

前言

在各式各样精致美味的中式小点中，
最受欢迎的面点，首推淮扬上海的鲜肉小笼，
不管在上海、台北、东京、纽约等世界各地，
都深受中外人士的喜好。

其中最著名的莫过于“上海南翔小笼馒头”，已有100多年历史。

在上海，小笼包被称为“馒头”，产于上海嘉定县南翔镇，
据《嘉定县续志》记载，“……馒头有紧酵，松酵两种。

紧酵以清水和面为之，皮薄馅多，南翔制者最著，
他处多仿之，号为翔式……”。由于面皮以不发酵的方法制作，
因此其特色为“皮薄馅多”，故在嘉定出名。

20年代初期南翔镇一位姓吴的经营者在上海城隍庙开设了

“长兴馒头店”（后改为“南翔馒头店”），

专门制售“翔式”馒头，很快便闻名上海。

而在台北及东京最闻名的小笼包，便是“鼎泰丰”，

纽约最著名的小笼包则是“鹿鸣春”。

小笼包受欢迎的原因因为小巧玲珑，

皮薄馅多，且汤汁鲜美，一口一个，满口生津，

若吃时再佐以姜丝、香醋则风味更佳。

作者简介：

金华 1950年生，1971
年开始从事点心制
作，迄今已30余年。

1988年受聘于五星级
饭店，专门主掌中式
面点，深受中外宾客
的赞赏。现为中式面
点特级技师。

在多年的厨艺生涯
中，最擅长的点心为
鲜肉小笼包、蟹粉小
笼包、奶黄水晶包，
以及淮扬汤包等。





一般吃小笼包，多是在店家购买，很少自己制作，
就算制作也很难做出地道风味。

由于其制作过程略为繁复并有其独特诀窍，
因此本社特别请到具有 30 年经验的小笼师傅
与读者共享此美味的秘密，公开小笼包的做法及诀窍，
并以分解动作图解流程，只要照着图片及解说实地操作，
便能做出一笼笼地道又可口的小笼包了！



小 笼 包 制 作 流 程 图



★用很简单的皮冻材料、绞肉和面粉，经过几道手续即可做出美味的小笼包。

目 录

◆前言

◆材料介绍 4

◆用具介绍 6

小笼包 7

◆小笼包皮冻做法 8

猪皮冻 8

鸡爪冻 10

鸡翅琼脂冻 11

蹄膀琼脂冻 12



◆小笼包馅料做法 13

鲜肉小笼包 13

附·葱姜汁水的做法 15

蟹粉小笼包 17

附·取蟹粉的方法 18

虾肉小笼包 19

豆腐小笼包 21

芹菜小笼包 22

◆小笼包面皮做法 24

和面 24



揉面 25

搓条 25

切小段 26

擀皮 26

◆小笼包的包馅法 28

◆蒸笼铺底与蒸制 30

卷心菜 30

纱布 31

大白菜 31

青菜 32

油纸 32

上蒸笼 32

◆小笼包沾料与吃法 33

姜丝的做法 33

附·小笼包的吃法 34



水晶包 35

◆水晶包馅料做法 36

豆沙水晶包 36

奶黄水晶包 38

翡翠水晶包 39

◆水晶包面皮做法 40

水晶包的包馅法与蒸制 42

淮扬汤包 43

淮扬汤包馅料的做法(一) 44

淮扬汤包馅料的做法(二) 46

淮扬汤包面皮的做法 47

淮扬汤包的包馅、蒸制 47

附·淮扬汤包的吃法 48



生煎包 49

生煎包馅料的做法 50

生煎包面皮的做法 51

包馅 52

煎制 53

汤 54

油豆腐细粉汤 54

酸辣汤 55

紫菜蛋皮汤 56

问与答 57

材料介绍



面粉

用小麦经过加工而制成的,可分为高筋、中筋、低筋三种,小笼包的制作大多选用中筋面粉。



酸粉

是由多种物质复合所制成的,将酸粉和入面团再加热后,其所含的物质互相产生化学反应并产生气体而使面团膨胀。

奶油

主要分为动物性和植物性,有特殊香味,用途很广,经常用于制作糕点、西餐,可依各人需要及喜好选择动物性、植物性或低脂的奶油。



绞肉

超市和传统市场都有现成的绞肉,可以节省剁肉的时间。购买时以新鲜者为佳。



桂花酱

桂花酱是以白糖及桂花原料加工制成的。具有天然芳香。甜蜜可口、色泽黄艳,主要是调香、增色作用,为制作糕点、饮料等的重要调味品。



紫菜

又称为海苔,是天然的健康食品,它含高蛋白、纤维质、脂肪含量又低。可用来做汤,卷寿司,或是做饭团。

澄粉

是一种不含筋的面粉,用澄粉所制作出的糕点特色为半透明、色洁白、质感细滑,可用来制作水晶包、虾饺等。



吉士粉

(Custard powder)

