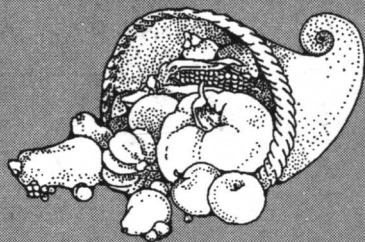


五谷坊
丛书

百味 饺子

秋 男等◇编著

农村读物出版社



◆ 五谷坊丛书

百味饺子

秋男等 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味饺子/秋男等编著. —北京: 农村读物出版社,
2006. 4

(五谷坊丛书)

ISBN 7-5048-4886-7

I. 百... II. 秋... III. 面食, 饺子—食谱
IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 028465 号

出版人 傅玉祥
责任编辑 育向荣
出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发行 新华书店北京发行所
印刷 中国农业出版社印刷厂
开本 850mm×1168mm 1/32
印张 9.5
字数 224 千
版次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月北京第 1 次印刷
印数 1~6 000 册
定价 14.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编著 秋 男 洪 铮 祝 元 王 为
孟 雪 李一清 韩继春 田 梓
齐立棠 平 明 燕 峰 全宜心

写在前面

饺子距今已有千余年的历史了。饺子在唐代称为“中牢丸”，元代称为“时罗角儿”，明末称为“粉角”，清朝称为“扁食”。清朝有关史料记载：“元旦子时，盛饌同离，如食扁食，名角子，取其更岁交子之义。”“每届初一，无论贫富贵贱，皆以白面做饺食之，谓之煮饽饽，举国皆然，无不同也。富贵之家，暗以金银小镞藏之饽饽中，以卜顺利，家人食得者，则终岁大吉。”

饺子深受人们喜爱。千百年来，每逢佳节、贺岁，人们吃饺子，寓意吉利，以示辞旧迎新。大年除夕包饺子，午夜十二时开始吃，以谐音取“更岁交子”；农历正月十五这一天是农历新年第一个满月，因此吃饺子也叫团圆饺子；除此之外，在北方很多地方都有冬至吃饺子的习惯。如今，饺子已成为我国一流的美食，它不仅具有独特的制作工艺，更包含了我国古老的烹饪文化。满族称饺子为“子孙饽饽”；山东把饺子叫做“扁食”，闽南叫“馄饨”。

饺子因其馅料不同，可分为肉馅、海鲜馅、素菜馅、肉菜合馅、野菜馅、果料馅、豆沙馅等等，它的特点是皮薄馅嫩，味道鲜美，形状独特，百食不厌。饺子的制作方法则分为煮饺、蒸饺、汤饺、煎饺（锅贴）、炸饺、烤饺等。

