

健康美味系列

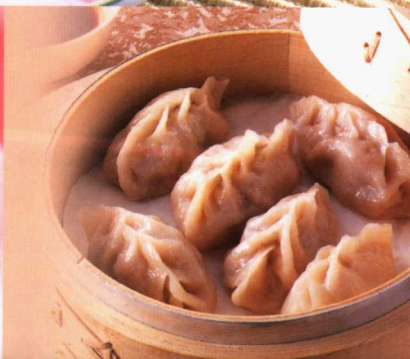
26

自己包饺子

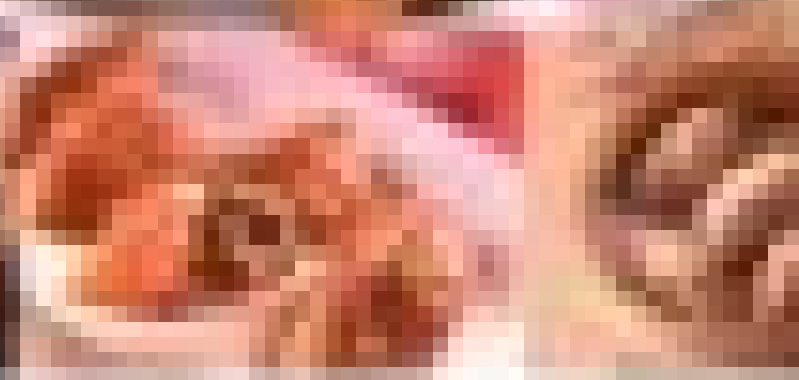
生活品味编辑部 编

中国纺织出版社

水饺 · 蒸饺 · 煎饺 · 汤饺 ···



白己包饺子



图书在版编目(CIP)数据

自己包饺子/生活品味编辑部编. — 北京: 中国纺织出版社, 2005.1

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-3176-9/TS·1891

I.自… II.生… III.面食, 饺子—食谱—中国
IV.TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第120554号

《自己包饺子》生活品味编辑部编

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2004-6159

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖
装帧设计: 王 欣 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

健康美味系列26

自己包饺子

生活品味编辑部编



 中国纺织出版社

目 录

Part1 全家一起来包饺子

- 4 食材购买 精打细算
- 5 手工饺子皮DIY
- 6 饺子的变化包法
- 8 轻松成为调馅高手

Part2 50种饺子馅美味大出击

猪肉馅

- 12 鲜肉饺子馅
- 13 扁尖笋肉馅/酸菜馅
- 14 瓠瓜猪肉馅
- 15 洋菇木耳馅/乳瓜馅
- 16 韭菜猪肉馅
- 17 丝瓜馅/皮蛋马蹄馅
- 18 萝卜猪肉馅
- 19 茭白肉馅/玉米笋肉馅
- 20 茄子肉馅
- 21 西施馅/山药馅
- 22 贡菜馅
- 23 子姜馅/咖喱馅
- 24 茴香猪肉馅
- 25 煎饺的馅料/三鲜煎饺馅
- 26 鸳鸯煎饺馅
- 27 榨菜煎饺馅
- 28 蒸饺的馅料/梅菜蒸饺馅
- 29 豆芽蒸饺馅
- 30 南瓜蒸饺馅

鸡肉馅

- 31 鸡肉水饺馅
- 32 笋菇鸡肉馅/三丁饺馅

海鲜馅

- 33 黄鱼雪菜馅
- 34 鲜虾馅
- 35 虾仁玉米馅/银鱼馅
- 36 海参蒸饺馅
- 37 鲑鱼馅/蟹肉馅
- 38 海鲜馅
- 39 鳗鱼馅/过桥饺子馅

