

第二版

饺子

叶连海等 编著

农村读物出版社

家庭美食丛书



家庭美食丛书

饺

子

第 二 版

叶连海等 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饺子/叶连海等编著. -2 版. -北京: 农村读物出版社, 2000.5

(家庭美食丛书)

ISBN 7-5048-2847-5

I. 饺… II. 叶… III. 面点, 饺子-食谱

IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 06417 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	6.75
字 数	143 千
版 次	1998 年 7 月第 2 版 2000 年 4 月第二版北京第 2 次印刷
印 数	10 001~20 000 册
定 价	8.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编著者 叶连海 郝淑秀 鹏 飞

目 录

一、蒸 饺

小笼蒸饺 (一)	1	雪笋蒸饺	13
小笼蒸饺 (二)	1	干菜蒸饺	14
小笼蒸饺 (三)	2	三丁蒸饺	14
灌汤蒸饺	2	花边鲜肉饺	15
圆笼蒸饺 (一)	3	鲜肉澄粉饺	16
圆笼蒸饺 (二)	3	一品蒸饺 (三鲜馅)	16
圆笼蒸饺 (三)	4	一品蒸饺 (咸馅)	17
猪肉蒸饺	4	一品蒸饺 (素馅)	18
牛肉蒸饺 (一)	5	一品蒸饺 (甜馅)	18
牛肉蒸饺 (二)	6	牟平蒸饺	19
羊肉蒸饺	6	江城蒸饺	20
猪肉青菜蒸饺	7	淮扬蒸饺	20
烫面蒸饺	7	西安蒸饺	21
虾皮粉条蒸饺	8	杭州蒸饺	21
煊馅蒸饺	9	花士林蒸饺	22
刹馅蒸饺	9	新兴园蒸饺	23
攒馅蒸饺	10	老蔡记蒸饺	23
切馅蒸饺	10	蛋皮蒸饺	24
三鲜蒸饺 (一)	11	鱼肉蒸饺	25
三鲜蒸饺 (二)	12	虾蔬蒸饺	25
火腿蒸饺	12	鲜虾象眼饺	26
		虾仁蒸饺 (一)	26
		虾仁蒸饺 (二)	27

虾仁蒸饺(三)	28	藕粉饺	46
虾仁蒸饺(四)	28	清明艾饺	47
蟹黄灌汤饺	29	莲茸苹果饺	47
蟹黄蒸饺	29	麻蓉蒸饺	48
蟹黄水晶饺	30	白糖蒸饺	49
苏州蟹黄蒸饺	31	枣泥蒸饺	49
蟹黄鲜肉蒸饺	31	五仁蒸饺	50
萝卜牛肉蒸饺	32	莲茸蒸饺	50
芹菜猪肉蒸饺	33	梅花饺	51
香菇冬瓜蒸饺	33	鸳鸯饺	52
猪肉酸菜蒸饺	34	三色一品饺	52
韭蛋肉馅蒸饺	35	四喜蒸饺	53
猪肉韭菜蒸饺	35	四黄蒸饺	54
猪肉扁豆蒸饺	36	四色蒸饺	54
猪肉西葫芦蒸饺	36	绿茵白兔饺	55
猪肉白菜蒸饺	37	澄面玉兔饺	55
猪肉卷心菜蒸饺	37	鸳鸯凤眼饺	56
猪肉大葱蒸饺	38	凤凰蒸饺	57
猪肉冬瓜蒸饺	38	五峰饺	57
羊肉冬瓜蒸饺	39	兰花饺	58
豆腐蒸饺	40	金鱼饺	59
翡翠蒸饺(一)	40	高汤金鱼饺	60
翡翠蒸饺(二)	41	鲜虾金鱼饺	60
素馅蒸饺(一)	42	三鲜海星饺	61
素馅蒸饺(二)	42	蜻蜓饺	61
素什锦蒸饺	43	孔雀饺	62
花素蒸饺	43	燕子饺	63
南瓜蒸饺	44	蝴蝶饺(一)	63
清素蒸饺	45	蝴蝶饺(二)	64
美味蒸饺	45	知了饺	65

