

單元：黃金泡菜

一、原理：蔬菜添加食鹽，因滲透壓作用使細胞脫水死亡，各種調味料成分因此可快速滲入細胞內，加之乳酸發酵、酒精發酵等形成特殊醃漬風味。

二、配方：

材料	%	g	調味料	%	g	調味料	%	g
高麗菜	100	2000	白醋	10	200	香油	5	100
鹽	2	40	砂糖	6	120	食鹽	1	20
			芝麻醬	5	100	味霖	2.5	50
			蒜頭	2.5	50	韓國辣椒粉	1.25	25
			紅蘿蔔	12.5	250			

三、器材：果汁機、塑膠袋(2斤)、

四、作法：

1. 高麗菜洗淨剝成一口大小，瀝乾水分，放入塑膠袋中加入 2%食鹽混合搖勻，靜置 1 小時，略擠乾水分備用。
2. 調味料除辣椒粉外 放入果汁機中打成糊狀，加入韓國辣椒粉拌勻成醬汁
3. 將略擠乾水分的高麗菜與醬汁拌勻，室溫放置 12 小時後，放入冰箱冷藏儘速食用完畢。

五、注意事項

六、Q&A

1. 高麗菜洗淨剝成一口大小，為什麼用手剝，不用刀切？
2. 高麗菜洗淨剝成一口大小，瀝乾水分，目的為何？
3. 為什麼要在室溫放置 12 小時？

七、心得