

饺子的40种变化

● 跳脱饺子的传统局限

曹丽娟〔台湾〕著 汕头大学出版社

创意无边的料理方式，
带你走入变化万千的饺子异想世界。

超值价
10元

私房饺子料理

图书在版编目(CIP)数据

饺子的40种变化 / 曹丽娟著. — 2版. — 汕头: 汕头大学出版社 2004. 11

ISBN 7-81036-727-7

(新手食谱书系)

I. 饺... II. 曹... III. 面食—饺子—食谱—中国 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第004412号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

饺子的40种变化

作者: 曹丽娟

责任编辑: 胡开祥 秦爱珍

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话: 0754-2903126 0754-2904596

印刷: 北京乾沅印刷有限公司

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 3

字数: 20千字

版次: 2005年1月第2版

印次: 2005年1月第1次印刷

印数: 20000册

定价: 10.00元

ISBN 7-81036-727-7/TS · 55

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁2202室 邮编 / 510620

电话 / 020-85250103 传真 / 020-85250103-6001

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-9056 3833 传真 / 603-9056 2833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



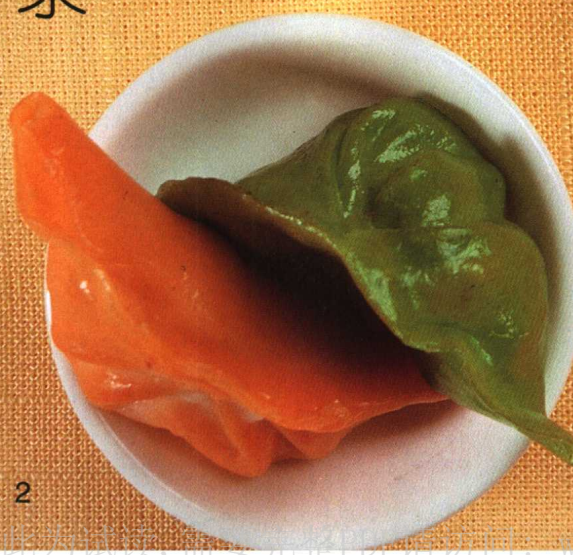
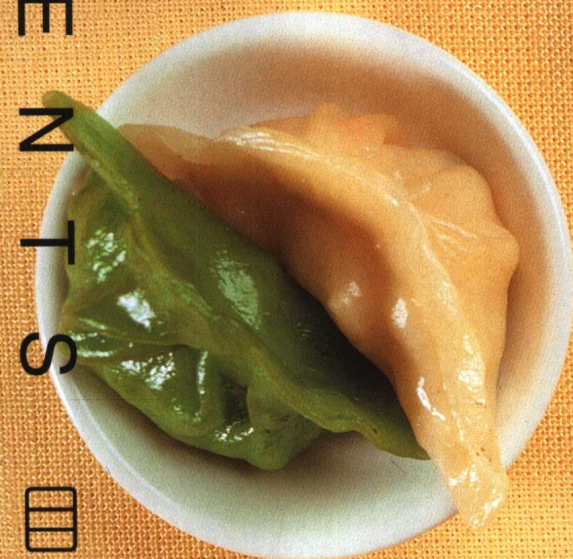
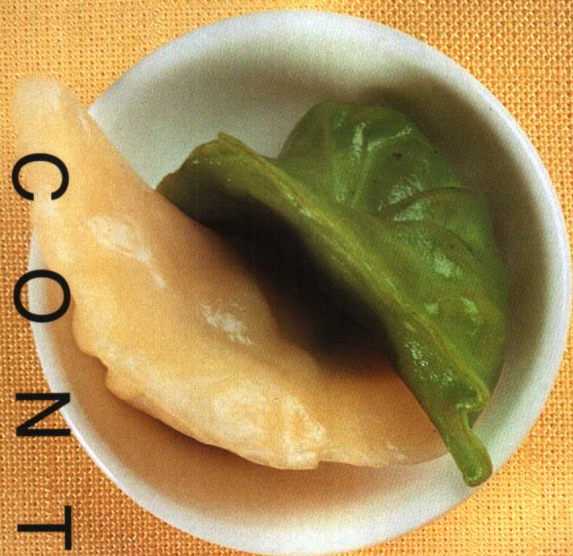
汕头大学出版社近期推出 **杨桃文化 新手食谱系列**