鸡冠饺	66
江南百花饺	66
五角花边饺	67
百花龙珠饺	67
福喜有鱼饺	68
翠玉茸白菜饺	69
油菜蒸饺	69
彩心蒸饺	70
金钱马蹄饺	70
单桃饺	71
三角蒸饺	72
冕顶饺	72
霸王饺	73
花篮饺	74
木鱼饺	74
飞轮饺	75
金山蒸饺	75
蛋黄虾肉饺	76
火腿冬瓜蒸饺	77
鸭肉油菜蒸饺	77
湘潭花边蒸饺	78
青菜花形蒸饺	79

二、煮 饺

钟水饺	80
红油水饺	81
温江水饺	81
鸳鸯水饺	82
鲜肉水饺	83
湘味水饺	83

鸡汤子孙饺	84
高汤回头饺	84
鸡脯青菜饺	85
清汤豆腐饺	86
四鲜水饺	87
状元水饺	87
三鲜高汤水饺	88
沙锅水饺	88
青韭白菜肉馅饺	89
三鲜水饺(一)	90
三鲜水饺(二)	90
三鲜水饺(三)	91
三鲜水饺(四)	91
淮扬小饺(一)	92
淮扬小饺(二)	93
江毛水饺	93
白记水饺	94
西式水饺	95
谈记水饺	95
酸辣水饺	96
回记水饺	97
牛肉水饺	97
牛肉萝卜水饺	98
牛肉番茄水饺	99
羊肉白菜水饺	99
羊肉萝卜水饺	100
虾蛋韭菜水饺	100
猪肉藕馅水饺	101
猪肉芹菜水饺	101
猪肉白菜水饺	102

猪肉卷心菜水饺	103
猪肉西葫芦水饺	103
猪肉扁豆水饺	104
猪肉银芽水饺	104
猪肉土豆水饺	105
猪肉茴香水饺	106
猪肉冬瓜水饺	106
猪肉胡萝卜水饺	107
猪肉青椒水饺	107
猪肉黄瓜水饺	108
猪肉韭菜水饺	109
虾菇鲜肉水饺	109
猪肉茴香水饺	110
蛋贝水饺	110
蟹肉水饺	111
天津鱼馅水饺	112
鲜鱼肉馅水饺	112
虾菇榨菜水饺	113
虾仁水饺	114
海肠水饺	114
白菜海蛎水饺	115
火鸡肉馅水饺	115
鸡蛋番茄水饺	116
京东素馅水饺	117
清素水饺	117
花素水饺	118
素馅水饺(一)	118
素馅水饺(二)	119
素馅水饺(三)	120
虾皮南瓜水饺	120

猪肉平菇水饺	121
丁香素馅水饺	121
油饼西葫芦水饺	122
二冬韭黄水饺	122
水晶饺子	123

三、煎 饺

京味锅贴	124
煎肉饺	124
煎“回头”饺	125
发面煎饺	126
南味生煎饺	126
咖喱煎饺	127
锅烙	128
鸡蛋锅贴	128
鲜虾煎蛋饺	129
什锦锅贴	130
三鲜锅贴(一)	130
三鲜锅贴(二)	131
鸡汁锅贴	132
鸡油煎饺	133
蒸煎饺	133
天津锅贴	134
保定锅贴	134
河南锅贴	135
丘二锅贴	136
猪肉鲜韭锅贴	137
鲜肉锅贴	137
猪肉韭黄锅贴	138
猪肉南瓜锅贴	139

猪肉白菜锅贴	139
虾皮韭菜锅贴	140
猪肉卷心菜锅贴	141
猪肉茄子锅贴	141
猪肉蛋韭锅贴	142
韭黄锅贴	143
菜肉锅贴	143
牛肉白菜锅贴	144
清真牛肉锅贴	145
牛肉西葫芦锅贴	145
牛肉青椒锅贴	146
羊肉大葱锅贴	147
羊肉冬瓜锅贴	147
虾仁豆腐锅贴	148
清素锅贴	149

