

东北水饺

西格玛饺子城 编

福



黑龙江科学技术出版社

TS972.1
3



TS



204455302

TS972.1

3

东北水饺

西格玛饺子城 编



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

TS972.1
3

责任编辑 盛晓光
封面设计 刘道毅
版式设计 王 莉

东 北 水 饺
DONGBEI SHUIJIAO
西格玛饺子城 编

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)
印 刷 哈尔滨市龙江印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 787×1092 1/16
印 张 4.5
插 页 2
字 数 90 000
版 次 1999 年 2 月第 1 版·1999 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1-4 000
书 号 ISBN 7-5388-3406-0/TS·191
定 价 28.00 元

前 言

近年来随着人们生活水平的提高，饺子作为东北人的传统美食，越来越成为每个家庭常吃的食品。为了使您制作的饺子面皮柔韧筋道，饺馅松软可口，鲜美不腻，本书翔实地介绍了 30 种美味饺子的制作技术从和面、制馅、包捏、煮沸各技术环节入手，用彩色示意图，通俗易懂，还介绍每种饺子的两种配菜制作方法。

本书可为广大居民提供包制各种美味饺子的技术资料，增加广大居民饮食文化的丰富内涵，是每个家庭必备的参考书。

目 录

饺子制作过程

1. 和 面	1
2. 制 馅	2
3. 制 皮	3
4. 包 捏	4
5. 煮 沸	5

饺馅制作

1. 三鲜肉馅水饺	7
配菜:(1)酱猪肝(2)拌合菜	
2. 二鲜馅水饺	9
配菜:(1)酱鸡手(2)炆绿豆芽青椒	
3. 一鲜馅水饺	11
配菜:(1)酱素鸡(2)鸡丝拌黄瓜	
4. 海鲜馅水饺	13
配菜:(1)酱脊骨(2)炆白菜	
5. 猪肉茴香馅水饺	15
配菜:(1)酱肘子(2)糖醋瓜条	
6. 猪肉香菜馅水饺	17
配菜:(1)拌虾仁黄瓜(2)干肠	
7. 猪肉辣椒馅水饺	19
配菜:(1)熏大肠(2)拌鸭掌	
8. 猪肉白菜馅水饺	21
配菜:(1)酱鸡翅(2)炆土豆丝青椒	
9. 猪肉韭菜馅水饺	23
配菜:(1)熏肚(2)糖醋萝卜苗	
10. 猪肉芹菜馅水饺	25
配菜:(1)炆豆角(2)海红拌菠菜	
11. 猪肉酸菜馅水饺	27
配菜:(1)酱牛肉(2)家常凉菜	
12. 猪肉豆角馅水饺	29
配菜:(1)炆芹菜鸡丝(2)炆花生米	
13. 猪肉西葫芦馅水饺	31
配菜:(1)松花鸡腿(2)炆海带丝	
14. 猪肉黄瓜馅水饺	33
配菜:(1)清拌粉皮(2)松仁肚	

15. 猪肉酸黄瓜馅水饺	35
配菜:(1)炒肉拌干豆腐丝(2)油汁尖椒	
16. 牛肉大葱馅水饺	37
配菜:(1)熏排骨(2)皮蛋豆花	
17. 鸳鸯馅水饺	39
配菜:(1)芹菜拌花生米(2)粉肠	
18. 羊肉胡萝卜馅水饺	41
配菜:(1)拌猪肝黄瓜(2)酱猪舌	
19. 牛肉萝卜苗馅水饺	43
配菜:(1)炆肚丝(2)炆菠菜	
20. 山宝肉馅水饺	45
配菜:(1)腰片拌生菜(2)酱干豆腐	
21. 香菇鸡蛋素馅	47
配菜:(1)炆青椒肉丝(2)三丝爆豆	
22. 韭菜鸡蛋素馅水饺	49
配菜:(1)酱猪耳(2)炆瓜条海米	
23. 虾仁冬瓜素馅水饺	51
配菜:(1)酱猪肉(2)炆瓜皮	
24. 西红柿鸡蛋素馅水饺	53
配菜:(1)清口西芹(2)皮冻	
25. 豆腐虾仁素馅水饺	55
配菜:(1)拌糖醋白菜(2)酱猪心	
26. 西葫芦鸡蛋素馅水饺	57
配菜:(1)熏方肉(2)炆腐竹芹菜	
27. 清香馅水饺	59
配菜:(1)炆蒜薹猪舌(2)酱鸡心	
28. 豆角素馅水饺	61
配菜:(1)拌蜆头肉丝(2)熏豆腐皮	
29. 洋葱素馅水饺	63
配菜:(1)酱猪手(2)芥菜树椒拌菠菜	
30. 黄瓜素馅水饺	65
配菜:(1)熏猪舌(2)熏鹌鹑蛋	

