中，發育成莢果的特性，故一般又稱為「土豆」。台灣每年可收成兩次。春豆5-7月收穫，種植面積較少，大部份供作冬豆的種子之用。冬豆10-1月收穫，由於氣候適宜，所以農民大量種植，也是加工業者主要收購的季節，產量約為「春豆」的五至七倍。落花生在台灣每年約80,000公噸的莢果，年產值約35億，為台灣重要雜糧之一。

目前台灣落花生的種植面積約30,000-35,000公頃，雲林地區因為多屬石灰性砂質沖積土壤，含有較高的鈣離子，非常適合種植落花生。因此，雲林縣的落花生栽培面積最大，佔全台的70%，其中栽培品種以台南11號、14號、16號（黑仁）居多。次為彰化，以栽培台南9號為大宗。再次為嘉義縣，栽培品種以台南11、14號為主。

台灣花生的選別與加工

台灣花生品種很多，比較常見的有台南選9號、11號、12號、14號、16號（黑仁）、17號（花仁）、花蓮1號、台農6號、9號花生、紅仁花生...等等。每一花生品種都有它獨特的特性，不同品種適合用於不同加工型式。

加工分類	加工型式	產品	適用品種
帶殼花生加工	焙炒	鹽香花生、鹽炒花生...等等	台南9號、台南16號（黑仁）紅仁花生
	乾燥烘焙	蒜茸花生、鹽酥花生...等等	台南9、11、14號花生
	鮮食蒸煮	蒸汽花生、冷凍花生...等等	台南14、17（花仁）號花生。花仁號為大英大粒品種，適合鮮食蒸煮用途。
脫殼加工	把花生去殼，再依花生仁大小分類。	為花生產品原料	每個品種都適合加工，其中又以台南11、14號花生居多，此加工出來的花生，大部份作為花生製品的原料。
花生仁加工	以脫殼加工的花生仁為原料，經焙炒、水煮或油炸至熟，再加以調味處理的產品。	牛奶花生、芥末花生、小魚干花生、花生糖、花生粉、花生醬...等等	

蒸花生就是水煮或蒸花生，一般賣花生的門市會使用蒸汽機來蒸。

有趣的花生品牌包裝



台灣花生的驗證與安全

台灣花生的安全，如有產銷履歷或吉園圃相關驗證把關最好，最重要的是採收後要充分曬乾，存放的地方不能潮濕，才不會有黃麴毒素。至於消費者要如何選購安全花生產品：

1. 生鮮花生仁選購與辨識：一般加工用花生仁多採用濕式脫殼方式製得，以減少破損率，因此花生仁含水量偏高，若未經乾燥處理，再加上儲存不當，則滋生黃麴毒素風險相對增高。所以選購生鮮花生仁時，應優先選購信譽良好廠牌之真空包裝產品。若為一般散裝零售產品，則宜儘量挑選籽粒含水量小於10%產品，並留意籽粒是否完整無破損、種皮顏色有無變色。未使用完，宜以塑膠袋或保鮮盒收貯冷藏，以避免黃麴菌產生。

2. 花生加工產品選購：一般而言，完整的花生在採收、運輸、加工或儲存過程若遭受黴菌感染，可由其外觀簡易辨識（花生如有壞掉或發霉皆可直接從種皮顏色外觀辨識出）。花生製品遭黃麴毒素汙染的風險，根據

衛生福利部歷年統計資料顯示：帶殼 < 籽粒 < 碎塊狀 < 花生粉及花生醬，且國產品 < 進口產品。因此消費者選購花生產品時，可優先考慮選購新鮮的、包裝完整的國產花生較有保障。

3. 建立正確食用觀念：注意有效保存期限及儲存條件，產品一經開封後，宜在短時間內吃完，若無法如期吃完，應以乾燥的密封罐貯存在冰箱內，一旦發現有發霉、潮濕或超過保存期限則應丟棄。

在地花生的世代傳承與創新

筆者從事花生這個產業已經是第三代了。第一代王崑先生早期就從事花生脫殼加工，第二代王日昇先生從事帶殼花生加工，並接受農政單位輔導，於民國81年成立六腳鄉雜糧產銷第一班，建立了「土豆世家」這個品牌，將台灣花生加工包裝行銷，甚至出口到國外（日本）。現今第三代秉持著一貫的創業初衷，通過ISO22000、HACCP、產銷履歷驗證，行銷對岸，但仍堅持把優良的加工技術留在台灣，再放眼國外市場。



