

編委會

主編：蔡少薇、區靖彤

副主編：譚嘉穎、譚倩欣、李天耀、王遠雄、彭建成

編輯助理：甄家希、陳希同、黃敏玥、何依庭、

黃琪、張以琳、黃詩雅、姚思敏

攝影：陳嘉穗、何錦浩、巫婉欣、林慧妍

統籌：

高科院 | DEPARTMENT OF
Thei | **FOOD & HEALTH SCIENCES**
食品及健康科學學系

香港高等教育科技學院

為職業訓練局（VTC）機構成員，於 2012 年成立，提供 20 多個以「應用科技為本」的專業學士及碩士學位課程。主張創新、專業及創業精神，矢志成為一所享有領導地位的應用科技學府，致力於培育工作就緒的行業菁英，倡導與業界緊密聯繫，開拓豐富的國際視野，以滿足行業殷切的需求。

食品及健康科學學系

香港高等教育科技學院七大學系之一，致力培育食品及健康科學專才，推動知識轉化與創新，為公共衛生與福祉作出貢獻。學系以跨學科應用研究為核心，積極與業界合作，師生一同透過以下四個範疇的專業知識，力求創新——中藥藥劑學、食品科學及安全、檢測和認證、營養及健康管理。

鳴謝：德成食品有限公司

推薦序

香港高等教育科技學院（THEi）自 2012 年成立以來，一直秉持「以應用科學為本」的教學理念，於七大學術領域提供專業學士及碩士學位課程，當中包括中醫藥及食品科學。為糅合實際應用與理論知識，院校與業界多方緊密合作，開展不同研究項目，以工作綜合學習（Work-integrated Learning）方式讓學生參與其中，一方面讓學生獲取更多實戰經驗，一方面使研究成果更加「貼地」，把更多的知識技術轉移給業界迅速應用。

隨年月變遷，保留傳統工藝與迎合現代需求之間出現了空隙，而應用科學成為連結兩者橋樑的基石。衷心感謝德成食品有限公司為建造這道橋樑所付出的熱誠及資源，讓 THEi 高科院食品及健康科學學系的師生團隊有幸參與這項非遺等級的工程，憑藉食品科學及中醫藥知識，為醃菜業界提供實用的方案；THEi 高科院的空中花園藉此翻新，師生現在能親手種植各種蔬果和草本植物，由農場到餐桌均能應用自己的專業，推動更多創新。

《粵醃愈滋味——嶺南醃菜養生食譜》集結了前人的智慧和現代應用科學的解說，是代代傳承、力求進步的信念轉化而成之結晶。本書不僅記錄醃菜數千年的發展史，說明醃漬發酵的科學原理，更娓娓道來蘊藏於醃菜中藥食同源的健康哲理，以及醃菜於日常飲食的應用。本人誠邀各行各業及大眾讀者，一同翻閱此書，細味發酵了數千年的醇香，思考傳統工藝與現代科學之間的異曲同工之妙，以承傳及創新邁向未來。

香港高等教育科技學院（THEi）校長
劉建德 教授



序言一

在 2023 年，感激德成食品有限公司的慷慨支持，香港高等教育科技學院（THEi 高科院）進行醃菜發酵相關的研究項目，並於柴灣校舍的中藥園添設菜園，佔地面積約 2,100 平方尺，取名為「酵種創意園」，設土耕和水耕種植兩大元素。師生現時可於菜園種植不同蔬果及草本植物，並拿至食品實驗室進行醃漬，從農場到餐桌均體現「藥食同源」，實踐所學。

醃菜於中國飲食文化一直飾演着重要的角色，種類五花八門，而各種醃菜背後皆盛載數千年的歷史，累積了多代人民的智慧與工藝，多項醃菜已獲列入國家的非物質文化遺產名錄，價值深受肯定。這項傳統透過一代又一代的傳承，即使來到現代社會仍沒止步，並以藥食科研形式傳至我們的手中。或許大家會有疑問，醃菜這項傳統飲食文化如何與現代藥食科研扯上關係？與研究者們力求真理和進步一樣，兩者的關係源於古法繼承者與時並進的決心。隨着時代變遷，人們賦予飲食的價值不再僅限於生存的必需品，更多的是享受、生活態度和健康養生，而醃菜被大眾貼上的標籤大多為「高鹽高糖」、「未必安全」等。傳統醃菜產業難免需面對現代化生產、品質標準化、食品安全和健康飲食趨勢等多重挑戰，使突破與創新顯得更為迫切。考慮到醃菜的原材料均為具營養價值的蔬果和豆類，加上發酵過程與益生菌的關係日漸明確，繼承者們看見了傳統醃菜與藥食養生之間有待引證的可能性，以及為符合食品安全標準而邁向標準化生產的必要性。這一切皆需要數據作考證和調整，也是醃菜與應用科學之間火花閃爍的瞬間。

