

巧手秀厨房

美味水饺

食尚文化

组织编写



附赠
《食材选购技巧》



化学工业出版社

巧手秀厨房

美味水饺

食尚文化 组织编写



化学工业出版社

·北京·

本书介绍了饺子、馄饨的各种文化知识,并用图文形式介绍了面团、馅料及花样包法的基础知识,进而详细介绍了各种口味、样式的水饺、馄饨、包子的制作方法。美味营养、图文并茂、简单易学,是餐饮从业者及大众家庭制作美味水饺类的参考。

图书在版编目(CIP)数据

美味水饺/食尚文化组织编写. —北京:化学工业出版社, 2009.12

(巧手秀厨房)

ISBN 978-7-122-06862-0

I.美… II.食… III.面食—食谱—中国 IV.TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第189319号

责任编辑:张彦
责任校对:郑捷

装帧设计:春天书装工作室

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京画中画印刷有限公司

720mm × 1000mm 1/16 印张6¼ 字数125千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:24.80元

版权所有 违者必究

CONTENTS

目录



❁ 饺子 & 馄饨文化 1

一、饺子文化 1

起源 1

典故 1

饺子历史变迁 2

饺子馅的讲究 3

饺子形状的讲究 4

与饺子有关的歇后语 5

调饺子馅窍门 5

饺子馅不出汤小窍门 6

二、馄饨文化 8

馄饨的特色 8

馄饨的称呼 8

常见的馅料 9

常见的汤料 9

三、跨文化呼应 10

❁ 基础知识 11

一、彩色面团 & 擀皮 11

1. 菠菜面团全记录 11

2. 心里美面团全记录 12

3. 紫甘蓝面团全记录 13

4. 胡萝卜面团全记录 14

5. 面团制作的四个关键动作 15

6. 制皮全过程 15

二、馅料的调制 17

1. 基本馅料的调制 17

2. 白萝卜猪肉馅料的调制 18

三、水饺 & 馄饨的花样包法 . 19

1. 快速家常型 19

2. 草帽形水饺 20

3. 花边形饺子 21



4. 水纹形饺子 22
5. 馄饨的包法 23
6. 煎饺（蒸饺）的花样包法 24

- 四、煮饺子小窍门全揭秘 ... 26
- 五、煎饺子小窍门全揭秘 ... 27
- 六、如何制作发面团 28

❁ 水饺 31

- 鲛鱼馅水饺 32
- 猪肉白菜馅水饺 33
- 鲍鱼蒸饺 34
- 牛肉尖椒馅水饺 35
- 鲜虾水饺 36
- 猪肉大葱馅水饺 37
- 番茄鸡蛋水饺 38
- 翡翠水饺 39
- 素三鲜水饺 40
- 蟹黄灌汤饺 41
- 鸡肉冬菇馅水饺 42
- 红油水饺 43
- 胡萝卜花边水饺 44
- 牛肉胡萝卜馅水饺 45
- 翡翠鸡蛋山菜饺 46

- 猪肉酸菜馅水饺 47
- 猪肉韭黄馅水饺 48
- 什锦蘑菇馅水饺 49
- 南瓜百合饺 50
- 猪肉山菜馅水饺 51
- 牛肉水饺 52
- 鱼香茄子馅水饺 53
- 猪肉芹菜馅水饺 55
- 秋叶蒸饺 56
- 上汤水饺 57
- 水晶饺 58
- 酸汤水饺 59
- 烫面蒸饺 60
- 广东虾饺 61
- 鲜虾韭黄饺 62

