

ZHONGGUO FENGWEI MIMIANMEISHI XILIE

中国风味米面美食系列

周范林 主编

家制风味 小吃400种



中国风味系列

家制风味小吃

12.142

JIAZHI FENGWEI XIAOCHI

周范林 主编

XIAOCHI



中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家制风味小吃 400 种 / 周范林主编. —北京: 中国林业出版社, 2003.9
(中国风味米面美食系列)

ISBN 7 - 5038 - 3464 - 1

I . 家…

II . 周…

III . 食谱—中国

IV . TS972.142

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 057679 号

出版: 中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同7号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 010-66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市昌平百善印刷厂

版次: 2003年9月第1版

印次: 2003年9月第1次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 8.5

彩插: 2

字数: 206千字

印数: 1~5000册

定价: 13.00元

前 言

随着我国家庭生活和饮食文化素养的不断提高，人们对合理的膳食有了更深的理解。尤其是2003年春出现的“非典”（SARS），让我们懂得了生命的宝贵和珍惜生命的意义，同时也让人与人之间多了亲情、理解和关爱，还把人们的就餐地点相对固定在了家里，使人们感受到家庭就餐的温馨和安全。

在以米面为主的中国家庭里，怎样吃饱、吃好，吃得有趣，吃得营养和健康，是我们每个人所关心的问题。为此，我们编写了这套“中国风味米面美食系列”丛书，以满足家庭用餐在花样、品种和营养上的选择和制作，还为餐饮从业人员和下岗职工上岗就业提供了可靠的、行之有效的帮助。在食谱品种的选择上，我们突出地方风味、经济实惠，方便快捷

等特点，便于家制尝鲜和下岗职工经营特色饭店。

本套丛书共分《家制风味米饭 400 种》《家制风味米粥 400 种》《家制风味糕点 400 种》《家制风味饼点 400 种》《家制风味面条 400 种》《家制风味小吃 400 种》《家制风味饺子 400 种》和《家制杂粮食品 400 种》共 8 本。该套丛书详细介绍了约 3000 种米、面和杂粮的原料、制作和特点，不仅简便易学、实用性强，还有利于改变以往的就餐习惯，实行卫生分餐制。书中介绍的原料质量可以随就餐人数而定，口味也可根据个人习惯做些调整，目的是达到吃得好，吃得开心。

本套丛书由周范林主编，周浩、董芹、汤祈美、汤丽华、汤丽琴等编写。在编写过程中，参考了大量的文献资料，限于篇幅未能一一列出，在此深表谢意！

编者

2003 年 7 月



- (44) 韭菜白小
(45) 韭菜鲜干
(46) 干豇豆蹄
(47) 干豇豆塞
(48) 韭菜晶水
(49) 韭菜麻鸭
(50) 干豇豆拌
(51) 干豇豆炒
(52) 干豇豆天
(53) 干豇豆正

- 淮安汤包 (1)
文楼汤包 (2)
蟹黄汤包 (3)
镇江汤包 (4)
小笼汤包 (5)
馨香汤包 (5)
保定汤包 (6)
美味汤包 (6)
金华汤包 (7)
麻肉汤包 (8)
灌汤肉包 (8)
鸡汤包子 (9)
狗不理包 (10)
上海笼包 (11)
茯苓肉包 (11)
四川包子 (12)
山东包子 (12)
煎鸡肉包 (13)
煎鲜肉包 (14)

- (54) 韭菜黄鸭
(55) 韭菜卷豇
(56) 干豇圆武
(57) 韭菜拌豇
(58) 韭菜和四
(59) 韭菜菜白
(60) 韭菜菜黄
(61) 干豇和月
(62) 干豇和月

风味包子类

- 油余肉包 (14)
猪肉包子 (15)
小蚝包子 (16)
龙眼小包 (16)
凤球包子 (17)
咸蛋肉包 (18)
水煎肉包 (19)
生煎肉包 (19)
沟帮肉包 (20)
会友发包 (21)
三丁大包 (21)
雪笋肉包 (22)
蚝油烧包 (23)
叉烧肉包 (24)
破酥包子 (24)
白菜肉包 (25)
韭菜肉包 (26)
茴香肉包 (26)
银芽肉包 (27)

