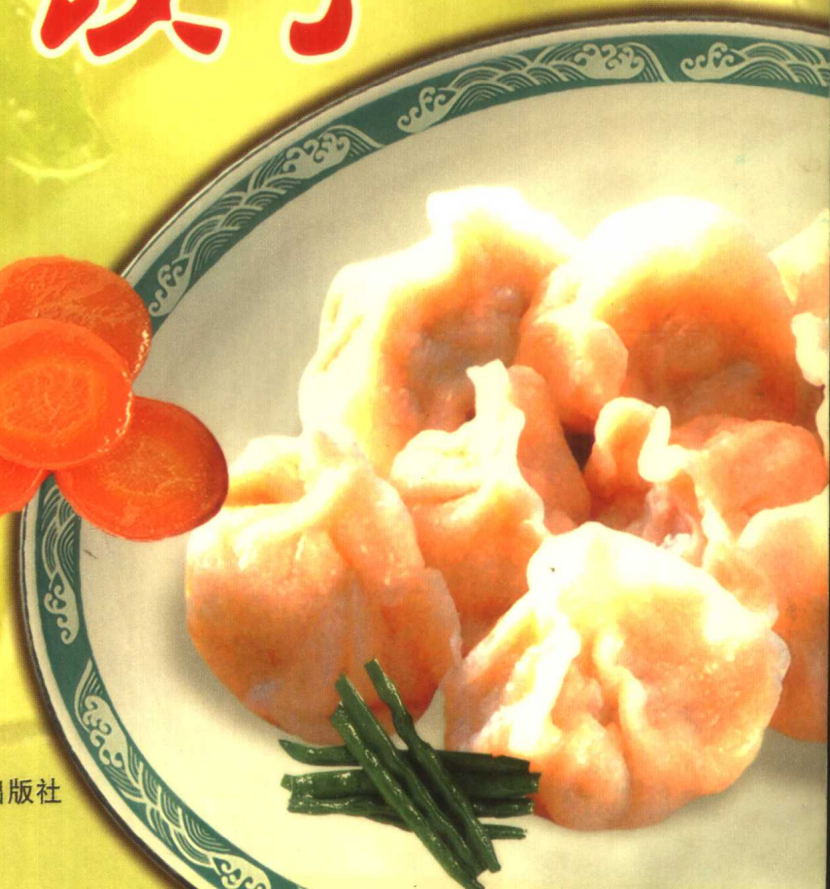


ZHONGGUO FENGWEI MIMIANMEISHI XILIE

中国风味米面美食系列

周范林 主编

家制风味 饺子400种



中国风味

TS972.132

家制风味饺子400种

JIAZHI FENGWEI JIAOZI

周范林 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

家制风味饺子 400 种 / 周范林主编. — 北京: 中国林业出版社, 2003.9
(中国风味米面美食系列)

ISBN 7-5038-3468-4

I. 家…

II. 周…

III. 面食, 饺子—食谱—中国

IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 057692 号

出版: 中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 010-66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市昌平百善印刷厂

版次: 2003 年 9 月第 1 版

印次: 2003 年 9 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 8.25

彩插: 2

字数: 200 千字

印数: 1~5000 册

定价: 13.00 元



前 言

随着我国家庭生活和饮食文化素养的不断提高，人们对合理的膳食有了更深的理解。尤其是 2003 年春出现的“非典”（SARS），让我们懂得了生命的宝贵和珍惜生命的意义，同时也让人与人之间多了亲情、理解和关爱，还把人们的就餐地点相对固定在了家里，使人们感受到家庭就餐的温馨和安全。

在以米面为主的中国家庭里，怎样吃饱、吃好，吃得有趣，吃得营养和健康，是我们每个人所关心的问题。为此，我们编写了这套“中国风味米面美食系列”丛书，以满足家庭用餐在花样、品种和营养上的选择和制作，还为餐饮从业人员和下岗职工上岗就业提供了可靠的、行之有效的帮助。在食谱品种的选择上，我们突出地方风味、经济实惠，方便快捷

