

# 臘味蘿蔔糕

7吋長方錫紙盤份量



無蛋  
無奶  
無果仁  
無魚  
無麩質 (gluten)



成立於2008年，由家長、患過敏人士及醫護專業人員所組成，是一個非牟利慈善團體。我們關心患有濕疹，食物過敏，及其他過敏症人士，在醫療，教育和日常起居上的需要。

協會網站: [allergyhk.org](http://allergyhk.org)

FB網站: [facebook.com/AllergyHK](https://www.facebook.com/AllergyHK)

電話 5687 9433 電子郵件 [contact@allergyhk.org](mailto:contact@allergyhk.org)

我們是一個根據《稅務條例》第88條獲豁免繳稅的慈善機構(IR 91/10057)

# 材料:

白蘿蔔	1.5公斤
粘米粉	150克
澄麵（澄粉）	2湯匙
臘腸	1條 約 40克
臘肉	1/2條 約45克
蝦米	20克
乾蔥	2粒
清水約	3/4杯

## 調味：

鹽	1.5茶匙
胡椒粉	少許

## 小貼士：

1. 材料中的臘腸、臘肉和蝦米等份量可因應個人口味而增減。如果喜歡的話，可以加冬菇（3至4隻洗淨浸軟切粒，跟其他配料爆香）。但若加了冬菇，蘿蔔糕不能久存易變味。
2. 如果喜歡吃蔥，芫荽（香菜），或芝麻的話，就要在蘿蔔糕蒸好的時間，灑上去，因冷卻後，就不易黏著表面了。
3. 如果喜歡吃到蘿蔔，可將蘿蔔切粗條，略加多些水，即成有咬口的蘿蔔糕了

# 做法：

1. 臘腸、臘肉放在滾水拖水洗淨，撈起切粒待用。
2. 蘿蔔洗淨去皮，刨粗絲，搾出水份，分別盛起待用。
3. 蝦米洗淨浸過數小時至軟身，浸過的水留起不用掉，稍為大粒的切粗粒。乾蔥剁蓉。
4. 燒熱2湯匙油，用中火爆香蝦米，臘肉，臘腸，上碟備用。
5. 另燒熱 2湯匙油，爆香乾蔥碎，加入蘿蔔絲炒勻，加入調味及適量清水，煮至蘿蔔軟身離火，隨即加入粉漿料（粘米粉和澄麵先加蘿蔔水和清水調至可流動動態為準），搞拌成為一半生熟粉漿，最後加入其他已爆香的配料，再攪勻成粉漿料。
6. 把粉漿倒入一已抹油的蒸糕盤內，用大火隔水蒸 45至 60分鐘至熟。用筷子插進蘿蔔糕中央，如筷子沒黏著粉漿，表示已熟透。

Allergy

HK

過敏協會

Allergy Association

