美食坊

选择美味 收获健康

分步图解

家常面点



第一辑 16

美食坊

中国烹饪协会 美食营养专业委员会 推荐

《美食坊》编委会 编

上海科学普及出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

美食坊

第一辑

16

分步图解家常面点

《美食坊》编委会编

上海科学普及出版社

Contents 目录

分步图解家常面点





Chapter 01

简单易学篇

- 小笼蒸包……4
- 三丁包子……5
- 小笼鸡汤包……5
- 黑米子鸭包……6
- 维吾尔薄皮包子……7
- 天津包子……7



- 三鲜包子……8
- 酱肉冬瓜包……8
- 萝卜丝包……9
- 梅干菜包……9
- 钟水饺……10
- 虾仁蒸饺……11
- 萝卜猪肉饺子……11
- 三鲜水饺……12
- 碧绿蒸饺……12
- 鸡肉汤饺……13
- 胡萝卜肉饺……13
- 鸡蓉虾仁馄饨……14
- 鲜肉大馄饨……15
- 油炸馄饨……15
- 三鲜大馅馄饨……16
- 红油馄饨……16
- 翡翠烧卖……17
- 香菇烧卖……18



- 猪肉虾仁烧卖……18
- 紫菜煎饼……19
- 玉米糊饼……20
- 蛋糊饼……20
- 蔬菜饼……21
- 香炸土豆饼……21
- 芝麻馒头……22
- 牛奶馒头……23
- 山药小馒头……23
- 刀切馒头……24
- 花生馒头……24
- 荞麦面馒头……25
- 桂花窝头……25
- 寿桃包……26
- 什锦糖包……27
- 桂花糖包……27

Chapter 02

美味升级篇

- 香葱煎包……28
- 水晶包子……29
- 黑椒牛肉包……29
- 山东包子……30
- 蛋黄水晶包……30
- 蟹黄汤包……31
- 水煎包……31
- 四色蒸饺……32

- 家乡咸水饺…… 33
- 炸酥饺…… 33
- 水晶虾仁饺…… 34
- 晶莹虾贝饺…… 34
- 鸳鸯饺…… 35
- 菠菜水饺…… 35
- 椒盐葱油煎饼…… 36
- 羊肉饼…… 37
- 千层饼…… 37
- 葱花肉饼…… 38



- 麻酱烙饼…… 38
- 家常饼…… 39
- 椒盐烧饼…… 40
- 肉末烧饼…… 40
- 红糖烧饼…… 41
- 油酥烧饼…… 41
- 开花馒头…… 42
- 双色馒头…… 43
- 开花发糕…… 43
- 糯米馒头…… 44
- 全麦馒头…… 44
- 糜子面窝头…… 45
- 红薯面馒头…… 45
- 银丝卷…… 46
- 豆沙卷…… 47
- 糯米紫菜卷…… 47
- 香麻糯米卷…… 48
- 香芋面包卷…… 48
- 荷叶夹子…… 49
- 广式腊肠卷…… 50
- 五彩小花卷…… 50
- 麻花卷…… 51
- 金丝卷…… 51

Chapter 03

百变花式篇

- 梅花饼…… 52
- 果丝春饼…… 53
- 法式松饼…… 53
- 南瓜饼…… 54
- 盘丝饼…… 54
- 招牌煎饺…… 55
- 韭菜合子…… 55
- 千层蒸糕…… 56
- 金鱼包…… 57
- 南瓜奶包…… 57
- 莲蓉葫芦包…… 58
- 莲蓉佛手包…… 58
- 芝麻蓉甜包…… 59
- 黑米莲蓉包…… 59
- 椒盐花卷…… 60
- 蝴蝶卷…… 61
- 金银花卷…… 61
- 菊花卷…… 62
- 枣花卷…… 62
- 枣末如意卷…… 63