四、炸 饺

元宝炸饺	150
煸馅炸饺	151
炸回头饺	151
炸肉饺	152
炸酥饺	153
广东炸饺	154
多味炸饺	155
羊肉炸饺	155
牛肉炸饺	156
烫面炸饺(鲜肉馅)	157
韭菜鲜肉炸饺	157
太极酥饺	158
酥雪蛋饺	159

三丝酥饺	160
生焖酸辣炸饺	161
油炸元宝饺	162
西式炸饺	162
鸡冠炸饺	163
鸳鸯炸饺	164
咸酥饺	164
榄仁酥饺	165
炸韭菜盒	166
金钱盒饺	166
太师盒饺	167
炸饺子盒	168
五柳鲜鱼饺	168
舟山虾饺	169
酥皮饺	170
炸百花饺	170
脆皮烤鸭饺	171
咖喱炸饺	172
咖喱鸡粒饺	172
蜂巢肉末饺	173
蜂巢双珍饺	174
蜂巢蛋黄饺	175
酥皮葱饺	175
芋蓉炸饺	176
马蹄炸饺	177
洋芋炸饺	178
香芋炸饺	178
米粉炸饺	179
三鲜菱角炸饺	180
冬菜炸饺	180

萝卜酥饺	181
素馅炸饺	182
双色酥饺	182
豆沙炸饺	183
白糖饺子	184
烫面炸饺(豆沙馅)	185
果脯炸饺	186
水晶酥饺	186
豆沙糯米饺	187
澄沙酥饺	187
豆沙酥饺	188

五、烤 饺

咖喱饺	190
鸳鸯烤饺	190
清素酥饺	191
咖喱酥饺	192

咖啡饺	192
镇江酥饺	193
鲜肉酥饺	194
狗肉酥饺	194
什锦酥饺	195
叉烧酥饺	196
樟茶鸭粒饺	196
酥皮椰丝饺	197
果味酥饺	197
豆馅酥饺	198
枣泥酥饺	199
京糕酥饺	199
五仁酥饺	200
双味酥饺	201
桂花松酥饺	201
枣泥松酥饺	202
豆沙松酥饺	203

一、蒸 饺

小笼蒸饺（一）

原料：

面粉 500 克，瘦猪肉末 400 克，大虾 100 克，大葱 10 克，酱油 50 克，精盐 5 克，香油 25 克。

制法：

1. 将面粉放入盆内，用 80℃ 热水 250 克将面烫好、揉匀、凉透，搓成长条，揪成 60 个剂子，按扁，擀成直径 5 厘米的薄皮备用。
2. 将猪肉末放入盆内，加入酱油、精盐、香油、葱末搅拌均匀，再将大虾切成小丁，放入肉馅内拌匀备用。
3. 往已擀好的薄皮上抹上馅，包成半圆形，把皮子的边对齐，然后捏紧，前面平滑，后面有 15~16 个小褶。
4. 蒸锅内加入清水烧开，饺子入屉蒸 7 分钟即熟。

