

MEISHIMEIWEI YITIAN

美食美味每一天

吉林摄影出版社



轻松包饺子



美食美味每一天

轻松包饺子



吉林摄影出版社



美食美味每一天



美食美味每一天——轻松包饺子

责任编辑 秦真元

编著 李洪丽 等

吉林摄影出版社出版发行（长春市人民大街124号）

新华书店经销

长春百花彩印有限公司印刷 889 × 1194 毫米 印张 40 开本 1/32

2003年1月第1版第1次印刷

ISBN 7-80606-629-2/J·407

定价 200.00元（本册10.00元）

本书如出现印装质量问题请与印刷厂联系调换



目 录

咖喱酥饺	4
菠菜水饺	5
陈皮上汤饺	6
葱姜水饺	7
上汤素水饺	8
丁香鱼饺	9
冬瓜蒸饺	10
甘笋素饺	11
蛤蜊水饺	12
火腿蒸饺	13
碧绿水饺	15
蟹肉鸡冠饺	16
煎香茜饺	17
带子海鲜饺	18
鸡肉冬菇蒸饺	19
鸡肉蒸饺	20
金针菇水饺	21
韭菜猪肉饺	22
两黄蒸饺	23
上汤炸饺	25
驴肉水饺	26
马蹄鸡肉饺	27
梅干菜饺	28
墨鱼水饺	29
南瓜蒸饺	30
牛肉蒸饺	31
荠菜饺	32
荞麦蒸饺	33

目 录

冬菇鱼茸饺	35
清素水饺	36
三鲜锅贴	37
三鲜水饺	38
上汤水饺	39
双菇水饺	40
韭黄灌汤饺	41
四喜蒸饺	42
酥炸韭菜饺	43
水晶虾饺	45
酸辣汤饺	46
蒜台水饺	47
茼蒿水饺	48
鲜肉甘笋饺	49
蟹粉水饺	50
雪菜水饺	51
小白菜猪肉饺	52
洋菇水饺	53
虾皮水饺	55
瑶柱蒸饺	56
四鲜水饺	57
羊肉水饺	58
圆笼蒸饺	59
鲜虾韭黄饺	60
香煎饺子	61
芋蓉炸饺	62
鸳鸯蒸饺	63

美食美味每一天

轻松包饺子



吉林摄影出版社



目 录

咖喱酥饺	4
菠菜水饺	5
陈皮上汤饺	6
葱姜水饺	7
上汤素水饺	8
丁香鱼饺	9
冬瓜蒸饺	10
甘笋素饺	11
蛤蜊水饺	12
火腿蒸饺	13
碧绿水饺	15
蟹肉鸡冠饺	16
煎香茜饺	17
带子海鲜饺	18
鸡肉冬菇蒸饺	19
鸡肉蒸饺	20
金针菇水饺	21
韭菜猪肉饺	22
两黄蒸饺	23
上汤炸饺	25
驴肉水饺	26
马蹄鸡肉饺	27
梅干菜饺	28
墨鱼水饺	29
南瓜蒸饺	30
牛肉蒸饺	31
荠菜饺	32
荞麦蒸饺	33

目 录

冬菇鱼茸饺	35
清素水饺	36
三鲜锅贴	37
三鲜水饺	38
上汤水饺	39
双菇水饺	40
韭黄灌汤饺	41
四喜蒸饺	42
酥炸韭菜饺	43
水晶虾饺	45
酸辣汤饺	46
蒜台水饺	47
茼蒿水饺	48
鲜肉甘笋饺	49
蟹粉水饺	50
雪菜水饺	51
小白菜猪肉饺	52
洋菇水饺	53
虾皮水饺	55
瑶柱蒸饺	56
四鲜水饺	57
羊肉水饺	58
圆笼蒸饺	59
鲜虾韭黄饺	60
香煎饺子	61
芋蓉炸饺	62
鸳鸯蒸饺	63



咖喱酥饺

备料

面料：面皮适量。

馅料：牛肉 500 克、洋葱、精粉、清汤、蛋各 50 克、咖喱粉 25 克。

调味料：盐 10 克、胡椒粉 1 克、酱油 10 克、素油 70 克、干辣椒 1 个、番茄酱一些。

做法

- 1、牛肉剁成末，洋葱切成豌豆大小的丁；
- 2、锅中倒入素油烧热，放入洋葱丁和干辣椒，炒到微黄，加入牛肉末炒干水分，再加入咖喱粉炒出香味；
- 3、再加入酱油、盐、胡椒粉，倒入清汤炒到肉熟，馅料就做好了；
- 4、面皮中包入适量的馅料，做成饺子，抹上鸡蛋液，放入烤箱中烤成棕黄色时取出；
- 5、摆入盘中，再挤入少量的番茄酱就可以了。



菠 菜 水 饺

备 料

面料：面皮适量。

馅料：新鲜肉馅 250 克、菠菜 1000 克。

调味料：盐、味精、油各适量。

做 法

- 1、肉剁碎，备用；
- 2、菠菜用清水冲洗干净，再放入开水中氽烫，捞出，沥干水分；
- 3、再把菠菜放入冷水中浸凉，捞出，挤干水分，剁成碎末；
- 4、肉、菠菜和调味料混合，搅拌均匀，做成肉馅；
- 5、面皮中包入适量的肉馅，做成饺子，再放入开水中煮熟，捞出后就可以吃了。



