

饺子

JIAOZI
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

家庭美食系列丛书

饺子美味 30 种

编著 郭秀梅

摄影 程炳新

金盾出版社

前 言

《饺子美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

饺子在我国已有近两千年的历史,是深受老百姓尤其是北方人钟爱的一种大众面点。千百年来,饺子之所以得到南北各地男女老幼的普遍赞赏,与其特点分不开。第一,用料不限,味道多样。饺子的馅料,根据条件和口味,可荤可素或荤素各半,各种肉类、蔬菜几乎都可用来制成馅,包制出味道各不相同的饺子。第二,制作简单,快捷方便。与炒菜做饭相比,吃饺子相对比较省事,花费时间较少,如采用半成品,则更省时,不失为一种价廉物美的快餐食品。第三,以食相聚,乐在其中。家中吃饺子,往往全家上阵一齐动手,你剁馅,我擀皮,包的包,煮的煮,大家边干边聊,有说有笑,热闹非常,温馨无比。

为满足广大群众及美食爱好者的需求,本书从全国各地不同风味的饺子中,精选了 30 种最具特色、最受大众欢迎的美味饺子,供大家学习制作。本书不仅适合家庭阅读使用,也可供各类餐馆、食堂参考。

本书在编写过程中,得到清华大学接待服务部经理李荣和面点师张凤兰的大力协助,在此一并致谢。

编 者

目 录

猪肉白菜水饺 … (4)	牛肉西芹蒸饺 … (34)
猪肉茴香水饺 … (6)	羊肉蒸饺 …… (36)
猪肉酸菜水饺 … (8)	羊肉香菜蒸饺 … (38)
猪肉莲藕水饺 … (10)	三鲜黄金蒸饺 … (40)
肉末黄瓜水饺 … (12)	金钩萝卜蒸饺 … (42)
鸡腿蒜苗水饺 … (14)	红粉佳人蒸饺 … (44)
银芽鸡丝水饺 … (16)	香茜饺 …… (46)
鲢鱼香菜水饺 … (18)	猪肉青豆煎饺 … (48)
虾仁油菜水饺 … (20)	猪肉大头菜煎饺 …………… (50)
上汤全家福饺 … (22)	凉瓜牛肉煎饺 … (52)
上汤乳鸽饺 …… (24)	豆干茼蒿炸饺 … (54)
猪肉韭菜蒸饺 … (26)	扇贝胡萝卜炸饺 …………… (56)
猪肉西葫芦蒸饺 …………… (28)	三丁炸饺 …… (58)
猪肉西兰花蒸饺 …………… (30)	鱼茸青红椒炸饺 …………… (60)
牛肉胡萝卜蒸饺 …………… (32)	咸水角 …… (62)



原料 面粉 500 克,水约 200 克,鲜猪肉馅 500 克,大白菜 250 克,鸡蛋 1 个,酱油、精盐、味精、香油、鸡精粉、葱末、姜末各适量。

制法 ①将水分次倒入面粉中,用手搅拌,和匀面团,直至达到三光的要求(手光、盆光、面光)。②大白菜洗净切碎,放入少许精盐,这样可以把白菜中的水分挤干净。③先在肉馅中加水、酱油、鸡蛋液、葱末、姜末搅匀,然后加入味精、香油、鸡精粉和挤干水分的白菜继续搅拌。④将揉好的面团搓成长条,揪成每个重约 5 克的小剂子,按扁,擀成薄薄的圆皮,包入馅

料,煮 11 分钟左右,中间加一点凉水,待饺子浮上来即可装盘。

特点 皮薄馅大,咸淡适口。



大白菜洗净切碎



剂子擀成圆皮

煮制中加点凉水





原料 面粉 500 克,水约 200 克,鲜猪肉馅 400 克,茴香 350 克,鸡蛋 1 个,精盐、味精、酱油、鸡精粉、香油、葱末、姜末各适量。

制法 ①将水分次倒入面粉中,搅拌和匀直至面团表面光滑。②将茴香摘去烂叶,洗净后切成小碎末。肉馅中加入水、酱油、鸡蛋液搅拌,至起胶时,加精盐、味精、鸡精粉、葱末、姜末、香油和切好的茴香末,继续拌匀。③将面团切成条,揪成小剂子,按扁,擀成薄薄的圆皮,包入馅料,下锅煮 11 分钟左右即熟。

特点 皮薄馅香,爽滑适口。



茴香洗净切成末



肉馅中加入酱油等搅拌



再加调料和茴香拌匀



原料 面粉 500 克,水约 200 克,酸菜 300 克,鲜猪肉馅 500 克,鸡蛋 2 个,精盐、味精、香油、酱油、鸡精粉、葱末、姜末各适量。

制法 ①将水分次倒入面粉中,搅拌制成面团,稍饧待用。 ②将酸菜洗净切碎,挤干水分。 ③肉馅中加入香油、水、精盐、酱油、鸡精粉、鸡蛋液、姜末、葱末、味精,均匀搅拌后再加进酸菜继续拌匀。 ④将饧好的面团切成长条,搓匀,揪成大小均匀的剂子,按扁,擀成圆皮,包入馅料。将包好的饺子放进锅里煮 10 分钟左右,熟透后捞出装盘即可。

