

前言

“包子、馒头——”，记忆中，小时候常听到骑着铁马，载着满满一大笼包子、馒头的老人，用着沙哑但嘹亮的嗓子奋力地沿街叫卖，母亲总会差我们去买。当老人从笼里拿出热腾腾的包子、馒头时，那种感觉比真正吃到嘴里还要温馨且令人印象深刻。

而现在，便利商店、超市到处林立，要吃到包子、馒头也并非难事，只是总是少了那么一点气氛及感觉。说到真正北方风味、香韧带劲的馒头、包子，还是只有手工揉制，现蒸、现吃才能品尝到一等的美味。

事实上，只要将发酵面团这个基础步骤掌握好，然后照着本书彩图步骤操作，在家中就可轻易变化出各式各样热腾腾又有弹性的包子与馒头。

本书特别挑选包括甜馅、咸馅的包子共30种，馒头与花卷的做法共10种，并介绍4种包子的包法等。

心动了吗？马上翻阅本书，跟着做，超简单的步骤，一定可以让你做出温热松软且令人赞不绝口的包子、馒头。

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,最擅长的点心为小笼包、奶黄水晶包、各式包子、馒头、花卷、饼类及水饺等。

目录

◆前言

◆发酵面团制作 4

馒头·花卷 5

刀切馒头 6

双色馒头 7

高桩馒头 8

双桃夹 10

荷叶夹 12

蝴蝶卷 13



银丝卷 14

葱油花卷 16

鸡丝花卷 18

爪卷 20

包子 21

◆包子的包法 22

雀笼包 22

钳花包 22

秋叶包 23

寿桃包 23

◆甜馅

红豆包 24

绿豆包 25

莲蓉包 26

麻蓉包 27

枣蓉包 28



目录

奶黄包 29

椰黄包 30

豌豆包 31

薯泥包 32

芋泥包 33

五仁包 34

◆咸馅

鲜肉包 36

咸蛋黄包 37

洋葱牛肉包 38



韭菜包 40

三丁包 41

荠菜包 42

咖喱鸡肉包 43

萝卜丝包 44

麻辣包 45

狗不理包 46

白菜包 47

虾仁包 48

辣菜包 50

雪笋包 51

梅干菜包 52

宝通寺素包 54

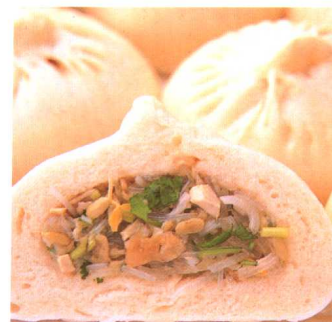
松月楼素包 55

一品素包 56

青菜包 58

麻酱素包 59

◆蒸制 60



※注：本书所标示的分量，约可做20个。



发酵面团的制作

本书所制作的馒头、包子，其基础面团皆是使用此发酵面团变化而来。因此只要掌握好此发酵面团的做法，就可随心所欲地变化出各式各样的馒头与包子了。现在就照着步骤开始揉面团吧！