▲機械化的耕作 ▲子房柄及莢果 ▲花生篩選作業 ▲國內花生產銷班品牌「土豆世家」

滴雞精

傳統與現代化製程的差別

滴雞精是長輩們常常在說的「煉雞丹」（台語），顧名思義是純粹由雞隻萃取出來的精華液，也有人稱之為「雞露」。主要成分是人體好消化吸收的小分子蛋白質，不含脂肪、膽固醇的滋補保健飲品。

一般自製滴雞精，是遵循古法以慢火熬煮而來，因自家廚房環境與個人手法不同，所以品質標準不一。傳統雞精則是利用水蒸氣萃取出雞湯，接著去油、最後真空濃縮取得。而新一代的滴雞精仿製古早時期的做法，選用全雞並將雞骨敲碎處理後，不加任何一滴水，以慢火蒸數個小時萃取出整隻雞的精華，再將油脂及雜質去除後，所濃縮滴出的雞肉精華。製程將先人經驗數據化，並以科學方式嚴密管控，確保品質一致與衛生安全。



文/黃力威 資深營養師

製作方式的差異

品名	製程	內容物	口感	方便性
自製滴雞精	全雞放入電鍋蒸或陶窯高溫悶蒸	雞精 油脂	清淡 油膩	需有製作經驗，攜帶不方便
傳統雞精	長時間熬煮，經離心處理將油脂去除濃縮	雞精 焦糖色素	有膠味	玻璃罐，攜帶、回溫較不方便
滴雞精	不加入一滴水，直接蒸出滴出雞肉的精華，科學化經營管理	純雞精	雞湯原味	積層鋁箔軟袋包裝，攜帶回溫方便



在園產品採收後處理之應用

文/石正中 宜蘭大學園藝學系教授

貯藏與保鮮

臭氣 (O₃) 於西元1785

年由，由荷蘭人 Martinus Van Marum 在英國人 John Cuthbertson 協助下建造一巨大之磨擦式靜電發電機 (frictional electrostatic generator)，在產生高壓電力之同時發現一種淡藍色之氣體，至1840年才由德裔瑞士籍 Christian Friedrich Schönbein 教授於水電解實驗時發現此一具有強烈氣味之氣體，以英文 ozone 命名之，源自於希臘字 ozein，其含意為「嗅」，意指有味道的氣體。

臭氧已於世界各地廣泛使用於瓶裝水、游泳池用水、冷卻水塔用水、及廢水之消毒殺菌上，美國食品藥物管理局於1982年已經將臭氧認定使用於瓶裝水為一般認定安全之物質 (general recognized as safe, GRAS)，且於1997年擴展使用範圍在良好作業規範 (good manufacturing practices, GMP) 下至所有食品之消毒滅菌，美國農業部也於同年同意臭氧使用於食品與食品加工之消毒與滅菌。2001年6月26日美國食品藥物管理局正式認可臭氧為一食品之殺菌劑，不論其氣體狀態或水溶液狀態，均可直接接觸使用在原料或輕度加工之蔬菜與水果之處理、貯藏、與加工過程。

臭氧抑菌能力

臭氧是一種強氧化劑，在酸性介質中，其還原電位僅次於氯，是氯的600倍。臭氧對病毒、格蘭氏陽性與格蘭氏陰性細菌、孢子和真菌都有良好之抑制生長效果。臭氧的滅菌機制屬於氧化反應，臭氧氧化分解了細菌內部氧化葡萄糖所必須的葡萄糖氧化酶。也可以直接與細菌、病毒發生作用，破壞其細胞器和核糖核酸，分解DNA、RNA、蛋白質、脂質類和多醣類等大分子聚合物，使細菌的物

質代謝生長和繁殖過程遭到破壞。還可以滲透細胞膜，侵入細胞膜內與外膜脂蛋白和內部的醣脂質作用，使細胞溶解死亡。國際衛生組織針對常用殺菌劑對大腸桿菌的殺滅效果，認定最好的是臭氧，其次為次氯酸，其次依序分別為二氧化氯、銀離子、與次氯酸。臭氧是一種可自然分解的氣體，在常溫下，臭氧在大氣中之半衰期為40-50分鐘，會隨溫度不同而有所改變，在水中半衰期為20分鐘，O₃會還原成O₂，因此不會有殘留的問題，一般常溫環境下不會因殘留對人體造成傷害，是一相對安全之滅菌物質。

