

五味俱全 吃啥做啥

# 包子·饺子

任家常 主编 马玉贵 付春 副主编

BAOZI JIAOZI



黑龙江科学技术出版社

五味俱全 吃啥做啥

# 包子·饺子

任家常 主编 马玉贵 付春 副主编



黑龙江科学技术出版社  
中国·哈尔滨

---

图书在版编目(CIP)数据

包子·饺子/任家常主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2004. 5

(五味俱全吃啥做啥)

ISBN 7-5388-4613-1

I. 包... II. 任... III. 面食-食谱

IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 025600 号

---

责任编辑: 赵春雁

封面设计: 孙振杰

摄影: 刘振华

五味俱全 吃啥做啥

包子·饺子

BAOZI JIAOZI

任家常 主编 马玉贵 付春 副主编

---

出版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451) 53642106 电传 53642143 (发行部)

印刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发行 全国新华书店

开本 889 × 1194 1/48

印张 10

字数 200 000

版次 2004 年 6 月第 1 版 · 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数 1 - 5 000

书号 ISBN 7 - 5388 - 4613 - 1 / TS · 335

定价 40.00 元 (全套共 5 册)



随着物质生活的极大丰富和人们生活水平的不断提高,广大人民群众对日常生活中经常食用的主食越来越注重,作为一般的面点爱好者,很多人苦于没有相应的制作经验和参照物,所以制作起来非常困难,为了满足广大人民群众的要求,由中国烹饪大师、面点高级技师、高级讲师任家常先生领衔,国家级面点技师马玉贵先生,中国烹饪大师、高级面点技师房双岭先生等共同参与编写了本套主食系列丛书。目的在于为广大人民群众提供一个制作主食花样实例,丰富人民群众的日常生活。本书在原料的选择、面点的制作等各方面都有一定的创新,贴近生活,易于制作,并配有部分具有代表意义的、新颖的图片作为参照,便于读者学习和掌握。

本系列丛书,是一套实用性比较强的面点制作技术参考书,我们希望本系列丛书能够给面点爱好者以启迪和帮助,这是我们出版这套丛书的根本目的。

编者

前

言



# 目

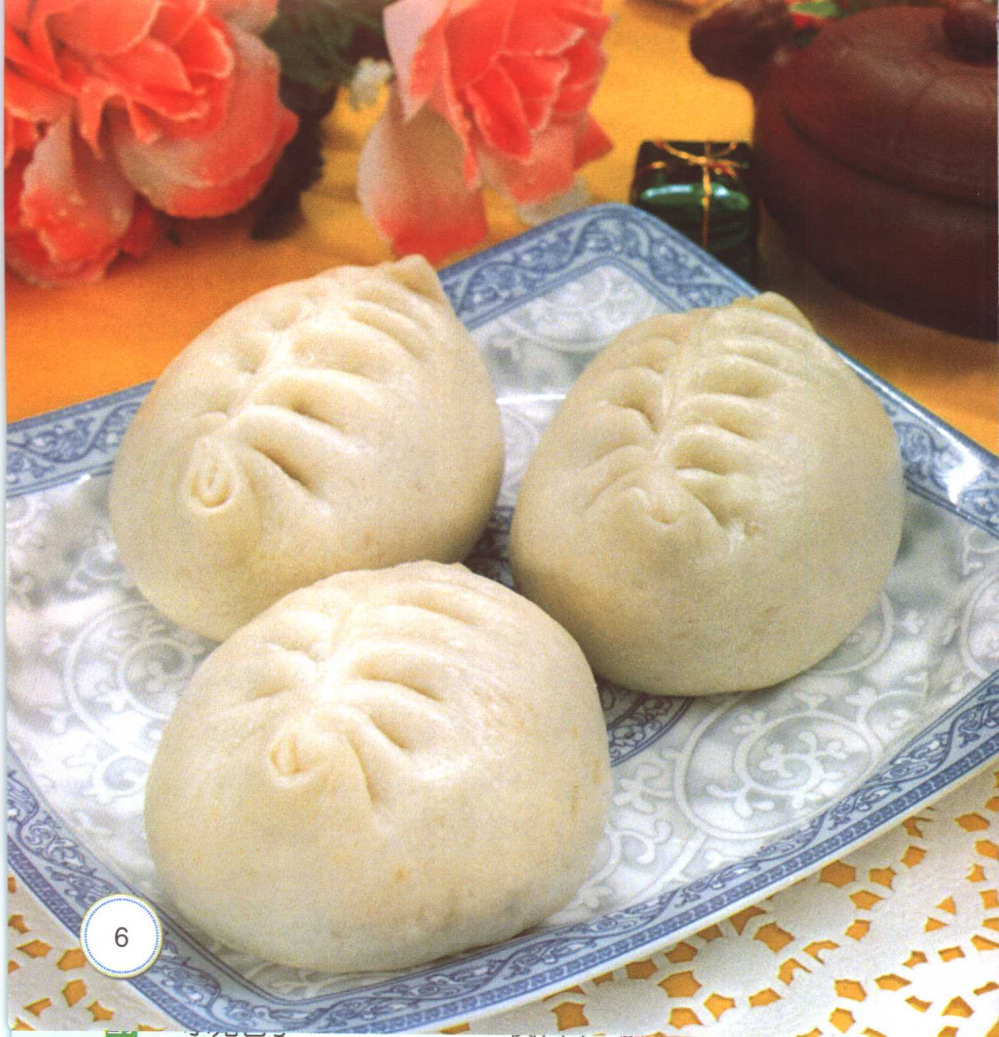
- 7 --- 干菜包子
- 9 --- 山东包子
- 11 --- 冬菜包子
- 13 --- 荠菜包子
- 15 --- 家常三丁包子
- 17 --- 清素豆腐包子
- 19 --- 三鲜山东包子
- 21 --- 小笼包子
- 23 --- 雪菜包子
- 25 --- 川味龙眼包子
- 27 --- 三鲜水饺
- 29 --- 三鲜馅蒸饺
- 31 --- 八宝甜水饺
- 33 --- 农家玉米饺
- 35 --- 蟹黄鱼翅饺
- 37 --- 金鱼饺
- 39 --- 白菜饺
- 41 --- 冠顶饺

