



馄饨 · 烧卖 · 春卷

40种各式馄饨 · 烧卖 · 春卷





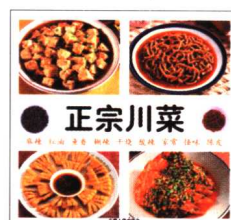
水饺 定价:15.00元
精彩介绍42种肉类、蔬菜、海鲜饺子、彩色图解步骤,让您可做出纯手工风味、咬劲十足、鲜美多汁的水饺。



小笼包 定价:15.00元
如何制作出皮薄、馅多、汁鲜味美的小笼包?本书以STEP-BY-STEP方式,传授您制作上的诀窍。



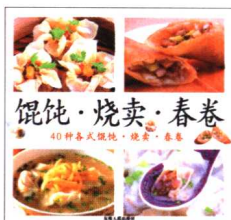
饼 定价:15.00元
金黄的烧饼、油润的馅饼、香嫩的鸡蛋饼、喷香的葱油饼……快看看吧,全在这本书里呢!



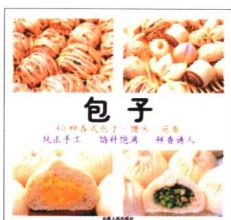
正宗川菜 定价:16.80元
本书依正宗川菜味型分类介绍,除了各式菜肴,还有麻辣火锅,它将教您烹制出正宗川菜,让您大呼过瘾。



炒饭 定价:16.00元
本书介绍炒饭诀窍并搭配食材变化出30余种喷香诱人的炒饭。只要一只锅、一把铲,就能炒出粒粒晶亮分明的炒饭!



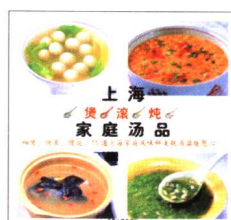
馄饨·烧卖·春卷 定价:15.00元
想做出滑嫩的馄饨、鲜香的烧卖、酥脆的春卷吗?参考本书就可亲手做出这些令人吮指的美食小点了。



包子 定价:15.00元
新鲜带劲的包子、馒头还是手工揉制、现蒸现吃才美味。本书挑选40种包子、馒头、花卷,超简单步骤,一学就会。



糕 定价:16.80元
象征“步步高升”的糕吉祥又美味。本书共收录30余种糕点做法,甜咸兼具,变化多端,想为平淡生活增添一些乐趣与惊喜吗?来吧……



上海煲、滚、炖家庭汤品 定价:16.80元
说起做汤,有人说简单,有人说难,只要掌握几大要诀,就能轻松做出一道道美味鲜汤了。想知道秘诀吗?请翻开本书吧!



西餐礼仪 定价:20.00元
本书针对各式西式佳肴,介绍其特色并按照真实情境示范正确用餐法、礼仪及解说相关知识。不论是在餐厅用餐或参加宴会皆能从容自在享用美食。

图书在版编目(CIP)数据

馄饨·烧卖·春卷/金华著. —昆明:云南人民出版社,2004.
4
ISBN 7-222-04056-0

I. 馄... II. 金... III. 面食—食谱—中国—图解
IV. TS972.132-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第030468号

本书由台湾笛藤出版图书有限公司独家授权

作 者: 金 华 策 划: 九天翰墨
责任编辑: 刘存沛
出版发行: 云南人民出版社
地 址: 云南省昆明市环城西路609号 邮 编: 650034
经 销: 新华书店
印 刷: 山东新华印刷厂德州厂
印 张: 2.5 开 本: 889 × 1194 (毫米) 1/24
印 次: 2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷
书 号: ISBN 7-222-04056-0
定 价: 15.00元

版权所有,翻印必究。印装错误,随时调换。

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。”

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

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、奶黄水晶包、各式包子、馒头、花卷、饼类及水饺、馄饨等。

姿态美丽有如飘云飞雾的馄饨，除了可做成清鲜的馄饨汤，还可变化成凉拌、抄手、酥炸等风味各异的馄饨，可以说变化度相当高，不仅能够增添料理时的乐趣及创意，也让吃的人倍感温馨。而馄饨馅亦可用来制作成各式玲珑可口有如花朵的烧卖，只是包法略有不同，在书中也有详细图解步骤可参考。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，保证让您做出吃后让人赞不绝口的诱人春卷。

