

JIACHANG
ZHUSHI
JINGXUAN

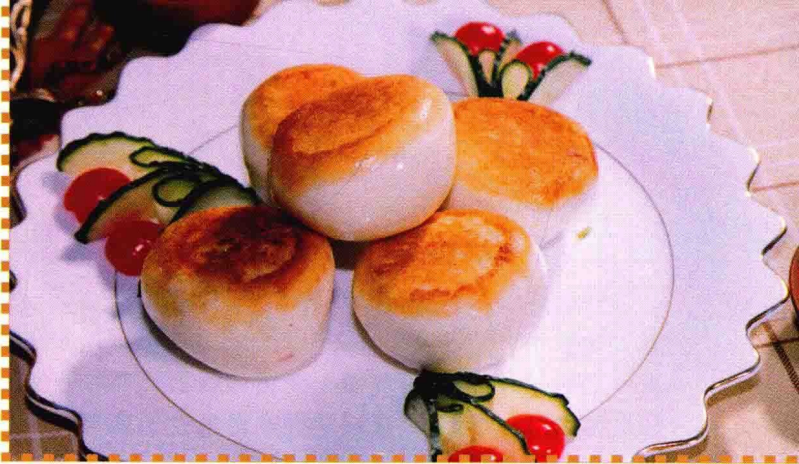
吴杰
郭玉华
主编

家常

主食精选



金盾出版社



家常主食精选



主 编
编委会

吴 杰
吴昊天
王建国
刘惠含
齐桂荣
方志平

郭玉华
王 茹
王春丽
刘淑芝
马艳华
郑玉平

王淑芳
刘 捷
古冬梅
武淑芬
张亚军

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门为完全没有烹饪经验的初学者专门设计的食谱书。书中精选了 280 余款适宜初学者制作的家常主食。本书以简洁的文字,详细地向广大初学烹饪者介绍了各类主食,并以精美的彩图对每款主食的用料配比、制作过程、制作方法、操作提示等均做了介绍和展示。本书不仅适合广大家庭学习制作,而且是各级厨师培训班、烹饪学校难得的教学参考书,也适合机关、企事业单位及大中专院校、中小学校、幼儿园的食堂参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

家常主食精选/吴杰,郭玉华主编. —北京:金盾出版社,2015. 8
ISBN 978-7-5186-0215-5

I. ①家… II. ①吴…②郭… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 065813 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:5 彩页:80 字数:70 千字

2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



编者的话



近几年来,随着广大群众生活水平的不断提高,人们对日常饮食的要求也逐步提升。对于一日三餐,大家已不再仅仅满足于填饱肚子,而越来越追求风味与口味,讲究科学和营养,希望吃出健康,延年益寿。为了满足广大读者的这一愿望,我们特聘请了多名既有多年烹饪工作实践经验,又对食谱书写作颇具水平的中国高级烹饪大师、高级营养师和高级摄影师,编写了这套“金盾家常菜烹饪书系列”。分为《家常炒菜精选》《家常炖菜精选》《家常烧菜精选》《家常炆拌菜精选》《家常卤酱熏菜精选》《家常熘焖爆菜精选》《家常煮烩菜精选》《家常炸烤菜精选》《家常蒸扒菜精选》《家常煎塌贴菜精选》《家常主食精选》等。

为了弘扬民族饮食文化,帮助大家了解品种繁多、风味不同、做法不一的各式菜肴,掌握精湛且极富情趣的中国烹饪技艺,不断丰富自家的餐桌,尽享高质量的现代生活,我们以严谨而科学的态度,站在普通家庭的视角上,选择日常生活中家庭最常采用的炒、炖、烧、炆、拌、蒸、扒、熘、焖、爆、炸、烤、煎、塌、贴、卤、酱、熏、煮、烩等烹调技法,编写了这套“家常菜谱系列丛书”。

本书是“家常菜谱系列丛书”之《家常主食精选》。

我国的主食不仅历史悠久,花样品种繁多,而且营养丰富,质地优良,造型精美。特别是由于我国幅员辽阔,民族众多,南北各地气候、物产条件的不同,人民生活习惯也有所差异,因此,主食的品种又具有浓郁的地方色彩和独特的民族风味。所以在花色品种上、制作方法上、口味及色泽上就历史地形成了各种不同的派别。

本书共精选了280余款营养丰富、制作简便、别具口味且非常适合广大家庭学习制作的美味家常主食,其中有久负盛名的传统主食,也有流传广泛的创新主食,且南北东西风味兼顾,并以简洁的文字,对每款主食的用料配比、制作方法、操作提示等均做了具体的说明和阐述。其最优于国内同类书籍之妙处,是我们把烹调技艺中的行业术语,以最通俗易懂的表达方式传递给读者,使读者能够在轻松的阅读、愉快的烹制过程中了解和掌握中国精美的烹调技艺。

本书不仅适合广大家庭学习制作,而且是各种厨师培训班、烹饪学校难得的的教学参考书,也适合机关、企事业单位及大中专院校、中小学校、幼儿园的食堂参考使用。

编者



目 录

一、馒头、花卷类

牛奶馒头	1
全麦馒头	1
合面馒头	1
蛋香馒头片	2
煎干菜馒头	2
红糖开花馒头	2
枣粉开花馒头	2
豆沙蛋奶馒头	3
农家菜团子	3
麻酱花卷	3
五香花卷	3
合面花卷	4
奶香花卷	4
蜜汁花卷	4
桂花糖三角	4