又称克林姆粉、蛋黄粉、吉士粉,为白色粉末状,加水后会转为乳黄色的黏稠状,多用来作为馅心,例如:水晶包中的奶黄馅便是使用此粉。



干酵母粉

为经过脱水的粒状酵母,含水量低,不易酸坏,需用温水较易溶匀。多用来制作生煎包、包子、馒头等的基础面团。



黄酒

以糯米为主酿造而成的酒，如绍兴、花雕、加饭酒或各地产的黄酒类，酒精浓度约16~18度左右。



胡椒粉

将胡椒的果实晒干，再磨制成粉末状，其味辛辣，且带有香味。分为黑胡椒和白胡椒两种。



牛奶

可增加点心的营养价值，并具有独特的乳香味。使用时以鲜奶为佳，但要注意保存期限。



琼脂粉

是海藻石花菜的萃取物，可用来制作糕点，使糕点表面呈果冻状。



姜

是具有辛辣味的材料，可以去除腥味，并使菜肴增香，在中国菜中是不可或缺的材料。



猪油

从猪的脂肪而来，低温下呈凝膏状，加热后即成为液体状。可从超市买到现成品。

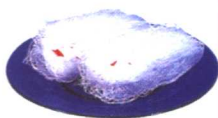
麻油

又称为芝麻油或香油，从芝麻提炼出来，具有特殊的香味，可使食物增香。



粉丝

又名冬粉，多以绿豆为原料。选购时以细长、色白、透明度高，且较干燥者较好。



豆腐

用黄豆作为主原料，有板豆腐和盒装嫩豆腐，其口感略有不同，可依喜好来选购。



鸡蛋

新鲜的鸡蛋营养价值高，可增加香味及色泽，常用于点心的制作。



用具介绍



筛网

主要用途为过滤。可选择不锈钢制品，在烹调时是常会使用到的用具。



免洗手套

烹调时常会使用双手，做一些搅拌的动作，为了卫生起见，可戴上免洗手套来操作。



菜刀

厨房中绝不可缺少的用具之一。可以用来切断食物，在烹饪中占着重要的地位，越利的菜刀使用也越方便。

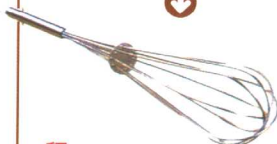
蒸笼

面类点心制作时的重要用具，主要用途为蒸制。购买时以竹编或木制者较佳，蒸制时不易滴水。



打蛋器

在烹调或点心制作时，可以使搅拌的工作更快速、均匀。一般超市或商店均有贩售。



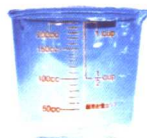
秤

用来计算材料或调味料的重量，一般家庭烹调用的计量单位较小，可算出较精准的重量。



钵

有玻璃或不锈钢制品，开口较大，适合用来搅拌食物，和面团，在制作点心时常可使用到。



量杯

上有刻度标示容量，可用来量取材料如水、油等，通常也有大、小的尺寸之分。

纱布

用来铺蒸笼底，可防止小笼包和蒸笼沾黏。使用前需先以热水烫过。可在西药房买到。



擀面棍

制作面类点心的面皮时不可缺少的工具，最好选择木质结实，表面光滑者，尺寸则可依个人喜好选择。



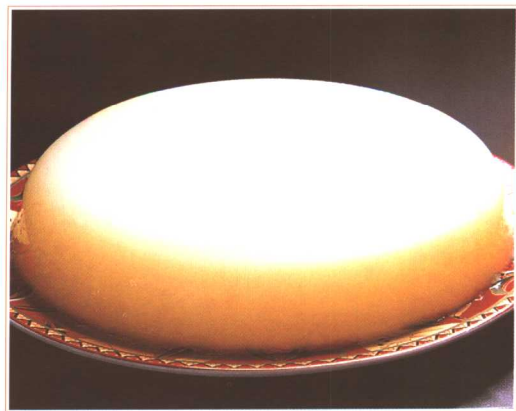
