

# 開胃醃拌小菜

食譜摘錄自——

《愛上美味維生素》 靜思文化與原水文化出版

作者 / 香積志工王靜慧、花蓮慈濟醫學中心營養師團隊





## 醃大頭菜

**材料：**大頭菜600克

**調味料：**鹽1/2湯匙、糖1/2湯匙、白醋1/2碗、  
辣椒少許

**作法：**1.大頭菜去皮切三塊，再切成1公分厚，  
然後切1公分小段，並在小段中間切成  
薄片扇狀（可見右圖）。

2.將作法1用鹽醃4小時，用清水將鹽洗  
淨，再加入糖、白醋攪拌，灑上辣椒  
放置冰箱，隔天即可食用。





## 米釀醬蘿蔔

**材料：**白蘿蔔600克，酒釀100克

**調味料：**鹽1/2湯匙、糖3湯匙

**作法：**1.白蘿蔔連皮洗淨後，切小塊，灑入鹽醃約4小時（最好用重物壓）。  
2.用清水將鹽洗淨，加入糖、酒釀攪拌，裝入瓶內，放入冰箱使其入味，隔天取出即可食用。

**主廚叮嚀：**可用於炸物、素燥飯旁，作為配菜。





## 韓國泡菜

**材料：**山東白菜4斤，紅蘿蔔少許、白芝麻少許

**調味料：**鹽6茶匙、糖15茶匙（約3兩）、薑泥4茶匙（約1兩）、韓國辣椒粉4茶匙

**作法：**1.山東白菜剖半洗淨，切成2~3段，灑上鹽醃，用重物壓2~3小時。

2.紅蘿蔔洗淨去皮切絲備用；再將白菜取出，用自來水洗淨、瀝乾。

2.尖糯米加入水、橙皮，煮成粥，待涼之後加入白醋、醃好的白蘿蔔，放置冰箱。待食用時，取出切小塊即可。

**主廚叮嚀：**可在炸物、素燥飯旁作為配菜。