牛羊肉馅

- 40 牛肉蒸饺馅
- 41 猪牛肉馅/羊肉马蹄馅
- 42 羊肉白菜馅

蔬菜馅

- 43 青蔬馅
- 44 三菇素馅
- 45 素什锦馅/鲍菇腐竹馅
- 46 花素蒸饺馅
- 47 八宝素馅/珍珠馅
- 48 山药魔芋馅

Part3 吃饺子大不同

第1大不同 煎饺子技巧

- 49 白玉煎饺

第2大不同 炸饺子诀窍

- 50 韭菜酥饺
- 51 咸糯米炸饺子

第3大不同 皮酥肉嫩的锅贴

52 薄皮锅贴

53 传统锅贴

第4大不同 给饺子泡好汤

54 鱿鱼羹汤饺

55 牛肉汤饺

56 香油鸡汤饺

第5大不同 透明的澄粉饺

57 五彩粉果/水晶汤饺

Part4 饺子变化活用水

四大饺皮示范

58 水晶饺皮/小麦胚芽饺皮

59 南瓜饺皮/菠菜饺皮

60 背包形水晶饺

61 背包形猪肉水饺

62 虾形牛肉水饺

63 四方形香菇饺

64 金色向日葵水饺

65 背包形鲑鱼水饺

煎、煮、蒸、烤 吃剩的饺子大复活

剩余饺子再利用

66 枸杞蒸蛋水饺

67 芝麻煎饺

68 烤火腿起司饺

剩余肉馅再利用

69 香菇镶肉

70 煎肉饼

剩余饺皮和肉馅再利用

71 黑芝麻煎饺



创造饺子新口味

西式口味

72 双色面饺

药膳口味

73 当归药膳汤饺

74 人参补气枫叶饺/冬虫炸响铃

甜饺口味

75 紫米豆香甜饺羹

76 炸水果饺/黑豆蛋饺

酥皮口味

77 山药锅贴饺/脆皮咖喱饺

Part5 饺子好搭档——蘸酱&汤

78 蘸酱&汤调味原则

79 不能错过的美味蘸酱

好汤上桌

80 番茄酸辣汤

81 川味酸辣汤/大卤汤

82 素三鲜汤/胡萝卜浓汤

83 牛肉罗宋汤/番茄蛋花汤

单位换算

1杯=240毫升=16大匙

面粉1杯=120克

1大匙=15毫升=3茶匙

细砂糖1杯=200克

1茶匙=5毫升

色拉油1杯=227克

半茶匙=2.5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

烹调中所有油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

Part 1 全家一起来包饺子

食材购买精打细算



POINT 1

饺子皮算法

一般市售水饺皮可依家里人口或是每次食用数量来购买。但是估算时，也要考虑到手劲太大，或馅料包太满，不小心破皮漏馅的情形。因此最好多买一些，以免包好的饺子不够吃。多出来的饺子皮可以在饺子馅剩下不到20个时，增加一些花式的包法，比如包成荷叶状、帽子状等等，以两张皮夹一粒馅的方式快速消耗掉。



POINT 2

馅料的算法

大白菜、圆白菜等结球类的蔬菜出水较多，做成馅料时，分量往往会缩水。因此计算菜、肉比例时，也要考虑蔬菜出水的情形，才不会发生菜肉比例不均衡的问题。以500克圆白菜或大白菜搭配100克猪肉馅来计算，大约可以包30个水饺；而根茎类、豆类蔬菜如洋葱、竹笋、四季豆等，失水量较少，一个约120克重的洋葱或竹笋，大约可搭配猪肉馅80克，拌成馅料可包14~16个水饺。以此类推，购买时事先概算一下，即可避免饺子皮或馅料剩下太多的困扰。



POINT 3

包馅分量算法

每一份水饺馅料最好在15~20克之间，馅料太多容易破皮，馅太少则味道不够，因此取馅料最好用固定的勺，以免包的人取馅分量多寡不一，造成馅料过剩或不足。

饺子皮选购TIPS

- ①摸起来柔软有弹性的比较新鲜。冰过隔夜的饺子皮摸起来比较硬，也比较不好包，无法做出各种变化造型。
- ②面粉撒得少的是比较好的饺子皮。

手工饺子皮DIY

制作流程：

揉面团 → 制作剂子 → 擀皮 → 完成

剂子的制作

“剂子”是北方人对小面团的称呼，也就是在面粉加水揉成面团之后，搓成长条状，用刀子切割成的大小、形状一致的小面团。每一个小面团重量相等，擀成的饺子皮大小、厚薄才会一致，包起饺子也比较顺手，不怕破皮漏馅。



1 取一个面团，用拇指在中间捏个洞。



2 捏成圆圈状。



3 切开成粗条。



4 搓成直径2厘米的细条。



5 以滚刀法切成剂子。



6 撒上干面粉，防止粘黏。

诀窍

用滚刀法边切边转动面条，才能让剂子压成圆形，若使用平刀法来切，压出来会变成长方形的面皮。

饺子皮基本做法

- ① 剂子压扁，呈小圆饼状。
- ② 左手捏着面饼，右手推着擀面棍往前滚动，将面皮边缘逐渐擀薄。
- ③ 一边转动面饼（朝逆时针方向），一边推滚擀面棍，使饺子皮圆周变薄。
- ④ 最后推擀成外围较薄、圆心较厚的薄面皮即可。



