



一学就会做

★ ★ ★
[名店主厨
独家心得]

萝卜糕

江丽珠 ◆ 著 汕头大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会做萝卜糕 / 江丽珠著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005. 9
(美食讲堂系列)

ISBN 7-81036-981-4

I. 一... II. 江... III. 糕点—食谱 IV. TS972.132
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103935 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文
简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

一学就会做萝卜糕

作 者: 江丽珠
责任编辑: 廖醒梦 梁志英
责任校对: 邓祚智
封面设计: 郭 炜
责任技编: 姚健燕
出版发行: 汕头大学出版社
广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063
电 话: 0754-2903126 0754-2904596
印 刷: 广州市悦彩印刷有限公司
开 本: 890 × 1168 1/16
印 张: 2
字 数: 20 千字
版 次: 2005 年 9 月第 1 版
印 次: 2005 年 9 月第 1 次印刷
印 数: 10000 册
定 价: 30.00 元 (全 5 册)
ISBN 7-81036-981-4/TS · 99

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路
177 号祥龙阁 3004 室
邮编 / 510620 电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486
网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)
马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团
电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833
E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



★
一学就会做

★
[名店主厨
独家心得]

★
萝卜糕

最简易的速成法，让你1小时尝到萝卜糕的美味！



目录



04 制作萝卜糕必备的材料与器具

萝卜糕的美味来自于好的材料与正确的制作过程,除了主角萝卜与蒸笼之外,还有许多能增添香气与口感的必备配角,也是功不可没的喔!



06 如何挑选萝卜

萝卜的质量优劣是萝卜糕好吃与否的关键,爱吃萝卜糕的您,不能不知道如何挑选品质较佳的萝卜。



07 教你保存萝卜糕

做好的萝卜糕只要保存得好,以后就可以慢慢享受,更可以成为平常简单打发一顿的好选择。



08 经典萝卜糕

怀念小时候妈妈亲手做的萝卜糕吗? 那阵阵扑鼻的清香是否至今仍让你垂涎三尺? 跟着下文的详细介绍,花上些许的时间,一笼笼热气腾腾的萝卜糕就出炉啰!

09 简易萝卜糕

10 传统萝卜糕

12 港式萝卜糕



14 创意萝卜糕

除了传统的经典口味之外,在相同的制作手法之下,萝卜糕也可以很多变,不论是素的香菇,或是荤的肉燥、叉烧、火腿,加点料,就是另一种风情。

15 香菇萝卜糕

16 肉燥萝卜糕

18 叉烧萝卜糕

19 火腿萝卜糕



CONTENTS

20 萝卜糕料理变化吃

做好的萝卜糕除了蒸热与煎热来吃之外,还有很多种吃法喔! 可以做成主食吃,也可以做成菜配饭吃,搭配肉与蔬菜更是营养丰富,怎么吃都很美味又方便。

- 20 萝卜糕汤
- 21 麻辣萝卜糕
- 22 脆皮萝卜糕
- 24 XO酱炒萝卜糕
- 25 芥兰炒萝卜糕



26 美味糕点家族

还有许多瓜果类的食材,都可以做成不同的糕,且各自具有独树一帜的特色,学会了做萝卜糕就等于学会了做其他各式美味糕点喔!

- 26 南瓜糕
- 27 芋头糕
- 28 山药糕
- 28 木瓜糕



29 最速配的糕点酱汁

做好了各式萝卜糕和其他糕点料理,没有够味的酱汁搭配可就逊色啰!