開展項目時，團隊翻查了許多與傳統醃菜相關的文獻資料，我們仿如發現了一個寶藏的洞穴，被醃菜的營養價值和藥用價值深深吸引。醃菜的種類遠比想像中多樣，古法工藝遠比認知的科學，藥食同源的哲學隱藏在種種細節之中，這一切都讓我們讚嘆不絕。因此，我們決定發揮所在領域的專業，希望能與學生們一同探索醃菜世界的更多可能性和創新，並把知識和研究成果傳遞給普羅大眾，延續這份世代傳承的感動。還記得德成食品有限公司的古法繼承人和生產線代表，帶同新鮮大肉包心芥菜和新訂製的醃缸，來到 THEi 高科院食品實驗室親自指導學生傳統醃菜的製作流程，還有在「酵種創意園」落成後熱心教導學生如何種植品質優良的芥菜，這些世代之間傳承的瞬間依然歷歷在目。我們的學生定時從醃菜缸中採集樣本，進行各種化學和微生物實驗，並分享自己的研究成果，讓公司應用至實際的生產流況之中。此項研究項目讓我們近距離目睹傳統與藥食科研的碰撞和創新，不同世代聯手帶來的技術昇華，當中產生的感動將成我們教學生涯的寶物，烙印心中。

除了是食品及健康科學學系學生的老師之外，我亦同時擔任國際食品安全協會主席，為業界培育人才之餘，積極投身業界實踐專業，排解疑難。於是次項目合作期間，經過多番交流，我們樂見德成食品有限公司於 2025 年底取得





ISO 22000 食品安
全管理系統標準認
證，可說是傳統

食品公司實踐現代食品

安全規範的一大步。此舉除了有助增加大眾對醃菜食品安全的信心，亦體現了中國傳統飲食文化的昇華，團隊為此感到十分鼓舞。

《粵醃愈滋味——嶺南醃菜養生食譜》集結了前人的生活智慧與工藝，跨越千年，歷盡時代大小變遷及科技進步，即使生產的程序和規格逐漸演變，醃漬的核心技藝依然不變，世世代代傳承下去，創意定能隨年月發酵出怡人的醇香。期望讓大眾一嚐嶺南非遺的特色醃味，好好保留醃菜文化，再配合食品應用科學，使這個非遺寶庫加以發揚光大，一直流傳下去。

香港高等教育科技學院 (THEi)

食品及健康科學學系助理教授

蔡少薇

二零二六年二月九日



序言二

在一次國際食品協會的週年晚宴上，台上擺放着包裝精美的醃製菜禮品，來自德成食品有限公司。數天後，朋友說媽媽不知道該怎麼處理這份禮品，索性把整包攪角直接蒸熟，當作一道菜端上桌。朋友說完，大家都笑了——笑聲裏有幾分共鳴，也有幾分心虛，因為我們誰也不敢保證自己不會做同樣的事。笑過之後，有人問：「我們這一代不懂吃醃菜還算常見，但媽媽那一輩已六、七十歲了，怎麼也不知道攪角的吃法？」這句話，像一顆種子，輕輕卻扎實地埋進了我心裏——原來有些味道，即使已經傳給下一代，在傳承中依然會不知不覺地改變，使認知和文化斷了層。

後來經朋友 Allen 介紹認識 Roy，他是德成食品有限公司的傳人之一，市面上大部分的鹹酸菜都由他們供貨。他為人非常謙遜，總把「我是粗人」掛在嘴邊，說時總帶着微笑和誠懇。他們主要想探討如何把自家醃漬食品做得更好。他坦率得可愛，劈頭就說：「我們深知再不轉型或提升，很快會被市場淘汰。」我聽後忍不住笑——這年頭，願意這樣老實說自己的人不多見了。我直接跟他說，其實中醫藥與醃菜兩個行業同樣古老，我們也在思考「傳承」與「創新」的課題，努力將近十年仍有漫漫長路。期間我亦分享了外婆用米水醃酸菜的故事——那是我記憶中最溫暖的畫面之一；也提及我的中藥老師鄔家林教授教我做的四川泡菜，以及泡菜與腸道益生菌的關係。我們還聊到中藥食療，例如醃子薑、醃蒜頭，以及《本草綱目》記載鹹菜汁的藥用功效。Roy 分享了他們的家傳醃菜古法，講



到興起時，眼睛都亮了。大家一見如故，聊到幾乎忘了時間。最後，我忍不住寄語他：「Roy，我相信你一定會成功的，因為知道自己的不足，已經成功了一半。」頓一頓，我又補一句：「我最大的期望，是我們中國的醃製菜，能像韓國泡菜一樣，走出屬於自己的路，有一天反銷到韓國，讓韓國人的冰箱也放着中國醃菜。」說完我們都點點頭，會心微笑了。