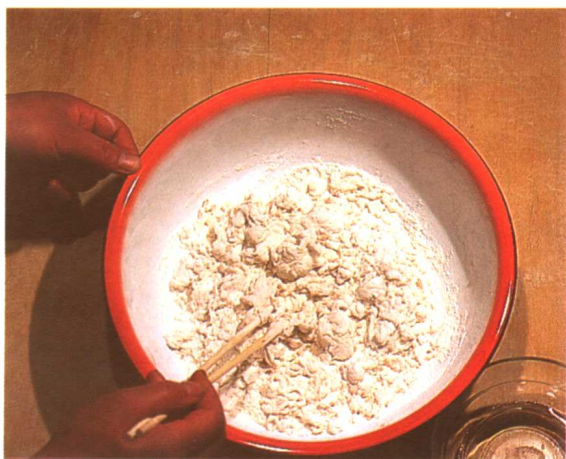
饺子制作过程概述

1. 和面



第一步：

将 500 克面粉放在盆里，用筷子在面堆上略挖一个凹形，再将少许盐放入 250 克水中(冬季用温水)，将水徐徐加入面中。



第二步：

水不可一次吃足，要边加水边用筷子搅拌，直到面粉大部分都结成团，只有少部分散落面粉时，即可停止。



第三步：

在揉面时，要多用搓、推的方法，以便面有筋性。



第四步：

揉好的面团，用湿布盖好，经过 30 分钟的摊放，使面团中那些未能完全吸收到水分的颗粒，经过醒面后得到充分吸收，而且也使面变得软些。

2. 制馅



第一步：

将蔬菜摘洗干净，肉、酱油、精盐、姜末、骨头汤等备好。



第二步：

洗干净的蔬菜，先烫软再剁碎(韭菜除外)，剁得越碎越好。



第三步：

把肉剁成茸，加骨头汤(比例为500克肉馅约加200克汤)。先把肉馅摊开，然后慢慢倒入一半汤，同时用筷子顺一个方向搅拌，再加另一部分汤，使水被肉馅充分吸收，再将切好的蔬菜放入肉馅内即可。

3. 制皮



第一步：

将揉好的面团，搓成长条。



第二步：

将面揪成等量的面剂子(500克面揪成60个为好)，撒在面板上。



第三步：

将干粉撒在面剂子上，再将剂子按扁。



第四步：

将剂子擀成中间厚，边缘稍薄，碟形的圆皮。

4. 包捏



第一步：

将擀好的面皮放在左手上，手指弯曲，使面皮在手中呈凹形。右手将肉馅放入面皮上。



第二步：

将打好肉馅的面皮对折，边要对齐。



第三步：

双手的拇指和食指相对一挤，捏成月牙形饺子。

5. 煮饺子



第一步：
锅内放水烧开。



第二步：
将饺子一个一个地放入锅内。



第三步：
用勺不断地推动，以免饺子粘锅底。



第四步：
饺子浮起后加盖煮。



第五步：
待饺子滚起后，加一碗冷水，加盖继续煮。



第六步：
如此3次，即可捞出饺子食用。



30 种饺馅的制作

1. 三鲜肉馅水饺

原 料:

面粉 500 克, 前槽猪肉 250 克, 虾仁 25 克, 干贝 25 克, 海参 50 克, 韭菜 200 克, 鸡汤 200 克, 香油、精盐、味素、酱油各适量。

制 作:

(1)和面请参照和面方法, 面醒好后, 揪成 60 个面剂, 擀皮待包。

(2)先将猪肉洗净, 剁烂成茸, 放入盆内, 加鸡汤搅粘后, 把虾仁、干贝、海参等切成茸, 放入盆内, 加味素、精盐、香油、酱油等。

(3)将韭菜洗净, 切碎, 撒入肉馅盆内, 拌成馅待包。

配 菜:

(1)酱猪肝

主 料:

猪肝 1 500 克。

调 料:

酱油、精盐、葱、姜、花椒、大料等各适量。

制 作:

先将猪肝切成 5 厘米 × 5 厘米的方块, 放入锅内, 加水用旺火烧开后, 打去血沫, 再加酱油、葱、姜、精盐、花椒、大料等, 改中火焖, 要勤翻动猪肝, 以免酱过火, 煮熟捞出, 晾凉为成品。

(2)拌合菜

主 料:

汤粉 50 克, 猪肉 100 克, 绿豆芽 100 克, 黄瓜 20 克, 干豆腐 10 克, 菠菜 10 克, 白菜 10 克。

调 料:

豆油、酱油、醋、大蒜、辣椒油、味素、精盐各适量。

制 作:

(1)将肉、干豆腐、白菜均切成丝, 汤粉剪成 3 厘米长的段, 然后用开水泡软, 菠菜切 3 厘米长的段。

(2)炒勺内放油, 烧开后放肉丝炒熟。

(3)将干豆腐、绿豆芽、菠菜段分别用开水焯一下, 投凉, 沥净水分后, 放在盘中, 再放肉丝、粉丝, 浇上调好佐料即可。





2. 二鲜馅水饺

原 料:

面粉500克, 蟹肉150克, 海参100克, 韭菜250克, 炼乳一勺, 料酒少许, 香油、精盐、味素各适量。

制 作:

(1)和面请参照和面方法操作, 面醒好后, 揪成60个面剂, 擀皮待包。

(2)将韭菜洗净, 切成末, 放盆内, 再将蟹肉、海参也切成碎末, 放在韭菜上, 加香油、精盐、味素、料酒、炼乳等调料拌匀即可。

配 菜:

(1)酱鸡手

主 料:

鸡手1000克。

调 料:

酱油、白糖、大料、鲜姜、精盐、料酒各适量。

制 作:

(1)将鸡手洗净, 用开水焯一下, 捞出, 沥干水分。

(2)锅内放水, 烧开先放入酱油、白糖、大料、鲜姜、精盐、料酒等调料, 再放入鸡手。汤以没过鸡手为准。旺火烧5分钟后, 改为中火酱煮, 要10分钟翻动一下鸡手, 酱烂为止, 出锅晾凉。

(2)炆绿豆芽青椒

主 料:

绿豆芽250克, 青椒50克。

调 料:

鲜姜丝、味素、精盐、花椒油各适量。

制 作:

(1)将青椒洗净, 切丝。

(2)锅内加水烧开, 将绿豆芽、青椒丝分别用开水焯一下, 捞出, 冷水投凉后, 沥净水分, 装盆, 再放入姜丝、味素、精盐等, 再用高热花生油炆制, 拌匀装盘即可。