饺子的形状：

月牙饺：将饺子皮填入适量馅料，右端边角捏住，右手拇指向外轻推内侧皮，食指将外侧皮捏出褶，右手拇指再将褶捏紧，同样方法将左端饺边捏紧即可。

三角形：将饺子皮填入适量馅料，饺边分成三等份，捏起各中点，捏紧后再将各边捏合即可。

钱包饺：将饺子皮填入适量馅料，对折后捏紧边成半圆形，右手拇指捏薄右上饺子边后连续向下按捏出花纹即可。

鱼形饺：将饺子皮填入适量馅料，对折后从右端一面开始向里捏起一个褶，捏紧后再捏另一面，重复捏直至另一端，收口时向上捏翘即可。

波波饺：将饺子皮填入适量馅料，对折封口成半圆形，食指在拇指前从一端向前捏推出褶，重复另一端即可。

元宝饺：将饺皮填入适量馅料，对折成半圆形，捏合饺边，将饺子两端向中间弯拢捏紧，使半圆形的边微微向上翘即可。

蛤蜊饺：将饺子皮填入适量馅料，对折后两侧往里折并捏紧，将右顶端角捏薄重复往下按，形成花纹直至左端即可。

四喜饺：将饺子皮填入适量馅料，饺边分成四等份，捏合四个中点成“田字形”，将菜料撒在露出的四个孔上即可。

锁饺：将饺子皮填入适量馅料，对折后立起，两手的食指和拇指分别向中间捏，留一个口，再捏合左右两边，留口部分折起捏紧，两边各捏出一个褶即可。

目 录

肉 类



猪肉白菜水饺	1	猪肉榨菜水饺	19
猪肉芹菜水饺	2	猪肉鲜鱼水饺	20
猪肉韭菜水饺	2	猪肉海参水饺	20
猪肉韭菜花水饺	3	猪肉三菇水饺	21
猪肉鲜藕水饺	4	猪肉松仁水饺	22
猪肉西葫芦水饺	5	猪肉苋菜水饺	23
猪肉扁豆水饺	5	猪肉老山芹水饺	23
猪肉豇豆水饺	6	猪肉刺五加水饺	24
猪肉银芽水饺	7	猪肉刺嫩芽水饺	25
猪肉姜芽水饺	8	猪肉马齿苋水饺	26
猪肉土豆水饺	8	猪肉白蘑水饺	27
猪肉茴香水饺	9	猪肉仙人掌水饺	29
猪肉冬瓜水饺	10	猪肉山茄子水饺	28
猪肉胡萝卜水饺	11	猪肉黄瓜香水饺	29
猪肉青椒水饺	11	猪肉蕨菜水饺	30
猪肉黄瓜水饺	12	猪肉骨汤水饺	31
猪肉香菇水饺	13	猪肉酸辣水饺(1)	32
猪肉玉米笋水饺	14	猪肉酸辣水饺(2)	33
猪肉茭白水饺	14	猪肉菠饺鱼肚	33
猪肉茄子水饺	15	猪肉红油水饺	34
猪肉香菜水饺	16	猪肉“墨玉”水饺	35
猪肉瓜皮水饺	17	咖喱猪肉水饺	36
猪肉酸菜水饺	17	火腿冬瓜水饺	36
猪肉虾菇水饺	18	成都钟水饺	37

鸳鸯水饺	38	牛肉胡萝卜水饺	61
猪肉蟹味水饺	39	牛肉雪菜水饺	62
猪肉回头水饺	40	牛肉茴香水饺	63
京味水饺	40	牛肉银芽水饺	63
江毛水饺	41	牛肉三菇水饺	64
潮汕韭菜水饺	42	茄汁牛肉水饺	65
湘味水饺	42	什锦粉汤水饺	66
状元水饺	43	驴肉水饺	67
淮扬水饺	44	鸡肉圆白菜水饺	67
猪肉三鲜水饺(1)	45	鸡肉茭白水饺	68
猪肉三鲜水饺(2)	45	鸡肉冬笋水饺	69
猪肉三鲜水饺(3)	46	鸡肉香菇水饺	69
四鲜水饺	47	鸡肉香菜水饺	70
五鲜水饺	47	鸡肉香椿水饺	71
猪肉三彩水饺	48	鸡肉高汤水饺	71
羊肉大葱水饺	49	鸡肉胡萝卜水饺	72
羊肉韭黄水饺	50	鸡肉韭菜水饺	73
羊肉胡萝卜水饺	50	鸭肉香菇水饺	73
羊肉萝卜水饺	51	鸭肉榨菜汤饺	74
羊肉白菜水饺	52	鹅肝粉汤饺	75
一品羊肉水饺	53	韭菜鸽肉水饺	76
羊肉冬瓜水饺	53	兔肉豆豉水饺	76
羊肉西葫芦水饺	54	猪肉白菜蒸饺	77
羊肉冬菇水饺	55	猪肉卷心菜蒸饺	78
羊肉番茄水饺	55	猪肉大葱蒸饺	78
羊肉马蹄水饺	56	猪肉酸菜蒸饺	79
羊肉粉汤水饺	57	猪肉韭黄蒸饺	80
牛肉萝卜水饺	58	猪肉韭菜蒸饺	80
牛肉大葱水饺	59	猪肉韭菜鸡蛋蒸饺	81
牛肉番茄水饺	59	猪肉茄子蒸饺	82
牛肉鸡汤水饺	60	猪肉扁豆蒸饺	82
牛肉葱头水饺	61	猪肉菜花蒸饺	83