二、包子、烧卖类

驴肉包	5
水煎包	5
合面菜包	5
鲜肉煎包	6
干菜煎包	6
牛肉煎包	6
蛋黄小包	6
鲜美汤包	7
蟹黄汤包	7
鸡汁灌汤包	7
鲜虾鸡肉包	7
香菜羊肉包	8
白菜猪肉包	8
合面猪肉包	8

茄子猪肉包	8
吴记三鲜包	9
农家肉菜包	9
牛肉锦馅包	9
美味素菜包	9
吉利袖珍包	10
鸡虾珍珠包	10
华氏鲜味包	10
龙眼包子	10
荞面酸菜包子	11
牛肉烧卖	11
蟹黄烧卖	11
都督烧卖	11
羊肉烧卖	12
双鲜烧卖	12
水晶烧卖	12
鸡肉海参烧卖	12

三、饺子类

三鲜水饺	13
鳊鱼水饺	13
荞面水饺	13
黄金吉祥饺	14
野菜猪肉饺	14
黑面素菜饺	14
吴记米香饺	14
华氏鲜香饺	15
香菜羊肉饺	15
海参猪肉饺	15
米香元宝饺	15
可可鲜肉饺	16
海参翡翠水饺	16
金瓜鸡肉水饺	16
鲜笋鱼肉水饺	16

牛肉芹菜水饺	17
羊肉丝瓜水饺	17
猪肉茴香荷包饺	17
鲜虾蒸饺	17
合面蒸饺	18
鸳鸯蒸饺	18
荞面蒸饺	18
凤眼蒸饺	18
煊馅蒸饺	19
四喜蒸饺	19
蟹粉蒸饺	19
华氏花饺	19
米香蒸饺	20
柳叶灌汤饺	20
胡萝卜蒸饺	20
翡翠蒸花饺	20
果脯蒸花饺	21
紫米合面蒸饺	21
虾蟹碧波蒸饺	21
合面叉烧蒸饺	21
玉米面驴肉蒸饺	22
华氏紫玉米蒸饺	22
熏肉蛋煎饺	22
油炸素饺	22
猪肉香菇炸饺	23
猪肉酸菜煎饺	23
韭菜熏肉煎饺	23
紫菜汤饺	23
菠面红汤饺	24
高汤鲜虾饺	24
素馅鸡汤饺	24
鸭肉冬菜汤饺	25
菜心黄金汤饺	25



鱿鱼韭菜汤饺	25
雨花石辣汤饺	25
蘑菇鸡肉汤饺	26
麻辣盒子汤饺	26
荞麦羊肉汤饺	26
鲜虾芦蒿汤饺	26
虾仁韭菜汤饺	27
枸杞蟹黄汤饺	27
紫菜鲜鱼汤饺	27

四、面条、面片类

鲜虾面	28
蛋卤拌面	28
美味炒面	28
炒肉帽面	29
朝鲜冷面	29
河南烩面	29
鱼丸汤面	29
排骨卤面	30
双鲜卤面	30
麻酱凉拌面	30
辣油鸡丝面	30
北京炸酱面	31
牛奶鸡蛋面	31
虾皮肉丝面	31
吴记大肉面	31
香辣狗肉面	32
虫草菌鸡丝面	32
黄豆肉丁拌面	32
猴头火腿拌面	32
牛柳芦笋拌面	33
火腿豆苗炒面	33
什锦炒蕨根面	33
双蔬鸡丝炒面	33

油菜肉丝炒面	34
度小月担仔面	34
青菜肉末汤面	34
穿心莲蕨根面	34
海红蕨根汤面	35
虾腰翠豆拌面	35
腊味鱼腥草拌面	35
新疆辣子鸡块面	35
南瓜炒面片	36
淡菜炒面片	36
猪肝炒面片	36
木耳炒面片	36
紫米面片汤	37
木耳白菜面片汤	37
雪菜瘦肉面片汤	37
什锦炒面丁	37
茄子炒面丁	38
辣子鸭肉面丁	38
松仁玉米炒面丁	38
双色面丁汤	38

五、饼 类

口袋饼	39
盘丝饼	39
苏盐饼	39
肉夹馍	40
京东肉饼	40
海南煎饼	40
蒙古馅饼	40
黄桥烧饼	41
豆沙烧饼	41
搅面馅饼	41
家常馅饼	41
东北肉饼	42

什锦卷饼	42
煎玉米饼	42
煎咸蛋饼	42
大米面饼	43
嫩玉米饼	43
糯米火烧	43
煊馅贴饼	43
烤千层饼	44
蛋香合面饼	44
营养美味饼	44
蜂蜜紫米饼	44
油香玉米饼	45
椒盐和面饼	45
家常贴饼子	45
农家贴饼子	45
枸杞红薯饼	46
豆沙糯米饼	46
枣泥黑芝麻饼	46
茭白炒饼	46
三丝炒饼	47
肉片什锦炒饼	47
鸡丝辣椒炒饼	47
猪肉翠豆炒饼	48
珍菌腊肉炒饼	48
什锦烩饼	48
生蚝烩饼	48
鳝鱼烩饼	49
兔肉烩饼	49
熏干番茄烩饼	49
甘蓝牛肉烩饼	49
菠菜肉片烩饼	50
番茄虾皮烩饼	50
枸杞腰花烩饼	50



