

小小04蒸饺 煎饺



39种蒸饺、

煎饺的精妙做法大公开

5元钱
吃遍天下
只买好的 不买贵的

32

详细的制作过程图，让人仿佛亲临现场；
温馨的操作方法解说，让人有如聆听一堂生动的课程；
靓丽的家常面点成品图，让人有一试身手的冲动。

图书在版编目 (CIP) 数据

蒸饺·煎饺 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —广州: 广州出版社,
2006.6

(吃遍天下丛书. 小小面点馆)

ISBN 7-80731-025-1

I. ①蒸... II. ②深... III. ③面食—食谱—中国 IV. ④TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102066号

吃遍天下 · 小小面点馆 04

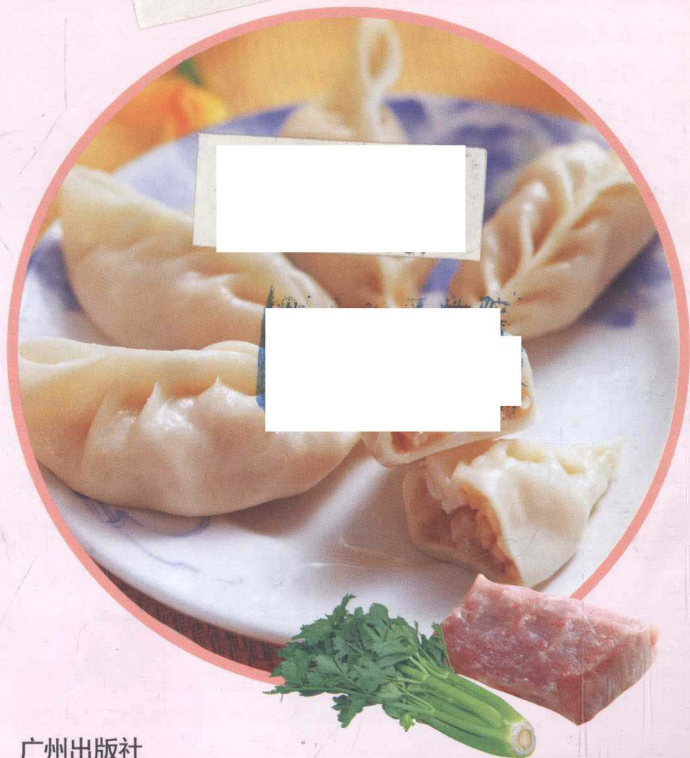
蒸饺·煎饺

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
技术指导 苏凤霞
封面设计 共 鸣
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2006年6月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-025-1
总 定 价 50.00元 (全10册)

《小小面点馆》04

xiaoxiao

饺 · 煎饺



广州出版社

向您推荐

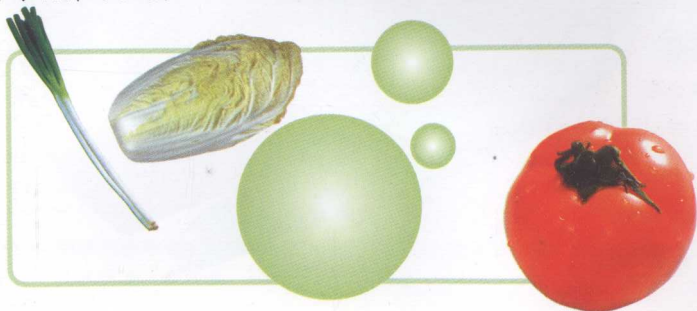
《蒸饺·煎饺》以通俗的文字介绍了39例精美的蒸饺·煎饺的制作方法，教您轻松制作出营养丰富的面点美食。书中介绍的蒸饺·煎饺品种繁多，南北风味皆具，可读性和可操作性强，方便，实用。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、五元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、图文并茂，过程详细。书中面食大都配有详细的制作过程图，并配有通俗易懂的文字解说，为您提供更为直观的参考借鉴，使操作更加方便、简单、实用，让您轻轻松松就能做出营养美味的蒸饺·煎饺。

