

馄饨



·烧卖·春卷

普通食材吃出不凡乐趣，“心灵”加上“手巧”就能做到。

金 华 著



第七版
40种花样翻新的
馄饨、烧卖、春卷
简单易学

译林出版社

包子



饼



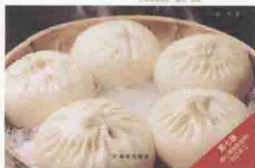
炒饭



正宗川菜



糕·炒年糕



包子



饼



炒饭



正宗川菜



糕·炒年糕

红烧肉



馄饨



水饺



上海煲·滚·炖 家庭汤品



红烧肉



馄饨·烧卖·春卷



水饺



上海煲·滚·炖家庭汤品

图书在版编目(CIP)数据

馄饨·烧卖·春卷 / 金华著. — 南京: 译林出版社, 2012.8

(译林生活馆)

ISBN 978-7-5447-3117-1

I. ①馄… II. ①金… III. ①面食—食谱—中国
IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第155299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译林出版社出版

书 名 馄饨·烧卖·春卷

作 者 金 华

总 策 划 贺鹏飞

责任编辑 陆元昶

特约编辑
出版发行

曾 薏

凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

集团地址

南京市湖南路1号A楼; 邮编: 210009

集团网址

<http://www.ppm.cn>

出版社地址

南京市湖南路1号A楼; 邮编: 210009

电子信箱

yilin@yilin.com

出版社网址

<http://www.yilin.com>

印 刷

北京冶金大业印刷有限公司

开 本

889 × 1194毫米 1/24

印 张

2.5

字 数

54千字

版 次

2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

标准书号

ISBN 978-7-5447-3117-1

定 价

16.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

前言

清人杨静亭曾盛赞北京至美斋的馄饨：

“包得馄饨味胜长，
馅融春韭嚼来香。
汤清润吻休嫌淡，
咽后方知滋味长。”

此诗道尽了馄饨的美味精髓。如诗中所言，做得好的馄饨，馅香汤清，食后令人回味无穷。

姿态美丽有如飘云飞雾的馄饨，除了可做成清鲜的馄饨汤，还可凉拌、酥炸，或做成抄手，风味各异。可以说，馄饨的变化度相当高，不仅能够增添料理时的乐趣，激发创意，也能让吃的人倍感温馨。而馄饨馅亦可用来制作各式玲珑可口的有如花朵的烧卖，只是包法略有不同，在书中也有详细的图解步骤可参考。除此之外，本书不只教您做各式令人垂涎的馄饨、烧卖，还要教您做出各种金黄酥脆的春卷，本书收录有春卷的各式馅料、包法及炸制等，保证让您做出让人赞不绝口的诱人春卷。

相信当您看完本书，不论是做馄饨、烧卖还是春卷，您都可在实际操作中得到不少乐趣及心得，并且可以得心应手地让大家食欲大开，一饱口福！

作者简介：

金华，1950年生，1971年开始从事点心制作，迄今已40余年。1988年受聘于五星级饭店，专门主掌中式面点，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、奶黄水晶包以及其他各式包子，还有馒头、花卷、饼类及水饺、馄饨等。

目 录

馄 饨

鲜肉馄饨	2
牛肉馄饨	4
鸡肉馄饨	5
鲜虾馄饨	6
蛤蜊馄饨	8
蟹肉馄饨	9
鳕鱼馄饨	10
三鲜馄饨	11



芹菜馄饨	12
菜肉馄饨	13
茄子馄饨	14
海带馄饨	15
榨菜馄饨	16
萝卜干馄饨	17
★馄饨的包法	18
大馄饨	18
绉纱馄饨	19
龙抄手	20



★馄饨的吃法

馄饨汤	23
凉拌馄饨	25
酥炸馄饨	26

★馄饨配料

馄饨配料的搭配	28
---------	----

烧 卖

鲜肉烧卖	30
牛肉烧卖	30



目 录

鸡肉烧卖	31
虾仁烧卖	31
蛤蜊烧卖	32
蟹肉烧卖	32
鳕鱼烧卖	33
三鲜烧卖	33
芹菜烧卖	34
菜肉烧卖	34
茄子烧卖	35
海带烧卖	35
榨菜烧卖	36



