

大廚師:阿明
日期:Jul.11 2009

話梅三色泡菜

材料：

1. 白蘿蔔 1 條
2. 紅蘿蔔 1 條
3. 青瓜 1 條
4. 紅辣椒 3 隻(optional)

調味料：

白醋 1.5 杯,糖 1 杯,話梅 6 粒,罐頭鳳梨 3 片/汁半杯,
話梅粉 1 匙半

作法:

1. 所有調味料(除鳳梨片外)拌勻備用
2. 紅,白蘿蔔去皮切菱形塊,青瓜洗淨去籽切菱形塊,辣椒切片,將所有材料用 3~4 大匙鹽抓醃去澀水後,用重物壓約 3-4 小時,擠水瀝乾
3. 將紅白蘿蔔,青瓜,鳳梨片和調味料混合放入冰箱冰 6 小時或 1 天即可

P.S.: 白醋可用米醋和蘋果醋調製,分量約為 2:1
若沒話梅粉,可先將話梅泡在醋裡
重物可用盆子裝水取代