

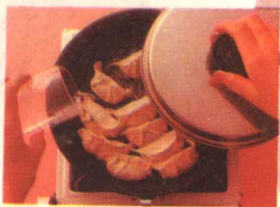
饺子



填补出版物空白

第一部饺子全书

农村读物出版社



各地饺子做法数百种



叶连海 编著
解淑秀

饺子

饺

子

饺子

农村读物出版社
一九九一·北京

饺子

叶连海 郝淑秀 编著

责任编辑:任鹤

*

农村读物出版社 出版

国防科工委印刷厂 印刷

各地新华书店经销

*

787×1092毫米 1/32 7.625印张 180千字

1991年8月第1版 1991年8月北京第1次印刷

印数:1-16500

书号:ISBN7-5048-1650-7/TS·26

定价:3.75元

目 录

一、 蒸饺

小笼蒸饺	1	三鲜蒸饺	11
猪肉葱花蒸饺	1	火腿蒸饺	12
原笼蒸饺	2	雪笋蒸饺	12
灌汤蒸饺	2	干菜蒸饺	13
肉馅蒸饺	3	三丁蒸饺	14
圆笼蒸饺	3	花边鲜肉饺	15
生面圆笼蒸饺	4	鲜肉澄粉饺	15
猪肉蒸饺	4	一品蒸饺(三鲜馅)	16
牛肉蒸饺	5	一品蒸饺(咸馅)	17
牛头蒸饺	5	一品蒸饺(素馅)	17
羊肉蒸饺	6	一品蒸饺(甜馅)	18
猪肉青菜蒸饺	7	牟平蒸饺	18
烫面蒸饺	7	江城蒸饺	19
玉米面蒸饺	8	淮扬蒸饺	20
煊馅蒸饺	8	西安蒸饺	20
刹馅蒸饺	9	浙江羊肉蒸饺	21
攒馅蒸饺	9	花士林蒸饺	22
切馅蒸饺	10	新兴园蒸饺	22
三鲜馅蒸饺	10	老蔡记蒸饺	23
		蛋皮蒸饺	24
		鱼肉蒸饺	24

虾蔬蒸饺	25	素馅蒸饺(一)	42
鲜虾象眼饺	25	素馅蒸饺(二)	43
虾仁弯梳饺	26	素什锦蒸饺	43
虾仁蒸饺	27	花素蒸饺	44
薄皮鲜虾蒸饺	27	南瓜素馅蒸饺	45
虾仁蒸饺	28	清素蒸饺	45
蒸虾饺	29	美味蒸饺	46
蟹黄灌汤饺	29	月牙蒸饺	46
蟹黄蒸饺	30	藕粉饺	47
蟹黄水晶饺	31	清明艾饺	48
苏州蟹黄圆笼蒸饺	31	蓬茸苹果饺	49
蟹黄鲜肉蒸饺	32	麻蓉馅蒸饺	50
萝卜丝馅蒸饺	33	白糖馅蒸饺	50
芹菜猪肉蒸饺	34	枣泥馅蒸饺	51
冬瓜饺	34	五仁馅蒸饺	51
肉馅酸菜蒸饺	35	蓬茸蒸饺	52
韭菜鸡蛋肉馅蒸饺	36	二、花色蒸饺	
猪肉韭菜蒸饺	36	梅花饺	53
猪肉扁豆蒸饺	37	鸳鸯饺	54
猪肉西葫芦蒸饺	37	三色一品饺	54
猪肉白菜馅蒸饺	38	四喜蒸饺	55
卷心菜猪肉蒸饺	38	四黄蒸饺	56
猪肉大葱蒸饺	39	四色蒸饺	56
猪肉冬瓜蒸饺	39	绿茵白兔饺	57
冬瓜羊肉馅蒸饺	40	澄面玉兔饺	58
豆腐蒸饺	40	鸳鸯凤眼饺	58
翡翠蒸饺(一)	41	凤凰蒸饺	59
翡翠蒸饺(二)	42	五峰饺	60

