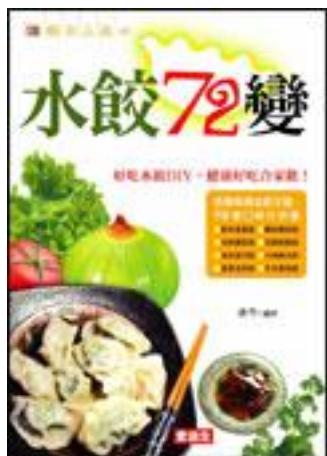


水餃72變



[水餃72變 下载链接1](#)

著者:唐芩

出版者:愛迪生

出版时间:20050401

装帧:

isbn:9789861481883

餃子，越嚼越有勁！內餡花樣多，愛吃啥就包啥；口感變化多，蒸、煮、煎都可口；配上各式濃郁醬汁、風味湯品；充滿個人風味的水餃餐，健康營養又美味。天天吃也不膩！70種營養美味的水餃食譜，13種特調沾醬，搭配27道美味湯品，讓你輕鬆做出香噴噴的水餃料理！

餃子藏百寶，清爽、美味、營養

想吃什麼，就包什麼！餃子，充滿中國風味的料理！也是充滿富貴象徵的吉祥美食「元寶」！

追溯起餃子的發明時代，約莫在南北朝時期，距今有一千多年的歷史了。尤其在喜愛麵食的中國北方，盛行在除夕過年時吃餃子，家家戶戶會在過年前預先包好餃子存放著，在過年時全家一起享用。

在古代，餃子稱為「交子」，有除舊歲、迎新年的年關交替之意，當今的「餃子」則為其諧音。另外，也因為餃子皮裡包著肉菜餡料，圓鼓鼓的很飽滿，兩頭皮捏合後翹翹的

, 與元寶形似, 所以餃子也稱為「元寶」, 有招財進寶的吉祥寓意, 所以在吃水餃時, 大家都很開心。

餃子對於現代人來說, 也具有很大的魅力。一來是餃子裡可以將蔬菜、肉類、海鮮等材料混合包在一起, 以滾水煮熟來吃, 清爽不油膩, 又能攝取到豐富的營養, 可說是「瘦身」兼顧「營養」, 非常符合健康之道。

二來是因為可以將蔬菜與肉類混合搭配後, 食材個別的獨特味道減弱了, 又以餃子皮包裹著, 有著「眼不見為淨」的效果, 對於偏食、挑食的家人和孩童很有幫助, 很容易就一口一口的吃下肚, 不知不覺間也攝取了平常不愛吃的蔬菜或是肉類營養。尤其再搭配一些令人開胃的沾醬, 吃餃子真是一大美食享受。

忙碌的父母也可以利用假日時間多包一些水餃, 然後冷凍在冰箱裡, 平常下班回家, 燒鍋水煮水餃, 再搭配簡單的小菜, 一家人就能吃得開心又滿意。包餃子時可以找孩子們一起來包, 讓他們有參與感, 也可以讓他們發揮創意變化花樣, 一則凝聚家人感情, 二則吃「自己包」的餃子, 更能增進孩子的食慾喔。

餃子的世界千變萬化, 越包越有趣!

想自己學?餃子皮嗎? 怎麼做? 還是您喜歡省事買現成的餃子皮? 如何挑選好的皮?

想吃蔬菜豐富的餃子, 還是有蝦有蟹的什錦海鮮餃? 餡料該怎麼調配?

想要多采多姿的餃子皮嗎? 怎麼把麵粉染色呢?

只吃水煮餃子嗎? 還可以做成煎餃、蒸餃、湯餃和炸餃子喔!

沾點什麼醬來吃呢? 清爽的和風醬? 濃郁的沙茶蒜茸醬?

想配碗湯嗎? 有許多方便快速的美味好湯, 讓你吃得更滿意喔! 以上各式各樣快樂包餃子、吃餃子的本領, 本書內容通通都要教給你! 歡迎一起來徜徉這百吃不厭的餃子世界!

作者介紹:

唐芩

現任中華大學景觀建築系兼任講師

新世代生活遊俠!

是文字海洋衝浪者, 也生活智慧供應商。1971年生, 淡江大學建築設計研究所碩士。曾主編《南台灣熱帶花園風情特刊》, 另多篇文章曾於《聯合報》與《勁報》刊載。

目前致力於生活廚房、空間設計、人文情感、自然花草、有機生活等相關領域之研究、寫作與攝影記錄。

養生食譜系列: 《美麗新配方

水果瘦身餐》《美容養生花料理》《養生元氣花草茶》《鮮採窈窕沙拉》《電鍋料理王》《吃香喝辣減肥餐》《蔬菜瘦身寶典》

心靈成長系列: 《心靈勁補湯》《真愛, 要用心去追求》《喜渡人生多惱河》《用心去做就對了》《享受幸福要趁早》《為愛投保智慧險》

目录:

[水餃72變_下載链接1](#)

标签

评论

[水餃72變_下載链接1](#)

书评

[水餃72變_下載链接1](#)