臭氧之功效

由於消費者對食品高品質、高營養價值、與安全衛生之要求日益提升，因此具有高滅菌能力之臭氧，在蔬菜水果採收後貯藏與保鮮上，受到廣泛之重視，相關之研究與應用，也因美國食品藥物管理局正式認可臭氧為一食品之殺菌劑而日益蓬勃。在蔬果貯運過程中，將氣態之臭氧注入貯藏庫或運輸貨櫃中，除了可以降低蔬果表面之真菌孢子數量，同時還有降低已感染蔬果將孢子傳染給鄰近作物之機率，在低溫且高濕環境下效果最佳。對於乙稀敏感之園藝作物而言，臭氧因為其高度氧化能力，可以氧化貯藏環境中之乙稀，使之分解為二氧化碳、水與氧氣，因此可以降低乙稀對植物老化之影響，延長貯藏壽命，是臭氧處理之另一功效。此外，臭氧也可以於混合貯藏時降低貯藏環境中之異味，保持蔬果較佳之品質。另有報告指出，臭氧可以誘發作物本身產生自我防衛物質 (natural plant defense

response compounds)，增強本身對微生物之抗性，以降低貯藏過程中微生物所造成之腐敗。

臭氧處理之應用與效果

近年來，已有許多園藝作物利用臭氧處理延長其採收後貯運能力，如表一所示。然而臭氧處理，有時不但會造成植物組織的傷害，也有可能造成植物內成分物質之分解，反而不利於蔬果之貯藏。如草莓果實之花青素與糖含量會因採收後臭氧處理而降低；胡蘿蔔因臭氧處理後因呼吸速率上升與電解質流失而造成速率變淡；藍莓貯藏過程中失重率會因臭氧處理而增加等。

利用臭氧貯藏環境或作物本身加以處理，對許多作物採收後貯運能力，顯示出提升之效果，然對某些作物而言，但效果不明顯，反而對其品質會造成不利之影響，因此並非所有作物均適合臭氧處理。台灣生產高品質之蔬果，近年來在政府與民間通力合作下，外銷成績斐然，然成功之關鍵不在於價格而是在品質，如果要持續擴大外銷市場，如何延長貯運期限及確保貯運過程之品質，為重要之決定因子，而臭氧處理提供一安全又有效之選項。

表一、臭氧處理於園藝作物採收後貯運之應用與效果

作物種類	處理效果
蘋果與柳橙	降低環境中乙稀而延長貯藏壽命
葡萄與黑莓	減少真菌感染而延長樹架壽命
洋蔥	黴菌與真菌數量可大幅減少，且維持良好之官能品質與成分
奇異果	降低貯藏腐爛率達56%
柿子	於15°C可維持果實硬度達30天
草莓	高濃度臭氧處理可減少表面微生物量，與50°C熱水處理有相同之效果
胡蘿蔔	降低表面真菌生長速率達50%
萵苣	大幅減少輕度加工之生菌數
黑胡椒	降低貯藏過程中油脂氧化
青花菜、胡瓜、櫻桃、桃子、李子、與大蒜等	延長貯藏壽命

如何選購好的滴雞精？

目前市售滴雞精品牌百家齊放，各自標榜品質與功效。不論是雞精、或是滴雞精，使用雞種的來源、雞隻是否通過抗生素、磺胺劑、動物用藥殘留、生菌數，或是添加香料、雞精粉、味素等等相關問題，該如何選擇才是符合自己需求的呢？

首先原物料（雞種、雞隻健康）、雞隻處理過程及包裝衛生、添加物等要有檢驗證明與明確標示。

接著在選購時建議多嘗試、多比較各家廠牌，選擇自己最能接受、喝起來最順口的。尤其是高單價的滴雞精，要有明確的檢驗證明，對消費者本身才能有所保障。

最後查明製造食品工廠是否具備食品健康相關合格驗證：食品良好作業規範 (GMP)、台灣優良農產品 (CAS)、食品安全衛生管理 (HACCP)、國際標準食品安全 (ISO 22000)、國際標準環境管理 (ISO 14001)、台灣有機加工食品、地方政府衛生局食安中心標章認證等。

提醒消費者，現今食安問題弊端叢生，重視原料的品質才是根本，補身調體質也才能見效。

食用滴雞精的好處

滴雞精乃集全雞精華之大成，富含大量人體必須胺基酸，不含脂肪、膽固醇，自古以來即被視為養生滋補的聖品，可幫助使用者迅速補充體力或恢復體力，對生活忙碌、工作壓力大的現代人是優質能量補充品。適合