目 录

六、饭、粥类

卤肉饭	51
猪肝焖饭	51
什锦拌饭	51
生菜包饭	52
鲍鱼捞饭	52
海参捞饭	52
腊肠炒饭	52
蚝油鱼块饭	53
鱼腥草盖饭	53
麻辣鸡块饭	53
兰花鸡蛋饭	53
双花鱼块饭	54
鸡丝三色饭	54
吴记紫菜饭	54
香肠鸡蛋拌饭	54
腊肉土豆焖饭	55
香辣肉丝盖饭	55
兰花焖肉盖饭	55
香辣鱿鱼盖饭	55
豆瓣什锦拌饭	56
银芽鸡丝拌饭	56
腊肠双笋盖饭	56
香椿牛肉盖饭	56
鲍菇什锦炒饭	57
腰花蚕豆炒饭	57
心莲双鲜盖饭	57
咖喱牛肉玉米饭	57
肉末菜粥	58
小米菜粥	58
栗子菜粥	58
番茄蛋粥	58
土豆肉末粥	59

玫瑰玉米粥	59
什锦小米粥	59
莲子鸡肉粥	59
山楂薏米粥	60
红枣双米粥	60
紫米莲子粥	60
甜玉米豆粥	60
松仁鹌蛋粥	61
莲枣三米粥	61
山药红薯粥	61
蟹柳二米粥	61
红白豆腐粥	62
二米猪心粥	62
羊肉蔬菜粥	62
蹄花蔬菜粥	62
三宝薏米粥	63
茄子瘦肉粥	63
苦瓜腊肉粥	63
枸杞瘦肉粥	63
韭菜瘦肉粥	64
鸡虾青稞粥	64
红绿豆二米粥	64
莲枣无花果粥	64
红豆黑玉米粥	65
三丁高粱米粥	65
南瓜山药薏米粥	65
土豆南瓜瘦肉粥	65
雪菜豆芽薏仁粥	66
虾仁海带玉米粥	66
芡实山药糯香粥	66
双耳枸杞鹌蛋粥	66
莲子猪肚麦仁粥	67
花生鸡丁玉米粥	67

什锦红豆糙米粥	67
南瓜扁豆薏米粥	67

七、其他类

红油抄手	68
麻酱馄饨	68
酸辣馄饨	68
三鲜馄饨	69
奶汤馄饨	69
麻辣大馄饨	69
炸虾肉馄饨	69
翠兰蟹黄馄饨	70
骨汤肉笋馄饨	70
清汤紫菜馄饨	70
金瓜龙凤锅贴	70
新味家常锅贴	71
麻香鱼肉锅贴	71
玉米鲜虾锅贴	71
可可三鲜锅贴	71
紫薯锅烙	72
奇香锅烙	72
翡翠锅烙	72
紫玉米锅烙	72
家常荞麦锅烙	73
鲜美素馅锅烙	73
炸三鲜盒子	73
炸牛肉盒子	73
蜜香紫薯	74
梅花紫薯饼	74
南瓜月饼	74
蜜枣粽子	74

一、馒头、花卷类

牛奶馒头

原料 面粉 400 克，酵面 100 克，牛奶 200 克，白糖 25 克，食用碱 3 克。

制法

1. 酵面用少量温水解开，倒入面粉内，加入牛奶、白糖和匀成面团，加盖静置发酵。

2. 发好的面团加食用碱揉匀，略饧，面团搓成粗条，揪成均匀的剂子，团成馒头状，摆入蒸锅蒸约 15 分钟至熟，取出装盘即成。

提示 面不要和得太硬，加入碱面后要充分揉匀。



全麦馒头

原料 全麦面粉 400 克，酵面 100 克，白糖 25 克，食用碱、小苏打各 2 克。

制法

1. 酵面用温水 200 克解开，再加入白糖及全麦面粉和匀成面团，饧至发酵。

2. 食用碱、小苏打用温水 10 克溶化，揉入发酵的面团内揉透，略饧。

3. 面团摊在蒸锅内，用抹油的刀将面团切成块，大火蒸约 15 分钟，出锅即成。

提示 面团要和得稍软一点，大火蒸。



合面馒头

原料 面粉 350 克，黄豆面、玉米面、黑米面各 50 克，泡打粉 10 克，酵母 5 克。

制法

1. 面粉、黄豆面、玉米面、黑米面同放入容器内，加入泡打粉、酵母拌匀，用温水和成稍软的面团，饧 10 ~ 15 分钟。

2. 面团放在案板上，搓成粗条，揪成剂子，团成馒头，再饧约 10 分钟。

3. 馒头摆在蒸帘上，放在蒸锅内蒸约 20 分钟至熟取出，装盘即成。

提示 面团要和得稍软一点，否则口感不好。





蛋香馒头片

原料 馒头、鸡蛋各2个，面粉25克，精盐1克，油500克。

制法

1. 鸡蛋、面粉、精盐及适量水搅成糊。馒头切成厚片。
2. 馒头片挂匀蛋粉糊，下入五成热的油锅，炸成金黄色捞出，装盘即成。

提示 蛋粉糊要稠稀适中，要挂匀。油温不能过高。喜食甜的可以加一些白糖。



煎干菜馒头

原料 面粉450克，黑米面、韭菜末、汤各50克，酵面75克，干菜200克，猪肉末300克，料酒、酱油、油各25克，精盐、白糖、味精、食用碱、小苏打各2克，五香粉1克，姜末、香油20克。

制法

1. 酵面用温水250克懈开，倒在两种面粉内和匀成面团，饧至发酵。干菜洗净泡透，切成细末。猪肉末加入全部调料搅匀上劲，加干菜末拌匀成馅。
2. 食用碱、小苏打用温水10克溶化，揉入发酵的面团内，揉透略饧，搓成粗条，揪成剂子。擀成略厚的面皮。包入调好的馅，收口捏严呈馒头形，放入蒸锅内，蒸15~18分钟取出。
3. 平锅加油，放入馒头煎至底面金黄，装盘即成。

