



拌一拌→**鲜嫩多汁咸馅**立即完成

水饺、包子、锅贴……各种中式点心随你包！

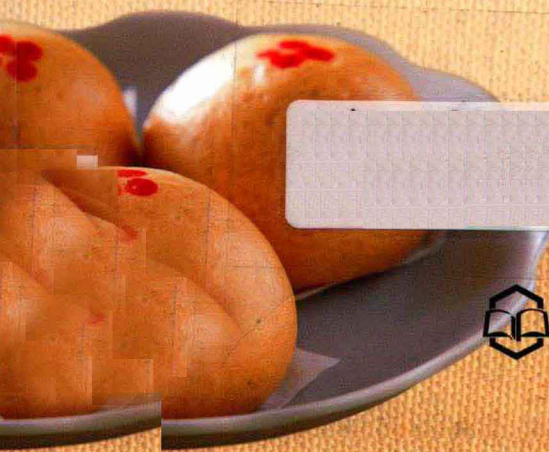
馅料 轻松做

中西点心，**馅**学**馅**包

颜金满◎著

炒一炒→**甜蜜诱人甜馅**绝对成功

羊羹、大福、月饼……各式糕饼点心都好用！



化学工业出版社



馅料 轻松做

颜金满◎著



化学工业出版社

· 北京 ·

中式面点风味千变万化，其核心灵魂便是馅料。馅料制作成了制作中式面点的关键部分。本书分咸馅、甜馅两大部分介绍馅料的制作过程及应用示范，咸馅又分为猪肉馅、牛肉馅、羊肉馅、鸡肉馅、虾仁馅、鱼肉馅和蔬菜馅，甜馅又分为红豆沙馅、白豆沙馅、绿豆沙馅、莲蓉馅、枣泥馅、地瓜馅、芋泥馅、山药馅、奶黄馅、奶酥馅、芝麻馅、咖啡馅、巧克力馅和抹茶馅。馅料全面，介绍透彻，更有关键步骤图解，让您在家轻松制馅，做出美味面点。

图书在版编目（CIP）数据

馅料轻松做 / 颜金满著. —北京：化学工业出版社，2011.9
ISBN 978-7-122-12130-1

I. 馅… II. 颜… III. 馅心—制作 TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第169646号

原繁体版书名：馅料輕鬆做 作者：颜金满

本书中文简体字版由邦联文化事业有限公司授权化学工业出版社独家发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2011-5112

责任编辑：温建斌

装帧设计：水长流文化发展有限公司

责任校对：周梦华

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张5 字数162千字 2011年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

台湾饮食融合了大陆和台湾本地的双重文化，因而呈现出多元丰富的味觉风貌。水饺、煎包、鲜肉包、锅贴以及豆沙包、汤圆……各式各样的中式点心，不时地出现在我们的餐桌上，而这些我们三天两头就要尝一回的美食面点，之所以能令人百吃不腻，主要归功于它的核心灵魂——“馅料”。

馅料大体可以分为“咸馅”和“甜馅”。

在咸口味的中式面食之中，我们最先联想到的是面条，其次便是水饺、馅饼、包子等家常面点了。虽然现在市面上随时可购得现成或速冻食品，但工厂大量制作的速冻食品，在风味上还是难以与自家手工的品质相比。再忙，妈妈们还是想要亲手烹调出令家人们回味无穷再三的私房口味，无论是正餐还是宵夜，本书的35道咸馅料除了提供丰富多变的选择，希望也可以成为妈妈们最受用的私房料理。

而本书后半的33道甜馅料，则是与月饼、蛋黄酥、汤圆等节庆点心密不可分的食材。虽然市面上也买得到这些甜馅料，但市售产品的口味总是被定型化，而且普遍来说也偏油偏甜。为了健康，同时也想动手做出属于自己的口味，并进而与亲朋好友们一起分享，这也是我出版本书的出发点。