兰花饺	60	蛋黄虾肉饺	77
金鱼饺	61	火腿冬瓜蒸饺	78
高汤金鱼饺	62	鸭肉油菜蒸饺	79
鲜虾金鱼饺	62	湖南花边蒸饺	80
三鲜海星饺	63	青菜蒸饺	80
蜻蜓饺	64	三、煮饺	
孔雀饺	64	钟水饺	82
燕子饺	65	红油水饺	83
蝴蝶饺(一)	65	温江水饺	84
蝴蝶饺(二)	66	鸳鸯水饺	85
知了饺	67	鲜肉煮饺	86
鸡冠蒸饺	68	猪肉水饺	86
江南百花饺	68	大肉水饺	87
五角花边蒸饺	69	肉馅水饺	88
百花龙珠饺	69	高汤水饺	88
福喜有鱼花色饺	70	高汤子孙饺	89
翠玉茸白菜饺	70	高汤回头饺	89
油菜蒸饺	71	肉汤煮饺子	90
彩心蒸饺	72	清汤豆腐饺	91
金钱马蹄饺	72	鸡汤煮饺	91
单桃饺	73	状元水饺	92
三角蒸饺	74	三鲜高汤水饺	93
冕顶饺	74	沙锅水饺	93
霸王饺	75	冻饺子	94
花篮饺	75	三鲜水饺(一)	95
木鱼饺	76	三鲜水饺(二)	95
飞轮饺	76	三鲜馅水饺(一)	96
金山蒸饺	77	三鲜馅水饺(二)	97

淮扬小饺	97	猪肉黄瓜水饺	116
淮扬水饺	98	猪肉韭菜水饺	116
江毛水饺	99	鲜菇水饺	117
白记水饺	100	茴香水饺	117
施瓦本饺子	100	朱砂水饺	118
谈炎记鲜肉水饺	101	蟹肉水饺	119
酸辣饺子	102	天津鱼馅水饺	120
回宝珍饺子	103	鱼肉水饺	120
牛肉水饺	103	鲜鱼肉馅水饺	121
牛肉萝卜馅水饺	104	虾仁冬菇水饺	122
番茄牛肉馅水饺	105	虾仁水饺	123
羊肉水饺	105	海肠子水饺	123
羊肉萝卜馅水饺	106	白菜海蛎子水饺	124
羊肉白菜馅水饺	106	火鸡肉馅水饺	124
虾皮鸡蛋韭菜水饺	107	鸡蛋西红柿水饺	125
莱肉水饺	108	京东素馅水饺	126
猪肉藕馅水饺	108	清素水饺	126
猪肉芹菜水饺	109	花素水饺	127
猪肉白菜水饺	110	素馅水饺(一)	127
猪肉洋白菜水饺	110	素馅水饺(二)	128
猪肉西葫芦水饺	111	素馅水饺(三)	129
猪肉扁豆水饺	112	虾皮南瓜馅水饺	129
猪肉绿豆芽水饺	112	平菇水饺	130
猪肉土豆水饺	113	丁香素馅水饺	130
猪肉茴香馅水饺	113	炸排叉西葫芦水饺	131
猪肉冬瓜馅水饺	114	素三鲜馅水饺	132
猪肉胡萝卜水饺	115	水晶饺子	132
猪肉青椒水饺	115		

四、煎、贴饺

锅贴饺	133	猪肉鸡蛋韭菜锅贴	153
煎肉饺	134	韭黄馅锅贴饺	154
煎“回头”饺	134	菜肉锅贴饺	155
水煎饺子	135	牛肉锅贴饺	155
生煎锅贴饺	136	清真牛肉锅贴饺	156
煎咖喱饺	136	牛肉西葫芦锅贴饺	157
锅烙	137	牛肉青椒馅锅贴饺	157
鸡蛋锅贴饺	138	羊肉大葱馅锅贴饺	158
鲜虾煎蛋饺	139	羊肉冬瓜馅锅贴饺	159
什锦锅贴饺	139	豆腐锅贴饺	159
三鲜锅贴饺(一)	140	清素锅贴饺	160
三鲜锅贴饺(二)	141	清蒸锅贴饺	161
鸡汁锅贴饺	141	五、炸饺	
鸡油煎饺子	142	炸小饺子	162
蒸煎饺子	143	烫面炸饺(鲜肉馅)	163
天津锅贴饺	144	炸回头饺	163
保定锅贴饺子	144	炸肉饺	164
河南锅贴饺	145	炸酥饺	165
丘二锅贴饺	146	家乡咸水饺	166
刹馅锅贴饺	147	咸水饺	167
锅饺	148	炸咸水饺	167
鲜肉锅贴饺	148	羊肉炸饺	168
猪肉韭黄锅贴饺	149	牛肉挹饺子	169
猪肉南瓜锅贴饺	150	炸烫面饺	170
猪肉白菜锅贴饺	150	炸韭菜鲜肉饺	171
猪肉韭菜锅贴饺	151	太极酥饺	172
猪肉卷心菜锅贴饺	152	酥雪蛋饺	173
猪肉茄子锅贴饺	153	三丝酥饺	174

