

今日除夕，年味滿滿。進入臘月以來，家家戶戶忙於採辦年貨、購置新衣，當街道旁的商店裏擺出了利是封、年宵花，大家即將迎來一年中喜慶而熱鬧的節日。在廣東和閩南地區，春節期間有食蘿蔔糕的習俗。不少人會選擇購買市面的蘿蔔糕產品，但這款美食的製作並不複雜，不妨也來DIY，既可嚴選及落足材料，亦能讓家人在新春期間感受暖意。

這一次，記者跟隨顧永康師傅及方俊傑師傅，學習製作家庭版蘿蔔糕。

大公報記者 顏 琨(文、圖)



▲顧永康師傅(左)與方俊傑師傅教大家製作蘿蔔糕。

# 新春必吃 自製足料蘿蔔糕



## 材料

粘米粉1斤4兩、蘿蔔4斤8兩、馬蹄粉6兩、乾碎貝2兩、臘腸5兩、臘肉4兩、乾蝦米2兩5錢、佛手味粉1兩半、砂糖4兩、食鹽1兩、生油3兩、麻油2兩、清水3斤8兩。(一鍋蘿蔔糕分量，可按各自需要依比例調校材料分量)

## 粉漿做法

粘米粉、馬蹄粉、乾碎貝、食鹽、砂糖、味粉、麻油、生油、清水依次按比例倒入容器中，用手將材料攪拌成粉漿(漿糊狀)，即可。



## 蘿蔔糕做法

- 1 臘腸和臘肉一起放入熱水中浸泡。另外，將乾蝦米放入熱水中浸泡。
- 2 浸泡後的臘腸和臘肉切成丁狀，放入備用盤中(預留部分材料做「鋪面」時使用)。



- 3 蘿蔔清洗，切下頭和尾，進行削皮處理後，切成條狀。
- 4 蘿蔔條放入鍋中，加水焯熟。當鍋中的水逐漸沸騰，撇去蘿蔔中的白沫，確保煮熟後，放入備用盤中。



- 6 粉漿用手再攪拌，倒入炒熟的材料。可用兩隻鏟子進行攪拌，確保材料與粉漿充分融合。攪拌完成後，倒入模具中。



- 5 鍋中淋上少許油，待油溫變高，將臘肉、臘腸和乾蝦米倒入並炒熟。臘肉的香氣勾起陣陣食慾。最後加入已經焯好的蘿蔔條，翻炒後出鍋。遇到熱油翻炒後，蘿蔔散發清香味，令人垂涎。

## 出爐蘿蔔糕須冷藏一晚

### 師傅教路

製作蘿蔔糕，除了蘿蔔之外，還需要用粘米粉、馬蹄粉等為原料製作粉漿，而臘肉、臘腸、乾蝦米則是蘿蔔糕滋味的關鍵。小小蘿蔔糕的製作過程，不能掉以輕心。

顧永康師傅分享經驗說：「切蘿蔔條時可以切得大條一些。」當他將出爐的蘿蔔糕端上桌後，拿了蒸籠墊在模具之下。記者細問才得知，這樣可以令蘿蔔糕更快地散熱。「剛出爐的蘿蔔糕不能直接拿刀去切，這樣會令糕變軟，也不夠美觀。儘管現在已經做好，但想要品嚐美味，需要時間。散熱過後，蘿蔔糕要放到雪櫃中冷藏，明天才能吃。」

另外，方俊傑師傅將此前已經製作完成的蘿蔔糕拿出，脫模。經過冷藏後，蘿蔔糕可以切出成塊的形狀，放入熱鍋用小火煎至兩面甘香，即可食用。

對於蘿蔔糕，每個人有不同的回憶。春節有吃蘿蔔糕這一傳統的福建、廣東、台灣等地，其做法和加入的配料略有不同。說起蘿蔔糕的故事，在方師傅的心中，蘿蔔糕是拜年的時候會吃的食物；對於北方人而言，蘿蔔糕是記憶中在廣式茶樓中的一道必點美食。



掃一掃 有片睇



▲年糕寓意年年高、發財、甜蜜。

## 年糕好意頭

### 話你知

廣東地區傳統在年夜以年糕祭神和供奉祖先，如今成為賀年食品。很多人即使不喜歡吃年糕，在新正頭也要在家裏擺上一塊，因為年糕和「年高」同音，質地黏稠軟糯，寓意年年高、發財、甜蜜。大人吃年糕象徵收入、職位步步高升，小朋友則學業進步。