自出版《皇帝最爱的宫廷点心》、《老店饼铺》、《包出好点心》等中式点心食谱至今，十分感谢读者与学员的支持与鼓励，如今才能有机会应邦联文化邀稿，将老祖宗所传承给我们的传统美食中，最基本也是应用最广泛的68道咸、甜馅料，重新集结出版成书，实在深感荣幸！同时也希望本书中风味各异、选择多变的馅料，能成为您生活中最念念不忘的好滋味！

顏金滿





如何使用本书

- A 馅料名** | 本馅料的中文名称，通常以主材料命名。
- B 赏味期** | 本馅料最鲜美的食用期限，咸馅以冷藏1~2天为限，甜馅则依配方而有不同的保存期限，请参考各甜馅说明。
- C 分量** | 依配方制作的食用重量。
- D 材料** | 制作本道馅料所需要的材料及其分量。
- E 调味料** | 制作本道馅料所需要的调味料及其分量。
- F 作法** | 本道馅料详细制作过程。
- G 步骤图** | 本道馅料的实际制作示范照片。
- H 料理小秘诀** | 说明本道馅料在制作上需要特别留意之处，以及告知特殊材料的购买地点。



- I 成品数量** | 依本配方制作出来的食用数量。
- J 赏味期** | 本道食谱最新鲜美味的食用期限，非发面类食品如水饺、锅贴等，可在包馅完成后直接冷冻保存，料理时不需解冻；而发面类食品如包子，以及需以烤箱烘烤的点心，必须熟制后再冷冻保存；需趁热食用的点心则建议现做现吃。
- K 食谱名** | 本道食谱的中文名称。
- L 外皮及内馅材料** | 制作本道食谱的外皮及内馅部分所需要的材料及其分量。



常用烹调计量单位换算表

- * 1大匙 (T) = 3小匙 = 15毫升，若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替。
- * 1小匙 (t) = 1茶匙 = 5毫升
- * 1杯 (Cup, 简写C) = 240毫升
- * 1公斤 (kg) = 1000克 (g)
- * 少许 = 低于1/8小匙
- * 适量 = 依个人喜好酌量使用

材料使用注意事项

- * 所有生鲜食品请先洗净，并去除不可食用部位。
- * 蔬菜类除洗净外也要尽量沥干。茴香、香菜等香草需以纸巾吸干水分再使用；韭菜及韭黄在加入肉馅后容易出水，所以需于包馅前切末加入搅拌。
- * 食谱的材料分量，若以克为单位，代表不含盛装容器（如量杯、钢盆、锅）的净重，所以称量前必须将空容器置于电子秤上归零，再放入欲称量的材料。

Chapter 1

咸馅的丰足滋味

2 | 咸馅料理教室 | 美味咸馅的5大秘密

目录



【猪肉馅】

- 4 原味猪肉馅
- 5 猪肉圆白菜馅·猪肉韭菜馅
- 6 猪肉大白菜馅·猪肉豆干馅·猪肉酸菜馅
- 7 猪肉梅干菜馅·猪肉玉米馅
- 8 猪肉白萝卜香菜馅·猪肉酸白菜馅·猪肉韭黄馅
- 9 猪肉韭黄虾皮馅
- 10 猪肉香菇干贝馅

