



AADI 食谱 – 萝卜糕

AADI Recipe - Turnip Cake

萝卜糕是一种受欢迎的广东点心。在中国南方，萝卜糕是农历新年常备的菜色。萝卜糕寓意步步高升、招财进宝。在这农历新年，试试这又香、又美味、又健康的萝卜糕食谱！

材料:

- 干冬菇 4 只
- 瑶柱 2 粒
- 虾米 S 杯
- 白萝卜 2 磅
- 粘米粉 1 杯
- 澄面 ¼ 杯
- 粟粉 ¼ 杯
- 芥花籽油 2 茶匙
- 干葱 S 杯(切碎)
- 瘦腊肠 2 (切粒，约 ½ 杯)
- 鹽 1/16 茶匙
- 白胡椒 ½ 茶匙(可依个人喜好增多减少)
- ¼ 杯葱(切粒)

方法:

1. 在细碗内，以冷水将冬菇、瑶柱及虾米浸泡过夜。材料沥干。冬菇瑶柱虾米水备用。
2. 在大碗内，将萝卜刨成粗丝。约 3½ 杯。萝卜水备用。
3. 切除冬菇柄。将冬菇切粒，约 S 杯。备用。
4. 将瑶柱撕成丝，约 2 汤匙。备用。
5. 将粘米粉、澄面、粟粉放在大碗内，拌匀。备用。
6. 用中高火，将油烧热。加入干葱，炒香，约 1-2 分钟。
7. 加入腊肠、冬菇、瑶柱及虾米，炒香，约 3-4 分钟。离火，备用。
8. 将萝卜及萝卜水放入大焗内。以中高火将萝卜丝煮至变软，约 5 分钟。离火。
9. 加入¼杯冬菇瑶柱虾米水、冬菇、瑶柱及虾米。加入盐和胡椒粉。拌匀。
10. 加入面粉，拌匀。

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。

*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)

11. 在 8 吋圓糕盤上，用噴霧油，噴上薄薄一層油。倒入萝卜粉漿。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。加上蔥。切片後即可食用。
14. 將未食用的萝卜糕放入冰箱冷藏，可存放 5 天。在食用前，將萝卜糕重新蒸熱、以微波翻熱，或用 ½ 茶匙芥花籽油于易潔焗內煎熱。

食用份量：12

烹飪方法提示:

1. 挑選白萝卜時，選擇一個較重的萝卜，汁會相對較多。
2. 切腊腸時，先將腊腸切成 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腊腸。
4. 要檢查萝卜糕是否完全熟透，可將幼竹簽或牙簽插進糕的中央。如將竹簽或牙簽拉出時並沒有萝卜糊漿黏着，表示萝卜糕已經熟透。

