



水饺

金华 著

42种各式肉类·蔬菜·海鲜饺子

手工风味·咬劲十足·鲜香多汁





水饺



水饺

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2798-5



包子



包子

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2793-0



饼



饼

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2794-7



炒饭



炒饭

定价: 16.00元

ISBN 978-7-5344-2796-1



正宗川菜



正宗川菜

定价: 16.80元

ISBN 978-7-5344-2799-2



馄饨·烧卖·春卷



馄饨·烧卖·春卷

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2801-2



小笼包



小笼包

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2795-4



糕



糕·炒年糕

定价: 16.80元

ISBN 978-7-5344-2792-3



上海煲·滚·炖家庭汤品



上海煲·滚·炖家庭汤品

定价: 16.80元

ISBN 978-7-5344-2791-6



红烧肉



红烧肉

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2797-8

图书在版编目 (CIP) 数据

水饺/金华著;—南京:江苏美术出版社,2009.5

ISBN 978-7-5344-2798-5

I.水...II.金...III.面食—食谱—中国 IV.TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第073545号

本书由台湾笛藤出版图书有限公司委托北京鹏飞一力图书有限公司独家授权江苏美术出版社出版

出品人/顾华明

责任编辑/王林军 魏申申

策划/贺鹏飞

责任校对/刁海裕

洪艳

特约编辑/王宏亮

责任监印/贲伟

书 名/水 饺

作 者/金 华

装帧设计/ 灵动视线·秦霞

010-85983452

出版发行/凤凰出版传媒集团

江苏美术出版社 (南京中央路165号 邮编210009)

集团网址/凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销/全国新华书店

支持网站/ <http://www.pflybook.cn>

印 刷/山东新华印刷厂德州厂

开 本/889×1194 1/24 印 张/2.5

版 次/2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

标准书号/ISBN 978-7-5344-2798-5

定 价/15.00元

营销部电话: 025-83248515 83245159 营销部地址: 南京市中央路165号13楼

江苏美术出版社图书凡印装错误由承印厂调换

前言

您喜欢亲朋好友一起包饺子的温馨感觉吗？但是否每次皆千篇一律，同样的馅、同样的包法、蘸料？为了让包饺子有更多的变化，本社特别编辑《水饺》一书，以飨读者。

“饺子”约起源于中国南北朝时期（公元420—589年），距今至少有1400多年的历史，由于各地之地理、习俗、人文等差异，变化出各种不同馅料、包法及吃法。光是饺子的名称便有不同的演变，唐代称“汤中牢丸”，宋、元时称“角子”、“角儿”，明代称“饺饵”，“饺子”的名称，直到清代才出现。另外，如“扁食”、“饽饽”、“馄饨”等指的也是“饺子”。由此可知“饺子”的来源久远，并为大众所接受。鉴于此，《水饺》一书，从水饺皮、包法、煮法、馅料到蘸料等，皆以详细的彩图解说步骤，并附绿色彩饺、锅贴及汤的做法。其中馅料的搭配便有40余种，再加上“别有风味”小专栏，使馅料组合更具选择性。本书每种馅料所标示的分量，皆可包40个左右的水饺，您可选择几种不同口味的馅料组合、搭配，从容地举办一场难忘的“水饺盛宴”。

除此之外，本书亦撷取有关水饺的典故、风味特色、材料解说等，希望读者在制作水饺的过程中也能了解不同水饺的特色，以增添食用的乐趣。自古以来，“饺子”也被视为吉利的象征，当您阅读完本书后，相信您与朋友、家人一起包饺子时，会有更多的惊喜及欢乐，现在就动手做吧！

作者简介：

金华 1950年生，1971年开始从事点心制作，迄今已30余年。1988年受聘于五星级饭店，专门主掌中式面点，深受中外宾客的赞赏。现为中式面点特级技师。在多年的厨艺生涯中，最擅长的点心为小笼包、水饺及各式面点。

目录

◆水饺皮的做法.....	4
◆水饺基础馅做法.....	6
附·葱姜汁水的做法	7
◆各式水饺的包法.....	8
一般饺	8
波波饺	8
蛤蜊饺	9
马蹄饺	9
◆水饺的蘸料.....	10
◆水饺的煮法.....	12
◆余饺保存与吃法.....	13

蔬菜类

茼蒿饺	14
青菜饺	15
荠菜饺	16
笋肉饺	17
菠菜饺	18
豆芽饺	19
金针菇饺	20
莲藕饺	21

蘑菇饺	22
韭菜饺	23
卷心菜饺	24
芹菜饺	25
蒜薹饺	26
萝卜饺	27
四季豆饺	28
冬瓜饺	29
芥菜饺	30
荸荠饺	31
枸杞饺	32
韭黄饺	32
番茄饺	33
茄子饺	34