CONTENTS

目录



鲜虾汤饺 64

羊肉香菜馅水饺 65

心里美草帽饺 66

羊肉玉米水饺 67

荸荠水晶饺 68

鱼肉韭黄馅水饺 69

紫甘蓝水饺 71

四喜蒸饺 72

包子 73

黑米包 73

胡萝卜汤包 74

鸡冠小笼包 75

龙眼汤包 76

美味叉烧肉包 77

牛肉小笼包 78

三丁包 79

糖三角 80

上海小笼包 81

三色水晶包 82

香菇素菜包 83

玉米包 84

鲜肉包 85

猪肉烧卖 86

馄饨 87

鲜肉蛋黄馄饨 87

鸡肉蘑菇馄饨 88

鲜肉韭黄馄饨 89

羊肉香菜馄饨 90

牛肉萝卜馄饨 92

三鲜馄饨 93

荠菜鸡汤馄饨 94

饺子 & 馄饨文化

JIAOZI HUNTUN WENHUA

一、饺子文化

饺子起源于南北朝时期，是我国人民喜爱的传统特色食品，又称水饺。是北方民间主食和地方小吃，也是年节食品。有一句民谣叫“大寒小寒，吃饺子过年。”饺子多用面包馅水煮而成。饺子多以冷水和面粉为剂，擀成中间略厚周边较薄的圆皮，包裹馅心，捏成月牙形或角形，包成后下锅煮至饺子浮上水面即可。饺皮也可用烫面、油酥面或米粉制作；馅心可荤可素、可甜可咸；成熟方法也可用蒸、烙、煎、炸等；荤馅有三鲜、虾仁、蟹黄、海参、鱼肉、鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉等，素馅又分为什锦素馅、普通素馅之类。饺子的特点是皮薄馅嫩，味道鲜美，形状独特，百食不厌。



· 起源

饺子源于古代的“角子”。早在三国时期，魏张揖所著的《广雅》一书中，就提到这种食品。据考证：它是由南北朝至唐朝时期的“偃月形馄饨”和南宋时的“燥肉双下角子”发展而来的，距今已有一千四百多年的历史了。清朝有关史料记载说：“元旦子时，盛饌同离，如食扁食，名角子，取其更岁交子之义。”又说：“每年初一，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，暗以金银小佩藏之饽饽中，以卜顺利，家人食得者，则终岁大吉。”这说明新春佳节人们吃饺子，寓意吉利，以示辞旧迎新。近人徐珂编的《清稗类钞》中说：“中有馅，或谓之粉角——而蒸食煎食皆可，以水煮之而有汤叫做水饺。”千百年来，饺子做为贺岁食品，受到人们喜爱，相沿成习，流传至今。

· 典故

饺子原名“娇耳”，相传是我国医圣张仲景首先发明的。他的“祛寒娇耳汤”的故事在民间流传至今。

相传张仲景任长沙太守时，常为百姓除疾医病。有一年当地瘟疫盛行，他在衙门口垒起大锅，舍药救人，深得长沙人民的爱戴。张仲景从长沙告老还乡后，正好赶上冬至这一天，走到家乡白河岸边，见很多穷苦百姓忍饥受寒，耳朵都冻烂了。原来当时伤寒流行，病死的人很多。他心里非常难受，决心救治他们。张仲景回到家，求医的人特别多，他忙得不可开交，但他心里总挂记着那些冻烂耳朵的穷百姓。他仿照在长沙的办法，叫弟子在南阳东关的一块空地上搭起医棚，架起大锅，在冬至那天开张，向穷人舍药治伤。

张仲景的药名叫“祛寒娇耳汤”，是总结汉代300多年临床实践而成的，其做法是用羊肉、辣椒和一些祛寒药材在锅里煮熬，煮好后再把这些东西捞出来切碎，用面皮包成耳朵状的“娇耳”，下锅煮熟后分给乞药的病人。每人两只娇耳、一碗汤。人们吃下祛寒汤后浑身发热，血液通畅，两耳变暖。老百姓从冬至吃到除夕，抵御了伤寒，治好了冻耳。

张仲景舍药一直持续到大年三十。大年初一，人们庆祝新年，也庆祝烂耳康复，就仿娇耳的样子做过年的食物，并在初一早上吃。人们称这种食物为“饺耳”、“饺子”或“扁食”，在冬至和年初一吃，以纪念张仲景开棚舍药和治愈病人的日子。



· 饺子历史变迁

古代的饺子

饺子在其漫长的发展过程中，名目繁多，古时有“牢丸”、“扁食”、“饺饵”、“粉角”等名称。唐代称饺子为“汤中牢丸”；元代称为“时罗角儿”；明末称为“粉角”；清朝称为“扁食”。