小笼包

介绍小笼包的制作秘诀，让您一次成功，做出地道的小笼包。



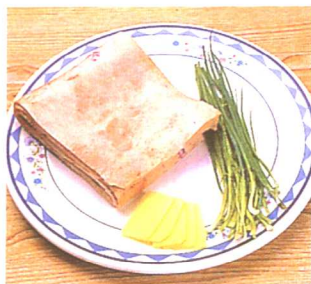
小笼包皮冻做法

“汁多味美”是上海小笼包的独特风味，制作皮冻，是使小笼包馅心多汁的一大秘诀。以下所介绍的皮冻以猪皮冻为最传统典型的做法，其他皮冻的做法可视个人的喜好选择。



“皮冻”是小笼包汤汁的秘密

猪 皮 冻



材 料：

生猪皮.....500克
葱.....10克
姜.....15克

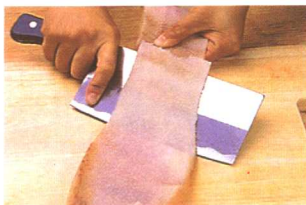
◆调味料：

黄酒 15cc、盐、味精、胡椒粉 适量



1

选用较厚的猪皮洗净放入锅中，加冷水（盖过猪皮）开旺火，煮沸2分钟左右。



2

将猪皮从锅中捞出用水冲凉后，用刀切除附着的肥肉。



3

刮净猪毛等杂物，再用水冲洗干净。



4

重新取锅盛水1500cc，放入洗净的猪皮，加适量的葱、姜、黄酒15cc、少许胡椒粉。



5

开旺火，煮沸后转用小火焖煮 90 分钟左右，直至猪皮烂透。（可用筷子轻戳猪皮，能穿过即可）。



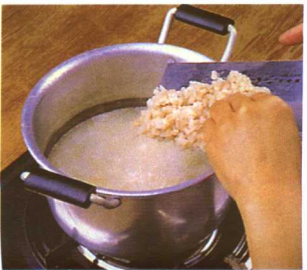
6

将煮烂的猪皮取出切块。



7

再把切块的猪皮切碎、剁碎。



8

将剁碎的猪皮粒放入原来的汤锅中煮沸，加适量的盐、味精，稍煮后，端锅离火。



9

取筛网放干净的盛器上，用勺将肉皮粒汤过滤到盛器中。



10

待盛器中的汤冷却，即成皮冻。



11

将冷却的皮冻倒出。

POINT

将完成的猪皮冻切成绿豆大小的粒，放入盛器中，置冰箱内备用。



鸡 爪 冻



材 料：

鸡爪 500 克
葱 10 克
姜 15 克

◆ 调味料：

黄酒 15cc、盐、味精、胡椒粉 适量



1

将烫过的鸡爪洗净沥水。



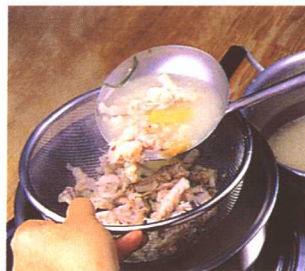
2

将洗净的鸡爪放入锅内，加水1500cc，加葱、姜、黄酒、胡椒粉。



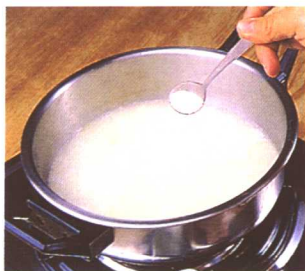
3

开旺火煮沸后，转小火焖煮60分钟左右至烂，用筷子或勺将煮烂的鸡爪在锅内捣碎。



4

另取锅，用筛网将捣碎的鸡爪汤滤入。



5

开旺火煮沸，加盐、味精，稍煮后，端锅离火。



6

将煮好的鸡爪汤倒入盛器内冷却，即成皮冻。



7

将已冷却的皮冻倒出。

鸡翅琼脂冻

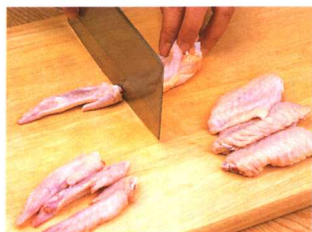


材料:

鸡翅 500 克
琼脂粉 10 克
葱 10 克
姜 10 克

◆调味料:

