



文、圖／貓尼先生

臺式蘿蔔糕

簡單清爽好滋味 步步高升蒸好運

除夕年夜飯，是年節傳統中的重頭大戲。為了大家一起團聚的年夜飯，食材、備料都會提早準備，不僅要煮得豐富，還要重視擺盤，才能彰顯過年熱鬧的氣氛。在這天，一家人回到長輩家中團圓，有的遵循古法送神、蒸糕、貼春聯、掛燈籠。有些家庭則簡化了許多程序，只保留吃年夜飯的活動。

在臺灣的年節傳統中，多在年夜飯上準備一些有吉祥寓意的菜餚，代表著來年一切都如桌上佳餚的意思一般圓滿順意，

因此會特別挑選具有特別含意的食材或是諧音吉祥之菜色當作是年夜飯，例如：如「長年菜」代表長壽、「菜頭」代表好彩頭、「魚」代表年年有餘、「鳳梨」代表好運旺來，「水餃」取其模樣似元寶代表財富滿滿的意思。本次介紹的年菜「蘿蔔糕」正是步步「高」升之義，而蘿蔔又是冬季盛產的農產品，既能簡單取得原料，又能做出清爽的口感，是道簡單又有寓意的年菜，不用到餐廳也可以自己在家動手做，吃完之後包準氣勢節節攀升好運無法擋。🍀



臺式蘿蔔糕

食材準備

白蘿蔔	一條 (去皮約 800g)
在來米粉	265g
太白粉	35g
水	600ml
油蔥酥	1 大匙 (素食朋友可省略，也可改成加一點麻油、香油提味)
鹽巴	1 大匙
胡椒粉	1 大匙
沙拉油	2 大匙
砂糖	1 大匙
黑胡椒粒	1/2 茶匙

作法

1. 白蘿蔔洗淨去皮 (外皮至少削掉兩層)，用工具刨成絲；將保鮮盒盒底、盒側塗上一層薄薄的沙拉油。
2. 鍋底先放油，放入蘿蔔絲下去炒熟，蓋上鍋蓋中小火悶煮一下。
3. 等待蘿蔔絲悶軟的時間，另外準備一個容器，將在來米粉、太白粉、水 600 ml、鹽巴、胡椒粉、鹽巴、砂糖等調味料放進去攪拌均勻。
4. 等到蘿蔔絲悶軟後，再將在來米糊倒進鍋中一起攪拌均勻，葷食者在此油蔥酥也加入一起拌勻 (素食者可省略此步驟)。
5. 將拌好的在來米糊倒入保鮮盒中，放進電鍋 30~45 分鐘蒸熟 (依據米糊厚薄調整時間，起鍋後用筷子插入蘿蔔糕測試沒有米糊沾黏即可)。
6. 蒸好的蘿蔔糕放涼後 (放冰箱半天更好)，倒出切片即可下鍋香煎。
7. 鍋中放入油，等到油熱得差不多再放入切片後的蘿蔔糕下去煎，單面煎到酥脆再翻面才不會黏鍋，煎到兩面金黃微焦即可起鍋。
8. 盛盤後，可以搭配醬油膏或甜辣醬享用。

Tips：白蘿蔔 + 水：在來米粉 + 太白粉 = 5：1

