

Tasty Food
食在好吃

饺子饼类 这样做最好吃

杨桃美食编辑部 主编

水饺、煎饺、锅贴、蒸饺、炸饺、馄饨、卷饼……
100 多道花样主食，总有您想要的！



Tasty Food
食在好吃

饺子饼类 这样做最好吃

杨桃美食编辑部 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

饺子饼类这样做最好吃 / 杨桃美食编辑部主编. —
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4964-8

I. ①饺… II. ①杨… III. ①饺子-食谱②面食-食谱 IV. ①TS972.116 ②TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 152550 号

饺子饼类这样做最好吃

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	260千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4964-8
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

- 08 掌握食材特性，就能
做出美味的饺子馅
- 10 温水面团饺子皮
- 11 冷水面团饺子皮

- 12 胡萝卜皮
- 12 澄粉皮
- 12 墨鱼皮
- 12 菠菜皮

PART 1

水饺篇

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 14 传统水饺包法 | 21 西红柿猪肉水饺 | 27 金枪鱼芹菜水饺 |
| 14 怎么煮水饺 | 21 冬瓜猪肉水饺 | 28 虾仁水饺 |
| 15 怎么做水饺最好吃 | 22 黄瓜猪肉水饺 | 28 韭黄旗鱼水饺 |
| 15 自己做冷冻水饺 | 22 笋丝猪肉水饺 | 29 虾仁猪肉水饺 |
| 16 韭菜水饺 | 23 南瓜香菇水饺 | 29 丝瓜虾仁水饺 |
| 17 韭黄水饺 | 23 枸杞红薯叶水饺 | 30 干贝虾仁水饺 |
| 17 香菇猪肉水饺 | 24 辣味鸡肉水饺 | 30 菠菜干贝水饺 |
| 18 酸辣汤饺 | 24 紫苏脆梅水饺 | 31 蛤蜊猪肉水饺 |
| 18 丝瓜猪肉水饺 | 25 蔬菜水饺 | 31 蟹脚猪肉水饺 |
| 19 莲藕猪肉水饺 | 25 雪里蕻水饺 | 32 蔬菜鱿鱼水饺 |
| 19 芥菜猪肉水饺 | 26 南瓜猪肉水饺 | 32 芹菜墨鱼水饺 |
| 20 猪肉圆白菜水饺 | 26 白菜虾仁水饺 | 33 芥末海鲜水饺 |
| 20 旗鱼水饺 | 27 金枪鱼黄瓜水饺 | 33 香菇鸡肉水饺 |



- 34 青豆玉米水饺
- 34 香菇魔芋水饺
- 35 西葫芦鸡肉水饺
- 35 佛手瓜鸡肉水饺
- 36 洋葱羊肉水饺
- 36 葱末牛肉水饺
- 37 冬菜牛肉水饺
- 37 青豆牛肉水饺
- 38 香辣牛肉水饺
- 38 西红柿牛肉水饺

PART 2

煎饺、 锅贴篇

- 40 煎饺的包法
- 40 锅贴的包法
- 41 怎么做煎饺最好吃
- 41 怎么煎饺子
- 42 白萝卜猪肉煎饺
- 43 茭白猪肉煎饺
- 43 罗勒猪肉锅贴
- 44 茄子猪肉煎饺
- 44 猪肝鲜肉锅贴
- 45 葱花猪肉锅贴
- 45 泡菜猪肉锅贴
- 46 茴香猪肉煎饺
- 46 香蒜牛肉煎饺
- 47 臭豆腐猪肉锅贴
- 47 苦瓜猪肉煎饺
- 48 香菜牛肉煎饺
- 48 荸荠羊肉锅贴
- 49 鱿鱼虾仁煎饺
- 49 XO酱鸡肉煎饺
- 50 咖喱鸡肉煎饺
- 51 绿豆芽鸡肉煎饺
- 52 酸菜猪肉锅贴



PART 3 蒸饺篇

- 54 叶子形蒸饺的包法
- 54 虾饺形蒸饺的包法
- 55 怎么做蒸饺最好吃
- 55 怎么蒸饺子
- 56 芋头猪肉蒸饺
- 56 上海青猪肉蒸饺
- 57 榨菜猪肉蒸饺
- 57 海菜猪肉蒸饺
- 58 辣椒猪肉蒸饺
- 59 韭菜猪肉蒸饺
- 60 孜然牛肉蒸饺
- 60 酸白菜牛肉蒸饺
- 61 韭菜牛肉蒸饺
- 61 芹菜羊肉蒸饺
- 62 黄瓜鸡肉蒸饺
- 62 玉米青豆蒸饺
- 63 黑木耳鸡肉蒸饺
- 63 腊味鸡肉蒸饺
- 64 韭黄虾仁蒸饺
- 64 鲜干贝猪肉蒸饺
- 65 生蚝猪肉蒸饺
- 65 虾仁豆腐蒸饺
- 66 甜椒猪肉蒸饺

