春節解解膩 黃金泡菜加工

文圖／任珮君、王智群

春節過年期間親朋好友團聚，免不了大啖美食一番，吃膩了大魚大肉，想吃點清爽的東西嗎？冬天是甘藍的盛產期，氣候微涼的春節正是做泡菜最佳時機，台式泡菜的製作最常使用原料就是甘藍。甘藍俗稱高麗菜、包心菜，為我國種植面積最廣的十字花科蔬菜，也是國人最愛蔬菜之一。一起捲起袖子，動手做清爽脆口的黃金泡菜解解膩吧！

加工流程如下：

1. 將甘藍洗淨後、切段，菜梗部分質地較硬，可用菜刀劃開，比較容易鹽漬。
2. 以沸水川燙甘藍 1 分鐘，讓甘藍組織軟化，取出、瀝乾。
3. 將甘藍和食鹽均勻混合，使食鹽均勻分布於甘藍表面，靜置 30 分鐘，使甘藍脫水。
4. 以飲用水沖洗甘藍表面食鹽，用手擰去多餘的水分。
5. 將水果醋、細砂糖、胡蘿蔔丁、豆腐乳、蒜仁及薑片等材料，放入果汁機中細碎，製作成黃金醬料。細碎程度可依個人喜好度做調整。
6. 將黃金醬料與脫水甘藍混合後即製成黃金泡菜。因泡菜為水活性高食品，建議冷藏保存 10 天內儘速食用完畢。

黃金泡菜材料

原料	重量 / 數量
甘藍	1,200 公克
食鹽	30 公克
水果醋	240 毫升
細砂糖	200 公克
胡蘿蔔丁	200 公克
豆腐乳	6 塊
蒜仁	10 個
薑片	10 片
麻油	依個人口味添加

①將川燙過的甘藍和食鹽均勻混合，使甘藍脫水

②以飲用水沖洗已脫水的甘藍表面食鹽

③喜歡綿密口感醬汁，可以用果汁機將胡蘿蔔等材料打細一點

④黃金泡菜建議冷藏保存 10 天內儘速食用完畢