

## 製作步驟



▲圖 1. 白蘿蔔洗淨後，削除外皮，以刨絲器將白蘿蔔刨成絲狀。



▲圖 2. 蘿蔔絲加水一起煮到呈半透明狀。



▲圖 3. 加入食鹽調味。



▲圖 4. 加入胡椒粉調味。



▲圖 5. 秤取定量水。



▲圖 6. 加入在來米粉。



▲圖 7. 以湯匙攪拌調製粉漿。



▲圖 8. 將粉漿倒入煮好的白蘿蔔絲當中。



▲圖 9. 以鍋鏟攪拌使白蘿蔔絲與粉漿均勻混合，攪拌至開始感受到阻力，關火繼續攪拌。



▲圖 10. 繼續攪拌使白蘿蔔絲均勻分佈於粉漿當中。



▲圖 11. 將些許沙拉油塗抹於電鍋內鍋壁，以鍋鏟將粉漿移入內鍋當中。



▲圖 12. 將內鍋放入電鍋當中。



▲圖 13. 於電鍋外鍋加 1 杯水，按下開關進行蒸煮。



▲圖 14. 待蒸煮完成後，打開鍋蓋。



▲圖 15. 將內鍋倒扣，利用重力使蘿蔔糕與內鍋分離。



▲圖 16. 以菜刀將蘿蔔糕切成小塊即可食用。



▲圖 17. 若喜歡外酥內軟口感的朋友，可以小火慢煎至蘿蔔糕兩面呈金黃色。



▲圖 18. 煎好便可開始享用。

## 加工小知識

Q 1：在來米是什麼類型的米？

A 1：

1. 依米質特性臺灣稻米可分為粳米、秈米及糯米（依外型又分為圓糯及長糯）。
2. 秈米又稱在來米，米粒細長，呈透明或半透明狀，烹煮出來米飯口感鬆散、黏度低。臺灣早期都是以秈米為主食，隨著日治時期政府大力推廣粳稻品種，臺灣人飲食逐漸日化，慢慢習慣食用具有彈性及黏性之粳米。
3. 秈米因直鏈澱粉含量高（>25%），研磨成漿狀進行炊蒸具有不錯之凝膠，可製作成口感 Q 彈之蘿蔔糕、芋頭糕、水粄等製品，然而米製品因水分含量高，保存期限較短，製作完應趁新鮮儘速食用完畢。

Q 2：在來米粉是怎麼製作的？

A 2：

1. 早期製作蘿蔔糕十分繁瑣，米洗淨、浸泡 1-2 小時，再研磨成漿狀後與白蘿蔔絲等配料調配進行炊蒸，製作時間往往要耗費半天至一天的時間。
2. 「在來米粉」是米穀粉業者便於消費者操作而開發之產品，預先將米漿脫水乾燥製作成粉料，消費者在家僅需將粉料復水、添加蘿蔔絲配料調製及炊蒸，即有熱騰騰的蘿蔔糕上桌。

Q 3：如何挑選在來米粉？

1. 為符合消費者知的權利，《食品安全衛生管理法》第 22 條規定：「食品應明確標示內容物，其為 2 種以上混合物時，應依其含量多寡由高至低分別標示之。」故我們能從產品標示明確了解「在來米粉」之成分。
2. 若產品成分標示僅有標示在來米 1 項，表示該產品是由 100% 在來米製作而成。若產品還有標示其他成分，例如玉米澱粉、小麥澱粉（澄粉）及馬鈴薯澱粉等，表示該產品為調和粉。
3. 調和粉並非全然不好，有時是基於產品品質特性之考量。例如港式蘿蔔糕製作常會加入其他澱粉進行組織結構修飾，製作出來的蘿蔔糕外觀平滑且截切容易，容易煎出四周酥脆、內部柔軟之質地。消費者可依自身需求及喜好，選擇適合之原料及加工製程。



▲圖 19. 稻米依米質特性可分為粳米、秈米及糯米。