- 四喜饺 ----- 43
- 三鲜锅烙 ----- 45
- 鲜味鸡丝汤饺 ----- 47
- 雏鸡猪肉包子 ----- 48
- 鲜味猪肉包子 ----- 49
- 天津牛肉包子 ----- 50
- 鱼肉包子 ----- 51
- 天津包子 ----- 52
- 素馅什锦包 ----- 53
- 生煎包 ----- 54
- 川味包子 ----- 55
- 济南猪肉灌汤包 ----- 56
- 冰城汤包 ----- 57
- 鸡球大包 ----- 58
- 蟹味小笼包 ----- 59
- 虾子三丁包 ----- 60
- 金钱包子 ----- 61



# 录

- 
- 62-----金华汤包  
63-----牛肉包子  
64-----川味叉烧包  
65-----三鲜包子  
66-----灌汤包子  
67-----鸡汤包子  
68-----小菜包子  
69-----排骨包子  
70-----咖喱鸡肉包  
71-----什锦花素包  
72-----榨菜包子  
73-----萝卜羊肉包子  
74-----栗子鸡蒸饺  
75-----冬瓜红肠蒸饺  
76-----羊肉馅水饺  
77-----鸡肉尖椒馅水饺  
78-----花素馅水饺
- 清香水饺---79  
鲜虾水饺---80  
猪肉香菇馅水饺---81  
乌鱼韭菜馅水饺---82  
海参水饺---83  
牡蛎水饺---84  
梅花饺---85  
红螺韭菜水饺---86  
鱼肉馅水饺---87  
灌汤蒸饺---88  
鱼香蒸饺---89  
素菜馅蒸饺---90  
素玉米面蒸饺---91  
白菜猪肉馅蒸饺---92  
笋尖鲜虾锅烙---93  
咖喱牛肉锅烙---94  
豆腐韭菜馅锅烙---95  
清真锅烙---96



# 干菜包子

# Bozi

## 包子类



口味 口味

面皮松软洁白，口味鲜咸，风味独特。



提醒

酵母调面：500克面粉放酵母5克，发酵温度30℃，时间15分，包馅后静置20分再上屉蒸制。



原料

面粉500克，面肥100克，碱水适量，猪肉250克，梅干菜70克，冬笋丁50克，色拉油、料酒、酱油、味精、白糖、精盐、葱末、姜末各适量。

制

作

方

法

(1)将梅干菜用水泡发后和猪肉分别剁碎待用。锅上火放油，将葱、姜炒香放肉末煸炒变色后，加入梅干菜末、笋丁煸炒片刻，加调味原料，大火收汁，汁快干时出锅，晾凉即成馅心。

(2)用面粉、面肥加入清水，调制成面团，待面鼓起对碱水揉透。略饧片刻，搓条下每个35克的剂子，擀成圆形坯皮，包入25克馅心，捏成13~16个褶的秋叶形包子，饧面片刻。旺火蒸10~12分，出锅即可食用。