饺子的变化包法



入门篇 一般包法



1 饺子皮摊开，放入适量馅料。



2 对折后往中间部分捏合。



3 移入双手虎口处，用力捏合。



4 略微整型即可。



5 也可捏合之后，抓住两角向后收口略压。



6 略微整型即可。

创意篇 七大变化包法

① 工字形包法



1 饺子皮摊开，放入馅料。



2 往中间对折，两边各留一个缺口。



3 两边缺口各自收口。



4 包成工字形，收口捏紧即可。

② 蛤蜊形包法



1 饺子皮摊开，放入馅料，往中间对折。



2 对折成半月形，压紧。



3 连续向下按捏，形成浪花边。



4 最后即可包成蛤蜊形。

③半月形包法



1 饺子皮摊开，中间放入适量馅料。

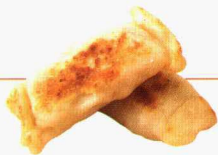


2 往中间对折。



3 移入两边虎口，压紧即成。

⑤长条形



1 饺子皮摊开，中间放入适量馅料。



2 向中间捏紧。



3 收口捏紧，包成半月形，再将两角反折成长条形。

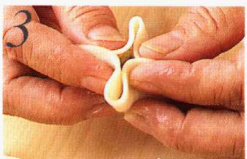
⑥花式包法



1 饺子皮摊开，中间放入适量馅料。



2 向中间捏紧，两边先捏成长形。



3 再将其他边也分别捏成长方形，往中间捏紧即成。

④叶子形包法



1 饺子皮摊开，放入适量馅料，抓住一端，捏出尖形。



2 压住馅料，从尖形地方，做出交叉花纹。



3 一边慢慢收口。



4 最后捏成叶子的花纹即可。

⑦马蹄形包法



1 饺子皮摊开，放入馅料。



2 向中间折起呈半月形。



3 收口捏紧。



4 双手捏住饺子两角，翻折成马蹄形。

轻松成为调馅高手

馅料调制教战手册

饺子馅的原料可以分为猪肉、牛肉、虾肉、鱼肉及花素等，搭配葱、姜、盐、油等主要调味料，即可变化出水饺、蒸饺、煎饺等不同口味。饺子馅要怎么选择、搭配，与饺子的烹调方式有一定的关系。

水饺馅

三肥七瘦最是软嫩鲜香

制作水饺馅时，肉质的肥瘦比例非常重要，调配不当就很难尝到美味多汁的馅料，让口感尽失。但是肉馅要怎么把握肥瘦适中？自己拌的牛肉馅，为什么会有干涩、柴柴的口感？虾肉、海鲜馅料要怎么调制，才能吃出原汁原味？

这些问题有一个共同的解码关键，就在猪肉馅身上。因为，不论是哪一种馅料，肉质太瘦并不好吃，全是瘦肉或是瘦肉过多的肉馅，吃起来会有过干、过老、过硬的口感，难以入口，适量的肥肉具有滋润的作用。所以油脂含量较少的牛肉、鱼肉或鸡肉，用来制作肉馅时，总会加入1/3至一半比例的猪肉馅，以产生润滑的口感。

猪肉馅一般会用五花肉或猪前腿肉，肥瘦比例最好掌握“三肥七瘦”的黄金原则。这样制作出来的水饺软嫩鲜香，扎实又多汁。不过肥肉过多又会造成口感过于油腻，因此要特别注意。

蒸饺馅

鲜美多汁有调拌技巧

蒸饺外形饱满浑圆，外皮厚薄度几近完美，内馅浓郁多汁。利用猪皮冻的凝胶强度和弹性，让馅料凝住，而在蒸煮过程中，猪皮冻会自然溶解，它的滋味鲜美，风味独特，使蒸饺入口时能让人品尝到满口的汤汁，可口鲜香。

除了猪肉及牛肉外，海鲜类的食材也经常用来制作蒸饺馅料。制作这类食材的馅料时，要把握细切粗剁的原则，尤其是制作虾仁蒸饺或是鱼肉蒸饺时，只要剁匀即可，千万不要剁得太碎。这是因为这类食材组织纤维都非常松软，如果剁得太碎，很容易使鲜味物质及水分流失，而失去鲜嫩爽口的特色。



