

一学就会做

★ ★  
[名店主厨]  
独家心得

# 包子馒头

撕开松软香Q的面皮，品尝独家创新的馅料。



# 目录



松软带Q的秘诀——

## 包子、馒头面团基础做法 4

- 事先准备 ..... 5
- 面团制作 ..... 8
- 蒸的基本功 ..... 14
- 煎的基本功 ..... 16



## 甜咸包子

### 滋味丰富 ..... 18



- 馅 ..... 20
- 包 ..... 24

- 牛肉煎包 ..... 28
- 小笼汤包 ..... 29
- 蛋黄鲜肉包 ..... 30
- 健康素菜包 ..... 31
- 海鲜包 ..... 32
- 川味麻辣包 ..... 33
- 上海水煎包 ..... 34
- 奶黄包 ..... 35
- 绿豆沙包 ..... 37
- 芝麻包 ..... 37
- 卤肉割包 ..... 39

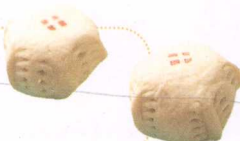
CONTENTS



- 破酥包 ..... 41
- 芋头红豆三角包 ..... 42
- 芋泥包 ..... 43
- 白豆沙包 ..... 44
- 枣泥包 ..... 45

## 各味馒头

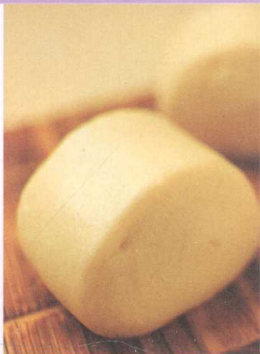
### 口感十足 ..... 46



- 色 ..... 48
- 形 ..... 50

- 白馒头 ..... 52
- 全麦健康馒头 ..... 53
- 蔬菜馒头 ..... 55
- 鲜奶馒头 ..... 55
- 银丝卷 ..... 57
- 双色馒头卷 ..... 58
- 烘烤椒盐花卷 ..... 59
- 葱香花卷 ..... 60
- 枣子馒头 ..... 60
- 杂粮粗纤馒头 ..... 61
- 山药枸杞养生馒头 ..... 62
- 抹茶蜜豆馒头 ..... 63

CONTENTS



松软带Q的秘诀——

## 包子、馒头

# 面团基础做法

**松**软带Q的面皮就是决定包子馒头好吃的主要关键！千万别以为只要将面粉和着水就能揉出好面团喔！还得从面粉与酵母的选择，到各种发面方式及蒸的做法，都掌握好才行。至于水煎包用的冷水面，及烫面加发面的运用方法，我们也会一同介绍。面皮的揉制，除了完全用手操作外，也有桌上型的搅拌机、压面机可辅助，无论哪种方式，只要跟着书中步骤循序渐进，就能做出口感绝佳的包子馒头。

# 事先准备

**如**果你从没动手做过包子馒头，就别傻傻的以为只要将面粉、发粉加上水就 ok 了；真正好吃的面团还得兼具其它材料，在比例上的调配也很重要！除了面粉、水这些材料外，可别忘了擀面杖、磅秤……这些必备器具喔，而且这些用具还能决定你做面团的轻松程度呢！也许你觉得包子馒头制作过程繁杂，现成的又到处都是，何必这么麻烦；不过，手工制作的包子馒头除了口感更能自己掌握外，更多了份 DIY 的乐趣；只要事前材料准备充足，那么就等于成功了一半！

## 主材料

**中筋面粉：**做包子馒头等发面类，突显的就是它有嚼劲儿的口感，弹性 Q 度大的中筋面粉是唯一选择，其它面粉都不行。不过也有例外，像是讲求松软的酥包或山药泥馒头就得用低筋面粉。在此提醒你，面粉在揉面之前记得要先过筛喔，细致的面粉才能有绝佳的外观与口感。

