

你會包餃子嗎？

史惠貞

本刊前幾期介紹過的麵塊湯、家常餅、煎軟餅和蒸饅頭等，都是我國北方家庭中常吃的。餃子，因為用的材料稍貴，做起來又比較麻煩，所以平常是不常吃的。不過隔些時做一次，全家大小，都會非常高興呢。

材料

麵粉二斤，肥瘦適中的豬肉半斤，小白菜二斤，蝦米一兩（不過蝦米價格較貴，可以不放）。醬油、醋、葱、薑、鹽、酒、麻油等各適量。

做鍋

先燒半鍋滾水。小白菜洗淨，放入滾水中，用大火燒到水再滾時，趕快把菜取出。不

要煮得太久，太久了不但菜的顏色變黃，而且也不好吃。

把這煮過的菜中的水擠去，用刀切碎，切碎後如菜中水還很多的話，可以再擠一次。但不可擠得太乾，否則做出來的餡會嫌乾（如廿五頁上圖）。

肉洗淨，去皮去筋，先切成片，再切成絲，最後切成細粒，然後把它切碎。最好是細細的切，粗粗的剝。

蝦米先放小碗中，用一些酒泡軟，也把它切碎。剝蝦米時，刀子不必提起來，可以橫放在蝦米上，把刀的前後端分別抬起放下，慢慢移動，一則省力，二則避免蝦米被刀剝得跳起來飛散，剝蝦米冬菇等乾貨，都可用此法（如廿五頁下圖）。

葱、薑去皮洗淨，也切成末。

把剝好的白菜、蝦米、肉，放在大碗或鍋裡，再把葱、薑放在上面，將適量鹽

放在葱上，麻油倒在鹽上，然後再倒入適量醬油，用筷子把這些材料和調味料儘量攪拌均勻。

和麵

麵盆洗淨，擦乾，先用一些麵粉把盆的四周和盆底擦一遍，這樣可以避免和麵時麵粉粘着盆上。麵粉除留一小部份備用外，其餘的全部倒入麵盆中，加冷水和麵。加時不要將水一次倒入，要一點一點的加水，這樣不會把麵和得太爛。每加一次水，就用手把麵和勻。手要洗淨擦乾，沒有一點濕氣，麵粉才不會粘手。

等到把麵和到都黏合在一起，而且軟硬適度時，就可以不要加水了，然後把這麵糰揉得均勻而光滑。

擀皮

麵和好了，就該擀（趕）餃皮了。先從和好的麵糰上，分一小塊麵下來，餘下的要用



（餡不要放得太多，包的時候，邊不要捏得太厚太寬，但要扎緊。）

濕布蓋好，或者在麵糰表面洒一些水，再用乾的或濕的布蓋上，以免它表面乾燥結皮。

把預先留下備用的乾麵粉，薄薄地撒一層在麵板上，以防麵糰粘着。再把這一小塊麵糰，放麵板上搓成長條，用手

把小麵糰略搓成圓形，再捺扁，就可擀麵棍擀了。小麵糰向麵板的一面，要沾一些麵粉，以防粘着，向上的一面不要，因為這一面是要放餡子捏

的。

（。些薄較比周四，厚較比間中，樣一要小大的皮餃個個）



起來的。如果有了乾麵粉，就捏不攪了。一手拿着這小麵糰，另一手拿擀麵棍，一面擀，一面把小麵糰轉動着。擀一下，轉一轉，轉的角度很小，只是把剛擀薄的地方移過去一點，未擀的地方移到擀麵棍下面，擀一下，再移過去，到把小麵糰擀成薄片為止（如廿四頁上圖）。不過這是要經多次練習，才會擀得很好。

等你把分下的這小塊麵糰都擀完了，就可再從大麵糰上分一塊下來，用同樣法擀成餃子皮，直到擀完。

包餃子

將擀好的餃子皮，放在手掌上，擀的一面向上，另一手把預備好的餡子，用筷子夾起（菜餚碎後，再擀一次水。）

餃子放好以後，就可把餃皮對折起來，托在手心裡，用兩隻手的大姆指和食指，把這對邊從中間到兩邊都捏緊，就是一隻包好的餃子。

包的時候，不要把餡子弄到餃皮邊上，要儘量放在皮子中央，因為餡裡有油，如弄到邊上，就不容易捏攏了（廿四頁下圖）。

煮餃子

等到餃子包好以後，就可以煮了。鍋中放半鍋水，用火燒滾，餃子一個個地放入鍋中。一面放，一面要用有孔的勺子或鏟子攪動，這有孔的勺子或鏟子，不可正着放入，也不可從鍋中央放下去，因為這樣容易把餃子弄破，一定要反着沿鍋邊慢慢推入鍋中。將餃子滾動，不至粘在鍋上，也不會把餃子弄破（如左中圖）。

鍋中餃子不能放得太多。太多了，水不易煮滾，餃皮就容易破。所以放到餃子推動時不覺得攪不開，就不要再放了（大約是水量的六、七成的樣子）。

把鍋蓋蓋好，仍用大火煮滾。開鍋，加一小碗冷水，蓋鍋再煮。又滾了，再加一小碗冷水，仍舊蓋鍋再煮。滾了再加一次水。等第三次水滾了，這時餃子皮也變成白色有光澤了，就可即刻盛起來，放在碗裡或盤裡。不過如果餃皮薄的，也是很好吃的。

話，並不一定要加三次水，加一次或二次，餃子熟了就行了。每加一次水，都要用有孔勺子反着沿鍋邊放入鍋中推動餃子，使餃子翻動一下，避免粘鍋破裂。

△餃子也可用全素菜如白菜或韭菜、粉條、油條、豆干等、剝碎混和了做餡。

△餃子包好以後，最好隨即下鍋煮，否則放的時間長了，餡子裡面的汁，會把餃皮泡爛，很容易破掉。

△煮好而沒有吃完的水餃，把它放在竹籬裡，水分晾乾了，留到下一餐，用油煎來吃，也是很好吃的。

關於餃子

△餃子包好以後，最好隨即下鍋煮，否則放的時間長了，餡子裡面的汁，會把餃皮泡爛，很容易破掉。

△煮好而沒有吃完的水餃，把它放在竹籬裡，水分晾乾了，留到下一餐，用油煎來吃，也是很好吃的。

（切蝦米等乾貨時，這樣不會飛散。）

苦瓜，豬排骨各半臺斤，砂糖，食鹽，醬油若干。

先將苦瓜洗淨，剖開去仁。切成一分寬，五公分長的瓜片。然後放入開水裡，煮滾後，將這含有相當苦澀的開水倒去。

重新加入一大碗清水，同時加入全部排骨切片，半小匙砂糖，少許食鹽和醬油。然後蓋好鍋蓋，煮滾後再煮約二十分鐘，便可得到脆嫩而氣味芬芳，非常可口的苦瓜排骨湯了。