- 29 米酱
- 29 蒜味酱
- 30 辣味酱
- 30 甜辣酱
- 30 金桔酱



制作萝卜糕必备的 材料与器具

萝卜糕的美味来自于好的材料与正确的制作过程，除了主角萝卜与蒸笼之外，可别忘了还有许多能增添香气与口感的最佳配角，也是功不可没的喔！

基础材料

粘米粉 ↓

以现成的粘米粉来制作萝卜糕，可以省掉泡米与打米浆的过程，只要直接与水调匀就可使用，如此一来让萝卜糕的制作过程更加简便轻松，不过做出的萝卜糕味道会比直接使用粘米制作时的逊色些。使用前注意不要使用受潮了的粉，否则会使萝卜糕带着一股潮味，用剩的粉末一定要确保密封保存，以防止接触到空气中的水气而受潮。



澄粉 ↑

米浆中添加少量的澄粉可以使萝卜糕的质地柔软又不失弹性，同时可以增加透明度，使成品看起来更吸引人。因为添加澄粉对萝卜糕的味道没有太大的影响，所以自己做来吃时不放也没关系，但如果是招待客人，还是不要省略较好。



粘米 ↑

制作萝卜糕时，粘米是除了萝卜之外最重要的一项材料，有了它才能使萝卜丝定型成为萝卜糕，萝卜糕的软滑口感也是来自于浓稠度适中的粘米浆。新鲜的粘米可以增加丰富的米香及弹性，可是使用前千万记得一定要充分泡水，这样才能让米粒可以吸收足够的水分，否则就会和使用不新鲜的米一样，让萝卜糕吃起来粉粉的。



基本器具

竹蒸笼具有不滴水、保温的特性，同时能使成品吸收蒸笼的竹香，达到增添香气的作用，所以即使现今出现各式新材质蒸笼，竹制的蒸笼也依然是最好的选择。

竹蒸笼唯一的缺点就是清洗与收纳不够方便，因为竹子本身具有纹路，这些纹路细缝就成为清洗的死角，若是没有妥善的清洁，就很容易滋生细菌、产生异味。因此，每次使用之前要先泡水，让蒸笼吸收水分，加热时才不会破裂，使用后也要泡水，让沾附在蒸笼上的食物残渣软化，再以软刷刷洗干净，最后放在阴凉通风的地方风干，才能妥善地保存，以延长竹蒸笼的使用寿命。

铁蒸笼泛指所有金属材质的蒸笼，使用的方法与传统竹蒸笼相同，且加热更为快速。特点是清洗容易，但因为金属的传热快，因此缺乏保温的特性，也容易使水气凝结，变成水滴掉落在萝卜糕上。

挑选时首先需考虑不同的材质，现今市面上有多种材质可供选择，价格差异也很大，除了笼身较厚的材质保温效果好一些之外，其他在使用上的差异性并不大，可依照预算来挑选。另外，尺寸也是另一个挑选时须注意的重点，购买前应先预估蒸笼适当的大小，使用起来才实用，也不会造成收纳上的困扰。

增香配料



红葱头 ↑

红葱头的香气十足，是萝卜糕增香的重要材料，大多切细末用来爆香。红葱头有不同的品种，选择时以形状较细长、外皮略带紫色的红葱头的味道最清香。



虾米 ↓

虾米可以增添萝卜糕的香味与鲜味，使用前必须先泡软，味道才容易散发出来，使用时大多切碎炒香，如果喜欢萝卜糕吃起来感觉比较有料的话，不切直接使用。



← 绞肉

绞肉可以增添肉香，与萝卜香味和米香融合后，可以使成品的香味变化更丰富。同时绞肉还含有少量的油脂，可以使萝卜糕的口感更为柔嫩可口，使用上以肥瘦参半的猪绞肉最为适合。

香菇 →

香菇的清香与萝卜的味道很合，所以也是制作萝卜糕时的常用食材。不论哪一种品种的香菇都可以使用，但不要使用新鲜的香菇，因为香气少又容易出水，会影响萝卜糕的口感。香菇使用前先泡软，再切成细条或切细碎皆可。



油葱酥、蒜酥 ↑

油葱酥是由红葱头经油炸制成，味道又比新鲜的红葱头更加浓郁；蒜酥则是以大蒜油炸而成，大蒜的味道较辛辣，炸过后才适合用来制作萝卜糕。两者皆可买到现成品，如果自己做，则在切碎后，放入150℃的热油中小火炸至变黄后捞出即可。