发酵面团



材料：

中筋面粉	500克
干酵母	5克
泡打粉	5克
白糖	5克
水(夏冷冬温)	250cc



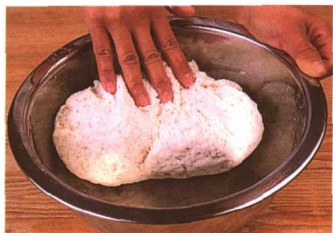
1
将面粉、干酵母粉、泡打粉、白糖放盛器内混合均匀。



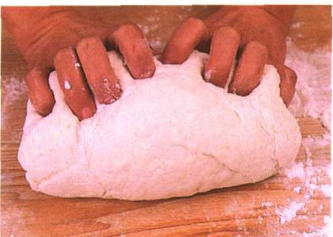
2
加水250c。



3
搅拌成块。



4
用手揉搓成团。



5
放案板反复揉搓。



6
直至面团光洁润滑(此面团为P6~P59所使用之基础面团)。

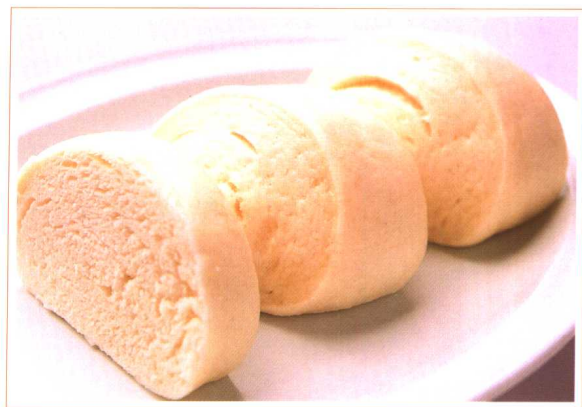
馒头 · 花卷

手工揉制 · 面香味浓 · 温热松软



刀切馒头

刀切馒头是馒头最基础的形式，若要做出膨松柔软的刀切馒头，在揉面团时，要注意不宜揉搓过度，以防破坏酵母菌的活性，使成品不够膨松。另外，要记得将生胚放温暖处醒发。



洁白光滑·面香味浓·温热松软



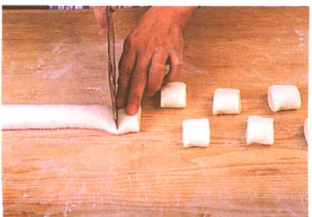
1

在案板上洒一层干面粉后将发酵面团放上。



2

将发酵面团搓成3cm粗的长条。



3

将长条切成约3cm宽的段。



4

另取盛器洒上干面粉。



5

将刀切馒头生胚逐个放入。



6

放较温暖的地方醒发20分钟。

双色馒头

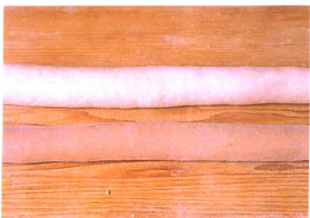
双色馒头即是将另一半面团加入巧克力酱、可可粉或咖啡粉等，揉制成咖啡色的面团，与原味白色面团互相卷叠、切段蒸制而成。其层次丰富、香味浓郁，喜欢变化的人不妨尝试看看。



