翡翠百财水饺

减肥时候最喜欢吃这个素饺子了～

水饺的用料

面粉400g 水200ml 盐2g 黄瓜1根 鸡蛋2个 香菇6朵 白菜头1个 姜末少许 葱花适量

水饺的做法

步骤1

食材备好

步骤2

黄瓜取皮

步骤3

加100ml水榨汁过滤

步骤4

香菇焯水备用

步骤5

金龙鱼饺子粉称好备用，筋度很棒的粉。

步骤6

加盐搅拌均匀

步骤7

平均分成两份，分别加水和黄瓜汁和成团，醒20分钟。

步骤8

黄瓜头切碎，香菇切碎，鸡蛋炒熟切碎。加葱花。

步骤9

20ml油

步骤10

一勺猪油

步骤11

一勺香油搅拌均匀。

步骤12

一勺盐

步骤13

一勺鸡精

步骤14

半勺五香粉

步骤15

少许姜末

步骤16

绿色面皮擀平，白色面皮搓成圆柱。包裹起来。

步骤17

切成大小均匀的面剂子，擀平

步骤18

包好的饺子就很好看

步骤19

水烧开下饺子，点两次水就好啦。

步骤20

浅浅的绿色翡翠本翠。

步骤21

好吃又健康

水饺的烹饪技巧

素馅蔬菜馅料要先加油拌匀再加盐，包的时候不容易出汤。