

測試方法

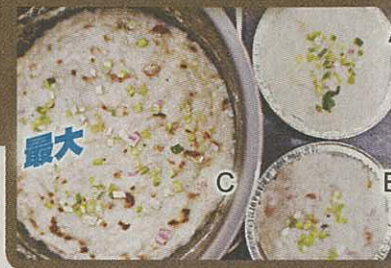
1. 蘿蔔去粗皮，刨粗絲，宜使用鋒利刨，不然容易出水。
2. 炒熟蝦米等入至入等，配料加炒加入等，蘿蔔軟身，胡椒調味料。

3. 逐少加入粘米粉，攪成粉漿。可酌量加入清雞湯。

4. 放入煲內隔水蒸。若是電子高速煲，也可直接在煲膽內炒蘿蔔，攪成粉漿，再蓋蓋煮。



結果：由右至左，分別是 A、B、C 的製成品



A. Lagostina Domina pressure cooker (a)

價錢：\$1,790(特價)  
容量：5L  
需時：20-25 min  
查詢：2852 1156(永安)



傳熱快

結果：隔水蒸熟——糕身堅挺而蘿蔔絲的水份充沛，效果與傳統做法相若。

優點：線條優美，靚仔！煲底有鋁金屬夾層，令傳熱更快。薯片形的煲蓋要打側才可扣入煲身，絕彈蓋。

缺點：偶爾會釋出蒸氣減壓，吱吱作響，令阿媽有爆煲的恐懼！

B. Panasonic SR-P45 電子高速煲 (b)

價錢：\$1,680  
容量：4.5L  
需時：15-20 min  
查詢：2449 9980(信興)



最原汁原味

結果：隔水蒸熟——效果與(1)相若。

優點：全自動，待煲內進入高壓狀態後才開始計時，非常準確。外殼不燙手。

缺點：設有時間掣，但沒有烹煮程式，首次使用宜小心，找出最佳的烹煮時間。

C. German Pool URC 16 全能飯煲 (c)

價錢：\$1,280  
容量：6L  
需時：15-20min  
查詢：2333 6245(德國寶)



結果：直接在煲膽內煮成——糕身偏削。而且在煲膽炒配料、調粉漿，因為火力不能微調，較易煮爛。

優點：僅售千餘元。煲身夠大，蒸糕以外，可包辦煲湯、燜燉的大製作。內置多種菜式烹煮程序，新手都不用盲摸摸。

缺點：煲身太大！

壓力蒸糕 慳火水

20分鐘食得

15分鐘 || 1小時

農曆新年越農，來越沒有氣氛？要一家大細包油角、炸煎堆實在太大工程，但簡簡單單做個蘿蔔糕，還是可以的。蒸糕之煩，在於要睇火加水，一刻不能鬆懈。現時的多功能電飯煲和高速煲已經可以代勞，效果跟傳統方法差不多，但20分鐘就食得！

廚具達人 Max Wu 表示，「自家製作一是吃材料，一是講究健康。」連鎖店的蘿蔔糕最常見的毛病是粉太多，雖然易切易煎，但味如嚼蠟。「有些甚至加入了澄麪和粟粉，粉漿則已調校到不用蒸都可以凝結，看上去晶瑩一點，成本大減，但口感似啫喱！」住家糕，粘米粉僅僅抓住蘿蔔絲就可以了。是日蘿蔔和粉的份量約為4比1，已做到滿口都是蘿蔔絲。在家蒸糕最大的問題唯柴火，一底2磅的蘿蔔糕，就算蘿蔔和粉漿已事先炒透，都要開大火蒸上1小時，還要不時加水，確保鍋內有水氣充足。用高速煲/電子高速煲就沒有此煩惱。「高速煲可以慳七成燃料，而且不用睇火，一開始用就回不了頭！」快，是因為高壓可以令煲內的溫度高達120°C，比正常的蒸氣更熱。在高速煲的世界，15分鐘便等於1小時；若是電子高速煲，因為外殼可存熱，約10-15分鐘便等於1小時。而且煲身設計完全密封，蒸氣逃不掉，所以只需加入約1吋的水便足夠。蒸到尾聲時，可開蓋，把筷子插入糕身，測試其「成熟」的程度。以沒有粉漿黏在筷子上為之合適。「蒸糕很少會過熱，多蒸幾分鐘效果分別不大，若切開發現不夠熟需要翻蒸，反而不妙。因為表面那層熟了，熱力便很難再傳入糕心。」