【牛肉馅】

- 11 原味牛肉馅·牛肉白萝卜馅
- 12 牛肉茴香馅·牛肉四季豆馅
- 13 牛肉芹菜馅·牛肉蘑菇馅

【羊肉馅】

- 14 原味羊肉馅
- 15 孜然羊肉馅

【鸡肉馅】

- 16 原味鸡肉馅
- 17 鸡肉洋葱馅·鸡肉咖喱馅

【虾仁馅】

- 18 原味虾仁馅
- 19 三鲜馅·猪肉虾仁馅
- 20 虾仁干贝丝瓜馅
- 21 虾仁丝瓜馅·虾仁韭黄馅

【鱼肉馅】

- 22 黄鱼肉馅

【蔬菜馅】

- 23 韭菜粉丝蛋皮馅
- 24 萝卜丝香菜馅
- 25 小白菜香菇馅·雪里红香菇馅

【应用示范】

- 26 猪肉香葱包
- 28 猪肉圆白菜水煎包
- 30 虾仁韭黄水饺
- 32 猪肉白菜锅贴
- 34 牛肉青葱馅饼
- 36 韭菜盒子





目录

甜馅的浓醇风味

Chapter 2

40 | 甜馅料理教室 | 成功做出豆沙馅的5大技巧

【红豆沙馅】

- 42 基本红豆沙馅
- 43 中式红豆粒馅
- 44 核桃豆沙馅·桂花豆沙馅

【白豆沙馅】

- 45 基本白豆沙馅
- 46 奶油核桃豆沙馅·芝麻豆沙馅
- 47 南瓜豆沙馅·桂圆豆沙馅

【绿豆沙馅】

- 48 基本绿豆沙馅

【莲蓉馅】

- 49 基本莲蓉馅
- 50 莲蓉桂圆馅
- 51 莲蓉栗子馅·莲蓉松子馅·红莲蓉豆沙馅

【枣泥馅】

- 52 基本枣泥馅
- 53 枣泥松子馅·枣泥核桃馅

【地瓜馅】

- 54 基本地瓜馅

【芋泥馅】

- 55 基本芋泥馅·芋泥地瓜馅

【山药馅】

- 56 基本山药馅·枸杞山药馅

【奶黄馅】

- 57 基本奶黄馅
- 58 椰子奶黄馅

【奶酥馅】

- 59 基本奶酥馅

【芝麻馅】

- 60 基本芝麻馅

【咖啡馅】

- 61 基本咖啡馅
- 62 拿铁咖啡馅

【巧克力馅】

- 63 基本巧克力馅
- 64 柠檬巧克力馅·卡布奇诺可可馅

【抹茶馅】

- 65 原味抹茶馅

【应用示范】

- 66 红糖地瓜包
- 68 枣泥锅饼
- 70 台式月饼
- 72 三色羊羹



Chapter 1



咸馅的丰足滋味

还记得小时候，家人们围坐在饭桌前，爸爸擀饺子皮、妈妈调馅料，然后几个小萝卜头争相包馅的温馨情景吗？

水一开，一盘盘有完美也有破肚的水饺，就这么陆续下了锅；

然后随着水气蒸腾而起的，不仅是那四溢的香气，更是一家人紧密的情感守护。

您怀念儿时一家人团聚包饺子的欢乐与温馨吗？

速冻食品无法带给您的，本书35款风味各异的咸口味荤素馅料，将会勾起您珍贵的回忆。



美味咸馅的5大秘密

咸口味的面点，几乎都少不了馅料的丰富口味。虽然说面点外皮的揉制功夫也不可小觑，但最令人回味再三的，还是那汤汁饱满、鲜美可口的馅料了！

以咸口味的馅料来说，咸馅大多以肉类（猪肉、鸡肉或虾仁等）和蔬菜（圆白菜、大白菜、韭菜等）调制而成，咸馅中除非是素饺子，一般来说，馅料中都会包含肉类、蔬菜等材料。大家多少都自己在家包过水饺，不过就是把肉馅、去水后的圆白菜碎和其他调味料拌成馅料，但为什么自家包的和店面的滋味有时硬是差了一大截？其实馅料虽然看似简单，其中还是蕴藏了许多“秘诀”，稍一不注意就失之千里了。现在，就让我们来看看咸馅的制作诀窍吧！

秘密1 good point

肉馅的选用与加工

添加油脂

咸馅用的肉类，不外乎猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉以及鱼肉、虾仁等海鲜，其中猪肉馅以肥瘦适中的五花肉最佳。猪肉所含的油脂较多，可以直接使用，除非选用后腿瘦肉，就要再添加少量的肥油（猪肉脂肪）来增加滋润度；其余脂肪含量少的肉类，就必须再加添加肥油或是部分油脂含量高的猪肉（例如五花肉），口感才不会过于干涩。如果是到传统市场向肉贩购买，绞肉时可以请肉贩连同肥油一起加入绞碎，不仅不用回家自己花功夫剁，且混合也比较均匀。

