

## 20121201 阿泉師來上菜食譜

食材：高麗菜/歲至；小黃瓜/溫家；紅蘿蔔/玉堂；薑/晴晨；醬油/味榮；  
蔥/玉堂

泡菜食材：

高麗菜、小黃瓜、紅蘿蔔、醋薑（壽司薑）、糖、鹽、白醋、話梅

泡菜作法：

1. 將高麗菜、小黃瓜與紅蘿蔔切成適當大小（喜歡脆度者小黃瓜、紅蘿蔔可切厚一些，反之則薄一些）。
2. 將上述三者放入適量鹽巴並翻動，讓每個食材都能沾到鹽巴後，靜置 20~25 分鐘。
3. 白醋與糖比例約 2:1（一杯醋，半杯糖與 2~3 顆話梅放入鍋中開小火協助溶解（切勿大滾，以免醋味跑掉），溶解後放涼備用。
4. 將高麗菜等食材沖洗，需沖到高麗菜等均無鹹度（若脫水時放太多鹽巴，就要沖越久）。
5. 將醋薑切片與溶解完之湯汁一併放入高麗菜儲藏之容器。
6. 完成後放入冰箱後兩天入味，即可食用。

備註：

1. 12 月 1 日阿泉師示範使用：2 顆高麗菜、6 根小黃瓜、3 根胡蘿蔔、一瓶半的白醋。
2. 喜歡吃辣者，可以在第五步驟時，一併加入辣椒切段。
3. 白醋湯汁必須高過高麗菜等食材，使其完全浸泡其中。

高麗菜水餃做法：

水餃食材：高麗菜、絞肉、蔥、薑、香油、鹽巴、水餃皮

做法：

1. 高麗菜切細碎備用、蔥與薑切末備用。
2. 蔥、薑、高麗菜末、少許鹽巴、香油與絞肉混合均勻並甩打，使絞肉產生黏性。
3. 取適量絞肉包入水餃皮。

備註：

1. 12 月 1 日阿泉師示範：高麗菜 2 顆、絞肉 5 斤、蔥 200 克、薑約 50 克。
2. 鹽巴是自己喜好調整，個人口味不一，喜歡重口味者，可透過醬汁加強。
3. 高麗菜放久會出水，一次包大量者，可酌量加入高麗菜與肉末混合。
4. 阿泉師建議，要讓高麗菜出水不一定要加鹽巴，可使用乾淨毛巾包覆碎高麗菜反覆按壓。
5. 現包水餃，可於水餃浮起來，呈現鼓鼓狀即可食用，不需加入第二次等待水滾，以免影響口感。