

家庭四季美食丛书



四季包子食谱

JiaTing SiJi MeiShi CongShu

紫毫◎编



TS972-132

1

85735

四季包子食谱

JiaTing SiJi MeiShi CongShu

家庭四季美食丛书

紫毫◎编



(陕)新登字 012 号

责任编辑：薛 放

封面设计：老 乡

责任监制：刘青海

《家庭四季美食》(十二册)

紫 毫 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮编:710061)

新华书店经销

北京市密云县印刷厂印刷

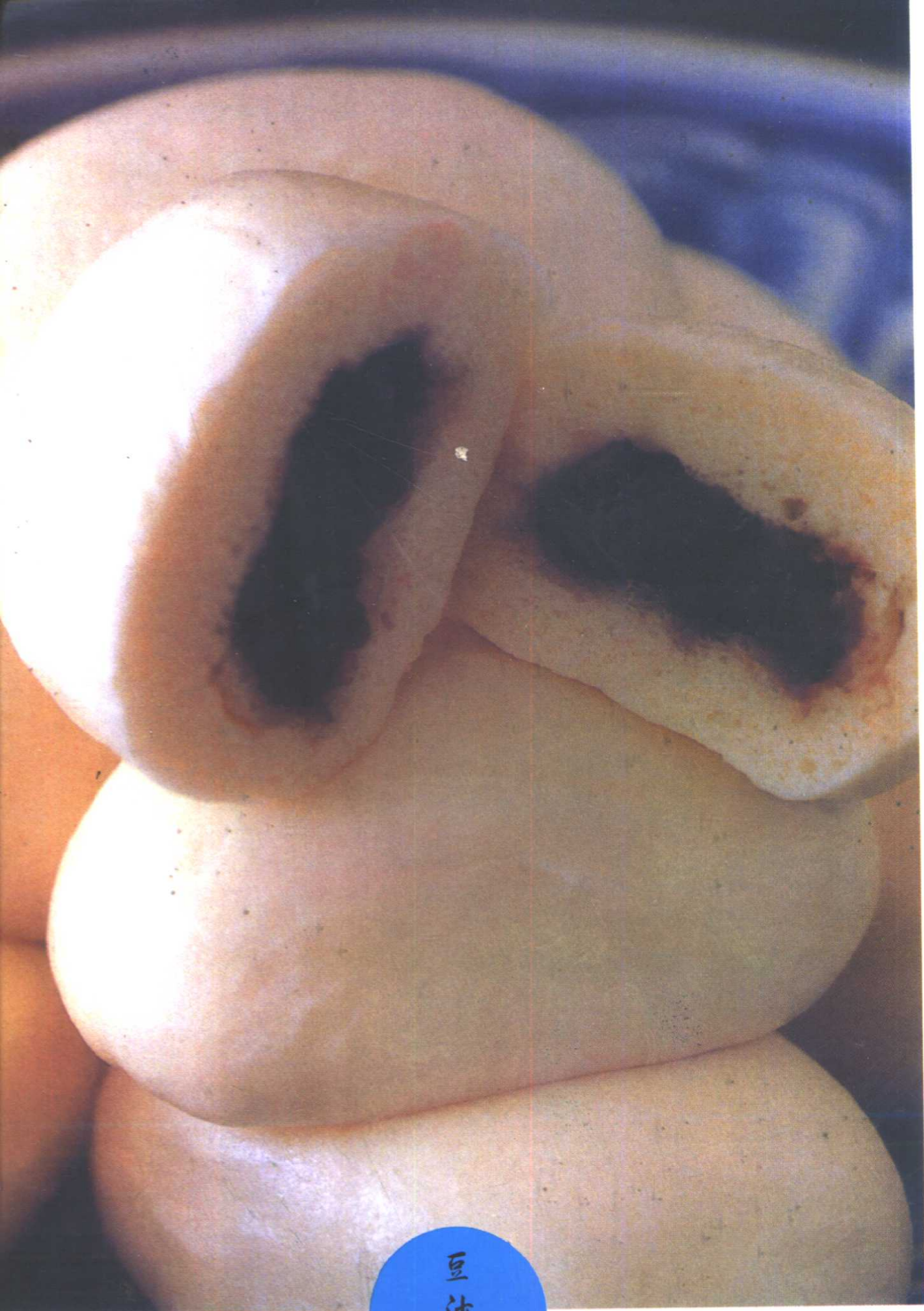
850×1168 毫米 大 32 开 0.5 印

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月

印数: 1—10 000 册

ISBN 7-5418-1601-9/G·409

定价: 9.50 元



豆沙包

豆沙包

下列最后之E

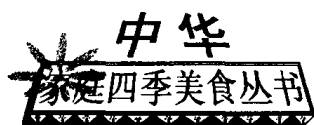
最后之口

色



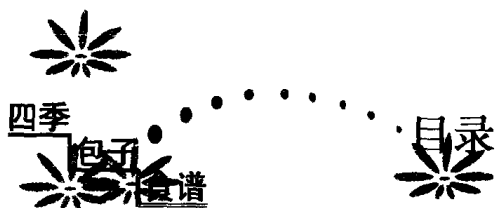
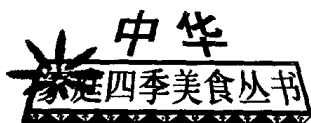


目录



目 录

(一)素馅包子			
什锦素菜包	(3)	石头门坎素包	(12)
脆皮菜包	(4)	武汉宝通寺包	(13)
萝卜包子	(4)	济南什锦素包	(14)
香菇山药包	(5)	春风松月素菜包	(14)
蘑菇小白菜包	(6)	西安朱家地软包	(15)
八宝豆腐包	(6)	白菜香干包	(15)
海带豆腐包	(7)	青椒素馅包	(16)
海米豆腐包	(7)	冬瓜素馅包	(16)
香菇豆腐包	(8)	黄瓜素馅包	(17)
蚝油豆腐包	(9)	香干芹菜包	(18)
腐竹鲜蘑包	(9)	银芽香干包	(18)