多番交流後，我們有次拜訪他們位於長沙灣魚菜市場的辦公室。走過他們幾個相連的地舖，然後爬上在閣樓的寫字樓——是的，是「爬」不是「走」。那天我幸好穿了便服和平底鞋，否則或要上演一場狼狽的攀爬秀。而就在這個閣樓辦公室裏，他們決定捐款給高科院，讓中藥課程與食品專業的蔡少薇博士共同建立研究與教育用途的「酵種創意園」，希望將醃菜工藝傳播及傳承下去。那一刻我心裏很感動——一個做醃菜的老字號，願意掏錢支持跨學科的學術研究，是一件十分難得的事。我與他們分享了朋



友媽媽把整包攪角蒸熟上桌的故事，大家笑得前仰後合，同時讓我們覺得必須撰寫一本介紹醃菜的歷史、文化、工藝、食療與菜譜書籍。我跟出版社交流時，甚至開玩笑說，這是一本「邊看邊流口水的書」——這口水，不只是因為好吃，更是因為那些快要被遺忘的味道，終有機會好好地記下來。

這兩年間，看着德成食品有限公司的新發展，我由衷高興——辦公室從閣樓搬到電梯樓，不用再「爬」；產品市場由街市轉到超市，廠房升級為ISO認證的生產廠房。每次聽到他們的新消息，我都會想起那天在閣樓上聊天的情景，想起Roy那句「我是粗人」，想起那些泡菜罈子裏發酵的時光。這本書，是我們一起走過這段路的見證。希望翻開書本的您，也能聞到那股酸香，嚐到那份人情，並且——在某一頁，忍不住嚥一下口水……

香港高等教育科技學院 (THEi)
食品及健康科學學系 李甯漢中醫藥教授
區靖彤
二零二六年三月二十四日



目錄

編委員名單	2
推薦序：劉建德 教授	3
序言一：蔡少薇 博士	4
序言二：區靖彤 教授	7
序言三：王遠雄 先生	10

第一章 認識醃漬物

1.1 何為醃漬物？	18
1.2 醃漬物的發展史：起源與發展	21
醃漬物的起源	21
醃漬物的發展與應用	22
醃漬物的文化與傳承	25
1.3 醃製食物的古今製作	26
傳統古法	27
現代醃製方法	29
1.4 醃漬物的食品科學	36
醃漬的科學	37
發酵的科學	40
「發酵類」與「非發酵類」的醃漬物	44
1.5 食用醃菜對人體的益處和風險	46
藥食同源——中醫藥食療角度	46
藥食同源——西方營養學角度	51
1.6 醃製食物迷思集	57

第二章 醃漬物小百科

2.1 芥菜	68
芥菜類醃菜製作流程	70
酸菜	72
酸菜魚	74
酸菜胡椒豬肚湯	76
辣炒酸菜（素食）	78
甜酸菜	80
甜酸菜炒牛肉	82
甜酸菜鮮魷粉絲	84
甜酸菜薯仔絲（素食）	86
梅菜	87
梅菜扣肉	90
梅菜蒸鮑魚腩	92
梅菜蒸茄子（素食）	94
雪菜	96
雪菜肉絲炒年糕	98
雪菜肉絲燜米	100
雪菜豆腐煲（素食）	102
榨菜	104
榨菜蒸豬肉	106
榨菜肉絲通粉	108
榨菜炒五香豆腐（素食）	110



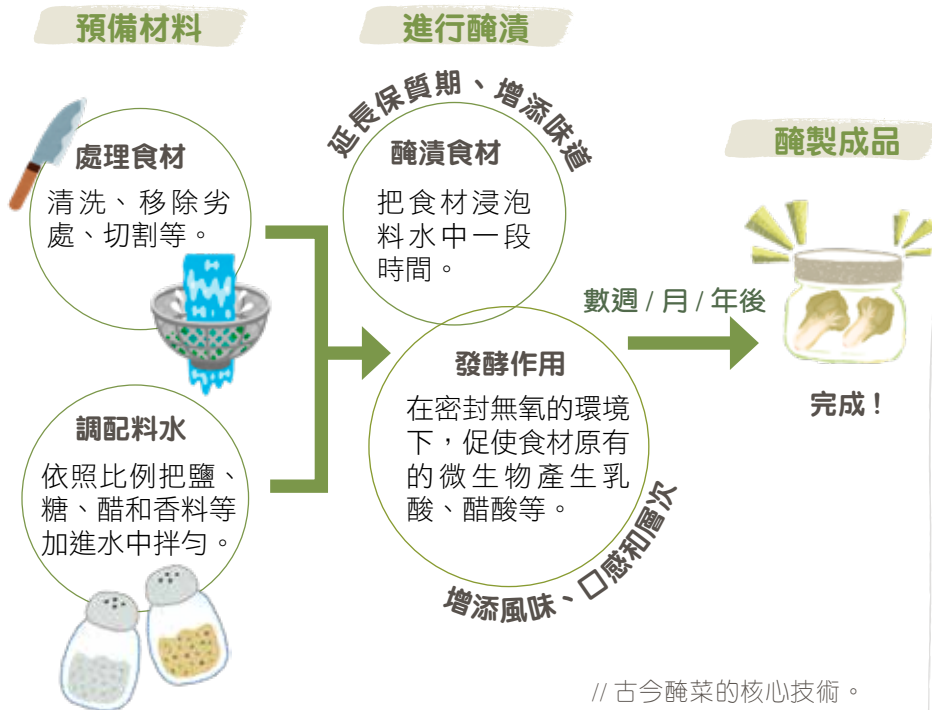
鹹菜	112
潮汕鹹菜炒豬肉	114
鹹菜豆腐湯	116
山東炒鹹菜絲（素食）	118
橄欖菜	120
橄欖菜肉碎炒四季豆	124
橄欖菜蒸鱸魚	126
橄欖菜冬菇醬蓋豆腐（素食）	127
2.2 欖角	128
欖角焗排骨	130
欖角肉碎蒸豆腐	132
欖角炒淮山百合西蘭花（素食）	133
2.3 冬菜	134
天津雲吞	138
冬菜蒸馬友	140
冬菜菜卷湯（素食）	142
2.4 菜脯	144
菜脯蛋	148
菜脯蘿蔔排骨湯	149
菜脯香菇白菜餃（素食）	150
2.5 醃子薑	152
麵醬酸薑蒸魚雲	156
醃酸薑蜜糖雞	158
酸薑皮蛋豆腐涼拌（蛋奶素）	160