提示 擀干面皮时，中心要厚，四边要薄。



红糖开花馒头

原料 面粉500克，酵面、红糖、猪油各75克，食用碱、小苏打各2克。

制法

1. 酵面放入容器内，加入温水200克懈开，再加入面粉和匀成面团，饧至发酵。
2. 食用碱、小苏打用温水10克溶化，揉入发酵的面团内，再加入红糖、猪油揉透，略饧。
3. 面团搓成粗条，揪成剂子。取一剂子充分揉搓成圆形馒头坯，在顶部划上十字花刀，摆入笼屉，放入蒸锅，用大火蒸至开花熟透，出锅即成。

提示 和好的面团要用湿洁布盖严，置温暖处发酵。



枣粉开花馒头

原料 面粉400克，红枣粉100克，酵面、猪油各75克，食用碱、小苏打各2克。

制法

1. 酵面放入容器内，加入温水200克懈开，再加入面粉、枣粉和匀成面团，饧至发酵。
2. 食用碱、小苏打用温水10克溶化，揉入发酵的面团内，再加入猪油揉匀、揉透，略饧。
3. 面团搓成粗条，揪成剂子。取一剂子充分揉搓成圆形馒头，在顶部划上十字花刀，放入蒸锅内，用大火蒸至开花熟透，出锅即成。

提示 馒头顶部的花刀不能太深、太长。

豆沙蛋奶馒头

原料 面粉、豆沙馅各 400 克，酵母 100 克，鸡蛋 2 个，牛奶 200 克，白糖 30 克，玫瑰酱 15 克，食用碱 3 克，油 20 克。

制法

1. 酵母用少量温水解开，倒入面粉、鸡蛋、牛奶和匀成面团，加盖静置发酵。豆沙馅内加玫瑰酱、白糖拌匀。
2. 面团加食用碱揉匀略饧，搓成粗条，揪成均匀的剂子，按扁，包入豆沙馅，收口包严成馒头状，摆入蒸锅蒸 15 ~ 20 分钟至熟取出。
3. 平锅加油，放入豆沙馒头煎至底面金黄，装盘即成。

提示 面不要和得太硬，加入碱面后要充分揉匀。



农家菜团子

原料 面粉、细玉米面各 200 克，黄豆面、小米面、鲜汤各 50 克，猪肉 350 克，洋葱末 150 克，泡打粉 10 克，姜末、料酒、酱油、花椒水、香油各 15 克，碱面、精盐各 3 克，味精 2 克，五香粉 1 克，油 25 克。

制法

1. 四种面加入泡打粉、碱面拌匀，用温水成稍软的面团，饧透。猪肉剁碎，加入全部调料（不含油）搅匀，加入洋葱末拌匀成馅。
2. 饧好的面团搓成长条，揪成均匀的剂子，逐个按扁，擀成中间厚，周边薄的圆饼皮，放上馅，收口捏严，包成馒头状菜团子。
3. 锅加油，菜团子收口处朝下摆锅内略煎至定型，加水 300 克，加盖，煎至水干，熟透取出即成。

提示 中小火半煎半蒸约 12 分钟至熟即可。



麻酱花卷

原料 面粉 500 克，麻酱 50 克，香油 20 克，泡打粉 10 克，酵母 5 克，五香粉、味精各 2 克，精盐 3 克。

制法

1. 面粉内加泡打粉、酵母拌匀，用温水成稍软的面团，饧 10 ~ 15 分钟。
2. 麻酱加入五香粉、精盐、味精、香油、水 30 克搅匀。
3. 面团擀成大薄片，刷上调好的麻酱，将面片上下对折，切成条，将两三条和在一起，捏住两头拧两个劲，再将两头向下叠压，成花卷，摆在蒸锅内蒸 20 分钟至熟取出，装盘即成。

提示 面团要软一点，饧面时要盖严盖。麻酱要充分涂抹均匀。



五香花卷

原料 面粉 200 克，细玉米面 300 克，泡打粉 10 克，精盐 3 克，味精、五香粉各 2 克，香油 20 克。

制法

1. 面粉、玉米面、泡打粉拌匀，用温水成稍软的面团，饧 10 分钟。
2. 全部调料放碗内调匀。
3. 和好的面团擀成大片，涂抹上调味料，两边向中间叠起，再切成条，每两三条叠一起，抻长，两头向下叠压，成花卷，摆在蒸锅内，蒸约 20 分钟至熟即成。

提示 面要和得软一点。花卷的形态随意。



合面花卷



原料 面粉 300 克，玉米面 150 克，黄豆面 50 克，精盐 3 克，苏打粉 4 克，花椒油 25 克。

制法

1. 面粉、玉米面、黄豆面放入容器内拌匀，加清水和匀成面团，盖上盖，静置发酵。
2. 发酵的面团加入苏打粉充分搅匀，按扁后擀成长方形大片，刷上花椒油，撒匀精盐，从外向里卷成卷，再横切成面段。
3. 取一面段用双手分别捏住两头轻抻一下，两端向下交合捏严。全部制好后摆入蒸锅内，蒸至熟透取出，装盘即成。

提示 花卷要大火蒸制。花卷的形状随意。

奶香花卷

原料 面粉 400 克，酵面 100 克，牛奶 200 克，精盐、食用碱各 3 克，葱油 40 克，白糖 20 克。

制法

1. 酵面用少量温水懈开，倒在面粉内，加入牛奶、白糖和匀成面团，盖严静置发酵。
2. 发酵的面团内加入食用碱揉匀，略饧，按扁后擀成长方形大片，刷上葱油，撒匀精盐，对折成三层，再横切成段。
3. 取一面段卷成花卷。全部制好放入蒸锅内，蒸 15 分钟取出，装盘即成。

