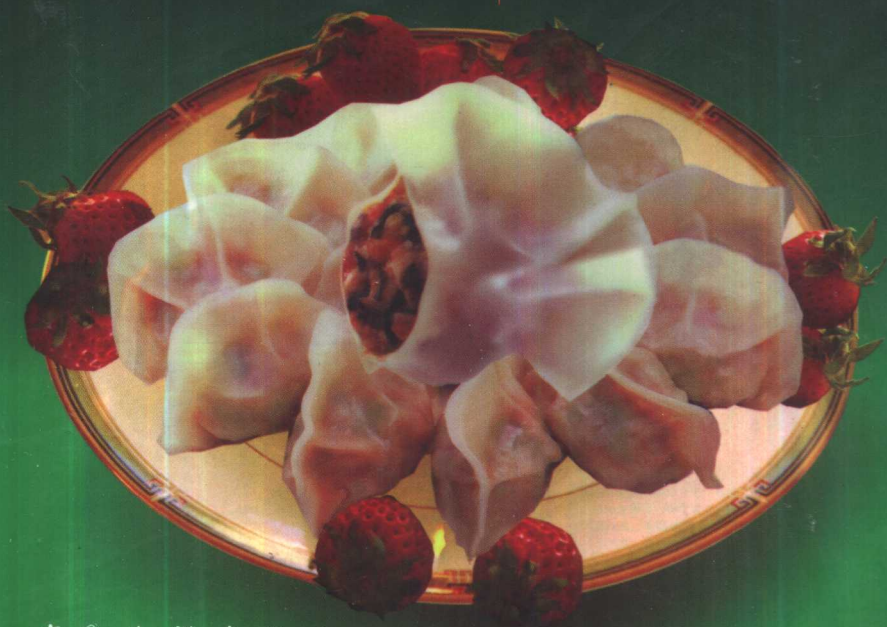


【美食丛书】

MeiShi CongShu

风味饺子300例

◆马树桐 编著



中国旅游出版社

风味饺子 300 例

马树桐 编著

中国旅游出版社

责任编辑:帅小健

装帧设计:缪 惟

责任印制:李崇宝

图书在版编目(CIP)数据

风味饺子 300 例/马树桐编著. - 北京:中国旅游出版社,
1999.10

ISBN 7-5032-1672-7

I.风… II.马… III.食谱,饺子 IV.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60884 号

书 名:风味饺子 300 例

作 者:马树桐 编著

出版发行:中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲九号 邮编 100005)

印 刷:河北遵化市印刷厂

版 次:1999 年 10 月第 1 版

印 次:1999 年 10 月第 1 次印刷

开 本:787×1092 毫米 1/32

印 张:6.25

字 数:130 千字

印 数:5100 册

定 价:9.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换
(电话 010-65201174)

前 言

饺子是我国的传统食品。有的地方把它叫“扁食”。古代称为“馄饨”、“角子”、“银元宝”。

饺子形如元宝。每年除夕,在“一夜连双岁,五更分二年”的时刻,千家万户都要吃饺子,取其“交子”,即子夜十二点相交和“招财进宝”之意,以此寄托对新年的希望和预卜新年的命运。人们还把饺子当做团圆的象征,“团圆饺子长寿面”,取其吉利。

饺子这一古老食品,经过长期发展,形成了精巧的技艺,繁多的品种,丰富的原料,美观的造型,各异的风味,成为食文化中的一枝奇葩。就拿饺子皮儿来说,北京、河北人多用面杖擀成;内蒙古、山西等地用手捏;陕西人用茶盅扣。饺子皮儿的折边也很讲究,有大折边、小折边、裂口边、麦穗边等。现在机制水饺、速冻水饺也成了快餐的一种。饺子皮多用小麦面粉,还有用荞麦面、绿豆面、玉米面等混合面的。除精面粉以外,可在和面时加入鸡蛋黄,成为金黄色的黄金饺;加绿叶菜汁,成翡翠饺;加番茄酱,成红色皮的吉庆饺。