孕期、罹病、身體虛弱及精神不佳時的攝取調養。

根據研究指出，滴雞精的提神作用是肯定的。滴雞精中的主要成分含 anserine 及 carnosine，根據科學家實驗 (佐藤三佳子, 2001; Harada, 2002; Zakharchenko, 2003) 得知雞精中之 carnosine 與 anserine 能防止肌肉 pH 值低下，減少自由基產生，同時可維持細胞內粒線體的數量。在運動期間可增加持久力並延緩疲勞的發生。

然而滴雞精的攝取必須適度，應配

合正常飲食作適度規劃，絕不能把滴雞精當一般飲料食用。身體若有特殊狀況時，如腎臟、痛風、高血壓疾病等，則建議先諮詢營養師與專科醫師的意見之後，再決定能否食用。

滴雞精如何入菜

滴雞精通常建議空腹直接攝取效果最佳。因為搭配食物，尤其是蛋白質食物會彼此互相競爭吸收而降低吸收率進而影響滴雞精功效。然而用滴雞精入菜增加食慾與烹調樂趣也未嘗不可，但烹調方式仍建議製作工序越簡單越好。例如滴雞精裡加入幾朵香菇一起加熱變成美味營養滿分的主食，其他像燙青菜、佐上滴雞精與枸杞、麻油滴雞精、麵線、滴雞精蛋羹等等。



▲麻油麵線 ▲枸杞地瓜葉



▲慎選雞隻的來源



【天府靚味】
四川泡菜

文／曾淑莉（整理自四川泡菜教學）

我有一個相交至深的好友，是地道的川娃兒，有一回聊起他們家祖傳的泡菜甕，滿是感傷。因為這個泡菜罈子，是他們家製作泡菜時不可或缺的器皿，數年前，好友的母親將它轉送給人，至今這事兒仍讓她無法釋懷，說是現在已經找不到這款醃製泡菜的寶物了。

川味的泡菜，比起台式或韓式，似乎不那麼為人熟悉。但是，屬於四川人的這個味，卻是挺能勾起層次的味蕾，至少在我第一次品嚐嗎哪食品歐維邦老師的〈四川泡菜〉的當下，那股酸勁與爽脆，帶著微微的花椒香氣，一下子就把我帶入了四川泡菜獨特的韻味裡頭。

嗎哪食品歐維邦老師（人稱歐爸）是四川人，嫁進來的徐繁華老師是台灣人，承襲了婆婆的川味手藝，嗎

哪食品最讓人津津樂道的「紅油辣子」、「四川泡菜」、「有機米甜酒釀」，地道的滋味，帶有老夫妻倆對加工食品的真心誠意。

歐爸說：在四川，泡菜是居家過日子、家家不可少的食物。從前四川閩女出嫁，母親一定要準備一罈老泡菜鹽水作嫁妝，一罈老鹽水可以傳好幾代，但是傳女不傳子。各類的時蔬，經浸泡乳酸菌鹽水後，更具色、香、味。味道鹹酸、口感清脆、色澤鮮亮、香味四溢，令人垂涎。

台灣一年四季有各種不同時蔬，但因颱風、大雨、乾旱、寒流等，以致菜價居高、甚或供應不及的現象，此時如有一罈泡菜滷水隨時都可取用，既經濟又健康。我將屬於歐爸最地道的四川泡菜食譜公開給大家，讓熱心宣揚醃酵食品的長者智慧，一點一滴傳授給愛好此道的朋友。

四川泡菜

製作

材料

- 滷水：**
食鹽3大匙、花椒1茶匙、高粱酒2匙、熱開水8杯、薑5片、蒜頭5粒、辣椒5根。
- 時蔬：**
高麗菜半個、白蘿蔔1小個、紅蘿蔔1小個、黃瓜2條。
- 器皿：**
5斤裝玻璃瓶1個。

做法

- 製滷：**將玻璃瓶子洗淨晾乾，放入鹽和花椒，沖入熱開水。冷卻後加入高粱酒、蒜頭、薑片、辣椒、攪動均勻，便成為滷水了。
- 入菜：**將蔬菜清洗後晾乾（不能帶水）。高麗菜撕成小片，蘿蔔、黃瓜切成塊後，全部泡入滷水中。（可只取用蘿蔔皮製作，蘿蔔肉留作其他料理用途。）
- 取用：**三、四天後即可取出食用，黃瓜易熟可先取出，但必須使用乾淨的筷子，千萬不可碰生水或油（生水中含生菌及氣會殺死乳酸菌），如想要再酸些用來做菜，就要再泡久一些。