提示 面团不能和得过硬，影响口感。也不能过软，难以成型。



蜜汁花卷

原料 面粉 500 克，牛奶 250 克，蜂蜜 50 克，酵母 5 克，白糖、熟芝麻各 20 克，香油 25 克。

制法

1. 酵母、白糖用牛奶调开，倒入面粉内，顺时针搅成雪花状，和匀成面团，饧 5 分钟，再揉一次，饧去筋性。
2. 面团擀成大片，刷上香油、蜂蜜，对折成三层，切成宽条。
3. 取两三条卷成花卷，每个花卷上面撒上一点芝麻，放入蒸锅内大火蒸约 15 分钟，取出，装盘即成。

提示 花卷的形状随意。



桂花糖三角

原料 面粉 500 克，牛奶 200 克，桂花酱、白糖各 20 克，红糖 50 克，酵母 5 克，香油 15 克。

制法

1. 酵母、白糖用牛奶调开，倒入面粉内，顺时针搅成雪花状，和匀成面团，饧 5 分钟，再揉一次，饧去筋性。
2. 桂花酱、红糖、香油一起调匀。面团搓成长条，揪成剂子，按扁，放上红糖桂花馅，制成糖三角。
3. 糖三角放入蒸锅内大火蒸约 15 分钟，取出装盘即成。

提示 面团要和得软硬适中。



二、包子、烧卖类

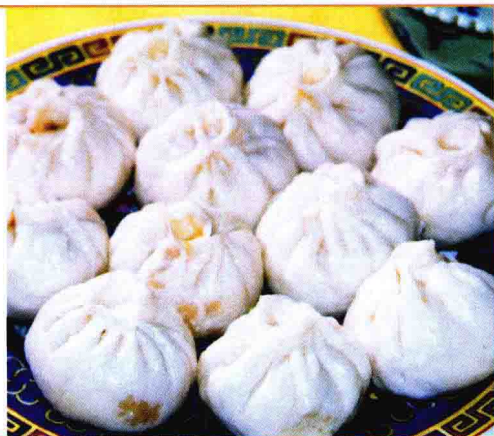
驴肉包

原料 面粉、驴肉各 400 克，酵面 100 克，大葱末 75 克，姜末、酱油、鸡油各 25 克，花雕酒 50 克，鸡粉、食用碱各 3 克，胡椒粉、泡打粉、十三香粉各 1 克，精盐、味精各 2 克，高汤 100 克。

制法

1. 发酵面用温水澌开，加入面粉内和成面团，静置发酵。
2. 驴肉剁成末，加全部调料拌匀成馅。
3. 食用碱用 10 克水调化，揉入发好的面团内，搓成长条，揪成剂子，擀成中间厚、周边薄的圆皮，包入馅，提褶收口捏成圆形包子坯，摆入蒸锅内，用旺火足汽蒸 15 ~ 20 分钟至熟取出即成。

提示 肉馅加入调料后要顺一个方向搅匀上劲。



水煎包

原料 面粉 500 克，猪肉、白菜各 250 克，葱末、姜末各 20 克，绍酒 15 克，酱油、香油各 25 克，白糖、味精各 2 克，泡打粉 12 克，汤 30 克，油 50 克。

制法

1. 面粉 500 克加泡打粉及温水和匀成面团，略饧。白菜下沸水锅中焯透捞出，投凉挤去水，与猪肉分别剁成末。余下的面粉放入碗内，加 275 克清水调匀成浆水。
2. 肉末加全部调料及白菜末、香油 15 克拌匀成馅。
3. 面团搓成条，揪成剂子，擀成圆饼皮，放上馅，捏拢收口成水煎包。
4. 锅加油，摆入水煎包，煎至底面泛黄，倒入面浆水，盖上盖，至浆水呈薄皮状、边缘上翘，将余下的香油延锅的边缘注入，再盖上锅盖煎熟，铲出装盘即成。

提示 擀皮时要中间略厚些。煎制时要注意间距。



合面菜包

原料 面粉 250 克，玉米面 200 克，黄豆面、小米面各 25 克，酸菜末、猪肉末各 275 克，葱末、姜末、蚝油、料酒、鸡油各 20 克，白糖、酵母粉、泡打粉各 10 克，精盐 3 克，鸡精、味精各 2 克，肉汤 75 克。

制法

1. 面粉、玉米面、黄豆面、小米面、泡打粉、酵母粉、白糖拌匀，加温水和匀成面团，饧 10 分钟。
2. 猪肉末加全部调料搅匀成馅。加入酸菜末拌匀。
3. 饧好的面团搓成条，揪成剂子，擀成圆皮，包入馅，提褶收口捏成包子，摆入蒸锅，大火蒸约 15 分钟至熟取出，摆盘即成。

提示 包子皮要中间略厚、四边薄。蒸帘要先刷上油。





鲜肉煎包

原料 面粉 500 克，嫩羊肉、鲜鱼肉各 200 克，葱末 80 克，姜末 20 克，绍酒、酱油、蚝油、香油各 15 克，白糖、精盐各 2 克，味精 1.5 克，食用碱 3 克，油 25 克，汤 75 克。

制法

1. 面粉加温水和成面团，静置发酵。
2. 羊肉、鱼肉剁成末，加全部调料拌匀成馅。食用碱用温水 10 克溶化成，揉入发酵的面团内。
3. 面团搓成条，揪成剂子，擀成圆形面皮，放上馅，提褶收口捏成麦穗状包子，平底锅加油，摆入包子，煎至底面定型，加清水 200 克，加盖，煎至水干、底面金黄，熟透铲出即成。

