

美味馅料

时尚美食系列

QUICK COOK

程安琪 著

花样翻新的调馅组合
经典和新派美味兼收

图书在版编目(CIP)数据

美味馅料/程安琪著. —北京:中国轻工业出版社, 2005.8
(现代人·时尚美食系列)
ISBN 7-5019-4899-2

I.美... II.程... III.面食—制作 IV.TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第052591号



版权声明

原书名: 馅料100—包起来的美味

作者: 程安琪 著

©本书中文简体版由橘子文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 杨柳 严芳 责任终审: 劳国强 封面设计: 叶蕾

版式设计: 叶蕾 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 76千字

书号: ISBN 7-5019-4899-2/TS·2832 定价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2005-2338

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50181S1X101ZY W



现代人

美味**简单**料

时尚美食系列

Q U I C K

C O O K

程安琪 著



 中国轻工业出版社



目 录



饺子

饺子皮的制作	4
包饺子的重点	6
煮饺子的重点	6
饺子馅的调拌法	7
猪肉白菜馅	10
虾仁韭黄馅	11
白萝卜干贝馅	12
黄瓜猪肉馅	13
四季豆猪肉馅	14
韩国泡菜馅	15
红油小饺	16
酸白菜饺子馅	17
青椒鸡肉馅	18
黄鱼饺子馅	19
三鲜饺子馅	20
明虾饺子馅	21
鲜鱿饺子馅	22
鲜贝丝瓜蒸饺	23
三丁馅料	24
广东虾饺	25
油菜虾仁馅	26
鸡肉芹菜馅	27

低卡健康饺	28
南瓜鸡肉馅	29
牛肉芹菜馅	30
番茄牛肉馅	31
茴香牛肉馅	32
芹菜素蒸饺	33
花素蒸饺	34
香椿素肉馅	35
茼蒿馅	36
雪里蕻馅	37



包子

发面面团	38
烫面面团	38
四季豆包子	39
酸白菜包子	40
素菜包子	41
小笼包	42
菜肉大包	43
蟹粉小笼	44
辣味鲜肉包	45
鸡肉白菜包	46
小白菜素包	47

韭菜水煎包 218

鸡肉腊肠包 219

馄饨

虾肉馄饨 50

荠菜馄饨 51

菜肉馄饨 52

鲜虾云吞 53

三鲜鸡肉馄饨 54

红油抄手 55

炸馄饨 56

牛肉脆卷 57

烧卖

虾仁烧卖 58

糯米烧卖 59

翡翠烧卖 60

饼类

淋饼的做法 61

虾仁鸡肉淋饼 62

素什锦淋饼 63

萝卜丝淋饼 64

牛肉馅饼 65

花素馅饼 66

洋葱馅饼 67

萝卜丝馅饼 68

红豆馅饼 69

韭菜盒子 70

豆腐盒子 71

番茄海鲜盒子 72

芹菜圆白菜春卷 73

三鲜春卷 74

素春卷 75

台式润饼 76

叉烧馅 77

鸡肉派馅 78

甜点

草莓馅 79

豆沙馅两式 80

枣泥馅 81

芝麻馅 82

莲蓉馅 83



饺子



饺子的吃法，基本上可以分成水煮、油煎和蒸的，也就是我们通称的水饺、锅贴和蒸饺。一般而言，蒸饺最能保有鲜味与香气，原汁原味毫不流失；水饺经过水煮，味道会淡一点，但是皮较软滑、顺口，同时一煮就一大锅，十分方便；锅贴经过油煎，更增添了香气和脆脆的口感。因此你可以选择喜爱的馅料，配上不同的吃法，就有三种不同风味的饺子！



饺子皮的制作

依照传统的做法，这三种饺子的外皮都是用中筋面粉加水调制的，其中水饺皮是冷水面，就是用冷水和成面团做的，冷水面的皮有弹性、较耐煮，因此水饺可以在水中滚动而不破；蒸饺和锅贴则是用烫面做外皮，烫面比较没有弹性，但比较柔软，即使用油煎，也是脆脆的、很好吃。现成的饺子皮因为用机器压制，所以有的加高筋面粉，水量也比较少，吃起来很劲道，买现成的饺子皮也很方便、省事。基本上，饺子皮的重量是和馅料相同，即600克的馅料（最后调好的重量）要买600克的皮来包。

