

# 初伏吃饺子,7种馅料全都搭配好了,有荤有素,鲜香味道美

进入伏天了,它是一年中北方最热的时节,从小暑开始,十天为一伏,有着初伏、中伏、末伏之称。进入伏天,日常饮食要以清淡为主,莲子、苦瓜、丝瓜、西瓜、黄瓜等清热的果蔬多吃些,进入夏天,苦瓜是夏天最好的清热解暑的食物,可炒可凉拌可煲汤;莲子是清热的最好食材,煲粥或煲汤都可以;黄瓜是夏天最常吃的蔬菜,清脆爽口,还能补充大量的水分。

初伏吃什么?初伏吃饺子,这是中国的传统习俗,夏天越来越热了,胃口不是特别好,这要是煮一锅饺子,有菜有肉,吃着解馋又开胃。夏天的蔬菜很丰富,吃饺子也别老盯着韭菜,今天分享7道馅料的饺子,荤素搭配,各有特色,喜欢的一起往下看。

## 【酱香茄子饺子】

茄子做馅包饺子。茄子易出汤,放点盐杀杀水,肉馅中放点甜面酱来调味儿,煮好的饺子酱香浓郁,似乎也让我找回了小时候饺子的味道。

材料:面粉,凉水,圆茄子1个,韭菜1把,猪肉1块,鸡胸肉1块,粉丝1小捆,盐适量,甜面酱2大勺,蚝油少许,油适量,葱花适量

1. 面粉加凉水揉面;圆茄子、韭菜清洗干净;
2. 鸡胸肉1块,肥猪肉1块,分别切小丁;
3. 炒锅中倒油,将葱花入锅小火煸炒出香味,肉丁入锅中翻炒变色出汤,将甜面酱倒入调色调味;
4. 炒好的肉馅中倒少许蚝油增加鲜味,肉馅晾凉后使用;
5. 茄子切片;
6. 改刀切细小的丁,入盆中,撒少许盐拌一拌,腌出多余的汁来;
7. 韭菜切碎末;
8. 粉丝用热水泡软后切成细小的段,粉丝起到吸汤的作用;
9. 将所有材料入肉馅中,尝尝咸淡撒适量盐,混合均匀;
10. 面团放在案板上,先搓成细长条,再切成大小均匀的剂子,按扁擀成中间稍厚边缘略薄的圆皮,取适量馅放在圆皮上;按自己的手法或包或挤成饺子状;
11. 全部的馅料用完了,白白胖胖的饺子等着入锅了;

水开后,将适量的饺子入锅中,用勺子沿着锅边推动水转起来,防止饺子沉底粘连,待煮到2开后,可分别点凉水,直到饺子肚子鼓鼓的,用笊篱捞出开吃。

## 【猪肉苦瓜饺子】

苦瓜营养丰富,增加食欲,适量食用还是不错的。夏天吃饺子,韭菜馅不如这个菜,清口开胃促食欲,越吃越上瘾。

主料:中筋面粉1000克,苦瓜1盆,猪肉馅适量,面粉用水580克

调料:植物油20克,大葱半棵,盐适量,酱油适量,蚝油少许

1. 中筋面粉中加适量凉水,揉成无干粉的面团;苦瓜清洗干净;
2. 去头尾、刮瓤、切细条、切小丁;
3. 水开后将苦瓜丁入水中煮沸捞出;
4. 将苦瓜用凉水冲透,再浸泡一下,挤干水分;
5. 猪肉馅中放大葱末、盐、酱油、蚝油、植物油、少量凉水,混合均匀后倒入苦瓜馅中;
6. 把苦瓜和肉馅充分混合均匀;
7. 面团揉光滑,整理成细长条,切成大小均匀的剂子,擀成圆皮;
8. 取适量馅放在圆皮中间;
9. 或包或挤成饺子;