2.6 酸蕎頭	162
酸蕎頭炒肉絲	166
紅酒蕎頭牛肋粒	168
甜酸五柳蛋（蛋奶素）	170
2.7 鹹檸檬	172
鹹檸檬蒸烏頭	176
潮州鹹檸檬鴨湯	177
鹹檸檬七喜素雞（素食）	178
2.8 鹹水梅	180
潮州酸梅蒸魚	183
梅子雞湯	184
冰糖鹹梅苦瓜（素食）	185
2.9 豆類醃製品：豆豉	186
豉椒雞球	190
豉汁蒸魚	192
豆豉炒苦瓜（素食）	194
2.10 豆類醃製品：豆醬	196
豆醬蒸排骨	199
潮州豆醬雞	200
豆醬炒脆筍（素食）	202
2.11 豆類醃製品：南乳	204
南乳雞仔餅	208
氣炸南乳雞翼	210
南乳粗齋（素食）	212



醃製食物的古今製作

穿越千年歷史，醃菜的核心技術、體系、食用及文化價值傳承至今，地位不變之餘還在不斷「升級」，其製作方法的演變及進步是一大原因。現今的醃菜生產行業中，有人選擇沿用古法，保留最原本的陳年味道；亦有人嘗試結合古法和現代食品科技，釋放醃菜在味道和營養上更多的潛質。接下來，讓我們了解醃製技術的古與今。



// 古今醃菜的核心技術。

傳統古法

記載於上一章古籍的醃製法，大多可歸類為傳統古法，相信也是提到醃菜時大眾最容易聯想到的畫面——在大瓦缸中堆疊着鹽水浸泡的蔬菜。

古時人們製作醃菜主要是為了把蔬果保存至秋冬食用，防止糧食短缺的手段。他們選用當地的季節性蔬菜，例如白菜、蘿蔔和青瓜等，經清洗和切塊等基礎食材處理後，加入鹽作為防腐劑，為蔬菜脫水和殺菌，最後加入天然香料作調味，開展醃製程序。部分醃菜如菜脯和乾梅菜等需要風乾原材料的話，會利用日光和自然風進行乾燥程序。

工具方面，古人會把上述材料放置於瓦缸、陶罐或木桶內。若要提升發酵的效果，他們多會選用容易取得的工具使環境密封，例如用石頭壓住蔬菜或容器的蓋子，確保整個過程在密封無氧的環境下進行。至於其他因素如時長、溫度、濕度、衛生程度等，則交由大自然掌控。

因此，古人們基本上全依賴經驗的累積與傳承，而非我們現今所認知的科學。即使如此，傳統古法能夠使醃菜釀出一番獨特的風味，也達到保存糧食的目的，是古人智慧的體現，也是價值非凡的文化寶藏。





// 為使芥菜快速脫水，昔日會以石頭施加重壓，藉此加快鹽分的滲透作用。此舉不僅能促使蔬菜釋出水分，亦有利於鹽分均勻滲入，提升醃製效率。



// 醃製過程於傳統瓦缸進行。瓦缸材質特有的微孔結構，實現微量氣體交換，促進乳酸菌增殖的同時，防止缸內受外部雜菌污染。缸口的水封槽設計，有效隔絕外部空氣，確保後期進行厭氧發酵。

