

菜肉餃子

份量 14-15隻

無蛋
無奶
無果仁
無魚



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

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

電話 5687 9433 電子郵件 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:

餃子皮材料:

中筋麵粉	150克
冷水	75-80ml
鹽	1/8茶匙



餡材料:

白菜 6兩(225克)

白菜調味料

生抽	1茶匙
鹽	1茶匙
芝麻油	1茶匙

免治豬肉 2兩(75克)
(最好半肥瘦)

免治豬肉調味料

生抽	1茶匙
糖	1茶匙
油	1茶匙
生粉	1茶匙

冬菇 2-3粒

冬菇調味料

生抽	1/2茶匙
糖	1/4茶匙

小貼士：

1. 處理冬菇：冬菇洗淨去蒂浸軟，浸冬菇時間需時最少2小時，時乎厚薄大小和產地而異。(熱水浸會快一點，但冬菇味會揮發)。浸軟後切粒以調料醃好，備用。
2. 每一鍋不要一次過放太多，因為如果水的份量不夠會使雲吞互相碰撞，因此破爛。
3. 弄熟後可隨意放湯或加入調味料隨即食用。或可配香醋乾吃也很美味。

做法：

第一：餃子皮麵糰

1. 麵粉過篩，置一大盤中
2. 隨隨將水拌入麵粉中，一邊拌勻麵粉，成粒塊狀
3. 然後用手搓至表面不黏手的麵糰
4. 置入一掃了少許油的大盤中，蓋上保鮮膜，靜置約15分鐘以上
5. (如在麵店購買現成上海雲吞皮4兩取代)
6. (由於不同牌子的麵粉吸水程度不同，所以我們不要把80毫升的水一次過加進去，可留下約1湯匙麵粉，視乎麵團的情況酌量逐少加。能搓成不黏手的麵團，就可以了。)

第二：餡

1. 免治豬肉加入調味料，順一個方向拌勻，再用手撻到起膠(其實攪勻後撻十幾下都夠)，可以加一點水令豬肉吸收水份而變滑。擱置10-15分鐘備用。
2. 白菜洗淨，撈起，剁碎，搾乾水，加調味，備用。
3. 將冬菇、豬肉和白菜混合，順一個方向拌勻，即可用。

第三：壓餃子皮

1. 在乾淨工作檯上，灑點麵粉防黏。
2. 把麵團搓成長條，分成15(薄18)等份。
3. 每份搓成小圓球，用手輕輕壓扁成小圓餅，然後用擀麵棍滾成圓餅形。
4. 包入餡料，收口。(如果買現成的餃子皮，須沿邊塗少許水，幫助黏合收口。但自製的餃子皮，就可省卻此步。)

第四：包餃子

1. 包入餡料，收口。
2. (如果買現成的餃子皮，須沿邊塗少許水，幫助黏合收口。但自製的餃子皮，就可省卻此步。)



第五：煮餃子雲吞：

1. 燒一大鍋水，大火水滾後下餃子，當水再次滾起時加入約一湯碗凍水，要不時郁動水中的餃子，重覆此步驟 3 次，
2. 最後一次水滾的時，再煮多1分鐘，撈起即成。