每个牌子面粉的吃水量不同，因此和面团时所加的水分也有些许差异，基本上，2杯面粉要加将近1杯的水（要留约1/5杯，看情况需要再慢慢地补充）。冷水面是全部加冷水，而做烫面时，则2/3量的水是热水，先均匀地淋入面粉中，用筷子搅动，散热（图1）后，再加入1/3量的冷水，用手揉成一团（图2）。



1



2



3



4

面团和好以后要经过饧面的过程，饧的时间最好为20~30分钟，饧的时候要盖上一条湿布（图3），以防止面皮变干。

饧好的面团还要再揉过（图4），要揉到面团看起来软又有光泽、不粘手也不粘面板。至于揉的时间长短，据老一辈的说法是看你的手有没有“火”，有火、有热力，很快就能把面团揉光了，这在我们做馒头时最为明显，面团揉好后由中间分一个洞，把面粉捏成粗细相同的圆环（图5），再掐断，搓成一长条（图6），分成大小相同的小面剂子（图7）。



5



6



7



8

把小剂子整型成圆柱形，再压扁，就成为一个个的小圆形。用擀面棍擀成中心厚、边缘薄的饺子皮（图8）。水饺和蒸饺是圆形的面皮，而锅贴可以擀成椭圆形。

饺子皮的做法都相同，在后面的内文中，就不再重复叙述了。



包饺子重点

包饺子最重要的一点就是熟后皮不能破，饺子皮一破，汤汁外流，风味就会大减。而不破的重点就是包的时候要注意，“馅料的油和汤汁不能沾到皮上”，并且要“把皮的封口捏紧”。



煮饺子重点

“煮”饺子容易破皮或灌水，因此要比煎饺或蒸饺困难些。煮饺子的水要多些，待水大滚后放入饺子，“边放、边用锅铲轻轻推动水”，使饺子跟着水转动，而不会粘在锅底。饺子放完之后，确定每个饺子都没粘底，就可以盖上锅盖，以中火来煮，煮到一滚即开盖，加约1杯的冷水，盖好再煮；第二次水滚起，加第二次水，等第三次水滚起时就可以关火，捞出饺子。煮的时候“不要让饺子在水里一直大滚而不加水”，那样会使饺子膨胀、灌水，味道变淡，就不好吃了。





饺子馅的调拌法

许多饺子都是以肉馅为基本馅料，其中又以猪肉最普遍，其次就是鸡肉和牛肉，在羊肉产量多的地方，羊肉馅料也是很常用的。有了肉馅，再选择喜欢的蔬菜、海鲜或豆制品、干货来搭配，就可以变化出许多种饺子馅，因此要做好吃的饺子，肉馅的调拌是很重要的。

肉馅的调拌大致相同，猪肉馅可选择肥肉占15%~20%的前腿肉馅，而鸡肉和牛肉本身都是瘦肉，因此要加一些绞的肥猪肉一起拌，以增加油性。如果不喜欢用太多肥肉，可以用1~2大匙麻油或烹调用油来代替。讲究一些的话，也有用高汤代替水来搅拌肉馅。肉馅处理得好，饺子煮熟之后，一咬开，就会有鲜美的汤汁流出，可算是达到了饺子的最高境界。