- 五香葱花卷…… 63
- 水晶麻团…… 64
- 红枣粽子…… 65
- 豆沙粽子…… 65
- 芝麻年糕…… 66
- 椰香糯米糍…… 66
- 凤凰贵妃合…… 67
- 扁豆枣肉糕…… 67
- 鲜肉汤圆…… 68
- 芝麻汤圆…… 69
- 腰果汤圆…… 69

附录

- 面点制作小窍门……70



Chapter

01 简单易学篇

小笼蒸包

■ **材料** 自发面粉 500 克、猪肉馅 400 克、圆白菜 200 克、胡萝卜丁少许。

■ **调料** 盐、鸡精、胡椒粉、香油。

做法

1. 自发面粉放入盆中，加入水和成面团；圆白菜洗净，切粒。

2. 肉馅、圆白菜粒放入盆中，加入盐、鸡精、胡椒粉、香油拌匀制成馅。

3. 将发好的面团搓条，切成剂子，包入馅，制成包子生坯，在包子顶端用胡萝卜丁装饰。

4. 蒸锅置火上，倒入水上汽后，将包子生坯放入蒸锅屉上，用大火蒸熟即可。







需要全本请咨询 www.ertongbook.com

三丁包子

■ **材料** 包子皮适量，熟猪五花肉丁、小白菜碎、熟笋丁、熟鸡丁各 250 克，粉条、水发黑木耳各 30 克。

■ **调料** 葱末、香油、酱油、白糖、盐、味精、鸡汤。

做法

1. 粉条洗净，泡软，切碎；黑木耳洗净，切碎。
2. 将熟猪肉丁、熟笋丁、熟鸡丁、黑木耳碎、小白菜碎、葱末、粉条碎、酱油、白糖、盐、香油、味精、鸡汤拌匀制成馅备用。
3. 取包子皮包入馅捏成包子，上屉蒸约10分钟即可。





小笼鸡汤包

■ **材料** 包子皮适量、猪肉末 200 克、猪皮冻 100 克、虾仁 2 只。

■ **调料** 植物油、白糖、盐、酱油、味精、胡椒粉、葱姜汁、香油、鸡汤。

做法

1. 虾仁洗净，剁成蓉，加入猪肉末、味精、酱油、白糖、盐、胡椒粉、葱姜汁搅拌至黏稠，放入香油、鸡汤、植物油、猪皮冻拌匀，制成包子馅。
2. 取包子皮包入馅，制成包子生坯，放进蒸屉大火蒸熟即可。



黑米子鸭包

■ **材料** 面粉 500 克，黑米面、芽菜各 200 克，去骨肉鸭 400 克。

■ **调料** 盐、鸡精、胡椒粉、香油、水淀粉、姜末、葱末、植物油、泡打粉、发酵粉。

做法

1. 肉鸭洗净，切粒备用；芽菜洗净，压干水分，切末备用。
2. 锅内倒植物油烧至六成热时，加入姜末、葱末炒香，下鸭肉粒炒散，下芽菜末，炒至入味时放盐、鸡精、胡椒粉、香油，用水淀粉勾芡，盛出待冷，放入冰箱冷冻30分钟。
3. 面粉、黑米面、泡打粉、发酵粉放入盆中和匀，加水揉匀成面团，盖上湿布稍饧片刻。
4. 面团揉透搓条，下剂子，擀成皮。
5. 取皮，包入鸭馅，捏成柳叶形，做成子鸭包生坯。
6. 蒸锅置火上，放入子鸭包生坯蒸熟，装盘即可。