饺子馅有荤素之分。荤馅除猪、牛、羊肉外,还有

鸡、鸭、鱼肉，以及海参、大虾、干贝、蟹肉、蟹黄、鱼肚之类的海味。时令素馅主要有白菜、韭菜、茴香菜、冬笋、芹菜、绿豆芽、豆角、萝卜、茄子、黄瓜、大葱、西葫芦、丝瓜等，也有用槐花、菊花来配馅的。饺子馅以荤素搭配较为科学。因为纯肉不易吸收，加蔬菜，可增加多种人体必需的维生素、矿物元素和纤维素，更有益于消化吸收和调节体内酸碱平衡。素馅饺子是糖尿病、高血压、肥胖者的食品。以蔬菜入馅最好不要挤汁，可在拌肉馅时逐渐加入搅拌。这样饺子既鲜嫩可口，又保持了营养成分。

饺子的烹制方法多种多样，常见的有清水煮饺、烫面蒸饺、锅贴饺、油炸饺、水煎饺和火锅饺。饺子的味道有咸、甜、酸、辣、麻、怪、海鲜等。在味型上还可分别制成咸鲜味、鱼香味、五香味等等。酱香味，可用酱肉作馅；甜酸味，可仿糖醋鱼；香辣味，在馅中加胡椒、香油；麻辣味，在馅中加花椒油、辣酱；果香味，在馅中加菠萝粒、荔枝粒；茄汁味，馅中加番茄汁，等等。饺子的形状也千姿百态，似果品的有桃、梨、葫芦；似动物的有金鱼、白兔、青蛙、小鸡等。有趣的造型易于引起人们的食欲，尤其对于不爱吃菜的儿童，通过这种“吃饺子”的形式补充蔬菜，效果很好。

在春节佳节，您不妨自己设计一桌精致美味的饺子宴，上席顺序是先炸煎，后蒸煮；先咸辣，后清淡；最后以水果收场。中间佐以银耳汤、莲子汤。饺子的造型可以

是四喜形、烧卖形、盒子形(两个小圆皮中间夹馅)、锅贴形、珍珠形(愈小愈好)等等。

包饺子是中国人独有的天伦之乐。除夕之夜全家团聚,一齐动手,以美食美意,迎接明媚的春天。

随着我国经济的高速增长,人民生活水平日益提高,饺子不仅是人们的节日食品,也是日常普通食品、快餐美食。为了调节人民群众不断变化的口味,博采众长,本书选择了长城内外、大江南北和兄弟民族地区品种繁多的饺子精品三百余种。饺子是一种主、副食结合为一体的食品,与其近似的还有馄饨、烧卖、包子等。本书也选用了其中的一些精品,以飨读者。

因本人水平所限,不当之处,恳请读者指正。

作者

1999年8月

目 录

一、煮 饺		18. 素什锦水饺	/ 10
		19. 香菇花素水饺	/ 10
1. 黄金饺	/ 1	20. 芸豆水饺	/ 11
2. 白玉饺	/ 1	21. 鱼肉水饺(1)	/ 11
3. 钟水饺	/ 2	22. 鱼肉水饺(2)	/ 12
4. 虎爪笋水饺	/ 3	23. 鱼肉水饺(3)	/ 12
5. 凤尾菇水饺	/ 3	24. 鱼肉水饺(4)	/ 13
6. 金针菇肉饺	/ 4	25. 鳝鱼水饺	/ 13
7. 金针鸡丝饺	/ 4	26. 鱼肚菠饺	/ 14
8. 双冬金针饺	/ 4	27. 鸡汤菠饺	/ 14
9. 龙虾水饺	/ 5	28. 鸡汤煮饺	/ 15
10. 蟹肉水饺	/ 5	29. 鸭汤珍珠水饺	/ 15
11. 虾仁水饺	/ 6	30. 火锅鲍鱼珍珠饺	/ 16
12. 素馅水饺(1)	/ 7	31. 肉汤饺子	/ 17
13. 素馅水饺(2)	/ 7	32. 沙锅饺子	/ 17
14. 素馅水饺(3)	/ 8	33. 紫云翠饺	/ 18
15. 素馅水饺(4)	/ 8	34. 清汤白玉饺	/ 19
16. 素馅水饺(5)	/ 9	35. 三鲜水饺(1)	/ 20
17. 素馅水饺(6)	/ 9	36. 三鲜水饺(2)	/ 20

