秘製辣椒醬

吳筱惠

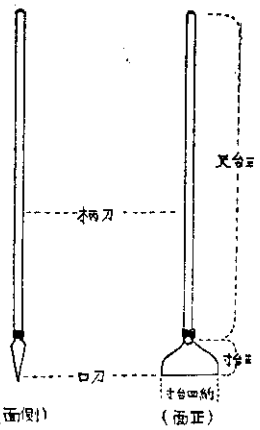
辣椒醬的需要量，眞是愈來愈多了。除了本品之外，許多加工的食品像豆瓣醬、豆腐乳、蘿蔔絲等，都少不了加進辣椒醬來調味。目前正是紅辣椒的生產季節，何不做一點來試試看？自己食用，贈送親友或是出售，都會受到歡迎的。

原料

選擇通紅美好的中型生辣椒五十臺斤，粗鹽（二級鹽）五臺斤，茴香，花椒各少許。

器具

刀、缸、石磨、膠手套、瓢、木桶、特製三角形鏟刀（如左圖）



製法

由農場採來或購得的生辣椒，用清水略加洗淨，攤開，讓它風乾備用。

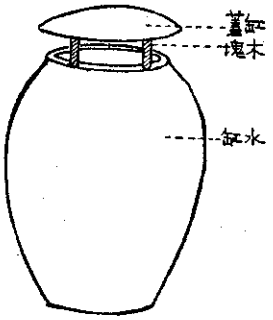
切細　工作人員須帶手套，最好是膠套，以手工除去辣椒蒂，然後放入木桶中，用特製的三角形鏟刀充分切碎。如果沒有準備這種刀子，也可以用普通的菜刀切細，不過比較不便，即花工夫大又易受辣味的刺激。

發酵　切好生辣椒移入大水缸（須選品質特好而耐用者）內，加入上述粗鹽。如粗鹽買不到，而改用細鹽時，鹽的使用量約爲五斤半，並混以經過炒焙的茴香、花椒各少許，用力以瓢均勻拌和。

在切碎的辣椒中央挖一個凹形小洞，整缸擺在露天的地方，白天去蓋曝晒。如天氣過熱時，就要覆蓋，以免辣椒醬發酸，夜間如天氣晴朗，宜留蓋與缸之間之空隙（如左圖表示的方法），讓它自然透風，雨天就要緊蓋。

在貯藏期間，也要時常略加攪拌。

磨碎　貯藏愈久，風味愈良，普通三至五月者就可以利用。需要時可由缸中取出若干，以石磨細磨二至三次，酌量加入冷開水或鹽水（注意不鹹時易變味、變壞），使成稀糊狀即可直接零售。準備瓶裝者，切忌加水太多，以醬狀爲宜。



裝瓶　直接零星銷售給食堂家庭或攤販的，辣椒醬盛在小缸內或裝入醬油瓶中即可。較大規模銷售時，最好裝入小號的濶口玻璃瓶中，用封蓋機加蓋密封，放在蒸籠中以攝氏九五度，經二十分鐘加溫殺菌後取出，貼上標紙後，裝箱運銷各地。

婦女孕期知識

—振　毅—

△婦女姙娠的初期，約在第二個月或第三個月，食物嗜好的變化就開始，特別喜歡酸的食物，同時開始打呃，常想嘔吐。沒有經驗的母親，這時才引起已經懷孕的自覺。

△多數孕婦都有這種「害喜」的現象。所幸這期間並不太長，大多是月餘左右，過後便自然消失。

△妊娠並不是疾病，如過份的靜息，因缺少活動，反而會引起食欲不振及便秘等毛病。但因妊婦體內起著種種變化，身體的抵抗力自然減退，所以要加意預防疾病的侵入。

△孕婦的日常工作也要注意，如腹部受到壓擠時，非但感到痛苦，而且壓迫子宮，可能引起流產或早產。操作過勞，也足以招致同樣的後果。

△妊娠日數增加，胎兒逐漸長大，胸部的壓迫感也漸强，呼吸漸感困難，不易熟睡。但妊娠愈久愈須足够的休息，所以睡眠時間應比常人延長，午睡更是必要的。

△妊娠期中，儘量避免旅行，因爲車船的震動，無論如何是不可免的。如果必須旅行時，在妊娠五至七個月之內比較安全。旅行時，預防流產或早產，可照醫生的指示，服用或注射卵巢黃體荷爾蒙劑。如在旅途中腹痛或子宮出血，可能是流產的先兆，千萬注意。

△妊娠中適當的運動，可以促進食慾與熟睡，但千萬不可過度，早晨及傍晚時分的散步是最理想的。妊娠期中，夫婦性生活應當謹慎，尤其在生產前後二個月之間，絕對避免性交。

△有人說，姙娠期中，多聽美好的音樂，多看美麗的名畫，可以使腹內胎兒受到良好的影響。這種「胎教」的說法，雖然不一定可靠，但因爲懷孕的婦人，精神較爲敏感，如能在日常生活中，保持寧靜愉快，對於母子的健康，都是有益的。