

原味小厨
168



菜肴步骤图

二维码视频

一个都不能少

包子饺子

原味小厨编委会◎编



名厨笔记

大师制作
多年经验的累积

大V点评

拒绝专家
只听自己的声音

营养窍门

食材技巧
我们倾情告诉您

原味小厨
168

包子饺子

原味小厨编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

包子饺子 / 原味小厨编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 2
(原味小厨168)
ISBN 978-7-5384-8734-3

I. ①包… II. ①原… III. ①包子—制作②饺子—制作 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302140号



原味小厨
168

包子饺子



编 原味小厨编委会
出版人 李 梁
策划责任编辑 张恩来
执行责任编辑 赵 渤
封面设计 雅硕图文工作室
制 版 雅硕图文工作室
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 250千字
印 张 12
印 数 1-7 000册
版 次 2015年11月第1版
印 次 2015年11月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8734-3

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



包子饺子的常用面团…… 8
包子饺子的食材加工…… 10
包子饺子的必知馅料…… 14
包子饺子的成型手法…… 18

PART 1
清鲜蔬菜馅

茴香肉蒸饺…… 25
冰花煎饺…… 26
芹菜肉蒸饺…… 27
冬菜包子…… 28
马齿菜包子…… 29
小白菜水煎包…… 30
雪笋包…… 32
莜面丝瓜饺…… 33
白菜猪肉盒…… 34
玉米面素菜包…… 35
特色大包子…… 37
笋肉馄饨…… 38
榛蘑鲜肉饺…… 39
胡萝卜水饺…… 40
黑面菜团子…… 41
素馅包子…… 42
素什锦水饺…… 44
鲜肉灌汤饺…… 45
黄瓜猪肉饺…… 46
萝卜三鲜饺…… 47
水煎包…… 49

竹笋馄饨…… 50
清明艾饺…… 51
藕粉饺…… 52
青菜素包…… 53
椒瓜肉蒸饺…… 54
香菜羊肉饺…… 56
碧绿韭菜饺…… 57
韭菜鲜肉包…… 58
酸菜水饺…… 59
韭菜盒子…… 61
黄金汤饺…… 62
蘑菇荸荠包…… 63
白菜水饺…… 64
荞麦面蒸饺…… 65
酱香菜肉包…… 66
芥菜肉饺…… 67
胶东炉包…… 68
地瓜面蒸饺…… 69

PART 2 强体畜肉馅

梅干菜包子	73
混汤包子	74
猪肉包子	75
小笼馒头	76
鲜肉家常包	77
蟹肉小笼包	78
肉丁馒头	80
天津包子	81
猪肉煎包	82
荞面灌汤包	83
叉烧包	85
山东大包	86
猪肉蒸饺	87
猪肉菜水饺	88
炸酥饺	89
蛋皮香菇烧卖	90
红油水饺	92



猪肉白菜荞麦饺	93
玉米面饺子	94
南翔包子	95
香酥咖喱饺	97
鲜肉嫩芹饺	98
小笼灌汤包	99
蚝皇餐包	100
三鲜包	101
胡萝卜牛肉饺	102
清真玉面饺	104
牛肉萝卜包	105
鸡汁锅贴	106
牛肉萝卜蒸饺	107
牛肉灌汤饺	109
鲜汤羊肉包	110
羊肉小煎包	111
鹿肉烧卖	112
玻璃蒸饺	113
羊肉胡萝卜锅贴	114
冰花鹿肉锅贴	116
鹿肉包子	117
驴肉汤包	118
驴肉水饺	119





鸭肉鲜虾饺·····	139
糯米烧卖·····	140
白汁蛋饺·····	142
烫面糖蒸饺·····	143
开胃果肉饺·····	144
果酱包子·····	145
鸡肉冠顶饺·····	147
冬菜鸭肉包·····	148
鲍鱼鸡粒饺·····	149
生煎鸡肉馒头·····	150
白兔饺·····	151
翡翠巧克力包·····	152
菊花豆沙包·····	154
什锦包子·····	155
果仁包子·····	156
葛粉包·····	157

