

# 杏片豆腐球

營養課製作



## 材料：

馬鈴薯 —— 260g    素火腿 —— 50g    太白粉 —— 10g  
杏仁片 —— 150g    雞蛋 —— 1顆  
老豆腐 —— 100g    麵粉 —— 30g

## 調味料：

鹽 —— 3g  
白胡椒粉 —— 少許

## 作法：

1. 馬鈴薯削皮、洗淨、切塊，放入電鍋蒸熟備用。
2. 取火腿、洗淨、切塊，放入攪碎機中打碎備用。
3. 老豆腐、洗淨、切塊備用。
4. 拿取一顆雞蛋打入碗中打勻備用；取2湯匙的麵粉和杏仁片分別放入不同碗中，備用。
5. 將蒸熟的馬鈴薯、打碎火腿和老豆腐壓碎打成泥加入少許太白粉、鹽、胡椒粉拌勻，放入盆中備用。
6. 使用冰淇淋勺在做法5中，挖出一球(50元硬幣大)後，先沾麵粉再沾蛋液裹上杏仁片，放入烤盤中，即成。
7. 將做法6的烤盤放入烤箱中，溫度設定160度烤15分鐘即可完成。

## 製作小秘訣：

1. 豆腐球口感可根據自己的喜好進行調整，建議一個較可口的比例為馬鈴薯：豆腐：素火腿(5:2:1)，因為增加了素火腿和馬鈴薯，其口感更為豐富。
2. 市售豆腐球皆用嫩豆腐做，味道較單一且含油量高，通常先切小塊用紙巾吸走多餘水分，使豆腐更易入味。之後再將沾上麵糊和杏仁片的豆腐放入熱油中，炸至金黃色，火候和時間要控制得宜，才能維持豆腐的嫩滑口感。但本院製作的杏片豆腐球皆沒有放植物油，只有杏仁片的好油脂，完全不油膩。