现代的饺子

现在，北方和南方对饺子的称谓也不尽相同。北方人叫“饺子”，南方不少地区却称之为“馄饨”。饺子因其用馅不同，名称也五花八门，有猪肉水饺、羊肉水饺、牛肉水饺、三鲜水饺、红油水饺、高汤水饺、花素水饺、鱼肉水饺、水晶水饺等。此外，因其成熟方法不同，还有煎饺、蒸饺等。因此，大年初一吃饺子在精神和口味上上都是一种很好的享受。

我国北方人有一种习俗，逢年过节，迎亲待友，总要包顿饺子吃。尤其是大年初一，全家人拜罢年，便围坐在一起，边包饺子边聊天，山南海北，无所不谈，不时引来欢声笑语，大有其乐无穷之意。“水饺人人都爱吃，年饭尤数饺子香”。当人们吃着

这滑润适口滋味鲜美的水饺时，如果再知道一些它的来历，谁能不惊叹我们文明古国的源远流长的面食奇苑呢！

全国各地饺子的名品甚多，如广东用澄粉做的虾饺、上海的锅贴饺、扬州的蟹黄蒸饺、山东的高汤小饺、东北的老边饺子、四川的钟水饺等，都是受人欢迎的品种。西安还创制出饺子宴，用数十种形状、馅料各异的饺子组成宴席待客。