PART 3 禽蛋豆果馅

芹菜鸡肉饺·····	123
凤菇包·····	124
什锦鸡丁包·····	125
鲜汤香菇包·····	126
鸡汁锅贴饺·····	127
蘑菇鸡肉饺·····	128
鸡肉黄瓜饺·····	130
鲜鸡肉汤包·····	131
鸡肉菇香饺·····	132
双冬鸭肉包·····	133
鸡肉锅贴饺·····	135
蛋蔬三角包·····	136
鸭肉萝卜锅贴·····	137
三鲜锅烙·····	138



PART 4 美味水产馅

鲑鱼饺子·····	161
满口鲜蒸饺·····	162
大马哈汤饺·····	163
鱼虾双色饺·····	164
状元饺·····	165
四喜鱼蓉蒸饺·····	166
海鲜包子·····	168
蟹黄饺·····	169
海鲜馄饨·····	170
虾仁野菜烧卖·····	171
虾肉大云吞·····	173



虾肉煎饺·····	174
虾仁鲜汁包·····	175
水晶蒸饺·····	176
虾肉玉米炸饺·····	177
碧绿蒸饺·····	178
鱼皮蟹黄饺·····	180
什锦蒸饺·····	181
游龙戏虾·····	182
鲜虾蒸饺·····	183



三鲜回头·····	185
嫩韭鲜鱿饺·····	186
翡翠虾仁蒸饺·····	187
虾肉烧卖·····	188
翡翠烧卖·····	189



原味小厨
168

包子饺子

原味小厨编委会◎编





原味小厨编委会（按拼音排序）

蔡 雷（网名：吃货宝） 郭 莹（网名：烘焙宝贝）
高 峰（网名：好煮意） 高玉才 郭鸿飞（网名：郭私房）
韩密和 蒋志进（网名：我是煲汤王）
郎树义（网名：创意小厨房） 刘凤义（网名：老妖）
马长海 马萱钺 夏金龙 张明亮

Foreword 前言

“饮食”对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，“饮食”是对厨艺的探索；对食客而言，“饮食”是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）而言，“饮食”有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，“饮食”所要承载的内容越来越丰富，人们对“饮食”的要求也越来越高。于是，更多的人们热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对“饮食”以及“美味”的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《原味小厨168》系列饮食图书，希望能帮助喜爱“饮食”的朋友提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

《包子饺子》中的每道菜式，首先由烹饪大师精心烹制，讲解菜式的制作心得；然后由网络达人按照自己的实操、根据个人的喜好而说出自己的声音；最后我们还邀请营养专家为读者介绍菜式的营养及窍门，使您对菜式有进一步的理解。

《包子饺子》中介绍的每款家常菜式，取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美，一些菜式中的关键步骤还配以多幅彩图并加以分步详解，使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。最后，对于一些重点的菜式配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是人们的减压方式。虽然我们在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，用适当的原料、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一起来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

