

冰花素餃

營養課製作



材料：(8粒)

白豆干	190g	冬粉	50g
青江菜	180g	餃子皮	8張
竹筍	60g	乾香菇	10g
雞蛋	2顆		

調味料：

鹽	10g	白胡椒粉	少許
玉米粉	10g	香油	少許
香菇精	5g	五香粉	少許
糖	2g	沙拉油	20cc

作法：

1. 雞蛋洗淨、打散，使用沙拉油炒熟備用。
2. 青江菜洗淨切碎、撒上鹽6g洗淨，脫水備用。
3. 冬粉泡水至軟化、切碎備用。
4. 乾香菇洗淨、泡軟切碎，白豆干洗淨切碎。
5. 以上做法1、2、3、4的食材，加入香菇精、白胡椒粉、香油、糖、鹽、五香粉等調味料，拌成餡料。再準備水餃皮包入餡料做成餃子。
6. 準備平底鍋依序放入餃子倒入煎餃水(水100cc、玉米粉10g、沙拉油5g混合成為煎餃水)，用大火將煎餃水煮滾，蓋上鍋蓋，用中火慢煮至水分收乾，大約10分鐘即成。

製作小秘訣：

1. 冰花煎餃，因外型呈現金黃香酥焦脆的型態，吃起來的口感酥酥脆脆有如脆冰般模樣，所以得到此美名。
2. 製作時要如何呈現有網狀的黃金格子，取決於麵粉水的比例，為水10：玉米粉1：沙拉油0.5。首先要調粉水，粉和水攪拌均勻後再加油，起鍋倒入粉水，一定要先蓋上鍋蓋，以大火略煮3分鐘，待水變少後開蓋，轉中火煎至冰花凝結即可。
3. 粉水最好能淹過餃子的1/4，因為這種做法屬於半蒸煎，不僅直接影響餃子皮的口感和彈性，也可降低油脂的使用量，熱量更少。