特点 面皮滑嫩，酸咸爽口。

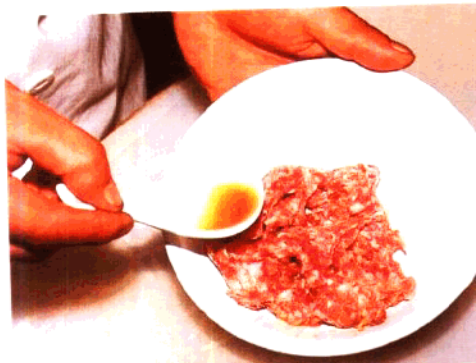
酸菜洗净



切碎挤干



肉馅加料拌匀





原料 面粉 500 克,水约 200 克,鲜猪肉馅 400 克,新鲜莲藕 300 克,鸡蛋 1 个,酱油、精盐、味精、香油、鸡精粉、葱花、姜末各适量。

制法 ①将水分两次倒入面粉中和成面团,待用。②将莲藕洗净,削去外皮,擦成丝后再斩成小粒。③肉馅中加适量的水、酱油、鸡蛋液,搅拌起胶,再放入姜末、葱花、精盐、味精、香油、鸡精粉和切好的莲藕,搅拌均匀。④将和好的面团搓成条,揪成小剂子,按扁,擀成圆皮,包入和好的馅料,捏成饺子坯。⑤锅中加入水,上火烧开,放入饺子,煮熟即可。

特点 口味独特,莲藕味浓。

莲藕洗净去皮擦成丝



肉馅中加入酱油等搅拌

再加调料和莲藕粒拌匀



肉末黄瓜水饺



原料 面粉 500 克,水约 200 克,鲜猪肉馅 400 克,大黄瓜 3 根,食用植物油 50 克,香油、味精、料酒、鸡精粉、精盐、葱末、姜末各适量,老抽少许。

制法 ①将水分次倒入面粉中,用筷子搅和成粉团,再倒在案板上,揉匀,稍饧待用。②将黄瓜用水洗净,擦成小丝,挤干水分。③锅内倒入油,置火上烧热,放葱末、姜末煸炒一下,再放入肉馅、老抽、精盐、鸡精粉,炒出香味后,倒进做好的黄瓜丝,最后加味精、料酒、香油炒拌匀,出锅晾凉,待用。④将揉匀的面团切成

长条，揪成剂子，按扁，擀成圆皮，包入晾凉的馅料，下锅煮约8分钟，熟透即可。

特点 面皮爽滑，馅心鲜香。



黄瓜洗净擦成小丝



肉馅入油加料煸炒

加入黄瓜丝炒拌均匀



鸡腿蒜苗水饺

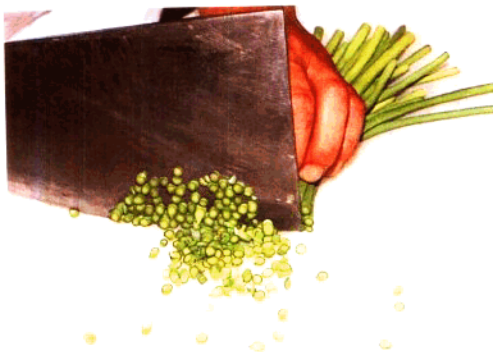


原料 面粉 500 克,水约 200 克,新鲜鸡腿肉 450 克,蒜苗 300 克,鸡蛋 1 个,酱油、精盐、味精、香油、鸡精粉、葱末、姜末各适量。

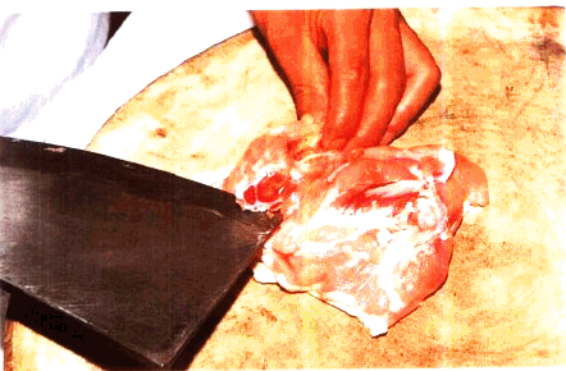
制法 ①将水分次倒入面粉中和成面团,用手揉匀,直至面团表面有光泽之后待用。②去掉蒜苗的头尾,洗净,切成小粒。③将鸡腿的骨头剔出,把肉切成指甲盖大小的丁。加入酱油、鸡蛋液搅拌一下,再加味精、香油、鸡精粉、精盐、水、葱末、姜末、蒜苗粒继续搅拌,做成馅心。④取出饧好的面团,切成小条搓长,揪成剂子,按扁,擀成圆皮,包入馅料,下锅煮约 8 分

钟,熟透即可。

特点 肉质鲜美,清淡爽口。



蒜苗洗净切成小粒



剔除鸡腿中骨头

肉切丁





原料 富强粉 500 克,水约 200 克,绿豆芽 400 克,鲜鸡胸脯肉 400 克,鸡蛋 2 个,精盐、鸡精粉、味精、香油、葱末、姜末各适量。

制法 ①将水倒入富强粉中,用筷子搅匀,然后倒在案板上,用手揉搓使面团光滑。②去掉绿豆芽的根和头部,切成小段洗净。锅内放水,置火上烧开,把整理好的绿豆芽倒入锅中焯熟,过凉待用。鸡蛋摊成饼,再切成细丝。③将鸡胸脯肉切成与绿豆芽大小的丝,加入鸡蛋丝、姜末、葱末、鸡精粉、精盐、水、香油、绿豆芽丝,最后放味精,用力搅动,制成馅料。④将和