Contents 目录

- 包子饺子的常用面团…… 8
- 包子饺子的食材加工…… 10
- 包子饺子的必知馅料…… 14
- 包子饺子的成型手法…… 18

PART 1 清鲜蔬菜馅

- 茴香肉蒸饺…… 25
- 冰花煎饺…… 26
- 芹菜肉蒸饺…… 27
- 冬菜包子…… 28
- 马齿菜包子…… 29
- 小白菜水煎包…… 30
- 雪笋包…… 32
- 筱面丝瓜饺…… 33
- 白菜猪肉盒…… 34
- 玉米面素菜包…… 35
- 特色大包子…… 37
- 笋肉馄饨…… 38
- 榛蘑鲜肉饺…… 39
- 胡萝卜水饺…… 40
- 黑面菜团子…… 41
- 素馅包子…… 42
- 素什锦水饺…… 44
- 鲜肉灌汤饺…… 45
- 黄瓜猪肉饺…… 46
- 萝卜三鲜饺…… 47
- 水煎包…… 49
- 竹笋馄饨…… 50
- 清明艾饺…… 51
- 藕粉饺…… 52
- 青菜素包…… 53
- 椒瓜肉蒸饺…… 54
- 香菜羊肉饺…… 56
- 碧绿韭菜饺…… 57
- 韭菜鲜肉包…… 58
- 酸菜水饺…… 59
- 韭菜盒子…… 61
- 黄金汤饺…… 62
- 蘑菇荸荠包…… 63
- 白菜水饺…… 64
- 荞麦面蒸饺…… 65
- 酱香菜肉包…… 66
- 荠菜肉饺…… 67
- 胶东炉包…… 68
- 地瓜面蒸饺…… 69



PART 2 强体畜肉馅

梅干菜包子	73
混汤包子	74
猪肉包子	75
小笼馒头	76
鲜肉家常包	77
蟹肉小笼包	78
肉丁馒头	80
天津包子	81
猪肉煎包	82
荞面灌汤包	83
叉烧包	85
山东大包	86
猪肉蒸饺	87
猪肉菜水饺	88
炸酥饺	89
蛋皮香菇烧卖	90
红油水饺	92



猪肉白菜荞麦饺	93
玉米面饺子	94
南翔包子	95
香酥咖喱饺	97
鲜肉嫩芹饺	98
小笼灌汤包	99
蚝皇餐包	100
三鲜包	101
胡萝卜牛肉饺	102
清真玉面饺	104
牛肉萝卜包	105
鸡汁锅贴	106
牛肉萝卜蒸饺	107
牛肉灌汤饺	109
鲜汤羊肉包	110
羊肉小煎包	111
鹿肉烧卖	112
玻璃蒸饺	113
羊肉胡萝卜锅贴	114
冰花鹿肉锅贴	116
鹿肉包子	117
驴肉汤包	118
驴肉水饺	119





鸭肉鲜虾饺·····	139
糯米烧卖·····	140
白汁蛋饺·····	142
烫面糖蒸饺·····	143
开胃果肉饺·····	144
果酱包子·····	145
鸡肉冠顶饺·····	147
冬菜鸭肉包·····	148
鲍鱼鸡粒饺·····	149
生煎鸡肉馒头·····	150
白兔饺·····	151
翡翠巧克力包·····	152
菊花豆沙包·····	154
什锦包子·····	155
果仁包子·····	156
葛粉包·····	157

PART 3 禽蛋豆果馅

芹菜鸡肉饺·····	123
凤菇包·····	124
什锦鸡丁包·····	125
鲜汤香菇包·····	126
鸡汁锅贴饺·····	127
蘑菇鸡肉饺·····	128
鸡肉黄瓜饺·····	130
鲜鸡肉汤包·····	131
鸡肉菇香饺·····	132
双冬鸭肉包·····	133
鸡肉锅贴饺·····	135
蛋蔬三角包·····	136
鸭肉萝卜锅贴·····	137
三鲜锅烙·····	138



PART 4 美味水产馅

鲑鱼饺子·····	161
满口鲜蒸饺·····	162
大马哈汤饺·····	163
鱼虾双色饺·····	164
状元饺·····	165
四喜鱼蓉蒸饺·····	166
海鲜包子·····	168
蟹黄饺·····	169
海鲜馄饨·····	170
虾仁野菜烧卖·····	171
虾肉大云吞·····	173



虾肉煎饺·····	174
虾仁鲜汁包·····	175
水晶蒸饺·····	176
虾肉玉米炸饺·····	177
碧绿蒸饺·····	178
鱼皮蟹黄饺·····	180
什锦蒸饺·····	181
游龙戏虾·····	182
鲜虾蒸饺·····	183