完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，
带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！



饺子①

40 种变化



4..... 导读

6..... 好吃饺子的秘诀

饺子制作过程全都录

7..... 皮

8..... 馅

10..... 包

12..... 煮

13..... 煎

14..... 15 种馅料好滋味

15..... 辣味鸡肉馅

16..... 菠菜猪肉馅

16..... 泡菜油豆腐馅

17..... 咖喱猪肉馅

17..... 芥末海鲜馅

17..... 全虾馅

18..... 红萝卜鱼肉馅

18..... 咸蛋鲜肉馅

19..... 蕃茄素鸡馅

19..... 香菇素肉馅

20..... 冬菇鲜肉馅

20..... 肉桂豆肠馅

20..... 油豆腐荸荠馅

21..... 椰子毛豆馅

21..... 红豆泥馅

22..... 15 种创意饺子料理

23..... 花瓜鸡肉蒸饺

23..... 山药蒸饺

24..... 翡翠干贝蒸饺

饺子的 40 种变化

CONTENTS 目录



- 25..... 大阪饺子烧
- 26..... 红金鱼蒸饺
- 28..... 酥炸芝麻饺
- 28..... 综合海鲜炸饺
- 29..... 五香牛肉锅贴
- 30..... 墨鱼饺
- 32..... 烩鸡肉饺套餐
- 33..... 鹅肝冬粉汤饺
- 34..... 参茶炖汤饺
- 34..... 一口鲑鱼饺
- 35..... 甜椒素饺子汤
- 35..... 鸭肉咸菜汤饺

- 36..... 10 种魔法饺子皮料理**
- 37..... 川辣拌饺皮
- 39..... 串酥卷
- 39..... 饺皮三明治
- 40..... 木须炒饺皮
- 41..... 香烤鲑鱼饺
- 42..... 墨西哥饺子片
- 42..... 烤奶酪饺子皮
- 43..... 三色披萨
- 44..... 五香脆饺皮
- 45..... 饺皮沙拉
- 46..... 6种水饺的最佳拍档——沾酱



导读

Introduction

饺子

的世界

无限宽广

水饺算是古董级的料理吧！推算它的起源应在南北朝之前，迄今已超过一千五百年的历史。明朝的北方人盛行在除夕夜吃饺子，当子时一到，就步入新的一年，故饺子有着“更岁交子”的象征意义，当时被称为“交子”，也因此，过年所吃的饺子一定要在年三十的子时前包完，一整年才会大吉大利，渐渐地因为谐音才被后人改称作“饺子”，又因外形和金元宝非常相似，吉祥如意的别名“元宝”就这样出现喽！

A wooden rolling pin lies diagonally across the top half of the page. Below it, a piece of light-colored dough is being rolled out on a wooden surface, forming a large, thin circle. To the left, a small glass jar is partially visible. The background is a warm, golden-brown color, suggesting a wooden table or a similar surface.

有句俗语“舒服不过倒着，好吃不过饺子”，饺子在北方，可是十分普及的面食，人人都爱吃饺子。关于饺子的传说很多，其中一个是因饺子的外形很像人的耳朵，所以有人说，饺子源自于女娲捏泥人，当时叫“馄饨”和混沌初开同音，女娲用黄土造人，每到寒冬，有些泥人的耳朵就容易掉下来，于是她在每个泥人的耳朵上穿线，一端还让小泥人咬着，所以每到年末天寒地冻时，人们就赶紧咬着有线（馅）的饺子，以免耳朵给冻掉了。

