



爱心家肴
Aixinjiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

家常主食系列

包子·烧麦·水饺·馄饨

编写制作 陈爱滨 史勇 王国华
(青岛新尚餐饮有限公司)
陈秀英



青岛出版社

☐ 面包·蛋糕·点心

☒ 包子·烧麦·水饺·馄饨

☐ 面条·粥·汤圆

☐ 馒头·花卷·饼·炒饭



ISBN 7-5436-3007-9



9 787543 630079 >

ISBN 7-5436-3007-9

定价：19.80元

图书在版编目 (CIP) 数据

包子·烧麦·水饺·馄饨/陈爱滨等编写. - 青岛: 青岛出版社, 2003.12
(爱心家肴-家常主食系列)

ISBN 7-5436-3007-9

I.包… II.陈… III.面食-菜谱 IV.TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 103282 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 包子·烧麦·水饺·馄饨 |
| 组织编写 | 爱心家肴美食文化工作室 |
| 编写制作 | 陈爱滨 史 勇 王国华
(青岛新尚餐饮有限公司)
陈秀英 |
| 摄 影 | 周学武 侯熙良 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路 77 号 (266071) |
| 邮购电话 | (0532) 80998662 |
| 策划组稿 | 张化新 |
| 责任编辑 | 周鸿媛 |
| 责任校对 | 贺 林 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛杰明印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2007 年 1 月第 3 版, 2007 年 1 月第 4 次印刷 |



【家常主食系列】

包子·烧麦·水饺·馄饨

Baozi · Shaomai · Shuijiao · Huntun

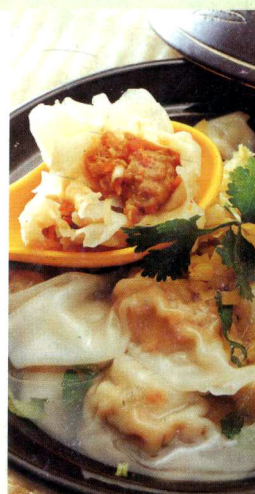
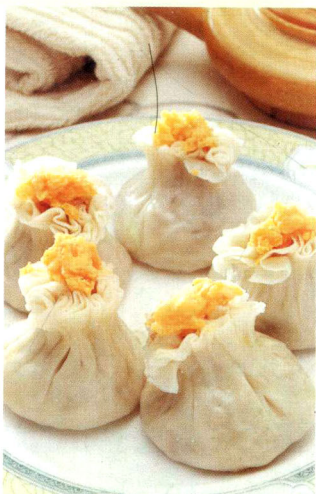
组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编写制作 陈爱滨 史 勇 王国华

(青岛新尚餐饮有限公司)

陈秀英

青 岛 出 版 社



目录

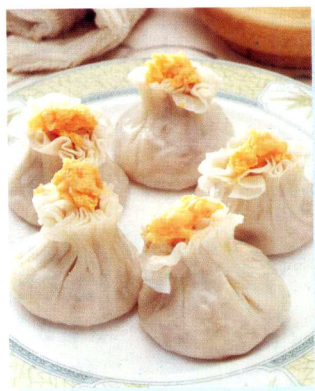
CONTENTS

包子

豆沙包	4
三鲜大包	6
水晶包	8
黄米包	9
三丁包	10
奶黄包	12
翡翠汤包	14
龙眼汤包	16
西米球	18
流沙奶黄包	20
香菇素菜包	22
蟹子龙眼包	24
地瓜面烫包	26
香米包	28
茶叶包	29
黑米包	30
虾仁大包	32



猪肉小笼包	34
牛肉小笼包	36
胡萝卜汤包	38
胡萝卜素包	40
玉米面包	42
三花奶黄包	44
排骨包	46



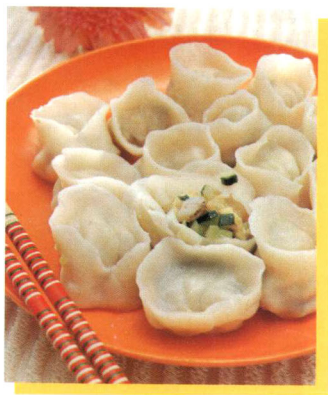
烧麦

虾凤凰烧麦	48
蟹黄烧麦	50
江米烧麦	52
白云豆腐烧麦	53
牛肉烧麦	54
翡翠烧麦	56

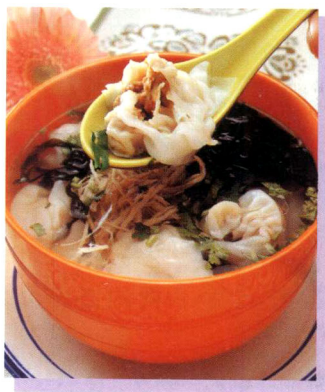
水饺

四喜饺	58
水晶三花饺	60
薄皮鲜虾饺	62
草帽饺	64

茼蒿牛肉蒸饺	66
白萝卜羊肉蒸饺	67
羊肉水饺	68
牛肉水饺	70
冠顶饺	72
大头菜素蒸饺	74
姜汁水饺	75
眉毛饺	76
鲑鱼水饺	78
虾仁黄瓜水饺	80
素三鲜水饺	82
紫色素水饺	84
虾仁蒸饺	86
蛤蜊水饺	88
乌龙虾饺	90
茄子猪肉水饺	91
蝙蝠饺	92
金山饺	94
鸡肉水饺	96
白菜饺	98
状元水饺	100
茭瓜猪肉水饺	102



