



## INGREDIENTS

- 樹薯粉 50g
- 白米粉 50g  
(另備少量防黏撒粉)
- 粗海鹽 ¼ 茶匙
- 室溫水 80 ml
- 酪梨油 2 茶匙

## DIRECTIONS

1. 在鍋中將 80 ml 水與鹽混合攪拌，加入樹薯粉拌勻至無顆粒狀。
2. 小火加熱攪拌 2 分鐘，直到部分成糊狀後立即離火，續拌 5 秒。
3. 加入白米粉快速拌勻 1 分鐘至無粉狀。將麵糰轉至矽膠墊上(或是工作盆中)，加入油開始揉。
4. 搓揉 5~6 分鐘至表面光滑，如偏乾可逐滴加入備用水調整，最多不超過 4 ml。
5. 若做成餃子皮，工作檯撒米粉，將麵糰擀成約長條圓柱狀，用刀接成小塊。
6. 將每個小麵塊擀成薄圓麵皮，手勢需輕柔。(如要做成餛飩皮，要趕得很薄後，用刀切成方形)

## NOTES

- 麵皮適合現擀現包，若需冷藏，建議先包好後冷凍保存，避免乾裂難包。
- 冷凍餛飩可直接下鍋煮，無需解凍，煮約 7 分鐘即可。
- 蔬食餡料可以自由發揮，像是蘿蔔、高麗菜、冬粉、木耳、香菇等，加上簡單辛香料翻炒。
- 餃子可搭配香菇高湯、芝麻醬、辣油等作為經典餃子吃法，亦可入煎、蒸等料理。