等特点，便于家制尝鲜和下岗职工经营特色饭店。

本套丛书共分《家制风味米饭 400 种》《家制风味米粥 400 种》《家制风味糕点 400 种》《家制风味饼点 400 种》《家制风味面条 400 种》《家制风味小吃 400 种》《家制风味饺子 400 种》和《家制杂粮食品 400 种》共 8 本。该套丛书详细介绍了约 3000 种米、面和杂粮的原料、制作和特点，不仅简便易学、实用性强，还有利于改变以往的就餐习惯，实行卫生分餐制。书中介绍的原料质量可以随就餐人数而定，口味也可根据个人习惯做些调整，目的是达到吃得好，吃得开心。

本套丛书由周范林主编，周浩、董芹、汤祈美、汤丽华、汤丽琴等编写。在编写过程中，参考了大量的文献资料，限于篇幅未能一一列出，在此深表谢意！

编 者

2003 年 7 月



目 录

前 言



煮 制 饺

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 煮钟水饺 (1) | 虾仁肉饺 (13) | 白记水饺 (24) |
| 肉参水饺 (2) | 百补水饺 (13) | 羊肉菜饺 (25) |
| 海味肉饺 (2) | 虾仁馅饺 (13) | 羊肉葱饺 (25) |
| 肉蛋鲜饺 (3) | 酸汤水饺 (14) | 萝卜羊饺 (26) |
| 韭肉蛋饺 (3) | 酸辣肉饺 (15) | 羊肉蛋饺 (26) |
| 肉虾参饺 (4) | 金针菇饺 (16) | 羊肉汤饺 (27) |
| 济南扁食 (4) | 肉菇水饺 (16) | 海蛎肉饺 (28) |
| 藕馅饺子 (5) | 菠菜肉饺 (17) | 兔肉水饺 (28) |
| 谈炎肉饺 (6) | 酸菜水饺 (17) | 狗肉水饺 (29) |
| 青菜肉饺 (6) | 芹菜水饺 (18) | 茭白鸡饺 (30) |
| 韭黄肉饺 (7) | 鸳鸯鸡饺 (18) | 鸡泥笋饺 (30) |
| 韭菜肉饺 (7) | 宝珍肉饺 (19) | 金针鸡饺 (31) |
| 韭菇肉饺 (8) | 回记水饺 (20) | 鸡汤饺子 (31) |
| 茴香肉饺 (8) | 牛肉菜饺 (20) | 红杞鸡饺 (32) |
| 冬菇肉饺 (9) | 牛肉水饺 (21) | 珍珠水饺 (32) |
| 红油肉饺 (9) | 老边水饺 (22) | 元宝鸭饺 (33) |
| 淮扬水饺 (10) | 鸳鸯水饺 (22) | 鸭肉水饺 (34) |
| 江毛水饺 (11) | 荸荠肉饺 (23) | 蛋耳水饺 (34) |
| 黄金水饺 (11) | 清真水饺 (23) | 鱼肉馅饺 (35) |
| 蟹蛋肉饺 (12) | 萝卜馅饺 (24) | 鲍鱼肉饺 (35) |





中国风味米面美食系列

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 鱼馅菜饺 (36) | 双冬菇饺 (48) | 豆韭菜饺 (60) |
| 非肉鱼饺 (36) | 什锦水饺 (49) | 白玉虾饺 (61) |
| 鱼肉水饺 (37) | 紫云翠饺 (49) | 韭笋菇饺 (61) |
| 白嫩鱼饺 (37) | 萝卜菇饺 (50) | 韭菜蛋饺 (62) |
| 墨鱼肉饺 (38) | 草菇菜饺 (51) | 韭菜水饺 (62) |
| 丁香鱼饺 (38) | 蘑菇笋饺 (51) | 白菜肉饺 (63) |
| 鱼肚菜饺 (39) | 鲜蘑蛋饺 (52) | 油条菜饺 (63) |
| 鱼翅水饺 (39) | 番茄肉饺 (52) | 菜粉水饺 (64) |
| 虾仁兔饺 (40) | 番茄蛋饺 (53) | 菜粉蛋饺 (64) |
| 对虾鸡饺 (41) | 丝瓜蛋饺 (53) | 香干菜饺 (65) |
| 冬菇虾饺 (41) | 鲜蘑瓜饺 (54) | 鸡汤菜饺 (66) |
| 龙虾水饺 (42) | 冬瓜肉饺 (54) | 菠菜水饺 (66) |
| 朱砂水饺 (43) | 苦瓜肉饺 (55) | 雪菜笋饺 (67) |
| 海参饺子 (43) | 苦瓜蛋饺 (55) | 雪菜香饺 (67) |
| 蛤肉饺子 (44) | 翠衣水饺 (56) | 菜花水饺 (68) |
| 牡蛎水饺 (44) | 葫芦肉饺 (56) | 苋菜水饺 (68) |
| 蛎肉菜饺 (45) | 葫芦饼饺 (57) | 荠菜水饺 (69) |
| 牡蛎菜饺 (46) | 青椒肉饺 (57) | 腐竹水饺 (69) |
| 蚝油菇饺 (46) | 茄子水饺 (58) | 莼菜水饺 (70) |
| 韭菇笋饺 (47) | 双芽水饺 (58) | 茴香蛋饺 (70) |
| 荸荠菇饺 (47) | 素馅水饺 (59) | 苜蓿蛋饺 (71) |
| 凤尾菇饺 (48) | 豆芽笋饺 (60) | 水晶饺子 (71) |