目录

- (01) 猪肉鲜豇
(02) 猪肉鲜豇
(03) 干豇凤武
(04) 韭菜肉蹄
(05) 韭菜鲜豇
(06) 韭菜鲜豇
(07) 干豇肉豇
(08) 干豇肉豇
(09) 干豇肉豇
(10) 干豇肉豇
(11) 干豇肉豇
(12) 干豇肉豇
(13) 干豇肉豇
(14) 干豇肉豇
(15) 干豇肉豇
(16) 干豇肉豇
(17) 干豇肉豇
(18) 干豇肉豇
(19) 干豇肉豇
(20) 干豇肉豇
(21) 干豇肉豇
(22) 干豇肉豇
(23) 干豇肉豇
(24) 干豇肉豇
(25) 干豇肉豇
(26) 干豇肉豇
(27) 干豇肉豇
(28) 干豇肉豇
(29) 干豇肉豇
(30) 干豇肉豇
(31) 干豇肉豇
(32) 干豇肉豇
(33) 干豇肉豇
(34) 干豇肉豇
(35) 干豇肉豇
(36) 干豇肉豇
(37) 干豇肉豇
(38) 干豇肉豇
(39) 干豇肉豇
(40) 干豇肉豇





- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 鸡球肉包 (40) | 奶黄馅包 (52) | 小白菜包 (64) |
| 鸡丁肉包 (41) | 莲蓉蛋包 (53) | 干咸菜包 (65) |
| 龙凤包子 (41) | 九圆包子 (53) | 豌豆包子 (65) |
| 鸭肉菜包 (42) | 石柱米包 (55) | 枣泥包子 (66) |
| 玫瑰鸭包 (43) | 四味莽包 (55) | 水晶菜包 (67) |
| 野鸭菜包 (44) | 白菜大包 (56) | 河南菜包 (67) |
| 鱼肉包子 (44) | 黄菜大包 (57) | 什锦包子 (68) |
| 石门素包 (45) | 素肉大包 (57) | 炸鸡子包 (68) |
| 时辰包子 (46) | 素蟹粉包 (58) | 天津素包 (69) |
| 豆腐包子 (46) | 秋叶包子 (59) | 五仁包子 (69) |
| 地耳包子 (47) | 寿桃包子 (59) | 茯山包子 (70) |
| 三丁素包 (48) | 梅花包子 (60) | 茯苓枣包 (70) |
| 素菜包子 (48) | 金鱼包子 (60) | 猪脑菜包 (71) |
| 素什锦包 (49) | 蒸香甜包 (61) | 蒜苗包子 (71) |
| 水煎素包 (50) | 果酱包子 (62) | 莲蓉香包 (71) |
| 香菇素包 (51) | 豆沙包子 (62) | 素馅包子 (72) |
| 蒸葛粉包 (52) | 红果包子 (63) | 千张肉包 (72) |
| | 一品素包 (63) | |



烧卖馒头类

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 马家烧卖 (74) | 糯米烧卖 (78) | 鸡虾烧卖 (82) |
| 参肉烧卖 (74) | 油肉烧卖 (79) | 咸肉烧卖 (83) |
| 猪肉烧卖 (75) | 鸭油烧卖 (79) | 肉虾烧卖 (84) |
| 肉葱烧卖 (76) | 翠油烧卖 (80) | 蛋皮烧卖 (84) |
| 牛肉烧卖 (77) | 翡翠烧卖 (81) | 菊花烧卖 (85) |
| 肉米烧卖 (77) | 玻璃烧卖 (81) | 什锦烧卖 (86) |





- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 金丝烧卖 (86) | 南翔馒头 (94) | 门钉馒头 (102) |
| 珍珠烧卖 (87) | 宁夏馒头 (95) | 果料馒头 (102) |
| 临清烧卖 (87) | 小笼馒头 (95) | 千层馒头 (103) |
| 鲜肉烧卖 (88) | 喉口馒头 (96) | 刀切馒头 (103) |
| 火腿烧卖 (88) | 八宝馒头 (96) | 素菜馒头 (104) |
| 羊肉烧卖 (89) | 阆中馒头 (97) | 开花馒头 (104) |
| 草菇烧卖 (90) | 酵面馒头 (97) | 奶香馒头 (105) |
| 灌汤烧卖 (90) | 饅面馒头 (98) | 豆蔻馒头 (105) |
| 切馅烧卖 (91) | 高桩馒头 (99) | 油炸馒头 (105) |
| 干蒸烧卖 (91) | 酒酿馒头 (99) | 油氽馒头 (106) |
| 茼蒿烧卖 (92) | 云层馒头 (100) | 生煎馒头 (107) |
| 萝卜烧卖 (93) | 蛋形馒头 (100) | 炸馒头片 (108) |
| 都一烧卖 (93) | 压花馒头 (101) | 烤香馒头 (108) |
| | 黄花馒头 (101) | |

酥脆香卷类

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 三鲜须卷 (109) | 蒸鸡丝卷 (115) | 拉皮筒卷 (121) |
| 腊肠肝卷 (110) | 蒸肉馅卷 (116) | 油盐花卷 (121) |
| 奶油蛋卷 (110) | 蒸果酱卷 (116) | 蒸葱花卷 (122) |
| 炸佛手卷 (111) | 蒸蛋丝卷 (117) | 脂油花卷 (123) |
| 蒸菊花卷 (112) | 麻蓉糖卷 (117) | 椒盐花卷 (123) |
| 蒸蝴蝶卷 (112) | 鸡腿丝卷 (118) | 麻酱花卷 (124) |
| 蒸双桃卷 (113) | 煎肉饼卷 (119) | 虎头花卷 (125) |
| 双色香卷 (114) | 炸咸卷果 (119) | 蒸佛手卷 (125) |
| 蒸四喜卷 (114) | 山楂鱼卷 (120) | 蒸荷叶卷 (126) |
| 蒸金丝卷 (115) | 肉蛋菜卷 (120) | 蒸蜜桃卷 (126) |





- | | | |
|------------|------------|------------|
| 马蹄花卷 (127) | 炸甜卷果 (133) | 菊花蛋酥 (141) |
| 蒸鸳鸯卷 (127) | 米饭春卷 (133) | 炸鸳鸯酥 (142) |
| 蒸千层卷 (128) | 豆沙春卷 (134) | 玉叶酥炸 (143) |
| 蒸银丝卷 (129) | 芦笋春卷 (135) | 烤合味酥 (143) |
| 盘香花卷 (129) | 油皮春卷 (135) | 拿酥蛋挞 (144) |
| 五色香卷 (130) | 鸡丝春卷 (136) | 油炸酥角 (145) |
| 红枣花卷 (130) | 韭肉春卷 (137) | 炸酥腰子 (145) |
| 蒸麻花卷 (131) | 银芽春卷 (137) | 炸太极酥 (146) |
| 南式花卷 (131) | 荠菜春卷 (138) | 炸兰花酥 (147) |
| 如意豆卷 (132) | 马蹄奶酥 (139) | 炸酥麻花 (147) |
| 葱油腿卷 (132) | 炸三角酥 (140) | 夹沙酥球 (148) |
| (201) 什锦甜卷 | 炸螃蟹酥 (140) | (20) 蛋酥才卷 |
| (201) 夹鲜香酥 | (101) 夹鲜甜卷 | (10) 蛋酥一福 |
| | (101) 夹鲜甜卷 | |