口味双重 · 微甜香浓 · 回味无穷



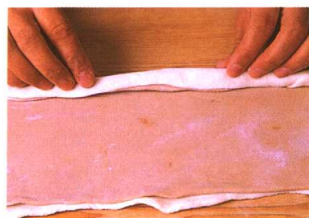
1 将发酵面团的二分之一加入巧克力酱或可可粉揉成咖啡色面团。



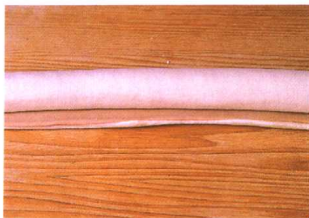
2 将两种不同色的面团搓成相同的长条形。



3 用擀面棍将两种不同色的面条擀成长条薄片。



4 将两条薄片叠在一起后，横向卷起。



5 将两长条薄片卷成约3cm粗的长条。



6 根据需要切段后装入盛器，放温暖处醒发20分钟。

高桩馒头

高桩馒头因其外形与木桩相似而闻名，在搓制中必须不断添加干面粉，才能使成品呈现多层次的口感，因多层次的关系，高桩馒头较一般馒头更具咬劲，适合偏爱有咬劲口感的人。



层次分明 · 弹性有劲 · 香醇可口



1
发酵面团搓成长条，按需要大小分成小面块。



2
在小面块上洒上干面粉。



3
将每个小面块拌上干面粉。



4
取小面块按扁。



5
同时左手拇指将面皮边缘折起。



6
右手掌配合向内按下。



7
不断重复5~6的动作。



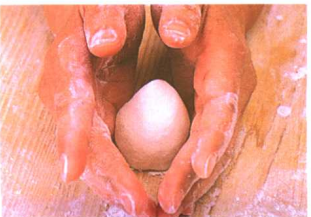
8
直至边沿缩小、底部稍圆时，用右手虎口将边缘捏紧。



9
请看底部成圆状。



10
放案板上。



11
两手掌将其搓成光头馒头状。



12
放置边上待略涨发再拌干面粉。



13
重复以上动作。



14
搓制需要的数量。



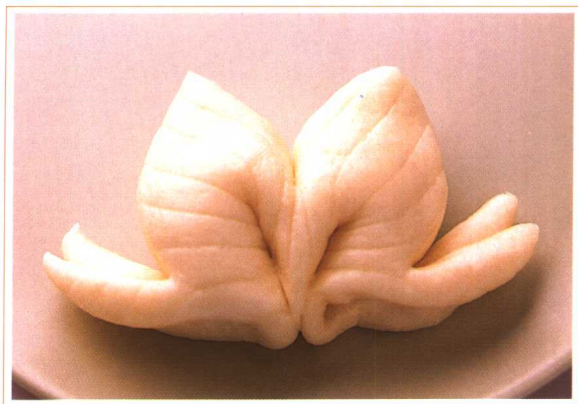
15
搓制过程中始终要带有干面粉。



16
将搓好的高桩馒头生胚放盛器醒发。

双桃夹

此为传统馒头的变化形，除了可增加制作时的乐趣，更让人觉得赏心悦目，所谓“双桃”即是其形状类似两个寿桃合并一起，其精致讨喜的外形，适合在寿诞时作为点心，取其长寿之意。



温润松软·形似双桃·吉祥讨喜



1
将发酵面团搓成长条。



2
依所需大小用手分摘成小面块，并且洒上少许干面粉。



3
将每个小面块的毛口朝上压扁使其呈圆饼状，再以阶梯形排列。



4
均匀地刷上油。



5
将每个刷过油的圆饼对折成半月形排齐。



6
用刀在表面轻划出平行的花纹。



7
左手拇指轻捏半圆形直线一面的中间部分，右手用刀将半圆形的左侧横切一刀与直线一端相连。



8
再将半圆形的右侧横切一刀与直线一端相连。



9
再从中间三角形部分切 $2/3$ 一刀与直线一端相连，同时左手轻轻捏住直线中间部分。



10
刀头顶住其 $1/3$ 部分，左手将直线两端向中间捏拢使切开的两条边线翘起成两片叶子。



11
然后再将三角形的两个角轻捏一下呈桃夹。



12
放盛器中醒发20分钟。

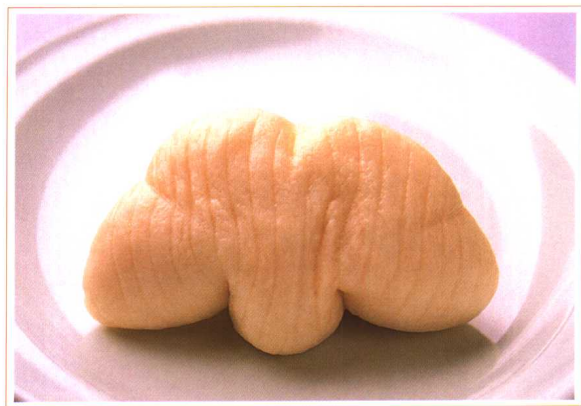
各式馒头、花卷

由于馒头是一般日常主食，若是用来宴客显得不够隆重，因此北方人便将用来制作馒头的发酵面团控制成各式各样形状的花式馒头，如本书所介绍的双桃夹、荷叶夹、蝴蝶卷等。虽然口味与馒头相同，但却可享受创意趣味的制作步骤与成就感。



荷叶夹

“荷叶夹”顾名思义，便是其形状似荷叶，蒸制后的成品小巧可爱，摆满盘中不禁令人联想到成片荷叶随风摇摆并不时传来阵阵荷香的美景而顿生凉意，非常适合在酷暑中作为点心。



荷叶洁白·小巧芳香·美味宜口



1 将发酵面团搓成长条，按需要大小分摘成小面块，并将毛口朝上压扁成圆饼状，再呈梯形排列刷油。



2 将每个刷过油的圆饼对折成半月形排齐。



3 用刀在表面轻划出花纹。



4 左手拇食指轻捏半圆形直线一面的中间部分，右手用刀背从弧形中间向左拇食指推进。



5 同样用刀背分别在其左半边及右半边1/2处向左拇食指推进。



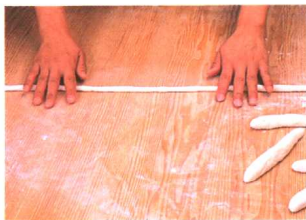
6 使其成荷叶形状放盛器中醒发20分钟。

蝴蝶卷

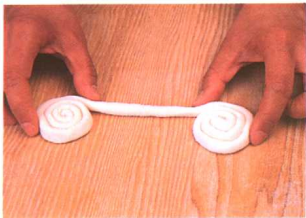
“蝴蝶卷”是将发酵面团搓成长条，再以卷、夹等技巧变化成栩栩如生的蝴蝶，看似复杂，其实只要了解原理，很快便能做成。要注意搓长条时，需粗细均匀，这样做出来的蝴蝶卷才会漂亮。