锦绣五丁包	(10)	萝卜素馅包	(19)
蘑菇什锦包	(10)	平菇包	(19)
蘑菇小白菜包	(11)	豆腐包	(20)
素馅道士帽包	(12)	花素包	(20)
		青菜包	(21)
		清素包	(21)



麻腐包·····	(22)	火腿冬瓜包·····	(35)
素肉包·····	(22)	栗子火腿包·····	(35)
素菜包·····	(23)	荠菜火腿包·····	(36)
瓠瓜包·····	(23)	果味火腿包·····	(37)
一品素包·····	(24)	蜜汁火腿包子·····	(37)
天津素包·····	(24)	怪味包子·····	(38)
马齿苋包·····	(25)	糯米腊肉包·····	(38)
功德林素包·····	(25)	腊肉菜苔包·····	(39)
绿豆炸包·····	(26)	酱肉蛋黄包·····	(40)
		咸肉萝卜包·····	(40)
		蚝油叉烧包·····	(41)
		蛋丁叉烧包·····	(41)
		香菇鲜肉包·····	(42)
		烤包子·····	(43)
		麦穗包子·····	(43)
		炒肉包子·····	(44)
		攒馅包子·····	(45)
		鲜菜包子·····	(45)
		鲜肉包子·····	(46)
		小肉包子·····	(47)
		肥肉包子·····	(47)

(二)肉馅包子

韭菜牛肉包·····	(29)
一品香大包·····	(29)
油炸包子·····	(30)
猪肉香笋包·····	(30)
小白菜馅笋包·····	(31)
韭菜肉馅包子·····	(32)
韭菜瘦肉刹馅包子·····	(32)
鲜奶肉包子·····	(33)
金针肉末包·····	(33)
雪笋肉末包·····	(34)

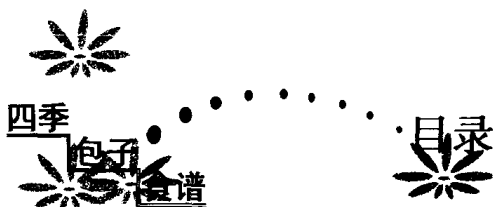
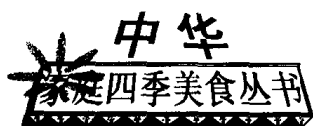
四季
包子
食谱

.....