猪肉笋丁蒸饺	84	猪肉“玉兔”饺(2)	106
猪肉豆芽蒸饺	84	猪肉“鸡冠”饺	107
猪肉火腿蒸饺	85	猪肉“白菜”饺	107
猪肉雪菜蒸饺	86	猪肉“鸡笼”饺	108
猪肉干菜蒸饺	86	猪肉“秋叶”饺	109
猪肉三丁蒸饺	87	猪肉“蝴蝶”饺	110
猪肉芹菜蒸饺	88	猪肉“鸳鸯”饺	110
猪肉冬瓜蒸饺	88	猪肉“凤凰”饺	111
猪肉西葫芦蒸饺	89	猪肉“金鱼”饺	112
猪肉葫芦蒸饺	90	猪肉“五星”饺	112
猪肉芋泥南瓜蒸饺	90	猪肉三角饺	113
猪肉山药蒸饺	91	猪肉“花篮”饺	114
猪肉豆腐蒸饺	92	猪肉“马蹄”饺	114
猪肉酱香蒸饺(1)	92	“金钩”蒸饺	115
猪肉酱香蒸饺(2)	93	猪肉花边蒸饺	116
猪肉酱香蒸饺(3)	94	双色蒸饺	116
猪肉茶味蒸饺	94	四喜蒸饺(1)	117
猪肉南瓜蒸饺	95	四喜蒸饺(2)	118
猪肉玫瑰蒸饺	96	四喜蒸饺(3)	119
猪肉米粉蒸饺	96	猪肉五福蒸饺	120
猪肉三鲜米饺	97	猪肉灌汤蒸饺	121
猪肉笋香蒸饺	98	猪肉澄粉蒸饺	121
猪肉芥菜蒸饺	99	徽州蒸饺	122
火腿冬瓜蒸饺	99	新安烫面蒸饺	123
猪肉三鲜蒸饺(1)	100	淮扬蒸饺	123
猪肉三鲜蒸饺(2)	101	江南百花饺	124
猪肉一品蒸饺(1)	102	花士林蒸饺	125
猪肉一品蒸饺(2)	102	天津蒸饺	125
猪肉一品蒸饺(3)	103	金山蒸饺	126
猪肉水晶蒸饺(1)	104	宣威火腿蒸饺	127
猪肉水晶蒸饺(2)	105	羊肉白菜蒸饺	127
猪肉“玉兔”饺(1)	105	羊肉萝卜蒸饺	128

羊肉冬瓜蒸饺	129	牛肉瓠子蒸饺	133
羊肉酸菜蒸饺	129	驴肉萝卜蒸饺	134
羊肉西葫芦蒸饺	130	驴肉韭菜蒸饺	135
牛肉白菜蒸饺	131	鸡肉花瓜蒸饺	135
牛肉葱头蒸饺	131	鸡肉三鲜蒸饺	136
牛肉萝卜蒸饺	132	鸡肉香菇蒸饺	137
牛肉芹菜蒸饺	133	鸭肉油菜蒸饺	137

海 鲜 类



鲑鱼水饺	139	海蛎白菜水饺	155
鲤鱼韭菜水饺	140	海蛎萝卜水饺	155
鲤鱼荠菜水饺	140	鲜蛤韭菜水饺	156
鲤鱼豆腐水饺	141	鲜蛤萝卜水饺	157
鲑鱼黄瓜水饺	142	四黄蒸饺	158
鱿鱼豆角水饺	143	虾仁小白菜蒸饺	158
鲈鱼香菇水饺	143	鲜虾芹菜蒸饺	159
草鱼虾仁水饺	144	虾仁豆腐蒸饺	160
银鱼胡萝卜水饺	145	虾仁蒸饺(1)	160
黄鱼雪菜水饺	145	虾仁蒸饺(2)	161
墨鱼苦瓜水饺	146	虾仁木樨蒸饺	162
鲑鱼茄子水饺	147	芥末虾仁蒸饺	163
鳗鱼荸荠水饺	147	全虾蒸饺	163
上汤鱼饺	148	虾米韭菜蒸饺	164
鲜虾水饺	149	虾皮粉条蒸饺	165
虾蛋韭菜水饺	150	广东虾味蒸饺	165
虾仁榨菜水饺	150	鲜虾“金鱼”饺	166
虾仁南瓜水饺	151	鲜虾“海星”饺	167
虾仁瓜皮水饺	152	鲜虾“白兔”饺	167
虾仁翡翠水饺	152	鲜虾“凤眼”饺	168
蛋贝水饺	153	蟹味五喜饺	169
蟹味水饺	154	干贝翡翠蒸饺	169

