

# 大众风味

叶连海 郝淑秀 编著

# 包子任你选

生菜馅包子24种 熟菜馅包子19种 生肉馅包子66种 熟肉馅包子32种  
菜肉馅包子53种 泥茸馅包子40种 果仁蜜饯馅包子25种 糖馅包子21种



金盾出版社



责任编辑 安家坦  
封面设计 苟静莉



ISBN 978-7-5082-3558-5

TS · 422 定价: 15.50 元

ISBN 978-7-5082-3558-5



9 787508 235585 >

# 大众风味包子任你选

叶连海 郝淑秀 编著

金盾出版社

## 内 容 提 要

这是一本专门介绍各种包子如何制作的大众食谱书。书中从中国南北各地众多的各式风味包子中,精选了 280 种既具有代表性而又深受大家欢迎的家常包子,以简洁的文字对每种包子的用料配比与制作方法均作了具体传授,并对做好发酵面团的必备条件及用碱要领、馅料的种类及特色、包子的熟制方法和技术要求等相关知识,作了详细叙述。本书内容丰富,科学实用,非常适合广大家庭及美食爱好者阅读使用,也可供餐馆、酒店和食堂经营参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

大众风味包子任你选/叶连海,郝淑秀编著. —北京:金盾出版社,2005.6

ISBN 978-7-5082-3558-5

I. 大… II. ①叶…②郝… III. 面食-食谱  
IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 025361 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

彩色印刷:北京精美彩印有限公司

黑白印刷:北京金星剑印刷有限公司

装订:桃园装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.75 彩页:8 字数:221 千字

2009 年 2 月第 1 版第 4 次印刷

印数:27001—33000 册 定价:15.50 元

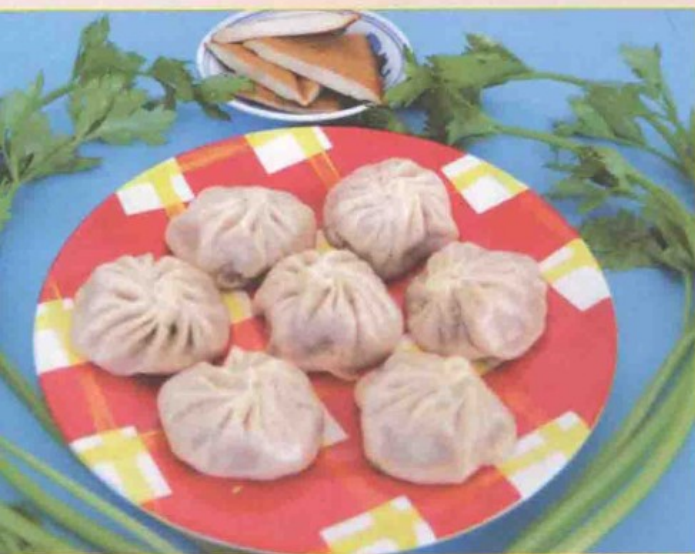
---

(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)