三、专业实用，科学讲究。书中的制作方法灵活多变，制作出来的味道不尽相同，方便您根据不同的口味制作出适合您及家人的味道。另外，专业的面点师为您详细讲解面点的分量搭配、造型、烹饪制作时间及操作过程中的一些小技巧，让您在品尝营养美味的蒸饺·煎饺之余，更能感受到亲手制作的乐趣！





墨鱼蒸饺	4	大白菜蒸饺	34
荞麦蒸饺	6	萝卜蒸饺	36
西葫芦瓜饺	7	灌汤饺	38
猪肉韭菜饺	8	包菜饺	40
虾仁韭黄饺	10	三鲜凤尾饺	41
鲜肉煎饺	12	芹菜香菜牛肉煎饺	42
芹菜肉馅蒸饺	13	冬笋鲜肉煎饺	44
红白萝卜鲜肉饺	14	冬菜猪肉煎饺	46
牛肉大葱饺	16	锅贴饺	48
杭州煎饺	18	野菌鲜饺	49
北京锅贴	19	鲜肉韭菜煎饺	50
红萝卜猪肉煎饺	20	鸡肉芹菜饺	52
孜然牛肉大葱煎饺	22	菠菜鲜肉饺	54
韭黄煎饺	24	哈尔滨蒸饺	56
西红柿蛋馅饺子	25	特色螺肉饺	57
雪菜鲜肉煎饺	26	鸡肉大白菜饺	58
榨菜鲜肉煎饺	28	猪肉雪菜饺	60
韭菜蒸饺	30	鱼肉大葱饺	62
翠玉蒸饺	32	北方煎饺	64
煎饺	33		

墨鱼蒸饺



【原材料】

墨鱼300克、面团500克

【调味料】

盐5克、味精6克、白糖8克、麻油少许

【特别提示】

蒸的时候不要蒸过头，以免影响口感。

【小贴士】

墨鱼具有食疗价值，其性寒微温，能止血、收敛。墨鱼肉益胃通气，治妇女闭经。

【制作过程】



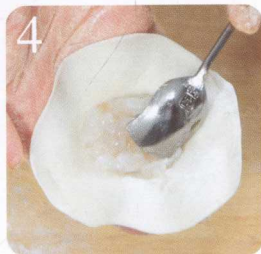
1. 墨鱼洗净，剁成碎粒；



2. 加入所有调味料；



3. 再和调味料一起拌匀成馅；



4. 取20克馅放于面皮之上；



5. 将面皮从三个角向中间收拢；



6. 包成三角形形状；



7. 再捏成金鱼形，即成生胚；



8. 入锅蒸8分钟至熟即可。

荞麦蒸饺



【原材料】

荞麦面400克、西葫芦250克、鸡蛋2个、虾仁80克

【调味料】

盐5克、味精3克、五香粉5克、姜5克、葱6克

【特别提示】 西葫芦切丝用盐腌一下，要挤干水分。

【制作过程】

1. 荞麦面加水 and 成面团，下剂擀成面皮；
2. 虾仁剁碎，炒碎鸡蛋末，西葫芦切丝用盐腌一下，加入调味料和成馅料；
3. 再取面皮包入适量馅料成饺子形，入锅蒸8分钟至熟即可。

西葫芦瓜饺

《小小面点馆》04

蒸饺·煎饺



【原材料】 西葫芦50克、猪肉20克、虾仁10克、淀粉50克、生粉30克

【调味料】

盐、味精、糖、鸡精、麻油、胡椒粉各适量

【特别提示】 西葫芦须脱水去味。

【制作过程】

1. 将淀粉、生粉加水，擀成面皮；
2. 西葫芦切粒，焯开水，脱水去味；猪肉、虾仁切小粒，与西葫芦粒拌匀，加调味料，搅匀成馅料；
3. 将馅料包入面团中，捏成形，蒸3~4分钟即可。