手工再剁一次

如果可以的话，请肉贩帮忙将肉馅细绞二次，会让肉馅更均匀细致。然而机器毕竟还是无法完取代手工的美味，肉馅买回来之后，最好还能自己用菜刀再剁一次，除了彻底斩断肉筋，手工剁肉也能使肉馅产生黏性，这也是绞肉机所无法做到的。如果猪肥油没有请肉贩帮忙绞碎的话，也可以在这时连同肉馅再一起剁，有助于两者均匀混合。

保留口感

鱼肉、虾仁是最常用于馅料的海鲜，但因为海鲜快熟而且组织不如家畜家禽肉类紧密，如果全部直接绞碎反而会失去馅料应有的口感，所以制作海鲜馅料时，最佳比例是留一半剁碎、一半切细丁，保留口感即可。



秘密2
good point

蔬菜前处理

与肉类的最佳比例

为了增加肉馅的口感及风味，通常也会加入蔬菜来搭配。馅料中的肉类及蔬菜比例，约保持在1:1或2:1较佳，肉类太多就失去添加蔬菜的意义，而蔬菜太多又会使馅料难以成形（蔬菜素馅就另当别论了）。韭菜类等挤水会失去风味、口感的蔬菜除外，其余诸如圆白菜、大白菜等，均以挤水后重量与肉馅的比例为准。

不可少的加盐去水

蔬菜类要切碎，含水量高的蔬菜还必须用盐腌渍，以去除多余的水分，此举是为避免蔬菜和肉类混合后逐渐出水。馅料水分含量过多时，除了会难以成形不易包馅，即使包起来之后，也会使包馅后的外皮因过湿而破裂。



秘密3
good point

搅拌技巧

一把筷子



肉类须先绞碎或切碎，加入调味料拌匀，有了适当咸度再加上不断搅拌，才能达到所谓的“出筋”，肉馅也可留住肉汁，让你一口咬下便觉汤汁饱满。

为了使肉类与调味料可以很快混合，用手搅拌是最直接也最能感受肉馅是否出筋黏稠的方法，但如果不想把手弄得油腻腻的，用一把五六支不等的筷子来搅拌，也能帮助肉馅快速成形。

逆时针，只要持续朝同一方向搅拌，此时也可摔打肉馅与同方向搅拌交互进行，便能加速肉馅出筋。如果忽顺忽逆的话，搅拌再久还是一团散肉，必须切记。

不打水的原始美味

所谓的“打水”，便是在搅拌肉馅的过程中，添加少许水分或高汤让肉类吸收，借以增添肉馅中水分含量，达到煮后多汁的目的。但如果打水的水分太多，再加上肉馅放置一段时间后，原本靠搅拌而被肉类吸收的水分将会再度释出，反而造成肉馅湿答答不好包馅，调味分量也会跟着流失。所以本书作法均不打水，只要食材选用、搭配得好，一样能做出鲜嫩多汁的肉馅。

同方向搅拌

如果希望肉馅能达到黏稠出筋，就得严守朝“同一方向”搅拌的原则。无论是顺时针或

秘密4
good point

调味料提鲜

本书肉馅的调制中，均以鸡粉为提鲜调味料。然而鸡粉的咸味大于鲜度，所以如果你希望能尝到更鲜甜的风味，可将鸡粉替换成味精，鲜度将会大大提升。

秘密5
good point

冷藏好入味

本书中的咸馅制作时，都会在肉类搅拌至出筋后，先放入冰箱冷藏至少30分钟。这项程序除了可以使馅料更加入味并保持湿度外，冷藏过后的肉馅油脂会稍微凝固，使馅料更好成形、易于包馅。如果希望更入味的话，也可以让馅料冷藏半天以上。