萝卜干烧卖	36
-------	----

★烧卖的包法	37
--------	----

★广东烧卖包法	38
---------	----

牛肉烧卖	39
------	----

百花烧卖	40
------	----

蟹黄烧卖	41
------	----

★烧卖的蒸制	42
--------	----

春 卷	
-----	--

韭黄春卷	44
------	----

鸡丝春卷	46
------	----

咖喱春卷	48
------	----

五香春卷	50
------	----

虾仁春卷	51
------	----

银鱼春卷	52
------	----

素三丝春卷	53
-------	----

水果春卷	54
------	----

芋香春卷	55
------	----

★春卷的包法	56
--------	----

★炸春卷	58
------	----



※注：本书馄饨、烧卖、春卷的馅心分量各不相同，详列如下：

●大馄饨：15克/个 ●细纱馄饨、抄手：7克/个 ●烧卖：30克/个 ●春卷：10克/个



馄饨

手工捏制
料香味浓
温热滑溜



鲜肉馄饨

鲜肉馄饨馅是最基础的肉馅，把握上劲及葱姜汁水的增香，将基础鲜肉馅做好，不但可做出各式馄饨馅，更可变化出各种诱人的烧卖馅，材料都非常容易取得，不要迟疑，马上大展身手吧！



肉馅鲜嫩·皮薄爽滑·汤味香醇

材料



猪绞肉……250克 葱姜汁水……180毫升
调味料：
盐、味精……各4克 酱油……8毫升
麻油……10毫升 糖……8克
胡椒粉……1克



1 将绞肉放入盛器内，加适量酱油、盐、味精、糖、胡椒粉，用筷子拌匀。



2 取葱姜汁水，倒入三分之一。用筷子或手顺着同一方向搅拌，直至肉浆上劲。



3 加入剩余葱姜汁水的二分之一。



4 顺着同一方向搅拌，直至肉浆有劲。



5 将剩余的葱姜汁水全部倒入，继续顺着同一方向搅拌，直至肉浆有劲。



6 滴入麻油拌匀。



7 鲜香有劲的鲜肉馅完成了。（在P7~P38当中若提到“鲜肉馅”，则只要按照这七个步骤操作即可完成。）

葱姜汁水

葱姜汁水主要是利用从葱、姜中所萃取出的汁液及其特有的香气使肉馅增香，让肉馅鲜而不腻，香气引人。



材料：

葱……………20克

姜……………20克



1 把葱及拍碎的姜放入盛器中，加入200毫升水。



2 用手揉捏葱姜至汁液皆溶于水。



3 用筛网将葱姜汁水滤入杯中。



4 使肉馅鲜香的秘诀——“葱姜汁水”完成了！

牛肉馄饨

新鲜的牛肉甘嫩有劲，搭配辛香的洋葱粒最能引起食欲。其他能与牛肉搭配的蔬菜还有萝卜丝、白菜、番茄等，试着运用自己的巧思，创造出属于自己的独特风味，让人一吃难忘。



肉馅甘嫩·洋葱辛香·汤汁清甜

材料



牛绞肉……150克 洋葱……50克

调味料：

盐、味精……各4克 酱油……8毫升 糖……8克
麻油……5毫升 胡椒粉……0.1克 水……60毫升
五香粉……0.2克



1 将洋葱切成碎粒。



2 将牛绞肉放入盛器中，加入酱油、盐、糖、味精、五香粉、胡椒粉拌匀。



3 分次加水。



4 顺着同一方向上劲。



5 将洋葱粒倒入已上劲的牛肉中。



6 拌匀即成牛肉馅。

鸡肉馄饨

鸡肉细致滑嫩又具有温中益气之功效，最适合用来增加元气。鸡肉馄饨再配清鸡汤做汤底，美味相乘，清鲜营养。感觉疲倦需要增加体力时，喝上一碗鸡肉馄饨汤，顿时精神加倍，全身舒畅。



