

第一課 蔥油餅製作

【材 料】中筋麵粉、熱開水、鹽、雞蛋、沙拉油、蔥
【作 法】

1. 揉麵團

把麵粉倒入盆子裡面，
在麵粉中加入熱開水、鹽攪拌，
再加入雞蛋揉成麵團。



2. 醒麵團

麵團蓋上保鮮膜，
放置 20~30 分鐘。

(也可以用廚房紙巾沾濕覆蓋)



3. 切蔥花

把蔥洗乾淨，
用廚房紙巾擦乾，
再用菜刀切成蔥末。



4. 桿麵

用桿麵棍把麵團桿平，
要從中間往旁邊桿，
輕輕的，
不可以太用力壓。

(桿到像聯絡簿的厚度)



5. 抹油、撒蔥花

用手抹沙拉油塗在麵皮上，
再撒上蔥花。



6. 捲麵皮、再桿平

把麵皮捲起來，
繞圈圈，
再桿平(桿到像聯絡簿的厚度)。
※重複做 2 次。



7. 熱鍋冷油

把平底鍋洗乾淨，
開瓦斯小火等鍋子烘乾，
再倒入沙拉油。

(熱鍋冷油)



8. 兩面煎成金黃色



【備 註】

1. 煎蔥油餅時一定要「熱鍋冷油」才不會造成餅皮沾鍋。
2. 加入熱開水才會使麵糰鬆弛，不會變硬。



A black frying pan with a silver handle, shown from a top-down perspective. The pan is empty and has a small red dot in the center of the cooking surface.



A wooden rolling pin with two pink, ergonomically shaped handles. The wooden cylinder is light-colored and smooth. The handles are attached to the ends of the cylinder.



高級精鹽
 IODIZED HIGH QUALITY SALT
 加碘精鹽
 每包 500g
 中國醫藥集團公司
 廣東省鹽業公司經銷

中筋麵粉



- 4 -

2. 請寫出製作蔥^{チヂミ}油^{アヲ}餅^{ウズ}的**材料**：

3. 請把你的蔥^{チヂミ}油^{アヲ}餅^{ウズ}作品照片張貼在下方：