

家庭营养菜谱



# 饺子制作



延边人民出版社

家庭营养食谱

# 饺子制作

主编 王洪丽

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养食谱/王洪丽编. - 延吉:延边人民出版社,2000.8

ISBN 7-80648-470-1

I.家… II.王… III.保健-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41907 号

## 家庭营养食谱 饺子制作

---

主 编:王洪丽

责任编辑:桂镇教

版式设计:王 岩

责任校对:宋晓梅

出 版:延边人民出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:长春市东新印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:250 千字

印 张:110

彩 页:120

印 次:2003 年 2 月第 2 次印刷

印 数:3051-5050 册

书 号:ISBN 7-80648-470-1 / Z·55

---

全套定价:180.00 元(每分册:12.00 元)



鸳鸯蒸饺



蛋贝水饺



蛋黄蒸饺





碧绿水饺



彩心蒸饺



冬瓜蒸饺



豆腐煎饺



菜肉汤饺



高汤回头饺



灌汤蒸饺



过桥水饺





陈皮上汤饺



海肠水饺



红油汤饺



黄鱼水饺



冬瓜水饺



鱼香煎饺



狗肉水饺



# 前 言

一个美满的家庭要创造幸福的生活，需要生活的智慧，生活的情趣，生活的技艺。良好的烹饪技艺，则是居家生活所必需的一项重要的实用技艺，它不仅能够为你的家庭成员带来实惠的享受，并且能够增加诸多的生活情趣和欢乐。

随着人们的生活水平的普遍提高，各类蔬菜、肉食等食品也日益丰富，家庭的厨房条件也大大改善了，但是，面对丰富多样的肉、菜、禽、蛋、鱼、虾等等，倘若没有良好的烹饪技术，也难以制出丰富多样、精美可口的菜肴来。所以要想让你的家人吃得更丰富、更精美、更科学，最好的办法，莫过于努力学习烹饪技艺，提高自己的烹饪水平。为此，我们编写了这套《家庭营养食谱》丛书。

这套丛书广征博采，涉及内容非常广泛。集全国各地米、面饭食和菜肴万余种，主要有粥、饭、羹、包子、饺子、面条、酥、饼、馒头等主食类，以及坐月子食谱、婴幼儿食谱等几十种食品的制作方法。每类各成一册，其中不乏全国著名的传统菜、创新菜和风味小吃。

这套丛书语言通俗，易于掌握；取材容易，操作简单，实用性强。适用于广大家庭主妇和饮食业人员参考查阅。相信这套丛书的面世，会对丰富和改善人们的饮食生活具有一定的指导作用。

由于我们的技术水平有限，书中的缺点错误在所难免，恳切希望广大家庭主妇及饮食业同行提出宝贵意见。

# 目 录

## 一、蒸饺类

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 火腿冬瓜蒸饺 (1)  | 素馅蒸饺 (10)   |
| 牟平蒸饺 (1)    | 豆腐蒸饺 (10)   |
| 月牙蒸饺 (2)    | 猪肉青菜蒸饺 (11) |
| 猪肉西葫芦蒸饺 (2) | 牛肉蒸饺 (11)   |
| 羊肉冬瓜蒸饺 (3)  | 圆笼蒸饺 (12)   |
| 白菜蒸饺 (3)    | 生面圆笼蒸饺 (13) |
| 翡翠蒸饺 (4)    | 彩心蒸饺 (13)   |
| 青菜花形蒸饺 (4)  | 猪肉酸菜蒸饺 (14) |
| 萝卜牛肉蒸饺 (5)  | 花士林蒸饺 (14)  |
| 灌汤蒸饺 (6)    | 鸳鸯蒸饺 (15)   |
| 芹菜猪肉蒸饺 (6)  | 蟹肉蒸饺 (15)   |
| 老蔡记蒸饺 (7)   | 猪肉扁豆蒸饺 (16) |
| 蟹黄蒸饺 (7)    | 新兴园蒸饺 (16)  |
| 五仁蒸饺 (8)    | 火腿蒸饺 (17)   |
| 猪肉卷心菜蒸饺 (9) | 美味蒸饺 (17)   |
| 海味蒸饺 (9)    | 金山蒸饺 (18)   |
| 猪肉大葱蒸饺 (10) | 素什锦蒸饺 (18)  |