千万别小看一颗简简单单的饺子，经由面皮包馅料的概念，变化可是千奇百种呢！本书最初先教你从面粉到饺子的所有基本步骤，跟好巨细靡遗的动作图，你一定可以包出饱满诱人的饺子；再来玩玩馅料搭配游戏，青菜、水果、红豆、椰子通通可以晋升为水饺馅料的主角；创意饺子料理篇让你蒸、煮、炒、炸、烩轻松上桌，看别人吃章鱼烧，咱们也施展魔法尝尝“饺子烧”的味道。另外自己动手包饺子，连老师傅都不见得能将馅料与饺子皮的份量抓得准准准，景气不好还把剩下的饺子皮丢了，实在太浪费，那该怎么办呢？实在伤脑筋咧～从现在开始，甭操烦，在这儿你都会找到满意的答案，只要多用一点心，绝对可以轻松办出丰富饺子宴，饺子的世界真的无限宽广唷～

好吃饺子的秘诀

饺子

制作过程全都录

完美饺子的最大功臣就是饺子皮香Q有咬劲，以机械大量制造的面团与亲手将面粉和匀、搓揉擀出的饺子皮，口感绝对有差别，再来仔细调配饺子的馅料，自己动手包出一粒粒浑圆饱满的饺子，绝对是吃在嘴里美味在心底，而且step by step的步骤图清楚又简单，保证一看就懂，开始跟我们一步一脚印地动手包饺子吧～

皮

从基础的和面、揉面到擀面皮开始，制作出一张张口感超棒的手工饺子皮。

面团 & 擀皮

【材料】

中筋面粉……………500 克
水……………1 杯

注：1 杯=240ml

【做法】

1. 将 2/3 分量的中筋面粉放入容器中，用手挖一个凹槽，再将水慢慢倒入。（图 1.2）
2. 用二手用力抓捏面粉，揉成面团。（图 3.4）
3. 在桌上撒上剩余的 1/3 分量的中筋面粉，将面团放在桌上用力来回揉捏，揉至表面光滑为止。（图 5）
4. 使用菜刀将面团分切成数块，并搓成直径约 2 厘米的圆条状。（图 6.7）
5. 将面粉条再用菜刀分切成约 2 厘米的小块，整理成圆形后，用手掌将每一小块压成圆饼状。（图 8.9）
6. 一手拿擀面棍，一手拿小圆饼状的面团，以顺时针方向旋转的方式慢慢杆成直径约 7 厘米的饺子皮。（图 10.11）



◎ 彩色饺子皮

制作彩色饺子皮一点也不难，只要将一般饺子皮材料中的水换成蔬菜汁，其它作法通通相同。

● 菠菜饺子皮

● 红萝卜饺子皮



【材料】

中筋面粉……………500 克
菠菜……………600 克

【材料】

中筋面粉……………500 克
红萝卜……………2 条

【做法】

1. 菠菜洗净切成段状，放入果汁机中打成汁。
2. 把榨好的菠菜汁加入面粉中。
3. 用手用力抓捏揉成光滑面团，然后依照左侧作法 4~6 擀成饺子皮即可。

【做法】

1. 红萝卜洗净，切成丝放入果汁机中打成汁。
2. 把榨好的红萝卜汁加入面粉中。
3. 用手用力抓捏揉成光滑面团，然后依照左侧作法 4~6 擀成饺子皮即可。

馅

鲜肉馅

猪肉含有大量的蛋白质、脂肪、维他命、钙及磷等营养素，但因脂肪很高，故建议读者尽量挑选瘦肉来做鲜肉馅。那么就不怕在不知不觉中摄取了过多的胆固醇了。

【材料】

绞肉……………300 克
葱……………2 根
姜……………10 公克
酱油……………1 大匙
盐……………1/4 大匙
糖……………1 大匙
香油……………1 大匙
色拉油……………2 大匙
白胡椒粉……………1/3 大匙

【做法】

- 1.用刀把姜拍碎再切成细末，葱切细末，分别放入容器中备用。
- 2.将绞肉放入大的容器中，加入姜末、葱末及所有调味料，用手搅拌并抓捏摔打直至肉馅黏稠为止。

注：1 大匙=15ml
1 小匙=5ml



基础馅料调配

有人喜欢把蔬菜的水分通通挤干，避免煮饺子时产生太多菜汁，可是这样既花时间，也让营养流失，其实只需稍微挤压略掉过多的菜汁即可，再加入前页的鲜肉馅一起搅拌均匀就十分美味了，当然这里提供的分量并非绝对，读者可以依照个人喜好加减分量，并不会影响饺子的美味。