维吾尔薄皮包子

■ 材料 羊肉 200 克、洋葱 100 克、面粉 300 克。

■ 调料 胡椒粉、盐、植物油。

做法

1. 羊肉洗净，沸水焯一下，洗去血水，剁成末；洋葱去皮，切成小丁。

2. 将羊肉末和洋葱丁放入碗内，加入胡椒粉、盐、油和少量水搅拌均匀成馅。

3. 面粉用凉水和成硬面团，搓成长条，揪成小剂子，用擀面杖擀成大薄皮；将拌好的肉馅包进包子皮里，捏成饺子状，放入蒸笼中蒸20分钟即可。





天津包子

■ 材料 面粉 500 克、猪肉末 400 克、绿豆适量。

■ 调料 酱油、香油、葱花、姜末、发酵粉、食用碱、高汤。

做法

1. 发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵。

2. 将猪肉末加入酱油拌匀，然后边搅边加高汤，直至汤加完，肉馅发黏成糊状，再加入葱花、姜末、香油，拌匀制成馅；绿豆煮至七分熟。

3. 在发酵好的面团里加入食用碱，揉匀，搓成长条，做成面剂，擀成圆形皮，抹上馅，捏成圆形包子，上面用绿豆点缀，上屉用大火蒸熟即可。

三鲜包子

■ **材料** 面粉 800 克、鸡肉 100 克、水发海参 60 克、虾仁 150 克、猪五花肉 400 克、冬笋 300 克。

■ **调料** 葱花、姜末、植物油、酱油、香油、盐、味精、发酵粉、食用碱。

做法

1. 发酵粉用温水化开，加面粉和成面团，静置发酵。
2. 猪肉洗净，剁成蓉；虾仁洗净，剁碎；鸡肉、海参、冬笋分别洗净，切丁；将切好的食材放在一起，加葱花、姜末、植物油、酱油、香油、盐、味精搅拌成馅。
3. 面团发起后，加食用碱揉匀，搓条下剂，擀成圆皮，抹馅捏成包子，上屉用大火蒸约15分钟即可。





酱肉冬瓜包

■ **材料** 面粉 600 克、酱猪肉 250 克、净冬瓜 500 克。

■ **调料** 葱花、姜末、香菜末、甜面酱、盐、味精、胡椒粉、香油、发酵粉。

做法

1. 酱猪肉切小丁；冬瓜洗净，去皮，切成丝，用盐腌渍，挤干水分，加酱猪肉丁、甜面酱、葱花、姜末、香菜末、味精、胡椒粉、香油、盐拌匀制成馅料。
2. 发酵粉加温水化开，与面粉一起和成面团，静置发酵后，摘成面剂子，擀成面皮，包入馅料，捏出褶皱，制成生坯，上笼大火蒸15分钟即可。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



