

前言

你喜欢亲朋好友一起包饺子的温馨感觉吗？是否每次皆千篇一律，同样的馅、同样的包法、沾料？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、包法及吃法等。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”……等所指的也是“饺子”。由此可知“饺子”的来源久远，并为大众所接受。有鉴于此，《水饺》一书，从水饺皮、包法、煮法、馅料到沾料等，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份量，皆可包约40个左右的水饺，您可选择几种不同口味的馅料组合、搭配，从容的举办一场难忘的“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，以增添食的乐趣。自古以来，“饺子”也被视为吉利的象征，当你阅读完本书后，相信当您与朋友、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、各式面点等。

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
蛤蚧饺	9
马蹄饺	9
◆ 水饺的沾料	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
芹菜饺	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
蒜苔饺	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
蕃茄饺	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
蛤蚧饺	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

锅贴皮的做法	56
锅贴的包法	57
锅贴的煎制	58

◆ 汤

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 125cc 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约2cm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。



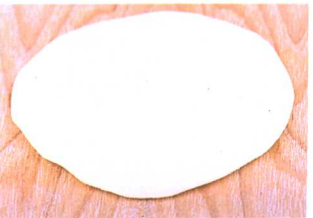
16

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。

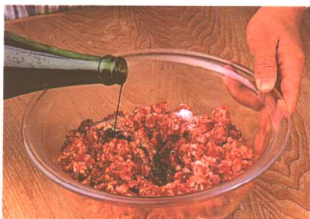


18

慢慢擀成直径7cm左右的水饺皮。

水饺基础馅做法

只要掌握住“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，便能变化出各种不同口味的馅料。



1

将400克的肉馅放入盛器内，加适量酱油、盐、味精、糖、胡椒粉，用筷子拌匀。



2

取180cc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。

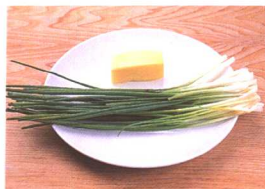


8

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葱及姜所萃取出来的汁液和入馅料使之增香，是制作美味的鲜肉馅所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 200cc 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

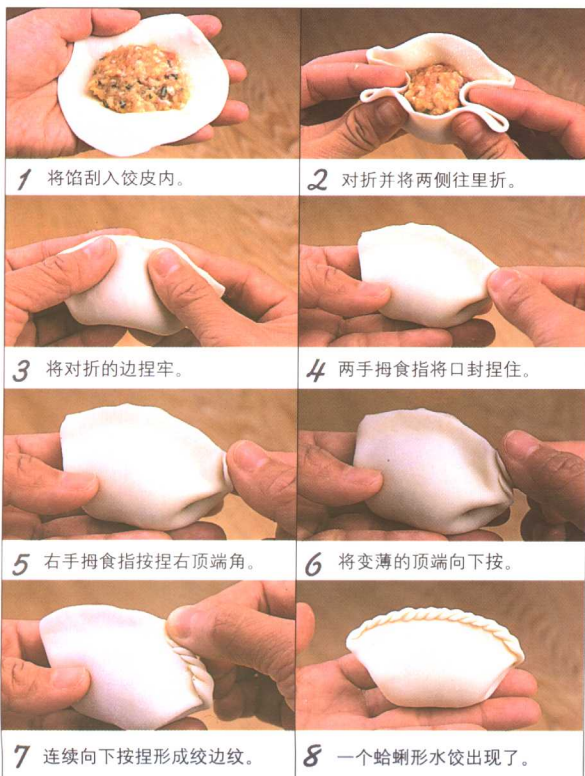
一般饺



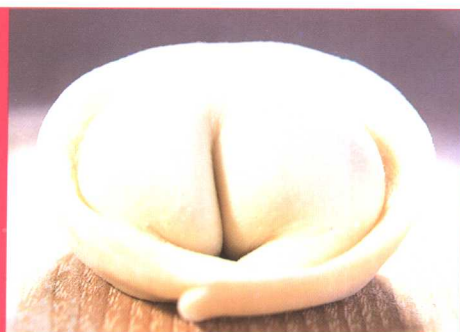
波波饺



蛤蜊饺



马蹄饺



水饺的沾料

好的沾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沾料。



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

• 调制沾料 •

★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 200cc、香醋 65cc、
蒜泥、葱花 50 克、花椒
末 2 克、红辣椒油 60cc。