現代醃製方法

實際上，現代的醃製方法與古法差異不大，主要是在每個步驟加入科技元素，改善了整個醃漬過程的效率、規模、安全和質量。

隨着全球工業化以及人口不斷上升，食材需進行大規模的生產及加工才能滿足大眾的需求，同時讓生產者能經營下去，醃菜絕不例外。為了在短時間內大量生產品質穩定，且符合食品安全的醃菜產品，許多生產商已引進大型的不鏽鋼設備及自動化生產線，從預備食材到醃漬發酵，以至包裝均由機械輔助。例如原先依靠陽光和風的乾燥步驟，現在可應用熱風乾燥及真空凍乾技術，於短時間內把蔬果內的水分抽走，均勻地使成品的含水量降至安全水平，提升生產的效率。另外，生產商會設法找出每道工序理想的溫度、濕度、酸鹼值（pH）等，務求達至最佳的醃漬和發酵效果，製作出優質的醃菜。

面對全球暖化，變幻莫測的氣候使食材不再限於季節性蔬果。現時生產商可透過溫室和水耕種植等方法，掌控農作物生長環境的溫度、濕度等，或與研究機構合作開發基因改良的蔬果，實現全年生產，不論時節也能供應各式各樣的醃菜。

加添益生菌優化成品

現代社會重視健康與食品安全，醃菜也正在蛻變以迎合這個大趨勢。除了研發更多低鹽配方之外，不少生產商亦傾力於豐富成品的益生菌群含量。為增強醃菜的健康



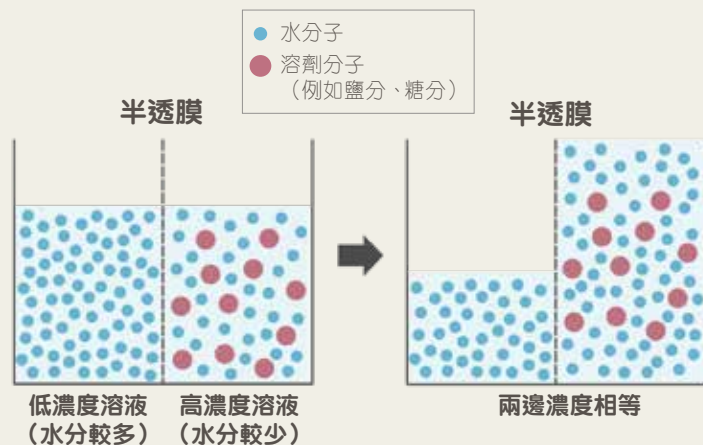
醃漬物的食品科學

醃漬技術從古時流傳至今，體現了古人延長食物保質期的智慧，各個細節均與現代的食品科學相符。藉由鹽、糖和醋滲入食品內部，以促使滲透作用、降低水分活性、抑制有害微生物生長等，防止食物腐敗，這是醃漬的主要功能。需注意的是，食品科學中的「醃漬（Pickling）」和「發酵（Fermentation）」是兩個截然不同的概念。

科學用語知多點：滲透作用（Osmosis）

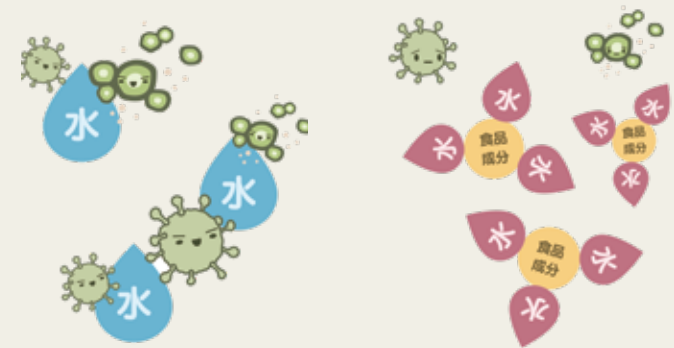
滲透作用是水分子經半透膜，從水分較多的區域（即低濃度溶液）滲透至水分較少的區域（即高濃度溶液），最終達至動態平衡。

例如濃鹽水是高濃度溶液，與水分高的食品接觸時，會提高滲透壓（Osmotic Pressure），迫使食品的水分流向鹽水那方，鹽分亦會滲進食品內部，使食品脫水。



科學用語知多點：水分活性（Water Activity）

水分活性是指在特定氣壓和溫度下，食品中平衡水蒸氣壓與純水中飽和水蒸氣壓的比例。簡單而言，就是食品中「自由水」的含量，這些自由水會被微生物用作生存及繁殖。微生物有各自的生長條件，最有利其存活的水分活性因品種而異。一般而言，食品的水分活性愈低，受微生物污染的風險會愈低。



可被微生物利用，包括黴菌和致病細菌，以在食物中存活及繁殖。

與食品成分，例如鹽分、糖分和蛋白質等結合的水分，微生物無法使用。

醃漬的科學

醃漬過程是所有漬物的基本，方法和工藝雖然多樣，但都朝着一個共同目標——抑制壞菌生長，延長食材的保質期，就如替食物「凍齡」一樣。另一方面，成品的味道亦會因應醃漬時使用的調味料而產生變化，豐富了食用時的體驗和應用範疇。接下來本節將介紹數個常見醃漬法，讓我們來認識它們背後的食物科學吧！