猪肉馅

Basic! *原味猪肉馅

赏味期 | 冷藏1~2天

●材料 (成品约700克)

猪五花肉馅600克

葱花5支

姜泥1大匙

●调味料

酱油2大匙

味淋1又1/2大匙

米酒1又1/2大匙

香油1大匙

白胡椒粉1小匙

盐1/2小匙

鸡粉少许

●作法

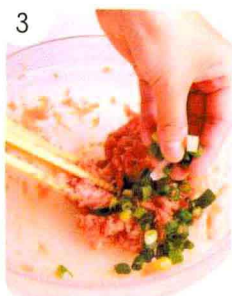
1. 猪肉馅、姜泥与全部调味料放入大碗中。(图1)

2. 用一把筷子或手以同方向搅拌均匀，直到肉馅出现黏性，再加入葱花搅拌均匀，放入冰箱冷藏30分钟即为馅料。(图2~4)



料理小秘诀

1. 肉馅最好能再手工剁过一次，能帮助肉馅更快出现黏性。
2. 没有磨泥器的话，姜也可以用菜刀直接切碎使用。



猪肉圆白菜馅

赏味期 | 冷藏1~2天

●材料 (成品约1000克)

猪五花肉馅400克
圆白菜1200克
葱花4支
姜泥1大匙

●调味料

酱油2大匙
味淋1又1/2大匙
米酒1又1/2大匙
香油1大匙
盐1/2小匙
鸡粉少许

●作法

1. 圆白菜用刨丝器刨碎或切成细碎，加入1又1/2大匙盐（配方外）搓揉使其出水，腌渍约20~30分钟。
2. 猪肉馅、姜泥与全部调味料放入大碗中，用一把筷子或手以同方向搅拌至有黏性，再加入葱花搅拌均匀，放入冰箱冷藏30分钟。
3. 将圆白菜挤干水分，加入作法2的猪肉馅中拌匀即为馅料。

料理小秘诀

1. 若要作为饺子馅，圆白菜需切细碎，用作为包子馅时圆白菜则可切得略粗，口感较佳。
2. 不喜欢猪肉太多可减少200克，其余配方相同，但煮好的肉馅会比较不扎实。

猪肉韭菜馅

赏味期 | 冷藏1~2天

●材料 (成品约1200克)

猪五花肉馅600克
韭菜600克
姜泥1大匙

●调味料

酱油2大匙
香油1大匙
米酒2大匙
味淋2大匙
白胡椒粉1小匙
盐1/4小匙
鸡粉1/4小匙

●作法

1. 猪肉馅、姜泥与全部调味料放入大碗中，用一把筷子或手以同方向搅拌至有黏性，放入冰箱冷藏30分钟。
2. 韭菜切末，包馅前再加入作法1的猪肉馅中轻轻拌匀即为馅料。

料理小秘诀

韭菜用于制作馅料时较易出水，所以不宜搅拌过久，要包馅前再将韭菜加入肉馅轻拌即可。

猪肉白菜馅

赏味期 | 冷藏1~2天



●材料 (成品约1600克)

猪五花肉馅600克、大白菜1800克、葱花5支、姜泥2大匙

●调味料

A 盐1/4小匙、鸡粉1/4小匙、白胡椒粉1/4小匙、香油1/4小匙

B 酱油1大匙、味淋2大匙、米酒2大匙、香油1大匙、白胡椒粉1小匙、盐1/4小匙、鸡粉1/4小匙。

●作法

1. 将大白菜一叶叶放入沸水中氽烫，捞起放入冷水中漂凉，挤干水分后切碎，再次挤干水分，加入全部调味料A拌匀。
2. 猪肉馅、姜泥与全部调味料B放入大碗中，用一把筷子或手以同方向搅拌至有黏性，再加入葱花搅拌均匀，放入冰箱冷藏30分钟。将大白菜碎加入拌匀即为馅料。

●材料 (成品约1000克)