小笼蒸饺（二）

原料：

面粉 500 克，猪肉末 400 克，葱花 100 克，酱油 50 克，精盐、料酒各 10 克，姜末 5 克，香油 25 克。

制法：

1. 将猪肉末放入盆内，徐徐加入凉水 150 克搅打，待

呈粉白色稠糊状时，下入料酒搅匀，再下入姜末、酱油、葱花、香油搅拌成馅。

2. 将面粉放入盆内，用开水 250 克浇烫，和成面团揉匀，搓成圆条，揪成 60 个小剂，逐个擀成直径 5 厘米的圆皮。

3. 取圆皮抹馅，再将皮的前后边缘合拢捏牢，即成半圆形的饺子。待全部包完后，码入屉内，用旺火蒸 7 分钟即熟。

小笼蒸饺（三）

原料：

面粉 500 克，猪夹心肉 500 克，香油 30 克，酱油 50 克，精盐、白糖、葱花、姜末、鲜汤各适量。

制法：

1. 将猪肉剁成茸，加入酱油搅匀，边搅边加鲜汤，搅成糊状，再加入香油、精盐、白糖、葱花、姜末，搅匀成馅。

2. 将面粉用开水烫成“雪花”状，摊凉，揉成光滑的面团，稍饧，搓成长条，揪成 40~60 个剂子，擀成圆皮，抹上馅，捏成带花纹的月牙形饺子，上屉用旺火蒸 7 分钟即熟。

灌汤蒸饺

原料：

面粉 500 克，猪后腿肉 500 克，香油 100 克，酱油 50 克，料酒、姜末各 15 克，精盐 10 克，白糖 3 克。

制法：

1. 将猪后腿肉剁成茸，盛入盆内，加入酱油、料酒、

精盐、白糖、姜末及适量清水，分 5~6 次加入馅内，搅至上劲，再放香油拌匀。

2. 将面粉用 80℃ 的热水烫匀揉好，冷透后搓成长条，揪 50 个剂子，按扁，擀成圆皮待用。

3. 取圆皮抹肉馅，包成饺子，码入屉内，用旺火蒸 10 分钟即成。食时配以香醋蒜泥。

圆笼蒸饺（一）

原料：

富强粉 500 克，猪肉 500 克，酱油 50 克，白糖 15 克，精盐 5 克，葱姜、香油、碱各适量，面肥 50 克。

制法：

1. 将猪肉剁成茸，放入盆内，加水 150 克，搅至粘稠状，再放酱油、白糖、精盐、葱、姜、香油拌匀待用。

2. 将富强粉、面肥放入盆内，用 250 克温水和匀，把和好的面团饧 3 小时，使面团发起，加入适量的碱水揉匀。

3. 将面团搓成长条，揪 30 个面剂，按扁，擀成中间稍厚、四边薄的圆面皮，左手托皮，右手打馅，再将面皮合拢，捏成饺子。

4. 将饺子码入笼屉内，用旺火蒸 10 分钟即成。

圆笼蒸饺（二）

原料：

面粉 500 克，猪肉 400 克，青菜 150 克，豆油 50 克，香油 15 克，酱油 10 克，精盐 10 克，葱 25 克，姜 5 克。

制法：

1. 将面粉 200 克用开水烫拌，另将面粉 300 克用凉水和制，再将两块面揉到一起待用。

2. 将猪肉洗净剁成末，葱、姜切末。把肉用酱油腌浸一会儿，加适量的骨头汤或水，用筷子顺一个方向搅拌，待搅至浓稠时，加入洗净切好的菜末、精盐、葱姜末、香油拌匀待用。

3. 将面揪成 50 个小剂，按扁，擀成圆皮，打上馅，包成饺子，放在刷过油的小笼屉上，用旺火蒸约 10 分钟即可。

圆笼蒸饺（三）

原料：

面粉 500 克，猪肉 400 克，菜 150 克，香油、酱油各 50 克，精盐 10 克，葱 25 克，姜 5 克。

制法：

1. 将猪肉剁碎；菜洗净剁碎，挤净水；葱、姜切末。用少许酱油把肉腌一下，加适量的水，用筷子顺一个方向调搅至浓稠状时，加入葱姜末、精盐、香油拌匀，最后加入菜拌匀成馅。

