

小廚佳餚

材料

醃冬菇調味料：

- 生抽2茶匙
- 鹽少許
- 胡椒粉少許
- 糖半茶匙
- 芝麻油兩茶匙

旺菜一個

約500克/
4至4.5杯
(切細碎)

乾冬菇

8-9隻浸軟切粒
(1杯)

餃子皮
1斤

紅蘿蔔1個切細粒
($\frac{3}{4}$ 至1杯)

硬豆腐一磚(250克)



薑蓉
2湯匙

蒜蓉
2湯匙

- 芝麻 2湯匙
- 油 1茶匙
- 麵粉 3-4湯匙
- 一小碗食水(包餃子用)

餡料調味料：

- 紹興酒1湯匙
- 生抽1.5湯匙
- 鹽少許
- 胡椒粉少許
- 麻油1湯匙
- 糖 $\frac{3}{4}$ 茶匙

用具：

1. 易潔鑊
2. 煲湯隔渣袋
3. 放餃子的盤

營養師小檔案



- 石芷茵在英國倫敦國王學院 (King's College London) 獲得臨床營養學碩士學位，及後在香港大學專業進修學院 (HKUSPACE) 修讀營養治療學深造文憑，成為香港認可營養師。

- 個人網頁：www.tiffanyshek.com
- Instagram/Facebook：tsheknutrition

全家出動「餃」新意

- 分量：45-50隻餃子
- 烹飪時間：1.5 - 2小時

最近大家留在家中的時間多了，後日就是母親節，不如一家人齊齊「出手」和媽媽「餃啲新意」慶祝！這次我介紹這款「有營」素餃，除了選用了不同的蔬菜，既有助增強抵抗力，更是容易保存的食物，讓大家留在家裏也可隨時享用健康美食。一家老少聚在一起，邊說笑邊包餃子，很溫馨呢！

烹飪步驟一 準備餃子的餡料

1. 將乾冬菇放入熱水浸至軟身，沖洗和切去蒂，瀝乾水分後將冬菇切碎
2. 將「醃冬菇調味料」和切碎的冬菇撈均勻，備用
3. 豆腐放入隔渣袋，壓碎並榨乾水分。豆腐備用，將隔渣袋清洗乾淨
4. 旺菜切碎後放入隔渣袋，榨乾水分
5. 將紅蘿蔔切碎；薑和蒜頭磨成蓉（用刨刀會比較方便）
6. 熱鑊後放入1茶匙油，待油滾後爆香蒜蓉和薑蓉
7. 加入紅蘿蔔，醃好的冬菇和碎豆腐，拌炒1分鐘
8. 加入「餡料調味料」，用高火炒勻（約3-5分鐘）。確保餡料炒乾，沒有多餘水分，放涼備用
9. 等待餡料放涼時，在易潔鑊中白鑊（即不要有水或油），放入2湯匙芝麻，用小火邊炒邊翻芝麻，避免炒焦。持續翻炒到芝麻呈現金黃色（大約8分鐘），盛出放涼
10. 炒過的芝麻和餡料放涼後，加入旺菜，拌勻

烹飪步驟二 包餃子

1. 準備好餃子盤/碟，餃子皮，一碗食水，和做好的餡料
2. 在餃子盤上撒少許麵粉，防止包好的餃子黏在盤上
3. 將餡料放在餃子皮中間，食指沾一點水，沾濕餃子皮的邊緣，不要弄濕餡料，然後對摺（你可以捏成自己喜歡的花式），但確保餃子皮的兩側要黏實
4. 包好餃子後，將餃子放入沸水中煮大概2分鐘或至餃子浮起
5. 如果你喜歡煎餃子，可在熱鑊中加入1茶匙油，煮至底部變金黃，然後加2湯匙水，蓋上鍋蓋，煮至餃子熟透，大約2至3分鐘

保存方法

將餃子放入冰格，可以保存一個月時間。吃時，只要在沸水中煮約5分鐘，直到餃子浮起，便可享用。

有營小貼士

良好的飲食能提升我們的免疫力，例如多吃含豐富維他命A或胡蘿蔔素的食物，如紅蘿蔔及番薯等，能增強身體抗氧化的能力！