蝶形别致·层次丰富·可爱讨喜



1 将发酵面团搓成长条，然后按需要大小分搓成小长条，再搓成手指粗的细长条。



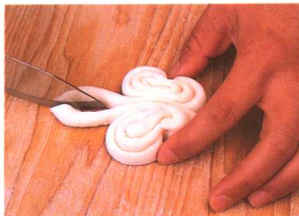
2 左右手分别将细长条由两端向中间卷成不要靠拢的两圆。



3 将两圆反向靠拢留出蝶须。



4 左食指稍按两圆中间，右手用筷子在两圆的2/3处夹紧成蝴蝶身。



5 用刀在两圆中间的露出部分平均切开，便成两条蝴蝶须。



6 将成形的蝴蝶生胚放盛器中醒发20分钟。

银丝卷

外表柔软光滑，内丝洁白如银的“银丝卷”，是如何做出来的呢？下面的步骤将公开银丝卷的秘诀，教你做出洁白松软的外皮，及丝丝可口的银丝，心动了吗？拿起擀面棍动手做吧！



面皮光滑·银丝松软·芳香甘醇



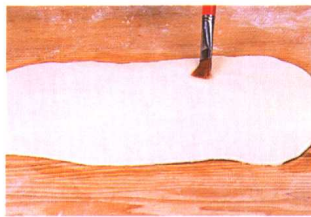
1
发酵面团放入白糖混合揉匀搓光滑。



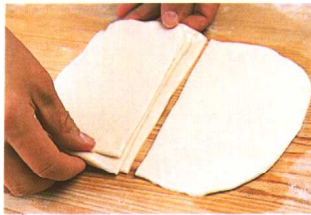
2
揉匀搓光的面团用刀切下一半。



3
再揉光滑后擀成薄片。



4
刷上油。



5
切成块。



6
几块叠起，用刀切丝。



7
直到全部切完，分成大小相同若干份丝，左右手各轻捏丝的两端稍绞拉一下。



8
用刀切去两头后分成若干份细丝卷，再将细丝卷切成两半。



9
取另一半面团加入适量干面粉。



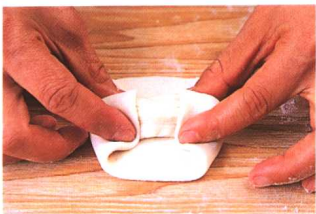
10
搓成长条分成若干小面块切口朝上按扁。



11
擀成椭圆形薄片。



12
将细丝卷放椭圆形皮上。



13
左右折起。



14
再将上下面皮往中心折。



15
再翻折即成生胚，放盛器醒发20分钟，再上蒸笼蒸制。



16
蒸制完成的银丝卷，记得轻搓一下，可使馅丝松软。

葱油花卷

花卷是从馒头变化而来，而“葱油花卷”即是在擀成长薄片的发酵面团上，洒上少许盐及葱花，再将之卷起，而称之为“花卷”，蒸制好的成品葱香浓郁，喜爱咸口味的人不妨尝试看看。



葱香浓郁 · 层次丰富 · 咸香柔软

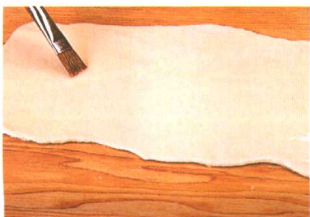


材料：

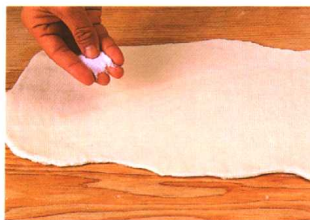
葱花 适量
发酵面团 适量



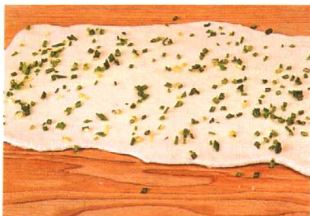
1 将发酵面团擀成长薄片。



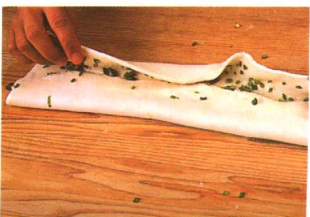
2 刷上油。



3 洒上盐。



4 撒上葱花。



5 上下折叠成三层压平。