# 山东包子

# Baozi

包子类



口味 口感

馅料咸鲜，口味独特。



提醒

白菜丁可用精盐腌制一下，把水分挤干，以便于包捏；面团不用面肥，也可用酵母代替。



面粉 500 克，老肥 50 克，五花肉 350 克，白菜心 300 克，碱水、色拉油、海米、甜面酱、精盐、味精、香油、料酒、葱、姜各适量



(1) 将猪肉、白菜、大海米泡发切成丁。将猪肉丁放入盆中，加甜面酱、料酒、葱花、姜末、精盐调拌成馅心进行喂制。在包馅前将色拉油、味精、白菜丁、大海米丁放入其中搅拌均匀，放入香油即成馅心。

(2) 将面粉、面肥用温水调制成团，待面鼓起对入碱水揉透，搓条下成每个 75 克的剂子，包入馅心捏拢成型，旺火蒸制 15 分即熟。





# 冬菜包子

# Baozi

## 包子类



口味 口感

松软洁白，口味鲜咸，  
馅心肥嫩，风味独特。



提醒

碱水揉匀揉透。包好后要注意饧酵，不用面肥改用酵母，方法同干菜包。



原料

面粉 500 克，面肥 100 克，猪肉 250 克，川冬菜 100 克，笋丁 50 克，色拉油、料酒、酱油、味精、白糖、精盐、碱水、葱末、姜末各适量。

制

作

方

法

(1)将川冬菜、猪肉剁碎。锅上火放色拉油，将葱、姜放入炒出香味，放入肉末煸炒至肉变色，放川冬菜、笋丁煸炒片刻。加料酒、酱油、味精、白糖、精盐等调味原料，大火收汁，待汁快干时出锅晾凉即成馅心，待用。

(2)将面粉、面肥加入清水，调制成面团，待面鼓起对入碱水揉透，饧面；面团搓条下成每个 35 克的剂子，擀成圆形坯皮，包入 25 克馅心，捏成 13~16 个褶的圆形包子，静置饧酵片刻；旺火蒸制 10~12 分，出锅即可食用。





# 荠菜包子

# Baozi

## 包子类



口味

口感



捏塑

清香鲜美,造型美观。

面团用嫩酵面,猪肉的煸炒要嫩,以保持馅心的鲜嫩。



原料

面粉 500 克,面肥 125 克,猪瘦肉 75 克,水发粉丝 200 克,摊鸡蛋皮 65 克,鸡蛋 1 枚,水发海米 60 克,五香豆干 25 克,净荠菜 100 克,精盐、酱油、料酒、味精、花椒面、香油、色拉油、碱水各适量。



将肉剁成肉末,放锅内炒熟,加酱油拌匀;水发粉丝用香油拌匀剁末;鸡蛋皮、水发海米、五香豆干分别切成碎末;净荠菜用沸水焯一下,捞出挤干,剁碎。上述原料放盆中,加调味原料并打入鸡蛋搅匀即成馅心。面粉、面肥用温水调制成团,待面发起对碱水揉透略饧。搓条下成每个 20 克的剂子,擀成圆坯皮,包 17.5 克馅心,收口捏拢成鸡冠状。饧酵片刻,旺火蒸 15 分即熟。





14

# 家常三丁包子

包子类



口味 口感

皮薄馅大，馅多松散，  
味浓不腻，甜咸适口。



提醒

馅心晾凉后，入冰箱略冻再  
行包制。



原料

面粉 500 克，老肥 100 克，净猪肋条肉 650 克，熟  
鸡肉 100 克，熟冬笋 100 克，虾子 10 克，淀粉 17.5 克，  
酱油、绵白糖、葱、姜、料酒、鸡汤、碱水各适量。

制

作

方

法

(1) 将葱、姜洗净、捣碎，用 100 克清水浸泡成葱姜水；猪肋肉  
用沸水焯过，捞出洗净后，加清水煮至七成熟捞出冷却，切成 0.7  
厘米见方的丁；鸡肉、冬笋分别切 1 厘米和 0.5 厘米见方丁。锅置  
火上，放油、笋丁、猪肉丁、鸡肉丁煸炒，放料酒及葱姜汁，再放酱  
油、虾子、白糖、鸡汤，旺火煮沸，湿淀粉勾芡，待卤汁渐稠时起锅  
即成三丁馅。

(2) 面粉、面肥加温水调制成团，待面鼓起对碱水，饧片刻。搓  
条下每个 15 克的剂子，擀圆皮包入 12.5 克馅心，捏成型，旺火蒸  
制约 10 分即熟。

15





