

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：煮水餃為什麼要加水？
文章內容：(限 500 字~1,500 字)
<p>水餃方便又好吃，現在不少人家中冷凍庫都會備著幾包冷凍水餃，水餃既有飽足感能輕鬆解決一餐，連煮法也是相當簡單，只需要將水煮滾丟下水餃即可，但是，從小長輩都會提醒我們「水餃煮滾以後要加 3 次冷水」，來回滾 3 次才能吃，這讓人不禁疑惑，難道不能像煮火鍋一樣丟下去滾到熟就好嗎？加冷水到底有什麼差別？</p> <p>根據一位網友的回應：「第一個是生鮮水餃，裡面包豬肉的，水滾之後轉小火，把水餃丟進去，這時候看你水餃多寡，有可能你丟十個水餃進去，水溫會下降到 70 度，那麼一樣維持小火就好，慢慢滾，這時候水餃皮會慢慢糊化，裡面的豬肉餡也會慢慢熟」。</p> <p>他表示，依據 CAS 優良農產品的肉品驗證基準，豬肉的熟化溫度是 72 度 C，也就是豬肉的中心溫度達到 72 度 C 就是熟了，如果水溫超過 80 度 C，會過度糊化，這時後皮就會爛掉，就像煮麵一樣，煮太爛變成一坨，但是中間的豬肉餡還沒熟，所以加點水是為了讓溫度下降，別讓澱粉過度糊化，糊化就是加熱，把水分送進去澱粉結構裡面，讓結構膨潤起來。</p> <p>另外則是「冷凍水餃」，因為一鍋水煮滾，丟水餃下去，水會降溫，所以轉小火慢慢滾，維持大約 70-75 度，盡量別超過 80 度，如果要超過了，就加點水或是把火關小一點，讓水分進去澱粉結構，讓它膨潤，接著鍋內的溫度會慢慢讓豬肉餡到達 62 度以上，又不會太熱導致肉柴掉。</p> <p>原來煮出恰到好處的水餃可不是件簡單的事，下次要煮水餃的時候，可別再傻傻地用沸騰的水只煮一次，別忘了多加幾次冷水再滾過。</p>
參考資料
1. https://tw.stock.yahoo.com/news/%E7%85%AE%E6%B0%B4%E9%A4%83%E4%B8%8D%E5%8A%A0%E6%B0%B4%E6%9C%83%E6%80%8E%E6%A8%A3-%E4%BB%96%E7%B2%BE%E9%97%A2%E5%88%86%E6%9E%90%E7%B6%B2%E8%B7%AA-123523001.html
2. https://health.udn.com/health/story/6037/5668139

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
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