記者：蔡慧敏 攝影：梁細權  
Model：Michelle@starz people

廚具達人 Max Wu

資深烹飪導師，曾在 Panasonic 做產品研發、撰寫說明書達 12 年，熟悉各種廚具和物料的特性，現時與各廚具品牌合作撰寫食譜。

鳴謝：icook (www.icook.hk)



# 每週活動推廣



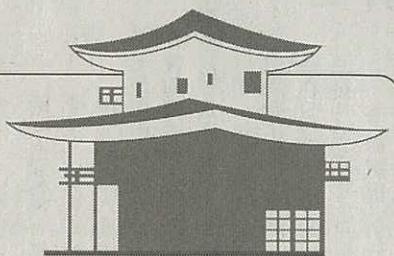
專題講座系列：流行文化以外的日本

## 天人合一： 日本玉文化的考古新發現

細緻介紹近數年在日本富山、福井等實地的調查，分享日本早期玉器的考古新發現。

21/1 (星期五) 下午6時30分至晚上8時30分  
講者：鄧聰教授 (香港中文大學中國文化研究所中國考古藝術研究中心主任)

地點：香港中央圖書館地下演講廳  
留座：2921 0285



## 心物一元： 日本宗教建築

龍安寺的石庭、聖瑪利亞大教堂、水御堂和光之教堂有那些動人元素能觸動心靈？

19/2 (星期六) 下午6時30分至晚上8時30分  
講者：陳健華 (資深建築師)

## 中國文學風景



### 李白與杜甫

講者：黃偉豪 (香港浸會大學語文中心講師)

### 新與舊——中國詩的情與景

講者：陳惠英博士 (嶺南大學中文系副教授)

29/1 (星期六) 下午2時30分至4時30分

地點：香港中央圖書館地下演講廳

查詢：2921 2649

## 雕塑細賞 2011

### 與雕塑家會面

兩位雕塑家暢談如何使用不同物料創作，並可近距離欣賞他們的作品。

22/1 (星期六) 下午3時30分至5時30分

講者：林可頤

高學長 (Jean-Christophe SCOLARI) (英語主講)

地點：香港中央圖書館地下一號活動室

查詢：2921 0259

免費入場，先到先得 網址：www.hkpl.gov.hk



**我咁大個女第 一次蒸糕嘅！**

**電飯煲按個掣 人人都會用啦。**

**隔水蒸味更濃**

媽媽輩對「壓力煲」頗有戒心，大概是早年的國產貨造成過多「爆煲」慘劇，所以廠商們都改稱「高速煲」，部份更進化電子高速煲，外形和用法與一般電飯煲相差無幾。電子高速煲更可以直接在內膽炒蘿蔔絲、加入粘米粉、調成粉漿，較好時間型等一會便成糕，非常方便。要注意的，是蘿蔔要炒至軟身透明，否則會有澀味，甜味不能發揮。但直接在煲膽烹煮，出來的效果比隔水蒸「削」，宜在粉漿上做點手脚：「若隔水蒸的要調成粉漿，直接在煲膽烹煮的就要調成粉團。」其實兩者所需的时间相若，想蘿蔔味濃一點，還是隔水蒸好了。完成後擱上一兩天，待蘿蔔糕收水後，味道便會更濃、而且容易切成一件件。