**黄豆粉：**黄豆粉是天然黄豆磨成的粉末，它的作用在于使面皮色泽较白，可让你的包子馒头增加白泡泡的卖相喔。

**酵母粉：**酵母的作用是让面团发酵。一般使用的有新鲜酵母、干酵母、速溶酵母等 3 种，但由于新鲜酵母与干酵母在市面上难以买到，所以只要用最易取得的速溶酵母就可以了。用量为面粉的 1% ~ 1.5% 即可。

**泡打粉：**包子馒头会看起来蓬松，就是泡打粉的效用了；只要少少的用量，就能使面皮不但松软，色泽也会较白。



中筋面粉



黄豆粉



酵母粉



泡打粉

## 副材料

**细砂糖：**包子馒头的面皮在细细嚼过后会释出甜味，这就是糖在面团中所扮演的增加甜度的角色。细砂糖是白面团的基本用料，当然你也可以改用风味独到的黄砂糖、黑糖，做出强调特殊甜味的馒头。

**盐：**在面团中加入一点点的盐，其实是有中和口味的效用的，它能让面皮不至于只有甜味而腻人。

**色拉油：**让面皮柔软。

**水：**这是面团中最重要的一项副材料，面团软硬度就靠水量的多少来控制。一般的水量约为面粉的40%~45%，要是水太少，面团就会干硬没法成型；要是水加太多，面团则会变得湿黏，就得再加面粉；可见水和面粉的用量和比例有多重要了。另外想要换些花样，也可以拿同为液体的蔬菜汁、牛奶……来代替，在色泽及口感上都会令人惊喜喔！



盐

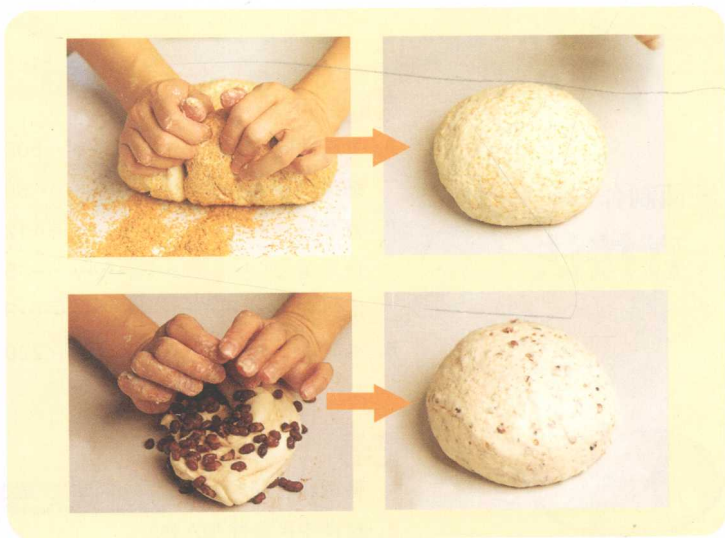


牛奶

## 工具

我们依面团制作的步骤来看看有哪些必备工具！首先面粉需用“筛网”来过筛，放入“钢盆”中便于取用；接着用“磅秤”来秤出所有粉类材料的用量，并用“量杯”量取所需的油、水等。将所有材料倒入“搅拌机”搅拌成面团，再取出放于“光滑的桌面或木板”上揉制，最后盖上“湿布或保鲜膜”等待发酵。开始做包子馒头时，要用“切面刀”以便于切割，再用“擀面杖”来擀平，就完成面皮的准备阶段了。

**所需工具：**筛网、钢盆、磅秤、量杯、搅拌机（没有搅拌机用手揉即可）、湿布或保鲜膜、切面刀、擀面杖、光滑的桌面或者木板。



### Memo

为了让面皮更为白净，可在面团中加入脱脂奶粉或谷类粉，以增添不同的风味；若有使用搅拌机，加入这些粉料时要记得转低速，否则很难充分搅拌均匀。也可在面团揉至光滑后，另外揉入蜜红豆、芋头粒、地瓜丁等。但要注意添加料用量为面粉的25%~35%，太多则会影响膨胀度。

# 面团制作

**准**备好材料后，就可以开始动手来制作面团了。面团之中因添加材料及所用水温不同分为发面、烫面、冷水面……而变化多端的包子与馒头，面皮当然不仅有蓬松的发面面团而已，适用于水煎包的烫面加发面、还有做汤包的冷水面等，在这里也通通都教你喔！千万别害怕这样又搓又揉的既费时又费劲，只要跟着我们 step by step，并掌握好我们提醒你的秘诀，就可以往制作包子馒头的成功之路迈进了。而且在揉制过程中，面团就能随心所欲地在你手中变化造型，搞不好还能激发你的另一种艺术天分呢！

## 发面制作—— 直接法



### 材料

- A. 中筋面粉 ..... 500 克  
细砂糖 ..... 50 克  
黄豆粉 ..... 12 克  
速溶酵母 ..... 5 克  
泡打粉 ..... 8 克
- B. 水 ..... 220 克

