

# 《水餃72變》

## 图书基本信息

书名：《水餃72變》

13位ISBN编号：9789861481883

10位ISBN编号：9861481885

出版时间：20050401

出版社：愛迪生

作者：唐芩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《水餃72變》

## 內容概要

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，大家都很开心。

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，又以餃子皮包覆著，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?有許多方便快捷的美味好湯，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!

# 《水餃72變》

## 作者簡介

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》

# 《水餃72變》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)