

菜肉水煎包

撰文◎營養室主任 江詩雯

水煎包是著名的銅板小吃，但市售菜肉水煎包內餡肥肉比例較多，且在煎製過程中需添加不少油量，才能煎出底部酥脆的口感，食用後感覺較油膩，因此自己動手製作，不僅能調整喜愛的蔬菜種類與內餡比例，亦可減少煎製時的油量，做出健康又美味的菜肉水煎包。



材料 成品10顆



①麵糰材料：

中筋麵粉200公克、常溫水150c.c.
酵母粉2公克、砂糖3公克

②內餡材料：

高麗菜150公克、低脂絞肉150公克
薑末15公克、香菇蠔油2大匙、鹽巴1茶匙
白胡椒粉1茶匙、冷水60c.c.

③煎製油量與水量：

芥花油15c.c.、麵粉水200c.c.
(中筋麵粉1小匙加水200c.c.攪拌均勻)



做法

- ①取一個乾淨深盆，放入中筋麵粉、酵母粉與砂糖，再加入常溫水，以筷子攪拌成糰。
- ②手中沾少許麵粉，將麵糰取出揉至表面光滑後放回盆中，上方覆蓋一層溼布避免表面風乾，置於室溫下醒發約30分鐘（醒發時間視溫度而定，冬天延長醒發時間約需50分鐘左右）。
- ③將高麗菜洗淨切碎備用，依序將調味料加入絞肉中，最後再拌入高麗菜末，同一方向攪拌均勻後再加入些許冷水，如此可使內餡成糰，包入時較好操作，口感也會較溼潤。
- ④取出醒發好的麵糰置於案板上輕壓排氣，再將麵糰搓成長條後均分成10等份。
- ⑤取一個麵糰用手掌稍微壓扁後，以擀麵棍擀出中心厚、外圈薄的麵皮，再包入2匙內餡。
- ⑥平底鍋開小火倒入芥花油，依序將水煎包放入，因煎製後會膨脹，故放入時應有所間隔（右圖）。

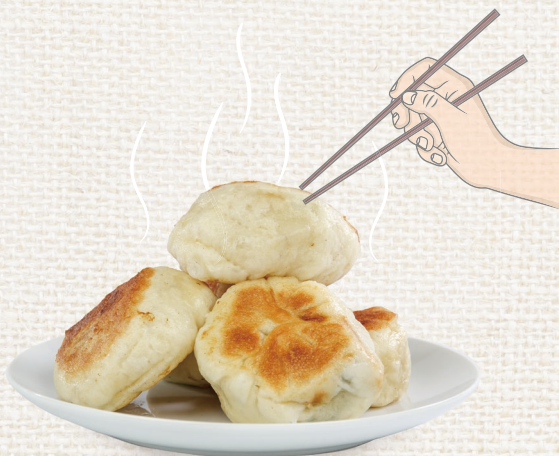


- ⑦轉中小火將麵粉水拌勻後倒進鍋內，加蓋煎5分鐘左右，至麵粉水收乾即完成（右圖）。



營養成分分析 一顆

熱量(大卡)	130	碳水化合物(公克)	18
蛋白質(公克)	6	膳食纖維(公克)	1
脂肪(公克)	4		



索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：15471@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8748、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。