歐維邦老師的四川泡菜課

4. **調滷：**第一次取出的泡菜味道較淡，是因為滷水中乳酸菌不夠濃，也就是滷水不夠老，多滷幾次就漸入佳境了。

養護

- 泡菜的成敗在滷水的養護，**也就是養菌（乳酸菌），是屬微生物的技術（醱酵技術），泡菜屬半醱酵食品，只要稍加留意樂趣無窮。
- 在養滷方面，**注意香料如：高粱酒、花椒、辣椒、蒜頭、薑片，按照個人喜好添加。舉凡蔬菜都可以泡，但選用如嫩豇豆、蘿蔔皮、西瓜皮、紅蘿蔔、嫩薑、小黃瓜（小黃瓜不能泡久，三天內就要取出，否則黃瓜不脆又影響滷水品質）、花菜莖、萵筍（A菜心）、芥菜心、大頭菜、甜椒等。
- 在保護滷水方面，**首先是不能有生水或油污染（再次叮嚀），乳酸菌是厭氣性菌種，故瓶蓋要蓋好，否則易變酸。醱酵過旺時要置冷藏抑制之，或倒出一些再換清水，加鹽，酒如初期一般。
- 意外處理，**做好的泡菜如食用時不適口味，可以做些調整。不脆可以加點酒；太酸可以加些鹽；如變味，則是瓶中熱氣太高，或取用工具（如筷子）不潔所引起，此時應將白花去掉，再加入些食鹽和少量高粱酒，移至冰箱，約3~5天霉味自然消失。

應用

- 佐食：**泡菜依浸泡的時間及熟度可做不同的應用，快速浸泡二、三天即可取出，如香脆可口的小黃瓜、高麗菜等是佐食的佳餚。
- 配料：**通常在料理川菜時，帶腥味的菜料（如魚、羊肉等）都會用泡菜中的辣椒、薑作為佐料，如四川的名菜「酸菜魚」就是用泡菜煮魚，有辣和不辣的做法，視口味而定。
- 炒食：**台北餐館中有名的「泡菜肉末」及「炒泡豇豆」都是極受歡迎的佳餚美食。利用長久浸泡在滷水中而產生較多乳酸菌的美味，加上泡菜中的薑、辣椒、產生特殊的香氣。
- 麵食：**取出久泡出酸味的泡菜，切碎擠乾後，做成餡，用以做泡菜水餃，泡菜煎餅、泡菜鍋貼等麵食，美味可口。
- 湯品：**取出久泡出酸味的泡菜，加入在肉片湯或骨頭湯中，並加少許蔥、薑，成為鮮美爽口的開胃湯。



逐一在滷水中加入食材



剛完成的泡菜成品及泡菜甕



正 Soy Sauce

純釀豆油

教學講座

醬油是家家戶戶必備的調味品，透過沾、蒸、煮、滷應用在各式各樣的料理上，也是美食料理的重要角色。各地方製作醬油的原料及方法不盡相同，差異在於色澤及香醇。這次課程選擇以黃豆為製作原料，在講究天然及手工的同時，若在家也能輕鬆的自製醬油，不但衛生安全，也是健康的新訴求。

講座將由賴秋月老師現場指導，並示範教授製作醬油的步驟、熟成後生油的處理及料理運用。課後贈送學員豆麩200g，約可製作成品約500g，學員課後可回家體驗。歡迎對課程有興趣者，儘早報名，以免向隅！

活動快訊

- ◎ **報名費用**——每場次400元
 - ◎ **報名電話**——請利用辦公時間洽詢，上午9:00~12:00、下午14:00~17:00
02-2394-5029 分機：31、30 吳敏芳或許鈴蘭小姐
 - ◎ **上課地點**——台北市忠孝東路一段10號三樓會議室
 - ◎ **報名方式**——
- 講座每場次32人，未滿24人將採不開班或併班。
 - 參加者，請先以電話確認、報名→並於三天內至郵局劃撥報名費即可，收據不需傳真。但需於劃撥單空白處註明：參加者姓名、主題、時間及活動通知採電子信箱者須註明。
 - 報名繳費後，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出。

姓名	會員編號
聯絡電話 (日)	(行動電話)
活動通知方式	郵寄地址或電子信箱請擇一填寫： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
請勾選參加之主題時間	<input type="checkbox"/> 第一場次：104年1月16日（週五）14：00—16：00 <input type="checkbox"/> 第二場次：104年1月21日（週三）14：00—16：00 <input type="checkbox"/> 第三場次：104年1月22日（週四）14：00—16：00
郵政劃撥	郵政劃撥：19454231 戶名：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會