萝卜丝包

■ **材料** 包子皮、白萝卜丝各 500 克，猪肉末 100 克，虾米 20 克。

■ **调料** 盐、味精、胡椒粉、香油。

做法

1. 猪肉末加盐搅至起胶；白萝卜丝，用盐腌渍片刻，挤干水分；虾米洗净，切细碎，与肉末、萝卜丝、味精、胡椒粉、香油、盐拌匀成馅。

2. 取包子皮，包入馅，将皮子两面捏起，捏成“人”字形，即成萝卜丝包生坯，饧20分钟左右，上笼蒸约15分钟即可。

梅干菜包

■ **材料** 面粉 500 克、猪五花肉丁 150 克、梅干菜 100 克、香肠丁 50 克。

■ **调料** 蒜末、酱油、盐、味精、胡椒粉、香油、植物油、发酵粉。

做法

1. 梅干菜浸软，洗净，切末；锅烧热，倒入植物油，投入蒜末、猪肉丁、香肠丁、梅干菜末煸香，加酱油、盐、味精、胡椒粉、香油拌匀制成馅。

2. 发酵粉加温水化开，与面粉一起和成面团，静置发酵后，摘成面剂子，擀成面皮，包入馅，捏出褶皱，饧20分钟左右，上笼蒸约15分钟即可。



钟水饺

■ **材料** 饺子粉 500 克、猪后腿肉 400 克。

■ **调料** 盐、味精、胡椒粉、花椒、酱油、香油、辣椒油、蒜泥、白芝麻。

做法

1. 猪肉洗净，去皮，去筋膜，剁成肉馅，加入盐、味精，放入碗中拌匀；花椒用少许沸水泡30分钟，取花椒水放入肉馅碗中，加入胡椒粉顺时针搅拌均匀，做成肉馅。





2. 饺子粉放入容器中加入清水，和成面团，搓条，切成剂子，用擀面杖擀成饺子皮。

3. 取一饺子皮，包入馅料，然后对叠，用手指将边缘捏成半月形状的饺子。

4. 锅内倒水煮沸，下入饺子煮熟后用漏勺捞入碗中，加入用酱油、盐、味精、香油、辣椒油、蒜泥调成的味汁，撒上白芝麻即可。



虾仁蒸饺

■ 材料 饺子皮适量、净虾仁 250 克、净猪肉 300 克、冬笋肉 100 克。

■ 调料 料酒、白糖、盐、味精、葱末、姜末。

做法

1. 虾仁与猪肉一起剁成肉泥；冬笋肉放入沸水中焯熟，捞出切末，与剁好的肉泥一起放入盆中，加入料酒、白糖、盐、味精、葱末、姜末拌成馅。
2. 取饺子皮，包入馅，将皮对折捏成月牙形饺子。
3. 蒸锅置火上，倒水煮沸上汽，放入饺子，蒸熟即可。

萝卜猪肉饺子

■ 材料 饺子皮适量、猪肉馅 200 克、白萝卜 300 克、菜心 50 克。

■ 调料 葱末、姜末、盐、鸡精、胡椒粉、香油。

做法

1. 萝卜洗净，切丝；肉馅放在砧板上，加入盐、鸡精、胡椒粉、香油、姜末、葱末剁匀，加入萝卜丝拌匀，制成馅；菜心洗净备用。
2. 取饺子皮，包入馅，捏成月牙形状的饺子。
3. 锅内放水煮沸，放入菜心焯熟，捞入碗中，下入饺子煮熟，捞入装有菜心的碗中，加入适量饺子汤即可。



三鲜水饺

■ **材料** 饺子皮适量，鸡脯肉、韭黄各 150 克，水发海参、虾肉、干贝各 50 克。

■ **调料** 酱油、盐、胡椒粉、香油、味精、清汤。

做法

1. 鸡脯肉洗净，剁成蓉，加胡椒粉、酱油、盐、味精、香油和清汤搅匀；虾肉、干贝、海参、韭黄分别洗净，剁成末；把虾肉末、干贝末、海参末、韭黄末掺在鸡蓉里一起搅拌成馅备用。