蒸制饺

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 老边饺子 (72) | 江城蒸饺 (73) | 老蔡蒸饺 (75) |
| 新兴圆饺 (73) | 小笼肉饺 (74) | 蒸凤眼饺 (75) |





切馅蒸饺 (76)	鸭油蒸饺 (95)	菇瓜肉饺 (114)
煊馅蒸饺 (77)	油菜蒸饺 (96)	酸菜肉饺 (115)
玉兰肉饺 (77)	青菜蒸饺 (96)	瘦肉蒸饺 (115)
肉汁蒸饺 (78)	雀粒蒸饺 (97)	酱爆肉饺 (116)
蒸五峰饺 (78)	烫面蒸饺 (98)	辣酱肉饺 (117)
四喜蒸饺 (79)	翡翠蒸饺 (98)	蒸马蹄饺 (117)
金山蒸饺 (80)	蒸鸳鸯饺 (99)	蒸单桃饺 (118)
灌汤蒸饺 (80)	虾肉蛋饺 (100)	蒸冕顶饺 (119)
火腿蒸饺 (81)	猪肉葱饺 (100)	蒸花篮饺 (119)
花士林饺 (81)	肉粒鸡饺 (101)	蒸木鱼饺 (120)
花边蒸饺 (82)	藕丝连饺 (101)	蒸飞轮饺 (120)
蒸金山饺 (83)	扬州蒸饺 (102)	蒸鸡肉饺 (121)
蒸四色饺 (83)	蟹黄肉饺 (103)	蒸老二饺 (122)
蒸四喜饺 (84)	蒸煊馅饺 (103)	蒸牛肉饺 (122)
蒸冬瓜饺 (85)	火腿瓜饺 (104)	牛肉菜饺 (123)
蒸蝴蝶饺 (85)	扬州菜饺 (105)	香菜肉饺 (123)
汴梁蒸饺 (86)	芹菜肉饺 (105)	蕨菜肉饺 (124)
广州蒸饺 (87)	猪肉菜饺 (106)	萝卜肉饺 (124)
皮冻蒸饺 (88)	蒸蟹黄饺 (107)	羊肉瓜饺 (125)
一品蒸饺 (88)	凤凰蒸饺 (107)	羊肉蒸饺 (126)
三鲜蒸饺 (89)	兰花蒸饺 (108)	荞面肉饺 (126)
三丁蒸饺 (89)	蜻蜓蒸饺 (109)	荞麦蒸饺 (127)
棉花蒸饺 (90)	孔雀蒸饺 (109)	杭州蒸饺 (127)
葫芦蒸饺 (91)	小笼蒸饺 (110)	鸡蓉蒸饺 (128)
帅盔蒸饺 (91)	松仁肉饺 (111)	戏蟾鸡饺 (128)
肉笋蒸饺 (92)	茴香蒸饺 (111)	蛋皮蒸饺 (129)
虾蔬蒸饺 (92)	蒸菇笋饺 (112)	蟹参虾饺 (129)
肉芽蒸饺 (93)	蒸元宝饺 (112)	宝顶鸭饺 (130)
干菜蒸饺 (94)	笋肉饺子 (113)	秋叶鸭饺 (131)
雪笋蒸饺 (94)	果汁肉饺 (114)	鸭肉菜饺 (131)