●韭菜馅

材料：

韭菜……………300 克

盐……………1/4 大匙

作法：

- 1.将韭菜洗净并切末，放入容器后加入盐拌匀。
- 2.将作法1静置20~30分钟，等其略出盐水汁后再将菜馅的水分稍微压干，加入鲜肉馅以顺时针方向搅拌均匀即可。



●水芹菜馅

材料：

水芹菜……………300 克

盐……………1/4 大匙

作法：

- 1.将水芹菜洗净并切末，放入容器后加入盐拌匀。
- 2.将作法1静置20~30分钟，等其略出盐水汁后再将菜馅的水分稍微压干，加入鲜肉馅以顺时针方向搅拌均匀即可。



●卷心菜馅

材料：

卷心菜……………300 克

盐……………1/4 大匙

作法：

- 1.将高丽菜洗净并切末，放入容器后加入盐拌匀。
- 2.将作法1静置20~30分钟，等其略出盐水汁后再将菜馅的水分稍微压干，加入鲜肉馅以顺时针方向搅拌均匀即可。



●大白菜馅

材料：

大白菜……………300 克

盐……………1/4 大匙

作法：

- 1.将大白菜洗净并切末，放入容器后加入盐拌匀。
- 2.将作法1静置20~30分钟，等其略出盐水汁后再将菜馅的水分稍微压干，加入鲜肉馅以顺时针方向搅拌均匀即可。



●雪里红馅

材料：

雪里红……………300 克

盐……………1/4 大匙

作法：

- 1.将雪里红洗净并切末，放入容器后加入盐拌匀。
- 2.将作法1静置20~30分钟，等其略出盐水汁后再将菜馅的水分稍微压干，加入鲜肉馅以顺时针方向搅拌均匀即可。



●葱馅

材料：

葱……………300 克

盐……………1/4 大匙

作法：

- 1.将葱洗净并切末，放入容器后加入盐拌匀。
- 2.将作法1静置20~30分钟，等其略出盐水汁后再将菜馅的水分稍微压干，加入鲜肉馅以顺时针方向搅拌均匀即可。

包

在此介绍的四种包法是最平常的作法。可是，没人规定饺子要怎么包，你可以选择最顺手的方法或最喜欢的饺形来包。

· 基本形

【做法】

1. 手掌呈弯型放上饺子皮并放入适量的馅料。
2. 在饺子皮外缘涂一圈水，以增加饺子黏性。
3. 将饺子皮对折成半圆并将中间处捏合。
4. 双手用拇指和食指按住边缘，并同时往中间轻轻挤压，使中间鼓起成木鱼状即完成。



包饺子时，切记别让馅料沾到皮的外缘，因馅料本身有点油，外缘若碰到馅的话，就不容易黏紧了。



· 波浪形

【做法】

1. 依照基本形的作法1~2后，将饺子皮对折并用双手稍微挤压封口成半圆形。
2. 以每个0.4cm的距离用拇指及食指在外缘重复折纹，从左折至右端底处即完成。



· 花边形 [做法]

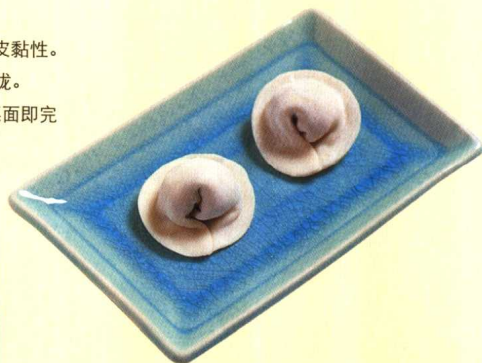
1. 手掌呈弯型放上饺子皮并放入适量的馅料。
2. 将饺子皮对折并用食指将两侧往内压。
3. 将饺子皮 4 个角稍微捏紧封口。
4. 以右拇指及食指捏住右顶端，将变薄的外缘向下按捏成花边纹路，不断重复按捏从右直至左端底处即完成。