目录

中华
家庭四季美食丛书

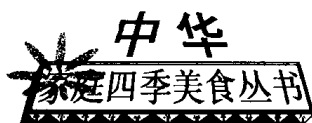
糖肉包子.....	(48)	牛肉煎包.....	(62)
火腿汤包.....	(49)	什锦水晶包.....	(62)
生肉汤包.....	(50)	一品香大包.....	(63)
五花肉汤包.....	(50)	猪肉荠菜包.....	(64)
鲜肉小笼包.....	(51)	金华汤包.....	(64)
白菜面筋包.....	(52)	松毛汤包.....	(65)
榨菜包子.....	(53)	淮安汤包.....	(66)
荠菜包子.....	(54)	镇江汤包.....	(66)
冬菜包子.....	(54)	庐阳汤包.....	(67)
茴香包子.....	(55)	大生肉包.....	(68)
排骨包子.....	(55)	三丁大包.....	(68)
苋菜包子.....	(56)	湖南煎包.....	(69)
香菜包子.....	(57)	兼善大包.....	(70)
豆芽包子.....	(57)	兴隆馒头.....	(70)
葱油萝卜包.....	(58)	喉口馒头.....	(71)
荸荠豆腐包.....	(58)	肉丁馒头.....	(72)
鱼香茄子包.....	(59)	破酥包.....	(72)
牛肉包子.....	(59)	肉米包.....	(73)
牛肉小包.....	(60)	凤球包.....	(73)
咖喱牛肉包.....	(60)	叉烧包.....	(74)
鲜奶牛肉包.....	(61)	薄皮包.....	(75)



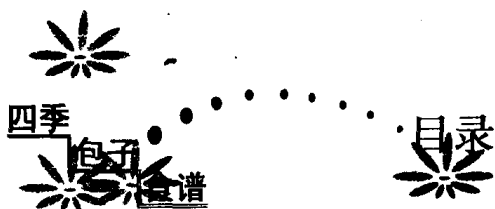
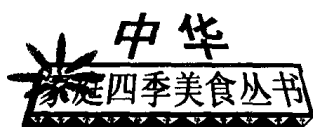
麦穗包·····	(75)	武汉金钱小包·····	(85)
荔枝包·····	(76)	牛肉包·····	(86)
江米包·····	(76)	长官包·····	(86)
韭肉包·····	(77)	河洲包·····	(87)
水馅包·····	(77)	咖啡包·····	(87)
荷叶包·····	(78)	牛肉煎包·····	(88)
五味肉包·····	(78)	牛肉米粉包·····	(88)
生煎小包·····	(79)	牛肉粉丝包·····	(89)
会友发包·····	(80)	牛肉芽菜包·····	(89)
一口香包·····	(80)	牛肉豆腐包·····	(90)
上海汤包·····	(81)	萝卜牛肉包·····	(90)
灌汤包子·····	(81)	芹菜牛肉包·····	(91)
痣胡子龙眼包·····	(82)	韭菜牛肉包·····	(91)
山西小笼汤包·····	(82)	花生牛肉包·····	(92)
保定肉丁馒头·····	(83)	生煎牛肉包·····	(92)
天津狗不理包(猪肉 馅)·····	(83)	醪糟牛肉包·····	(93)
天津狗不理包(猪皮 馅)·····	(84)	沙嗲牛肉包·····	(93)
天津狗不理包(三鲜 馅)·····	(85)	咖喱牛肉包·····	(94)
		鸳鸯肉馅包·····	(94)
		焦包·····	(95)
		羊肉包·····	(95)