鱼肉蒸饺 (132)	春城虾饺 (144)	蒸甜菜饺 (156)
四黄蒸饺 (133)	薄皮虾饺 (144)	翡翠玉饺 (156)
鲫鱼蒸饺 (133)	蒸金鱼饺 (145)	蒜苗肉饺 (157)
甲鱼蒸饺 (134)	蒸葫芦饺 (146)	荞麦鲜饺 (158)
玉兰鱼饺 (134)	灌汤蒸饺 (146)	马齿苋饺 (158)
鲍贝参饺 (135)	虾菇粉饺 (147)	莲蓉麻饺 (159)
蒸虾馅饺 (136)	素三鲜饺 (147)	小白菜饺 (159)
虾仁蒸饺 (136)	蒸梅花饺 (148)	素什锦饺 (160)
蒸三鲜饺 (137)	象眼虾饺 (149)	白玉翠饺 (160)
蒸肉馅饺 (137)	蟹菇蒸饺 (149)	四素蒸饺 (161)
蒸三叉饺 (138)	海参蒸饺 (150)	麻酱蒸饺 (161)
蒸凤凰饺 (138)	蛤蜊蒸饺 (150)	茭白面饺 (162)
宫廷喜饺 (139)	蛋黄贝饺 (151)	猴头蘑饺 (162)
五色蒸饺 (139)	龙五面饺 (152)	美味蒸饺 (163)
干贝蒸饺 (140)	莲蓉蒸饺 (152)	麻蓉蒸饺 (163)
蜜桃蒸饺 (141)	芽菜蒸饺 (153)	什锦糖饺 (164)
刺猬蒸饺 (141)	三角蒸饺 (153)	枣泥蒸饺 (164)
龙珠蒸饺 (142)	蒸海棠饺 (154)	五仁蒸饺 (165)
小笼参饺 (142)	素馅蒸饺 (154)	南瓜蒸饺 (165)
水晶虾饺 (143)	花素蒸饺 (155)	翠玉蓉饺 (166)
蘑菇虾饺 (143)	清素蒸饺 (155)	



炸制饺

炸肉馅饺 (167)	炸菱角饺 (169)	炸饺子盒 (171)
炸咖喱饺 (167)	三丝酥饺 (169)	韭菜盒饺 (171)
炸精肉饺 (168)	炸肉饺子 (170)	炸元宝饺 (172)





- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 炸鸡冠饺 (173) | 火腿肉饺 (181) | 炸素饺子 (189) |
| 咖喱酥饺 (173) | 炸回头饺 (182) | 萝卜酥饺 (190) |
| 冬菜炸饺 (174) | 炸羊肉饺 (183) | 蜂巢蛋饺 (191) |
| 扁馅炸饺 (175) | 腿萝卜酥饺 (183) | 土豆炸饺 (191) |
| 猪肉炸饺 (176) | 五柳鱼饺 (184) | 双色酥饺 (192) |
| 多味炸饺 (176) | 炸酥皮饺 (185) | 果脯炸饺 (192) |
| 炸韭肉饺 (177) | 炸鸭酥饺 (185) | 水晶酥饺 (193) |
| 炸小饺子 (178) | 咖喱鸡饺 (186) | 豆沙馅饺 (193) |
| 炸马蹄饺 (178) | 炸酥饺子 (187) | 炸烤鸭饺 (194) |
| 炸酥腿饺 (179) | 炸烫面饺 (187) | 炸百花饺 (195) |
| 酥皮葱饺 (180) | 炸鸡蛋饺 (188) | 脆皮鸭饺 (195) |
| 面包酥饺 (180) | 元宝鸡饺 (188) | 舟山虾饺 (196) |