海鲜类

鲳鱼饺	35
虾肉饺	36
墨鱼饺	38
虾米饺	39
瑶柱饺	40
三鲜饺	40
蛤蜊饺	41

素菜类

清素饺	42
花素饺	43
萝卜饺	44
双菇饺	45

肉 类

鸡肉饺	46
咸蛋黄饺	47
油条饺	47
老边饺	48

腌菜类

榨菜饺	50
雪菜饺	50
梅干菜饺	51

色彩饺

白菜胡萝卜饺	52
人参菠菜饺	54



◆ 锅贴	56
锅贴皮的做法	56
锅贴的包法	57
锅贴的煎制	58
◆ 汤	59
雪笋汤	59
酸辣汤	59
三丝汤	60
鸡血汤	60

目录

◆水饺皮的做法.....	4
◆水饺基础馅做法.....	6
附·葱姜汁水的做法	7
◆各式水饺的包法.....	8
一般饺	8
波波饺	8
蛤蜊饺	9
马蹄饺	9
◆水饺的蘸料.....	10
◆水饺的煮法.....	12
◆余饺保存与吃法.....	13

蔬菜类

茼蒿饺	14
青菜饺	15
荠菜饺	16
笋肉饺	17
菠菜饺	18
豆芽饺	19
金针菇饺	20
莲藕饺	21

蘑菇饺	22
韭菜饺	23
卷心菜饺	24
芹菜饺	25
蒜薹饺	26
萝卜饺	27
四季豆饺	28
冬瓜饺	29
芥菜饺	30
荸荠饺	31
枸杞饺	32
韭黄饺	32
番茄饺	33
茄子饺	34