猪肉韭菜饺



【原材料】

肉末600克、韭菜150克、面团500克

【调味料】

盐8克、味精6克、白糖7克、麻油少许、
生抽少许、老抽少许

【特别提示】

肉最好选用五花肉。

【制作过程】



1. 韭菜洗净，切成碎末；



2. 再加入所有调味料；



3. 一起拌匀成馅；



4. 取一面皮，内放20克馅料；



5. 将面皮从四个角向中间收拢；



6. 先将其捏成四角形；



7. 再将面皮的边缘包起，捏成四眼形；



8. 入锅中蒸6分钟至熟即可。

虾仁韭黄饺



【原材料】

虾仁200克、韭黄100克、面团500克

【调味料】

盐5克、味精6克、白糖8克、生油少许、
生粉少许

【特别提示】

虾仁要挑去泥肠。

【制作过程】



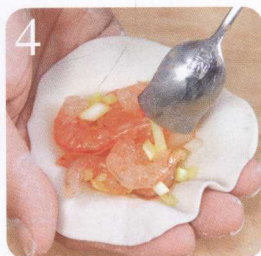
1. 韭黄、虾仁洗净，韭黄切成粒；



2. 加入所有调味料；



3. 将虾仁、韭黄和调味料一起拌匀成馅；



4. 取一面皮，内放20克馅料；



5. 面皮从外向里捏拢；



6. 再将面皮的边缘包起，捏成饺子形；



7. 再将饺子的边缘扭成螺旋形；



8. 入锅中蒸6分钟至熟即可。

鲜肉煎饺



【原材料】

猪绞肉(选用猪前腿瘦肉)50克(约5汤匙)、韭菜50克、饺子皮60克(6张)、色拉油5克(1小匙)、低筋面粉水适量(面粉:水=1:2)

【调味料】盐适量、胡椒粉少许

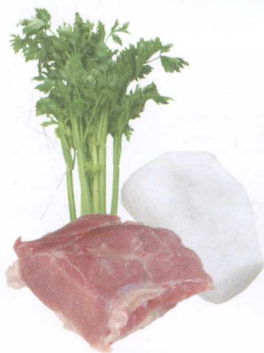
【制作过程】

1. 所有新鲜食材洗净，韭菜切碎后和猪绞肉拌匀，加入适量盐调味；将馅料分成6等份后分别包入饺子皮中，备用；
2. 将色拉油放入平底锅中，开中火，待锅热后排入鲜肉饺，加1汤匙面粉水入锅中，加盖煎熟，即可起锅。

芹菜肉馅蒸饺

《小小面点馆》04

蒸饺·煎饺



【原材料】 芹菜200克，猪瘦肉300克，白面800克，食用油、鲜汤各适量

【调味料】 盐8克、味精5克、鸡精3克、酱油5克、香油3克、十三香2克

【特别提示】

若把剁好的馅放入冰箱冻几分钟，更利于包饺子。

【制作过程】

1. 将白面加入适量清水和成面团，搁置5分钟；
2. 芹菜洗净，和瘦肉一起剁成泥，调入调味料，加入食用油、鲜汤拌匀成馅备用；
3. 将面团擀成面皮，加入适量馅，包成饺子，上笼蒸10分钟即可。

红白萝卜鲜肉饺



【原材料】

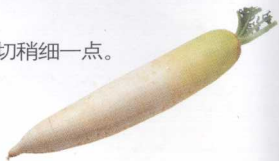
肉末250克、红萝卜50克、白萝卜50克、
面团500克

【调味料】

盐5克、味精6克、糖8克、麻油少许

【特别提示】

红、白萝卜要切稍细一点。



【制作过程】



1. 红、白萝卜洗净，均切成碎末；



2. 萝卜内加入所有调味料，再将原材料和调味料一起拌匀成馅；



3. 取一面皮，内放20克馅料；



4. 再取另一面皮，盖于馅料上；



5. 将两块面皮捏紧；



6. 将边缘扭成螺旋形即可。