提示 火不要过大，以免外糊内生。



干菜煎包

原料 面粉、玉米面各 200 克，酵面 100 克，猪肉 300 克，干白菜 150 克，葱末 50 克，鸡蛋 1 个，酱油、料酒各 25 克，精盐、食用碱各 3 克，味精 2 克，汤 80 克，香油、豆油各 20 克。

制法

1. 面粉、玉米面、鸡蛋液、酵面加温水和成面团，静置发酵。
2. 干白菜泡洗干净，同猪肉剁碎，加全部调料（不含豆油）搅匀上劲，加干白菜末拌匀成馅。
3. 面团加食用碱揉匀揉透、略饧，制成剂子，擀成周边薄、中间厚的圆皮，抹上馅，提褶收口捏成圆形包子坯，摆入蒸锅，用旺火足汽蒸 15 分钟至熟取出。平锅加油，摆入包子煎至底面金黄取出即成。

提示 面团要和得软硬适中。大火蒸，中小火煎。



牛肉煎包

原料 面粉 500 克，酵面、葱末各 100 克，牛肉末 400 克，酱油、花雕酒各 50 克，姜末、香油各 25 克，精盐、味精各 1 克，碱面 3 克，骨汤 200 克。

制法

1. 面粉加酵面、温水和成面团，发起后，用碱水揉匀。
2. 肉末加全部调料拌匀。面团揪成剂子擀成皮，放上馅包成包子。
3. 平锅摆入包子，煎至定型，淋入水面糊，煎熟取出即成。

提示 用 25 克面粉加 200 克水调匀，即是水面糊。



蛋黄煎包

原料 面粉 450 克，酵面 75 克，咸蛋黄 200 克，黄油 125 克，炼乳 100 克，白糖 20 克，食用碱 3 克。

制法

1. 酵面用温水 200 克懈开，倒入面粉中成面团，静置发酵。
2. 咸蛋黄搓碎，加入白糖、黄油、炼乳拌匀成馅料。食用碱用温水 10 克溶化，揉入发酵的面团内，饧约 2 分钟。
3. 面团搓成条，揪成小剂子，逐一按扁，擀成圆饼皮，放上馅，提褶收口捏成圆形包子。全部制好后，摆入笼屉，放蒸锅内，用大火蒸至熟透取出即成。

提示 发酵面加碱水后要充分揉匀。包子皮要擀成中间稍厚、四边略薄。

鲜美汤包

原料 面粉350克,酵面100克,紫米面50克,鸡肉400克,肉皮冻200克,葱末、花雕酒各30克,姜末、鸡油、酱油、香油各20克,精盐、白糖各3克,味精、食用碱各2克。

制法

1. 面粉、紫米面、酵面、食用碱、水和匀揉成面团。
2. 皮冻切碎。鸡肉剁成细末,加全部调料顺一个方向搅匀,放肉皮冻拌匀成馅。
3. 面团搓成长条,揪成均匀的剂子,按扁后擀成圆皮,抹上馅,提褶捏成包子,摆入蒸锅,蒸约15分钟至熟,取出装盘即成。

提示 包子皮要擀成中间稍厚、周边略薄的圆皮。蒸帘上要铺湿洁布或抹上一层油。



蟹黄汤包

原料 面粉500克,猪肋条肉400克,猪皮冻200克,葱姜汁30克,绍酒、香油、酱油各20克,精盐3克,味精2克,白糖10克,蟹黄100克,食用碱3克。

制法

1. 面粉加清水和匀成面团,用湿洁布盖好,静置发酵。猪肋条肉剁成末。猪皮冻切成细粒。
2. 猪肉末加全部调料搅匀上劲,再加蟹黄、猪皮冻拌匀成馅。
3. 食用碱加温水10克溶化,揉入发酵的面团内,略饧,搓成条,揪成均匀的剂子,按扁,擀成圆饼皮,放上馅,提褶收口捏严成圆形包子放入蒸锅,大火蒸熟取出即成。

提示 面团一定要和得软硬适中。拌匀的馅最好放入冰箱使其凝固。



鸡汁灌汤包

原料 面粉500克,猪里脊肉末300克,黄瓜225克,鸡汁冻(用浓鸡汤、猪肉皮熬成)75克,葱末、姜末、料酒、酱油、香油各15克,酵母粉、泡打粉、白糖各5克,精盐3克,味精2克。

制法

1. 面粉加酵母粉、泡打粉、白糖拌匀,加温水和成面团,饧10分钟。
2. 鸡汁冻、黄瓜切成末。肉末加全部调料(不含香油)搅匀,加鸡汁冻搅匀。
3. 面团搓成长条,揪成剂子,擀成圆皮,黄瓜末放肉末内,加香油拌匀,擀好的皮包入馅,捏成麦穗状,放蒸锅内蒸熟,取出即成。

提示 黄瓜最好后切,后放,切得过早营养易流失,放的过早容易出水,不好包。



鲜虾鸡肉包

原料 面粉500克,鸡肉、鲜虾肉各200克,青椒末125克,泡打粉、白糖各10克,酵母粉6克,酱油、绍酒各25克,葱末、姜末各15克,精盐2克,汤50克,香油20克。

制法

1. 面粉加酵母粉、泡打粉、白糖拌匀,加温水和成面团,饧约10分钟。
2. 鸡肉、鲜虾肉剁成末,加酱油、精盐、绍酒、葱末、姜末、汤搅匀,加青椒末、香油拌匀成馅。
3. 面团搓成条,揪成小剂子,擀成中间厚、周边薄的小圆皮,放上馅,收口提褶包成包子,全部包好后,摆入蒸锅蒸熟取出,装盘即成。