· 饺子馅的讲究

饺子，早已不仅仅是一种美食，它的每一个部分，无一不蕴涵着中华民族文化，以及表达着人们对美好生活的向往与诉求。

但是，有关饺子馅有何讲究，你知道吗？下面就向大家介绍一下饺子馅里的文化。

1. 芹菜馅——即勤财之意

勤：即经常，勤密（频繁）源源不断，谓之勤财。

2. 韭菜馅——即久财之意

久：即时间长、久远，谓之久财。

3. 白菜馅——即百财之意

百：量词，即百种、百样之意，谓之百财。

4. 香菇馅——即鼓财之意

鼓：即高起，凸出，香菇的形状如同向上的箭头，或为股票大盘的走势，向上、饱鼓之意，谓之鼓财。



5. 酸菜馅——即算财之意
算：即核计，清算，谓之算财。

6. 肉菜馅——即有财之意
有：即存在，凡是看过赵本山小品的人，谁会忘记“有财，太有财了！”这句名言呢？谓之有财。

7. 鱼肉馅——即余财之意
余：即剩余，多出来的，祝您年年有余，谓之余财。

8. 牛肉馅——即牛财之意
牛：即牛气之意，炒股朋友们的最爱，钱赚得真牛！牛谓之牛财。

9. 羊肉馅——即洋财之意
洋：即广大，众多，比海还广阔。让下钱的暴风雨来的更猛烈些吧！谓之洋财。

10. 大枣馅——即招财之意
招：即招唤，有如财神，天下间的财富，由你调遣，谓之招财。

11. 野菜馅——即野财之意

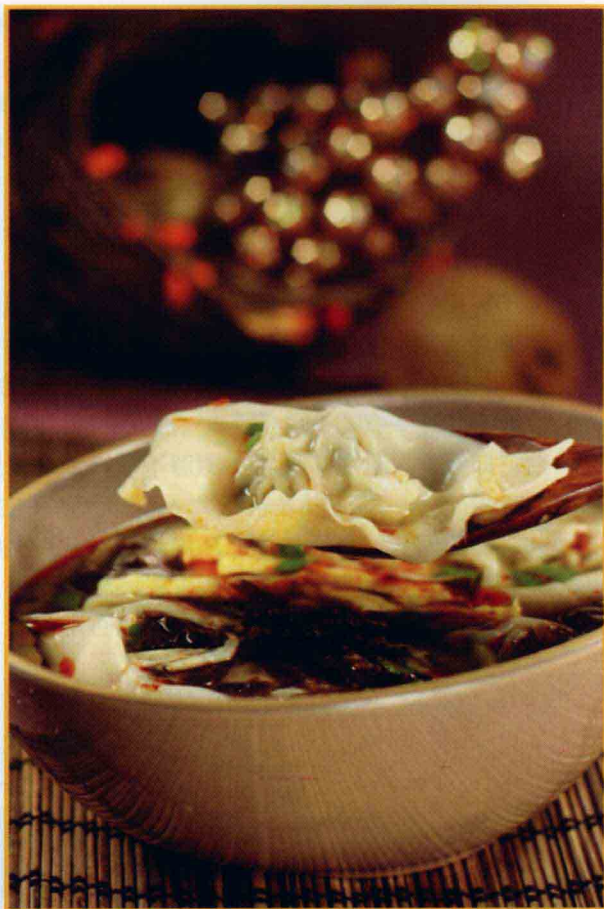
野：即野外，或为意外。试问，绿色、健康的意外之财，谁不喜欢呢？谓之野财。

12. 菜馅——即财到之意

财到：即财到了、财神到，即有接财纳富之意。蔬菜馅，即为素馅、菜馅，谓之财到。

13. 甜馅——即添财之意

添财：即增加、增添之意。即为甜食或为汤圆、月饼等；更与天才谐音，谓之添财。



· 饺子形状的讲究

大年三十包饺子的形状也有讲究，大多数地区习惯保持传统的弯月形。这种形状包制时，要把面皮对折后，用右手的拇指和食指沿半圆形边缘捏制而成，要捏细捏匀，谓之“捏福”。有的农家，把捏成弯月形的饺子两角对拉捏在一起，呈“元宝”形，摆在盖帘上，象征着财富遍地，金银满屋。也有的农家，将饺子捏上麦穗形花纹，像一棵棵颗粒饱满、硕大无比的麦穗，象征着新的一年会五谷丰登。但更多的是把饺子包成几种形状，预示着来年能财满屋、粮满仓，生活蒸蒸日上。

· 与饺子有关的歇后语

饺子开口——露馅了

茶壶里煮饺子——有嘴倒（道）不出

瞎子吃饺子——心里有数

哑巴吃饺子——肚里有数

蘸着稀饭吃饺子——越吃越糊涂

软面包饺子——好捏

饺子铺的酱油——白搭

· 调饺子馅窍门

1. 合理搭配

有人认为，饺子纯肉馅或馅里肉越多，饺子就越香。其实不然，从营养角度讲，纯肉饺子馅并不好，不利于消化吸收。给肉馅里加些蔬菜，不仅味道好，被吸收率也可提高到80%左右，营养更全面。肉属酸性，菜为碱性，利于平衡。蔬菜含有纤维素，还可促进人体肠胃蠕动，有助消化。蔬菜营养丰富，含有多种维生素、纤维素、微量元素等。如白菜含有维生素A、维生素B、维生素C、维生素D和钙、磷、铁等矿物，荤素皆宜。另外还有通利肠胃、除胸闷、解酒的药效。韭菜含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C、糖类、蛋白质等，还含有一种挥发性精油及硫化物，不仅味道鲜美，有特殊的香味，还有温补肝肾、助阳固精的作用。它能刺激肠胃、引起消化器官兴奋，增加食欲，又能杀菌。

2. 比例适当

一般来说，饺子馅的肉与菜的比例以1:1或1:0.5为宜。不要把菜汁倒掉。据测定，大白菜去汁后维生素会损失60%以上。若倒掉菜汁，几乎是把大白菜、萝卜中大部分维生素扔了。



把菜馅剁好后，先将菜汁挤压出来置盆中，拌肉时和酱油陆续加入，充分搅拌，使菜汁渗入肉内，然后放上菜搅匀。若是素饺，也可以先把菜馅剁好后，倒入锅（盆）里，加入食油（菜子油）轻轻拌和，让油把菜包裹起来，再放食盐和佐料。这样，既保留了营养，饺子馅也会鲜嫩适口。若是韭菜肉馅，菜馅用油拌和后，再把拌好的肉馅（已放足盐）倒入，混合均匀即可。菜馅先拌油，被一层油膜所包裹，遇到盐分就不易脱水。用这种馅包出来的饺子，吃起来菜很鲜，又有一点汁水。