摄影：郝淑秀  
面点制作：叶连海



一品素包



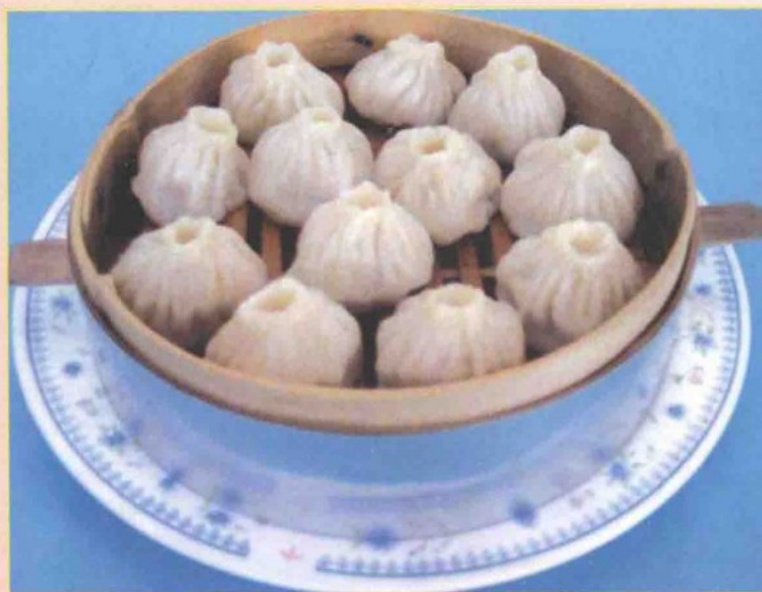
香干芹菜包



天津包子（猪肉馅）



南翔小笼包子





滑鸡灌汤包



灯笼包



富春三丁包



奶油蛋黄包





咖喱煎酥包



茴香肉包





肉菜馅道士帽包



松仁细沙包

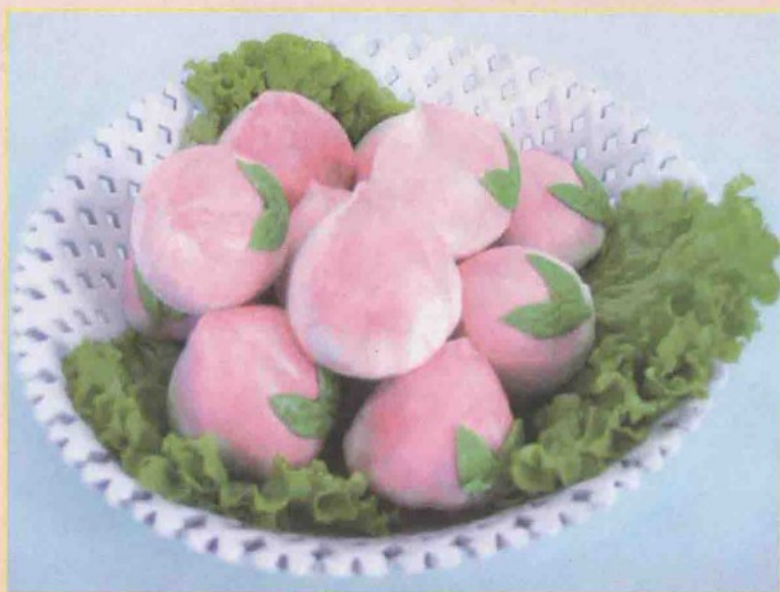




刺猬包



寿桃包





梅花包



果酱面包

## 前 言

面食,作为中国饮食文化的一个重要组成部分,历史悠久,源远流长。千百年来,经过历代劳动人民的不断创新与发展,它以其精湛的制作技艺、丰富的花色品种、多样的风味口味而深受广大群众的喜爱,享誉国内外。

这些年来,随着经济的快速发展和人民生活水平的不断提高,包子、饺子、饼品、面条等各种风味面食,由于具有既价廉味美又方便快捷之特点,更加受到现代人的青睐。这些面食,虽然价钱不贵,人们有条件常去餐馆品尝,但作为一种家常主食,主要还是自己动手在家享用。那么,怎样才能制作出像模像样、美味可口的面食呢?这就需要对各种面食的制作技法有一个基本的了解和掌握。本社近期陆续推出的4本家常风味面食食谱,内容包括包子、饺子、面条、饼品这四种最大众化的面食。书中所选品种,原料普通,制法简便,相信读者只要照书学做,定能很快掌握。

本书是一本专门介绍各种包子如何制作的大众食谱书。大家知道,包子是深受百姓喜爱的一种面食。

在我国,不论南方北方,不论大人小孩,很少有人不爱吃包子的,究其原因,一是品种繁多,风味各异,不论肉馅菜馅、咸馅甜馅,不论蒸包煎包、炸包烤包,吃起来都味美可口,味道各不相同。二是饭菜合一,方便快捷,它将各种馅料包入面里,熟制后一起食用,既当主食,又有副食,外加一碗汤或粥,便是一顿最简便的美味快餐。

为满足广大读者的需求,本书从全国各地不同风味的包子中,精选了数百种最具特色、最受大众欢迎的美味包子,供大家学习制作。全书分为咸馅、甜馅两大类,共有 280 个品种。本书内容丰富,科学实用,非常适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、酒店和食堂经营参考。

编 者

2005 年 3 月

大众风味



青椒素馅包

脂油韭菜包



大众风味



任你选



芝麻包



佛手包



# 目 录

## 目 录

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| 一、关于包子制作的基本常识 .....        | ( 1 )  |
| (一)做好发酵面团的条件及使碱要领<br>..... | ( 1 )  |
| 1. 做好发酵面团应具备的条件 .....      | ( 1 )  |
| 2. 酵面用碱量及使碱方法 .....        | ( 3 )  |
| (二)馅心的种类及成馅特色 .....        | ( 6 )  |
| 1. 咸馅的种类及馅心特色 .....        | ( 6 )  |
| 2. 甜馅的种类及馅心特色 .....        | ( 10 ) |
| (三)包子熟制法及技术要求 .....        | ( 11 ) |
| 1. 蒸气熟制法及技术要求 .....        | ( 11 ) |
| 2. 油煎熟制法及技术要求 .....        | ( 14 ) |
| 3. 油炸熟制法及技术要求 .....        | ( 15 ) |
| 4. 烤熟制法及技术要求 .....         | ( 17 ) |
| 二、各种包子的制作 .....            | ( 20 ) |
| (一)咸馅包子制作 .....            | ( 20 ) |