

武漢肺炎登場後，人們的飲食環境變得十分拘謹，多數人會選擇在家下水餃來果腹，然而時常不是主破水餃皮就是內餡煮不熟，因此引起網友熱議。有人提出「煮水餃要一直加水」的說法，水餃煮滾了就加水，反覆三次，水餃才算煮好了，究竟為何要如此繁雜的步驟？正確的煮水餃方法是什麼？究竟煮水餃是要熱水煮還是冷水煮？廚藝科學家章致綱教您，水餃的煮法依生鮮水餃和冷凍水餃而定。

生鮮水餃煮法：第一步，將水餃下入滾水中，同時用鍋鏟將水攪動，避免黏鍋，要用較大的鍋子煮，且水要足夠，若鍋內空間太小，容易沾黏，導致水餃皮易破，若鍋中水量太少，下水餃後水溫會降太多，成燉水餃的狀態，使水餃糊成一團。第二步，加入少量的油和鹽，油能使不容易沾黏，加鹽能減少餃皮澱粉流失，咬起來較Q彈。第三步，等到煮滾後，用漏勺將水餃撈起，移至水龍頭下沖水（點水）。點水的目的是透過麵皮遇冷的作用，使外皮收縮，變得更有彈性，避免麵皮受高溫泡水而減緩糊化。第四步，再將水餃放入滾水中，並反覆「點水」3次。全程需維持大火烹煮，如果烹煮速度太慢，就像煮麵一樣，煮太久容易糊成一坨。

冷凍水餃煮法：第一步，冷水入鍋，開大火，慢慢下入冷凍水餃煮，加入少量的油與鹽，待水煮滾後，輕輕將水攪動，避免黏鍋。第二步，再加入點冷水，並蓋上鍋蓋，改小火煮滾後即可起鍋。若以大火快速加熱，熱能較無法傳遞進去，造成外皮已經軟爛，但內餡卻沒熟透。

生鮮水餃用冷水煮，水餃皮容易糊化，但煮冷凍水餃則不會，是因為冷凍過的水餃皮，因低溫造成收縮較為緊實，較不會形成糊化反應。透過冷水和冷凍水餃一起加熱烹煮，隨著水溫上升，麵皮和內餡的溫度跟著上升，水滾時，水餃皮與內餡和滾水溫度均勻，煮出彈性好、肉餡熟的水餃。

依據 CAS 優良農產品的肉品驗證基準，肉的熟化溫度約為 72 度，所以內餡溫度達到 72 度即是熟了，如果水溫超過 53 度，會麵皮的澱粉產生糊化反應，此時麵皮就會爛掉，但是中間的豬肉餡還沒熟，所以「點水」是為了讓溫度下降，使澱粉避免過度糊化。「澱粉糊化」透過加熱增加麵皮的吸水性，把水分送進去澱粉結構裡面，讓結構膨潤起來，為何能增加吸水性呢？以直鏈澱粉而言，糖基與糖基間的氧苷鍵能將兩個單糖單元連結，其重複的葡萄糖單體數目為 300 個以上，澱粉分子藉由分子間氫鍵而結合形成緊密束狀的膠束，分子之間間隙很小，水分子很難滲透進去，因此麵粉顆粒在水中是屬於懸浮而不是溶解狀態。但是藉由加熱，使部分的膠束分離而形成空隙，水分子得以進入內部與澱粉分子以氫鍵進行結合，澱粉粒因而吸水造成體積膨脹，這種吸收溶劑而造成體積膨脹稱為「膨潤現象」，屬於凝膠狀態中的一種型式（溶脹劑是水的凝膠）。若繼續加熱，膠束則能全部分離形成澱粉單一分子，為水包圍而成為半透明的膠態溶液，達到這種狀態就稱為糊化（Starch gelatinization）。

參考資料來源：

章致綱。秘訣大公開！現包水餃、冷凍水餃煮法大不同。2016/07/24· 取自：

<https://www.foodnext.net/science/knowledge/paper/4975336035>

鄭永銘。跟著鄭大師玩科學-烘焙的科學 ( 二 ) 澱粉糊化。2017/05/27· 取自：

<https://www.masters.tw/167121/%E7%83%98%E7%84%99%E7%9A%84%E7%A7%91%E5%AD%B82>

糊 化 - 中 文 百 科 知 識 。

<https://www.easyatm.com.tw/wiki/%E7%B3%8A%E5%8C%96>