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 37. 三鲜水饺(3) | / 21 | 62. 精制水饺 | / 33 |
| 38. 三鲜水饺(4) | / 21 | 63. 酸辣饺子 | / 33 |
| 39. 三鲜高汤水饺 | / 22 | 64. 牛肉水饺 | / 34 |
| 40. 莼菜三鲜水饺 | / 22 | 65. 牛肉胡萝卜水饺 | / 35 |
| 41. 菜花三鲜水饺 | / 23 | 66. 牛肉番茄水饺 | / 35 |
| 42. 苦瓜三鲜饺 | / 23 | 67. 羊肉水饺 | / 36 |
| 43. 猪肉水饺(1) | / 24 | 68. 羊肉白菜水饺 | / 36 |
| 44. 猪肉水饺(2) | / 24 | 69. 羊肉萝卜水饺 | / 36 |
| 45. 大肉水饺 | / 24 | 70. 鸡泥馅水饺 | / 37 |
| 46. 冬瓜肉饺 | / 25 | 71. 紫米鸡饺 | / 37 |
| 47. 猪肉白菜水饺 | / 25 | 72. 韭菜水饺(1) | / 38 |
| 48. 韭菜猪肉水饺 | / 26 | 73. 韭菜水饺(2) | / 38 |
| 49. 胡萝卜猪肉水饺 | / 26 | 74. 茴香水饺 | / 39 |
| 50. 茴香猪肉水饺 | / 27 | 75. 苋菜水饺 | / 39 |
| 51. 西葫芦猪肉水饺 | / 27 | 76. 荠菜水饺 | / 40 |
| 52. 青椒猪肉水饺 | / 28 | 77. 茄子水饺 | / 40 |
| 53. 香菇银萝水饺 | / 28 | 78. 苜蓿鸡蛋水饺 | / 40 |
| 54. 草菇白菜水饺 | / 29 | 79. 鲜蘑鸡蛋水饺 | / 41 |
| 55. 鸳鸯水饺(1) | / 29 | 80. 西红柿鸡蛋水饺 | / 41 |
| 56. 鸳鸯水饺(2) | / 30 | 81. 丝瓜鸡蛋水饺 | / 42 |
| 57. 老边水饺 | / 30 | 82. 豆芽笋片饺 | / 42 |
| 58. 朱砂水饺 | / 31 | 83. 虾皮南瓜水饺 | / 43 |
| 59. 蘑菇笋饺 | / 31 | 84. 马蹄冬菇水饺 | / 43 |
| 60. 翠衣水饺 | / 32 | 85. 鲜蘑丝瓜水饺 | / 44 |
| 61. 淮扬小饺 | / 32 | 86. 元宝全鸭饺 | / 44 |

二、蒸 饺

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 1. 笋饺 | / 45 | 24. 三鲜蒸饺(3) | / 60 |
| 2. 金山饺 | / 45 | 25. 三丁蒸饺 | / 60 |
| 3. 玉幅饺 | / 46 | 26. 三角蒸饺 | / 61 |
| 4. 双喜饺 | / 46 | 27. 三角豆腐饺 | / 62 |
| 5. 三叉饺 | / 47 | 28. 三鲜棉花蒸饺 | / 62 |
| 6. 四色饺 | / 47 | 29. 宫廷四喜饺 | / 63 |
| 7. 四喜饺 | / 48 | 30. 鸭肉四喜饺 | / 63 |
| 8. 凤凰饺 | / 49 | 31. 四黄蒸饺 | / 64 |
| 9. 冬瓜饺 | / 50 | 32. 四季海棠饺 | / 65 |
| 10. 白菜饺 | / 50 | 33. 四季豆蒸饺 | / 65 |
| 11. 蝴蝶饺 | / 51 | 34. 五色蒸饺 | / 66 |
| 12. 豆腐饺 | / 52 | 35. 猪肉西葫芦蒸饺 | / 66 |
| 13. 蒸虾饺 | / 53 | 36. 帅盔蒸饺 | / 67 |
| 14. 老边蒸饺 | / 53 | 37. 干贝蒸饺 | / 67 |
| 15. 郎午饺子 | / 54 | 38. 蜜桃蒸饺 | / 68 |
| 16. 汴梁蒸饺 | / 54 | 39. 肉笋蒸饺 | / 68 |
| 17. 广州蒸饺 | / 55 | 40. 虾蔬蒸饺 | / 69 |
| 18. 淮扬蒸饺 | / 56 | 41. 豆腐蒸饺 | / 69 |
| 19. 一品蒸饺(1) | / 57 | 42. 蛋皮蒸饺 | / 70 |
| 20. 一品蒸饺(2) | / 57 | 43. 芽菜蒸饺 | / 71 |
| 21. 三鲜米饺 | / 58 | 44. 干菜蒸饺 | / 71 |
| 22. 三鲜蒸饺(1) | / 58 | 45. 雪笋蒸饺 | / 72 |
| 23. 三鲜蒸饺(2) | / 59 | 46. 鸭油蒸饺 | / 73 |
| | | 47. 素馅蒸饺 | / 73 |
| | | 48. 花素蒸饺 | / 74 |

