

Let's
have a
dumpling
party!!

水*饺*II

金华 著

集合鲜肉、海鲜、净素三大类水饺，Idea 60 种热闹登场，Step by Step 轻松上手！





包子
定价: 15.00 元



馄饨·烧卖·春卷
定价: 15.00 元



炒饭
定价: 16.00 元



水饺
定价: 15.00 元



小笼包
定价: 15.00 元



糕
定价: 16.80 元



饼
定价: 15.00 元



正宗川菜
定价: 16.80 元



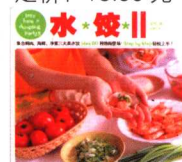
上海家庭汤品
定价: 16.80



西餐礼仪
定价: 20.00 元



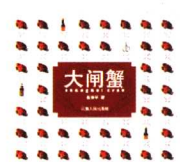
今天,来我家聚餐吧!
定价: 16.80 元



水饺 II
定价: 16.00 元



饼 II
定价: 15.00 元



大闸蟹
定价: 15.00 元



红烧肉
定价: 15.00 元

图字: 23-2004-073 号

图书在版编目(CIP)数据

水饺 II / 金华·著 - 昆明: 云南人民出版社,
2005.1

ISBN 7-222-04297-0

I. 水… II. 金… III. 面食 - 食谱 - 中国 - 图解
IV. TS972.132-64

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2004)第 141010 号

本书由台湾笛藤出版图书有限公司独家授权

作者: 金华

策划: 九天翰墨

责任编辑: 黄源 沈可基

出版发行: 云南人民出版社

地址: 云南省昆明市环城西路 609 号

邮编: 650034

销: 新华书店

刷: 山东新华印刷厂德州厂

张: 3

本: 889 × 1194 1/24

次: 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

号: ISBN 7-222-04297-0

价: 16.00 元

前言 Introduction

● 让我们一起办场欢乐洋溢的水饺 Party 吧!

KTV 的每首歌都已能倒背如流、好吃的餐厅也都吃遍了……“唉，到底要做什么好呢？”大家是否对每次聚会要办什么活动都伤透了脑筋呢？何不来办场水饺 Party？选出大家喜爱的馅料口味，有人精于采购、有人擅长切洗、有人包办做馅、有人自告奋勇擀皮、包饺子，在这个过程中，不但增进彼此的交流，更重要的是大家共同完成一件事、一起分享成功所带来的愉悦和成就感，这其中的互动及点点滴滴皆会深植在每个人心中，成为千金难买的珍贵回忆。

“噢？水饺不就那几种口味吗？还有什么好选择的呢？”不用担心，《水饺 II》特别收录 60 种水饺馅料，再配合第 1 册《水饺》的 42 种馅料共有 100 余种馅料可供选择，绝对让你的水饺 Party 多姿多彩、与众不同！由于在第 1 册《水饺》一书中已把水饺的基本功如：制作饺皮、包法、煮法和保存等，都做了非常详尽的介绍，因此在这本《水饺 II》中便不再赘述，尽量多留些篇幅介绍更多样的水饺馅料，让大家尽情尝鲜，创造惊喜！

本书每种馅料所标示的份量皆可包约 30~40 个左右的水饺，您可依照人数及不同口味馅料的数量搭配，预估需要量进行采买。只要事先做好规划，相信一定会有一场欢乐洋溢、令人大快朵颐的水饺 Party！当然除了举办聚会外，平时在家里想换换口味、用水饺做一道吉祥年菜、身在海外想念中国风味或是自己经营水饺店做小生意等，只要参考《水饺》、《水饺 II》这两本书，相信一定会让你的水饺呈现耳目一新的风貌，令人吃后竖起大妈指赞不绝口！

● 怎么样？准备来场水饺嘉年华了吗？Let's go!

