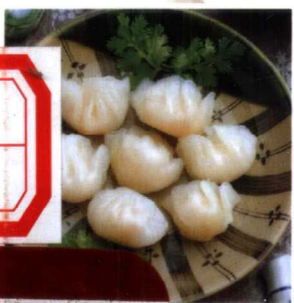


手工坊 美味小食系列
SHOUGONGFANG MEIWEIXIAOSHI XILIE

风味饺子

阿琪 编著

FENGWEI JIAOZI



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

手工坊美味小食系列 / 阿瑛编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2006.2
ISBN 7-80653-721-X

I.手… II.阿… III.食谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 135600 号

责任编辑:刘志松(songlau20022002@yahoo.com.cn)

封面设计:范琳

责任校对:龚华化

责任技编:汤志祥

如需邮购本书请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路 30 号金泉公寓 2-1-201

网 址: www.yhcul.com

越华文化传播有限公司 邮 编: 410001

电 话: 0731-2193849 2183429

手工坊美味小食系列·风味饺子

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之 1 邮编: 510600)

长沙湘诚印刷有限公司印刷

(长沙市开福区伍家岭新码头 95 号)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

889 × 1194 毫米 32 开 10 印张 300 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 5000 册

定价: 51.20 元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

手工坊美味小食系列
SHOUGONGFANG MEIWEIXIAOSHI XILIE

TS972. 12
170

风味饺子

FENGWEI JIAOZI

阿琪 编著



广东旅游出版社

饺子



从前北方人拿饺子当主食，南方人拿饺子作点心。北方人爱吃饺子是不容置疑的，不论贫或富，在每一个值得庆祝的日子里都会包饺子，例如：春节、婚宴等等。时移势易，南北迁徙，饮食习惯起了变化，许多南方人都爱吃饺子，饺子的外型及馅料亦变得多样化。

现今有专卖饺子的面馆，爱吃饺子的人士可大快朵颐。但，为什么不亲自动手做呢？

这本有传统特色及添上新意的“饺子”食谱，您怎能错过呢？

目录

蒸 饺

- 韭菜三角饺 / 4
- 鲜虾韭菜饺 / 6
- 百花凤眼饺 / 8
- 虾干鱼茸饺 / 10
- 带子海鲜饺 / 12
- 水晶虾饺 / 14
- 杂锦素饺 / 16
- 瑶柱水饺 / 18
- 鲜肉甘笋饺 / 20
- 鸡肉冬菇饺 / 22
- 玫瑰鲜虾饺 / 24
- 碧玉金鱼饺 / 26
- 莲花饺 / 28
- 鲜肉菠菜饺 / 30
- 牛肉蒸饺 / 32
- 鲜肉蒸饺 / 34
- 冬菇鱼茸饺 / 36
- 淮山鲜肉饺 / 38
- 鸡肉三角饺 / 40
- 杞子鸡肉饺 / 42
- 鲜虾菠菜饺 / 44
- 甘笋素饺 / 46

水 饺

- 上汤水饺 / 48
- 上汤水饺面 / 50
- 陈皮上汤饺 / 52
- 伊面鲜肉饺 / 54
- 上汤素水饺 / 56
- 鲜虾饺蛋面 / 58
- 碧绿水饺 / 60
- 米粉菠菜饺 / 62
- 红油水饺 / 64