煎贴饺

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 锅贴饺子 (197) | 生煎锅贴 (205) | 牛蒡锅贴 (213) |
| 王麻锅贴 (198) | 葫芦锅贴 (206) | 肉椒锅贴 (213) |
| 鸡蛋锅贴 (198) | 酸菜锅贴 (206) | 羊肉锅贴 (214) |
| 鸡汁锅贴 (199) | 黄瓜锅贴 (207) | 羊瓜锅贴 (215) |
| 翠衣锅贴 (200) | 河南锅贴 (208) | 鸡肉锅贴 (215) |
| 三鲜锅贴 (200) | 丘二锅贴 (208) | 海鲜锅贴 (216) |
| 韭黄锅贴 (201) | 韭肉锅贴 (209) | 鱼馅锅贴 (217) |
| 天津锅贴 (202) | 南瓜锅贴 (210) | 全蟹锅贴 (217) |
| 韭酱锅贴 (202) | 肉菜锅贴 (210) | 蘑蟹锅贴 (218) |
| 椒肉锅贴 (203) | 牛肉锅贴 (211) | 虾腐锅贴 (219) |
| 肉虾锅贴 (203) | 芹肉锅贴 (212) | 虾皮锅贴 (219) |
| 鲜肉锅贴 (204) | 清真锅贴 (212) | 翡翠锅贴 (220) |





其他饺

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 狗肉酥饺 (221) | 酸辣香饺 (230) | 饺子豆腐 (242) |
| 咖喱肉饺 (222) | 冻肉饺子 (231) | 炸咸水饺 (242) |
| 枣泥酥饺 (222) | 鳝鱼水饺 (232) | 炸芋蓉饺 (243) |
| 金糕酥饺 (223) | 白玉汤饺 (232) | 白糖饺子 (244) |
| 五仁酥饺 (224) | 甜笋蒸饺 (233) | 豆沙糯饺 (244) |
| 桂花酥饺 (224) | 蒸玉幅饺 (234) | 清明艾饺 (245) |
| 豆沙酥饺 (225) | 三角腐饺 (234) | 三鲜米饺 (246) |
| 烤咖喱饺 (225) | 白汁蛋饺 (235) | 黑米鱼饺 (246) |
| 鸳鸯烤饺 (226) | 鸭掌蒸饺 (236) | 牛肉炸饺 (247) |
| 清素酥饺 (227) | 蒸豆腐饺 (237) | 牛肉扳饺 (248) |
| 咖啡饺子 (227) | 鲜汤玉饺 (238) | 蟹黄晶饺 (248) |
| 火锅肉饺 (228) | 煎鸡蛋饺 (238) | 米粉炸饺 (249) |
| 火锅汤饺 (229) | 酥雪蛋饺 (239) | 炸牛肉饺 (250) |
| 火锅鲜饺 (229) | 脆皮菜饺 (240) | 三河米饺 (251) |
| 沙锅饺子 (230) | 五丁蛋饺 (241) | 蒸萝卜饺 (251) |
| 参考文献 (253) | | |





煮制饺

煮钟水饺

原料 面粉和猪肉各 250 克，味精和胡椒粉各 2 克，鸡蛋和蒜蓉各 50 克，红辣椒油 75 克，复制红酱油* 和葱姜水各 100 克，精盐适量。

- 制法**
1. 将猪肉剁成蓉，与葱姜水、精盐、味精、胡椒粉和鸡蛋等同放一盆内搅打成馅。
 2. 将面粉和清水 100 克调制成面团，醒置 15 分钟左右后搓成条，揪成面剂 50 个，擀成直径为 5 厘米左右的圆形面皮。取面皮一张，包入馅心 8 克，捏成半月形状，逐一包完。
 3. 将饺子生坯投入烧沸的水锅中置火上煮制，当饺子皮发皱并上浮于水面即熟。将水饺捞出分装于 10 个碗中，分别加入红辣椒油、复制红酱油、蒜蓉和味精调制的复合味汁即成。

特点 饺形饱满，皮薄馅嫩，咸鲜带甜，辣味香浓，成都名点。

* 复制红酱油，是将红糖 250 克入锅置火上熬至起丝，加入酱油 1000 克以及八角、三奈、草果、肉桂各少许制成的 1 个香袋同熬至色泽红黑呈黏稠状时，撒入味精 10 克、口蘑酱油 250 克、豆油 250 克调匀而成。





肉参水饺

原料 面粉 500 克，猪夹心肉 350 克，水发海参、海米和酱油各 20 克，干贝末和花椒粉各 2 克，虾子和味精各 4 克，鸡汤 100 克，香油 15 克，精盐适量。