PART 4 炸饺篇

- 68 花边形炸饺的包法
- 68 波浪形炸饺的包法
- 69 怎么做炸饺最好吃
- 69 怎么炸饺子
- 70 甜菜鸡肉炸饺
- 70 红薯肉末炸饺
- 71 培根土豆炸饺
- 71 抹茶乳酪炸饺
- 72 椰子毛豆炸饺
- 73 红豆泥炸饺
- 74 韭菜生蚝炸饺
- 74 海鲜猪肉炸饺

PART 5 馄饨篇

- 76 皱纱馄饨包法
- 76 港式云吞包法
- 77 温州大馄饨包法
- 77 怎么做馄饨最好吃
- 78 红油抄手
- 79 温州菜肉馄饨

- 80 港式鲜虾云吞
- 81 韭黄鱼肉馄饨
- 81 墨鱼猪肉馄饨
- 82 炸馄饨

PART 6 卷饼篇

- 84 常见饼皮做法大公开
- 86 传统润饼卷
- 87 韭黄虾仁润饼
- 88 黄瓜润饼
- 89 酸菜润饼
- 90 红糟肉润饼
- 91 卤肉润饼
- 92 蒜香鸡肉润饼
- 93 猪肉排润饼
- 94 照烧鸡腿润饼
- 95 鸡丝润饼
- 96 蒜苗香肠润饼
- 97 黑胡椒牛肉润饼
- 98 鱼柳润饼
- 99 泡菜润饼
- 100 菜脯润饼
- 101 炒面润饼
- 102 粉丝润饼





103 芥末润饼
 104 素火腿润饼
 105 香菇素润饼
 106 蔬菜润饼
 107 咖喱肉润饼卷
 108 虾米萝卜干卷
 109 豆瓣羊肉卷饼
 110 鸡粒虾卷饼
 111 翠绿春卷
 112 黄瓜茼蒿春卷
 113 鸡丝春卷
 114 芒果芦笋卷
 115 蟹肉棒春卷
 116 河粉卷
 117 韭黄鸡丝卷
 118 蓉江粉卷
 119 牛肉河粉卷
 120 培根沙拉卷
 121 蔬菜油条河粉卷
 122 猪排河粉卷
 123 叉烧肉甜椒河粉卷
 124 鲜蔬花寿司卷
 125 松子仁豆沙卷

126 上海春卷
 127 葱香烤鸭春卷
 128 潮式绿豆春卷
 129 糯米春卷
 130 生蚝春卷
 131 金枪鱼玉米春卷
 132 蜂蜜香蕉卷
 133 猕猴桃海鲜卷
 134 咖喱鸡肉卷饼
 135 合饼卷
 136 京酱肉丝卷
 137 沙拉熏鸡肉卷
 138 葱香鸭丝卷
 139 土豆肉丝卷
 140 咖喱羊肉卷饼
 141 土豆筋饼卷
 142 酸甜炸鸡卷
 143 豆芽鸡丝卷饼
 144 雪里蕻肉丝卷饼
 145 乳酪鸡肉卷
 146 沙拉虾卷饼
 147 奶油芒果卷
 148 培根蛋薄饼卷

149 金枪鱼沙拉蛋卷
 150 炸鸡块卷饼
 151 金丝沙拉虾卷
 152 洋葱培根海苔饭卷
 153 香松虾饭卷
 154 辣味饭卷
 155 鸡柳饭卷
 156 甜辣猪柳饭卷
 157 香葱肉松卷
 158 乳酪葡萄干卷
 159 丝瓜虾仁润饼
 160 泡菜牛肉卷

单位换算

固体类

1大匙=15克
 1小匙=5克
 1茶匙=5克

液体类

1茶匙=5毫升
 1大匙=15毫升
 1小匙=5毫升
 1杯=250毫升

Tasty Food
食在好吃

饺子饼类 这样做最好吃

杨桃美食编辑部 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

饺子饼类这样做最好吃 / 杨桃美食编辑部主编. —
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4964-8