煎 饺

- 香煎饺子 / 66
- 三鲜锅贴 / 68
- 煎香茜饺 / 70

炸 饺

- 酥炸韭菜饺 / 72
- 鲜虾咸水饺 / 74
- 上汤炸饺 / 76
- 酸甜云吞饺 / 78



韭菜三角饺



韭菜三角饺

依照北方人的俗例，春节的第一顿饺子，必须在大除夕（年三十晚）的十二时包完，因为这个时辰是“子时”，取“更岁交子”的意思。

材料：

澄面	七两
生粉	一两
盐	1/4 茶匙
水	一杯半
油	一汤匙

调味料：

盐	1/3 茶匙
砂糖	半茶匙
生抽	一茶匙
麻油、胡椒粉	各少许
生粉、油	各一汤匙

馅料：

韭菜	四两
半肥瘦猪肉	五两
冬菇	四个

馅料做法：

- 1、韭菜切粒，猪肉剁烂或搅碎，冬菇蒸熟切粒。
- 2、将以上各材料同放入大碗中，加入调味料，搅匀成馅料，放入冰箱三十分钟。

饺皮做法：

澄面、生粉、盐同筛入盆中，烧滚 1 杯半水，将粉冲入滚水内，用木棍迅速搅匀，加盖蒸五分钟。将粉团倒进涂油案板上，加入油搓成软滑粉团。擀成薄皮，用模型印出圆形饺子皮，包入适量馅料，捏成三角形，放入涂油蒸笼内，隔水大火蒸七分钟。