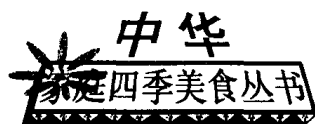
目录



铃铛包·····	(96)	黄豆猪肉包·····	(107)
烤包子·····	(96)	鲜藕猪肉包·····	(107)
羊肉煎包·····	(97)	果汁猪肉包·····	(108)
羊肉大葱包·····	(98)	黄瓜猪肉包·····	(108)
羊肉净菜包·····	(98)	苦瓜猪肉包·····	(109)
三鲜羊肉包·····	(99)	瓜皮猪肉包·····	(110)
苔干羊肉包·····	(99)	洋白菜猪肉包·····	(110)
油菜猪肉包·····	(100)	胡萝卜干猪肉包·····	(111)
芹菜猪肉包·····	(100)	酒酿猪肉馅包·····	(111)
土豆猪肉包·····	(101)	茄子肉馅包·····	(112)
菠菜猪肉包·····	(101)	扁豆肉馅包·····	(112)
番茄猪肉包·····	(102)	咸菜肉馅包·····	(113)
三鲜猪肉包·····	(102)	绿豆肉馅包·····	(113)
蒜薹猪肉包·····	(103)	五丝肉馅包·····	(114)
莲子猪肉包·····	(103)	咸蛋肉馅包·····	(114)
冬笋猪肉包·····	(104)	荸荠肉馅包·····	(115)
樱桃猪肉包·····	(104)	拳菜肉馅包·····	(115)
青椒猪肉包·····	(105)	肉虾冬菇包·····	(116)
南瓜猪肉包·····	(105)	闽南菜肉包·····	(117)
贡菜猪肉包·····	(106)	萝卜缨肉馅包·····	(117)
豇豆猪肉包·····	(106)	黄花菜火腿包·····	(118)



馨香灌汤包	(118)	编馅包	(130)
芋包	(119)	水煎包	(130)
五丁包	(120)	吉林包	(131)
八珍包	(120)	山东包	(131)
九圆包	(121)	牟平包	(132)
十香包	(122)	济南包	(132)
干菜包	(122)	天津包(一)	(133)
冬菜包	(123)	天津包(二)	(133)
荠菜包	(123)	淮扬包	(134)
茴香包	(124)	常州包	(134)
青葱包	(124)	川馅包	(135)
豆芽包	(125)	韩包子	(135)
香菜包	(125)	油炸包子	(136)
排骨包	(126)	猪肉酸菜包	(137)
狮头包	(126)	猪肉腊肠包	(137)
灯笼包	(127)	猪肉豆腐包	(138)
酸菜包	(127)	花生猪肉包	(138)
蒲菜包	(128)	香笋猪肉包	(139)
炒肉包	(128)	火腿猪肉包	(139)
鸡汤包	(129)	蚝油叉烧包	(140)
油煎包	(129)	麦穗生肉包	(140)

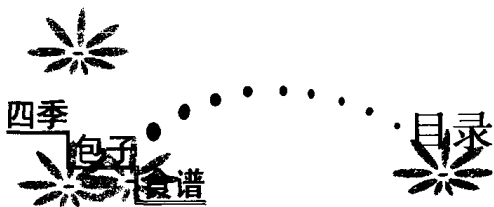


目录

雪笋肉末包 (141)	鸭肉包 (155)
腰丁豆腐包 (142)	鸭油包 (155)
荸荠豆腐包 (142)	鸽肉包 (156)
口条豆腐包 (143)	油菜鸡蛋包 (156)
三白豆腐包 (143)	韭菜鸡蛋包 (157)
肚丁豆腐包 (144)	蟹肉鸡蛋包 (157)
八宝豆瓣包 (144)	蛋黄豆腐包 (158)
葱油萝卜包 (145)	上海蛋黄包 (158)
富春三丁包 (146)	酥皮蛋黄莲茸包 (159)
		鸽蛋鲜馅包 (159)
		八宝鲜味包 (160)
		斑斓豆腐包 (160)
		松仁豆腐包 (161)
		生煎鸡肉包 (162)
		银耳鸡肉包 (162)
		南瓜鸡肉包 (163)
		咖喱鸡肉包 (163)
		茭白鸡肉包 (164)
		荸荠鸡肉包 (165)
		荠菜鸡肉包 (165)
		白菜鸡肉包 (166)