煎饺馅

下料顺序是美味关键

制作煎饺馅料时，加料调味的顺序是馅料好吃与否的关键之一，正确放入调味料能使肉馅美味多汁。因此搅拌肉馅时需要以少量的水边搅边调开，再加入盐、酱油、姜末稍加搅拌，等到搅拌均匀之后，才放入香油、葱末、料酒之类具有特殊香味的调料。

用做配料的姜末不能太老，最好使用子姜且要剁碎，因为太老的姜切碎了还是有咬不断的纤维，会影响到口感。此外，馅料的香气及馅汁的鲜美，很大一部分原因在于葱末的加入，但必须等其他馅料都拌好再加入，这样才能发挥葱的辛香，有效去除肉类的腥膻味，让煎饺风味更加无与伦比，美味更上层楼。

剁肉、搅拌、冷冻——调馅美味三部曲

材料买回来，首先要先剁肉。将机器绞过的肉，再用菜刀剁得更细碎，这样搅拌出来的肉馅口感更细致。没有剁过的肉馅，口感比较粗，肥肉也不容易融入肉馅材料中，吃起来缺少一分滑嫩感。

剁好了肉，接着就要充分搅拌。搅拌时记得要顺同一个方向搅，把肉类的蛋白质搅成凝胶状态，拌入蔬菜才会鲜嫩、有弹性。此外，肉馅需要加水时，要一点点加入，边加边搅拌，打至肉馅变色，这样做出来的馅料可以均匀地吸收水分及调味料。再将拌好的饺子馅放进冰箱的冷冻室约20分钟，使肉馅呈半凝固状，可避免包饺子时馅出水。调馅用的蔬菜，尽量使用生鲜的菜，不要余烫，但菠菜、苋菜这类带有苦味的蔬菜，却必须快速余烫一下，以去除涩味。烫过的蔬菜汁，不妨放凉、加入肉馅中，让菜叶中流掉的养分又重新回到馅料里，增进水饺的清香爽口，一举数得。



菜肉比例，视气味和口感搭配

自己包饺子，爱加多少肉、多少菜拌馅，其实并没有一定的准则，有些人喜欢肉多菜少，吃起来像小肉丸一样，口感实实在在的，有人偏爱菜多肉少，一口咬下去全是蔬菜香。但在食材的选择和搭配上，仍是必须考虑到菜肉的质地和口感。

大白菜、韭菜、小油菜等含水量很多的蔬菜，在加入肉馅调制时很容易出水。为了防止饺子馅不断流出菜汁，造成肉馅黏性不足，习惯上人们都会把菜汁挤干一些再拌肉馅，但这样一来，菜叶中所含的维生素和矿物质也被挤走了，十分可惜。

要防止饺子馅流出过多的菜汁，最好的方法是先将肉馅剁碎，加入调味料拌匀，让肉馅拌出一定的黏稠度，再把蔬菜切成碎末，这时不要加盐，只要将剁好的蔬菜分次且慢慢加入肉馅中，边加边搅拌，让肉馅充分吸收蔬菜里的水分。

另外还有一个防出水的妙法是，将蔬菜类的食材洗净晾干，剁碎时加入少许食油搅拌，有油包着蔬菜，水分较不易向外渗透，既可保持馅料鲜嫩可口，又不容易出水。



经验者的调馅法则

秘法一 加少许水

因为肉馅较容易流失水分，所以搅拌时加入少许冷水，会让馅料吃起来更鲜嫩多汁。

秘法二 搅拌至有黏性

肉馅要顺同一方向充分搅拌约5分钟至有黏性，也就是搅拌时肉馅呈现漩涡状细纹时就可以了，这样肉馅吃起来更有弹性。

秘法三 葱和韭菜最后加

拌馅时如果要添加蔬菜，必须在肉馅充分搅拌之后再加入，这样可以避免蔬菜搅烂，失去甘脆的新鲜口感。尤其是葱和韭菜，更需在最后再加入，以保持蔬菜的清新香味。



秘法四 适度添加肥肉馅

使用鸡肉、鱼肉、虾仁制作馅料时，因为这些材料的油脂含量较少，为增加口感的滑润，宜加入稍肥的猪肉馅来做适度调整，可让饺子更好吃。

秘法五 善用蛋汁

肉馅中加入少许蛋汁，可以让饺皮与馅料更密合，水煮时不会发生皮肉分离的现象，而且吃起来更滑嫩。在外观上，不加蛋汁的水饺表皮较平滑，加了蛋汁的水饺表皮会呈现褶皱状，别有一番美感。