皮透馅丰 · 香鲜爽滑 · 风味十足

材料



鲜肉馅……………150克 鸡肉……………150克
调味料：
盐、胡椒粉、味精……………少许



1 将鸡肉煮熟。



2 将煮熟的鸡肉切碎。



3 将切碎的鸡肉放入盛器中，加盐、味精调味。



4 将拌匀的鸡肉粒与鲜肉馅拌匀即成鸡肉馅。

鲜虾馄饨

天寒时，来碗鲜虾馄饨会让人感觉暖到心坎里。鲜虾馄饨一直最具人气，其诱人的地方就在于咬到一只完整虾仁时的喜悦。因此包馄饨时不要忘了最后在馅中添加一只完整虾仁创造惊喜哦！



虾鲜肉滑·弹性有劲·最具人气

材料



鲜肉馅…150克 虾仁…100克 鸡蛋清…少许
调味料：
盐、味精、胡椒粉……………少许
生粉……………10克



1 将虾仁放入清水中漂洗干净，沥水。



2 将沥干水的虾仁放在干纱布上。



3 卷起纱布并吸干虾仁的水分。



4 将一半虾仁切碎，另一半在包馄饨的时候整只放入馅中。



5 将切碎的虾仁放入盛器中,加入蛋清。



6 加盐、味精、胡椒粉。



7 顺着同一方向上劲。



8 加生粉。



9 抄拌均匀。



10 将上浆处理过的虾仁粒与鲜肉馅拌匀即成鲜肉虾仁馅。

馄饨杂记〔一〕

饼始于七国时期,馄饨是饼的一种。早期的馄饨也就是饼中夹馅,入汤烹煮,因此也称“煮饼”或“汤饼”。关于馄饨的形态,最早颜之推曾云:“今之馄饨,形如偃月,天下通食也。”而关于馄饨的煮法,倪云林在《云林堂饮食制度集》中记载:“细切肉臊子,入笋米或茭白、韭菜、藤花皆可。以川椒、杏仁酱少和匀,裹之。皮子略厚,小切方,再以真粉末擀薄用。下汤煮时,用极沸汤打转下之;不要盖,待浮便起,不可再搅。”由此可看出古人在煮馄饨时是非常讲究的。



蛤蜊馄饨

若想尝试新鲜的口味，不妨试试蛤蜊馄饨。新鲜蛤蜊肉质极其鲜美，搭配鲜肉馅滑嫩鲜香，风味独特，可视个人喜好在汤上撒些姜丝，更能引出蛤蜊肉馅的诱人美味及清鲜甘甜。

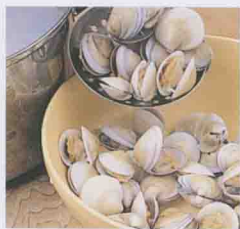


鲜甜腴嫩 · 汁多甘美 · 回味无穷

材料



鲜肉馅···150克 蛤蜊···500克(蛤蜊肉100克)
调味料:
盐·····2克 味精·····0.5克
胡椒粉·····10克



1 将蛤蜊放入开水中烫熟。



2 剥壳，取出蛤蜊肉。



3 将蛤蜊肉放进水中漂清。



4 沥干水分。



5 将蛤蜊肉切成碎粒。



6 向蛤蜊肉粒中加入调料与鲜肉馅拌匀即成蛤蜊肉馅。

蟹肉馄饨

在饥肠辘辘时，喝上一碗蟹肉馄饨汤，实在是一种超豪华的享受。虽然剥蟹肉有些麻烦，但是可以为心爱的人或你所重视的客人做一碗，让他们在品尝时，感受到你蕴藏在当中的心意！



