



超美味
私房饺子

水饺料理

甘智荣·编著

秉持「创新、贴心、用心」的理念，研发超美味食谱



主食

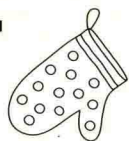


新華出版社
上海人民教育出版社

书
章



超美味
私房饺子



水饺料理

秉持「创新、贴心、用心」的理念，研发超美味食谱

甘智荣·编著

新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超美味私房饺子 / 甘智荣主编. --乌鲁木齐: 新疆人民卫生出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5372-6642-0

I. ①超… II. ①甘… III. ①饺子—制作 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150445号

超美味私房饺子

CHAOMEIWEI SIFANG JIAOZI

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张宁

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×230毫米 16开

印 张 9

字 数 120千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

饺子面皮 POINT

白→原味面皮	006
红→红曲面皮	006
黄→南瓜面皮	007
绿→菠菜面皮	007
黑→墨鱼面皮	007



Part1

百搭馅料

食材的完美搭配

豚香虾肉馅	008
金枪鱼小黄瓜馅	009
马蹄猪肉馅	010
雪里蕻猪肉馅	010
包菜猪肉馅	011
韭菜猪肉馅	011
虾皮丝瓜馅	012
鸡肉冬笋馅	013
牛肉韭黄馅	014
三鲜塔香馅	014
韭菜粉丝豆干馅	015
玉米芝士猪肉馅	016
鲜鲑芹菜馅	016
韩式泡菜猪肉馅	017
素三鲜馅	017
五色素馅	018
咖喱猪肉馅	018
西红柿蛋猪肉馅	019

Part2

私房饺子

独家秘方大公开

水莲菜水饺	020
金菇水饺	022
豚香虾肉饺	023
枸杞鸡肉饺	024
双色酸菜饺	025
牛肉水饺	026
干贝水饺	027
墨鱼猪肉水饺	028
虾皮丝瓜饺	029
包菜猪肉饺	030
南瓜韭香饺	031
葫芦鲜肉饺	032
五色素饺	033
香椿马蹄素饺	034
三色鱼肉饺	035
竹笋鲜虾饺	036
鲜鲑芹菜饺	037
金银丝双色饺	038
马蹄玉米饺	039
花素水饺	040
泡菜猪肉水饺	041
三鲜塔香饺	042
鳕鱼水饺	043
咖喱猪肉饺	044
茭白水饺	045



鸡肉芹菜饺	046
西红柿牛肉饺	047
茼蒿鲜肉饺	048
油条饺	049

Part3

创意饺子

饺子吃法变变变

鸡蛋煎饺	050
冰花煎饺	052
滑蛋水饺	053
韩式年糕饺子汤	054
酥炸饺子	055
焗烤奶油饺子	056
芝士饺子火锅	057
红豆年糕水饺	058
饺子沙拉	059
披萨饺子	060
蒸饺	061
青酱海鲜水饺	062

玉米浓汤饺	063
脆皮豆沙饺	064
酥炸咸水饺	065
乳酪饺子	066
酸辣汤饺	067
鱼翅灌汤饺	068
豆沙酥饺	069

Part4

造型饺子

饺子也能这样包

传统型包法	070
波浪型包法	071
帽子型包法	072
叶子型包法	073
花边型包法	074
锅贴型包法	075
白菜汤饺	076
菠菜汤饺	077
羊肉玉米汤饺	078
鱼肉蒸饺	079
墨鱼蒸饺	080
萝卜鲜肉蒸饺	081
菠菜鲜肉蒸饺	082
韭菜猪肉蒸饺	083
鸡肉白菜蒸饺	084
牛肉蒸饺	085
水晶蒸饺	086
水晶鲜虾饺	087



荞麦蒸饺	088
翠玉蒸饺	089
马蹄煎饺	090
玉米猪肉煎饺	091
孜然牛肉煎饺	092
雪里蕻猪肉煎饺	093
芹菜牛肉煎饺	094
竹笋鲜虾煎饺	095
菜脯煎饺	096
金字塔饺	097
多宝鱼饺	098
金鱼饺	099

Part5

中式小点

各种中式面点的美味

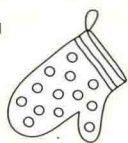
天津灌汤包	100
上海小笼汤包	101
水晶鲜鱼饺	102
核桃时蔬饺	103
翠玉素饺	104
蟹黄汤包	105
蟹黄烧卖	106
虾仁烧卖	107
蛋皮烧卖	108
珍珠糯米烧卖	109
鲜奶馒头	110
金银馒头	111
竹笋鲜肉包	112
古早味酸菜包	113
白糖糕	114
奶酥包	115
窝窝头	116
双色花卷	117
酥炸翡翠饺	118
芝麻炸饺	119
家乡味春卷	120
北京烤鸭卷	121
金黄玉米卷	122
酥炸鲜虾卷	123
香葱生煎包	124
淡水阿给	125

