



養生泡菜

材料：

大白菜一顆（約1000公克）、鹽1.5大匙（22公克）、紅蘿蔔30公克、洋蔥1/4個（約60公克）、蘋果半個（約80公克）、薑及蒜各約30公克、魚露1/4茶匙、韓國辣椒粉20公克、糖15公克

作法：

1. 先將大白菜洗淨，瀝乾水分後切成大塊狀放入乾淨容器內加入鹽，輕輕拌勻使鹽散佈於白菜中，再輕壓白菜後略擠乾水分放置容器內備用。
2. 紅蘿蔔切絲，洋蔥、蘋果及蒜、薑磨成泥狀，再加入辣椒粉、魚露、糖拌勻。
3. 將作法1及作法2之材料混合均勻裝入罐內加蓋，放置室溫陰涼處靜置一天，會因乳酸菌變化產生酸味，產生乳酸菌變化後，直接入冰箱冷藏保存。
4. 食用時以乾淨筷子取出即可。

※備註

放愈多天酸度愈強，除直接食用外，可作成泡菜鍋、炒飯、炒麵或搭配其他肉類、海鮮料理皆可。



大白菜洗淨，瀝乾水分後切成大塊狀



加入鹽，輕輕拌勻使鹽散佈於白菜中



輕壓白菜使滲出水分



略擠乾水分放置容器內備用



紅蘿蔔切絲，洋蔥、蘋果及蒜、薑磨成泥狀，準備所有調味料



所有調味料拌勻



調味料與擠乾水分之白菜混合均勻



裝入罐內加蓋，放置室溫陰涼處靜置一天後，放置冰箱保存