生焖酸辣馄饨饺	175	炸冬菜饺	194
油炸元宝饺	175	萝卜丝酥饺	195
西式饺子	176	炸素饺子	196
鸡冠炸饺	177	双色酥饺	197
炸鸳鸯酥饺	177	糯米糖饺	197
酥炸咸水饺	178	豆沙饺子	198
榄仁炸酥饺	179	白糖酥饺	199
韭菜盒饺	179	红白饺子	199
金钱盒饺	180	白糖饺子	200
太师盒饺	181	糖饺	200
炸饺子盒	181	拌糖饺子	201
五柳鲜鱼饺	182	烫面炸饺(豆沙馅)	202
舟山虾饺	183	酥饺	202
酥皮脆饺	183	水晶酥饺	203
酥炸百花饺	184	豆沙软皮饺	204
烤鸭脆皮饺	185	乳扇洗沙饺	204
炸咖喱酥饺	186	澄沙酥饺	205
咖喱鸡粒饺	186	炸豆沙酥饺	206
蜂巢肉末饺	187	六、 烤饺	
蜂巢双珍饺	188	咖喱饺	207
蜂巢蛋黄饺	188	鸳鸯酥饺	207
酥皮葱饺	189	清酥素咖喱饺	208
炸芋头饺	190	咖喱饺	208
炸马蹄饺	190	咖啡饺	209
油炸洋芋饺	191	眉毛肉饺	210
香芋饺	192	鲜肉酥饺	210
三河米饺	193	狗肉酥饺	211
三鲜炸菱角饺	193	熟粒芋酥饺	212

叉烧烤酥饺	213
樟茶鸭粒饺	213
酥皮椰丝饺	214
架摆掌酥饺	214
果味酥饺	215
豆馅酥饺	216
枣泥酥饺	216
山楂白糖馅酥饺	217

五仁酥饺	218
两味酥饺	219
桂花松酥饺	219
枣泥松酥饺	220
豆沙松酥饺	220

附：家庭保健菜霜谱

一、蒸饺

小笼蒸饺

原料:面粉 500 克,精猪肉 425 克,大虾 125 克,大葱 13 克,酱油 75 克,精盐、味精各 2.5 克,香油 25 克。

制法:1. 将面粉放入盆内,用 80°C 热水 250 克将面烫好、揉匀、凉透,搓成长条,揪成 60 个剂子,按扁,擀成直径 5 厘米的薄皮待用。

2. 将猪肉切成条,用细饺子刀绞两遍,放入盆内,加入酱油、精盐、味精、香油、葱末及清水 200 克搅拌均匀,再将大虾切成小丁,放入肉馅内拌匀备用。

3. 把已擀好的薄皮抹上馅,包成半圆形,把皮子的边对齐,然后捏紧,前面平滑,后面有 15~16 个小褶。

4. 蒸锅内加入清水烧开,饺子入屉蒸 7 分钟即熟。

注:此饺为山东风味,饺形如半月,皮薄柔韧,肉嫩虾鲜,馅大灌汤。

猪肉葱花蒸饺

原料:面粉 550 克,猪肉末 400 克,葱花 100 克,酱油 50 克,精盐、料酒各 10 克,味精、姜末各 5 克,香油 25 克。

制法:1. 将猪肉末放入盆内,徐徐加入凉水 150 克搅打,待呈粉白色的稠糊状时,下入料酒搅匀,再下入姜末、味精、酱油,

最后放上葱花、香油搅拌成馅。

2. 将面粉 500 克放入盆中,用开水 250 克浇烫,和成面团揉匀。再将面粉 50 克撒在案板上,烫好的面团放在上面搓成圆条,揪成 60 个小剂,逐个擀成直径 5 厘米的圆皮。

3. 取圆皮一个放在左手掌中,右手用匙挑 12.5 克馅,放在圆皮中间,再将皮的前后边缘合拢捏牢,即成半圆形的饺子。待全部包完后,码入屉内,用旺火、沸水蒸 6~7 分钟即成。