★ 作者简介：金华

1950 年生，1971 年开始从事点心制作，迄今已 30 余年。1988 年受聘于五星级饭店，专门主掌中式面点，深受中外宾客的赞赏。现为中式面点特级技师。在多年的厨艺生涯中，最擅长的点心为小笼包、奶黄水晶包、水饺、馄饨、各式面点、糕饼类等。

目录 Contents



Party | 鲜肉水饺

basic ● 水饺基础馅 · 葱姜汁水做法 · p.4

idea 1	● 豇豆饺 ····· p.5
idea 2	● 花菜饺 ····· p.6
idea 3	● 丝瓜饺 ····· p.7
idea 4	● 茭白饺 ····· p.8
idea 5	● 荷兰豆饺 ····· p.9
idea 6	● 瓠瓜饺 ····· p.10
idea 7	● 南瓜饺 ····· p.11
idea 8	● 西葫芦饺 ····· p.12
idea 9	● 黄瓜饺 ····· p.13
idea 10	● 玉米笋饺 ····· p.14
idea 11	● 芦笋饺 ····· p.15
idea 12	● 芦荟饺 ····· p.16
idea 13	● 韭菜花饺 ····· p.17
idea 14	● 洋葱饺 ····· p.18
idea 15	● 山药饺 ····· p.19
idea 16	● 皮蛋饺 ····· p.19
idea 17	● 西施饺 ····· p.20
idea 18	● 猴头菇饺 ····· p.22
idea 19	● 蘑菇木耳饺 ····· p.23

idea 20	● 草菇饺 ····· p.24
idea 21	● 扁尖笋饺 ····· p.25
idea 22	● 香椿头饺 ····· p.26
idea 23	● 贡菜饺 ····· p.26
idea 24	● 萝卜干饺 ····· p.27
idea 25	● 乳瓜水饺 ····· p.27
idea 26	● 子姜饺 ····· p.28
idea 27	● 腐竹饺 ····· p.28
idea 28	● 茶香饺 ····· p.29
idea 29	● 椰子饺 ····· p.30
idea 30	● 烤鸭饺 ····· p.32
idea 31	● 海参饺 ····· p.33
idea 32	● 蟹肉饺 ····· p.34
idea 33	● 银鱼饺 ····· p.36
idea 34	● 猪牛肉饺 ····· p.37
idea 35	● 蹄筋饺 ····· p.38
idea 36	● 咖喱饺 ····· p.39
idea 37	● 酸菜饺 ····· p.40

Party II 海鲜水饺

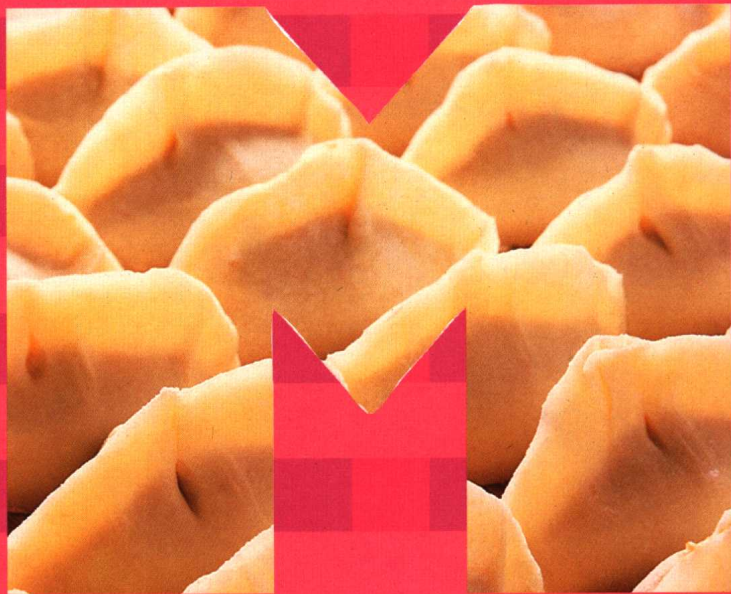
- idea 38 ● 蛤蜊萝卜丝饺 p.42
- idea 39 ● 海瓜子莴笋饺 p.43
- idea 40 ● 竹蛭芦笋饺 p.44
- idea 41 ● 海螺饺 p.46
- idea 42 ● 虾仁玉米饺 p.47
- idea 43 ● 虾仁蕃茄饺 p.48
- idea 44 ● 菠萝虾仁饺 p.50
- idea 45 ● 马鲛鱼饺 p.51
- idea 46 ● 三文鱼饺 p.52
- idea 47 ● 黄鱼饺 p.53
- idea 48 ● 金珠白玉饺 p.54

