

# 立冬吃饺子 美味又滋补

昨日立冬,民间有“立冬补冬补嘴空”的说法,立冬吃饺子是中国的传统习俗,在立冬这一天,饺子馆的生意都很火爆。其实,自己包饺子也是一种不错的选择。



## 羊肉灌汤饺子



**材料:**羊腿肉、花椒水、香油、生抽、大葱、姜、色拉油、盐、鸡精。

**做法:**

1、花椒冲洗干净,用沸水冲开浸泡。

2、提前和好面,盖上湿布,中间多揉几次面团,和面时加少许盐,面会更筋道。

3、羊腿肉去筋膜,剁成肉馅。

4、肉馅中加入生抽和香油,顺同一方向用力搅拌至香油和生抽全部被肉馅吸收。

5、少量多次往肉馅里加入花椒水,每次都要顺同一方向用力搅拌均匀。

6、大葱斜切成片。

7、生姜切成细末。

8、将大葱和姜末加到肉馅中,在切好的大葱里加少许色拉油,将切好的大葱和色拉油拌匀,再顺同一方向将肉馅和葱、姜拌匀。

9、加入适量的盐和鸡精。

10、按自己的习惯包饺子,最好不要包成“挤饺子”,“挤饺子”皮馅结合紧密,不利于灌汤的形成。

**小贴士:**

打进肉馅中的水量视肉馅的多少而定,也不要打进太多的水,否则肉馅过软不容易成形。

## 丝瓜虾仁馅饺子

**材料:**丝瓜、虾、肉馅、葱、姜、酱油、盐、水、白胡椒粉、十三香、香油、饺子皮。

**做法:**

1、肉馅中加入少许盐,分次加水,把水打入肉馅中,用筷子搅匀。

2、先加入酱油拌匀,再分别加入姜泥、白胡椒粉、十三香和盐,搅拌均匀。

3、最后加入香油,搅拌均匀。

4、将调好的馅盖上保鲜膜放冰箱冷藏备用。

5、大虾剥掉外壳去除虾线。

6、丝瓜去皮切成丁。

7、葱切成葱花。

8、把虾仁、丝瓜丁、葱花倒入肉馅中。

9、用饺子皮和馅料包成饺子。

10、锅内放入水,大火煮至沸腾后,下入饺子,煮熟即可。

## 猪肉芹菜馅饺子



**材料:**芹菜、猪肉馅、大葱、小麦面粉、芹菜汁、虾皮、生抽、蚝油、浙江红醋、十三香、花生油、鸡蛋。

**做法:**

1、芹菜洗净用开水焯过后晾凉。

2、葱白和生姜细细剁碎,调入盐一勺、料酒一勺、生抽两勺、老抽一勺、蚝油一勺,十三香一勺和芹菜汁适量,将所有食材搅拌

均匀。

3、芹菜剁碎挤干水分后放入肉馅中,加入花生油顺一个方向搅拌均匀。

4、揉面、擀皮,用加了鸡蛋的面团做成饺子皮,放入馅料包成饺子。

**小贴士:**

吃饺子少不了蘸汁,简单的几瓣大蒜、一点浙江红醋即可做成蘸料。

## 翡翠白菜饺子



**材料:**猪肉馅、面粉、葱末、姜末、苋菜、水、菠菜叶、生抽、香油、味精、盐。

**做法:**

1、用300克面粉加150克清水和面。

2、将菠菜叶加40克清水放在杯子里用手持料理机打成菠菜泥。

3、用200克面粉加110克菠菜泥和面。

4、肉馅加入葱末、姜末、生抽、香油和味精顺同一个方向搅拌均匀。

5、焯过水的苋菜清洗一下,攥干水分,放案板上剁成末备用。

6、包饺子前再将剁好的苋菜末放进肉馅中,然后加盐搅匀。

7、用面条机将绿色那块面团压成长片,然后将白色的面团搓成长条放在绿色面皮上,将两种面卷在一起。

8、把两种颜色的面做成饺子皮,包入馅料。

## 高汤饺子



**材料:**猪肉馅、饺子皮、浓醇高汤、香菇、姜、蒜。

**做法:**

1、香菇切丁,姜、蒜切末。

2、把香菇丁、姜末和蒜末一起拌入肉馅中。

3、把高汤加进肉馅中搅拌均匀。

4、饺子皮里放入适量肉馅包成饺子。

(本版综合)