注:此蒸饺为北京风味小吃,色灰白发亮,皮柔软,馅鲜嫩味香。

原笼蒸饺

原料:面粉 500 克,猪夹心肉 500 克,香油 30 克,酱油 50 克,精盐、味精、白糖、葱花、姜末、鲜汤各适量。

制法:1. 将猪肉剁成茸,加入酱油搅匀,边搅边加鲜汤,搅成糊状,再加入香油、精盐、味精、白糖、葱花、姜末,搅匀成馅。

2. 将面粉用开水烫成“雪花”状,摊凉,揉成光滑的面团,稍饧,搓成长条,揪成 40~60 个剂子,擀成圆皮,抹上馅,捏成带花纹的月牙形饺子,上屉(小笼屉)用旺火蒸约 8 分钟即熟。

灌汤蒸饺

原料:面粉 500 克,猪后腿肉 500 克,香油 125 克,酱油 40 克,料酒、姜末各 15 克,味精 5 克,精盐 10 克,白糖 3.5 克。

制法:1. 将猪后腿肉剁成肉馅,盛入盆内,加入酱油、料酒、精盐、味精、白糖、姜末,冬季用温水 400 克,夏季用凉水 350 克,

分5~6次加入馅内,搅至上劲,再放香油拌匀。

2. 将面粉加80°C的热水烫匀揉好,冷透后搓成长条,揪50个剂子,按扁,擀成圆皮待用。

3. 取圆皮1张,打入肉馅,包成饺子,码入屉内,用旺火沸水蒸15分钟即成。食时可配以香醋蒜泥。

肉馅蒸饺

原料:富强粉500克,猪肉500克,酱油100克,白糖15克,精盐5克,葱姜、香油、碱各适量,面肥50克。

制法:1. 将猪肉剁成肉馅,放入盆内,加入水150克,打成肉馅,再放酱油、白糖、精盐、葱、姜搅打成馅,再放入香油10克拌匀待用。

2. 将富强粉、面肥放入盆内,用250克温水和匀,把和好的面团饧3小时,使面团发起,加入适量的碱水揣透、揉匀。

3. 将面团搓成长条,揪30个面剂,按扁,擀成中间稍厚、四边薄的圆面皮,左手托皮,右手用工具将馅拨到皮中间,再将面皮合拢,捏严成饺子形。

4. 将饺子码入笼屉内,用旺火、沸水、大气蒸10分钟左右即成。

圆笼蒸饺

原料:面粉500克,猪肉400克,菜150克,豆油50克,香油15克,酱油60克,精盐10克,味精4克,葱25克,姜5克。

制法:1. 将面粉200克用开水烫拌,另将面粉300克用凉水

和制,再将两块面揉到一起待用。

2. 将猪肉洗净,剁成馅,葱、姜切末。把肉用少许酱油腌浸一会儿,加适量的骨头汤或水,用筷子顺一个方向搅拌,待搅至浓稠时,加入洗净切好的菜末、精盐、味精、葱、姜末、香油拌匀待用。

3. 将面揪成 50 个小剂,按扁,擀成圆皮,打上馅,包成饺子,放在刷过油的小笼屉上,用旺火蒸约 10 分钟即可。吃时,连屉一起上桌。

生面圆笼蒸饺

原料:面粉 500 克,猪肉 400 克,菜 150 克,香油、酱油各 50 克,精盐 10 克,味精 4 克,葱 25 克,姜 5 克。

制法:1. 将猪肉剁碎;菜洗净剁碎,挤净水;葱、姜切末;用少许酱油把肉腌一下,加适量的水,用筷子顺一个方向调搅至浓稠状时,加入葱姜末、精盐、味精、香油拌匀,最后加入菜拌匀成馅。

2. 将面放入盆内,加入凉水 225 克和成面团,饧 20 分钟后,搓成长条,揪成 50 个小剂,擀成圆皮,打上馅,包成饺子,摆在小屉上,用旺火蒸 5 分钟即可,吃食连屉一起上桌。

猪肉蒸饺

原料:面粉 500 克,猪肉 250 克,青菜 200 克,香油 25 克,酱油 60 克,精盐 10 克,味精 4 克,葱 50 克,姜 5 克。

制法:1. 将面粉 200 克用开水烫拌,另将 300 克面粉用凉水和好,然后将两块面合在一起,揉匀揉透备用。

2. 将猪肉洗净剁成泥；青菜洗净切成细末，葱、姜切末。

3. 将猪肉泥放入盆内，加入清汤（或水）150 克搅匀，然后放入葱、姜末、酱油、精盐、味精搅匀，再加入香油、青菜末拌匀成馅。

4. 将揉好的面团搓成条，揪成 40 个小剂，逐个按扁，擀成圆皮，打上馅心，包成饺子，摆在屉上，用旺火蒸 15 分钟即成。

牛肉蒸饺

原料：面粉 500 克，牛肉 500 克，白菜叶 100 克，香菜 25 克，香油 40 克，酱油 100 克，精盐 8 克，味精 4 克，葱 50 克，姜 10 克。