翡翠海皇蒸饺	170	蟹黄水晶蒸饺	173
百合蒸饺	171	蟹黄鲜肉蒸饺	174
蟹黄灌汤蒸饺	171	苏州蟹黄蒸饺	174
蟹黄蒸饺	172		

素馅类



白菜素馅水饺	176	鸡蛋韭菜水饺	184
菜花香菇水饺	177	鸡蛋荠菜水饺	185
豆芽素水饺	177	鸡蛋番茄水饺	186
素肠豆芽水饺	178	鸡蛋菠菜水饺	186
小白菜素水饺	179	鸡蛋胡萝卜水饺	187
豆腐香菇水饺	180	翡翠玉米水饺	188
豆腐荸荠水饺	180	一品素馅蒸饺	189
虾皮南瓜水饺	181	南瓜蒸饺	189
西葫芦素水饺	182	茭儿菜烫面饺	190
二冬韭黄水饺	183	素菜蒸饺(1)	191
鸡蛋黄瓜水饺	183	素菜蒸饺(2)	191

煎炸烤类



猪肉白菜煎饺	193	豆腐煎饺	200
猪肉发面煎饺	194	冰花煎饺	201
南味生煎饺	194	猪肉白菜锅贴	202
猪肉咖喱煎饺	195	猪肉韭菜锅贴	203
三鲜咖喱饺	196	猪肉南瓜锅贴	203
鸡蛋鲜虾煎饺	196	猪肉茄子锅贴	204
肉蛋煎饺	197	牛肉西葫芦锅贴	205
鸡汁煎饺	198	牛肉青椒锅贴	206
牛肉韭菜煎饺	198	羊肉大葱锅贴	207
盖浇饺子	199	羊肉冬瓜锅贴	208
素味煎饺	200	虾皮韭菜锅贴	209

虾仁豆腐锅贴	209	牛肉米粉炸饺	235
什锦锅贴	210	烤牛肉饺	236
三鲜锅贴(1)	211	羊肉大葱炸饺	237
三鲜锅贴(2)	212	鸡肉酥皮炸饺	237
三鲜锅贴(3)	213	鸡肉咖喱炸饺	238
鱼肉锅贴	214	鸡肉咖喱芝香炸饺	239
京味锅贴(1)	214	蜜汁鸡丁吐司炸饺	240
京味锅贴(2)	215	酥皮猪肉炸饺	241
素味锅贴	216	脆皮烤鸭炸饺	242
猪肉炸饺	217	樟茶鸭粒烤饺	243
火腿炸饺	217	狗肉炸饺	244
猪肉什锦炸饺(1)	218	鲜鱼炸饺	245
猪肉什锦炸饺(2)	219	辣味鱼肉炸饺	245
猪肉韭菜炸饺	220	八宝鱼炸饺	246
猪肉马蹄炸饺	221	什锦海鲜炸饺	247
猪肉香芋炸饺	222	虾粒玉米炸饺	248
猪肉三丝炸饺	222	鲜虾酥皮炸饺	249
猪肉酸辣炸饺	223	海鲜色拉炸饺	250
猪肉香菜炸饺	224	虾仁豆芽酥皮炸饺	251
猪肉糯米炸饺	225	素馅炸饺	252
猪肉米粉炸饺	225	椰味毛豆炸饺	252
猪肉冬菜炸饺	226	芋头炸饺	253
萝卜酥饺	227	白糖炸饺	254
猪肉鸳鸯炸饺	228	烫面豆沙炸饺	254
猪肉橄榄炸饺	229	糯米豆沙炸饺	255
猪肉蛋黄炸饺	229	芋面豆沙炸饺	255
猪肉蛋饼炸饺	230	果脯炸饺	256
猪肉豆腐腰饺	231	薄荷炸饺	257
猪肉咖喱饺	232	枣泥“白兔”炸饺	257
炸韭菜盒	233	藿香炸饺	258
炸三鲜盒	234	三色酥饺	259
糯米芋头炸饺	234	鸳鸯炸饺	259

水果五仁烤饺	260	咖啡炸饺	262
干酪炸饺	261	椰丝酥皮炸饺	263
香酥芒果炸饺	262	京糕炸饺	264

其他类

韩国饺子(1)	265	荷兰豆炒鱼皮饺	277
韩国饺子(2)	266	豆沙煎饺	277
意大利饺子(1)	267	金银饺	278
意大利饺子(2)	267	年糕饺	279
法式清汤咖喱饺	268	蛋饼煎饺(1)	279
大坂饺子烧	269	蛋饼煎饺(2)	280
日式芝士饺	269	蛋饼蒸饺	281
墨西哥酥皮饺	270	荷包饺	281
墨西哥水饺片	271	熘鸽蛋饺	282
红饺子(1)	271	面筋饺	283
红饺子(2)	272	豆腐饺(1)	284
黄饺子	273	豆腐饺(2)	284
黑饺子(1)	274	土豆饺	285
黑饺子(2)	275	薯面萝卜饺	286
绿饺子	275	炸白菜盒	287
玉米面虾皮韭菜饺	276	烤奶酪水饺皮	287

