



餃子真好吃

文 / 圖：文慧老師

餃子，是中國古老傳統食物之一，至今已有一千八百多年歷史，深受中國廣大民眾的喜愛。餃子主要以麵粉為皮，裡面放進各式各樣的餡料。現在要介紹的粟米冬菇餃，健康有益，簡單易做，是親子合作的最佳小食，孩子們都吃得回味無窮。

一、材料（約 40 隻份量）

餃子皮：半磅（建議購買現成的，義字街有售）

肉碎：3/4 磅

粟米：一條

鮮冬菇：三朵

雞蛋：一隻



二、調味料

鹽：2 茶匙
糖：2 湯匙
麻油：2 湯匙
生粉：2 湯匙
鼓油：2 茶匙
胡椒粉：1 茶匙



三、做法

1. 把粟米和鮮冬菇洗淨，瀝乾水。粟米起粒，冬菇切粒。
2. 把肉碎、粟米粒、冬菇粒和調味料拌勻。
3. 將雞蛋打散拌勻，放在碗裡備用。
4. 取一茶匙餡料放在餃子皮上。
5. 於餃子皮邊緣塗上蛋汁，把餃子皮對摺、黏合。
6. 將包好的餃子放入沸水煮 7 分鐘即可食用。