提示 青椒在包之前放入,防止出水。





香菜羊肉包

原料 面粉500克,羊肉350克,香菜末100克,葱末、姜末、绍酒、酱油、香油各20克,精盐3克,味精2克,白糖5克,胡椒粉0.5克,汤125克,酵母10克。

制法

1. 酵母用温水250克溶化,倒在面粉内和成面团,盖上容器盖子,静置发酵约2小时。
2. 羊肉末加全部调料顺一个方向充分搅匀上劲,再加葱末、姜末、香菜末拌匀成馅。
3. 面团搓成条,揪成剂子,擀成圆饼皮,放上馅,提褶收口捏平成圆形包子,摆入笼屉,放沸水锅蒸熟取出,装盘即成。

提示 汤要分次加入肉末内。包子大火蒸约12分钟即可。



白菜猪肉包

原料 面粉400克,酵面100克,猪肥瘦肉末350克,白菜心200克,鲜鱼肉丁75克,甜面酱30克,葱末、姜末各25克,食用碱、精盐各3克,味精2克,香油20克,肉汤50克。

制法

1. 用适量温水解开酵面,倒在面粉内和成面团,盖上盖,静置发酵。
2. 白菜心剁碎,撒精盐2克略腌,挤去水分。猪肉末、鱼肉丁加全部调料顺一个方向搅上劲,再加白菜末、香油拌匀成馅。
3. 食用碱用少量水化开,揉入发酵的面团内,搓成长条,揪成剂子按扁,擀成圆皮,抹上馅,收口提褶捏成圆形包子,摆入蒸锅内,旺火足汽蒸20分钟,至熟取出,装盘即成。

提示 面团要放在温热处发酵。加入碱水后要充分揉匀。



合面猪肉包

原料 面粉、细玉米面各200克,黄豆面、小米面各50克,猪瘦肉末400克,葱末100克,酱油40克,白糖10克,味精2克,鲜酵母10克,汤75克,香油15克。

制法

1. 面粉、玉米面、黄豆面、小米面拌匀,加入用鲜酵母调制的250克温热水和匀成面团,用湿抹布盖严,置温暖处发酵。
2. 猪瘦肉末加全部调料搅匀成馅。
3. 面团搓成条,揪成剂子,擀成圆薄皮,放上馅,收口提褶捏成包子,摆在笼屉,入蒸锅蒸大火蒸熟取出,装盘即成。

提示 包子皮要擀制得中心稍厚、周边略薄。



茄子猪肉包

原料 面粉、猪肉各300克,紫米面、酵面各100克,茄子200克,葱花、黄酱各30克,姜末、料酒、酱油各15克,精盐、味精、食用碱各2克,肉汤75克,香油20克。

制法

1. 面粉、紫米面、酵面、食用碱、温水和匀揉成面团,揉匀揉透。
2. 茄子切小碎丁,用精盐拌匀略腌。猪肉末加全部调料搅匀上劲,茄丁挤净水,放肉末内拌匀成馅。
3. 面团搓成长条,揪成剂子,擀成圆皮,包入馅,提褶捏成包子,摆入蒸锅,蒸约15分钟至熟,取出即成。

提示 要选嫩茄子。黄酱可以提前炒香再调馅。

吴记三鲜包

原料 面粉 400 克，酵面 100 克，虾仁、净海参、猪五花肉各 150 克，葱末 50 克，姜末、鲜酱油各 20 克，特制香料粉 2 克，高汤 75 克，精盐、食用碱各 3 克，味精 1 克，油 25 克。

制法

1. 酵面用温水解开，倒面粉内和成面团，盖严，放在高温处静置发酵。

2. 虾仁、海参均切成米粒状。五花肉剁成末，加全部调料，顺一个方向充分搅匀上劲，最后加姜末、葱末拌匀成馅。

3. 面团发好后，加入食用碱充分揉匀，搓成条，揪成剂子，逐个按扁，擀成中心稍厚，四边稍薄的圆面皮，分别包入馅，提褶收口，捏成麦穗状包子，摆入铺有湿洁布的笼屉内，用旺火蒸熟取出即成。

提示 碱量可根据发面的程度而定，以面略带甜味为宜。



农家肉菜包

原料 白面、玉米面、韭菜各 200 克，黄豆面 50 克，发酵面 100 克，猪肉末 350 克，料酒、酱油各 15 克，碱面、精盐、高汤精各 3 克，味精 2 克，五香粉 1 克，汤 80 克，油 20 克。

制法

1. 白面、玉米面、黄豆面、发酵面加温水和匀成面团，静置发酵。

2. 韭菜切成末。牛肉剁成末，加全部调料（不含油）搅匀上劲，包之前放入韭菜末、油拌匀成馅。

3. 碱面用 10 克水调化，倒入面团揉匀柔透，搓成粗条，揪成剂子，擀成圆皮，包入馅，收口捏成包子，摆入蒸锅，蒸约 15 分钟，至熟取出，装盘即成。

提示 面团要和得稍软一点。



牛肉锦馅包

原料 白面、牛肉末各 300 克，紫米面、发酵面、白菜末、汤各 100 克，木耳末 50 克，葱末、料酒、酱油各 25 克，碱面、精盐、高汤精各 3 克，味精、花椒粉各 1 克，油 20 克。