三鲜回头·····	185
嫩韭鲜鱿饺·····	186
翡翠虾仁蒸饺·····	187
虾肉烧卖·····	188
翡翠烧卖·····	189



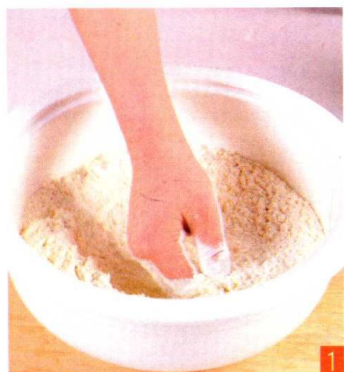
包子饺子的 常用面团



制作家常面点,首先要调制各种面团,调制面团包括和面及揉面两个过程。和面就是将各种粮食粉料与适量清水、油脂、蛋液和填料等掺合在一起,和成一个整体的面块;揉面是把和好的面块进一步加工成适合各类面点制作需要的面团。

面团可分为水调面团、膨松面团、油酥面团、蛋和面团、米粉面团和其他面团几种。从中又可细分为冷水面团、温水面团、热水面团、面肥发酵面团、干酵母发酵面团、酥皮面团、单酥面团、纯蛋面团、油蛋面团、水蛋面团、米粉面团、发酵粉团、澄粉面团、山药面团、果类面团等。

热水面团



1



2



3

加入少许冷水,揉成面团。



4

将面粉放入盆内或案板上。一边倒入热水,一边搅拌。晾凉,揉匀即成热水面团。

冷水面团



1



2



3

将盆内面粉扒一凹窝。慢慢倒入30℃以下的冷水。边倒边搅拌,使面粉呈小面片。



4



5



6

再加入冷水搅拌成疙瘩状。然后用手揉成光滑的面团。用湿布盖好,略饧即成。

面肥发酵面团



将老面肥放入容器内。



加入适量温水。



再反复调拌均匀成稀糊状。



然后加入面粉揉匀成酵面。



碱面加入清水调匀。



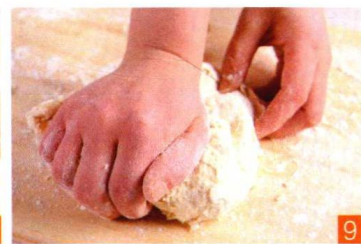
在案板上均匀地撒上干面粉。



酵面摊开，浇上碱液。



沾抹均匀，折叠好。



双手交叉，用掌跟将面团揉开。

绿色面团



1



2



3



4

①将绿色蔬菜放入清水盆内择洗干净。

②捞出沥水，放在案板上，剁成细末。

③加入少许精盐调拌均匀。

④将蔬菜末装入布袋内。



5



6



7



8

⑤轻轻挤出绿色的菜汁。

⑥面粉放入容器内，倒入绿色蔬菜汁。

⑦搅拌均匀成粉絮状面片。

⑧再用手反复揉搓均匀，制成绿色面团。

包子饺子的 食材加工



制作主食的食材，除了米面、五谷杂粮外，我们还常常需要其他一些食材，如制作馅料需要用到的蔬菜、畜肉、禽蛋、水产等，制作点心时需要用到的干果、鲜果等。主食食材的加工处理包含的内容比较多，其中可以简单分为食材清洗、刀工处理等。

食材清洗的好坏，对主食，尤其是馅料的调制有重要的影响，而且清洗好的食材在卫生、安全方面对人体有保证，可以避免因为清洗不佳而影响身体的健康。

各种食材的刀工处理，又称为刀工，就是运用刀具及相关用具，采用各种刀法和指法，将不同质地的烹饪食材加工成适宜烹调需要的各种形状的技术。

白菜剁碎



1

白菜是制作馅料的常用食材。



2

将白菜嫩帮切成宽条。



3

剁白菜有单刀剁和双刀剁。



4

要求先将白菜帮剁成大块。



5

将白菜块铲起归堆。



6

再反复剁碎成白菜馅料。

菠菜加工



1

菠菜去根，除去老叶。



2

放入水中，加入精盐拌匀。



3

捞入沸水锅内焯烫，过凉。



4

攥净水分，再切成碎末。