

單元：碗粿

一、原理：澱粉之預糊化及糊化。

碗粿為米漿類台灣傳統米食，以黏性小、脹性大的在來米為主原料，成品品質 Q 而有彈性，容易老化，適於熱食。

二、配方：(6 碗)

A. 米漿	g	B. 餡料	g	C. 醬汁	g
在來米粉	300	沙拉油	25	醬油膏	600
水	450	香菇	30	蒜頭	40
地瓜粉(粗)	15	蝦米	30	糖	90
糖	5	胡椒粉	1.5	冷開水	112
鹽	3	酒	15	老薑(去皮)	9
油蔥酥	25	醬油	30		(全班量)
滷汁	15	水	45		
		味霖	15		
沸水	950	糖	5		
合計		油蔥酥	25		

三、器材：碗、菜刀、砧板、蒸籠、果汁機

四、作法：

- 炒餡料 B：(1)香菇泡水切絲. 蝦米泡水
(2)起油鍋，炒香香菇、蝦米，調味煮開，加油蔥酥。
- 米漿 A：材料 1 先在鋼盆內以打蛋器拌勻
→沸水沖入糊化→分裝入碗八分滿→鋪上餡料→中火蒸 30-40 分
- 醬汁：所有材料(除醬油膏外)用果汁機打碎，再加入醬油膏拌勻即可。

五、注意事項：澱粉糊化程度之判斷：糊化過頭？ 糊化不足？

六、Q&A

- 製作碗粿的原料米是什麼米？
- 製作米糊時如何判斷糊化程度？過度糊化有何影響？
- 何謂澱粉的糊化？需那些條件？

七、心得