制法

1. 将猪夹心肉用绞肉机绞碎，放入盆内，依次加入虾子、事先泡好的海米、精盐、酱油、花椒粉、味精、鸡汤和干贝末拌匀。在包饺子前，加入海参末，淋入香油后拌好，装入馅盘，上面撒一层薄薄的时令鲜菜。
2. 将面粉加水 210 克揉成面团，揉至表面光后稍醒片刻。切一块醒好的面团，揉成条，揪成小剂子，按扁，擀成圆形饺皮，包入馅料，捏成饺子。
3. 锅置火上，放入适量的清水烧沸，下入包好的饺子煮至熟透后捞出装入盘内即成。

特点 皮薄馅大，入口流汤，鲜嫩油润，哈尔滨风味。

海味肉饺

原料 面粉 500 克，猪肉 400 克，水发干贝 20 克，水发海米、水发海参和香油各 25 克，水发木耳 50 克，酱油 60 克，味精 4 克，葱 30 克，姜 10 克，精盐适量。

制法

1. 将面粉放入盆内，加少许精盐，用凉水 225 克和成面团，揉匀揉透稍醒片刻。
2. 将猪肉洗净后剁碎，葱、姜切成细末，海参、海米、干贝和木耳均切碎切细。
3. 将猪肉放入盆内，加入姜末、酱油、精盐、味精、香油和





清汤（无清汤可用水代替）腌渍，淋入香油拌匀，然后把葱末、海参末、海米末、干贝末和木耳末等放在馅上，拌匀成馅。包成饺子，下入烧沸的水锅内置火上煮熟即可。

特点 色泽艳丽，味美可口，质地爽润。

肉蛋鲜饺

原料 面粉 500 克，猪肥瘦肉 250 克，鸡蛋 150 克，海米 10 克，水发木耳和酱油各 50 克，葱末 30 克，香油 15 克，味精 4 克，姜末 5 克，精盐适量。

制法 1. 将面粉放入盆内，加入清水 225 克和成面团，揉匀揉透后稍醒片刻。

2. 将猪肥瘦肉洗净，剁成肉蓉；鸡蛋磕入碗内，加少许油搅匀后倒入烧热的油锅内炒熟搅碎；海米用开水泡 10 分钟后剁成末；水发木耳择洗干净后剁碎。

3. 将猪肥瘦肉蓉、姜末、酱油、精盐、味精和清水 75 克同放一盆内，朝着同一方向搅打至肉馅成胶状，加入海米末、鸡蛋末、木耳末、葱末和香油拌匀成馅。包成饺子，下入沸水锅内煮熟即可。食用时，配以蒜蓉、辣椒油等调料。

特点 气味芬芳，鲜香味美，营养丰富。

韭肉蛋饺

原料 面粉 500 克，鲜猪肉和韭菜各 200 克，鸡蛋 100 克，香油 15 克，酱油 50 克，味精 3 克，姜末 5 克，精盐适量，植物油少许。

制法 1. 将面粉放入盆内，加入清水 225 克和成面团，揉匀揉透，盖上湿布稍醒片刻。





2. 将猪肉洗净剁碎；鸡蛋磕入碗内搅打均匀，倒入烧热的油锅内炒熟炒碎；韭菜择洗干净，沥净水分，顶刀切成碎末。
3. 将猪肉馅、姜末、酱油、精盐、味精和清水 50 克同放一盆内搅拌均匀，加入韭菜末、鸡蛋和香油拌匀成馅。包成饺子，下入沸水锅内煮熟即可。

特点 皮薄馅嫩，鲜香味美。

肉虾参饺

原料 面粉 500 克，猪瘦肉 300 克，虾肉和水发海参各 150 克，酱油 15 克，料酒 5 克，香油 25 克，精盐、味精、姜末、葱末、胡椒粉、紫菜片和香菜末各适量。

- 制法**
1. 将面粉中加少许精盐，用凉水和好，揉匀成面团；虾肉、海参和猪瘦肉均切小丁，加入酱油、料酒、精盐、味精、姜末、葱末和香油拌匀成馅。
 2. 清汤中加入少许酱油、精盐、味精和香油对成鲜汤，分别盛入碗中。
 3. 将面团做成面皮，包入馅成饺子，下入沸水锅内煮至熟透，捞入烧开的鲜汤碗内，撒上胡椒粉、紫菜片、香菜末和葱末即可。

