



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

饺子,相传由东汉名医张仲景发明,如今早已是千家万户最熟悉的食物之一。不管是除夕、冬至,还是平常时节,一盘热腾腾的饺子都是最好的慰藉。在沸水锅里,它白白胖胖地随波起伏;在盘子里,它躺着散发出浑身的热气,这份简单的幸福,温暖着千家万户。

中国的饺子应该是全世界花样最多的食物,各种各样的馅料变换出迥异的口味。中国美味妙就妙在各种食材不仅口味上达到均衡,而且还要在寓意上做文章:比如白

菜猪肉馅,取百财之意,而且多用于新婚燕尔,取白头偕老的美好祝愿。韭菜馅取“久财”之意为“久财饺”,不仅是祈福长久的物质财富,更是对天长地久的祈福,但愿人长久。香菇猪肉馅,更是因为香菇的形状如同向上的箭头,寓意股票大盘势头向上,荷包饱满,谓之“鼓财”。

不止中国人爱吃饺子,意大利也是饺子大国。鲜虾草帽饺是检验一个意大利餐厅是否优良的硬指标。我自己最喜欢的做法是番茄牛尾饺子,把牛尾炖到酥烂拆骨,然

后搅拌上番茄和茴香当饺子馅料,最后封口的时候裹上一点芝士。这样咬开的时候,会有温润的芝士流淌出来,沾满口腔那满满的幸福感,“芝士就是力量”果然不错。

对于我个人来说,最喜欢用鱼虾入馅,不仅口感更Q弹,更会有惊喜的创新融入里面。生活就是一张“饺子皮”,里面包裹着我们的每一天,每一天的新奇,每一天的快乐,每一天的幸福。请你把生活中所有的快乐都包裹起来,然后封上口,和爱的人一起来分享。



兰姨谈吃

冬至已过,正式进入数九寒天。不知冬至那天你吃饺子了没?都说“冬至不端饺子碗,耳朵冻掉没人管!”但如果真没吃,亡羊补牢,赶在新年到来之际在家包顿饺子也还来得及,也算应下“大寒小寒,吃饺子过年”的景。

# 好吃不过饺子 你有千万个理由 来顿饺子盛宴

## 要想饺子馅鲜嫩松软、饱满多汁 和好的馅料上泼勺炸好的花椒油

好吃不过饺子。在擅长面食的地方,饺子不仅是除夕之夜任何山珍海味都无法替代的重头大宴,更是日常生活中最喜闻乐见的家常美食。看看这些与饺子有关的谚语吧:什么“饺子就酒越喝越有”;“喝了饺子汤,不用医生开药方”;还有冬至饺子、出门饺子、过年饺子等,大有巧立名目吃饺子之嫌。

到了西北自然而然就学会了包饺子。所谓的软饼硬饺子,就是包饺子的面皮要硬实,包的饺子才能硬挺饱满,经煮不露馅。用凉水和面,将面粉在盆中揉成面团后,还要再放置十几二十分钟,让面团醒醒,然后就开始制作饺子皮儿。这个水量的把握极有讲究,如果水偏多,面软则易擀,饺子却易破;反之,如果水偏少,面硬,擀皮费事,包亦费劲,却筋道耐煮口味也好——所以和面不光是个技术活,更是一项力气活,这当然由有力气的老爸一手承担。

我的擀皮技术虽然不佳,但老爸一手调教出来的调馅功夫却不输别人。那时绞肉机

未普及,肉馅主要靠手工剁。肉买回来清洗干净,剔去骨头肉皮,再将肥肉瘦肉分开来细细制成馅;瘦肉一定要细剁成蓉,肥肉则切成米粒大小就可以了;然后将两者合入一个盆中,打一个鸡蛋,再加入适量盐、酱油、味精调匀,再分次添加葱姜水顺着一个方向搅匀,调好后,静置一段时间,让味道全部渗入肉中。有冰箱后就将调好的肉馅盖好放冰箱冷藏1到2小时,好让肉中的脂肪汤汁冷却凝固,包出的饺子才会干爽结实。