- | | | | |
|-------------|------|------------|-------|
| 49. 清素蒸饺 | / 74 | 74. 鸭肉秋叶饺 | / 90 |
| 50. 油菜蒸饺 | / 75 | 75. 蛋黄虾肉饺 | / 91 |
| 51. 青菜蒸饺 | / 76 | 76. 蘑菇大虾饺 | / 92 |
| 52. 雀粒蒸饺 | / 76 | 77. 猪肉大葱饺 | / 92 |
| 53. 刺猬蒸饺 | / 77 | 78. 蕨菜牛肉饺 | / 93 |
| 54. 鲫鱼蒸饺 | / 78 | 79. 春城鲜虾饺 | / 93 |
| 55. 虾仁蒸饺 | / 78 | 80. 薄皮鲜虾饺 | / 94 |
| 56. 牛肉蒸饺 | / 79 | 81. 刘海戏蟾饺 | / 95 |
| 57. 羊肉蒸饺 | / 79 | 82. 马齿苋蒸饺 | / 95 |
| 58. 龙珠蒸饺 | / 80 | 83. 芝麻莲茸饺 | / 96 |
| 59. 甲鱼蒸饺 | / 80 | 84. 小白菜蒸饺 | / 96 |
| 60. 小笼蒸饺 | / 81 | 85. 素什锦蒸饺 | / 97 |
| 61. 烫面蒸饺 | / 82 | 86. 肉粒小鸡饺 | / 97 |
| 62. 翡翠蒸饺(1) | / 82 | 87. 澄面金鱼饺 | / 98 |
| 63. 翡翠蒸饺(2) | / 83 | 88. 玉兰鱿鱼饺 | / 99 |
| 64. 翡翠玉饺 | / 84 | 89. 藕断丝连饺 | / 99 |
| 65. 白汁蛋饺 | / 84 | 90. 银丹葫芦饺 | / 100 |
| 66. 水晶虾饺 | / 85 | 91. 蟹黄灌汤饺 | / 100 |
| 67. 鸭掌蒸饺 | / 86 | 92. 扬州鸳鸯饺子 | / 101 |
| 68. 蒜苗肉饺 | / 87 | 93. 蟹黄鲜肉蒸饺 | / 101 |
| 69. 清明艾饺 | / 87 | 94. 湖南花边蒸饺 | / 102 |
| 70. 火鸡凤眼饺 | / 88 | 95. 荞面羊肉蒸饺 | / 103 |
| 71. 鸳鸯凤眼饺 | / 88 | 96. 煊馅加花蒸饺 | / 103 |
| 72. 素馅荞麦饺 | / 89 | 97. 火腿冬瓜蒸饺 | / 104 |
| 73. 鸭肉宝顶饺 | / 89 | 98. 南瓜素馅蒸饺 | / 104 |