猪肉馅

材 料 猪肉馅600克

调味料 盐1/2茶匙、水4~5大匙、酱油1~2大匙、胡椒粉少许、麻油1大匙、烹调用油2大匙

做 法 将肉馅再略剁一下，使肉更有黏性（图1），放入一个盆中，加1/2茶匙盐和3大匙水，顺同一方向搅拌肉料1~2分钟，使肉馅有弹性（图2）

根据肉的吸水度，可以再加1~2大匙水（或者再多一些），再搅拌均匀，并将馅料摔打一下，更有弹性。

加入其他的调味料，调拌均匀，放入冰箱中冷藏1小时以上。



TIPS

如果搭配的蔬菜是属于水分多的，在搅拌猪肉时就要少加一些水，调得干一点。



1



2

鸡肉馅

材 料 鸡胸肉500克、肥猪肉馅100克

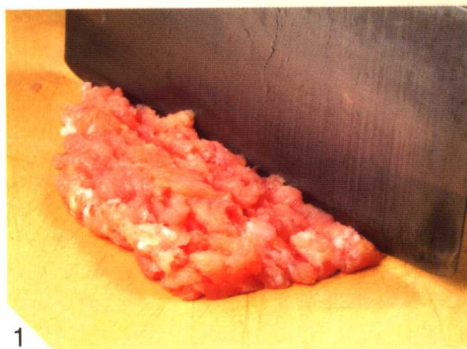
调味料 盐2/3茶匙、水4~5大匙、白胡椒粉少许、麻油1大匙、烹调用油2大匙

做 法 鸡胸肉去皮后用绞肉机绞碎或直接用刀剁碎，再加入肥肉馅一起剁一下（图1），放入碗中，和拌猪肉馅一样，先加盐和水搅匀（图2），再加入调味料，调拌成鸡肉馅料（图3），放入冰箱冰1小时以上。



TIPS

如果减少肥肉馅的量，则可以加蛋清一同搅拌，味道会更鲜美（图4）。



1



2



3



4

牛肉馅

材 料 牛肉馅450克（可选牛的大里脊肉或其他较嫩的瘦肉部分），肥猪肉馅100～150克

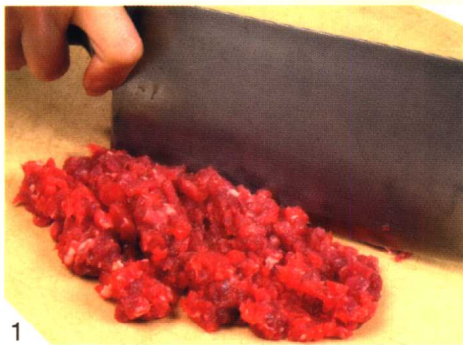
调味料 盐1/2茶匙、水4～5大匙、酱油1～2大匙、胡椒粉少许、麻油1大匙、烹调用油2大匙

做 法 牛肉馅在砧板上再略剁一下（图1），放入大盆中，加入绞过的肥猪肉馅和盐，再加水一起搅打（图2），和猪肉馅一样，慢慢打至有黏性（图3），加入其他调味料拌匀，放入冰箱冰1小时以上。



TIPS

广东餐厅中做牛肉馅料时，会加入约1/4茶匙的小苏打（先和2大匙水调溶化），可使牛肉较嫩。



1



2



3

猪肉白菜馅

5



1



2



3



4

材料

猪肉馅 600克
 大白菜 1200克
 虾米 50克
 葱 2根
 面粉 4杯
 水 2杯
 (或水饺皮1200克)

调味料

盐 1 / 2 大匙
 麻油 1 大匙
 烹调用油 1 大匙

做法

1. 猪肉馅请参考第7页。
2. 大白菜切成小丁，放入大盆中，撒下约1 / 2大匙的盐（图1），抓拌一下（图2），放置15~20分钟，待白菜变软、出水，用力挤干水分，再剁碎一点。
3. 虾米泡软，摘去头、脚等硬壳，剁碎（图3）；葱切成细末。
4. 自冰箱中取出调味好的猪肉馅，加入大白菜、虾米、葱花（图4），再拌上两种油，仔细调拌均匀即成饺子馅（图5）。

TIPS

冷水和面粉揉成冷水面团，擀成饺子皮（参考第4页饺子皮的制作），包入馅料捏成饺子形。



虾仁韭黄馅



材料

猪肉馅	600克
鲜虾	300克
圆白菜	1200克
盐	1 / 2茶匙
韭黄	150克
水	2杯

调味料

盐	1 / 2 茶匙
麻油	1 大匙
烹调用油	1 大匙

做法

1. 猪肉馅请参考第7页。
2. 虾子剥壳、抽除泥肠，用约半茶匙的盐抓洗、洗去黏液、再用清水冲洗数次，沥干水分并以纸巾尽量擦干水分，依虾仁的大小、一切为二或三小块（图1），拌上少许盐和麻油，也放入冰箱中冰30分钟以上。
3. 圆白菜先切成大块，放入沸水中（图2），烫至微软即捞出、冲凉、沥干水分，剁碎后，再挤干水分。
4. 韭黄摘好、洗净、切成小丁。
5. 包饺子之前，将虾仁和圆白菜拌入肉馅中，再加调味料拌匀，最后加入韭黄丁，再拌匀即可（图3）。