鲜
虾
韭
菜
饺

鲜虾韭菜饺

饺子馅料有素有荤，荤馅料有鸡肉、牛肉、羊肉、鱼肉、三鲜等，还可配上大白菜、小白菜、韭菜、大葱、扁豆、南瓜、笋等等。



材料：

澄面	七两
生粉	一两
盐	1/4 茶匙
油	一汤匙
水	一杯半

调味料：

盐	半茶匙
生抽	一茶匙
砂糖	3/4 茶匙
麻油、胡椒粉	各少许
油、生粉	各一汤匙

馅料：

鲜虾肉	六两
韭菜	四两
半肥瘦猪肉	三两

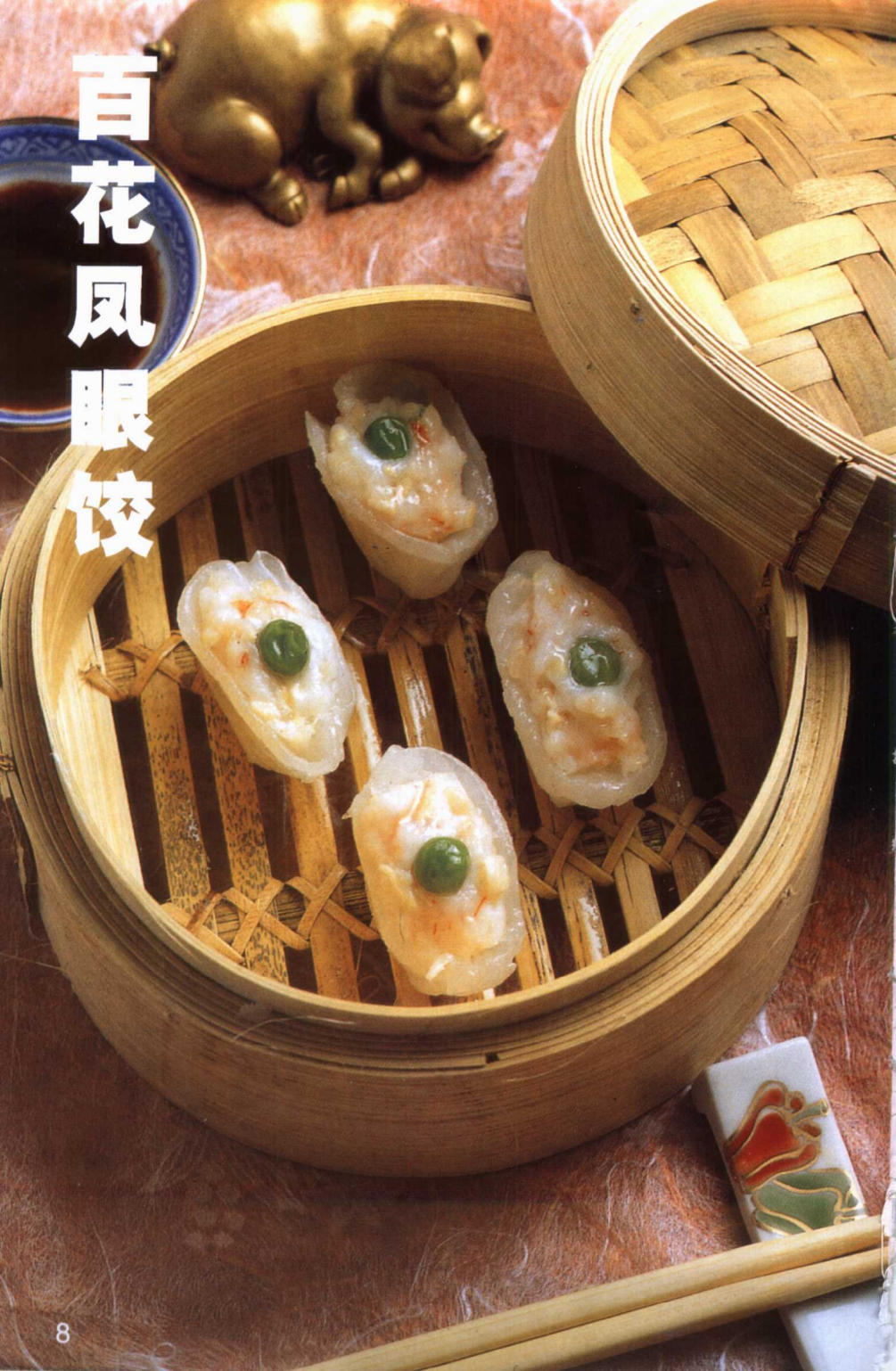
馅料做法：

- 1、虾肉挑肠，用盐、生粉洗干净，放水龙头下冲二十分钟，沥干水分，再用布吸干水分。猪肉剁烂，韭菜切粒。
- 2、将虾肉、猪肉放在深碗中，先放部分调味料搅至起胶，将余下调味料、韭菜放入搅成馅料，放入冰箱三十分钟。

饺皮做法：

澄面、生粉、盐同筛匀，烧滚1杯半水，将粉冲入滚水中，用木棍迅速搅匀，加盖蒸五分钟，将粉团倒进涂油案板上，加入油搓成软滑粉团。擀成薄皮，用模型印出圆形饺子皮，包入适量馅料，对摺成半月形，捏实，放入涂油蒸笼内，隔水大火蒸六分钟。

百花凤眼饺



百花凤眼饺

饺子有蒸及煮之分，蒸的叫蒸饺，煮的叫水饺。饺子有多种叫法，例如：满州人叫水饺叫做“煮饽饽”，北方回族及部分汉人叫饺子“偏食”，而山东人则把水饺叫作“下包”。



材料：

澄面	七两
生粉	一两
盐	1/4 茶匙
油	一汤匙

调味料：

盐	1/3 茶匙
蛋白	半汤匙
生粉	半茶匙
麻油、胡椒粉	各少许

馅料：

鲜虾肉	六两
马蹄	二个
熟肥猪肉细粒	半汤匙
青豆粒	各少许

馅料做法：

- 1、虾肉挑肠，用盐、生粉洗干净，放在水龙头下冲二十分钟，至虾硬身。沥干水分，再用布吸干水分，拍烂成虾胶；马蹄切细粒。
- 2、将虾胶、马蹄和肥猪肉放入大碗中，加入调味料，顺一方向搅至起胶，放入冰箱三十分钟。

饺皮做法：

澄面、生粉、盐同筛匀，烧滚1杯半水，将粉倒入，迅速搅匀，加盖蒸五分钟，倒进涂油案板上，逐渐加入油搓成软滑粉团。擀成薄皮，用模型印出圆形饺子皮，左右两边折两折，做成兜形，放入适量虾胶，抹平，青豆沾蛋白放中央，放入涂油蒸笼内，大火蒸六分钟。