笋菇、豆干和根茎类蔬菜虽然不会出水，但口感比较干脆，选择加入的分量就不宜太多，以免影响到肉馅的柔嫩。至于气味比较辛重的蔬菜，如韭菜、芹菜和洋葱等，搭配腥味较重的牛羊肉时可以用多一些，但搭配味道较清鲜的海鲜、鸡肉类，就不宜用太多。

诸如此类的馅料调制原则，皆是经验之谈，只要谨守“气味”和“口感”两大前提去选材配料，就能摸索出最恰当的比例配方。

Part 2 50种饺子馅 美味大出击

猪肉馅

鲜肉饺子馅

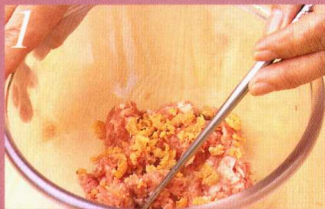
材 料

猪肉馅300克，葱300克，姜3片，虾米1大匙

调味料

盐1茶匙，酱油、香油各2大匙，胡椒粉1大匙，水3大匙

做 法



1 猪肉馅剁碎，姜洗净、切末，放入碗中拌匀。



2 葱洗净，虾米泡水洗净，均切末，全部加入肉馅中，拌入调味料，顺同一方向搅拌至有黏性即成。

肥嫩多汁的猪肉馅，可以说是所有馅料的鼻祖，不论是三鲜馅还是牛羊肉馅，都少不了要借助少许猪肉的油脂滋润，让肉馅口感更滑顺。

猪肉宜选肥瘦比例约为6:4的五花肉，绞好的肉买回来调拌馅料时，最好再用手工剁细一些，这样比较容易吸收酱汁和水分，吃起来更美味。



饺子
秘诀

肉馅用姜末去腥，再加调味料和适量水，才能充分吸收酱汁的香气，吃起来清爽、不油腻。加了葱或蔬菜的饺子馅最好当天就用完，不要再冷藏保存至隔夜保存，否则会有一股不好的气味。如果馅料太多，一时吃不完，可以包成水饺，再以冷冻保存。



扁尖笋 肉馅

材 料

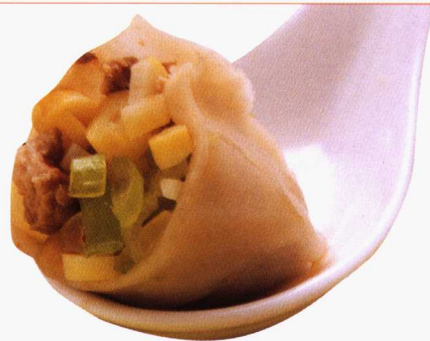
扁尖笋150克，猪肉馅250克，葱适量

调味料

色拉油、盐、味精各适量

做 法

- ①葱洗净，切末；扁尖笋洗净，绞碎。
- ②猪肉馅加入扁尖笋末、葱末先拌匀，加入调味料调匀即可。



饺子
秘诀

购买扁尖笋时，需注意其咸味，有的扁尖笋已先用盐腌渍，使用时先以水漂洗过，以免过咸。



酸菜馅

材 料

酸菜250克，泡辣椒3个，猪肉馅250克，葱适量

调味料

色拉油、味精各适量

做 法

- ①葱洗净，切末；酸菜洗净，绞碎。
- ②泡辣椒去籽、切末，加入猪肉馅、酸菜末和葱末拌匀，拌入调味料调匀即可。



饺子
秘诀

泡辣椒去籽时可先对半切开，以刀将整条辣椒籽连内膜一起去除，减少辣味。

瓠瓜猪肉馅

材 料

瓠瓜1个(约300克), 猪肉馅300克, 虾皮75克, 葱1根, 姜3片

调味料

盐1茶匙, 料酒、酱油各1大匙, 色拉油、香油各2大匙

做 法



1 瓠瓜去皮刨丝, 拌入适量盐腌10分钟, 挤去水分, 冲净; 虾皮泡水洗净; 葱、姜洗净各切末。



2 猪肉馅剁碎, 放入碗中再拌入瓠瓜丝、调味料、虾皮、葱末和姜末拌匀即可。



饺子
秘诀

瓠瓜滋味甘甜、水分多, 制作馅子馅最好充分挤干, 以免出水, 造成破皮漏馅。