

南方人做的饺子是啥味儿？山东人吃饺子也就大葱吗……明天是冬至，社区里做饺子的高手纷纷露面，向我们传授“独家秘技”——

“群英荟萃”做饺子

“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管。”冬至吃饺子，这一源自北方的习俗如今早已传遍大江南北。明天就是冬至了，我们请了一些来自祖国内地的社区居民，为大家贡献自己家乡饺子制作的“独家秘技”。

瞧，热腾腾的饺子来喽——

用料简单，味道不简单



来源地：安徽
制作人：于敏
独家绝招：味道鲜

于敏包出的饺子鲜，但她的用料十分简单。

“我这饺子馅儿是一半白菜，一半鲜肉。”于敏说，让肉味道既鲜美又不腥，只需在馅儿里滴几滴料酒即可。(如图)

除了料酒，于敏又往馅儿里加了一些糖。她说，适量的白糖可以让饺子馅儿提鲜。(记者 李砾瑾 文/图)

多彩怪味饺，吃出精彩新生活



来源地：东北
制作人：张苏芳
独家绝招：饺子皮五颜六色

七彩怪味饺是涧西区长春社区张苏芳在东北饺子的基础上，加工出来的一种饺子。

张苏芳7岁时从东北迁到洛阳，她对饺子有种特殊的感情，每年冬至都要与家人吃顿“饺子宴”。今年她用胡萝卜和菠菜榨出的蔬菜汁来和面——

“菠菜汁的颜色是绿色的、胡萝卜的

颜色是橘黄色的。”张苏芳指着彩色的面说，色彩鲜艳的饺子最受孩子们的欢迎。(如图)

除了多彩的饺子皮，她的饺子馅儿也很特别，有虾仁、韭菜、鸡蛋、鲜肉等，可谓种类繁多、营养丰富。

(记者 冯莹雅 实习生 王亚飞 文/图)

饺子就大葱，那叫一个香啊！



来源地：山东
制作人：姬长海
独家绝招：外形酷

祖籍山东的姬长海今天为大家贡献的是芹菜大肉饺子。

姬长海包饺子有个绝招——饺子出锅后鼓囊囊的，皮与馅儿之间有空气皮却不会烂开。姬长海说，掌握这一秘诀的要领是，两只手在最后挤饺子皮的时候，在开口处稍微抖一下，让空气进入的同时，把皮捏紧，这样出锅的饺子就十分好看。他把包好的饺子整齐地排列在一起，好似悬挂天际

的新月，弯弯的“月牙儿”煞是招人喜爱。

光好看，不中吃，那是花架子，姬长海包出的饺子则是形、香、味俱全。出锅后，姬长海的家人将饺子端出来，(如图)我们尝了一口，嗯，个大皮薄，里面几乎全是肉馅，咬一口都能流油。姬长海拿出一根大葱，洗净切开，这个山东汉子热情地告诉我们，吃饺子就大葱，最香！

(记者 李砾瑾 文/图)

配汤酸香饺，有料有汤滋味足



来源地：河北
制作人：徐阿巧
独家绝招：个性调料，饺子配酸汤

“我是江苏人，本不爱吃饺子，但嫁到北方后，就入乡随俗了，不仅爱吃饺子，更爱做饺子。”那么，北方的饺子，在这个南方媳妇的手里，会做成什么样子呢？

她说，她做的饺子很普通，但老公是河北人，河北人吃饺子，都是一人一碟，碗里是饺子，碟子里是调料。(如图)这调料可根据个人口味，放酱油、醋、香油、糖等。

“先尝尝饺子，一会儿还有酸汤呢。”徐阿巧说，所谓酸汤，是饺子的配汤。将准备好的葱花、香菜、蒜苗、紫菜、虾皮适量放入碗里，然后舀一勺饺子汤，倒上酱油、醋、香油，搅拌均匀，一碗爽口酸汤就做成了！

(记者 冯莹雅 实习生 王亚飞 文/图)

混汤饺子，美味营养



来源地：东北
制作人：郭金玲
独家绝招：带汤吃饺子

东北人喜欢吃炖菜，就连饺子也喜欢就着汤吃——既暖和又舒服。今天，我们就来尝尝河南人做的东北混汤饺子。(如图)

郭金玲是河南人，但其父曾在东北当兵多年，喜欢东北的混汤饺子。受父亲的影响，她也学会了做有东北特色的“河南混汤饺子”。

据郭金玲介绍，这饺子的做法很简单。

选择你喜欢的材料拌成饺子馅，然后和面包饺子。

不过，做饺子前需提前做好骨头汤，然后备好葱花、香菜，将煮熟的饺子盛进碗里，放上已备好的葱花香菜，倒入熬好的浓汤。搅拌后，一碗美味的混汤饺子就“出炉”了。

(记者 冯莹雅 实习生 王亚飞 文/图)

营养均衡搭配，正对老人口味



来源地：上海
制作人：石根娣
独家绝招：营养足

71岁的石根娣老人老家在上海。已在洛阳生活了40多年的她，每年冬至都会入乡随俗包饺子。(如图)和其他人包出来的饺子不一样的是，石根娣老人的饺子是为自己和老伴儿“量身定做”的。

石根娣说，自己和老伴儿都有血脂稠的病，所以两人日常饮食很注重营养均衡。

“芹菜和青菜都有降血脂的功效，萝卜和鸡蛋有营养，都很适合老年人食用。”石根娣说，为了让馅料更入味，她把虾皮、肉与葱姜放在一起剁。除此之外，青菜与芹菜还要在开水里烫一下，这样既干净卫生，又适合老年人咀嚼。

(记者 李砾瑾 文/图)

麻辣饺子，极致入味



来源地：四川、贵州
制作人：潘岭梅
独家绝招：麻辣味儿很诱人

四川人和贵州人吃饭离不开辣椒，吃饺子也一样。这不，祖籍贵州省的潘岭梅就给我们做了一盘鲜香的麻辣饺子。(如图)

她将韭菜肉馅儿的饺子包出各种形状煮好后，放到盘子里，浇上事先做好的麻辣汁。她向记者演示了做麻辣汁的过程，先将一勺辣椒油放进碟子，再加入适量蒜泥、麻油等搅拌均匀，最后浇在饺子上即可。

(记者 冯莹雅 实习生 王亚飞 文/图)(相关视频请登录洛阳网)

洛阳网 www.lyd.com.cn

洛阳人，看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造，荟萃本地、国内、国际新闻资讯，时尚、实用、服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月，不收GPRS流量费。
联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅，3元/月，不收GPRS流量费。