花蓮區農業推廣簡訊 5(2):24-25

梅子加工介紹

林妙娟

梅子含鈣、磷、鐵、鉀為鹼性食品，對人體有益，其功能可消除疲勞、止渴、調整腸胃、促進食慾及消除便秘等。在用途方面除可當零食、製作飲料外，尚可加於紹興酒中，使酒更加美味溫和，並可置放於便當中，防止細菌繁殖作用，或可製成果凍，美味菜餚等。

紫蘇梅

青澀之梅子不可吃，必須待熟方可採用。成熟之梅帶綠且硬，此時可採下製成脆梅。過熟黃軟時，則用於製作酸梅干、軟梅、酸梅汁。茲將梅子加工法介紹如下：

一、脆梅簡易製法(一)

1.材料：

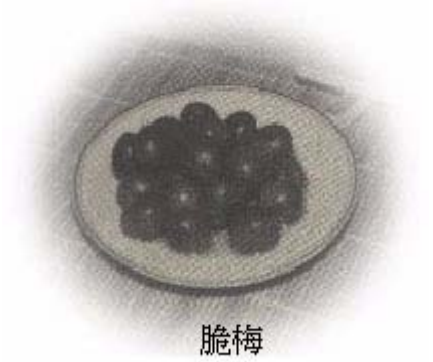
青梅 10 公斤（6 分熟）、鹽 2 公斤、糖 8 公斤。

2.做法：

(A).青梅以鹽醃漬 48 小時。

(B).起出於流水處漂水一個晚上。

(C).打碎加糖醃漬一個星期即可吃。


脆梅

脆梅簡易製法(二)

1.材料：

青梅 10 公斤（6 分熟）、鹽 2 公斤、糖 9 公斤。

2.做法：

(A).青梅洗淨、風乾、加鹽搓一搓、醃漬 10 小時。

(B).青梅撈出打碎，於流水中漂水 24 小時。

(C).糖 2 公斤加 10 杯水煮開待涼，倒入打碎之青梅中泡 24 小時，倒掉糖水。

(D).另再加水 10 杯，糖 4 公斤煮開，待涼後再倒入浸泡之，約 2　3 天後，再倒出糖水，再加 3 公斤糖煮開待涼，再倒入梅中泡 3　4 天即可出食用。

二、酸梅汁

1.材料：

熟梅 4 公斤、鹽 400 公克（梅量的 10%）、米酒或白醋 2 杯。紫蘇 600　800 公克（梅量 15　20%）鹽 60　80 公克（紫蘇量的 10%）

酸梅湯

2.做法：

(A).熟梅漂水一晚。

(B).取出梅子晾乾，並先以 1/4 量酒拌一拌。

(C).一層鹽、一層梅子，最上層撒鹽及酒，以塑膠袋墊之，上壓重石（梅子重 3　4 倍）。

(D).經 4　5 天後，產生梅醋，梅醋倒出加紫蘇（紫蘇事先洗淨滴乾水份加鹽搓一搓）。

(E).待梅醋汁已呈紅色即再倒回梅子罐內,浸泡梅子,並續壓重石。

(F).已染有顏色之梅子取出晒太陽，至夜晚再浸泡入梅醋中，如此連續三次，最後加 1/3 量梅醋並於上面再淋些酒封罐置陰涼處。

三、酸辣梅羹

1.材料：

酸梅汁 4 湯匙、豆腐條半杯、胡蘿蔔絲 4 湯匙、香菇絲 23 湯匙、蟹肉 23 湯匙、雞胸肉絲 23 湯匙、蔥珠 1 湯匙、高湯 6 杯。

酸辣梅羹

2.調味料：

(A).酒 1 湯匙、醬油 1 湯匙、鹽 1 茶匙、胡椒粉 1/4 茶匙、味精 1/4 茶匙。

(B).太白粉 2 湯匙、香菜 2 湯匙。

3.做法：

高湯煮滾加入所有材料，再煮開時加入(A).料勾芡，倒入蛋液，最後淋入(B).料，即可。