INGREDIENTS

白萝卜干贝馅



材料

白萝卜 1000克
干贝 30克
猪肉馅 600克
葱 2根
香菜 2棵
饺子皮 1200克

调味料

盐 1/3茶匙
胡椒粉 少许
麻油 1大匙
烹调用油 1大匙



做法

1. 参考第7页的方法拌成肉馅，可以用蒸干贝的汤汁取代水来拌肉馅。
2. 干贝冲洗一下，放入碗中，加水1/2杯，放入电锅中蒸30-40分钟，待凉后撕散成细丝，并略切短一些（图1）。葱切成葱花；香菜去根，切碎。
3. 白萝卜刨成丝，放入滚水中快速烫一下（图2），待萝卜略变软，捞出、冲凉，装入棉布袋中，挤干水分。
4. 将白萝卜丝、干贝、葱花和香菜拌入肉馅中（图3），再加入调味料仔细拌匀即可（图4）。
5. 用饺子皮包萝卜丝馅料成饺子型。

黄瓜猪肉馅



1



2



3

材料

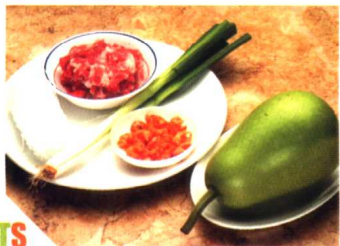
黄瓜	500克
猪肉馅	400克
虾米	30克
粉丝	1把
葱	2根

调味料

盐	1/2茶匙
麻油	1大匙
烹调用油	1大匙

做法

1. 参考第7页的方法拌成肉馅。
2. 黄瓜削皮后先切成片（图1）再切丝，放入大碗中，撒下盐1/2茶匙拌匀，放约20分钟，待黄瓜变软、出水，用力挤干水分（图2）。
3. 虾米和粉丝分别泡软，虾米摘去硬壳，剁碎（图3）；粉丝切短一些；葱切成细葱花。
4. 黄瓜、虾米、粉丝一起拌入肉馅中，同时再加入调味料中的油，拌匀后加入葱花，轻轻拌一下即成黄瓜馅料（图4）。



INGREDIENTS

四季豆猪肉馅

3



1



2

材料

四季豆	600克
猪肉馅	600克
香菇	4片
豆腐干	5~6片
葱	2根

调味料

盐	1/2茶匙
麻油	1大匙
烹调用油	1大匙

做法

1. 参考第7页的方法调拌成肉馅。
2. 四季豆摘好，洗净，放入滚水中氽烫至刚熟，四季豆的颜色变得更绿时，捞出，冲凉后切成薄片（图1）。
3. 香菇泡软，剁碎；豆腐干横片成2~3片后，再切成小丁；葱切成细末。
4. 四季豆、香菇、豆腐干、肉馅和葱花一起放入碗中（图2），拌上调味料，做成饺子馅料（图3）。

TIPS

喜欢四季豆脆一点的话，可以把四季豆切得大一点，反之则烫久一点并切成薄片。

香菇剁碎后可以先拌上少许酱油和麻油，放置5分钟左右再和其他材料拌和，会使香菇更有味道。



韩国泡菜馅



1



2



3

材料

韩国泡菜	400克
猪肉馅	600克
绿豆芽	300克

调味料

麻油	1 大匙
烹调用油	1 大匙

做法

1. 韩国泡菜先挤出酱汁，切成细丝（图1），再剁碎一点，同时再把汁挤干一点。
2. 绿豆芽摘好，放入滚水中氽烫约30-40秒，捞出冲冷水至凉，挤干水分，稍微剁几刀（图2）。
3. 猪肉馅调拌方法请参考第7页，喜欢辣一点的人，可以用泡菜酱汁代替水来调拌肉馅，再加入泡菜（图3）。
4. 将肉馅、泡菜和绿豆芽一起放入大碗中，再加入麻油拌匀，做成泡菜馅料（图4）。



INGREDIENTS