3. 肉要成蓉状

做馅的肉，用刀剁碎或用绞肉机绞碎，使其成为蓉状。瘦肉多时，可适量加菜汁或水；肥肉多时可少加菜汁或水，使劲向一个方向搅动。待肉黏糊后，再放适量的花椒粉、五香面、食盐、鲜姜末、味精、香油，继续搅拌。同时，酱油要一点一滴徐徐加入。如有肉汤最好加肉汤，边滴边搅拌，直到糊状后，再将菜馅拌入搅匀即可。用这样的饺子馅包成的饺子，吃时汤汁饱满，味鲜肉嫩。

· 饺子馅不出汤小窍门

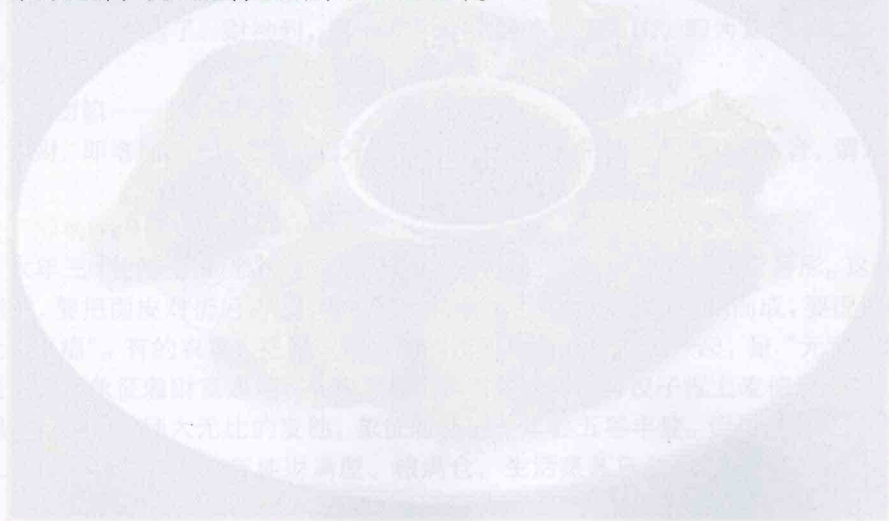
（1）把洗净晾干的菜切碎，倒入锅中，浇上食油，轻轻拌和；再把拌好的肉馅倒入，搅拌均匀即可。碎菜先拌上油，就会被一层油膜所包裹，遇到盐分就不容易出水了。这样处理、拌馅包出的饺子，吃起来鲜嫩、爽口，又有较多的汁水。

（2）在拌好的菜肉混合的饺子馅中，放入一个生鸡蛋。因为饺子在加热过程中，馅里生鸡蛋中的蛋白质凝固，也可使饺子馅不再出汤。

（3）先把肉和葱剁好，加上食盐、酱油、姜末和味精等调匀，其中食盐、酱油用量依据加入菜馅后的总量而定。

（4）切菜时，尽量把白菜切成细细的罗圈形菜丝，再横过来顺着纤维细切，最后把个别的大块剁几下，不要加盐，包饺子之前要拌入肉馅。

（5）往菜馅中浇食油时，如果浇的是豆油，要事先将豆油烧开一下，因为豆油中有时会残留低熔点的有害物质，只有当豆油达到200℃的沸点时，其中的有害物质才能基本挥发掉，同时这样也去掉了生豆油味。





二、馄饨文化

馄饨是中国的传统食品，源于中国北方。西汉扬雄所作《方言》中提到：“饼谓之饨”，馄饨是饼的一种，差别为其中夹肉馅，经蒸煮后食用；若以汤水煮熟，则称“汤饼”。

古代中国人认为这是一种密封的包子，没有七窍，所以称为“混沌”，依据中国造字的规则，后来才称为“馄饨”。在这时候，馄饨与水饺并无区别。

千百年来水饺并无明显改变，但馄饨却在南方发扬光大，有了独立的风格。自唐朝起，正式区分了馄饨与水饺的称呼。



· 馄饨的特色

(1) 以馄饨和水饺来比较。馄饨皮为边长约6厘米的正方形，或顶边长约5厘米，底边长约7厘米的等腰梯形；水饺皮为直径约7厘米的圆形。

(2) 馄饨皮较薄，煮熟后有透明感。亦因此薄厚之别，等量的馄饨与水饺入沸水中煮，煮熟馄饨费时较短；煮水饺过程中另需加入3次凉水，经历所谓“三沉三浮”，方可保证煮熟。