(三)禽蛋包子

鸡肉小包 (149)
松仁鸡丁包 (149)
鸡丁汤包 (150)
鸭肉包子 (151)
三鲜鸭肉包 (151)
鸡蛋茭白包 (152)
鸡蛋素馅包 (153)
鸡蛋粉丝包 (153)
鲜味鸡肉包 (154)
鸡球包 (154)

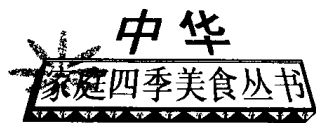
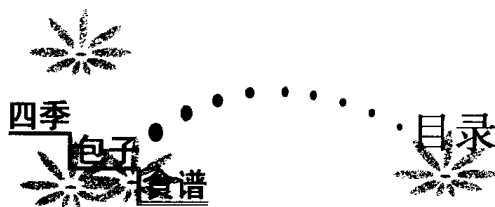


金针鸡肉包	(166)	鲮鱼包子	(180)
青果豆鸡肉包	(167)	雪菜鱼丝包	(180)
咖喱鸡丁包	(168)	扇贝冬菜包	(181)
竹荪包	(168)	海味灌汤包	(182)
鸡肉汤包	(169)	牛肉海蛎子小包	(182)
猪鸭菜包	(169)	海参汤包	(183)
鸡丝咖喱包	(170)	虾仁汤包	(184)
鸡丁豆渣包	(170)	火腿蟹粉汤包	(185)
鸡丁豆腐包	(171)	蟹黄双眼包	(186)
鸭肉豆腐包	(171)	三鲜包	(186)
鸭肝香笋包	(172)	四黄包	(186)
鸭杂芹菜包	(173)	鱼馅包	(187)
桃仁鸭丁包	(173)	鲜虾包	(188)
野鸭汤包	(174)	滑虾包	(188)
野鸭灌汤包	(174)	蟹黄包	(188)
韭黄野鸭包	(175)	蟹肉包	(189)
冬菜鸭肉包	(176)	龙凤包	(190)

(四)水产馅包子

虾仁韭菜包	(179)	澄沙包	(193)
虾仁包子	(179)	桃酥包	(193)

(五)甜馅包子



芝麻莲茸包	(194)	果酱包子	(196)
果子五仁包	(194)	什锦糖包	(197)
红糖包子	(194)		

(一) 素馅包子

原书空白页

什锦素菜包

原料：富强粉 500 克，老酵面 150 克，青菜 800 克，大方干、水发金针、水发香菇各 30 克，山药 50 克，鲜笋、油面筋各 15 克，水发木耳 15 克，净白果、栗子肉、枣肉各 10 克。

调料：熟菜油 200 克，精盐 50 克，麻油 10 克，白糖、味精、淀粉、食碱各适量。

制作：

(1) 白果、油面筋、大方干、鲜笋、水发香菇、水发木耳、水发金针、栗子肉、枣肉分别洗净，均切成小丁。

(2) 山药洗净，削去外皮，切成小丁。

(3) 青菜洗净放入沸水中焯一下，过凉，沥水，剁成碎末，挤干水分。

(4) 锅置火上，加入底油烧热，下入金针丁、木耳丁、白果丁、栗子丁、香菇丁、鲜笋丁、山药丁、枣肉丁、油面筋丁、大方干丁，略加煸炒，加入清水、精盐、白糖，烧透，用淀粉调稀勾薄芡，加入味精拌匀，出锅装盆冷却后加入青菜末、熟菜油、麻油调拌均匀，成馅料。

(5) 富强粉加入老酵面用温水约 250 克和成面团揉匀，盖上湿布放置进行发酵。

(6) 食碱溶成碱液，兑入发好的酵团中揉匀揉透，放置稍饧，再揉匀，搓条，揪成 12 个面剂，拍成直径 10 厘米的圆面皮，包入馅料，捏出 32 个褶皱，收口捏呈鲫鱼嘴状，即成包子生坯。

(7) 包子生坯摆入笼中，用旺火沸水蒸约 15 分钟，至包皮不粘手，“鲫鱼嘴”口内汪出卤汁即熟。