## 大師姐：蒸糕靠「搵」

食家江獻珠首徒、人稱「大師姐」的麥麗敏，蒸糕極其考究。去年首次將自家製作推出市面，今年出品的數量更跳升兩倍。對於「高壓快速蒸糕法」，她並不抗拒：「只是我習慣傳統，不懂得用高速煲。」她表示蒸蘿蔔糕最重要是火力夠猛、蒸汽均勻而循環良好，若做到這一點，其實也不必堅持做明火。「但炒蘿蔔時就要用細火，以保存水份。」調製粉漿的重點在於溫度與出水的控制。大師姐教落，要由底到面反覆的炒，「搵」足1小時，直到杰身，非常累。但今年大師姐也研製了新方法，把粉漿撞入材料，方便了不少。「在商業廚房叫師傅「搵」，搵不了多久。」她的糕蘿蔔和粘米粉的比例高達8比1，勉強仿效也難免一切即散！「切糕時應該拉鋸式、前後後的剝。否則材料很容易跌出來。」大師姐今年推出用日本蘿蔔做的限量版蘿蔔糕，1,200底售完即止。



http://hk.oisix.com

**送 40 套太古廣場剪紙利是封**

太古廣場今年以「喜蝶迎春」為主題，邀請了國際知名剪紙藝術家李寶怡，以剪紙藝術珍品作為商場的佈置。為凸顯「喜蝶迎春」的主題，場內剪紙主打白兔及蝴蝶，整個感覺充滿希望和福氣。不過，最吸引相信還是充滿中國傳統色彩剪紙利是封，本來要以電子簽賬滿\$1,800才可換到，而今日太古廣場將送出40套剪紙利是封，參加者只須將中及英文姓名、身份證首四個號碼及聯絡電話，在今日早上十時至十一時內，電郵至 [appledaily.pplaisee@gmail.com](mailto:appledaily.pplaisee@gmail.com)，就有機會獲獎。

**VDO NEXT 壹網睇過癮動畫版** [www.vdonext.com/fortune](http://www.vdonext.com/fortune)

**生肖** 文：徐緣

有意外之財，宜留意身邊的事物，可從中獲得至寶呢！

**兔** 家庭運佳，宜和家人一起吃飯，好好度過這段歡樂時光！

**龍** 愛情運佳，有如沐春風之感，能進一步考慮結婚事宜呢！

**蛇** 學習坐言起行，只說不做，最後只能一個人獨守空閨！

**馬** 工作完成不了，受上司責備，必要時同事或會助你一把呢！

**羊** 健康運很差，可能有大病來臨，早睡早起先會精神好！

**猴** 戀愛運上升，今天是表達愛意的好日子，全力出擊奪得美人歸！

**虎** 精神上完全提不起勁，要休養生息，為自己重新注入能量吧！

**雞** 戀愛運不俗，將會有美滿的姻緣出現，宜好好加之把握！

**狗** 覺得老師囉唆，你吃盡苦頭，還是乖乖做好所有要求！

**豬** 財運不佳，任何投資項目都千萬不要接觸，否則必定損失慘重！

**鼠** 工作壓力大，整天提不起精神，宜多多休息好好地補充體力！

**星座** 文：芬妮 e-mail: [love\\_code18@yahoo.com.hk](mailto:love_code18@yahoo.com.hk)

**水瓶座** +20/1-18/2  
花太多時間談情說愛，妨礙事業，不要再在公司煲電話粥。

**獅子座** +23/7-22/8  
平日誠信待人有助打好關係，出現困難時朋友紛紛落力幫助。

**處女座** +23/8-22/9  
跟異性好友出現曖昧關係，不如認真考慮是否可發展成情人。

**雙魚座** +19/2-20/3  
今天有不少事情等待你去處理，可能有突發事令你措手不及。

**白羊座** +21/3-19/4  
若早前遺失東西，今天較易尋回失物，執拾家居會有驚喜。

**金牛座** +20/4-20/5  
朋友同事找你吃喝玩樂，時間緊湊宜好好安排，不要失約。

**雙子座** +21/5-21/6  
你的興趣多多，凡事都想做但又不能全情投入，經常三心兩意。

**巨蟹座** +22/6-22/7  
忌好勝，忌酗酒，做劇烈運動要適可而止才不損健康。

**天秤座** +23/9-23/10  
較早前冷落你的人今天主動聯絡你，困擾多時的事終得到解決。

**天蠍座** +24/10-22/11  
情人眼裏出西施，你在情人心目中永遠是最好的，浪漫的一天。

**人馬座** +23/11-21/12  
凡事比人先走一步，別人辦不到的事你能輕易辦妥，易受賞識。

**山羊座** +22/12-19/1  
工作量和職責有所增加，說不定收入也會作出適當的調整。