制法：1. 将面粉 200 克用开水烫拌，其余的面用凉水和好，再将两块面揉和在一起待用。

2. 将牛肉洗净剁碎；白菜洗净剁碎；香菜洗净切成小段；葱、姜切末待用。

3. 将剁碎的牛肉放入盆内，加入酱油腌浸一会儿，用筷子朝一个方向搅动，边搅边加适量的水。待搅至浓稠时，加入精盐、味精、葱姜末、香菜段、香油搅拌均匀，最后加入白菜末拌匀成馅。

4. 将面团搓成条，揪成 40 个剂子，按扁，擀成圆皮，打上馅心，包成饺子，上屉蒸 15 分钟即成。

牛头蒸饺

原料：富强粉 500 克，牛肉末 250 克，净葱头 300 克，香油 50 克，酱油 75 克，精盐 4 克，味精 3 克，姜末 10 克，花椒、大料

各少许。

制法:1. 将牛肉末放入盆内,把花椒、大料水 150 克分 3 次搅入肉末内,待搅至浓稠时,分 2 次打入酱油,加入姜末、精盐、味精、香油调匀,最后,将切碎的葱头丁拌入肉馅内。

2. 用开水先将面粉 150 克搅烫、揉匀。另将面粉 350 克用清水和制,上案与烫面团揉好,然后搓成长条,揪成 50 个剂子,按扁,擀成圆皮。

3. 将馅心抹在圆皮上,包挤成月牙形,码入屉内,用旺火蒸 8 分钟即成。

羊肉蒸饺

原料:面粉 500 克、羊肉 400 克、白菜叶 150 克、香菜 25 克、香油 40 克、酱油 80 克、精盐 8 克、味精 4 克、葱 50 克、姜 10 克。

制法:1. 将面粉 200 克用沸水烫揉,另 300 克用凉水和好,再将两块面揉到一起待用。

2. 将羊肉洗净剁成馅,白菜洗净剁碎,葱、姜切末,香菜洗净切成小段。

3. 将羊肉馅放入盆内,加适量水,用筷子朝一个方向搅打,待搅至浓稠时,加入葱姜末、酱油、精盐、味精、香油搅拌均匀,最后加入香菜段、白菜末拌匀成馅。

4. 将面团揉好,搓成长条,揪成 40 个剂子,逐个按扁,擀成圆皮,打入馅心,包成饺子。摆在屉上,用旺火蒸 15 分钟即成。

猪肉青菜蒸饺

原料:面粉 500 克、猪肉 300 克、青菜 300 克、大葱 50 克、香油 15 克、酱油 75 克、精盐 10 克、味精 3 克、姜 5 克。

制法:1. 将面粉放入盆内,加入少许精盐,沸水 150 克烫面,再用凉水 75 克和匀,待用。

2. 将猪肉洗净剁成肉末;葱、姜切成细末;青菜切成细末。

3. 将猪肉末放入盆内,加入酱油、精盐、味精、清汤味好,加入香油、青菜末,拌匀成馅。

4. 将面团揪成 50 个剂子,逐个按扁,擀成面皮,包上馅,捏成饺子,摆在屉上,用急火蒸 10 分钟即熟。

烫面蒸饺

原料:面粉 500 克、猪肉 300 克、净白菜 500 克、黄韭菜 200 克、香油 40 克、酱油 60 克、植物油 15 克、味精 2 克、精盐 10 克、大葱 20 克、生姜 10 克。

制法:1. 将猪肉剁碎放入盆内,加入精盐、酱油、葱、姜末搅匀;把白菜剁碎挤去水分,黄韭菜切碎,与猪肉放在一起,加香油拌成馅。

2. 把面粉放入盆内,浇上开水 250 克,用筷子搅匀,上案揉至有了劲为止,然后揪成 70 个剂子,撒上干面,擀成面皮。

3. 将制成的面皮放入馅包成半月形,将口捏紧捏严,然后用手将皮搓成鸡冠花形,捏成元宝形,码入屉内,用旺火沸水蒸 10 分钟即成。