

年味從廚房開始：蘿蔔糕的製作攻略

作物改良科 任珮君、何昱圻 分機 253、261

白蘿蔔（菜頭）象徵「好彩頭」，製作出來之蘿蔔糕（高）有「步步高升」之意，為中華文化年節慶典及喜慶時必備佳餚。你知道蘿蔔糕製作運用到什麼加工原理嗎？蘿蔔糕為米漿型米食，是將在來米（秈稻）加水研磨成米漿，利用在來米中澱粉受熱糊化作用產生之黏度，將白蘿蔔絲均勻分散於其中，接著利用蒸煮使澱粉結構定型，便可製作成口感綿密Q彈之蘿蔔糕。以下將介紹蘿蔔糕做法，有興趣朋友可以在家一起動手做看看。

一、所需材料及器具

（一）製作材料

配方	重量 (g)	配方	重量 (g)
白蘿蔔	600	食鹽	20
水	900	胡椒粉	5
在來米粉	600	沙拉油	少許
水	900		

1. 傳統台式蘿蔔糕常以白蘿蔔、在來米及水為基底，加

些許食鹽及胡椒粉進行調味。台式蘿蔔糕常習慣沾醬一同食用，蘿蔔糕本體調味輕淡，可直接品嚐到白蘿蔔鮮甜風味。

2. 配料部分可依個人喜好做調整，例如加入爆香之香菇、蝦米、絞肉及紅蔥頭等，增添蘿蔔糕香氣及風味。
3. 廣式蘿蔔糕調味較重，以油脂小火煎至兩面金黃，不沾醬直接食用，常添加臘腸、臘肉、干貝、蔥花等特色性食材。

（二）所需設備及器皿

物品	數量 (個)	物品	數量 (個)
電子秤	1	鍋子及鍋鏟	1
量杯	1	瓦斯爐 / 卡式爐 / 電磁爐	1
削皮刀	1	電鍋	1
刨絲器	1	小方盤	1
鍋子	2	菜刀	1
小湯匙	3	平底鍋 & 鍋鏟	1