

## 年節米食(2)

# 猪油／寧波年糕

臘八剛過，緊接着是中國幾千年來的大節日——農曆新年。在此傳統節慶中，以米食為主的我國，經常以米來製作各種應節的精緻可口米食製品，用以祭祀護祐土地與農作的上蒼及祖先，同時也使勞碌終年的人們，在此歲末節慶能享受一點我中華民族優異的傳統點心，並祈望新的一年能更上層樓。本期繼續介紹猪油年糕與寧波年糕。

### 猪油年糕

猪油年糕製作方法有許多種，有使用板油拌勻製作，也有用猪油製作者，方法口味各有不同，本篇是以板油製作變化的猪油年糕為主，夾入桂花醬，上放桂花即為桂花猪油年糕，若夾入玫瑰糖醬上放玫瑰花醬即為玫瑰猪油年糕。

#### ●配方

	材 料	%	公 克
1	糯米粉	80	480
	在來米粉	20	120
	熱 水	120	720
2	砂 糖	80	480
3	糖 板 油	50	300
	合 計	350	2100

#### ●製作方法：

1. 糯米粉、在來米粉混合後篩勻。
2. 加入80~90℃左右的熱水，混合拌成漿糊狀。
3. 放入蒸盤內攤平，大火蒸熟，約40~60分。
4. 蒸熟後趁熱加入砂糖拌至糖溶化。
5. 稍冷後拌入糖漬碎板油，全部拌勻即可。
6. 將米糰壓平成0.5公分厚之大薄

片放冷卻。

7. 鋪上調味料後捲起成圓柱體，上面放上調味料，冷卻後即為成品。

#### ●口味調配：

##### 1. 桂花猪油年糕：

- (1) 米糰 成0.5公分厚的大長方形
- (2) 均勻的撒佈一些碎桂花醬，然後捲成圓柱體。
- (3) 表面再撒上一些桂花醬，冷卻後切片即可食用。

##### 2. 玫瑰猪油年糕：

- (1) 米糰的操作同桂花猪油年糕。
- (2) 中央及表面佐料全部改成玫瑰花醬即可。

#### ●備註：

1. 桂花醬在市面上可購到，若喜歡一點鹹味，其汁液可不必洗掉，直接切碎使用。

2. 玫瑰花醬比較不易購得，可自行醃漬。玫瑰花先浸鹽水清洗乾淨、切碎後與同重量的細砂糖拌勻醃漬約一星期即可使用。

3. 糖板油是採用猪板油，先剝除硬皮模，然後與 $\frac{1}{2}$ 重量的砂糖混合拌勻醃漬（可放入冷藏庫），使用前再切碎加入拌勻。



猪油年糕

# 低温調理香腸

東海大學畜牧學系 陳盈豪

## 減少「亞硝酸胺」

提起香腸，就會聯想到香腸內添加物—亞硝酸鹽。尤其亞硝酸與肉蛋白質中第二級胺結合，成為亞硝酸胺，為一種致癌物質，所以，消費者談亞硝酸鹽而色變。

香腸中含亞硝酸鹽太多，對人體健康有害。為何要添加呢？其添加之主要目的：一防止肉毒桿菌生長及分泌毒素。二當發色劑：亞硝酸鹽被分解的產物為一氧化氮。可與肌紅蛋白結合，使肉製品產生淡紅色。三可賦予香腸特殊的風味。四有抗氧化作用，抑制肉中脂肪的氧化速率。

雖亞硝酸有損人體健康，但添加於香腸是不可避免的，現努力方針是如何減少亞硝酸鹽的用量及亞硝酸胺的產生。

為了保護消費者，我國國家標準規定香腸內所含亞硝酸鹽殘留量不可超過70 ppm。故有些廠商添加食用色素，取代香腸中部分亞硝酸鹽的添加量。

至於消費者應如何選擇並調理香腸，以減少亞硝酸胺的攝取量呢？首先：應選購有優良標誌畜肉製品，經檢驗合格的香腸，亞硝酸鹽殘留量不超過國家

選購有優良肉品標誌的香腸，先經水煮熟，再稍油炸，好吃又衛生。

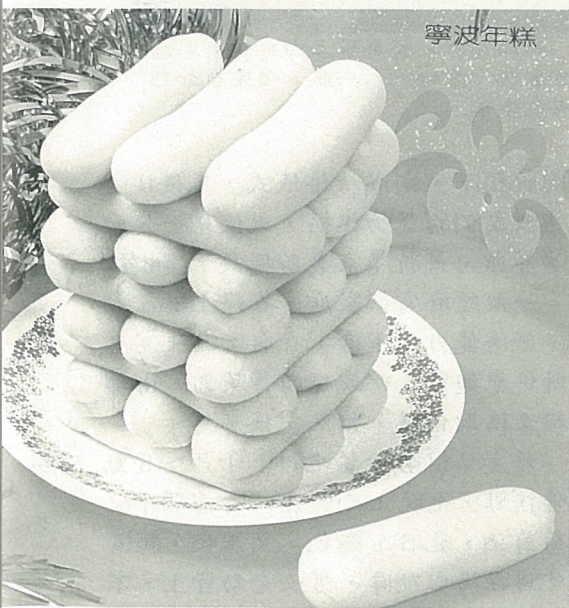


規定標準，這樣買了有信心，吃了才放心。

其次；應注重低温調理：在高温條件下，尤其使用油炸，則亞硝酸易與肉中第二級胺結合成亞硝酸胺。故有人主張以水煮香腸。唯一缺點，香腸經水煮，其風味不如油炸來得芳香。

為了兩全其美，所以，消費者可先把香腸煮熟後，稍微油炸一下即可。

低温調理香腸的好處，除減少肉中亞硝酸胺的產生，同時，也避免高温油炸後的香腸皮皺乾硬，而增加口感舒適。



寧波年糕

### 寧波年糕

寧波年糕一般是用精白米浸泡水後，放入蒸桶內蒸熟，趁熱倒入白槽內，用力搗，直至米糰細膩而潔白，即可取出分割，然後用手搓成長條形，稍予壓扁後互相交錯的疊成整堆，再包裝出售。一般寧波年糕都是切片後加入各種調味料煮湯或炒食之。口味非常獨特。

現今若沒有白槽則比較難製作理想的年糕，家庭上若為了衛生而想自製，不妨可採用70%的糯米粉加上30%的在來米粉，先過篩後再加入60%的冷水，用手拌成結粒狀，然後放入蒸籠內（墊布）大火蒸熟，取出後趁熱用手充分的搓揉至光滑而有韌性即可分割整形。■