### 做法

1. 将材料A同时倒入搅拌机中进行搅拌。
2. 搅拌中再徐徐加入水。
3. 搅拌至面团光滑不黏缸后，将面团取出放在桌上用手揉。
4. 最后收口集中朝下放，并盖上湿布或保鲜膜。
5. 将面团静置进行发酵约 10 ~ 15 分钟即可。

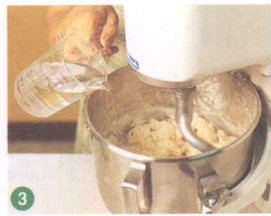




1



2



3



4



5



6



7



8

### 发酵注意事项

发酵时间得视面团大小与当时气候、湿度来决定，一般家庭所制面团不会过大，时间约10~15分钟（冬天约15~20分钟），并可随时注意面团膨胀的程度。发酵过久的面团会塌陷、颜色会变黄，此时做出来的包子馒头外形不佳，这种面团不妨拿来当发酵的老面，下次发面时加一块即可。（老面至少须发酵3小时，或冷藏3~5天。）

## 发面制作—— 中种法

### 材料

- A. 中筋面粉 ..... 450 克  
盐 ..... 3 克  
水 ..... 180 克
- B. 老面 ..... 210 克

### 做法

1. 将材料A同时倒入搅拌机中搅拌均匀。
2. 搅拌时加入老面面团，搅拌至面团光滑不黏缸为止。
3. 将面团取出用手揉，收口朝下放，并盖上湿布或保鲜膜。
4. 将面团放置约10~15分钟，让其发酵即可。



# 烫面+ 发面运用

## 材料

- A. 中筋面粉 ..... 300克  
盐 ..... 5克  
沸水 ..... 60克  
冷水 ..... 65克
- B. 发面面团与烫面面团 ..... 1:1的分量

## 做法

1. 将材料A放入钢盆内冲入沸水，用面棍略拌数下。
2. 马上加入冷水拌匀后，再移至桌面上揉至光滑不黏手。
3. 将面团盖上湿布，静置松弛15分钟。
4. 用1:1的烫面与发面面团一同揉匀即可。



## 冷水面 制作

### 材料

中筋面粉	300 克
猪油	15 克
盐	5 克
水	120 克

### 做法

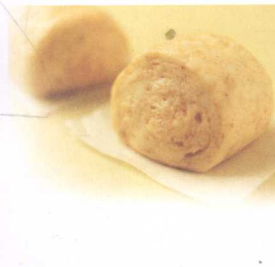
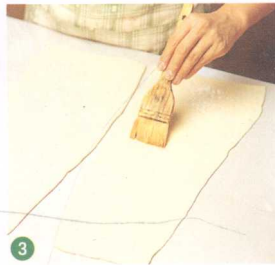
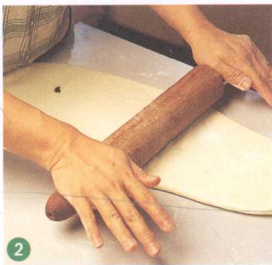
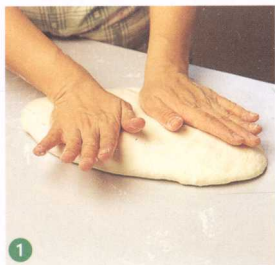
1. 将面粉堆高筑成粉墙，中间挖出凹槽，放入猪油、盐。
2. 再慢慢倒入水，轻轻揉匀成光滑不黏手的面团。
3. 盖上湿布，松弛 15 ~ 30 分钟即可。



# 擀面

## 做法

1. 待面团发酵好即可分割，切取所需分量。
2. 用擀面杖压出空气。
3. 擀压成长条或圆片状，即可拿来制作包子馒头。



## 压面机的妙用

你是不是怀疑家里做出来的包子馒头表皮都有点坑坑洞洞呢？这是因为一般家庭用手擀面团的方式，没法子将空气完全排出，建议不妨使用桌上的压面机，反复多压揉面团几次，表皮便会较光滑了。压之前得在面皮上适量洒些面粉，才不会沾黏在机器上。