Party III 净素水饺

- idea 49 ● 葱油莴笋饺 p.56
- idea 50 ● 雪菜芦笋饺 p.57
- idea 51 ● 珍菌饺 p.58
- idea 52 ● 笋菇饺 p.60
- idea 53 ● 鲍菇腐竹饺 p.61
- idea 54 ● 素五丁饺 p.62
- idea 55 ● 素什锦饺 p.64
- idea 56 ● 香菜莲藕饺 p.66
- idea 57 ● 绿豆芽饺 p.67
- idea 58 ● 大白菜饺 p.68
- idea 59 ● 山药哈密瓜饺 p.70
- idea 60 ● 沙拉饺 p.72



Meat Dumpling



Party | 鲜肉水饺

Let's start the happy dumpling party!

利用多彩多姿的蔬菜搭配鲜肉，无论是花菜、茭白、南瓜、山药……
都能做出令人惊艳的出色风味！

- | | | | | | |
|-------|--------|---------|--------|--------|--------|
| ● 豇豆饺 | ● 花菜饺 | ● 丝瓜饺 | ● 茭白饺 | ● 荷兰豆饺 | ● 瓠瓜饺 |
| ● 南瓜饺 | ● 西葫芦饺 | ● 黄瓜饺 | ● 玉米笋饺 | ● 芦笋饺 | ● 芦荟饺 |
| | ● 韭菜花饺 | ● 洋葱饺 | ● 山药饺 | ● 皮蛋饺 | ● 西施饺 |
| | ● 猴头菇饺 | ● 蘑菇木耳饺 | ● 草菇饺 | ● 扁尖笋饺 | ● 香椿头饺 |
| | ● 贡菜饺 | ● 萝卜干饺 | ● 乳瓜水饺 | ● 子姜饺 | ● 腐竹饺 |
| | ● 茶香饺 | ● 椰子饺 | ● 烤鸭饺 | ● 海参饺 | ● 蟹肉饺 |
| | ● 银鱼饺 | ● 猪牛肉饺 | ● 蹄筋饺 | ● 咖喱饺 | ● 酸菜饺 |

