

DIY 風味蘿蔔乾做法之分享

文/員林地政 蔡淑秋

俗話說：「養生無他，冬吃蘿蔔夏吃薑。」食物本身即是最天然的藥物，只要好好保持人與食物的關係，身體就能維持一定程度的健康唷！

不久前趁著蘿蔔的產季，買來一箱便宜又新鮮的蘿蔔，向隔壁的阿婆討教蘿蔔乾的做法後，便有模有樣地在家DIY做起衛生又少鹽的風味蘿蔔乾，既有趣又頗有成就感呢！在此與大家分享簡單的做法，有興趣的人也可動手試試看唷！

步驟1：用清水及天然菜瓜布清淨白蘿蔔表面後，視其大小對切（水份去除的比較快）或整條（可製成老菜脯），並儘量保留蘿蔔的表皮，這樣製成的菜脯口感才會脆又Q。



步驟2：用精鹽搓揉至表面開始滲出水分後，置入桶內並利用重物壓一個晚上將出水分排出。

步驟3：隔日利用陽光曝曬一到二天後，再重覆用精鹽搓揉及重壓等步驟。



步驟4：利用精鹽搓揉以重覆2~3步驟3次左右為原則，並逐次遞減用量（第一次用鹽量最多）。



步驟5：經過連續幾天的陽光曝曬後，蘿蔔色澤會由白轉黃，並且開始散發淡淡的菜脯香味。

曬乾後的菜脯表面都會有一層白色的結晶，那是鹽份析出而不是發霉哦！此外，曬好的菜脯如要保存久一點，則需置入深色玻璃瓶或陶罐裡，塞滿後並加入鹽巴填滿空隙，放在沒有陽光（紫外線）的陰涼處即可。

蘿蔔雖然一年四季都買得到，但夏天的白蘿蔔水份多、塊頭大，蘿蔔香味與甜味卻比較淡，不適合用來製作菜脯，故建議用冬天的蘿蔔來製作菜脯，品質會較優；又冬天下雨天數少，只要多曬幾天溫和的冬陽，就能製作出美味又健康的菜脯哦！

