

## 年節米食(一)

# 各式口味的年糕



目前在市面上年糕種類很多，有傳統的甜式年糕，以及因各地口味變化而來的紅豆年糕、棗子年糕、葡萄年糕、豬油年糕、鹹式年糕及寧波年糕等等。

每種年糕都各有其特殊口味，同時也隨著生活水準的提高，慢慢的由以前大蒸籠蒸製的大型年糕，慢慢的走向精小的製品，以迎合小家庭之需。

**適**逢農曆新年佳節，特選兩類最具代表性的年節米食製品——“年糕”與“發糕”希望在簡單的製作介紹之下，使得我數千年傳統的米食製品能再度發揚。

年糕在台灣有許多人稱之為“甜粿”，因為它是由米與糖混合蒸製的甜式糕點。

年糕的好壞，米的性質與蒸製時火候的大小影響最大，有時蒸熟的年糕表面平坦光滑，有時凹凸不平。

所以，對於糯米的選用要特別注意，選用上好的米自然可生產上好的產品

，這是一定的規則，請於製作時，不妨可先採購不同地區的糯米試製，以求得最佳的原料。

以下盡介紹常見的幾種年糕之配方與製作方法，以供讀者參考，原則上以採用糯米為主，假使希望所製作的產品要稍硬的話，可加點蓬萊米或在來米以改善其組織。

### 基本甜年糕

基本甜年糕是最基本的年糕，為了製作方便可隨意加入各種不同的配料，而成為各種不同口味的調味年糕。

● 配方：

	材 料	%	公 克
1	糯 米 粉	90	540
	在來米粉	10	60
	水	70	420
2	砂 糖	90	540
	合 計	260	1560

●製作方法：

1. 糯米粉、在來米粉混勻過篩後加水拌成米糰。

2. 加入砂糖用攪拌機慢速攪拌至所有砂糖全部溶解。

3. 倒入墊玻璃紙的模形內，輕敲使表面平坦。

4. 放入蒸籠內大火蒸至中央熟透，可用竹籤測試之。

5. 冷卻後表面抹上一層油防止硬化。

●口味調配：

紅豆年糕

(1) 紅豆洗淨之後加水煮至熟而不裂開。

(2) 趁熱加入熟紅豆粒重量20%之砂糖拌勻，冷卻後即為糖蜜紅豆。

(3) 基本甜年糕100%加入5%~10%的糖蜜紅豆，輕輕拌勻即可倒入模型內蒸熟。

葡萄乾年糕

(1) 葡萄乾水洗之後撈出瀝乾備用。

(2) 基本甜年糕100%加入5%~10%的葡萄乾，輕輕拌勻即可裝模型內蒸熟。

鹹式年糕

(1) 碎猪肉100%+碎蝦米(浸泡過)50%+油蔥30%+調味料(醬油、塩、胡椒粉等)，混合炒熟冷卻後備用。

(2) 基本甜年糕100%加入5%~10%



香脆脆的開心果，吃起來有點像杏仁，又有點像花生米，不但小孩愛吃，也是大人下酒的小菜，那種特殊香甜的滋味，的確是滿吸引人的。

開心果原名Pistachio，中文譯名“阿月渾子”，原產於亞洲西部，主要出產國為伊朗、土耳其和敘利亞，近代則已流傳到美國加州的中央山谷了。

全世界開心果年產量高達6萬8千9百公噸，是世界第八大主要核果類。果子是成串長在樹上的，當採下後需先經清洗，除去第一層外殼，然後曬乾，加塩，焙烤後，即成了裂開大嘴的果子了。

開心果的營養成分與杏仁相近，帶殼成品每100公克含蛋白質20公克，脂肪53公克，醣19公克，熱量594卡，鈣、磷、鉀、鎂和鐵的含量都很豐富，是做甜點和冰淇淋的材料，也是可口的休閒食品。

不過請注意，抓一把就有100公克，剝了殼就吃，小心發胖啊！

(來隆祚)

鹹佐料，輕輕拌勻裝盤蒸熟。

●備註：

1. 糯米粉與在來米粉的比例可依各人對軟硬的喜愛而調節之。

2. 砂糖可依色澤的需要而使用，一般使用二級砂糖，亦可使用白細砂糖，糖量可提高至100%。

3. 蒸的時間因為模形的大小、年糕的厚薄、爐火的大小等，無法確定時間，可於蒸30~60分之後打開籠蓋用竹籤測試，至中央沒有生米漿即可。

4. 口味調配可隨個人的喜好而自行調整之。