菠菜素水饺	103
大蒜饺	104
金鱼饺	106
银耳水饺	108
芸豆猪肉水饺	109
梅花饺	110
鸳鸯饺	112
南瓜海米水饺	114
西红柿鸳鸯水饺	115



馄饨

羊肉馄饨	116
虾仁馄饨	118
鸡蛋海米馄饨	120
车前子猪肉馄饨	121
鸡丝馄饨	122
海参猪肉馄饨	124
青椒猪肉馄饨	125
牛肉馄饨	126







包子 • 烧麦 • 水饺 • 馄饨

Bao zi • Shao mai • Shui jiao • Hun tun

豆沙包 *Dou Sha Bao*



特点

味道甜香，馅细如泥。



【用料】

发酵面团、红豆、白糖、生油各适量。

【做法】

- ① 将红豆煮烂，滤水，搓成沙，放锅内加白糖炒透成红豆馅，晾凉。
- ② 取发酵面团，搓条，下剂，擀皮。
- ③ 面皮内包入馅料，做成圆形生坯，嵌花，醒发后上笼，旺火蒸10分钟即成。



San Xian Da Bao 三鲜大包



特点

营养丰富，咸鲜美味。



【用料】

发酵面团、木耳、海米、猪肉泥、葱姜末、花椒水、酱油、盐、味精、生油各适量。

【做法】

- 1 猪肉泥加入酱油、花椒水、葱姜末、盐、味精、生油、木耳（水发后切末）、海米（泡发），搅拌均匀，制成馅料。
- 2 取发酵面团搓条，下剂，擀皮。
- 3 用匙板将馅料包入皮内，做成提花生坯，醒发后上笼，旺火蒸15分钟即成。





Shui Jing Bao

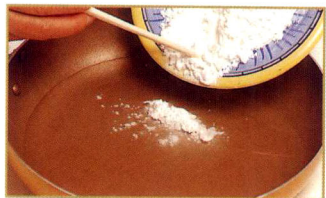
水晶包

【用料】

澄粉（小麦淀粉）、生面粉、猪板脂、猪油、白糖、奶油、青红丝、沸水各适量。

【做法】

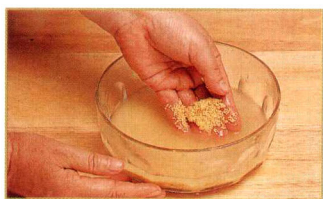
- 1 猪板脂切丁，加白糖揉匀后，加入青红丝揉匀，制成水晶馅。
- 2 澄粉中加生面粉拌匀，倒入沸水内，随倒随搅，拌匀加盖，温煮15分钟，取出揉匀，加白糖、猪油揉光滑，即成水晶面团。
- 3 取水晶面团下剂，擀成饼，用匙板包上水晶馅，做成提花生坯，放入蒸笼，用猛火蒸10分钟即熟。



特点

洁白透明，甜香软糯。





【用料】

发酵面团、大黄米、白糖、小红枣各适量。

【做法】

- ❶ 大黄米洗净去沙，煮烂，盛出，滗去汤汁，加白糖拌匀，制成馅料。
- ❷ 取发酵面团搓条，下剂，擀皮。
- ❸ 用匙板将馅料包入皮内，上面放小红枣点缀，做成提花生坯，醒发后上笼蒸熟，盛于盘中即成。

黄米包

Huang Mi Bao





San Ding Bao 三丁包



特点

肉香皮软，口味鲜香。



【用料】

发酵面团、五花肉丁、笋丁、鸡丁、酱油、盐、味精、葱姜末、生油各适量。

【做法】

- ❶ 起油锅烧热，下入切好的五花肉丁、笋丁、鸡丁煸炒，加入酱油、盐、味精、葱姜末、生油炒拌均匀，成馅料，晾凉。
- ❷ 取发酵面团搓条，下剂，擀皮。
- ❸ 用匙板将馅料包入皮内，做成提花生坯，醒发后上笼，旺火蒸10分钟即成。



奶黄包

Nai Huang Bao



特点

奶味浓，香甜适宜。



【用料】

发酵面团、鸡蛋、白糖、奶油、鹰粟粉、鲜奶各适量。

【做法】

- ① 鸡蛋打匀，加入白糖、鲜奶、奶油、鹰粟粉搅拌均匀，上屉蒸熟，成馅料。
- ② 取发酵面团搓条，下剂，擀皮。
- ③ 用匙板包入馅料，做成圆形生坯，在顶部用刀划“十”字，醒发后上笼，旺火蒸10分钟即成。