虾干鱼茸饺

虾干鱼茸饺

包饺子喻意除了去是非外，还可以接财神。饺子内藏一个钱币，据说可招来财气，为了防止饺皮捏不牢，漏了财气，更要捏上花边。



饺皮用料：

大白皮（面粉店有售） 半斤

馅料：

虾干	半两
鲮鱼肉	半斤
葱	二条

调味料：

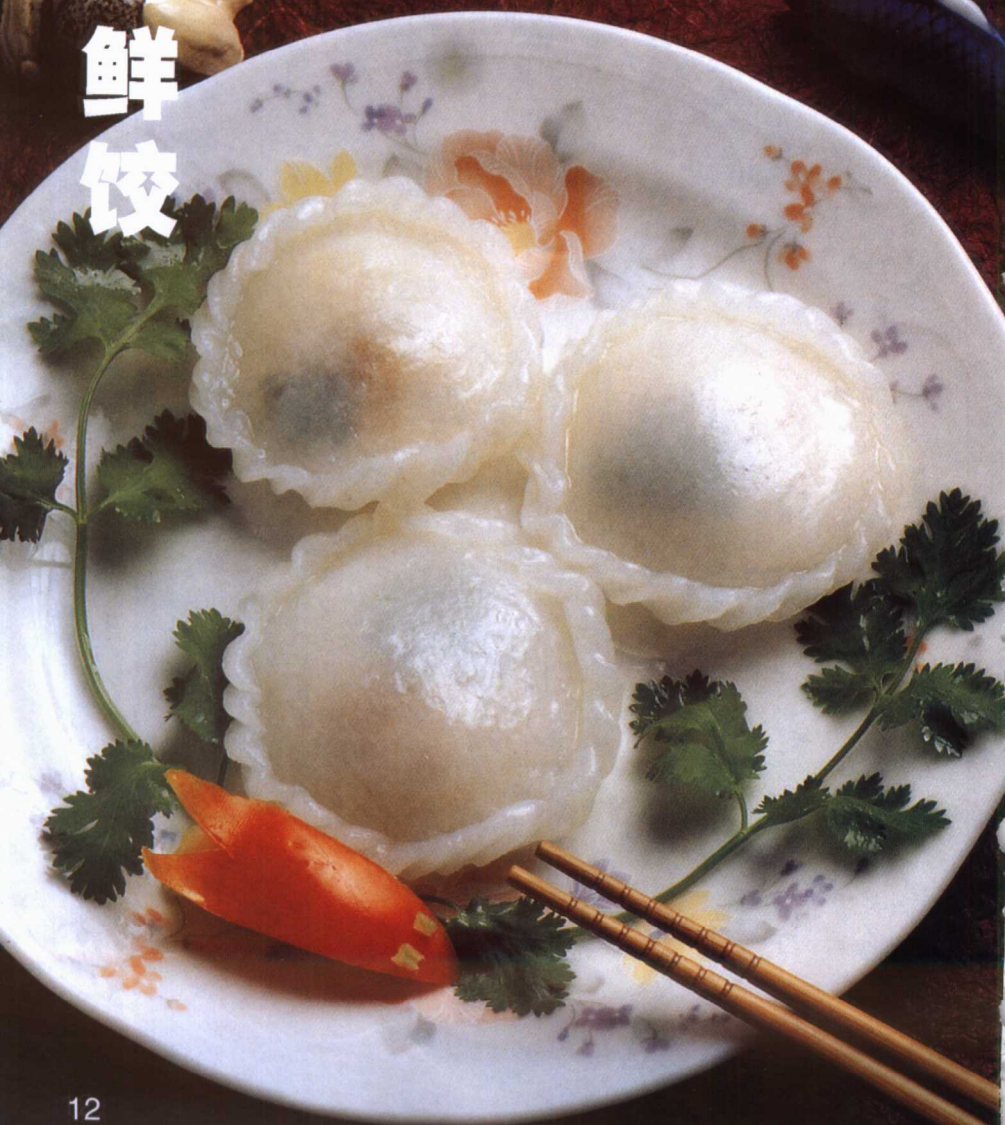
盐	半茶匙
砂糖	1/4 茶匙
生抽	半茶匙
生粉	二茶匙
麻油、胡椒粉	各少许
陈皮水	二汤匙