制法

1. 白面、紫米面、发酵面一起加温水和匀成面团，静置发酵。

2. 牛肉末加全部调料搅匀上劲，再加葱末、木耳末、白菜末拌匀成馅。

3. 碱面用 10 克水调化，倒入发好的面内揉匀柔透，搓成粗条，揪成剂子，擀成圆皮，包入馅，收口捏成包子，摆入蒸锅，蒸约 15 分钟，取出即成。

提示 面团要和得稍软一点。



美味素菜包

原料 面粉 500 克，绿豆芽、油面筋丁、水发木耳、鲜蘑菇、粉条、香干、香菜各 75 克，口蘑汤 150 克，腐乳汁、芝麻酱各 25 克，精盐、食用碱各 2 克，味精 1 克，鲜姜末 20 克，湿淀粉 10 克，香油 30 克。

制法

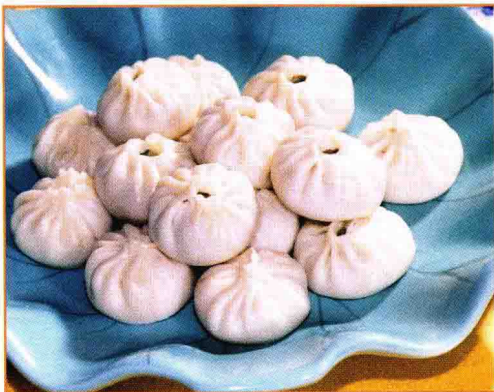
1. 面粉加水、食用碱和成面团揉匀。粉条泡透，同香菜均切成小段。绿豆芽、鲜蘑菇用沸水焯后同木耳、香干均切碎。芝麻酱用香油 15 克调匀。

2. 锅加香油、姜末炸香，下入口蘑汤、鲜蘑菇略煮，用湿淀粉勾芡，出锅，放入香菜段及全部调料拌匀成馅。

3. 面团搓成条，揪成剂子，擀成圆面皮，放入馅料，提褶收口成包子，入笼上蒸锅，蒸熟即成。

提示 擀皮时中间稍厚、周边略薄。





吉利袖珍包

原料 面粉 500 克，净鱼肉、猪肉各 150 克，芹菜末 100 克，鸡蛋 1 个，葱末、姜末、料酒各 15 克，酱油 10 克，精盐、鸡精各 3 克，胡椒粉 0.5 克，汤 75 克，香油 20 克。

制法

1. 面粉加入沸水烫搅 1/2，稍凉后再加入温水，和成软面团。
2. 鱼肉、猪肉分别剁成蓉，加鸡蛋液、酱油、料酒、鸡精、胡椒粉、葱末、姜末，再分次加入鲜汤，顺一个方向充分搅匀上劲，加芹菜末、香油拌匀成馅。
3. 面团搓成长条，揪成小剂子，按扁，擀成圆皮，放上馅，捏成小包子，摆入抹油的蒸帘上，入蒸锅用大火蒸约 10 分钟，熟透取出，装盘即成。

提示 要待蒸锅内的水烧沸时，再放入包子坯。



鸡虾珍珠包

原料 面粉 500 克，净鸡肉、虾肉、胡萝卜末各 150 克，葱末 50 克，姜末、料酒、生抽各 15 克，精盐、鸡精各 3 克，胡椒粉 0.5 克，汤 75 克，香油 20 克。

制法

1. 面粉加入沸水烫搅 1/2，稍凉后再加入温水，和成软面团。
2. 鸡肉、虾肉分别剁成蓉，加全部调料（不含香油）搅匀，再分次加汤，顺一个方向充分搅匀上劲，加胡萝卜末、香油拌匀成馅。
3. 面团搓成长条，揪成小剂子，按扁，擀成圆皮，放上馅，捏成圆形包子坯，摆入抹油的蒸帘上，入蒸锅用大火蒸约 10 分钟，熟透取出，装盘即成。

提示 胡萝卜要先用加油的沸水煮透再切。



华氏鲜味包

原料 面粉 500 克，鳕鱼肉、羊肉各 150 克，水发干贝 25 克，香菜末 100 克，鸡蛋 1 个，葱末、姜末、料酒、香油各 20 克，精盐 3 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，高汤 75 克。

制法

1. 面粉加入沸水烫搅 1/2，稍凉后加温水和成软面团。
2. 干贝泡透后搓成丝，羊肉剁成蓉，鱼肉切成米粒状放一起，加全部调料搅匀，再分次加入高汤搅匀上劲，加香菜末拌匀成馅。
3. 面团搓成长条，揪成小剂子，按扁，擀成圆皮，放上馅，包成小包子坯，摆入抹油的蒸帘上，入蒸锅大火蒸约 10 分钟，取出即成。

提示 干贝提前用汤和料酒泡透。可以用泡干贝的水代替汤。



龙眼包子

原料 面粉 500 克，猪肥瘦肉 400 克，荸荠 75 克，姜末 20 克，绍酒、酱油各 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，白糖、香油各 10 克，小苏打 4 克，猪油 50 克，鸭汤 100 克。

制法

1. 面粉加水 and 成软硬适中的面团，静置发酵。
2. 荸荠切成细末。猪肉剁成蓉，分次加入鸭汤搅匀，加姜末、酱油、绍酒、精盐、味精、胡椒粉、香油搅匀，加荸荠末拌匀成馅。将食用碱用温水 10 克溶化，揉入发酵的面团内，加白糖、猪油充分揉匀、揉透。
3. 面团搓成条，搓成均匀的小剂子，按扁擀成圆饼皮，放上馅，收口捏成包子，摆入小竹笼内，入蒸锅内用大火蒸至熟透取出即成。

提示 肉蓉内加入鸭汤后，要用筷子顺一个方向充分搅匀上劲。