相信当您看完本书，不论是馄饨、烧卖或春卷，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动、一饱口福！

目 录

★前 言

馄饨

鲜肉馄饨	4
牛肉馄饨	6
鸡肉馄饨	7
鲜虾馄饨	8
蛤蜊馄饨	10
蟹肉馄饨	11
鳕鱼馄饨	12
三鲜馄饨	13



芹菜馄饨	14
菜肉馄饨	15
茄子馄饨	16
海带馄饨	17
榨菜馄饨	18
萝卜干馄饨	19
★馄饨的包法	20
大馄饨	20
绉纱馄饨	21
★龙抄手包法	22

龙抄手调料	23
-------	----

★馄饨的吃法	25
--------	----

馄饨汤	25
-----	----

凉拌馄饨	27
------	----

酥炸馄饨	28
------	----

★馄饨配料	29
-------	----

馄饨配料的搭配	30
---------	----

烧 卖

鲜肉烧卖	32
------	----

牛肉烧卖	32
------	----



目 录

鸡肉烧卖	33
虾仁烧卖	33
蛤蜊烧卖	34
蟹肉烧卖	34
鳕鱼烧卖	35
三鲜烧卖	35
芹菜烧卖	36
菜肉烧卖	36
茄子烧卖	37
海带烧卖	37
榨菜烧卖	38



萝卜干烧卖	38
-------	----

★烧卖的包法	39
--------	----

★广东烧卖包法	40
---------	----

牛肉烧卖	41
------	----

百花烧卖	42
------	----

蟹黄烧卖	43
------	----

★烧卖的蒸制	44
--------	----

春 卷

韭黄春卷	46
------	----

鸡丝春卷	48
------	----

咖喱春卷	50
------	----

五香春卷	52
------	----

虾仁春卷	53
------	----

银鱼春卷	54
------	----

素三丝春卷	55
-------	----

水果春卷	56
------	----

芋香春卷	57
------	----

★春卷的包法	58
--------	----

★炸春卷	60
------	----



※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：15g/个 ●细纱馄饨、抄手：7g/个 ●烧卖：30g/个 ●春卷：10g/个



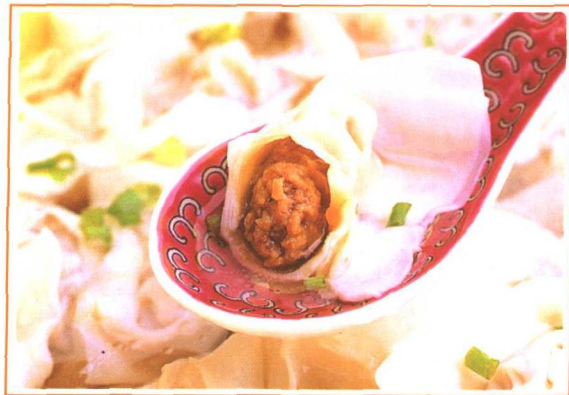
馄饨

手工捏制
料香味浓
温热滑溜



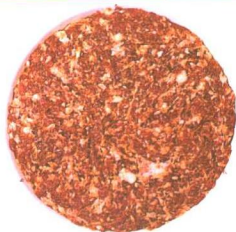
鲜肉馄饨

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·····180cc
调味料:	酱油·····8cc
盐、味精·····各4克	糖·····8克
麻油·····10cc	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。用筷子或手顺同一方向搅拌至肉浆上劲。



3 再加入葱姜汁水剩余的三分之一。



4 顺同一方向搅拌至肉浆有劲。



5 将剩余的葱姜汁水全部倒入后，继续顺同一方向搅拌至肉浆有劲。



6 滴入麻油拌匀。



7 鲜香有劲的鲜肉馅完成了（在P7～P38当中若有提到“鲜肉馅”，只要按照此七个步骤即可完成。）。

葱姜汁水

葱姜汁水主要是利用葱、姜所萃取出的汁液及特有的香气掺入肉馅中使之增香，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200cc的水。



2 有手揉捏葱姜至汁液皆溶于水中。



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！

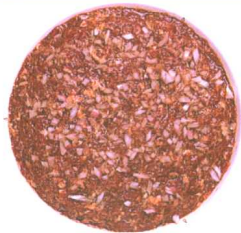
牛肉馄饨

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 五香粉...0.2克
调味料:

