同心協力 - 肉圓變成

# 同 心 圓

## 材料：

皮料：涼水 6杯（6C） 粘米粉 1杯（1C） 菱粉 3杯（3C）

餡料：豬肉（切丁） 1/2磅（250g） 竹筍（切丁）1磅（450g）
香菇（泡發切丁）8朵 醬油，料酒，麻油，胡椒粉，鹽，太白粉，油蔥酥各1小勺

醬料：番茄醬（ketchup）5小勺（5t） 蒜蓉辣醬1小勺（1t）
蔥（3支），蒜（1個）切碎 菜油 1小勺（1t）
醬油 1小勺（1t）可用燒烤醬或海鮮醬代替

容器：烤法：12眼紙杯蛋糕烤盤兩個，平烤盤一個
蒸法：小瓷（玻璃）碗二十個，蒸鍋一個

## 做法：

1. 六杯涼水倒入鍋中，加入粘米粉，開大火，邊燒邊不停地攪拌，直到燒開，成為半透明狀米糊（大約10分鐘左右），放在一邊晾涼。
2. 把豬肉、香菇、竹筍切丁倒進盆中，加入所有調料拌勻備用。
3. 米糊基本涼後，加入澱粉，充分攪拌到沒有疙瘩為止。
4. 把烤盤或小碗內噴上（塗抹）一層食油，先放進一勺米糊，用小勺把米糊稍微抹開，放入餡料，再加蓋一勺米糊，蓋住餡料，最後用小勺把表面抹平。
5. 用烤的方法：烤箱加熱到華氏375度，米糊烤盤放在加了一厘米水的平烤盤上面，放進烤箱，烤15-20分鐘。

蒸法：蒸鍋放適量水燒開，小碗擺放在蒸籠上，大火蒸15 分鐘即可。

6. 炒鍋燒熱，少許油爆香蔥蒜，加入三種醬料，炒香盛出。
7. 烤好或蒸好的肉圓，一個個扣到盤子上，每個肉圓點上一些醬料。

半透明，柔軟嫩滑、熱騰騰、香噴噴的肉圓就等著你來品嘗了。

註：根據不同容器大小，以上材料可以做肉圓20 -30個