## 【猪肉冬瓜饺子】

冬瓜是南北方常见的瓜类蔬菜,平时多炒着吃、煮汤吃,用它做馅包饺子最怕的就是馅儿出汤,用料理机打成小丁或手动切小丁,吃的时候有颗粒感,还多汁。

材料:猪肉馅300克,冬瓜1块,生抽10克,蚝油10克,小葱姜糊15克,鲜贝鱼汤10克,盐4克,植物油15克,中筋面粉500克,面粉用凉水290克

1. 中筋面粉入盆中,加适量凉水,手揉成较光滑的面团,盖盖子饧20分钟;
2. 猪肉馅和冬瓜准备好;用量可随食用量来调整;
3. 肉馅中倒适量生抽、蚝油、姜糊、鲜贝鱼汤、盐、植物油;
4. 顺着同一个方向搅拌均匀,静置15分钟,使调料充分被肉馅吸收;
5. 冬瓜去皮去籽,切大块;
6. 将冬瓜改刀切小块,入绞肉机中打成生熟黄豆粒那么大小的冬瓜丁;不用杀水,直接放肉馅里;
7. 将冬瓜丁与肉馅充分混合均匀;冬瓜的汁会被肉馅充分吸收,包完饺子也不会出汤;
8. 饧好的面团放在撒了面粉的案板上,搓成细长条,切大小均匀的剂子,擀成中间稍厚、边缘略薄的圆皮;
9. 取适量馅料放在圆皮;冬瓜丁遇热后会缩小出汤,所以馅料可以多放些;
10. 按自己的手法或包或捏或挤成饺子;
11. 所有的饺子都包好啦!赶快烧水煮饺子吧!

## 【猪肉黄瓜饺子】

黄瓜口感清脆,口味清新,调馅包饺子,比韭菜清香还爽口,一口一个可香啦!

材料:中筋面粉1000克,面粉用凉水600克,猪肉馅适量,黄瓜8条,生抽少许,蚝油少许,大葱半棵,盐适量,凉水少许,香油20克

1. 中筋面粉和凉水同入盆中,搅拌成絮状,再揉成无干粉的面团,盖盖子饧20分钟再用;
2. 肉馅和黄瓜准备好,肉馅可多可少,根据喜好来调整;

3. 黄瓜不削皮,先切薄片,再切细条,粗细有羊肉串针子那般;
4. 切碎丁;切丁比用擦丝器水分流失少,吃起来也更有颗粒感;
5. 将黄瓜丁入大盆中,撒少许盐,搅拌均匀,静置几分钟;
6. 肉馅中放葱末、生抽、蚝油、盐、少许凉水、香油,搅拌均匀入味;
7. 用纱布将黄瓜丁包裹着挤出多余的汁水,包饺子之前与肉馅混合均匀;
8. 将饧好的面团重新揉匀,整理成细长条,切成大小均匀的剂子,擀成中间稍厚、周边略薄的圆皮;
9. 取适量馅料放在圆皮上;肉少菜多,馅料较松散,包的时候有难度;肉多菜少易成团;
10. 或包或挤成饺子;
11. 全部饺子都包好了;饺子快包完时开始煮水,时间衔接紧密不浪费;
12. 适量饺子入开水锅中,不时用勺子推动防沉底,待饺子全部胀鼓鼓时,捞出食用。

## 【鸡蛋香菇油菜饺子】

饺子素菜也能喷喷香,就如今天的这锅鸡蛋香菇油菜饺子,碧绿清香,虽然没有一丝肉,但却比肉的还吸引人。

材料:中筋面粉300克,室温凉水170克,鸡蛋3个,油菜10棵,鲜香菇10朵,葱花适量,花生油20克,盐适量

1. 中筋面粉、室温凉水同入盆中,先用筷子搅拌成絮状,再手揉成较光滑的面团,盖上盖子,饧30分钟再使用;
2. 馅料食材准备好:3颗鸡蛋、油菜和香菇清洗干净;油菜和香菇的用量可做调整;
3. 炒锅中倒适量油,热锅温油,将打散的鸡蛋液倒入锅中,用筷子不停搅拌,随着温度不断升高,鸡蛋液被打成均匀的碎块,关火,倒入葱花,利用余温让葱花变软变香;
4. 油菜入热水中焯烫30秒,变色变软捞出,过凉水;
5. 香菇入热水中焯烫1分钟,稍变软捞出,过凉水;
6. 整颗油菜攥水,菜帮部位用刀尖划成细条,切碎;再次攥干水;
7. 用手将整颗香菇在盆中轻轻按压出水分,切条、切碎;
8. 油菜碎、香菇碎同入碗中;
9. 和晾凉的鸡蛋葱花碎,适量盐混合均匀;这一步不要太早操作,在包饺子之前混合,防止出汤;
10. 饧好的面团搓长条,切大小均匀的剂子,擀成中间稍厚、边缘略薄的圆皮;
11. 取适量馅料放在皮上,因为馅料较松散,用勺子稍按压一下;
12. 或包或挤成饺子状;
13. 饺子快包完时煮水,水开后将饺子入锅,用勺子沿着锅壁推动,使饺子随着水流转动起来,防止粘连或者沉底;
14. 饺子煮到全部胀鼓鼓时捞出沥水,

