

## 創意閱讀報告比賽

姓名:Lam Lok Hin

班別:2B (5)

書名:簡易家庭醃漬醬菜

## 醃菜類

### 酸甜爽脆《醃子薑》

#### 食材

新鮮子薑400克

白米醋400毫升

冰糖120克

鹽1茶匙

1子薑用水洗淨，用鹽抹勻。

2待30分鐘後，子薑釋出水分後，再用水把子薑洗淨，用廚房紙充分抹乾。

3把子薑放入已消毒的玻璃瓶內，注入白米醋至蓋過所有薑，醃1小時。

4把醃過子薑的醋倒出一小煲內煮滾，加入冰糖煮至糖溶，關火。

5待涼後，把糖醋注入放子薑的瓶內，醃2-3日便可食用！

## 泡菜類

### 韓式泡菜

#### 食材

韓國大白菜適量

韓國進口辣椒粉適量

魚露適量

糯米粉調稀方適量

1【白菜切塊與焯水】製作韓式泡菜的青子，則市場上買最新鮮的大白菜回來。然後就是先切塊，順便洗淨。焯水的青子或是菜心，因為焯用的大白菜是沒有蟲藥的，所以避免有爛掉的青子或是菜心，但是我們會焯水焯幾分鐘先去除了！

2【鹽醃大白菜去水分】接著清洗好的大白菜要用鹽巴醃，大約需要花費2-3小時的時間，逼出大白菜中的水分。

3【清水清洗大白菜】將細心的重複清洗三次以上。

4【大白菜瀝乾水分】接著要把清洗好的大白菜瀝乾水分，因為要靜置瀝乾，為了確保衛生要在上面覆蓋乾淨的塑膠紙，以免反覆或是小蟲掉在上面。

5【大白菜與醬料的完美結合】最後一步就是將醃好大白菜與醬料結合，要讓兩者互相融合的重點是力攪，你儘量要用刀切勻且有技巧的攪，然後分裝成小包裝成袋，我建議更入味，就包成了「泡菜韓國卷」！

6雖然韓國泡菜只是一項小菜，但是阿媽媽媽為了讓大家嚐到美味可是費心費力，而且附加的營養價值也是非常的高！希望我們用心製作的韓式泡菜。

## 醬菜類

### 自製【冬瓜醬】

#### 食材

冬瓜2條

豆豉1兩

甘草片6片

米酒1兩

鹽半兩

1將一條圈的冬瓜去皮後，切大塊後，在大太陽下曬曬1天。

2豆豉和鹽，拌勻成「醬料」...備用！

3拿一條的圈，醬料後，先在地內放入一層，再入2片甘草，再放上冬瓜，然後再撒上海料，層層入甘草片，再放入冬瓜，依一層冬瓜，一層醬料，甘草片放入瓶內。

4最後將剩餘的醬料，全部放上，並加入米酒，再蓋上蓋子。

5放過風曬一個月以上，完成！

6一個月後，冬瓜醬顏色會變深。

7\*豆豉是黃豆經過發酵後成為醬，學名為豆豉。\*鹹冬瓜的醬汁...我會用來蒸魚用~很好用\*\*甘草片中藥行有在賣

THE Ead