

單元：搓湯圓 搖元宵

一、原理：

二、配方：(6 碗)

A. 湯圓(17 個)	g	B. 元宵(15 個)	g	C. 鹹湯圓	g
糯米粉	200	糯米粉	300	小湯圓	300
沸水	66	餡	糖粉	瘦肉	150
冷水	80		麥芽糖	香菇	4 朵
油	10		豬油	蝦米	10
			芝麻粉	鹽	1/2T
				胡椒粉	少許
紅豆餡	136			醬油	1T
				米酒	1T
				油蔥酥	1T
				茼蒿菜	300

三、器材：漏勺

四、作法：

湯圓 1. 漿糰：先以沸水沖入糯米粉拌勻，再加冷水揉勻，後加入油揉成光滑漿糰。

2. 分割每個 20 克，包紅豆餡 8 克

3. 熟製：水沸後放入湯圓，中小火煮至熟透浮起。

元宵 1. 將餡料拌成糰，分割每個 10 克，搓成圓形，冰硬。

2. 取餡放入漏勺內，先過水再撈起置於糯米粉內，以轉圓旋轉方式搖動使均勻沾裹粉層。

3. 重複沾水、裹粉操作，至所需重量大小(30 克)。

4. 熟製：水沸後放入湯圓，中小火煮至熟透浮起。

五、注意事項：

六、Q&A

1. 如何區別湯圓及元宵？
2. 製作湯圓或元宵的主原料是什麼？
3. 如何煮湯圓或元宵？

七、心得