

年節米食(3)

中華穀類食品工業技術研究所

周清源

# 改良式發糕

**發**糕在過年或平常拜拜的使用率上非常的高，大家主要是取其發財之意，故發糕在年節點心歷久不衰，以前製作發糕都是以米經發酵後來製作的，亦有用米漿加入化學膨大劑而製作的，但往往在製作品質上並不穩定，尤其裂紋不盡理想，製作時間長無法掌握市場之需。

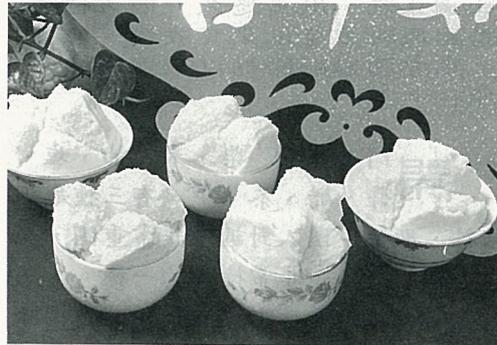
本文介紹的發糕主要是改良上述的缺點，能以最短的時間製作出外型最理想的產品，以下即為其製作方法。

● 配方：

	材 料	%	公 克
1	砂 糖	70	420
	水	90	540
	低筋麵粉	90	540
2	在來米粉	10	60
	泡 打 粉	3.3	20
	合 計	263.3	1580

● 製作方法：

1. 糖、水混合拌至糖溶化，然後加少許紅色素拌勻。



發糕裂紋美麗

2. 低筋粉、在來米粉、泡打粉(發粉或B、P)混合篩勻後加入拌勻成稀麵糊。

3. 倒入較深的容器內，用大火蒸熟即可。

● 備註：

1. 在來米粉與低筋麵粉之和為100%，若麵粉筋度太高時，可提高在來米粉至20~30%，而降低麵粉至80~70%。

2. 泡打粉品牌會影響膨脹性，請注意選用。

3. 容器請使用深的成品較佳，若太淺時，表面裂紋比較差，一般用湯碗、或小茶杯製作最佳。

4. 爐火使用大火比較易裂開，可隨時打開蓋子，用竹籤測試是否熟透。■

對少數人發生副作用，例如對利尿劑的反應80%的病人都很好，同時，即使產生副作用，也可由調低劑量和減少食鹽量而排除。

高血壓本身並沒有症狀，醫師們擔心病人在接受治療時反而感覺不適，因而自行停止服藥；如果真是這樣，最好試試其他新的處理方法。

## 要永久服藥嗎？

專家們贊成大多數高血壓病人要連續服藥終其一生。著名的弗萊明漢研究計畫，在對5,209位病人追蹤了32年後

發現，那些經診斷應服藥的高血壓病人，在停藥後1年內，95%會有血壓急劇升高的現象。

而美國西北大學的學者所作的研究結果，則依血壓的嚴重程度而有不同。一組中度高血壓的病人，在實施減胖、減少飲酒和改吃低鹽飲食4年後，其中有39%的病人可以停藥。如果是輕度高血壓且體重正常者，效果將更好。有關飲食、體重方面調整的結果，即使不能完全停藥，也有助減少用藥量，所以，一切的努力都是值得的。

(資料來源：Woman's Day) ■