猪五花肉馅600克、五香豆干300克、干香菇6朵、葱花5支、姜泥1大匙

●调味料

A 酱油1大匙、味淋2大匙、米酒2大匙、香油1大匙、白胡椒粉1小匙、盐1/4小匙、鸡粉1/4小匙

B 酱油1大匙、味淋1大匙、白胡椒粉1/2小匙、盐1/4小匙、鸡粉1/4小匙

●作法

1. 香菇泡水至软后切细丁；豆干先横片成2~3片，切细丝后再切成细丁；备用。
2. 猪肉馅、姜泥与全部调味料A放入大碗中，用一把筷子或手以同方向搅拌至有黏性，再加入葱花搅拌均匀，放入冰箱冷藏30分钟。
3. 锅中放入2大匙植物油(配方外)，以中火将香菇丁爆香后，加入豆干丁略炒片刻，加入半碗水(配方外)与全部调味料B，以小火煮至水分收干，取出待凉。加入作法2的猪肉馅中拌匀，即为馅料。

猪肉豆干馅

赏味期 | 冷藏1~2天



猪肉酸菜馅

赏味期 | 冷藏1~2天



●材料 (成品约850克)

猪五花肉馅600克、酸菜400克、葱花3支、姜泥1大匙

●调味料

酱油1大匙、味淋2大匙、米酒2大匙、香油1大匙、白胡椒粉1小匙、盐1/4小匙、鸡粉1/4小匙

●作法

1. 酸菜以水浸泡20~30分钟去除盐分，洗净并沥干水分，切细丁后挤干水分(勿完全挤干)备用。
2. 猪肉馅、姜泥与全部调味料放入大碗中，用一把筷子或手以同方向搅拌至有黏性，再加入葱花搅拌均匀，放入冰箱冷藏30分钟。
3. 将酸菜加入作法2的猪肉馅中拌匀即为馅料。

猪肉梅干菜馅

赏味期 | 冷藏1~2天



●材料 (成品约1000克)

猪五花肉馅600克、梅干菜400克、葱花5支、姜泥1大匙

●调味料

A 酱油1大匙、味淋2大匙、米酒2大匙、香油1大匙、白胡椒粉1小匙、盐1/4小匙、鸡粉1/4小匙

B 酱油1大匙、味淋1大匙、冰糖2大匙、白胡椒粉1小匙

●作法

1. 将梅干菜充分洗净去砂，泡水20分钟去除盐分，沥干水分后切碎，再次挤干水分（勿完全挤干）。
2. 猪肉馅、姜泥与全部调味料A放入大碗中，用一把筷子或手以同方向搅拌至有黏性，再加入葱花搅拌均匀，放入冰箱冷藏30分钟。
3. 锅中放入2大匙植物油（配方外），以中火加热炒香梅干菜后，加入1碗水（配方外）与全部调味料B，以小火煮至水分收干，取出待凉。
4. 将冷却的梅干菜，加入作法2的猪肉馅中拌匀，即为馅料。

猪肉玉米馅

赏味期 | 冷藏1~2天

料理小秘诀

亦可使用新鲜玉米粒，但须先汆烫煮熟，否则包在馅料中烹煮时不易熟透。



●材料 (成品约800克)

猪五花肉馅600克、罐头玉米粒600克、葱花5支

●调味料

酱油1大匙、味淋2大匙、米酒2大匙、香油1大匙、白胡椒粉1小匙、盐1/4小匙、鸡粉1/4小匙

●作法

1. 将罐头玉米粒的水分沥干备用。
2. 猪肉馅与全部调味料放入大碗中，用一把筷子或手以同方向搅拌至有黏性，再加入葱花搅拌均匀，放入冰箱冷藏30分钟。
3. 将玉米粒加入作法2的猪肉馅中拌匀，即为馅料。

猪肉白萝卜香菜馅

赏味期 | 冷藏1~2天



●材料 (成品约1000克)