# 蒸的基本功

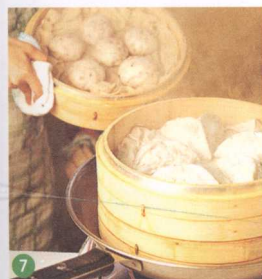
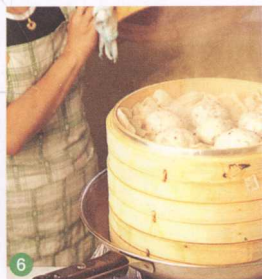
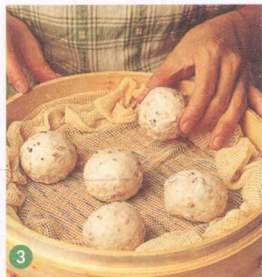
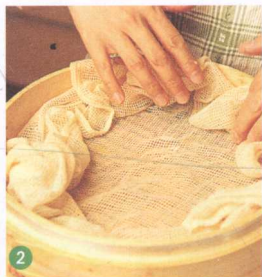
蒸

一般用发面面团做的包子馒头，只有用蒸的做法才能完全表现其蓬松外形。家里用的蒸笼不外乎普通小型的木制或铁制蒸笼，其中铁制蒸笼虽然收纳方便，却容易有水蒸气结成水珠滴落，破坏包子馒头的外形、口感，而且也不如木制蒸笼蒸得香气十足。



## 做法

1. 锅中放入八分满的水煮至沸滚。
2. 蒸笼内放湿布或不沾纸。
3. 放入包子馒头，并注意留间隔。
4. 将蒸笼盖紧放入锅上。(最下层若怕浸水潮湿，可多放一层蒸笼。)
5. 用中火接近小火蒸。若用每个40克的面团，约蒸7~8分钟；若70~80克，则约8~10分钟。
6. 时间一到即可熄火，约1分钟后慢慢开盖取出即可。



### Memo

蒸好的包子或馒头定要移出蒸笼，否则待凉后就会黏在布上。若面团发酵不完全时，则蒸好后一开盖接触冷空气，就会凹陷了。

# 煎的基本功

**煎**的基本功在众多包子馒头中，不强调发酵后的松软口感，而靠结实的面皮来衬托内馅儿美味的，像是用冷水面所制的水煎包等，就适合用煎的方式来制作。只要准备一只平底锅还有必备的锅盖，就能完成。要让这些包子底部更为香酥，我们还会教你一般人都没注意到、只有生意人才会用的秘诀喔！

做

1. 煎
2. 封
3. 于
4. 待



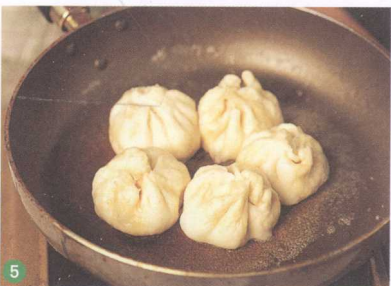
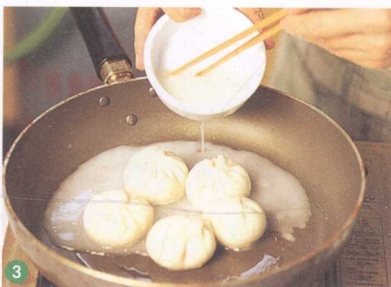
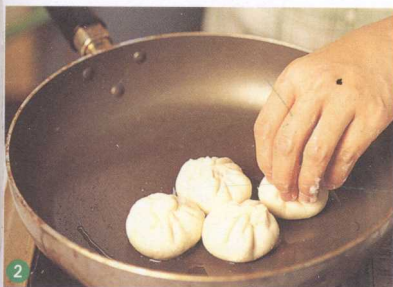
Me

粉  
酥  
可  
让



## 做法

1. 底锅热锅后倒入少许色拉油。
2. 排入包子用小火慢煎。
3. 于锅中倒入用面粉与水比为 1:15 调匀的面粉水。
4. 待水收干致使包子底部香酥金黄后即可。



## Memo

其实一般水煎包的煮煎做法，只要倒入水即可；而调入了少许面粉的面粉水（面粉与水的比例为 1:15），就能让底部多煎出一层薄薄的脆皮，更添香酥的口感。另外，你是否有将包子底部煎焦，包子内肉馅却没熟的状况？那可能是因为你的火候太大了；在倒入水后，别忘了盖上锅盖并得用小火慢慢让水收干，将包子煎熟，才会做出刚刚好的香脆兼熟软的水煎包喔！