蟹肉鲜美 · 甘嫩生津 · 诱惑珍味

材料



鲜肉馅……………150克 蟹肉……………100克
调味料：
盐……………2克 味精……………0.5克
胡椒粉……………0.1克



1 将蟹放入笼内蒸熟。



2 剥去蟹壳及反盖。



3 将蟹掰成两半，用剪刀剪开蟹身。



4 仔细地将蟹肉及蟹黄剔出。



5 将蟹钳用手掰开，顺势将蟹肉拉出。



6 将取出的蟹肉加调味料再与鲜肉馅拌匀即成鲜嫩的蟹肉馅了。

鳕鱼馄饨

鳕鱼肉质雪白细嫩、甘鲜爽滑，几乎没什么刺，极易入口，非常适合拿来做馅。在馅中添加少许肥肉粒可增添其滑嫩的口感，香菜则可增添香气，用来提味，其风味清鲜，非常独特。



馅白透绿·嫩香腴美·口感细嫩

材料



鳕鱼……200克 肥肉粒……50克 香菜……少许
调味料：
糖、味精………各3克 盐………5克
麻油……10毫升 胡椒粉……少许 姜汁水……25毫升



1 将鳕鱼去皮剔骨后切碎。



2 将切碎的鳕鱼粒及肥肉粒放入盛器中。



3 加入盐、味精、糖、胡椒粉拌匀，再加入葱姜汁水(参照P3)。



4 将葱姜汁水分次加入，顺着同一方向搅拌上劲。



5 加入切碎的香菜末和麻油。



6 将其拌匀即成鲜美的鳕鱼馅了。

三鲜馄饨

将蛤蜊、虾仁、笋这三鲜全部融合，再以雪白馄饨皮封住三鲜精华，最后注入美味高汤，再缀以蛋皮、海苔、葱花等配料。层次丰富的鲜美味道，就在一碗当中，喜欢变化的你，不要错过。



珍味丰富 · 笋香爽脆 · 鲜美诱人

材料



蛤蜊肉粒...100克 虾仁粒...100克 笋...50克
调味料:
盐.....6克 味精.....3克 糖.....1克
胡椒粉.....0.2克 麻油.....10毫升



1 将笋切粒。



2 加入调味料。



3 用筷子拌匀。



4 将拌匀的笋粒与虾仁粒（参照P6~P7）、蛤蜊肉粒（参照P8）拌匀即成三鲜馅。

芹菜馄饨

芹菜碧绿鲜嫩，带有一股特殊香气，与鲜咸的虾米搭配具有浑然天成的甘鲜美味。清新小品的风味，淡爽不腻。需要熬夜或食欲不振时，就喝一碗温热开胃的芹菜馄饨汤振振元气吧！

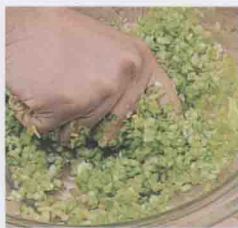


芹香引人 · 虾米提鲜 · 余味缭绕

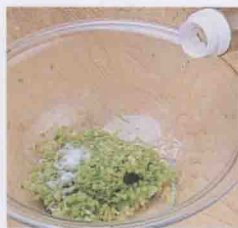
材料



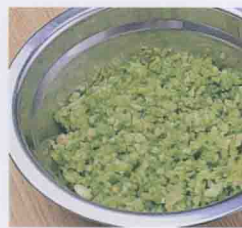
鲜肉馅……150克 芹菜……500克 虾米……25克
调味料：
盐……10克 味精……3克
素油……10毫升 糖……1克



1 芹菜切粒放入盛器中，加盐6克，揉捏出水后漂清挤干。



2 将芹菜挤干后加入调味料。



3 将芹菜搅拌均匀后备用。



4 将虾米用凉水浸泡。



5 将浸泡过的虾米切成碎粒。



6 将虾米粒、芹菜粒与鲜肉馅拌匀即成。