圆粽馄饨类

类善香部酒

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 桂花元宵 (149) | 参芪汤圆 (156) | 黄金团子 (164) |
| 麻心元宵 (149) | 花生汤圆 (156) | 油煎团子 (164) |
| 山楂元宵 (150) | 赖汤圆子 (157) | 虾肉汤团 (165) |
| 四馅元宵 (150) | 汤水圆子 (157) | 萝卜团子 (166) |
| 什锦元宵 (151) | 刺毛圆子 (158) | 麻心汤团 (166) |
| 鸽蛋汤圆 (152) | 酒酿圆子 (158) | 嘉兴肉粽 (167) |
| 山城汤圆 (153) | 核桃圆子 (160) | 枣米粽子 (168) |
| 鸡肉汤圆 (153) | 菜心圆子 (160) | 叉烧肉粽 (168) |
| 芝麻汤圆 (154) | 鲜肉剪团 (161) | 咖喱肉粽 (169) |
| 鸡油汤圆 (154) | 姊妹团子 (161) | 赤豆粽子 (170) |
| 红米汤圆 (155) | 汤糍团子 (162) | 咸肉粽子 (170) |
| 人参汤圆 (156) | 炒肉团子 (163) | 清水粽子 (171) |





- | | | |
|------------|------------|------------|
| 上海肉粽 (171) | 原汤馄饨 (176) | 翡翠馄饨 (181) |
| 什锦莲粽 (172) | 清汤馄饨 (176) | 海鲜馄饨 (182) |
| 八宝粽子 (172) | 淮园馄饨 (177) | 鸡丝馄饨 (182) |
| 豆沙粽子 (173) | 酸辣馄饨 (178) | 锤鸡馄饨 (183) |
| 川味灰粽 (174) | 虾仁馄饨 (178) | 羊肉馄饨 (184) |
| 过桥馄饨 (174) | 鲜肉馄饨 (179) | 芥菜馄饨 (184) |
| 红汤馄饨 (175) | 肉仁馄饨 (179) | 油炸馄饨 (185) |
| 鱼肉馄饨 (175) | 菇丁馄饨 (180) | 油煎馄饨 (185) |
| | 三鲜馄饨 (180) | |



其他小吃类

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 山西帽盒 (187) | 酥油糌粑 (198) | 虾炒米粉 (207) |
| 肉韭黄盒 (187) | 包谷粑粑 (198) | 牛肉米粉 (208) |
| 韭菜肉盒 (188) | 粽叶粑粑 (199) | 什锦米粉 (208) |
| 菜牛肉盒 (189) | 艾窝窝头 (199) | 豆芽米粉 (209) |
| 三鲜盒子 (190) | 武汉面窝 (200) | 虾沙河粉 (209) |
| 翡翠肉盒 (191) | 淮安茶馓 (200) | 虾仁肠粉 (210) |
| 鸳鸯肉盒 (191) | 椒盐馓子 (201) | 鸡丝河粉 (211) |
| 蒸炸肉盒 (192) | 蝴蝶馓子 (202) | 乾州锅盔 (212) |
| 炸酥盒子 (193) | 家常油条 (202) | 红枣锅盔 (212) |
| 炸糖盒子 (194) | 焦杠油条 (203) | 新疆烤馕 (213) |
| 香芋肉盒 (195) | 过桥米线 (204) | 新疆肉馕 (214) |
| 肉虾菜盒 (195) | 小锅米线 (205) | 新疆油馕 (215) |
| 示灯粑粑 (196) | 炒虾米线 (205) | 龙江煎堆 (215) |
| 灌肠血粑 (197) | 肉炒面线 (206) | 圆墩饽饽 (216) |
| 遵义黄粑 (197) | 锅卤饵块 (207) | 油酥饽饽 (216) |