猪五花肉馅600克、白萝卜600克、香菜300克、葱花2支、姜泥1大匙

●调味料

酱油1大匙、味淋2大匙、米酒2大匙、香油1大匙、白胡椒粉1小匙、盐1/4小匙、鸡粉1/4小匙

●作法

1. 香菜切碎；白萝卜去皮、刨丝后，加入1/2大匙盐（配方外）揉搓，腌渍约30分钟使其出水，挤干水分备用。
2. 猪肉馅、姜泥与全部调味料放入大碗中，用一把筷子或手以同方向搅拌至有黏性，再加入葱花搅拌均匀，放入冰箱冷藏30分钟。
3. 将挤干的萝卜丝、香菜碎，加入作法2的猪肉馅中拌匀，即为馅料。



●作法

1. 青蒜切末；酸白菜洗净后沥干水分，切丝后切碎，再次挤干水分；备用。
2. 猪肉馅、姜泥与全部调味料放入大碗中，用一把筷子或手以同方向搅拌至有黏性，再加入葱花、青蒜末搅拌均匀，放入冰箱冷藏30分钟。
3. 将酸白菜碎加入作法2的猪肉馅中拌匀，即为馅料。

猪肉酸白菜馅

赏味期 | 冷藏1~2天

●材料 (成品约1000克)

猪五花肉馅600克、酸白菜600克、葱花2支、青蒜2支、姜泥1大匙

●调味料

酱油1大匙、味淋2大匙、米酒2大匙、香油1大匙、白胡椒粉1小匙、盐1/4小匙、鸡粉1/4小匙。

猪肉韭黄馅

赏味期 | 冷藏1~2天

●材料 (成品约1300克)

猪五花肉馅600克、韭黄600克、姜泥1大匙

●调味料

酱油2大匙、味淋1又1/2大匙、米酒1又1/2大匙、香油1大匙、盐1/2小匙、鸡粉少许

●作法

1. 猪肉馅、姜泥与全部调味料放入大碗中，用一把筷子或手以同方向搅拌至有黏性，放入冰箱冷藏30分钟。
2. 韭黄切末，包馅前再加入作法1的猪肉馅中轻轻拌匀，即为馅料。



猪肉韭黄虾皮馅

赏味期 | 冷藏1~2天

●材料 (成品约1100克)

猪五花肉馅600克

韭黄400克

虾皮50克

葱花2支

姜泥1大匙

●调味料

酱油2大匙

味淋1又1/2大匙

米酒1又1/2大匙

香油1大匙

盐1/2小匙

白胡椒粉1小匙

鸡粉少许

作法

1. 猪肉馅、姜泥与全部调味料放入大碗中，用一把筷子或手以同方向搅拌至有黏性，再加入葱花搅拌均匀，放入冰箱冷藏30分钟。
2. 韭黄切末备用。
3. 将虾皮加入作法1的猪肉馅中，包馅前再加入韭黄末轻轻拌匀，即为馅料。

料理小秘诀

虾皮亦可用干锅炒过，香气会更加浓郁。

猪肉香菇干贝馅

赏味期 | 冷藏1~2天

●材料 (成品约1000克)

猪五花肉馅600克
鲜香菇300克
干贝6粒
葱花3支
姜泥1大匙

●调味料

A 米酒1小匙
葱段1支
B 酱油2大匙
味淋1又1/2大匙
米酒1又1/2大匙
香油1大匙
盐1/2小匙
白胡椒粉1小匙
鸡粉少许

●作法

1. 干贝洗净后置于碗中，加入全部调味料A与适量水至没过干贝，上锅蒸熟；将干贝取出晾凉后，剥丝备用。
2. 香菇放入沸水中汆烫，捞起沥干水分，切细丁备用。
3. 猪肉馅、姜泥与全部调味料B放入大碗中，用一把筷子或手以同方向搅拌至有黏性，再加入葱花搅拌均匀，放入冰箱冷藏30分钟。
4. 将干贝丝、香菇丁加入作法3的猪肉馅中拌匀，即为馅料。

