

小廚佳餚

攪拌肉餡 步驟



1

先將小棠菜浸泡後清洗乾淨，接着煲滾一大鍋水，將菜略略燙熟放涼。



2

放涼後的小棠菜，分小束擰出水分。接着逐一切成菜碎，不能用剁的，口感會太爛。



3

豬絞肉放一隻雞蛋，將醃料放進去。然後把切碎的紅蘿蔔、瑤柱、黑木耳等所有材料混合後，順時針攪拌直到有黏性，包上保鮮膜冷藏備用。

4

完成後的雲吞餡，盆底無積水為佳，手感扎實乾身，表面光滑可輕易塑型。最後放置冰箱過夜，令肉質更入味。

包雲吞 步驟

1 準備雲吞皮，攤平在手心包入內餡。



3 把雲吞皮掉轉開口向自己，抓着左右兩角向中間摺在一起。



2 在朝上的一邊抹水，然後對摺；按實邊緣，開口向外。



4 點一些清水在接合位令雲吞皮黏貼。



材料

- 小棠菜——2斤半
(可以用椰菜代替，也很清甜)
- 半肥瘦豬肉——1斤半
(跟肉販說包雲吞用，請幫忙絞碎)
- 瑤柱——少許
- 紅蘿蔔——1條
- 雲吞皮——1斤
- 清水——1碗
- 雞蛋——1隻
- 黑木耳——適量



● 乾冬菇
中型8顆

醃料

- 糖——2茶匙
- 鹽——2茶匙
- 生抽——2湯匙
- 紹興酒——1茶匙
- 麻油——3茶匙
- 油——2湯匙
- 白胡椒粉——1茶匙
- 蠔油——1茶匙
- 大地魚粉——2茶匙(提鮮)
- 素雞粉——2茶匙

小貼士

在香港的麵粉食品店沒有小雲吞皮出售，上海就很常見。如果是幼兒使用，可將雲吞皮一開二，餡料不加調味，就可以了。



最近逛街市，看見小棠菜新鮮乾身，是做上海菜肉雲吞的主角呢。製作簡單，口感溫潤，老少咸宜。適合寒冷的冬天，想吃溫暖早餐，有菜有肉營養均衡；也可以快速來一碗，簡單地完成午飯。我家老爺是做雲吞的高手，作為上海媳婦10多年前第一道學會的菜就是大雲吞。上海雲吞有多種形狀，這裏示範比較討好的元寶形。



Tracy

活在當下，穿梭職場和家庭，享受下廚的港媽



早午餐餛飩得掂 上海菜肉雲吞