传统电锅

传统电锅具有蒸煮的功能，因此用来制作萝卜糕也非常方便实用，且不需担心水烧干的危险，唯一的缺点就是只能用来制作小型的萝卜糕，因此较适合人口不多的小家庭制作时使用。

利用传统电锅制作萝卜糕，只要将炒好的萝卜糕糊放进适当大小的模型中，外锅加4杯水，蒸煮开关跳起后，再加1杯水蒸煮1次，这样就能方便地做出萝卜糕了。



炒锅

炒锅除了可以用来炒萝卜糕糊之外，搭配上蒸架或是竹筷子将模型垫高，也可用来蒸萝卜糕，但因为必须要让锅盖紧密地盖好，且又要避免萝卜糕直接泡在水中，因此受限于锅身的高度，仅能用于制作小型的萝卜糕，使用时也要注意添补锅中的水，否则会使锅子干烧而造成危险。

使用竹蒸笼时，因为没有底锅，可利用炒锅作为底锅，将蒸笼直接架在锅上使用。

如何挑选萝卜

萝卜的质量优劣是萝卜糕好吃与否的关键,爱吃萝卜糕的您,不能不知道如何挑选品质较佳的萝卜,还有如何保存才能留住萝卜的新鲜度。



萝卜品种概述

我们常见的萝卜属于本地产的萝卜品种,也是我们最习惯食用的品种,本地产的萝卜以此类为大宗,从特性与价格方面来说都最适合用来制作萝卜糕。此外,也有一些引进自日本的小型萝卜,以及改良出来的新品种萝卜,这些萝卜的价位较高,也较少见,味道比较甘甜,大多是用来制作沙拉或冷盘小菜,虽然也可以用来做萝卜糕,不过以成本来说实在不太划算。

选对你的萝卜

每年的11月到隔年的2月是萝卜的盛产时期,这个时候的萝卜滋味最鲜甜多汁,应该好好地把握时机。萝卜的挑选其实不太容易,要能挑出优劣,需要一些经验的累积,最常使用的方法是用手手指轻轻地弹弹看,这方法看似简单,但要能听出差异并不容易。好的萝卜水分充足,内部没有空洞,因此弹的时候应该感觉像是一个装满水的容器,有着厚实的“笃笃”声,若是类似“达达”的声音,则是可能有小空洞,使声音变得比较清脆。

以普通常见的白萝卜来说,一般以选择长度约20厘米左右、形状圆胖者的品质较佳,萝卜生长到这个长度时,滋味最好,大小相近的萝卜则以重量较重的水分含量较多。除了声音与大小之外,挑选时还要注意表面没有虫咬或腐坏所造成的空洞,还有顶端茎叶部分的颜色应该翠绿,若是发黄则是距采收较久的萝卜。



萝卜优劣比一比



内部紧实,吃起来清脆爽口



内部空洞,吃起来干涩



萝卜保鲜4步骤



步骤 1

将顶端的茎叶部分切除,避免水分散失。



步骤 2

以旧报纸将萝卜包起来,防止表面因接触到水而腐坏。



步骤 3

以纸包好后,再放入塑胶袋中绑好,彻底隔绝水气。



步骤 4

放入冰箱冷藏低温保存,才能维持鲜度不流失。



教你保存萝卜糕

做好的萝卜糕只要保存得好，就可以安心慢慢享受，每次取一点，不论干煎、油炸还是煮来吃，都是方便又美味的好料理。刚蒸好的萝卜糕可以趁热现吃，这时的味道最为香嫩，而剩下的萝卜糕保存起来，则可以成为平常简单打发一餐的好选择。



STEP ①

蒸好的萝卜糕在保存之前，一定要先放凉才能封起来，否则萝卜糕的热气会继续散发出来而凝结成水滴，使萝卜糕容易变质。为了能充分散热，应将萝卜糕放在通风良好的地方，放在蒸架上散热可以使底部也能快速降温，效果更好。