水饺基础馅做法

只要将基础鲜肉馅调制好，你的鲜肉水饺就等于成功了一半！

牢记“搅拌上劲”和“葱姜汁水”的绝窍，再参考本书丰富多彩的创意搭配，绝对能做出鲜香多汁、令人赞不绝口的水饺！

做法



将400克的猪绞肉放入盛器内，加适量酱油、盐、味精、糖、胡椒粉，用筷子拌匀。



取180cc的葱姜汁水，在步骤1的绞肉内先倒入1/3量。



顺同一方向搅拌至肉馅上劲，如此重复步骤2、3两次（每次皆加入1/3量葱姜汁水搅拌）。



搅拌完成后即成水饺基础鲜肉馅（P.5~40材料中若有标明“鲜猪肉馅”即为此基础馅）。

葱姜汁水做法

鲜肉馅的香气秘密——“葱姜汁水”，一定要学起来哦！

做法



葱、姜各20克，拍碎后放盛器中加入200cc的水。



用手揉捏直到葱、姜的汁液皆溶于水中。



用筛网滤出汁液。



即成葱姜汁水。

豇豆饺

清嫩微脆的新鲜食感，令人爱不释口、念念不忘。

材料

- 鲜猪肉馅...250g ● 嫩豇豆...250g ● 葱花、姜末...各适量
- 油、盐、味精...各少许



- 豇豆馅...1/2
- 鲜肉馅...1/2



做法

1



豇豆洗净后去掉两头老的部分，再切成细粒。

2



把豇豆粒放入盛器中用盐略腌。

3



再用手捏。

4



用清水漂清。

5



捞出挤干。

6



加入油、盐、味精、葱花、姜末，再与鲜肉馅拌匀即成豇豆馅。

花菜饺

试试乳白柔嫩的花菜，
让水饺也能具有朴实浓厚的清新风味哦！

材料

- 鲜猪肉馅…250g ● 花菜… 250g ● 葱花…少许
- 油、盐、味精…各少许



- 花菜馅…1/2
- 鲜肉馅…1/2



做法

1



花菜去掉老根。

2



再分成小块。

3



放入沸水锅中焯水后捞出。

4



然后切碎。

5



放入盛器中加盐、味精、油、葱花拌和，再与鲜肉馅拌匀即成。



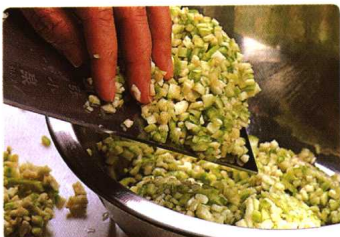
做法

1



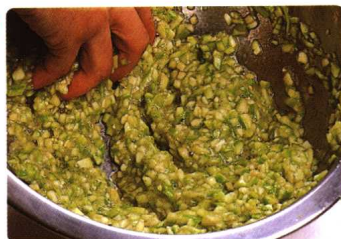
用刀刮去丝瓜皮，先切片再切丝。

2



然后切成粒放入盛器中用盐腌一下。

3



用手稍捏。

4



倒入清水漂清。

5



再倒入纱布袋将丝瓜粒挤干。

6



放油、盐、味精、葱花、姜末，再放入鲜肉馅拌匀，即成丝瓜馅。

丝瓜饺

绵软中带有一点点弹性，伴随着阵阵恬淡的香味。

材料

- 鲜猪肉馅…250g ● 丝瓜…250g ● 葱花、姜末…各适量
- 油、盐、味精…各适量



- 丝瓜馅…1/2
- 鲜肉馅…1/2

茭白饺

温润甘甜的茭白颗粒清香柔韧，
让人一扫烦忧、漾满幸福滋味！

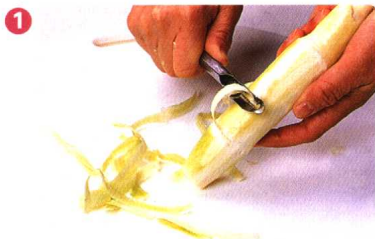
材料

- 鲜猪肉馅…250g ● 净茭白…250g ● 葱花…适量
- 油、盐、味精…各适量



- 茭白馅…1/2
- 鲜肉馅…1/2

做法



茭白去皮。



先切成片。



再切成丝。



然后切成粒。



加油、盐、味精、葱花，再与鲜肉馅拌匀即成茭白馅。



荷兰豆饺

脆嫩的口感中透出清淡的幽香，
细细品尝回味无穷！

材料