盛入盘中食用。

## 【鸡蛋虾皮韭菜饺子】

韭菜大多数人都喜欢吃,能做菜、能入馅,百吃不厌。分享一道韭菜做的素馅饺子——鸡蛋虾皮韭菜饺子,蛋香、虾香、韭香混合在一起,热吃凉吃都特别让人回味。

材料:鸡蛋5个,虾皮1碗,韭菜1盆,植物油30克,盐适量,中筋面粉800克,凉水480克

1. 面粉和水混合成絮状,揉成较柔软的面团,盖盖子,20分钟后复揉一遍,面团光滑细致;盖盖子饧面20分钟;
2. 饧面时处理馅料:韭菜清洗干净,鸡蛋打入碗中,虾皮备好;
3. 韭菜甩掉叶间的水分;
4. 虾皮可以是晒干的,也可以是潮湿的;
5. 热锅凉油,将虾皮倒入锅中,小火加热,将虾皮炒出香味,但不要炒糊;
6. 将虾皮扒拉到一边,蛋液倒入锅中,用筷子将凝固的蛋液划散,成均匀的鸡蛋碎;
7. 将虾皮和鸡蛋碎拌匀,用铲子斩成小块;
8. 将韭菜根部切掉3毫米即可去掉内部残留的泥沙,韭菜切碎入大盆,淋少许植物油拌匀,油封住刀口可防止出汤;
9. 将晾凉的鸡蛋虾皮倒入盆中,包之前混合均匀;
10. 饧好的面团搓长条,切大小均匀的剂子,擀成中间稍厚、边缘略薄的圆皮;
11. 取适量馅料放在圆皮上;
12. 按自己的手法或包或挤成饺子;
13. 饺子快包完时可烧水,待全部包完后正好煮饺子,煮到全部胀鼓鼓时出锅。

## 【南瓜排叉素饺子】

北京人最常吃的一种饺子馅,排叉是北京的传统小吃,它是一种油炸类的食物,又薄又脆香极了,用它做成南瓜素馅饺子,清香味美不油腻!

材料:面粉1000克,清水650克,南瓜一块(杀水后430克),排叉120克,植物油适量,姜末适量,盐适量

1. 面先和好,盖上盖子饧30分钟左右;
2. 利用饧面的时候,将适量的南瓜用擦丝器擦成丝,再用刀剁一剁,放一小勺盐,搅拌均匀,静置5分钟;
3. 鲜姜切片剁末;
4. 用手攥出南瓜丝中的多余汤汁;
5. 排叉压成碎末;
6. 炒锅中倒少许油,将姜末入油中,小火炸到焦黄、出香味;
7. 将油倒入南瓜中拌匀;
8. 再将排叉碎倒入南瓜馅中搅拌均匀;
9. 面团搓成长条,切成大小均匀的剂子,再擀成中间略厚边缘稍薄的圆皮;
10. 取适量馅,按自己喜欢的手法或包或挤成饺子;
11. 饺子完成了,进锅煮吧。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡,冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi

电话:301-315-8818

每晚6:30後 **特價**

营业时间:9:30am -8:30 pm

请扫码入稻寿司群

**Gift Certificate**

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 **Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale**

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

**新店隆重开业**

5902 RICHMOND HWY  
ALEXANDRIA, VA 22303  
703-329-1555

# Great American Buffet

## 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧  
精美甜点

周一至周五 11 AM - 9 PM  
周六 11 AM - 10 PM  
周日 9 AM - 9 PM 节假日照常营业 (圣诞节除外)

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

**COUPON**

**15% off**

65岁老人额外10%off