西安蒸饺 (19)  
 鸭肉油菜蒸饺 (19)  
 一品蒸饺 (20)  
 虾仁蒸饺 (21)  
 苏州蟹黄蒸饺 (21)  
 虾蔬蒸饺 (22)  
 刹馅蒸饺 (22)  
 切馅蒸饺 (23)

攒馅蒸饺 (23)  
 江城蒸饺 (24)  
 清素蒸饺 (24)  
 淮阳蒸饺 (25)  
 猪肉韭菜蒸饺 (25)  
 蒸饺 (26)  
 南瓜蒸饺 (26)  
 香菇冬瓜蒸饺 (27)

## 二、水饺类

虾菇鲜肉水饺 (28)  
 鸡蛋番茄水饺 (28)  
 钟水饺 (29)  
 济南扁食 (30)  
 虾皮南瓜水饺 (30)  
 牛肉玉兰片水饺 (31)  
 羊肉白菜水饺 (31)  
 猪肉西葫芦水饺 (32)  
 苦瓜水饺 (32)  
 虾仁水饺 (33)  
 猪肉扁豆水饺 (33)  
 江毛水饺 (34)  
 川冬菜水饺 (35)  
 芸豆水饺 (35)  
 猪肉青椒水饺 (36)  
 湘味水饺 (36)  
 猪肉海蛎子水饺 (37)  
 猪肉韭菜水饺 (37)

海派扁馅水饺 (38)  
 青韭白菜肉馅饺 (39)  
 德发长海味水饺 (39)  
 蟹肉水饺 (40)  
 丁香鱼饺 (41)  
 白记水饺 (41)  
 菜肉水饺 (42)  
 虾蛋韭菜水饺 (42)  
 四鲜水饺 (43)  
 太极水饺 (43)  
 红油水饺 (44)  
 素馅水饺 (45)  
 台湾藕馅饺子 (45)  
 鲜鱼肉馅水饺 (46)  
 猪肉土豆水饺 (46)  
 墨鱼水饺 (47)  
 丁香素馅水饺 (47)  
 清汤豆腐饺 (48)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 鱼翅水饺 (48)   | 猪肉根芽水饺 (59)  |
| 虾仁冬菇水饺 (49) | 咸水饺 (59)     |
| 人参菠饺 (50)   | 牛肉萝卜水饺 (60)  |
| 梅干菜肉水饺 (51) | 羊肉萝卜水饺 (60)  |
| 猪肉冬瓜水饺 (51) | 猪肉白菜水饺 (61)  |
| 清素水饺 (52)   | 淮阳小饺 (61)    |
| 火鸡肉馅水饺 (52) | 猪肉胡萝卜水饺 (62) |
| 牡蛎水饺 (53)   | 猪肉芹菜水饺 (62)  |
| 砂锅水饺 (54)   | 鲜肉水饺 (63)    |
| 白运章水饺 (54)  | 谈记鲜肉水饺 (63)  |
| 三鲜高汤水饺 (55) | 猪肉卷心菜水饺 (64) |
| 狗肉水饺 (55)   | 白菜海蛎水饺 (64)  |
| 状元水饺 (56)   | 蛋贝水饺 (65)    |
| 温江水饺 (56)   | 油饼西葫芦水饺 (65) |
| 杨巴水饺 (57)   | 高汤回头饺 (66)   |
| 蟹粉水饺 (58)   | 海肠水饺 (66)    |
| 回记水饺 (58)   | 花素水饺 (67)    |

### 三、馄饨类

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 翡翠馄饨 (68)    | 清汤馄饨 (72) |
| 鲜肉馄饨 (69)    | 鸡丝馄饨 (72) |
| 鲜肉五彩汤馄饨 (69) | 煎馄饨 (73)  |
| 三鲜汤馄饨 (70)   | 京味馄饨 (74) |
| 虾肉蒸馄饨 (71)   | 虾肉馄饨 (75) |
| 荠菜肉馄饨 (71)   | 鸡汤馄饨 (75) |