- | | | | |
|---------------|-------|----------|-------|
| 99. 扬州白菜饺子 | / 105 | 17. 煎鸡蛋饺 | / 121 |
| 100. 鸭肉油菜蒸饺 | / 106 | 18. 炸饺子盒 | / 122 |
| 101. 海参圆笼蒸饺 | / 106 | 19. 韭菜盒饺 | / 122 |
| 102. 芹菜猪肉蒸饺 | / 107 | 20. 炸元宝饺 | / 123 |
| 103. 猪肉白菜饺子 | / 107 | 21. 元宝鸡饺 | / 124 |
| 104. 苏州蟹黄圆笼蒸饺 | / 108 | 22. 炸鸡冠饺 | / 124 |
| 105. 冬瓜羊肉馅蒸饺 | / 109 | 23. 舟山虾饺 | / 125 |

三、炸 饺

- | | | | |
|--------------|-------|-----------|-------|
| 1. 炸酥饺(1) | / 110 | 26. 酥皮脆饺 | / 127 |
| 2. 炸酥饺(2) | / 110 | 27. 脆皮菜饺 | / 128 |
| 3. 炸肉饺 | / 111 | 28. 酥皮葱饺 | / 128 |
| 4. 炸咖喱饺 | / 112 | 29. 炸面包酥饺 | / 129 |
| 5. 炸咖喱酥饺 | / 112 | 30. 萝卜丝酥饺 | / 130 |
| 6. 咖喱鸭酥饺 | / 113 | 31. 韭菜鲜肉饺 | / 131 |
| 7. 咖喱鸡饺 | / 114 | 32. 炸小饺子 | / 131 |
| 8. 三鲜炸菱角饺(1) | / 115 | 33. 炸回头饺 | / 132 |
| 9. 三鲜炸菱角饺(2) | / 115 | 34. 豆沙饺子 | / 133 |
| 10. 三丝酥饺 | / 116 | 35. 玉米佛手饺 | / 134 |
| 11. 五丁蛋饺 | / 117 | 36. 炸马蹄饺 | / 134 |
| 12. 酥皮饺 | / 118 | 37. 炸羊肉饺 | / 135 |
| 13. 酥雪蛋饺 | / 118 | 38. 炸芋茸饺 | / 136 |
| 14. 炸烫面饺(1) | / 120 | 39. 蜂巢蛋黄饺 | / 137 |
| 15. 炸烫面饺(2) | / 120 | 40. 香酥豆腐饺 | / 137 |
| 16. 炸鸡蛋饺 | / 121 | 41. 炸咸水饺 | / 138 |

- | | | | |
|----------|-------|---------|-------|
| 42. 饺子豆腐 | / 139 | 6. 锤鸡馄饨 | / 154 |
| 43. 咖喱酥饺 | / 139 | 7. 淮园馄饨 | / 154 |

四、煎 贴 饺

- | | | | |
|----------|-------|-----------|-------|
| 1. 锅贴饺 | / 141 | 10. 鸡肉抄手 | / 156 |
| 2. 翠衣锅贴饺 | / 141 | 11. 鸡头米馄饨 | / 157 |
| 3. 三鲜锅贴饺 | / 142 | 12. 荠菜肉馄饨 | / 157 |
| 4. 鸡蛋锅贴饺 | / 143 | 13. 虾肉蒸馄饨 | / 158 |

- | | |
|-------------|-------|
| 5. 韭黄锅贴饺 | / 143 |
| 6. 保定锅贴饺 | / 144 |
| 7. 天津锅贴饺 | / 145 |
| 8. 翡翠锅贴饺 | / 145 |
| 9. 牛肉锅贴饺 | / 146 |
| 10. 鲜肉锅贴饺 | / 146 |
| 11. 芹菜牛肉锅贴饺 | / 147 |
| 12. 韭菜猪肉锅贴饺 | / 148 |
| 13. 白菜猪肉锅贴饺 | / 148 |
| 14. 青椒猪肉锅贴饺 | / 149 |
| 15. 羊肉大葱锅贴饺 | / 150 |

