

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：水餃為什麼要加冷水，皮才不會破？

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

相信水餃是許多人喜愛的料理，不僅烹煮方法簡單，又能快速就讓美味餐點上桌，對於平時忙碌的上班族或家庭主婦來說，都是家中冰箱不可或缺的食材，不過水餃料理看似簡單，其中可是有許多讓美味加分的小訣竅。

因為糊化作用的關係，豬肉熟化溫度在 72 度，若水溫過 80 度，會造成外皮過度糊化。

水餃也分成兩個部分，第一是「生鮮水餃」，以包豬肉的為例子，水滾之後，轉小火，把水餃丟進去，這時候看水餃多寡，例如丟 10 個水餃進去，水溫會下降到 70 度，那麼一樣維持小火慢慢滾，這時候水餃皮會慢慢糊化，裡面的內餡也會慢慢熟。

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。

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。

據報導，想要煮出好看又好吃的水餃，有 3 大訣竅。

第 1 是「加入 1 小匙鹽和滴入少許油」，鹽可以讓餃皮 Q 彈，加入油則能讓餃皮不會互相沾黏；第 2 是「加入少許蔥」，加蔥的原理和滴油一樣，蔥加進滾水煮之後，會釋出一種油脂，能包覆水餃，防止水餃黏在一起，導致破皮或爛掉，影響成果。最後的第 3 點，則是「掌握蓋上鍋蓋的時間點」，等水滾後下水餃，等水餃皮煮到略透、看起來快要好，再蓋上鍋蓋續將內餡煮熟，可減少水餃破皮的機會。



參考資料

1. <https://www.storm.mg/lifestyle/4081458>
2. <https://health.udn.com/health/story/6037/5668139>
3. <https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=872501>

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