- 鲜猪肉馅 250g ● 荷兰豆 250g ● 葱花、姜末 各适量
- 油、盐、味精 各适量



- 荷兰豆馅 1/2
- 鲜肉馅 1/2

做法



荷兰豆洗净，先切成丝。



再切成粒。



放少许盐略腌，用手拌一下。



放入清水漂清。



倒出水分挤干。



加盐、味精、油、葱花、姜末，放入鲜肉馅拌匀即成荷兰豆馅。



做法



将瓠瓜去皮后，一剖为二，再用菜刀将籽的部分削去。



刨成短丝。



把瓠瓜丝放入盛器中，用少许盐稍腌。



用手捏挤后，放入清水中漂清。



再捞出挤干。



加入油、盐、味精、葱花、姜末拌和，再与鲜肉馅拌匀即成瓠瓜馅。

瓠瓜饺

脆嫩饱满多汁，令人爱不释口。

动作慢，就盘底朝天啰！

材料

- 鲜猪肉馅…250g ● 瓠瓜…750g ● 葱花、姜末…各适量
- 油、盐、味精…各少许



- 瓠瓜馅…1/2
- 鲜肉馅…1/2



南瓜饺

香香甜甜松松软软，如阳光般闪耀着金黄的颜色，散发幸福热情的温暖感觉。

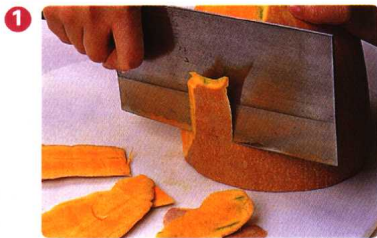
材料

- 鲜猪肉馅···250g ● 南瓜···500g ● 葱花、姜末···各适量
- 油、盐、味精···各适量



- 南瓜馅···1/2
- 鲜肉馅···1/2

做法



南瓜去皮。



再去掉籽。



先切成片。



再切成丝。



然后切成细粒。



把南瓜粒放入盛器中，放调味料、葱花、姜末，再加鲜肉馅拌匀即成南瓜馅。

西葫芦饺

西葫芦的清雅和肉馅的鲜美相互衬托，
让你情不自禁一尝再尝！

材料

- 鲜猪肉馅…250g ● 西葫芦…500g ● 葱花、姜末…各适量
- 油、盐、味精…各适量



- 西葫芦馅…1/2
- 鲜肉馅…1/2

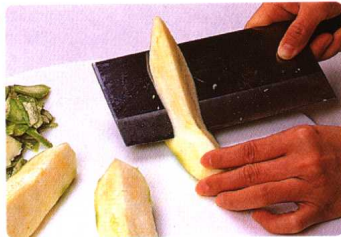
做法

1



西葫芦去皮。

2



再去掉籽。

3



刨成短丝。

4



放入少许盐稍腌后，用手捏一下。

5



然后用清水漂清后，捞出挤干。

6

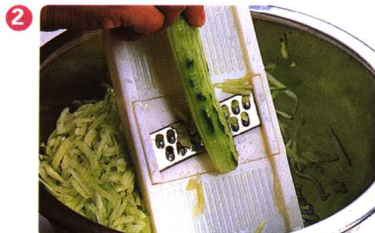


加油、盐、味精，再加入葱花、姜末，
倒入鲜肉馅拌匀即成。

做法



将黄瓜去掉两头，刮去皮，再用汤匙去籽。



刮成丝（或切成粒）。



加少许盐后，用手轻轻揉捏压实出水。



放入清水中，漂清后捞出。



再用纱布袋挤干倒入盛器中。



加入油、盐、味精、葱花后，放入鲜肉馅拌匀即成黄瓜馅。

黄瓜饺

清香爽口，微脆多汁，溢满自然的田园风味。

材料

- 鲜猪肉馅…250g ● 黄瓜…1000g ● 葱花…适量
- 油、盐、味精…各适量



- 黄瓜馅…1/2
- 鲜肉馅…1/2



玉米笋饺

嫩、脆、香、鲜，散发浓浓的玉米香甜和可爱的鲜黄色彩哦！

材料

- 鲜猪肉馅…250g ● 玉米笋…200g ● 葱花…适量
- 油、盐、味精…各少许



- 玉米笋馅…1/2
- 鲜肉馅…1/2



做法



将玉米笋放入沸水锅内焯水。



然后捞出，放入冷水中冷却后沥干。



先切成丝。



再切成粒。



将玉米笋粒放入盛器中，加油、盐、味精，放入鲜肉馅后拌匀即成玉米笋馅。

