

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：水餃該怎麼煮才不會破皮？

摘要：水餃是簡單快速的料理，深受大家喜愛，但很多人都會把水餃煮破煮爛。看似簡易的料理也有它困難的地方。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

水餃是許多人喜歡的料理，烹飪方式不但簡單容易，又可以快速的上桌，是許多家庭主婦和忙碌的上班族家裡冰箱不可或缺的存在，隨著現在的發展口味也越來越多元，有玉米口味、泡菜口味、咖哩口味和韭菜口味等，甚至有健身的人適合吃的低熱量低脂高蛋白的雞胸肉水餃，這樣就不用擔心吃一餐水餃就熱量爆表的問題，連水餃的外皮也有顏色之分，有的水餃皮會用蔬果染色。水餃料理看似簡單容易，但它其實有很很多煮法可以讓它變得更加美味的小方法。



資料來源: 彩蔬康福餃 低卡餃餃者



資料來源: <https://www.storm.mg/lifestyle/4446101>

為什麼很多人都會把水餃煮破？

- 一.要看水餃開口是否有捏緊還有水餃皮的厚薄度，水餃的開口跟皮取決店家包水餃師傅的功力和材料
- 二.水餃有沒有龜裂，如果水餃有龜裂的話可能是因為購買回家後放在室溫太久才放回冰箱冷凍庫或是家裡冷凍庫冷度不足
- 三.水餃大小，越大顆的水餃煮的時間要再拉長一些
- 四.冷凍或現包，冷凍水餃煮的時間又比現包水餃稍長，但有的人不會注意這個問題
- 五.水餃泡在水中煮的時間過長。

水餃煮法

煮水餃其實不需要很複雜的方法，等水滾了再下鍋，或是用冷水開始煮，這些方法都有人使用，並沒有一定正確的做法。但是煮冷凍水餃最常碰到問題是外皮已經煮破了，裡面的內餡卻還沒熟，這樣吃起來就不會美味，心情也會覺得很煩躁。

在網路上有各種煮水餃的方式，像是冷凍水餃適合在冷水時放入、生鮮水餃適合在滾水時下鍋加點水做法等。點水做法就是在滾水中加入冷水，讓鍋內的水溫降低，這樣可以讓水餃皮因水的冷卻增加彈性，較不會因為一直高溫滾煮而導致破皮。

水餃熟了會浮起來

水餃怎麼樣才算熟，通常會觀察水餃有沒有浮起來來確認。根據科技大觀園的資料指出，當水餃受熱後，內部空氣受到熱而膨脹，體積變大但密度相對變小，因此使水餃在水中浮起，但如果水餃破了，空氣不在了，就不能靠水餃浮不浮，來判斷水餃是生是熟。

參考資料

<https://www.tsengdumpling.com.tw/page/5158>

<https://scitechvista.nat.gov.tw/Article/C000008/detail?ID=bf74dc63-ba08-4d0d-be6f-15d26bbe93de>

<https://blog.pinkoi.com/tw/food-travel/2108-dumplings/#%E5%86%B7%E5%87%8D%E6%B0%B4%E9%A4%83%E7%85%AE%E6%B3%95>

<https://www.storm.mg/lifestyle/4423192>

註：

未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。

1. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

2. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