STEP ②

萝卜糕彻底放凉后，就可以安心地封起来保存。萝卜糕的水分较多，大约可以保存1~2个星期，若是冰箱的空间够大，可以直接封上保鲜膜，连容器一起放入冰箱冷藏；也可以从容器取出萝卜糕用塑胶袋包好再冷藏。保存萝卜糕时，尽量不要分切成小块，因为萝卜糕的表面容易因为水分散失而变硬，所以以大块的方式保存较适合。



善用各式容器

制作萝卜糕的模型可以千变万化，除了蒸笼之外，任何容器都可以善加利用，像是小锅子、深盘，或是烘焙用的方形或圆形金属模型，甚至常见的铝箔模型，只要先铺上一层玻璃纸，就可以使用。



糟糕！萝卜糕出水了！

没有充分降温散热的萝卜糕若是直接封起来，过一阵子就会出现出水的情况，若是发现出水，只要将萝卜糕取出，以纸巾将表面的水分擦干，再换上干干的容器或塑胶袋重新包好就可以了。



经典萝卜糕



怀念小时候妈妈亲手做的萝卜糕吗？那阵阵扑鼻的清香是否至今仍让你垂涎三尺？跟着下文的详细介绍，花上些许的时间，一笼笼热气腾腾的经典萝卜糕就出炉啰！



美味小秘招

简单的做法要好吃，靠的就是萝卜的香味。要让萝卜的香味能充分散发出来，炒萝卜的油就要够，而且要让萝卜能快速地炒软，之后再加入水稍微煮一下，萝卜所含的水分就会更容易煮出来，这样萝卜的香味才会和汤汁混合在一起，蒸出来后萝卜香自然就非常浓郁啦！



简易萝卜糕

内馅材料

白萝卜……………1500克
粘米粉……………600克
澄粉……………60克
水……………1800ml

调味料

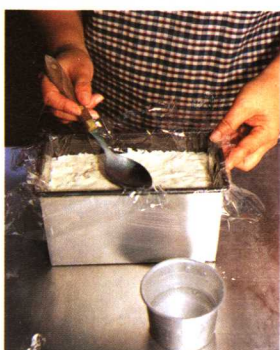
酱油……………3大匙
盐……………1大匙
白胡椒粉……………1大匙



1 白萝卜洗净去皮后刨丝，热锅倒入5大匙油，烧热后放入萝卜丝，以中火炒软再加入1000ml水与调味料炒匀。



2 粘米粉与澄粉一起放入大碗中，加入800ml水调匀成米浆后，再分次倒入做法1的锅中，以小火拌搅至成糊状。



3 将模型内铺上玻璃纸，再倒入做法2的材料装至八分满后抹平表面。



4 放入蒸锅中以中大火蒸约50分钟即可。

传统萝卜糕

材 料

白萝卜……………1500克
粘米……………600克
香菇……………10朵
红葱头……………10粒
虾米……………100克
猪绞肉……………200克
水……………1800ml

调 味 料

酱油……………3大匙
盐……………1大匙
白胡椒粉……………1大匙
糖……………1小匙





1 粘米放入大碗中泡水6小时(可前夜先泡水);白萝卜洗净,去皮后以刨丝器刨成细丝;香菇泡软后切丝;红葱头去皮、切末;虾米泡软备用。



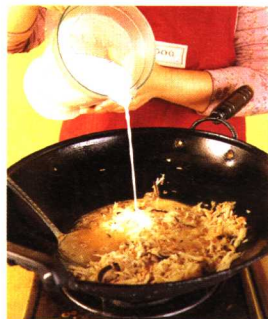
2 将做法1中泡软的米与800ml水一起放入果汁机中搅打均匀成米浆备用。



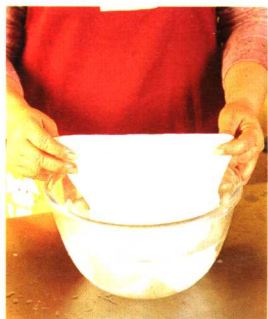
3 热锅倒入5大匙油,烧热后先放入红葱头以中火爆香,再放入香菇与虾米炒出香味后备用。