I. ①饺… II. ①杨… III. ①饺子-食谱②面食-食谱 IV. ①TS972.116 ②TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 152550 号

饺子饼类这样做最好吃

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	260千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4964-8
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

现代人因为生活忙碌，饮食更得营养均衡、制作简单、美味易得，饺子与卷饼就是很好的选择。

饺子是普通人日常的主食之一，尤其是冷冻水饺，可以长时间保存在冰箱，想吃的时候可以随时取出来煎或煮，十几分钟就能端上桌，方便又好吃。市售的饺子大多是我们熟知的圆白菜、韭菜及猪肉拌成的基本馅料，其实可以作为饺子馅料的食材非常多，牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉和各类海鲜，都能做出不同风味的饺子馅。如果想吃得清淡养生，红薯叶、丝瓜、红薯、豆腐、胡萝卜都是很好的选择。使用家人喜欢的食材来包饺子，当然更能满足全家人的胃。

从润饼、春卷、中式卷饼、越南春卷、墨西哥饼皮卷到日式饭卷，卷饼类的内馅变化多，用米、面等制品将海鲜、肉类、蔬菜等食材卷起来吃很有饱足感，不仅可以在家吃，外出郊游携带卷饼也相当方便，加上各地的特色口味与外形变化也很丰富，能让人一再回味。

要做出好吃的饺子馅和卷饼馅，可不是随便把各种食材切碎混合就行。针对不同食材的特性，可能需要先做脱水、蒸煮等预备处理。各种食材搭配的比例和调味方式也有小秘诀，如果处理方式不对，做出来的食物会让人毫无食欲。

本书从最基本的饼皮的制作，到各类饺子与卷饼的包法，搭配特殊酱料，都有步骤图示范。各单元也为您深度剖析制作水饺、煎饺、蒸饺、炸饺、馄饨与卷饼的好吃秘诀，它们除了能当正餐外，也能当点心，各种口味任君挑选！心动了吗？赶快行动起来吧！



- 08 掌握食材特性，就能做出美味的饺子馅
- 10 温水面团饺子皮
- 11 冷水面团饺子皮

- 12 胡萝卜皮
- 12 澄粉皮
- 12 墨鱼皮
- 12 菠菜皮

PART 1

水饺篇

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 14 传统水饺包法 | 21 西红柿猪肉水饺 | 27 金枪鱼芹菜水饺 |
| 14 怎么煮水饺 | 21 冬瓜猪肉水饺 | 28 虾仁水饺 |
| 15 怎么做水饺最好吃 | 22 黄瓜猪肉水饺 | 28 韭黄旗鱼水饺 |
| 15 自己做冷冻水饺 | 22 笋丝猪肉水饺 | 29 虾仁猪肉水饺 |
| 16 韭菜水饺 | 23 南瓜香菇水饺 | 29 丝瓜虾仁水饺 |
| 17 韭黄水饺 | 23 枸杞红薯叶水饺 | 30 干贝虾仁水饺 |
| 17 香菇猪肉水饺 | 24 辣味鸡肉水饺 | 30 菠菜干贝水饺 |
| 18 酸辣汤饺 | 24 紫苏脆梅水饺 | 31 蛤蜊猪肉水饺 |
| 18 丝瓜猪肉水饺 | 25 蔬菜水饺 | 31 蟹脚猪肉水饺 |
| 19 莲藕猪肉水饺 | 25 雪里蕻水饺 | 32 蔬菜鱿鱼水饺 |
| 19 芥菜猪肉水饺 | 26 南瓜猪肉水饺 | 32 芹菜墨鱼水饺 |
| 20 猪肉圆白菜水饺 | 26 白菜虾仁水饺 | 33 芥末海鲜水饺 |
| 20 旗鱼水饺 | 27 金枪鱼黄瓜水饺 | 33 香菇鸡肉水饺 |



- 34 青豆玉米水饺
- 34 香菇魔芋水饺
- 35 西葫芦鸡肉水饺
- 35 佛手瓜鸡肉水饺
- 36 洋葱羊肉水饺
- 36 葱末牛肉水饺
- 37 冬菜牛肉水饺
- 37 青豆牛肉水饺
- 38 香辣牛肉水饺
- 38 西红柿牛肉水饺

