

大廚在我家

★烹飪主題：以雞肉為主的料理。

★菜餚名稱：似雞龍的心

★使用食材及調味料：

食材	營養成分
雞肉	蛋白質、醣類、維生素 A、維生素 B 群、鈣、磷、鐵、銅
毛豆	醣類、膳食纖維、脂肪、蛋白質、維生素、鈣、鎂、鐵、錳、磷、鉀、鋅
蒜頭	蛋白質、碳水化合物、膳食纖維、維生素、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素、尼克酸、維生素、維生素、鈣、磷、鉀... 及 20 餘種氨基酸
辣椒	維生素 C、β-胡蘿蔔素、葉酸、鎂及鉀

★烹飪過程精華照片



★烹飪食譜：

食材用量	雞肉	毛豆	蒜頭	辣椒	中筋麵粉	
公克	170	50	30	20	300	

調味料：

黑胡椒適量、鹽適量。

★烹飪流程：

麵皮材料:中筋麵粉 300g、冷水 160g

步驟:(參考:carol 自在生活)

1. 將麵粉 300g 放入鍋中，加入冷水，攪拌均勻成麵團，將麵團搓揉至光滑。
2. 蓋上擰乾的濕布鬆弛 1 個小時。
3. 擀麵皮。

餡料製作：

1. 食材清洗後切細塊。
2. 鍋中放入油加熱後，放入蒜頭、辣椒炒，接著將雞肉及毛豆放入拌炒。

包餡製作：

1. 取一張麵皮，用湯匙將餡料放置麵皮中間。
2. 兩手拿著麵皮，一隻手將麵皮抓皺集中，將餡包起來。

蒸烤小包子：

1. 放入蒸籠大火蒸 20 分鐘。
2. 放入盤子烤箱烤 50 分鐘。

★烹飪注意事項：

1. 擀皮要加一點麵粉才不會黏在一起。
2. 鍋子和蒸籠很燙，不要碰到要小心。
3. 切食材不要切到手，要小心。
4. 不要烤太久，不然皮會硬掉。
5. 餡料要包緊，不然會漏出來。



★心得：

這次的烹飪剛開始我想得很難，結果按照步驟做其實很簡單。我一開始先想要做甚麼料理，後來確定要做小包子，因為我覺得鼎泰豐被選為亞洲最好吃的餐廳之一，所以想以雞肉為主食材做類似小籠包的食物，又因為我喜愛恐龍，所以我把小包子想像成恐龍的一顆心臟，因此以有「雞」的恐龍名稱來命名，這道佳餚稱「似雞龍的心」。

這次我的小包子有用烤的和蒸的，烤的皮很硬，蒸的皮很香Q、很美味好吃。

我覺得這次烹飪需要耐心與毅力，也需要注意一些小細節。



恐龍特色佳餚

菜餚名稱：似雞龍的心

創作說明：

小包子看起來像一顆心臟，我又喜愛恐龍，因此以有「雞」的恐龍名稱來命名，因此這道佳餚稱「似雞龍的心」。

食材靈感

今年是農曆雞年因此以雞肉為主題。

辣椒是心臟中的血管。

蒜頭是代表純潔的心。

黑胡椒是代表心中的小污點。

毛豆是代表綠色能量、心的元氣。

食材介紹

。尚穀雞。

肉質鮮美、健康無毒
79項動物用藥和抗生素均0檢出
100% 無抗生素、100% 無藥飼料

。毛豆。

台灣主婦聯盟生活消費合作社指定之契作毛豆，專業契作生產加工，脫仁後精選豆仁，殺菁後並急速冷凍，新鮮美味完整保留。

。公平貿易有機黑胡椒粒。

黑胡椒的辣味比白胡椒強烈，香中帶辣，祛腥提味。產地斯里蘭卡，通過美國/歐洲有機認證及公平貿易認證，藉由公平貿易的方式，提高了斯里蘭卡香料農友的收入，並增加當地婦女的工作機會。

擺盤巧思

恐龍的世界，以川燙高麗菜作為綠色草地，恐龍在草地上奔跑。

試吃報告

~~蒜香辛辣、雞肉鮮嫩、毛豆鮮甜，麵香、皮有嚼勁，百吃不膩，值得你來品嚐~~