醋漬法

醋漬法是利用酸性環境來抑制壞菌生長，藉此保存食材。此過程中，適量的醋酸會加進料水，使浸泡食材的環境酸鹼值（pH）維持於 4.5 或以下，使得大部分微生物無法生長。為進一步抑制壞菌生長及調節成品的味道，亦會加入適量的鹽和糖醋漬料水，觸發滲透作用。普遍醋酸的濃度需達 4% 至 6%，才能達至以上效果。

此漬法大多應用於蔬菜類食品，例如酸黃瓜、酸蕎頭和醃子薑等，相信只看其名稱，已能回想它們那股讓人開胃的酸味。

科學用語知多點：酸鹼值（pH）

$$\text{pH} = -\log_{10}[\text{H}^+]$$

酸鹼值是用作判斷溶液屬酸性、鹼性或中性的指標，範圍一般為 0 至 14，以氫離子濃度 $[\text{H}^+]$ 的負對數表示。酸鹼值愈低（pH 0-6），代表氫離子濃度愈高，酸性愈強，鹼性愈弱；酸鹼值愈高（pH 8-14），代表氫離子濃度愈低，鹼性愈強。當酸鹼值是 7 時，代表溶液的性質是中性。

一般醃菜的 pH 值為 4.6 或以下



鹽漬法

熟悉醃菜的讀者，必定不會對鹽漬法感到陌生，大部分醃菜是經鹽水鍊成的。浸泡新鮮食材時，溶液中高濃度的鹽會提高滲透壓，促成滲透作用，溶液中的鹽分會滲入食材組織，使食材脫水，即原先儲在內部的水分会向外流失，同時也將食材的水分活性降低。隨着可供使用的水分減少，微生物的存活率也大幅下降，從而抑制壞菌生長。一般而言，鹽的濃度於 15% 或以上能有效抑制大部分微生物生長。然而，隨着健康飲食成為全球飲食業的大趨勢，鹽的濃度或減低至 5% 至 10%，再靠乳酸菌來降低環境酸鹼值，輔以酸性來抑制壞菌。

糖漬法

糖漬法與鹽漬法的原理甚為相近，只是溶液中高濃度的溶質由鹽換成糖，糖以蔗糖（砂糖）為主。通過滲透作用，高濃度的糖分進入食材內部，趕出水分，同時降低整體的水分活性。糖漬法多與其他方法結合使用，主作調味之用，使成品不會太鹹或太酸，更易入口。要有效抑制壞菌生長，蔗糖濃度理想為 60% 至 70%，最低也需要 50%，才能有效降低水分活性。

此漬法一般應用於醃製水果類食品，蜜餞是最具代表性的例子，當中北京果脯蜜餞的製作技藝，更獲列入國家級非物質文化遺產代表性項目名錄。



食用醃菜對人體的 益處和風險

醃製食物是中國飲食文化中古老的食物保存技術之一，通常透過鹽、糖、發酵或其他方法來延長食物的保存期限，並伴隨獨特的風味。人們對於醃製食物的健康影響一直備受爭議，接下來我們將從中醫與西方營養學兩個角度，來探討醃製食物對於人體的益處以及風險。

藥食同源：中醫藥食療角度

或許大家會感到疑惑，醃菜明明是一種食物而非藥材，在中醫診所也未曾見過自己的藥方上出現醃菜兩字，為何本章會以中醫藥角度述說其價值？那是基於中醫理論中一大核心觀念——「藥食同源」。

何為藥食同源？

「藥食同源」的意思是許多我們日常進食的食物也是藥物，主張兩者之間沒有絕對的分界線，食品與藥品能互相轉換，且都能透過符合個人體質的調配與攝取，達到養生保健、防治疾病之目的。截至 2025 年，中國國務院衛生行政部門四度更新「既是食品又是中藥材的物質」名單，物質包括淡豆豉、薑和蜂蜜等常見食材，進一步肯定藥食同源這個概念。

從中醫藥角度看：食用醃菜的益處

在許多人的餐桌上，醃菜是不可或缺的開胃角色，可是其作為藥食的一面卻鮮為人知。從中醫「藥食同源」的角度來看，這類經過長時間發酵的醃製品，不僅風味獨特，還蘊含着古人的食療智慧，用對了甚至能輔助調理身體。

中醫治病有八大方法（汗、吐、下、和、溫、清、消、補）金元四大家之一的張從正，尤其擅長運用其中的「吐法」，透過引發嘔吐來排除積聚在咽喉、胸膈的痰涎或毒物。製作醃菜時產生的「料水」，在中醫看來也是寶貝。李時珍在《本草綱目》水部中記載：「此乃作黃齏菜水也。」此處「齏水」即現今所稱的「滷水」，其氣味酸鹹，具有涌泄導滯、解毒化飲的功效，簡單來說就是能夠幫助消化、疏通腸胃積滯。因吃太多、消化不動（中醫稱為「食積」）或體內水分代謝失常（「痰飲」）引起的腹脹、噁心等不適，在傳統用法中，適當地利用醃菜的滷水能起到緩解作用。