海鲜类

鳕鱼饺	35
虾肉饺	36
墨鱼饺	38
虾米饺	39
瑶柱饺	40
三鲜饺	40
蛤蜊饺	41

素菜类

清素饺	42
花素饺	43
萝卜饺	44
双菇饺	45

肉 类

鸡肉饺	46
咸蛋黄饺	47
油条饺	47
老边饺	48

腌菜类

榨菜饺	50
雪菜饺	50
梅干菜饺	51

色彩饺

白菜胡萝卜饺	52
人参菠菜饺	54



◆ 锅贴

56

锅贴皮的做法	56
--------------	----

锅贴的包法	57
-------------	----

锅贴的煎制	58
-------------	----

◆ 汤

59

雪笋汤	59
-----------	----

酸辣汤	59
-----------	----

三丝汤	60
-----------	----

鸡血汤	60
-----------	----



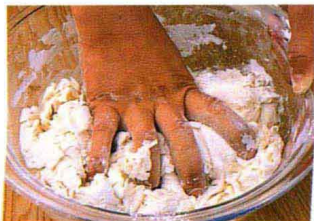
水饺皮的做法

香韧有咬劲的水饺皮是美味水饺的关键，手制与机器制的口感就相距甚远。用亲手制成的水饺皮包水饺，吃起来别有风味，请照着下列步骤，享受揉面团的乐趣吧！



1

取面粉250克，加冷水125毫升左右。



2

右手张开五指用力抓捏面粉。



3

将面粉揉捏成面团。



4

将面团取出，然后在案板上撒些干面粉。



5

以手掌用力将面团往外推揉。



6

双手再将面团拉回卷揉。



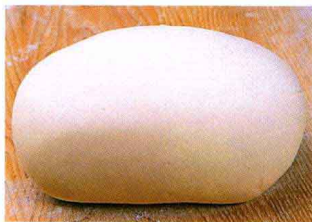
7

左手按住面团一端，右手掌将面团另端向外用力推揉。



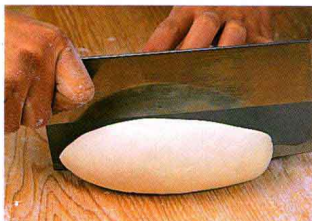
8

卷拉回再推揉。



9

反复揉搓直至面团光滑。



10

将面团分切成块。



11

将面块揉搓成条。



12

两手掌摊压面条上，用力向两边揉搓成粗2厘米左右的面条。



13

左手将面条露出小段捏住，右手捏住露出段摘下。



14

将小段的切口朝上，用手掌压扁成圆饼状。



15

左手捏圆饼一端，右手持擀面棍放手掌下推进。



16

右手掌将推上的擀面棍再拉回。



17

紧接着左手指将圆饼左移，重复推进拉回一圈。

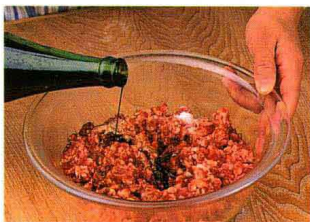


18

慢慢擀成直径7厘米左右的水饺皮。

水饺基础馅做法

只要掌握搅拌上劲及葱姜汁水的要点，就能成功地做出鲜香的肉馅，再加入自己所喜爱的配菜、调味料，便能变化出各种口味的馅料。



1

将400克的绞肉放入盛器内，加适量酱油、盐、味精、糖、胡椒粉，用筷子拌匀。



2

取180毫升的葱姜汁水，将三分之一倒入绞肉内。



3

顺同一个方向搅拌至肉馅上劲。



4

再加入葱姜汁水剩余的三分之二。



5

顺同一方向搅拌至肉馅有劲。



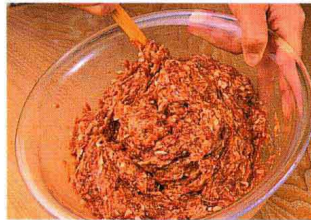
6

将杯中剩余的葱姜汁水全部倒入肉馅内。



7

顺一个方向搅拌至肉馅有劲。



8

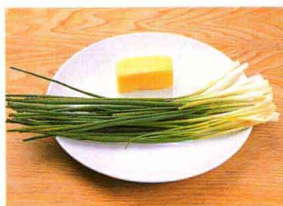
搅拌完成后即成水饺鲜肉馅（此鲜肉馅为P14~P52中所指的“鲜肉馅”）。

附·葱姜汁水的做法

葱姜汁水主要是利用从葱及姜中萃取出来的汁液和入馅料使之增香，是制作美味的鲜肉馅不可或缺的秘诀之一。

〔材 料〕

葱.....20克
姜.....20克



1 用刀将姜拍碎。



2 把拍碎的姜、葱放入盛器中。



3 加入200毫升的水。



4 用手搅捏，直到葱、姜的汁液皆溶于水。



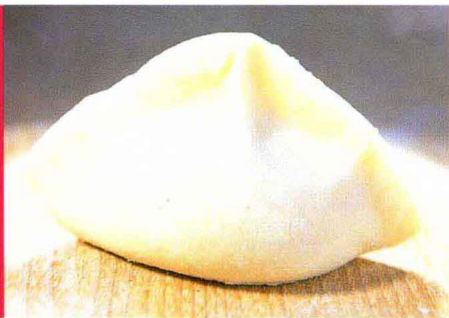
5 用汤筛滤去葱、姜。



6 用杯子盛葱姜汁水即可。

各式水饺的包法

一般饺



波波饺



蛤蜊饺



1 将馅刮入饺皮内。



2 对折并将两侧往里折。



3 将对折的边捏牢。



4 两手拇指指将口封捏住。



5 右手拇指按捏右顶端角。



6 将变薄的顶端向下按。



7 连续向下按捏形成纹边纹。



8 一个蛤蜊形水饺出现了。

马蹄饺



1 将馅放饺皮上。



2 对折成半圆形，捏牢中间。



3 将右半边饺皮封口。



4 同样将左半边饺皮封口。



5 将饺皮封牢。



6 饺子两端向中间弯拢。



7 将两端饺边相互捏牢。



8 使半圆形的边微微上翘。

水饺的蘸料

好的蘸料可引出水饺的美味，可做不同尝试，调配出属于自己的独特蘸料。



1 酱油



2 香醋



3 白醋



4 红辣椒油



5 麻油



6 蒜苗粒



7 香菜末



8 葱花



9 蒜末



10 花椒末



11 辣椒酱



12 豆瓣酱



13 辣椒粉



14 胡椒粉



15 糖



16 蒜瓣

• 调制蘸料 •

★例一：



1 将醋倒入碗中。



2 加入少许糖。



3 放一匙辣椒酱。



4 用筷子将辣椒酱拌匀即可。

★例二：



酱油200毫升、香醋65毫升、蒜泥、葱花50克、花椒末2克、红辣椒油60毫升。



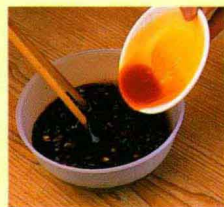
1 先将葱花与花椒末拌匀。



2 倒入酱油。



3 再将醋倒入。



4 最后加入红辣椒油拌匀即可。

水饺的煮法

煮水饺的水除了水要沸、量要大、汤要清之外，水饺不互粘，水沸腾时添冷水，使水沸而不腾，并仔细观察是否熟透，适时捞起，便可煮出好吃的水饺了。



1

取锅加水烧开，放入生水饺，用勺轻推饺子。



2

加盖用大火煮至水饺浮起揭盖。



3

加入冷水100毫升。



4

加盖继续以中火煮开。



5

见浮起的水饺微微鼓起呈饱满状即熟。



6

取漏勺将饺子盛入盘内。