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，水饺不互黏，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 100cc。



4

加盖继续以中火煮开。



5

见浮起的饺子微微鼓起成饱满状即熟。



6

取漏勺将饺子盛入盘内。

余饺保存与吃法

余饺可保存起来，做成煎饺，酥香金黄。



1

取一盛器，倒入少许油。



2

将已冷的熟饺放入，用筷子拌匀。



3

将拌匀的饺子夹起放入保鲜盒内，盖上盒盖放入冰箱中冷藏。



4

待吃时从冰箱取出，热锅加油放入冰饺煎制。



5

小火煎至饺子两面发黄，取盘装入即可食用。

• 冷冻饺的做法和煮法 •

1. 取一盘，将多余的生饺子整齐排入，用保鲜膜将饺子盘封好，放冰箱中冷冻。
2. 待饺子已冻取出，揭去保鲜膜，取保鲜袋，将冻饺装入。
3. 视平时取食方便确定数量装袋，将保鲜袋扎紧，再放冰箱冷冻。



1 将冻饺放入开水锅中。



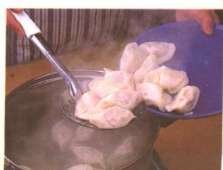
2 加盖大火煮开。



3 加冷水100cc，加盖煮开。



4 待饺子浮起，再加冷水加盖烧开。



5 转中火稍煮至饺皮微鼓即可捞起装盘。

茼蒿饺

馅心软嫩·略带辛香·风味独具

茼蒿 蒿气味特殊，有蒿之清气，菊之甘香。茼蒿略带辛味的香气及柔软的口感与鲜肉馅混合成馅，香气十足，别有风味，喜欢茼蒿的人不妨尝试看看！



〔材 料〕



◎鲜肉馅占1/2、茼蒿占1/2



鲜肉馅 150 克、茼蒿 1000 克
调味料：盐、味精、油

〔做 法〕



1 茼蒿入水氽烫捞起。



2 将烫好的茼蒿放冷水中冷却。



3 待茼蒿冷却后即可切成粒。



4 用力把水分挤干。



5 加入调味料。



6 仔细拌匀再加入肉馅拌匀。

青菜饺

清淡甘甜 · 口感温和 · 翠绿芳香

最受欢迎，也最普遍的蔬菜——青菜，含有丰富的维生素C及胡萝卜素。其味清甜，无特殊气味，若不喜欢特殊香气，带有清甜味的青菜，是很好的选择。



〔材 料〕



◎鲜肉馅占1/3、青菜占2/3



鲜肉馅150克、青菜1000克
调味料：盐、味精、油

〔做 法〕



1 青菜烫过后捞起。



2 浸水冷却。



3 切粒加调料拌匀再与肉馅拌匀。

别 · 有 · 风 · 味

【纯青菜饺】

此饺若不想放鲜肉，可变化成纯青菜饺，只要将青菜末加入适量盐拌匀，再加入些许白糖、猪油搅拌均匀，即成馅料。

荠菜饺

荠菜鲜美·馅心柔滑·余香缭绕

荠菜饺为江南风味，有句话说“宁吃荠菜鲜，不吃白菜馅”，便可知荠菜味道鲜美、口感滑嫩的特色。荠菜与肉馅混合后，吃起来更加柔嫩滑口，回味无穷。



〔材料〕



◎鲜肉馅、荠菜、青菜各占1/3



鲜肉馅 150 克、荠菜 500 克、青菜 500 克
调味料：盐、味精、油

〔做法〕



1 荠菜余烫捞起。



2 浸水冷却。



3 切粒加入调味料，与烫过的青菜粒及肉馅拌匀。

别·有·风·味

【火腿笋荠菜饺】

若想变换口味，可将鲜肉馅及青菜替换为切粒的冬笋及火腿与荠菜末拌匀，再加上适量葱花、姜末、盐、猪油、味精搅拌均匀即可。