薺菜也是常用作醃菜的食材之一。它是十字花科薺菜屬植物薺菜（*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.）的全草，性味甘、平。據記載所述，把鮮薺菜洗淨，焯水後用涼開水浸泡，榨汁後可用來治療因痰濕過多導致的頭痛、昏厥等疑難雜症。這展現了中醫如何將看似普通的食物，轉化為治病的良藥。

另一個有趣的醃菜例子是外形像小螺絲的草石蠶，又名甘露兒或寶塔菜。在日本，草石蠶更被稱為「長老喜」，暗



示了它在養生保健中的營養價值。草石蠶常見於揚州醬菜中，口感爽脆。草石蠶味甘、性平，能解表清肺、利濕解毒。對於風熱感冒以及虛勞引起的咳嗽，有一定的舒緩效果。

醃菜不只是一種保存食物的老方法，更是中醫「藥食同源」智慧的體現。從古時用齋菜汁來化痰治病，用醃菜滷水幫助消化、用草石蠶潤肺止咳等，處處可見前人將日常食材化為養生治病良方的智慧。

中醫藥知多點——「四氣五味」

中醫傳統理論中「四氣五味」為核心基石，用作闡述藥物和食物的性質，每種藥食同時具有性和味，反映藥食對人體陰陽盛衰、寒熱變化的作用。四氣是指寒、熱、溫、涼四種，五味是指該藥食的五種味道，分別為辛、甘、酸、苦、鹹。以下簡單介紹四氣五味的意思和例子：

四氣

寒	寒性食物可以幫助身體除濕除熱、消炎鎮靜、降火氣，例如：西瓜、百合
熱	熱性食物可以促進血液循環，讓身體產生溫熱感，例如：羊肉、辣椒
涼	涼性食物可以除濕清熱的功能，但沒有寒性食物效果強烈，感覺較為清爽，例如：薏仁、黃瓜
溫	溫性食物可以幫助造血、補血，產生溫熱感，但沒有熱性食材強烈，例如：子薑、韭菜

五味

辛	辛味食物有調理氣血和發散解表作用，例如：薑、薄荷
甘	甘味食物有補益氣血作用，例如：黃芽白菜、山藥
酸	酸味食物有收斂止汗、止咳或止瀉等作用，例如：檸檬、山楂
苦	苦味食物有助燥濕降泄作用，例如：苦瓜、陳皮
鹹	鹹味食物有滋補腎臟、軟化或瀉下通便等作用，例如：海帶



精。據《黃帝內經》記載：「味過於鹹，大骨氣勞，短肌，心氣抑。」意指飲食過於鹹，會導致骨骼受損、身體疲勞（大骨氣勞）、肌肉萎縮（短肌），以及心氣受到壓抑（心氣抑）。

醃菜除了味鹹，其性質也多偏於寒濕。根據《黃帝內經》理論：「脾胃屬土，主運化，喜燥而惡濕。」若長期過度攝取寒濕的食物，容易損傷脾胃功能，導致脾失健運，無力正常輸送和代謝體內水液，繼而形成「痰濕」與「水飲」。當痰濕內生，會引發身體困重、腹部脹滿、大便秘澀等不適症狀。因此，從中醫角度看，醃菜雖具養生保健與一定治療功效，卻不宜過量食用。

藥食同源：西方營養學角度

在探索飲食與健康的關係時，西方營養學採用的認知框架有異於東方傳統藥學，不會強調「藥食同源」的哲學觀，而是側重於嚴謹的科學實證，透過生化分析與臨床研究，將複雜的食物解構為七大營養素和生物活性化合物。

西方營養學的核心，也是人體必需的七大營養素包括：碳水化合物、蛋白質、脂肪、維他命、礦物質、膳食纖維和水分。每種營養素於人體內均有其扮演的角色，例如碳水化合物是身體運作的主要能量來源，蛋白質負責組織的建構與修復等，這些營養素經量化分析，轉化成每種食物的營養價值，讓人們能依照個別身體狀況，選擇不同的食物組合，均衡地攝取各種營養素，保持身體健康。

有趣的是，藥物和食物的「四氣五味」是可以改變的，方法是進行中藥炮製。炮製是一門獨特的學問，當中少不了各種輔料，例如酒、醋、鹽、薑、蜜、油等，都是常用於炮製的「好幫手」。其實，醃菜也可以看作是一種日常生活中的「炮製」，比如用鹽來醃製食材，就是其中一種簡單又常見的方式。

食物本身帶有中醫理論中所指的「四氣五味」特性，而在醃製或發酵過程中，加入大量鹽分和長時間醃製，不多不少也會逐漸改變食物原本性質。食鹽味鹹、性偏寒，具有清熱、涼血、解毒、軟堅等作用。當食鹽長時間滲入食物中，除了增添鹹香風味，亦會使食物整體性味產生轉變。