特点 营养丰富，味道鲜美。

济南扁食*

原料 面粉 500 克，猪五花肉 250 克，鸡肉或嫩牛肉 50 克，韭菜

* 扁食是水饺的古称。





150 克, 酱油 25 克, 葱末和料酒各 10 克, 姜末 5 克, 花椒水 50 克, 香油 35 克, 精盐、醋和蒜瓣各适量。

制法 1. 将猪肉、牛肉和鸡肉剁成末, 放入盆内, 加入酱油、花椒水、料酒、精盐、葱末、姜末和香油搅匀, 约 30 分钟后撒上切成末的韭菜。

2. 将面粉加温水 250 克和成软面, 揉匀后搓成长条, 揪成 80 个面剂, 逐个擀成中间较厚、边缘较薄的圆面皮, 抹入馅料, 包成月牙形扁食。

3. 锅置火上, 放入适量的清水烧沸, 下入扁食, 用勺沿锅底向一个方向推转, 不使扁食贴底。当扁食浮起后盖上锅盖, 水沸后, 开盖稍煮, 洒少许凉水, 加盖煮沸, 即可捞出盛入碗中。将香油滴入醋碟中, 与剥去皮的蒜瓣同时上桌。

特点 皮面滑润, 馅心软嫩, 口味鲜美, 山东名点。

藕馅饺子

原料 面粉、莲藕和猪肉各 500 克, 姜末 10 克, 精盐 5 克, 酱油 40 克, 香油和色拉油各 25 克。

制法 1. 将鲜肉剁成蓉, 与姜末、酱油和精盐一起放入盆内搅打上劲, 加入姜末、香油和色拉油拌匀。将莲藕洗净, 切成丝后再切碎, 掺入肉馅中拌匀即成藕馅。

2. 将面粉与适量的清水和匀揉透, 稍醒一下后搓成条, 揪成 10 克 1 个的面剂, 擀成圆形面皮后, 包入藕肉馅 15 克, 挤捏成饺子形。

3. 将饺子生坯下入沸水锅内煮至饺子上浮时, 洒冷水两三次, 至饺子熟透捞出装入盘内即成。

特点 饺形饱满, 馅心鲜香, 口感爽脆, 鲜嫩味美, 台湾风味。





谈炎肉饺

原料 面粉 500 克，猪腿肉 250 克，牛肉、猪排骨和猪油各 100 克，猪蹄和猪筒骨各 200 克，虾米 25 克，肉骨头汤 2500 克，香菜 50 克，酱油 75 克，淀粉 70 克，葱末、食用碱、胡椒粉和味精各 10 克，精盐适量。

制法 1. 将猪腿肉和牛肉去皮和筋，剁成肉蓉，放入盆中加入精盐和凉水搅拌成馅；猪蹄、猪排骨和猪筒骨同放入沙锅内，加入肉骨头汤或清水置中火上煨熬成原汁浓汤。

2. 将面粉用清水 250 克和食用碱一起揉匀至光滑，用淀粉做面布，压擀几次后折叠，切成 7 厘米见方的面皮，逐一包入肉馅制成水饺。

3. 取碗 10 个，分别放入猪油、味精、虾米、胡椒粉、香菜、酱油和精盐，舀入原汁沸汤。锅置旺火上，放入适量的清水烧沸，下入饺子煮熟后捞出，每碗盛入 20 个，撒上葱末即成。

特点 皮薄馅大，汤鲜味美，汤色奶白，水饺滑嫩，武汉名点。

青菜肉饺

原料 面粉 500 克，猪肉和青菜各 250 克，香油和葱末各 25 克，植物油 20 克，酱油 50 克，味精和姜末各 5 克，精盐适量。

制法 1. 将面粉放入盆内，加入精盐少许和清水 225 克和成面团，揉匀揉透，稍醒片刻。

2. 将猪肉洗净剁碎，放入盆内，加入清水 100 克搅匀，下入葱末、姜末、酱油、精盐和味精搅匀；青菜剁成碎末，

