



梁家泡菜

Alan Leung

食材：

紹菜	魚露
蒜頭 (每一個兆菜用 8 至 10 顆)	蠔油
紅蘿蔔 (每一個兆菜用半條)	紹興酒
冬菇 (一顆)	糖
Kombu 海帶 (手掌大小)	雞粉
Korean salted shrimp	麵粉
蘋果或梨	鹽
Korean pepper flakes	

步驟：

1. 清洗紹菜後，把菜一分為四，不需要乾水，每一片葉灑少許鹽，特別在葉幹部位。放在盤內過一夜，最好24小時，讓鹽抽出菜的水分，每30分鐘把菜翻轉，移動位置。
2. 把冬菇浸水，保留冬菇水。
3. 把冬菇、冬菇水、海帶，再加每一個紹菜5飯碗水，煲滾。滾起後收細火煲20分鐘。關火，降至室溫。把冬菇，海帶留起，備用。
4. 降溫後，加5至6湯匙麵粉，慢火至漿糊狀。關火，降至室溫。每一個紹菜加一湯匙蠔油、一湯匙紹興酒、一湯匙糖、一茶匙雞粉、三至四湯匙魚露。
5. 蘋果或梨去皮，去心，分四份。
6. 紅蘿蔔切絲。
7. 洗紹菜兩三次，擠乾水份。
8. 把醬、蘋果、蒜頭、冬菇、海帶用攪拌機打碎。再加 1 湯匙 Korean salted shrimp (squeeze dry of brime) 和適量的 Korean pepper flakes。
9. 把紅蘿蔔絲加在醬內。把醬鋪在一層一層菜葉上，放入容器。在雪櫃內兩天就可以開始食啦。

