

# 彩色蔬菜水餃

材料：(500 克麵粉可做成約 50 顆水餃)

(A) 白色麵團：

麵粉 500 克  
水 290 克

(B) 紅色麵團：

麵粉 500 克  
甜菜根汁 200 克  
水 90 克

(C) 綠色麵團：

麵粉 500 克  
芹菜汁 280 克  
水 20 克

(D) 餡料：(500 克麵粉的餡料量)

高麗菜 400 克  
紅蘿蔔 90 克  
乾香菇 75 克，泡軟  
素火腿漿 135 克  
鹽 1 又 1/2 茶匙  
香菇素蠔油 1 大匙  
糖 1 又 3/4 茶匙  
五香粉 1/8 茶匙

做法：

- 將甜菜根和芹菜洗淨後切小塊，分別用榨汁機榨出所需份量的蔬菜汁。
- 製作 (A)、(B)、(C) 三色麵團：將各麵團材料分別混合均勻，揉成光滑麵團，蓋上濕布，放置約半小時，讓麵團醒發。
- 將高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇洗淨切碎（約 0.3 公分大小）。
- 高麗菜加 1 茶匙鹽拌勻，放置約 10 分鐘，使其軟化、出水，再將高麗菜裝進布袋內擠乾後倒出。乾香菇放入鍋中加少許油炒香後放涼。
- 把高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、素火腿漿、鹽、素蠔油、糖及五香粉等調味料攪拌均勻做成餡料，放置一旁備用。
- 取出醒好的麵團，搓揉大約 5-10 分鐘至表面光滑，再搓成長條狀，接著切成約 12-15 克的小塊，稍微壓平，用桿麵棍桿成圓形麵皮，直徑約 8 公分，中間略厚，周圍較薄。在桿麵皮的過程中，若麵皮會黏，可沾上少許麵粉。
- 將適量餡料放在麵皮上，對摺，邊緣用力捏緊，使麵皮黏合包好，放在已灑上一層薄麵粉的盤子中。
- 把包好的水餃放入沸水鍋中煮，當水再煮滾時，加入一些冷水，使沸騰的水降溫，如此重覆三次，最後水餃全部浮起來並膨脹時，即可盛盤享用。