六、烧 卖

- | | |
|----------|-------|
| 1. 金丝烧卖 | / 160 |
| 2. 珍珠烧卖 | / 160 |
| 3. 三鲜烧卖 | / 161 |
| 4. 翡翠烧卖 | / 162 |
| 5. 菊花烧卖 | / 162 |
| 6. 马家烧卖 | / 163 |
| 7. 临清烧卖 | / 163 |
| 8. 鲜肉烧卖 | / 164 |
| 9. 玻璃烧卖 | / 164 |
| 10. 火腿烧卖 | / 165 |
| 11. 牛肉烧卖 | / 166 |
| 12. 羊肉烧卖 | / 166 |
| 13. 虾肉烧卖 | / 167 |
| 14. 草菇烧卖 | / 168 |
| 15. 灌汤烧卖 | / 168 |
| 16. 切馅烧卖 | / 169 |

五、馄 饨

- | | |
|---------|-------|
| 1. 三鲜馄饨 | / 151 |
| 2. 翡翠馄饨 | / 151 |
| 3. 海鲜馄饨 | / 152 |
| 4. 虾仁馄饨 | / 153 |
| 5. 鸡丝馄饨 | / 153 |

- | | | | |
|------------|-------|----------|-------|
| 17. 干蒸烧卖 | / 170 | 6. 四川包子 | / 178 |
| 18. 蛋皮烧卖 | / 171 | 7. 山东包子 | / 178 |
| 19. 糯米烧卖 | / 171 | 8. 江苏素包 | / 179 |
| 20. 茼蒿烧卖 | / 172 | 9. 三丁包子 | / 179 |
| 21. 萝卜烧卖 | / 173 | 10. 素馅包子 | / 180 |
| 22. 都一处烧卖 | / 173 | 11. 雪笋包子 | / 180 |
| 23. 鸭油糯米烧卖 | / 174 | 12. 蟹黄汤包 | / 181 |

七、包 子

- | | | | |
|---------|-------|-------------|-------|
| 1. 汤包 | / 175 | 13. 淮扬汤包 | / 182 |
| 2. 三鲜包子 | / 175 | 14. “狗不理”包子 | / 182 |
| 3. 龙凤包子 | / 176 | 15. 保定灌汤包 | / 183 |
| 4. 什锦包子 | / 176 | 16. 蚝油叉烧包 | / 183 |
| 5. 天津包子 | / 177 | 17. 玫瑰鸭丁包 | / 184 |
| | | 18. 温江龙眼小包 | / 185 |

一、煮 饺

1. 黄 金 饺

原料:面粉 1000 克,熟瘦猪肉 1000 克,火腿末 100 克,生、熟蛋黄各 100 克,毛豆米 100 克,水发香菇末 100 克,料酒、精盐、味精、葱花、姜末、麻油各适量。

制法:1. 将猪肉剁成肉茸,放盆中,加入火腿末、熟蛋黄末 100 克、毛豆米、香菇末、料酒、精盐、味精、葱花、姜末、麻油,拌匀成馅。

2. 将 100 克蛋黄加入面粉用水和成面团,稍饧。将面团揉匀搓成长条,切成小面剂,擀成饺面皮,包馅成生饺,入沸水中煮开片刻即可出锅。

特点:色金黄,味清香,营养丰富。

注:制法 2(饺子的包制)在制作饺子的过程中其程序方法基本相同。以下在介绍其他种类饺子制法中着重于馅料的配制,除特殊制法外,不再一一赘述。

2. 白 玉 饺

原料:面粉 500 克,牛奶 100 毫升,黄韭 500 克,虾仁 200 克,鸡蛋 3 个,酱油、精盐、味精、素油各适量。

制法:将黄韭去杂洗净切碎。将虾仁切碎。将鸡蛋打

入碗内，用筷子搅匀，倒入有少量食用油的热锅内，摊成鸡蛋皮，熟后出锅切碎。三者都放在盆内，加入酱油、精盐、味精拌匀成馅。用此馅包饺子煮熟即可。蘸上调料食用。

特点：清香不腻，味道鲜美。

3. 钟 水 饺(四川风味)

原料：面粉 1500 克，猪腿子肉 1250 克，味精 35 克，胡椒粉 7.5 克，花椒 2.5 克。

制法：1. 1550 克面粉加水 150~250 毫升，调匀揉搓，直到不见干淀粉；将揉好的面团搓成直径约 1.5 厘米的圆条，横切成块，搓圆，擀成直径约 5 厘米的薄皮待用。

