

## 眷村美食教學·包餃子示範教學



### 材料：皮

1. 中筋麵粉…300g
2. 冷水…150g
3. 比例是2：1，可適量增減。

### 材料：餡

1. 肉1斤，高麗菜1斤，水約150g，依個人口味增減肉菜比。
2. 蔥兩把（依個人喜好）
3. 香油1大匙
4. 食鹽適量

### 包餃子小撇步：

1. 高麗菜洗淨切成細絲（碎），加入食鹽用手搓揉擠壓，出水後瀝乾，再和肉及水混合拌勻。
2. 我們先將麵粉和冷水揉到變成一糰後要蓋上濕布，靜置約30分鐘使其鬆弛接下來重點來了，再靜置30分鐘後要再揉過，揉到麵糰變軟變光滑，且不黏手。
3. 擀製麵皮時，周邊圓麵皮較薄，中央圓位置較厚。這樣做出來的餃子皮就會很Q嚕！
4. 包餡料時，在麵皮周圍沾些水，會比較好包。
5. 皮Q、肉軟、菜清脆的餃子就要上桌囉！

## 眷村美食教學 · 饅頭示範教學



### 材料：

1. 以兩層蒸籠可蒸14個為單位
2. 牛奶或豆漿……………300g
3. 快發乾酵母……………1大匙
4. 中筋麵粉……………600g
5. 細白砂糖……………6大匙
6. 沙拉油……………2大匙

### 饅頭製作的秘訣：

1. 將材料1+2+3+4混合均勻揉成糰，覆蓋保鮮膜靜置3分鐘，等麵筋軟化再加入沙拉油用力揉成光滑有筋度的麵糰；發酵1小時。
2. 發酵時間將視天候溫度而調整，以手擀麵糰反覆碾壓整型，可使饅頭組織更細密而整齊。
3. 可加少許鹽以減少不良的發酵氣味，然後捲起（緊），切14段。
4. 放入蒸籠，從冷水開始蒸，用中火，蒸籠打開隙縫。
5. 15分鐘後熄火，先悶2~3分開蓋子，這樣表皮比較光滑哦！
6. 準備品嚐白白胖胖好吃的饅頭。