2. 将面放入盆内，加水适量和成面团，饧 20 分钟后，搓成长条，揪成 50 个小剂，擀成圆皮，打上馅，包成饺子，摆在小屉上，用旺火蒸 5 分钟即可。

猪肉蒸饺

原料：

面粉 500 克，猪肉 250 克，青菜 200 克，香油 25 克，

酱油 50 克，精盐 10 克，葱 50 克，姜 5 克。

制法：

1. 将面粉 200 克用开水烫拌，另将 300 克面粉用凉水和好，然后将两块面合在一起，揉匀揉透备用。

2. 将猪肉洗净剁成泥；青菜洗净切成细末，葱、姜切末。

3. 将猪肉泥放入盆内，加入清汤（或水）150 克搅匀，然后放入葱、姜末、酱油、精盐搅匀，再加入香油、青菜末拌匀成馅。

4. 将揉好的面团搓成条，揪成 40 个小剂，逐个按扁，擀成圆皮，打上馅，包成饺子，摆在屉上，用旺火蒸 15 分钟即成。

牛肉蒸饺（一）

原料：面粉 500 克，牛肉 500 克，白菜叶 100 克，香菜 25 克，香油 40 克，酱油 100 克，精盐 5 克，葱 50 克，姜 10 克。

制法：

1. 将面粉 200 克用开水烫拌，其余的面用凉水和好，再将两块面揉和在一起待用。

2. 将牛肉、白菜分别洗净剁碎，香菜洗净切成小段，葱、姜切末。

3. 将剁碎的牛肉放入盆内，加入酱油腌浸片刻，用筷子朝一个方向搅动，边搅边加适量的水。待搅至浓稠时，加入精盐、葱姜末、香菜段、香油搅拌均匀，最后加入白菜末拌匀成馅。

4. 将面团搓成条，揪成 40 个剂子，按扁，擀成圆皮，打上馅，包成饺子，上屉蒸 15 分钟即成。

牛肉蒸饺（二）

原料：

富强粉 500 克，牛肉末 250 克，净葱头 300 克，香油、酱油各 50 克，精盐 5 克，姜末 10 克，花椒大料水 150 克。

制法：

1. 将牛肉末放入盆内，将花椒、大料水分几次搅入肉末内，待搅至浓稠时，分几次放入酱油，加入姜末、精盐、香油调匀，最后将切碎的葱头丁拌入肉馅内。

2. 用开水先将面粉 150 克搅烫、揉匀，另将面粉 350 克用清水和制，上案与烫面团揉好，然后搓成长条，揪成 50 个剂子，按扁，擀成圆皮。

3. 将馅抹在圆皮上，包挤成月牙形，码入屉内，用旺火蒸 8 分钟即成。

羊肉蒸饺

原料：

面粉 500 克，羊肉 400 克，白菜叶 150 克，香菜 25 克，香油 40 克，酱油 80 克，精盐 5 克，葱 50 克，姜 10 克。

制法：

1. 将面粉 200 克用沸水烫揉，另 300 克面粉用凉水和好，再将两块面揉到一起待用。

2. 将羊肉洗净剁成末，白菜洗净剁碎，葱、姜切末，

香菜洗净切成小段。

3. 将羊肉末放入盆内，加适量水，用筷子朝一个方向搅打，待搅至浓稠时，加入葱姜末、酱油、精盐、香油搅拌均匀，最后加入香菜段、白菜末拌匀成馅。

4. 将面团揉好，搓成长条，揪成 40 个剂子，逐个按扁，擀成圆皮，打入馅，包成饺子，摆在屉上，用旺火蒸 15 分钟即成。

猪肉青菜蒸饺

原料：

面粉 500 克，猪肉 300 克，青菜 300 克，大葱 50 克，香油 15 克，酱油 50 克，精盐 10 克，姜 5 克。

制法：

1. 将面粉放入盆内，加入少许精盐和沸水 150 克烫面，再用凉水 75 克和匀待用。

2. 将猪肉洗净剁成末，葱、姜切成细末，青菜切成细末。

3. 将猪肉末放入盆内，加入酱油、精盐、清汤搅至浓稠，再加入香油、青菜末，拌匀成馅。

4. 将面团揪成 50 个剂子，逐个按扁，擀成面皮，包上馅，捏成饺子，摆在屉上，用旺火蒸 10 分钟即熟。

烫面蒸饺

原料：

面粉 500 克，猪肉 300 克，净白菜 500 克，韭黄 200