2. 猪腿肉去皮骨筋、剁茸，加味精 35 克，再剁一遍。整花椒 2.5 克泡开水 1250 毫升，调入肉中（冬季可加 5~10 克胡椒粉拌匀）。用此馅包饺子煮熟，蘸调料食用。

红油水饺调料：复制混合酱油 10 毫升，味精 5 克，芝麻油 0.5 毫升，红油海椒 10 克，蒜泥 5 克。

清汤水饺调料：白酱油 5 毫升，胡椒粉、芽菜、味精、葱花、猪油各 5 克，芝麻油 0.5 毫升，原汤 250 毫升。

复制混合酱油：红糖 250 克下锅熬化，至起丝时放红酱油 1000 毫升，用布包好八角、山奈、草果、肉桂各少许入锅，熬至色红黑黏稠，加味精 10 克，再加口蘑酱油和好白酱油各 250 毫升拌匀即成。

红油：菜油 500 毫升用文火熬熟后舀起，待热度稍微散发后，将辣椒面 35 克放入油中调匀即成颜色鲜红而带辣味的红油。

蒜泥:用去皮独头蒜舂成泥状,酌量加菜油调匀如稀糊状。

特点:皮薄馅嫩,料香味鲜。

4. 虎爪笋水饺

原料:富强粉 500 克,虎爪笋 200 克,大青口白菜 300 克,豆苗 40 克,花生油 40 毫升,精盐 15 克,味精 3 克,绍酒 2 毫升,姜末 5 克。

制法:将时令虎爪笋去根,剥壳,洗净后切成碎末。白菜选用嫩菜心,切成细末,挤干。豆苗洗净,择去老叶,留用嫩叶切碎。三菜一同放入盆中,加入花生油、精盐、味精、绍酒、姜末,拌匀成馅。用此馅包饺子煮熟即可。

特点:味道鲜美,清香爽口。

5. 凤尾菇水饺

原料:富强粉 500 克,鲜凤尾菇 250 克,扁豆 250 克,酱油 10 毫升,素油 10 毫升,精盐 10 克,味精 3 克。

制法:1. 将富强粉放入盆内,加入清水 250 毫升,和成面团,揉匀揉透,盖上湿布饧 20 分钟备用。

2. 将凤尾菇洗净,用沸水烫透,然后切成米粒大小丁。扁豆择洗净,入沸水锅中煮熟,捞出切碎,一同放入盆中,加入酱油、素油、精盐、味精,拌匀成馅。用此馅包饺子煮熟即可。

特点:清香爽口,营养丰富。

6. 金针菇肉饺

原料:富强粉 500 克,金针菇 150 克,瘦猪肉 300 克,番茄酱 30 克,精盐 15 克,味精 3 克,素油 10 毫升。

制法:1. 将富强粉放入盆中,加清水 250 毫升,和成面团,揉匀揉透,盖上湿布饧 20 分钟备用。

2. 将金针菇放入沸水锅中烫透,捞出切碎。瘦猪肉切成末,一同放入盆中,加入番茄酱、精盐、味精、素油拌匀成馅。用此馅包饺子煮熟即可。

特点:味道鲜美,营养丰富。

7. 金针鸡丝饺

原料:富强粉 500 克,金针菇 200 克,鸡肉丝 300 克,冬笋丝 50 克,酱油 10 毫升,精盐 10 克,料酒 5 毫升,味精 3 克,素油 10 毫升,蒜瓣 5 克。

制法:1. 将富强粉放入盆中,加清水 250 毫升和成面团,揉匀揉透,盖上湿布饧 20 分钟备用。

2. 将金针菇切碎,鸡肉丝、冬笋丝切成末,一同放入盆中,加入酱油、精盐、料酒、味精、素油、蒜瓣(剁碎),拌匀成馅。用此馅包饺子煮熟即可。

特点:味道鲜美,营养丰富。

8. 双冬金针饺

原料:富强粉 500 克,金针菇 200 克,熟冬笋 100 克,冬瓜 200 克,酱油 10 毫升,精盐 15 克,味精 3 克,白糖 10 克,