在香港，蘿蔔糕、椰汁年糕、馬蹄糕被稱為「年糕鐵三角」。馬蹄糕的「馬」另帶「馬上」之意，加上是金黃色，為整個糕點增添不少意頭；而蘿蔔糕內有新年必食的臘肉，蘊含多重意義。



▲馬蹄糕口感清甜。

## 甜糯馬蹄糕

### 做法

- 1 預備糕盤，噴上或塗上少許油，防黏以方便脫模。
  - 2 水跟馬蹄粉和粟粉拌勻，過篩，拌入油，備用。
  - 3 水、白糖和片糖粒放鍋中，用中大火把糖煮溶，邊煮邊攪拌。當水開始滾，加入馬蹄粒。轉慢火，倒進馬蹄粉混合物，快手拌勻，以免結塊並形成麵糊，倒進糕盤，用匙羹掃平表面。
  - 4 糕盤放入鑊中，蓋上鋁箔紙，用大火隔水蒸約30至35分鐘，或直至糕轉晶瑩透明狀。用針或筷子插入中央，要沒有麵糊黏着。
  - 5 將熟透的馬蹄糕從鑊中取出，放置一會，切塊，趁熱享用。
- 備註：其後可用平底鍋以小火煎熟後食用。

賀年食品中，蘿蔔糕味道鹹香，馬蹄糕則甜口。比起蘿蔔糕的製作，馬蹄糕簡單一些。

## 材料

清水、馬蹄粉、粟粉、油、白糖、片糖(切碎)、馬蹄(切成小塊)各適量。



▲糯米釀脆皮乳豬。

冬天寒冷又潮濕之時，許多人喜歡吃暖胃的東西，大飽口腹之後就一身暖和，滿足自在。各式火鍋、粵式煲仔菜、臘腸臘鴨臘肉等，都不乏捧場客，糯米飯更是合時的必吃之選。油香撲鼻、材料豐富加上黏潤飽肚的糯米飯，能夠頃刻間帶來滿滿的幸福。

糯米可以有很多烹調變化，鹹甜皆宜。鹹食如生炒糯米飯、糯米釀雞翼、糯米蒸蟹等；甜食則有煎八寶飯、糯米酒釀湯圓和香芒糯米飯，可謂千變萬化，能融入各菜系之中。如果想吃得高端大雅，筆者推介位於銅鑼灣一家酒店的「御寶軒」，那裏的招牌

菜「糯米釀脆皮乳豬」做得非常出色。廚師用廣東燒臘乳豬皮包着蝦乾糯米飯再切件，高明之處是菜式上桌後外皮仍然甘香鬆脆，而且顏色均勻，不油不膩；皮中的米飯皆入味，簡簡單單以醬油蝦乾調味，配豬皮同吃，鹹度搭配合宜、外脆內軟，加上「紅皮赤壯」、米油果腹，新春期間分外應節和好彩頭。

該店的粵菜確具水準，燒味是必食的人氣之選。我喜歡那裏的叉燒，肉質偏瘦，入口有肉香油香，鬆化無筋，老少咸宜。難得的是外在蜜味濃郁，卻不會過度燒焦，每片皆色澤亮眼吸引，讓人食慾大增。來一碗白飯同吃，又是暖胃的上佳菜餚。

喜歡懷舊菜的，不要錯過「荷葉麒麟蒸雞」。荷葉鋪上嫩雞件、臘腸和香菇同蒸，切片夾層整齊有致，加上薑片和蔥段，整道菜紅黃綠三色鮮明，口感豐富且美味，好像將四季交融於同一道菜中，讓人一口嘗盡百味，神馳意足。喜歡滋補的，可多點一客燉湯，如「杞子燉頭嫩雞」、「杏汁燉白肺」、「菜膽竹筍燉北菇」，皆落足料，而且火候十足。

新春將至，中國人團圓與春茗都喜歡選擇熱騰騰的中菜，家人親朋圍坐一起於中式食肆進餐，加上大師傅精心烹飪設計的菜餚羹湯，定必溫馨喜慶歡度暖洋洋的佳節。

## 簡飲擇食 簡嘉明

## 冬天暖胃糯米飯