## 四、煎饺类

- 锅贴 (77)
- 猪肉鲜韭锅贴 (77)
- 猪肉白菜锅贴 (78)
- 大肉锅贴饺 (78)
- 雪菜锅贴 (79)
- 猪肉茄子锅贴 (80)
- 肉松锅贴 (80)
- 蒸煎饺 (81)
- 京都锅贴饺 (81)
- 鸡肉锅贴 (82)
- 虾皮韭菜锅贴 (82)
- 薄皮鲜虾饺 (83)
- 金春锅贴 (84)
- 鲜肉锅贴 (84)
- 三鲜锅贴 (85)
- 冬菜锅贴 (85)
- 什锦锅贴 (86)
- 清真牛肉锅贴 (87)
- 薄荷饺子 (87)
- 顺香居锅贴饺 (88)
- 锅烙 (88)
- 鲜虾煎蛋饺 (89)
- 豆角锅贴 (89)
- 猪肉韭黄锅贴 (90)
- 葱肉锅贴 (90)
- 菜肉锅贴 (91)
- 猪肉冬瓜锅贴 (92)
- 猪肉锅贴 (92)
- 京味锅贴 (93)
- 三丝锅贴 (93)
- 猪肉南瓜锅贴 (94)
- 牛肉青椒锅贴 (95)
- 南味生煎饺 (95)
- 虾仁豆腐锅贴 (96)
- 芹菜锅贴 (96)
- 猪肉茴香锅贴 (97)
- 保定锅贴 (98)
- 牛肉白菜锅贴 (98)
- 番茄锅贴 (99)
- 保定锅贴饺子 (99)
- 炸三鲜盒子 (100)
- 南通火饺 (101)
- 猪肉蛋韭锅贴 (101)
- 煎熟饺 (102)
- 韭黄盒饺 (102)
- 咖喱煎饺 (103)
- 刹馅锅贴 (104)
- 丘二锅贴 (104)
- 虾皮黄瓜锅贴 (105)
- 清素锅贴 (106)
- 煎肉饺 (106)
- 焖饺子 (107)



发面煎饺 (107)  
鸡蛋锅贴 (108)  
素青菜锅贴 (109)

河南锅贴 (109)  
猪肉西葫芦锅贴 (110)

## 五、炸饺类

太极酥饺 (111)  
芋蓉炸饺 (112)  
油炸元宝饺 (112)  
元宝炸饺 (113)  
烫面炸饺 (113)  
酥雪蛋饺 (114)  
扁馅炸饺 (115)  
舟山虾饺 (115)  
澄沙酥饺 (116)  
咸酥饺 (117)  
广东炸饺 (117)  
咖喱鸡粒饺 (118)  
素馅炸饺 (119)  
羊肉炸饺 (119)  
咖喱炸饺 (120)  
鸡冠炸饺 (120)  
蜂巢蛋黄饺 (121)  
水晶酥饺 (121)  
炸肉饺 (122)  
冬菜炸饺 (123)  
太师盒饺 (123)  
米粉炸饺 (124)  
豆沙酥饺 (124)

酥皮葱饺 (125)  
炸酥饺 (125)  
榄仁酥饺 (126)  
洋芋炸饺 (126)  
豆沙炸饺 (127)  
烫面炸饺 (128)  
炸百花饺 (128)  
三鲜菱角炸饺 (129)  
炸回头饺 (129)  
西式炸饺 (130)  
脆皮烤鸭饺 (130)  
白糖饺子 (131)  
韭菜鲜肉炸饺 (131)  
鸳鸯炸饺 (132)  
蜂巢肉末饺 (132)  
果脯炸饺 (133)  
牛肉炸饺 (134)  
金钱盒饺 (134)  
马蹄炸饺 (135)  
豆沙糯米饺 (136)  
生焖酸辣炸饺 (136)  
酥皮饺 (137)  
萝卜酥饺 (137)