PART 2

煎饺、 锅贴篇

- 40 煎饺的包法
- 40 锅贴的包法
- 41 怎么做煎饺最好吃
- 41 怎么煎饺子
- 42 白萝卜猪肉煎饺
- 43 茭白猪肉煎饺
- 43 罗勒猪肉锅贴
- 44 茄子猪肉煎饺
- 44 猪肝鲜肉锅贴
- 45 葱花猪肉锅贴
- 45 泡菜猪肉锅贴
- 46 茴香猪肉煎饺
- 46 香蒜牛肉煎饺
- 47 臭豆腐猪肉锅贴
- 47 苦瓜猪肉煎饺
- 48 香菜牛肉煎饺
- 48 荸荠羊肉锅贴
- 49 鱿鱼虾仁煎饺
- 49 XO酱鸡肉煎饺
- 50 咖喱鸡肉煎饺
- 51 绿豆芽鸡肉煎饺
- 52 酸菜猪肉锅贴



PART 3 蒸饺篇

- 54 叶子形蒸饺的包法
- 54 虾饺形蒸饺的包法
- 55 怎么做蒸饺最好吃
- 55 怎么蒸饺子
- 56 芋头猪肉蒸饺
- 56 上海青猪肉蒸饺
- 57 榨菜猪肉蒸饺
- 57 海菜猪肉蒸饺
- 58 辣椒猪肉蒸饺
- 59 韭菜猪肉蒸饺
- 60 孜然牛肉蒸饺
- 60 酸白菜牛肉蒸饺
- 61 韭菜牛肉蒸饺
- 61 芹菜羊肉蒸饺
- 62 黄瓜鸡肉蒸饺
- 62 玉米青豆蒸饺
- 63 黑木耳鸡肉蒸饺
- 63 腊味鸡肉蒸饺
- 64 韭黄虾仁蒸饺
- 64 鲜干贝猪肉蒸饺
- 65 生蚝猪肉蒸饺
- 65 虾仁豆腐蒸饺
- 66 甜椒猪肉蒸饺

PART 4 炸饺篇

- 68 花边形炸饺的包法
- 68 波浪形炸饺的包法
- 69 怎么做炸饺最好吃
- 69 怎么炸饺子
- 70 甜菜鸡肉炸饺
- 70 红薯肉末炸饺
- 71 培根土豆炸饺
- 71 抹茶乳酪炸饺
- 72 椰子毛豆炸饺
- 73 红豆泥炸饺
- 74 韭菜生蚝炸饺
- 74 海鲜猪肉炸饺

PART 5 馄饨篇

- 76 皱纱馄饨包法
- 76 港式云吞包法
- 77 温州大馄饨包法
- 77 怎么做馄饨最好吃
- 78 红油抄手
- 79 温州菜肉馄饨

- 80 港式鲜虾云吞
- 81 韭黄鱼肉馄饨
- 81 墨鱼猪肉馄饨
- 82 炸馄饨

PART 6 卷饼篇

- 84 常见饼皮做法大公开
- 86 传统润饼卷
- 87 韭黄虾仁润饼
- 88 黄瓜润饼
- 89 酸菜润饼
- 90 红糟肉润饼
- 91 卤肉润饼
- 92 蒜香鸡肉润饼
- 93 猪肉排润饼
- 94 照烧鸡腿润饼
- 95 鸡丝润饼
- 96 蒜苗香肠润饼
- 97 黑胡椒牛肉润饼
- 98 鱼柳润饼
- 99 泡菜润饼
- 100 菜脯润饼
- 101 炒面润饼
- 102 粉丝润饼





- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 103 芥末润饼 | 126 上海春卷 | 149 金枪鱼沙拉蛋卷 |
| 104 素火腿润饼 | 127 葱香烤鸭春卷 | 150 炸鸡块卷饼 |
| 105 香菇素润饼 | 128 潮式绿豆春卷 | 151 金丝沙拉虾卷 |
| 106 蔬菜润饼 | 129 糯米春卷 | 152 洋葱培根海苔饭卷 |
| 107 咖喱肉润饼卷 | 130 生蚝春卷 | 153 香松虾饭卷 |
| 108 虾米萝卜干卷 | 131 金枪鱼玉米春卷 | 154 辣味饭卷 |
| 109 豆瓣羊肉卷饼 | 132 蜂蜜香蕉卷 | 155 鸡柳饭卷 |
| 110 鸡粒虾卷饼 | 133 猕猴桃海鲜卷 | 156 甜辣猪柳饭卷 |
| 111 翠绿春卷 | 134 咖喱鸡肉卷饼 | 157 香葱肉松卷 |
| 112 黄瓜茼蒿春卷 | 135 合饼卷 | 158 乳酪葡萄干卷 |
| 113 鸡丝春卷 | 136 京酱肉丝卷 | 159 丝瓜虾仁润饼 |
| 114 芒果芦笋卷 | 137 沙拉熏鸡肉卷 | 160 泡菜牛肉卷 |
| 115 蟹肉棒春卷 | 138 葱香鸭丝卷 | |
| 116 河粉卷 | 139 土豆肉丝卷 | |
| 117 韭黄鸡丝卷 | 140 咖喱羊肉卷饼 | |
| 118 蓉江粉卷 | 141 土豆筋饼卷 | |
| 119 牛肉河粉卷 | 142 酸甜炸鸡卷 | |
| 120 培根沙拉卷 | 143 豆芽鸡丝卷饼 | |
| 121 蔬菜油条河粉卷 | 144 雪里蕻肉丝卷饼 | |
| 122 猪排河粉卷 | 145 乳酪鸡肉卷 | |
| 123 叉烧肉甜椒河粉卷 | 146 沙拉虾卷饼 | |
| 124 鲜蔬花寿司卷 | 147 奶油芒果卷 | |
| 125 松子仁豆沙卷 | 148 培根蛋薄饼卷 | |

单位换算

固体类

1大匙=15克
1小匙=5克
1茶匙=5克

液体类

1茶匙=5毫升
1大匙=15毫升
1小匙=5毫升
1杯=250毫升

掌握食材特性， 就能做出美味的饺子馅



可以用来做饺子馅的食材非常多，但是可别以为把任何食材切碎、混合，加上调料，就能做出好吃的饺子。尤其是一些容易出水的叶菜、瓜果类的食材，如果不先做脱水处理，不但吃起来的口感差，而且在包饺子时更难包。另外有一些质地较硬的食材，需要较长的时间才能煮熟，就需要事先蒸熟或炸熟，再和容易熟的食材混合使用。

只要懂得各种食材的特性，就能利用家中现有的食材，发挥创意，做出美味的饺子馅了！



1. 加盐脱水

适用食材：圆白菜、白萝卜

容易出水，且质地坚硬的叶菜或根茎类食材，可以先切碎后加入少许盐抓匀，静置5分钟释出水分，再用手挤干水分。



2. 预先炸熟

适用食材：茄子

以茄子为例，本身不容易煮熟，且炸过以后才有香味，颜色更好看，调料也更容易入味。



3. 泡水胀发

适用食材：粉丝、干黑木耳、干香菇

干货类的食材，需要事先泡在清水中胀发，使其软化，再切碎或切段，并和其他食材混合调味。



4. 预先蒸熟

适用食材：红薯、芋头、土豆、南瓜

质地坚硬，且不容易煮熟的食材，在做成馅料前可先蒸熟，这样做出来的饺子才不会外皮已经熟了但内馅还是半生不熟。



5. 焯烫后挤干水分

适用食材：白菜、丝瓜、豆芽菜、红薯叶、上海青、豆腐

容易出水，且质地柔软的叶菜或瓜果，可焯烫几秒后捞出，再挤干水分，如此做出来的馅料口感更佳。豆腐腥味重，焯烫过再压干水分，可去除腥味。



大厨小秘诀

带有辛香味的叶菜，如韭菜、韭黄、芹菜、葱等，为了保留其芳香气味，不适合加盐脱水或焯烫，可直接切碎，最后再和调料一起加入馅料拌匀即可。



温水面团饺子皮

材料

中筋面粉 600克
盐 4克
水 320毫升

温水面团较适合做煎饺皮与锅贴皮。

做法

- ① 将水倒入锅中煮至60~70℃后，备用。
- ② 备盆，将面粉放入盆中加入盐、温水后，仔细地搓揉。
- ③ 待表面光滑并成团后，用干净的湿布将面团包好并静置约10分钟，再搓揉约1分钟。
- ④ 再将面团切成2条面团，皆搓揉成细长条状后，捏出各约10克的小面团，再撒上适量的面粉，用手掌将小面团轻压成圆扁状。
- ⑤ 取小面团，用擀面棍擀至面团的中心点后，再将擀面棍拉回，重复以上步骤将面团擀成圆扁状，中间微微凸起即可。