



# AADI 食譜 – 蘿蔔糕

## AADI Recipe - Turnip Cake

蘿蔔糕是一種受歡迎的廣東點心。在中國南方，蘿蔔糕是農曆新年常備的菜色。蘿蔔糕寓意步步高陞、招財進寶。在這農曆新年，試試這又香、又美味、又健康的蘿蔔糕食譜！

### 材料:

- 乾冬菇 4 隻
- 瑤柱 2 粒
- 蝦米 1/3 杯
- 白蘿蔔 2 磅
- 粘米粉 1 杯
- 澄麵 1/4 杯
- 粟粉 1/4 杯
- 芥花籽油 2 茶匙
- 乾葱 1/3 杯(切碎)
- 瘦臘腸 2 (切粒，約 1/2 杯)
- 鹽 1/16 茶匙
- 白胡椒 1/2 茶匙(可依個人喜好增多減少)
- 1/4 杯葱(切粒)

### 營養資料 (Nutrition Facts)

每份食用份量: 2-3 片

每食譜食用份量: 12 份

每份食用份量 (Amount Per Serving)

卡路里 (Calories) 110 脂肪類熱量 (Calories from Fat) 10

%每日攝取量\* (%Daily Value\*)

總脂肪 (Total Fat) 1.5g 2%

飽和脂肪 (Saturated Fat) 0g 0%

反式脂肪 (Trans Fat) 0g

膽固醇 (Cholesterol) 10mg 3%

鈉 (Sodium) 80mg 3%

總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 20g 7%

食用纖維 (Dietary Fiber) 2g 8%

糖 (Sugars) 2g

蛋白質 (Protein) 3g 6%

\*每日建議攝取量的百分比是按照  
2,000 卡路里熱量之飲食份量計算。  
閣下的每日攝取量可能高於或低於  
此數量，要視乎閣下卡路里熱量的  
需求量。

\*Percent Daily Values are based on a  
2,000 calorie diet. Your daily values  
may be higher or lower depending  
on your calorie needs.

## AADI 食譜 – 蘿蔔糕 (續上頁)

### *AADI Recipe – Turnip Cake (continued)*

#### 方法:

1. 在細碗內，以冷水將冬菇、瑤柱及蝦米浸泡過夜。材料瀝乾。冬菇瑤柱蝦米水備用。
2. 在大碗內，將蘿蔔刨成粗絲。約 3½ 杯。蘿蔔水備用。
3. 切除冬菇柄。將冬菇切粒，約 ⅓ 杯。備用。
4. 將瑤柱撕成絲，約 2 湯匙。備用。
5. 將粘米粉、澄麵、粟粉放在大碗內，拌勻。備用。
6. 用中高火，將油燒熱。加入乾葱，炒香，約 1-2 分鐘。
7. 加入臘腸、冬菇、瑤柱及蝦米，炒香，約 3-4 分鐘。離火，備用。
8. 將蘿蔔及蘿蔔水放入大鍋內。以中高火將蘿蔔絲煮至變軟，約 5 分鐘。離火。
9. 加入¼杯冬菇瑤柱蝦米水、冬菇、瑤柱及蝦米。加入鹽和胡椒粉。拌勻。
10. 加入麵粉，拌勻。
11. 在 8 吋圓糕盤上，用噴霧油，噴上薄薄一層油。倒入蘿蔔粉漿。用刮刀輕輕抹平糕面。蓋上鋁紙，光面向內。
12. 在有蓋大蒸籠內，預備沸水，放入糕盤，蒸 45-60 分鐘或直至煮熟。在蒸煮過程中，檢查水位；確保蒸籠內有足夠熱水，如有需要，可直接在蒸籠內補充熱水。
13. 煮熟後，放涼約 20-30 分鐘。加上葱。切片後即可食用。
14. 將未食用的蘿蔔糕放入冰箱冷藏，可存放 5 天。在食用前，將蘿蔔糕重新蒸熱、以微波翻熱，或用 ½ 茶匙芥花籽油於易潔鍋內煎熱。

食用份量：12

#### 烹飪方法提示:

1. 挑選白蘿蔔時，選擇一個較重的蘿蔔，汁會相對較多。
2. 切臘腸時，先將臘腸切成 4 長片，再切成長條，然後切成粒。
3. 可依個人喜好，選用瘦叉燒來替代瘦臘腸。
4. 要檢查蘿蔔糕是否完全熟透，可將幼竹籤或牙籤插進糕的中央。如將竹籤或牙籤拉出時並沒有蘿蔔糊漿黏着，表示蘿蔔糕已經熟透。