萝卜丝烧饼	126
卤肉蛋黄酥	127
萝卜糕	128
猪肉馅饼	129
茄子饼	130
南瓜包	131
蒜香葱饼	132
芋头馅饼	133
老婆饼	134
冬瓜肉饼	135
核桃酥	136
腰果酥	137
椰香抹茶糕	138
棋子糕	139
豆沙卷	140
双层糯米糕	141
冰心绿豆糕	142
蔬菜玉米饼	143





超美味
私房饺子



水饺料理

秉持「创新、贴心、用心」的理念，研发超美味食谱

甘智荣·编著

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

饺子面皮 POINT

白→原味面皮	006
红→红曲面皮	006
黄→南瓜面皮	007
绿→菠菜面皮	007
黑→墨鱼面皮	007



Part1

百搭馅料

食材的完美搭配

豚香虾肉馅	008
金枪鱼小黄瓜馅	009
马蹄猪肉馅	010
雪里蕻猪肉馅	010
包菜猪肉馅	011
韭菜猪肉馅	011
虾皮丝瓜馅	012
鸡肉冬笋馅	013
牛肉韭黄馅	014
三鲜塔香馅	014
韭菜粉丝豆干馅	015
玉米芝士猪肉馅	016
鲜鲑芹菜馅	016
韩式泡菜猪肉馅	017
素三鲜馅	017
五色素馅	018
咖喱猪肉馅	018
西红柿蛋猪肉馅	019

Part2

私房饺子

独家秘方大公开

水莲菜水饺	020
金菇水饺	022
豚香虾肉饺	023
枸杞鸡肉饺	024
双色酸菜饺	025
牛肉水饺	026
干贝水饺	027
墨鱼猪肉水饺	028
虾皮丝瓜饺	029
包菜猪肉饺	030
南瓜韭香饺	031
葫芦鲜肉饺	032
五色素饺	033
香椿马蹄素饺	034
三色鱼肉饺	035
竹笋鲜虾饺	036
鲜鲑芹菜饺	037
金银丝双色饺	038
马蹄玉米饺	039
花素水饺	040
泡菜猪肉水饺	041
三鲜塔香饺	042
鳕鱼水饺	043
咖喱猪肉饺	044
茭白水饺	045



鸡肉芹菜饺	046
西红柿牛肉饺	047
茼蒿鲜肉饺	048
油条饺	049

Part3

创意饺子

饺子吃法变变变

鸡蛋煎饺	050
冰花煎饺	052
滑蛋水饺	053
韩式年糕饺子汤	054
酥炸饺子	055
焗烤奶油饺子	056
芝士饺子火锅	057
红豆年糕水饺	058
饺子沙拉	059
披萨饺子	060
蒸饺	061
青酱海鲜水饺	062

玉米浓汤饺	063
脆皮豆沙饺	064
酥炸咸水饺	065
乳酪饺子	066
酸辣汤饺	067
鱼翅灌汤饺	068
豆沙酥饺	069

Part4

造型饺子

饺子也能这样包

传统型包法	070
波浪型包法	071
帽子型包法	072
叶子型包法	073
花边型包法	074
锅贴型包法	075
白菜汤饺	076
菠菜汤饺	077
羊肉玉米汤饺	078
鱼肉蒸饺	079
墨鱼蒸饺	080
萝卜鲜肉蒸饺	081
菠菜鲜肉蒸饺	082
韭菜猪肉蒸饺	083
鸡肉白菜蒸饺	084
牛肉蒸饺	085
水晶蒸饺	086
水晶鲜虾饺	087



荞麦蒸饺	088
翠玉蒸饺	089
马蹄煎饺	090
玉米猪肉煎饺	091
孜然牛肉煎饺	092
雪里蕻猪肉煎饺	093
芹菜牛肉煎饺	094
竹笋鲜虾煎饺	095
菜脯煎饺	096
金字塔饺	097
多宝鱼饺	098
金鱼饺	099

Part5

中式小点

各种中式面点的美味

天津灌汤包	100
上海小笼汤包	101
水晶鲜鱼饺	102
核桃时蔬饺	103
翠玉素饺	104
蟹黄汤包	105
蟹黄烧卖	106
虾仁烧卖	107
蛋皮烧卖	108
珍珠糯米烧卖	109
鲜奶馒头	110
金银馒头	111
竹笋鲜肉包	112
古早味酸菜包	113
白糖糕	114
奶酥包	115
窝窝头	116
双色花卷	117
酥炸翡翠饺	118
芝麻炸饺	119
家乡味春卷	120
北京烤鸭卷	121
金黄玉米卷	122
酥炸鲜虾卷	123
香葱生煎包	124
淡水阿给	125