包饺子时，沾水是为了增加饺子皮的黏性，沾水宽度在 1 厘米为最佳，若水沾太少则不易黏合。



· 帽子形 [做法]

1. 手掌呈弯型放上饺子皮并放入适量的馅料，将饺子皮对折并用双手稍微挤压封口成半圆形。
2. 在成半圆形的饺子皮外缘涂一层水以增加饺子皮黏性。
3. 左右手各捏住饺子的左右二端并同时向中间弯拢。
4. 将饺子皮的二端捏牢黏紧，饺子可平放站立在桌面即完成帽子饺。



煮

水煮做法

【做法】

1. 将 500ml 的水注入锅中煮滚后放入饺子，用汤杓轻推饺子，避免饺子黏在锅底。
2. 加盖用大火煮 6~7 分钟至饺子浮起。
3. 加入 1 杯冷水，再以中火煮至水再次滚沸，需重复以上动作 2~3 次。
4. 捞起浮起的饺子盛入盘中即可食用。



煮好吃水饺的小技巧

为了煮出粒粒熟透又不互相沾黏的饺子，请谨记“大锅”、“多水”这两个原则。当水第一次沸腾时立即下饺子，并用勺子轻推(轻推就好，千万不可大动作乱搅动)，避免才下锅就黏成一团，锅内的水第二次沸腾时加入 1 杯冷水，并盖锅焖煮，经 2~3 次烧开后再加冷水的过程，一粒粒饱满的饺子浮在水面上就 ok 啰，就算是冷冻的饺子也能煮得熟，并不需事先解冻或煮得太久，因为煮得过久饺子皮会过度膨胀，馅料的甜味也会流失。熟饺子出锅，可滴入 2~3 滴香油拌匀，即可预防饺子在盘中互黏。

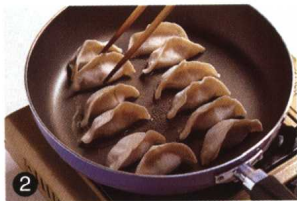
Cooking

煎

煎煮做法

冷冻水饺的聪明保存法

包好的水饺多会放在瓷盘或铁盘中并用保鲜膜包好，再送入冰库冷冻，解冻后再放入塑料袋中分装，继续冰冻备用。饺子常因馅料含水分使饺子皮和盘面紧密结合，就像连体婴分也分不开，硬拔起来或是解冻都很容易让饺子皮破损，捞起来的饺子就会皮归皮、馅归馅，现在只要事先在瓷盘或铁盘上垫一层保鲜膜，撒上一层面粉，就能轻松解决沾黏问题。



若用冷冻饺子做煎饺，则在上述作法3中将倒入2/3杯热水改成1杯热水即可，饺子并不需要事先解冻；当然也有人将热水改成面粉水，那么煎好的饺子底部就会有一层金黄色的皮，具有锅贴的风味。

【做法】

1. 热锅，倒入色拉油烧热。
2. 先将包好的生饺子底部压平，再整齐排放至平底锅中，饺子与饺子之间必须留一点空隙。
3. 开中火煎至饺子底部略变近金黄色时，倒入2/3杯热水，以避免温度下降，使饺子皮有弹性。
4. 加盖以大火焖煮至水份完全被饺子吸收后，转小火续煮至饺子底部变成金黄色即可盛起放入盘中食用。



Cooking

馅料 15 种

好滋味

想制作可口的饺子，皮薄固然很重要，但馅料也绝对不容忽视，要知道饺子可是因馅料而存在哟！在这里肉类已不再是绝对的主角，加入时令蔬果还能展现饺子的另类风情，还有泡菜与油豆腐、芥末与海鲜及咖喱与猪肉的巧妙组合，当然也很体贴的为素食主义者搭配素馅料，您可选择蕃茄、荸荠等做主馅，吃起来口感爽脆又营养，15种各具特色的馅料配方绝对会让您大声赞叹，呀～原来饺子的馅料也有这么多学问呀！