盐、味精...各4克 酱油...8cc 糖...8克
麻油...5cc 胡椒粉...0.1克 水...60cc



1 将洋葱切碎粒。



2 将牛绞肉放盛器中加酱油、盐、糖、味精、五香粉、胡椒粉拌匀。



3 分次加水。



4 顺同一方向上劲。



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。鸡肉馄饨再搭配清鸡汤作汤底，美味相乘，清新营养。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 放盛器中加盐、味精调味。



4 将拌匀的鸡肉粒与鲜肉馅拌匀即成鸡肉馅。

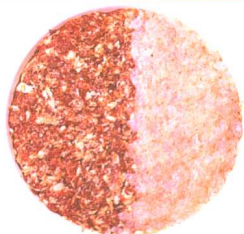
鲜虾馄饨

天寒时，来碗鲜虾馄饨会让人暖到心坎里。鲜虾馄饨一直最具人气，其诱人的地方就在咬到一个完整虾仁时的喜悦。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，另一半在包的时候整只放入馅中。



5 将切碎的虾仁放盛器中加入蛋清。



6 加盐、味精、胡椒粉。



7 顺同一方向上劲。



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虾肉馅。

馄饨杂记〔一〕

饼始于七国时代，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”和“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、杏仁酱少许和匀，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，不妨尝试看看蛤蜊馄饨。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洒些姜丝，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 先将蛤蜊放开水中烫熟。



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 切成碎粒。



6 将蛤蜊肉粒加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。虽然剥蟹肉时有些麻烦，但是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吧！



蟹肉鲜美 · 甘嫩生津 · 诱惑珍珠

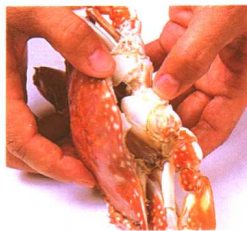
材料



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 蟹放笼内蒸熟。



2 剥去蟹壳及反盖。



3 将蟹身掰成两半，用剪刀剪开蟹身。



4 仔细地将蟹肉及蟹黄剔出。



5 将蟹钳用手扳开，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，非常适合拿来作馅。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.....10cc 胡椒粉.....少许 姜汁水...25cc



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P5)。



4 将葱姜汁水分次加入，顺同一方向搅拌上劲。



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。丰富多层次的鲜美，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.....10cc



1 将笋切粒。



2 加入调味料



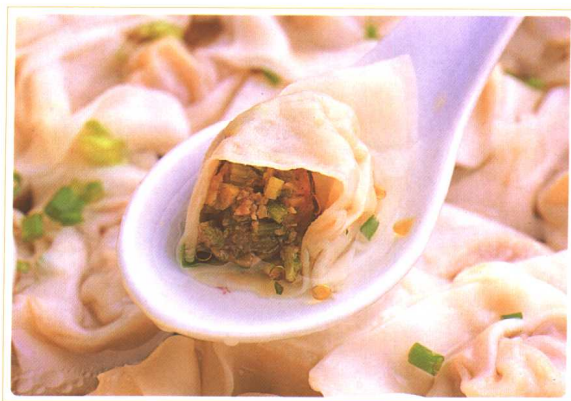
3 用筷子拌匀。



4 将拌匀的笋粒与虾仁粒（参照P8~P9）、蛤蜊肉粒（参照P10）拌匀即成三鲜馅。

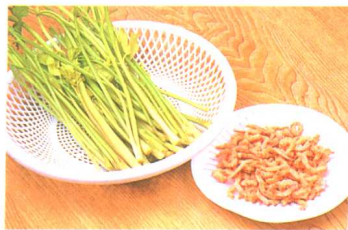
芹菜馄饨

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。清新小品的风味，淡爽不腻。需要熬夜或食欲不振时，喝一碗温热开胃的芹菜馄饨汤提振元气吧！

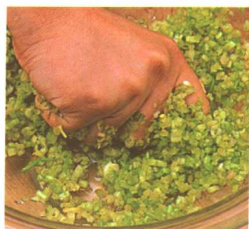


芹香引人·虾米提鲜·余味缭绕

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...10cc 糖...1克



1 芹菜切粒放盛器中，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 搅拌均匀后备用。



4 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。