萝卜丝烧饼	126
卤肉蛋黄酥	127
萝卜糕	128
猪肉馅饼	129
茄子饼	130
南瓜包	131
蒜香葱饼	132
芋头馅饼	133
老婆饼	134
冬瓜肉饼	135
核桃酥	136
腰果酥	137
椰香抹茶糕	138
棋子糕	139
豆沙卷	140
双层糯米糕	141
冰心绿豆糕	142
蔬菜玉米饼	143



饺子面皮

POINT

1 白→原味面皮

材料

中筋面粉·····400克
盐·····3克

小秘诀

将所有材料揉和至表面光滑；
喜欢皮薄一点的人，可以用一些高筋面粉取代中筋面粉，让面皮更具延展性，包起来也比较不容易破。

1



2 红→红曲面皮

材料

红曲酱·····适量
中筋面粉·····400克
盐·····2克

小秘诀

红曲酱带有咸味，可视情况减少盐，或干脆不加。若使用红曲粉，会比较容易制作，颜色也较饱和。

2





3

3 黄→南瓜面皮

材料

南瓜·····100克
中筋面粉·····300克
盐·····3克

小秘诀

南瓜先蒸熟，加入水，再用果汁机或食物调理机打成泥状。因为南瓜本身会有一丝丝的纤维，搅碎之后比较不容易影响面团成形。



4

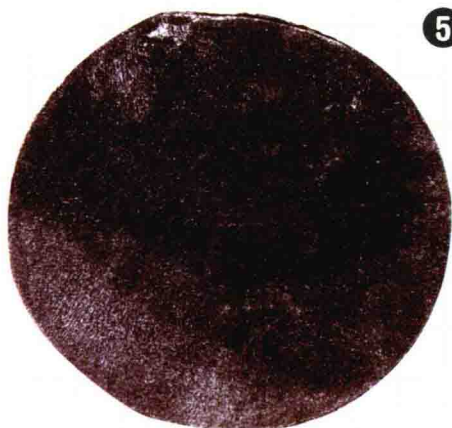
4 绿→菠菜面皮

材料

菠菜汁·····200毫升
中筋面粉·····400克
盐·····3毫升

小秘诀

菠菜洗净、切段，丢入果汁机中打成菠菜汁。过滤菜渣，在菠菜汁中加盐拌匀，再倒入面粉混匀，就可以直接揉成面团了。



5

5 黑→墨鱼面皮

材料

墨鱼粉·····4克
中筋面粉·····400克
盐·····3克

小秘诀

墨鱼汁取得不易，且带有腥味，可加蒜末或姜汁去腥。建议使用墨鱼粉，取得较方便且容易制作。

Part1

百搭馅料

食材的完美搭配

馅料的口味，决定了饺子的口感和风味。掌握不同食材的特性和口感，切成适宜的大小，并让馅料维持一定的黏稠度，就能调配出既美味又独特的馅料。



豚香虾肉馅

材料

猪绞肉	500克
韭黄末	500克
芹菜末	250克
虾仁	250克
姜末	少许
盐	5克
胡椒粉	适量
芝麻油	适量

烹饪时间



猪肉



海鲜



做法

- 1 猪绞肉中加入胡椒粉、芝麻油、盐，分2次加水，每次约半碗，拌出黏性。
- 2 将猪绞肉、韭黄末、芹菜末、虾仁、姜末混合均匀即完成。



烹饪时间 海鲜

金枪鱼小黄瓜馅

10分



材料

金枪鱼罐头……150克
小黄瓜丁……500克
洋葱末……250克
蒜末……适量
盐……适量
胡椒粉……适量
白糖……少许
芝麻油……少许
太白粉……少许

做法

- 1 取出罐头里的金枪鱼，挤掉水分和油分，加入小黄瓜丁、洋葱末、蒜末和调味料，搅拌。
- 2 拌匀后再加入太白粉，搅拌到有点黏性即可。



烹饪时间

猪肉



马蹄猪肉馅

材料

猪绞肉·····	500克	酱油·····	适量
马蹄末·····	500克	芝麻油·····	适量
葱花·····	250克	米酒·····	适量
蒜末·····	少许	胡椒粉·····	适量
盐·····	5克		

做法

- 1 取400克猪绞肉，加入酱油、米酒拌匀后，分2次加水，搅拌至水分完全被肉吸收。
- 2 加入剩下的100克猪绞肉、马蹄末、葱花、蒜末及其他调味料，搅拌均匀即可。

雪里蕻猪肉馅

材料

猪绞肉·····	500克
雪里蕻末·····	750克
米酒·····	少许
白糖·····	少许
芝麻油·····	少许
蚝油·····	适量
胡椒粉·····	适量

烹饪时间



猪肉



做法

- 1 猪绞肉加入蚝油、胡椒粉、芝麻油、米酒、糖，加2次水，拌出黏性。
- 2 将雪里蕻末拌入猪绞肉中混合均匀即可。