(3) 馄饨重汤料，而水饺重蘸料。

· 馄饨的称呼

北京：大部分地区通常称为馄饨。

广东：因口音不同而沿“馄饨”之音称为云吞。英称“wonton”即原自广东话。

福建：俗称扁食，也有少数人称扁肉，肉馅一般是用槌敲打而成。

四川：俗称抄手，川人嗜辣，有道名菜叫做“红油抄手”。

湖北：俗称馄饨，有人也称为水饺。

江西：俗称清汤。

日本：传自中国北方，沿其音称“ワンタン”(wantan)；写作“云吞”或“馄饨”。

台湾地区：闽南语称扁食。1949年前后，来自中国各地的移民把家乡的叫法带到台湾，因此在台湾地区馄饨、云吞、扁食或是抄手的说法都很常见。

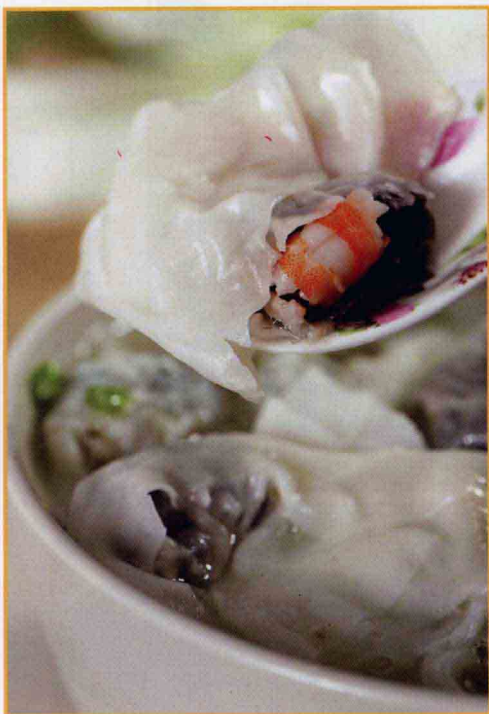
· 常见的馅料

猪肉、虾肉、蔬菜、葱、姜构成最基本的馅料之选。菜肉大馄饨与鲜肉小馄饨曾是上海小吃店的基本选项。

另外馅料还有：莲藕叉烧鲜肉、腊肉山药鲜肉、咸肉鲜肉、三菇鲜肉、荷兰豆鲜肉、蛋黄香酥鸭、哈密瓜鲜肉、银鱼蛋黄、蛰子鲜肉、平菇虾仁、松仁粟米鲜肉等新鲜组合出现。牛肉、螺肉、鸡肉、各色鱼肉等水产、时鲜蔬菜水果、各色豆制品等都可为鲜货之选。干货中，开洋、干贝、香菇、香肠、咸鱼、咸肉、梅菜亦可入馅。酱菜中，尤以榨菜、大头菜和萝卜干备受青睐。

· 常见的汤料

江南地区，馄饨与汤的关联仿佛鱼水。鸡汤、肉骨头汤是汤底的上选。但是普通店铺内都仅仅在滚水中加入调味料和紫菜等。常见的汤料另有蛋皮丝、榨菜丝、干丝、虾皮、鹌鹑蛋、葱花。





基础知识

J I C H U Z H I S H I

一、彩色面团 & 擀皮

1. 菠菜面团全记录



1

- 把菠菜洗净备用



2

- 切成 2 厘米左右的段



3

- 放入果汁机中，并加入适量的水



4

- 按下开关，开始打汁



5

- 将打好的汁倒入碗中



6

- 将打好的汁加入面粉中