辣椒加工

•張百里•

豆豉辣椒

㈠材料：①紅辣椒—約五〇〇公克，②湖南豆豉—二小包。③食塩—五〇公克，④麻油—五〇公克，⑤大蒜頭—六〇公克。

㈡製法：①紅辣椒去蒂洗淨，陽光晾晒半天，切成碎片，去種子，拌塩均勻。②大蒜頭去皮搗碎，切細，與豆豉一起加入辣椒中。③裝入玻璃瓶中，用筷稍築緊，加入麻油，密封，一周後可食。

紅油辣椒

㈠材料：①紅辣椒乾—一、五〇〇公克，②花椒粉—一五〇公克。③葱頭—五〇〇公克，④味精—一〇公克，⑤花生油—七五〇公克，⑥細塩—一五〇公克。

㈡製法：①將老紅辣椒晒乾，切成碎片，去種子。②葱去鬚根及綠葉，將葱白切成細段。③花生油（或沙拉油）放鍋中熬熱，將葱白放下油炸，待香氣稍出，即將紅辣椒、塩、花椒粉倒下再炸，時時攪拌勿使焦黑，稍香即盛起，加入味精，待冷裝瓶。

醬漬青椒

㈠材料：①青辣椒—二、〇〇〇公克，②食塩—二〇〇公克。③沙糖—一〇〇公克，④醬油—一瓶，⑤冷開水一〇〇公克。

㈡製法：①將半老青辣椒（羊角椒）去蒂，洗淨後晾乾水分，用塩輕輕搓揉，裝入玻璃瓶中或小罎中，用手壓緊，密封一晝夜。②冷開水中加糖、醬油混合攪勻。將該溶液傾入上述瓶中，要將全部青椒淹蓋，拭淨瓶口再密封，五～七天後可食。

紅辣椒醬

㈠材料：①紅辣椒—二、五〇〇公克，②粗塩—二五〇公克，③花椒粉—二〇公克，④大茴粉—二〇公克。

㈡製法：①紅辣椒去蒂洗淨晾乾，切細，放罎中加塩及香料拌勻，中央挖成凹形。白天放太陽下曝晒，晚上加蓋。儲藏一～二個月。②取出放石臼或石磨中磨成漿狀，酌量加塩水（五〇〇CC水中加塩五〇公克）使成糊狀。裝入潔淨玻璃瓶中密封，在蒸籠裡以九五度C，經二十分鐘加溫殺菌，可以儲藏。

津津有味

夏天驅熱

在這炎熱夏天，驅熱最好的辦法，當然是裝設冷氣機，可是由於價格高昂，一般家庭是負担不起的。

人體的汗腺可以幫助散熱，但流汗過多，將會損失人體內部的塩分，其結果輕者使人感到困乏、疲憊，重者可使人發生痙攣，甚或虛脫等現象。避免身體缺塩，可施以特別補充，如開水加食塩，或把食物的鹹味加重等。

驅熱除了裝設冷氣機的積極方法外，尚有許多消極的防避方法：

㈠注意空氣的流通，門窗打開（應先考慮安全問題），目前電扇可說是最經濟實惠的消暑恩物。

㈡衣服應選穿寬鬆者，以便散熱，衣料愈輕薄愈好。

㈢避免過度的勞累。

㈣控接制食量與酒量，二者均以適度減少爲宜。

㈤當流汗過多時應多喝開水，並補充塩分。

㈥如果可能的話，把重的工作安排在一天較涼爽的時間來做。

㈦培養不怕炎熱的信心，不暴燥，不怨恨，永保心情舒泰，即俗話所說的「心靜自然涼」。

（冷泉）