调好肉馅,就要开始剁蔬菜了。这也是有讲究的,剁早了,菜拌入肉馅中的时间过长,会渗出大量的汁水而导致馅料过稀,饺子就没法包了!这时正好是非黄上市的季节,鲜香肥美的非黄是包饺子的首选。但因为味道实在太过霸道,所以还是喜欢再加半棵大白菜进去,让饺子既有非黄的鲜美又不那么重口味。将非黄细细切成小丁;白菜则要在切碎后加少许盐再剁,最后还要用纱布包住挤去多余的汁水,才可以将菜盖在早已调好的肉馅上。

最后,再泼一大勺炸好的花椒油,让油在菜的表面形成保护膜,以锁住菜的水分不渗出,然后再与调好味道的肉馅一起拌匀。这样包出的饺子馅料才够鲜嫩松软,饱满多汁——这可是家传秘方中必不可少的增香秘诀哦!

### 兰姨教你包饺子之 和面

对于许多南方人来说,和面擀皮可不是简单的事。为了让面皮更加结实筋道,首先要用凉水和面。面中放少许盐可以增加面皮的硬度,大约每500克面粉加1克盐(或1个鸡蛋)。加水和面要分次少量加水,以防水量过多。在盆中将面粉揉成面团后,要盖上湿布静置半个小时左右,让水充分渗入面粉颗粒,这叫醒面。把醒好的面团放在案板上,搓成圆柱形长条;再揪(或切)成团子。用手压扁,然后用擀面杖擀成中心部分稍厚些的饺子皮。擀皮时,案板上要撒些干面(浮面),以防粘到板上。

### 兰姨教你包饺子之 调馅

**原料:**白菜半棵,豆腐干200克,山芋粉丝100克,香菇十个  
**配料:**老抽、豆腐乳、麻油、糖适量

**步骤:**  
1.白菜加盐剁碎,用纱布包裹好挤去水分,尽量将水挤干;  
2.豆腐干剁细丁,山芋粉丝泡好剁细,香菇泡好洗净切丁;

3.炒锅置火上烧热,倒入3汤匙花生油,用七八个花椒炆香后将花椒捞出丢弃,将剁好的豆腐干、粉丝与香菇丁放入锅中翻炒,加几滴老抽和少许白糖调味,待闻到香味了即可出锅离火;  
4.将挤好的白菜馅与炒好的豆腐干粉丝等放入盆中,加入豆腐乳与麻油一起拌匀即可。

特别提示:

这款馅料的亮点是豆腐乳和麻油。白菜剁馅时虽然加了少许盐,有了一定的咸味,但与豆腐干、粉丝一样都属于味道较淡的食材,加入豆腐乳和麻油,香味就出来了。豆腐乳很咸,在这里替代了盐的用量。

豆腐素饺馅

芹菜猪肉馅

**原料:**猪前腿肉300克(肥肉100克、瘦肉200克),芹菜500克  
**配料:**葱2根、姜1块、盐、生抽、花椒油、麻油适量

**步骤:**  
1.猪前腿肉洗净,将肥肉与瘦肉分别处理,瘦肉剁蓉,肥肉切成米粒大小,然后将两者倒入容器内加适量盐、生抽、麻油顺一个方向搅匀;  
2.将葱切碎、姜拍散切粒装入小碗,加少许盐捣成葱姜汁,加100克水调成葱姜水,分三次加入调好的肉馅内顺一个方向

搅匀,将调好的肉馅冷藏1小时左右;  
3.将芹菜择净洗净,放入开水中烫熟捞出,再放入凉水中过凉(这样可以保持芹菜翠绿爽脆),挤干后切成碎丁,加少许盐挤去多余水分,放在调好的肉馅上;  
4.炒锅置火上烧热,倒2汤匙油,用七八个花椒炆香,捞去花椒,将炸好的花椒油泼在芹菜上;  
5.将所有馅料顺着一个方向搅拌均匀即可。

特别提示:

手工刀剁的肉馅味道要比绞肉机绞的肉馅香很多。因为手工剁肉破坏的肌肉细胞少,部分肉汁仍混合或流散于肉馅中;而机器绞肉,由于受到强力且发热产生高温使肉变性,氨基酸也大量流失,味道就不鲜了。因为芹菜本身就有一定咸味,剁碎时又加了少许盐,所以请注意盐量的控制。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给家人以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》一书。

@兰姨lanerlove http://weibo.com/u/2161192371