陈皮上汤饺

备料

面料：面粉2杯、盐1/4茶匙、水1杯。

馅料：牛肉6两、大头菜1叶、马蹄2个、葱2支。

调味料：酱油3茶匙、生粉2茶匙、白糖1/4茶匙、麻油、胡椒粉各一些、陈皮水1汤匙。

做法

- 1、把面粉混合做揉搓成面团，再分小块擀成饺子皮；
- 2、牛肉剁烂，大头菜叶洗净和马蹄、葱都切碎；
- 3、把上步做好的材料混合，再放入调味料搅拌均匀起胶；
- 4、再逐量的加入陈皮水，放在一边约半小时，做成饺子馅，面皮中放入适量的饺子馅，包成饺子；
- 5、锅中倒入适量的水烧开，放入饺子煮熟捞出，盛在盘子中就可以了。



葱 姜 水 饺

备 料

面料：面皮 6 两。

馅料：猪肉 4 两、新鲜虾肉 2 两。

调味料：盐 1/3 茶匙、酒、生粉、酱油各半茶匙、白糖 1/5 茶匙、麻油、胡椒粉各一些。

做 法

- 1、猪肉剁烂，新鲜虾肉剁粒；
- 2、猪肉和虾肉混合，放入调味料搅拌均匀，做成馅料，放在一旁半小时左右，备用；
- 3、面皮中包入适量的馅，捏边包成饺子；
- 4、锅中倒入适量的水烧开，放入饺子煮熟，盛在碟上就可以了。



上汤素水饺

备料

面料 水饺皮6两(方形)。

馅料：胡萝卜4两、冬笋肉4两、大头菜2片、冬菇4个。

料：盐1/4茶匙、白糖1/3茶匙、酱油2茶匙、麻油、胡椒粉各一些，水1汤匙。

做法

- 1、胡萝卜、冬笋切丝，放入开水中氽烫，捞出后压干水分；
- 2、大头菜切碎，冬菇蒸熟后切碎；
- 3、锅中倒入适量的油烧热，放入馅料爆香；
- 4、再加入调味料，煮到汁液收干后盛出，做为馅料；
- 5、方形水饺皮中包入适量的馅料，包成饺子，放入滚水中煮到浮起时捞出就可以了。



丁香鱼饺

备料

面料：饺子皮适量。

馅料：丁香鱼干 400 克、葱末、姜末适量。

调味料：盐、料酒、味精各适量。

做法

- 1、丁香鱼干洗净，晾干；
- 2、把锅烧热，放入丁香鱼干，用大火炒成金黄色，取出晾凉；
- 3、用擀面杖把丁香鱼干擀成碎末，放入盆内加葱末、姜末、盐、酒和味精拌匀，做成馅料；
- 4、把适量的馅料包入面皮里，捏成饺子；
- 5、锅中倒入适量的水烧开，放入饺子煮开，开锅后放入凉水煮沸；
- 6、再放入一次凉水，再次沸腾后就可以盛出食用了。



冬瓜蒸饺

【备料】

面料：烫面团 1 份。

馅料：猪肉馅 300 克、冬瓜 150 克、火腿末 2 大匙、姜末 1 茶匙。

调味料：酒 1 大匙、盐半茶匙、酱油半大匙、清水 3 大匙、麻油 2 大匙。

【做法】

- 1、面团切分成小块，再擀成饺子皮；
- 2、肉馅再次剁细，放入火腿末和所有的调味料拌匀；
- 3、冬瓜洗净，去皮，切成小丁，放入肉馅中搅拌均匀；
- 4、每张饺子皮中包入适量的馅料，捏成饺子；
- 5、把做好的饺子放入蒸笼中，用大火蒸 8 分钟，取出略凉后就可以吃了。



甘笋素饺

备料

面料：胡萝卜、面粉各适量。

馅料：鲜肉馅150克、白菜1000克、葱花15克、姜末15克。

调味料：盐一些。

做法

- 1、胡萝卜洗净去皮，放入果汁机中榨成汁，再倒入面粉中揉搓成面团，分成若干个小面团，擀成面皮；
- 2、白菜洗净切丝，再切末，加入盐拌匀略腌；
- 3、再把白菜用清水漂洗，挤干水分，和葱花、姜末一起拌匀；
- 4、放入鲜肉馅搅拌均匀，做成白菜馅；
- 5、每张面皮中包入适量的白菜馅，捏成饺子，放入热水中煮熟就可以了。



蛤 蜊 水 饺

备 料

面料：面皮适量。

馅料：鲜肉馅200克、蛤蜊500克、茼蒿笋500克、葱花150克。

调味料：盐、味精、油各适量。

做 法

1. 蛤蜊放入开水中烫熟，再浸入冷水中冷却，剥壳取出蛤蜊肉；
2. 把取出的蛤蜊肉切粒；
3. 茼蒿去皮后切成细丝，加入适量的盐，用手仔细揉捏，再挤干水分；
4. 把茼蒿丝、葱花、蛤蜊肉和鲜肉馅混合在一起，搅拌均匀，做成馅料。
5. 面皮中包入适量的馅料，捏成饺子，放入滚水中煮到浮起时捞出就可以了。