4 将做法1的萝卜丝加入做法3锅中,以中火炒软再加入1000ml水,煮滚后续煮5分钟,再加入调味料炒匀。



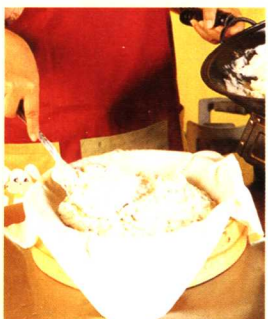
5 将做法2分次倒入做法4锅中,以小火拌搅至成糊状,熄火备用。



6 取一块大小适宜的蒸笼布放入水中泡湿。



7 将做法6均匀铺在蒸笼内,周围多余的布要向外翻折。



8 将做法5倒入做法7的蒸笼中,装至约八分满后,抹平表面放入蒸锅中以中大火蒸约50分钟即可。



NG不再来①

▼ 糟糕! 中心没熟透

蒸好的萝卜糕切开后如果发现中心颜色白白的,这是因为萝卜糕还没有完全熟透喔!不过别担心,这是最好处理的问题,只要重新把它放回蒸锅再蒸一会儿就好了。不过下次要记得,萝卜糕起锅前应该先以筷子插入其中试试,如果筷子抽出后没有沾上粉浆,这才是完全熟透了。



▲ 糟糕! 变成两层了

萝卜糕切开后发现有着明显的上下两层分别,这是因为材料沉淀,导致底层有很多料,上层却只有粉浆的缘故;而材料会沉淀的最大原因就是炒的时候偷懒,没有将材料与粉浆炒匀,此外,如果炒好的萝卜糕糊没有马上入锅蒸熟,时间久了材料也会因为重力的关系而往下沉喔!

港式萝卜糕

材料

白萝卜.....600克
粘米粉.....300克
澄粉.....30克
腊肉.....150克
虾米.....100克
葱酥.....少许
水.....900ml

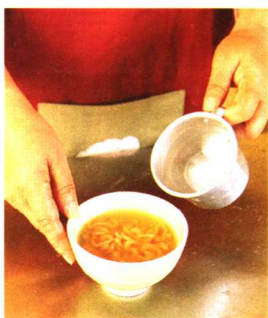
调味料

蚝油.....3大匙
盐.....1大匙
白胡椒粉.....1/2大匙





1 将腊肉切成碎末状；粘米粉与澄粉一起放入大碗中，加入400ml水调匀成米浆备用。



2 虾米洗净后泡软，捞出沥干水分，切末备用。



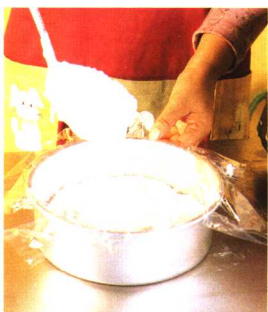
3 白萝卜洗净，去皮后以刨丝器刨成细丝备用。



4 热锅倒入3大匙油烧热，放入做法1、2的腊肉末及虾米末爆香后盛出；续将做法3的萝卜丝以中火炒软，接着加入500ml水与调味料焖煮5分钟备用。



5 将做法1的米浆分次倒入锅中，以小火拌搅至成糊状后，再加入大约3/4分量炒好的做法4 腊肉和虾米拌匀。



6 将做法5的材料盛入已铺上玻璃纸的模型中，装至约八分满。



7 拿起模型在桌上敲数下，以去除里面的空气。



8 表面先抹平后，再撒上剩余的作法4炒料，并放入蒸锅中以中大火蒸约40分钟即可。



▼ 糟糕！太软没弹性

做好的萝卜糕软软塌塌的一点口感都没有，这是因为水分太多的缘故。萝卜本身已含有70%的水分，有些人以为萝卜愈多萝卜糕就会愈美味，因此不断添加萝卜，却忘记减少水的分量，这样做出来的成品就会太软，所以最好是依照配方中的材料分量作搭配，否则就要记得调整水量的比例。较软的萝卜糕该怎么处理才好吃呢？建议读者可以煎或炸的方式作变化，如此一来口感即会较佳。