做法：

- 1、虾干洗干净，加入姜汁、酒各一茶匙和油二茶匙蒸十分钟，切粒；鱼肉剁烂，葱切粒。
- 2、将各馅料放入大碗中，加入调味料，顺一方向搅至起胶成馅料，放入冰箱三十分钟。
- 3、大白皮包入适量馅料，边缘扫水，对折，从一边开始对折，放入涂油蒸笼内，隔水大火蒸七分钟，趁热享用。

DUMPLING

帶子 海鮮 餃



带子海鲜饺

在吃的习惯方面，北方人拿饺子作主食，南方人拿饺子作点心，所以南方人吃饺子没有北方人来得讲究。北方人除日常拿饺子作主食外，还有在除夕时全家聚在一起做饺子的习惯。



饺子皮用料：

澄面	七两
生粉	一两
盐	1/4 茶匙
油	一汤匙
水	一杯半

调味料：

盐	1/3 茶匙
砂糖	1/8 茶匙
生粉	一茶匙
麻油、胡椒粉	各少许

馅料：

鲜带子、鲜虾肉	各四两
冬菇	四个
熟肥猪肉	半两
葱	一条

馅料做法：

- 1、鲜带子冲干净，放入滚水中用开水烫一烫（滚水内加白醋一茶匙），吸干水分，切粗粒。
- 2、虾肉挑肠，洗干净，抹干水分，切粗粒；冬菇蒸熟切粒；肥猪肉切细粒，葱切粒。
- 3、虾肉加入盐搅至起胶，再放入带子、冬菇、肥猪肉、葱及余下调味料搅匀成馅料，放入冰箱三十分钟。

饺子皮做法：

澄面、生粉、盐同筛匀，烧滚 1 杯半水，倒入粉料，用木棍迅速搅匀，加盖五分钟，然后倒进涂油案板上，手掌沾油，搓成软滑粉团，擀薄，用模型印出圆形饺子皮，放入适量馅料后再盖上一块圆形饺子皮，打折，然后捏实，放入涂油蒸笼内大火蒸五分钟。

DUMPLING



水晶
虾
饺

水晶虾饺

怎样才能令虾饺在蒸熟后不破裂呢？窍门是：将筛匀的澄面倒进滚水内，而不是把滚水倒进澄面内，这样蒸出来的虾饺才不会爆裂。



饺皮用料：

澄面	半斤
盐	1/4 茶匙
水	一杯半
油	一汤匙
生粉（爽手用）	适量

调味料：

盐	3/4 茶匙
砂糖	半茶匙
油	一汤匙
麻油、胡椒粉	各少许
生粉	一茶匙

馅料：

鲜虾肉	半斤
笋肉	二两
熟肥猪肉	一两

馅料做法：

- 1、虾肉挑肠，用盐、生粉洗干净，放在水龙头下冲二十分钟，至虾肉硬身，沥干水分，再用洁净毛巾吸干水分；笋肉切细粒，用开水烫一烫，再冲凉开水，沥干水分；肥猪肉切细粒。
- 2、虾肉放入深碗中，先放入部分调味料、盐搅至起胶，再加入余下调味料、笋肉、肥猪肉搅匀成馅料，放入冰箱三十分钟。

饺皮做法：

澄面、盐同筛入深盘中，烧滚 1 杯半水，将粉冲入滚水中迅速搅匀，加盖蒸五分钟，将粉团倒进涂油案板上，加入油搓成软滑粉团，将粉团擀成薄皮，用模型印出圆形饺子皮，包入适量馅料，将两端打折捏合成弯梳形，放入涂油蒸笼内，隔水大火蒸五分钟。