肉 类

猪肉白菜水饺

原料：精面粉 500 克，猪肉末、白菜各 300 克，植物油、香油、酱油、精盐、鸡精、花椒粉、葱姜末各适量。



制作：

1. 将猪肉末加入葱姜末、花椒粉、酱油、少许水搅打成糊；白菜洗净剁成末，挤去水分，加入植物油搅拌均匀，放入猪肉末，再加入精盐、鸡精、香油拌匀成馅。
2. 将面粉用温水搅拌均匀和好，放入盆内，盖上湿布饧 30 分钟，搓成长条，切成圆剂，擀成饺子皮，填入适量馅料，对折捏紧成饺子。
3. 锅内添水烧开，下入饺子搅动，待水烧开后淋入少许清水，煮至饺子浮起熟透，捞出即可。

猪肉芹菜水饺

原料：精面粉 750 克，猪肉末 300 克，芹菜 500 克，植物油、香油、酱油、精盐、鸡精、五香粉、葱姜末各适量。



制作：

1. 将猪肉末加入葱姜末、五香粉、酱油、少许水搅打成糊；芹菜择洗干净切成末，加入植物油搅拌均匀，稍挤一下，放入猪肉末，再加入精盐、鸡精、香油拌匀成馅。
2. 将面粉用温水搅拌均匀和好，放入盆内，盖上湿布饧 30 分钟，搓成长条，切成圆剂，擀成饺子皮，填入适量馅料，对折捏紧成饺子。
3. 锅内添水烧开，下入饺子搅动，待水烧开后淋入少许清水，煮至饺子浮起熟透捞出即可。

猪肉韭菜水饺

原料：精面粉 500 克，猪肉末、嫩韭菜各 300 克，植物油、香油、酱油、精盐、鸡精、花椒粉、葱姜末各适量。





制作:

1. 将猪肉末加入葱姜末、花椒粉、酱油、少许水搅打成糊；韭菜择洗干净切成末，加入植物油搅拌均匀，放入猪肉末，再加入精盐、鸡精、香油拌匀成馅。

2. 将面粉用温水搅拌均匀和好，放入盆内，盖上湿布饧 30 分钟，搓成长条，切成圆剂，擀成饺子皮，填入适量馅料，对折捏紧成饺子。

3. 锅内添水烧开后，下入饺子搅动，待水烧开后淋入少许清水，煮至饺子浮起熟透捞出即可。

猪肉韭菜花水饺

原料: 精面粉 500 克，猪肉末 300 克，韭菜花 500 克，香菇 100 克，植物油、香油、酱油、精盐、鸡精、花椒粉、姜末各适量。



制作:

1. 将猪肉末加入姜末、花椒粉、酱油、少许水搅打成糊；韭菜花、香菇洗净切成末，加入植物油搅拌均匀，放入猪肉末，

再加入精盐、鸡精、香油拌匀成馅。

2. 将面粉用温水搅拌均匀和好，放入盆内，盖上湿布饧30分钟，搓成长条，切成圆剂，擀成饺子皮，填入适量馅料，对折捏紧成饺子。

3. 锅内添水烧开，下入饺子搅动，待水烧开后淋入少许清水，煮至饺子浮起熟透捞出即可。

猪肉鲜藕水饺

原料：精面粉500克，猪肉末、鲜藕各300克，植物油、香油、酱油、精盐、鸡精、花椒粉、葱姜末各适量。



制作：

1. 将猪肉末加入葱姜末、花椒粉、酱油、少许水搅打成糊；鲜藕洗净剁成末，加入植物油搅拌均匀，放入猪肉末，再加入精盐、鸡精、香油拌匀成馅。

2. 将面粉用温水搅拌均匀和好，放入盆内，盖上湿布饧30分钟，搓成长条，切成圆剂，擀成饺子皮，填入适量馅料，对折捏紧成饺子。

3. 锅内添水烧开，下入饺子搅动，待水烧开后淋入少许清水，煮至饺子浮起熟透，捞出即可。