▲ 糟糕！变得硬梆梆

相反的，要是水分太少了，萝卜糕就会变得硬梆梆的啦！水加得太少，或者因为选到水分含量少的萝卜，就会影响做出成品口感，香味也会大打折扣。另外在炒的时候也要注意，若是炒的时间过长，萝卜糕糊变得较干时，要趁早加点水，否则一入锅蒸就无法补救了。如果萝卜糕较硬，吃的时候切薄一点，或用来煮汤就会软些且容易入口了。



创意萝卜糕



除了传统的经典口味之外，在相同的制作手法之下，萝卜糕还是可以很多变，不论是素的香菇，或是荤的肉燥、叉烧、火腿，加点料，就是另一种风情。

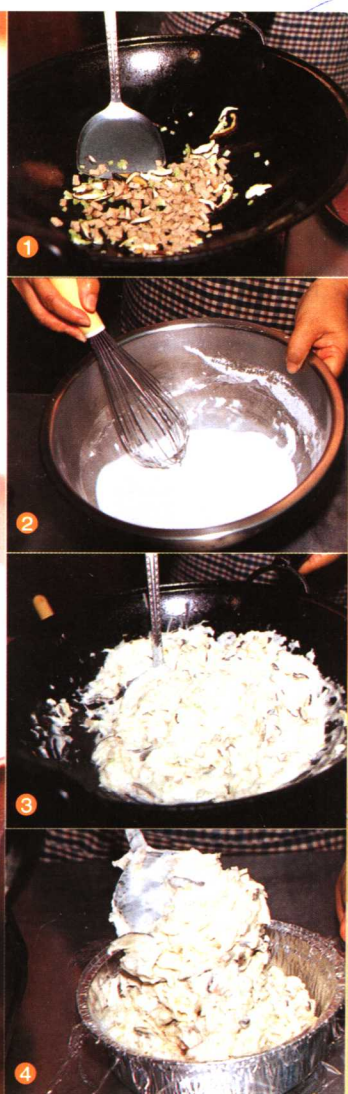
材料

白萝卜
粘米
澄粉
香菇
芹菜
素鸡
水……

调味

酱油……
盐……
白胡椒

香菇萝卜糕



材料

白萝卜	600 克
粘米粉	300 克
澄粉	30 克
香菇	100 克
芹菜	50 克
素鸡	100 克
水	900ml

调味料

酱油	3 大匙
盐	1 大匙
白胡椒粉	1/2 大匙

做法

- 1 将白萝卜洗净，去皮后以刨丝器刨成细丝；香菇洗净、泡软后切丝；芹菜洗净，切末；素鸡切末备用。
- 2 粘米粉与澄粉一起放入大碗中，加入400ml水调匀成米浆备用。
- 3 热锅倒入3大匙油，烧热后先放入香菇以中火爆香，加入芹菜与素鸡炒出香味，再加入萝卜丝以中火炒软。
- 4 续加入500ml水与调味料继续炒匀，将做法2分次倒入，以小火拌搅至成糊状，盛入铺上玻璃纸的模型中，装至约八分满，抹平后放入蒸锅中以中大火蒸约40分钟即可。



美味小秘招

白胡椒粉的味道与萝卜很合，是除了盐与酱油之外的基本调味料，除了增加香味，也能增添些许鲜美的风味，用量上可以依照自己的喜好调整，多一点或少一点都无妨，不过多加时要小心结块，可以加点汤汁调匀再加入，或是分次加较为妥当。