黄酒 15cc、盐 10 克、味精 5 克、胡椒粉适量



1

将买来的鸡翅，从关节处剥开，取其翅尖部位。



2

将鸡翅尖烫过并洗净沥水。



3

将处理好的鸡翅尖放入锅内，加水1500cc，加葱、姜、黄酒、胡椒粉，在旺火上煮沸。



4

煮沸后，转小火焖煮至烂透，用打蛋器或筷子将煮烂的鸡翅尖在锅内捣碎。



5

另取锅，用筛网将捣碎的鸡翅尖汤滤入。



6

加盐、味精及琼脂粉，煮10分钟后，端锅离火冷却即可。

POINT

若想快速完成皮冻，可将鸡翅改成2块鸡汤块与溶好的琼脂粉一同煮沸后冷却，亦可做成皮冻。



蹄膀琼脂冻



材料：

蹄膀 1只
琼脂 10克
葱结 10克
姜 15克

调味料：

黄酒 15cc、盐 10克、味精
5克、胡椒粉适量



1

将烫过的蹄膀洗净放锅内，加水1500cc，加葱、姜、黄酒、胡椒粉。



2

开旺火煮沸后转小火焖煮40分钟左右至烂透，用筷或勺将蹄膀肉在锅内捣碎后煮开。



3

另取锅，放入琼脂，用筛网将蹄膀汤滤入锅内。



4

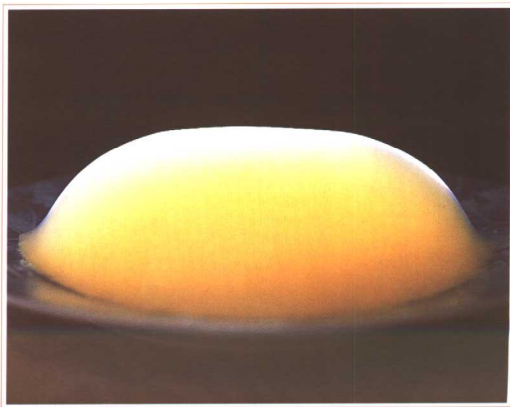
开旺火煮沸后，转小火将洋菜煮化，再加盐、味精稍煮，端锅离火。



5

倒入盛器内冷却，将冷却的蹄膀琼脂冻倒出、切粒、备用。

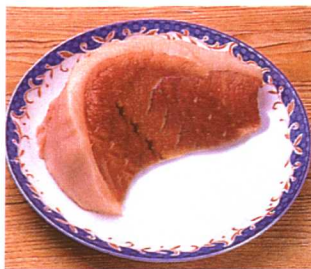
★冷却后的皮冻，晶莹剔透。



小笼包馅料做法

“鲜香、肉嫩、多汁”是小笼包馅心的特色。以肉馅为主，加水和调味料用力搅拌上劲后，再加入皮冻制成肉馅。又可配以海鲜或蔬菜调制多样的馅料。

鲜肉小笼包



材料(约80个/份):

猪腿肉 500 克

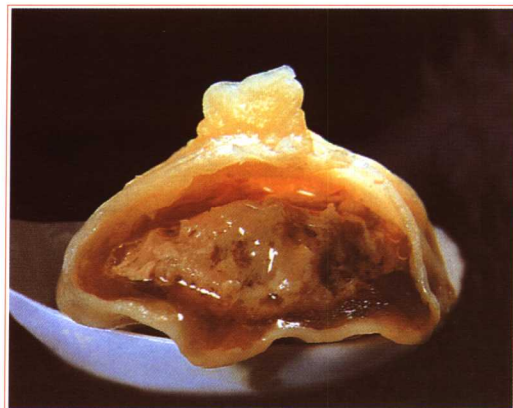
◆调味料:

葱姜汁水 200cc、盐 7 克、
味精 5 克、糖 15 克、酱油
15cc、胡椒粉、猪油、麻油
适量。



1

将洗净的腿肉剁碎(也可使用现成的肉馅)。



皮薄馅多·馅心鲜嫩·汤汁满溢



2

将剁好的肉放入容器内。



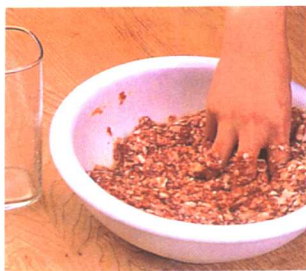
3

加盐、糖、味精、酱油及胡椒粉与肉拌匀。



4

加入少量葱姜汁水拌匀(葱姜汁水做法请参照 P15)。



5

葱姜汁水分几次掺入，顺着同一方向搅匀上劲。



6

搅至肉浆吃水充足，肉质起黏性。



7

再加入适量麻油拌匀即成鲜肉馅。



8

取与肉馅同等体积的皮冻粒，放入盛器中，加适量凝固猪油拌匀。



9

将鲜肉馅加入8料。



10

均匀地搅拌肉馅和皮冻。

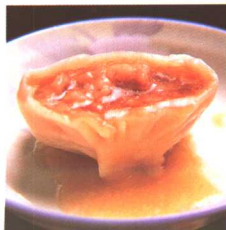


11

搅拌后即成鲜肉小笼包馅。(此为蟹粉、虾肉、豆腐、芹菜小笼包之基础馅，请看P17~P22)

POINT

只要材料比例适当，搅拌均匀，便可蒸制出馅心鲜嫩，汤汁满溢的小笼包。



附·葱姜汁水的做法

葱姜汁水主要是利用葱及姜所萃取出来的汁液和入馅料使之增香，是制作美味的鲜肉馅所不可或缺的秘诀之一。



材料：

葱 10 克、姜 20 克。



1 取刀拍姜。



2 将姜拍烂至图示的程度。



3 将姜及葱放入盛器中加入 200cc 的清水。



4 用手揉捏葱、姜。



5 揉捏至葱姜的汁液皆溶入水中。



6 取容器，用筛网滤去葱姜。



7 将葱姜汁水倒入杯中。



8 完成。