舉一個例子，常見於茶餐廳檸檬茶中的新鮮檸檬，味酸、甘，性平，能生津開胃。經過長時間的密封醃漬，鹽的寒涼之性逐漸滲透，令檸檬性質轉為味酸、鹹，性偏涼，成為嶺南地區代代相傳的藥食兩用食材——鹹檸檬。鹹檸檬味酸、鹹，性偏涼，功效上更增強清熱化痰、利咽潤喉的效果。在廣東，許多家庭會自醃一瓶鹹檸檬，當感到喉嚨乾癢或咳嗽初起時，取一兩片搗碎沖泡溫水，能製成一杯最尋常卻有效的舒緩飲品。由此可見，透過醃製過程可以轉化食物的性味，賦予成品新的食療價值。

從中醫藥角度看：食用醃菜的風險

在中醫理論中，五味入五臟，鹹味入腎。適度的鹹可補益腎氣、軟堅散結，但過鹹之品不僅不能滋養，甚至損傷腎



甜酸菜

甜酸菜是廣東及客家地區飲食文化的重要組成部分，特別是東江流域和梅州一帶。通過醃製芥菜或其他葉菜，結合糖、醋等調味料，形成酸甜兼備的風味，既能延長食材保質期，又能刺激食慾，補充勞動所需的鹽分和能量。

客家菜中常見的醃製菜類眾多。甜酸菜作為其中一種，常與米線等主食搭配，作為湯底或配菜，增添餐點的風味。

原棵甜酸菜



甜酸菜粒



甜酸菜怎樣製成？

材料

芥菜、鹽、白醋或米醋、糖、清水

一般製作流程

1. 芥菜洗淨，切成小塊。
2. 將芥菜堆砌於桶或泥土內，加入大量鹽分。
3. 芥菜用鹽漬脫水後，用清水沖洗多餘鹽分，瀝乾水分。
4. 在清水加入鹽、白醋和糖，調製成料水。
5. 將芥菜浸泡於料水，放於密封容器進行醃漬及發酵。

選購食用小貼士

優質的甜酸菜：有着鮮艷自然的色澤，菜葉部分多為黃褐色或深綠色，莖部呈淺黃至金黃色，整體飽滿堅實，帶點精瑩通透的感覺；浸泡着菜的汁水多為清澈，略帶渾濁亦是正常的發酵反應。其氣味帶有蔬菜的清香，以及發酵食品的乳酸味和微量酒香，口感脆而帶彈性，酸甜鹹均衡，進食後不會有澀口的感覺。

劣質的甜酸菜：色澤黯淡，甚至因變質而發黑或漂至瘡白，亦有機會因加入大量色素使色澤不尋常地鮮艷，質地軟爛；泡菜汁異常渾濁，夾雜大量氣泡或懸浮物。若聞到甜酸菜傳來刺鼻的酸味或腐臭味，味道單一或過激，質感軟爛或黏滑，很大機會是生產時加入了過量的化學調劑，或該食品已變質腐壞。



食譜

甜酸菜炒牛肉



材料 (3-4 人分量):

甜酸菜 / 150-200 克

牛肉 / 300 克

薑 / 4 片

紅辣椒 / 2 隻

蒜頭 / 2 瓣

醃料:

生抽 / 1 湯匙

蠔油 / 1 湯匙

生粉 / 半湯匙

清水 / 2 湯匙

鹽、糖及麻油 / 各適量

做法:

1. 牛肉切片，加入適量水浸泡，備用。
2. 甜酸菜洗淨，用清水浸泡 15-30 分鐘去掉鹹味，切片備用。
3. 牛肉與醃料拌勻，醃 15-30 分鐘。
4. 熱鑊加油，將預先切好的薑、蒜頭和紅辣椒爆香，再放入牛肉炒至 7-8 成熟，盛起備用。
5. 放入甜酸菜炒至乾身，可加入紅辣椒及糖等調味，放入步驟 4 已炒的牛肉，拌炒至全熟，即成。



食譜

榨菜炒五香豆腐（素食）



材料（3-4 人分量）：

榨菜 / 100 克

五香豆腐 / 250 克

甘筍 / 50-60 克

油 / 適量

調味料：

素蠔油 / 半湯匙

生抽 / 1 湯匙

糖 / 適量

胡椒粉 / 適量

麻油 / 適量（後下）

做法：

1. 榨菜洗淨，以清水或淡鹽水浸泡 20-30 分鐘去鹹味，切絲。
2. 甘筍洗淨、瀝乾，切絲備用。
3. 五香豆腐略沖水，印乾水分，切條。
4. 熱鑊下油，放入五香豆腐條，炒至金黃色時移至鑊邊。
5. 放入榨菜和甘筍翻炒，加入調味料及五香豆腐條炒勻，最後加入麻油炒勻，上碟即成。