2. 取饺子皮，包入馅，捏成月牙形饺子，下沸水锅内煮熟，捞出即可。





碧绿蒸饺

■ **材料** 面粉 500 克、菠菜汁适量、虾仁 200 克、猪肉末 150 克。

■ **调料** 葱花、姜末、酱油、盐、味精、胡椒粉、香油。

做法

1. 面粉加清水、菠菜汁揉成面团，稍饧。

2. 虾仁洗净，切碎丁，加入猪肉末、葱花、姜末及酱油、盐、味精、胡椒粉、香油，搅匀制成馅料。

3. 面团搓成长条，做成面剂，擀成圆片，包入馅料，捏成饺子状，上笼蒸熟即可。



鸡肉汤饺

■ **材料** 面粉 500 克，猪肉、鸡脯肉各 150 克，大白菜 200 克。

■ **调料** 葱花、姜末、盐、鸡精、香油、清汤。

做法

1. 猪肉、鸡脯肉分别洗净，剁成末，加盐、鸡精、清汤搅匀；大白菜洗净，用沸水焯软，挤干水分，切细碎，与猪肉末、鸡肉末、葱花、姜末、香油拌匀制成肉馅。

2. 面粉加凉水和成面团，饧透，切成小剂子，擀成饺子皮，包入饺子馅，捏成饺子生坯，投入沸水锅中煮至浮起，分两次点入少许凉水，煮熟捞出即可。

胡萝卜肉饺

■ **材料** 面粉 500 克，猪肉、胡萝卜各 200 克，洋葱 100 克。

■ **调料** 姜末、盐、鸡精、香油、清汤、植物油。

做法

1. 猪肉洗净，剁成末，加入盐、适量清汤搅匀；胡萝卜、洋葱分别洗净，切成细粒，放入油锅内煸炒后与肉末、姜末、鸡精、香油搅拌均匀，制成胡萝卜肉馅备用。

2. 面粉加凉水和成面团，饧透，切成小剂子，擀成饺子皮，包入胡萝卜肉馅，捏成饺子生坯，投入沸水锅中煮至浮起，分两次点入少许凉水，煮熟捞出即可。





鸡蓉虾仁馄饨

■ **材料** 面粉、鸡脯肉、虾仁丁、猪肉丁各适量。

■ **调料** 葱末、姜末、白糖、胡椒粉、香菜末、榨菜末、植物油、香油、花椒水、盐、鸡精、鸡汤、食用碱、淀粉。

做法

1. 面粉加入适量水、少许盐和食用碱，和成面团，稍饧，用淀粉做铺面，擀成半透明大薄片，切成馄饨皮备用。

2. 鸡脯肉洗净，剁成末，加虾仁丁、猪肉丁、花椒水、白糖、盐搅成糊，加葱末、姜末、植物油、香油、鸡精调制成馅。

3. 取馄饨皮，包入馅料，做成馄饨生坯。

4. 锅内加鸡汤烧沸，加胡椒粉、香菜末、榨菜末、盐、鸡精、香油调成汤汁。

5. 另起锅，加清水烧沸，下入馄饨生坯煮熟，用漏勺捞入碗内，浇上鸡汤即可。

鲜肉大馄饨

■ **材料** 馄饨皮适量、猪肉 200 克、韭黄 50 克。

■ **调料** 榨菜、紫菜丝、蛋皮丝、香菜段、熟猪油、酱油、盐、味精、料酒、胡椒粉、清汤。

做法

1. 猪肉、韭黄分别洗净，剁成末；榨菜剁碎，加盐、酱油、胡椒粉、味精、料酒、猪肉末、韭黄末、适量清汤搅拌成馅。
2. 取馄饨皮包入馅做成大馄饨。
3. 锅内加清汤烧沸，加入酱油、盐、味精、熟猪油调好味盛在碗内；将大馄饨下入沸水锅内煮熟，捞入汤碗内，撒上蛋皮丝、香菜段、紫菜丝即可。





油炸馄饨

■ **材料** 馄饨 500 克。

■ **调料** 酱油、白糖、辣椒油、植物油、香油、葱末、蒜末、香菜末、花椒粉。

做法

1. 取一只碗，加入酱油、白糖、辣椒油、香油、葱末、蒜末、香菜末、花椒粉调匀制成味汁备用。
2. 锅内放植物油烧热，放入馄饨炸至金黄，捞出沥干水分，装盘。
3. 将调味汁倒入装有馄饨的盘中即可。



三鲜大馅馄饨

■ **材料** 馄饨皮 500 克、鱼肉 80 克、虾仁 100 克、猪肉馅 150 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）、葱末 50 克。

■ **调料** 高汤、料酒、盐、胡椒粉、香油、水淀粉。

做法

1. 鱼肉洗净，剁碎；虾仁去除沙线，洗净，剁碎。
2. 将剁碎的鱼肉、虾仁、猪肉馅、葱末一起剁细，放入盆中，加入料酒、盐、胡椒粉、香油、蛋清、水淀粉拌匀调制成馅料。
3. 取一张馄饨皮包入馅料，捏拢收口做成馄饨。
4. 锅内放高汤煮沸，放入做好的馄饨，煮熟即可。

红油馄饨

■ **材料** 馄饨皮适量、猪肉 100 克。

■ **调料** 料酒、辣椒油、酱油、香油、味精、盐、葱花。

做法

1. 猪肉洗净，剁成末，放入碗内，加入盐和料酒腌渍入味。
2. 另取一空碗，放入辣椒油、酱油、香油、味精、葱花。
3. 将腌好的肉馅包入馄饨皮内，下入沸水中煮熟，捞进放调料的碗中，淋上煮馄饨的水即可。



需要全本请访问 www.ertongbook.com