- | | | |
|------------|------------|------------|
| 炒疙瘩子 (217) | 蜂巢蛋角 (233) | 油炸元宝 (249) |
| 鸡鸭疙瘩 (218) | 象生雪梨 (233) | 油炸回头 (250) |
| 红油疙瘩 (218) | 凤凰椰球 (234) | 油炸羊尾 (251) |
| 番茄疙瘩 (219) | 椰黄西米 (235) | 炸酥油饼 (251) |
| 鲜蘑疙瘩 (219) | 娥姐粉果 (235) | 油炸排叉 (252) |
| 关中辣团 (220) | 荔浦香芋 (236) | 油炸松塔 (252) |
| 酸味疙瘩 (221) | 涪陵醪糟 (237) | 油炸薯片 (253) |
| 甜豌豆黄 (221) | 蒸叶儿把 (237) | 炸红薯条 (253) |
| 杏仁豆腐 (222) | 香甜奶酪 (238) | 泡泡油糕 (253) |
| 烤一捆柴 (222) | 糊汤米酒 (239) | 炸豌豆饼 (254) |
| 西安栲栳 (223) | 炸甜奶炼 (239) | 炸糖排叉 (254) |
| 蒸一捧雪 (223) | 安徽笼糊 (240) | 耳朵炸糕 (255) |
| 煮猫耳朵 (224) | 臊子马舌 (241) | 炸面鲫鱼 (256) |
| 黄州烧梅 (224) | 鸡汤面蛋 (241) | 脆糯麻球 (256) |
| 三鲜豆皮 (225) | 水晶门钉 (242) | 酥香薄脆 (257) |
| 虾肉云吞 (226) | 蜜糖麻花 (243) | 炸白牡丹 (257) |
| 大泉膏煎 (227) | 油炸焦圈 (244) | 炸糯米果 (258) |
| 掰酥鸡角 (228) | 八批果子 (244) | 驴子打滚 (258) |
| 北菇米鸡 (229) | 山西茶食 (245) | 蒸糯米丸 (259) |
| 安虾水角 (229) | 炸狮子头 (246) | 松塔麻花 (259) |
| 西藏布鲁 (230) | 炸大救驾 (246) | 山药豆泥 (260) |
| 新疆那仁 (231) | 鸡蛋布袋 (247) | 烧面片汤 (260) |
| 炒肉豆丝 (231) | 炸欢喜坨 (248) | 猫耳面汤 (261) |
| 玉林肉蛋 (232) | 怀化侗果 (248) | 牛肉面汤 (261) |
| | 油炸三角 (249) | |

参考文献 (263)





风味包子类

淮安汤包

原料 面粉 550 克，光油鸡和带皮猪蹄膀各 2000 克，鸭掌 1500 克，蟹粉 500 克，猪油 200 克，虾子、酱油和精盐各 10 克，白糖 5 克，味精 5 克，胡椒粉 3 克，料酒 150 克，葱姜末 25 克，食用碱少许。

制法 1. 将光油鸡去杂洗净，猪蹄膀刮净毛污后洗净。鸭掌脱净黄衣洗净后，与猪蹄膀、油鸡一起投入开水锅氽烫一下，捞起洗净血污，放入锅内，加入冷水、葱姜末和料酒，用大火烧开后转用小火煨至鸡、蹄膀八成熟时捞起，削下蹄膀皮剥碎，放入原汤内，继续用大火将汤熬浓后，用筛子滤净汤渣；鸡和蹄膀拆去骨头；将肉切成绿豆粒大小，与虾子一起下入汤锅内略熬一下。

2. 锅置火上，放入猪油烧至微热，将蟹粉、葱姜末、精盐同时下锅略炒几下，烹入料酒，待炒透后，倒入汤锅内用大火收一下汁，加入精盐、酱油、白糖、味精和胡椒粉，搅匀起锅后装入盘内，冷却凝结成汤冻后，再捏碎即成淮安汤包馅心。

3. 将 300 克面粉对好食用碱，另将 250 克面粉和适量的清水和成冰面团，两块面放在一起揉匀搓成长条，揪成 30 个小面剂子，压扁；经反复揉搓，擀成圆面皮，放入馅料，





捏成 24 道花纹，口作小鲫鱼嘴状，摆入小笼内，置于沸水锅上用旺火蒸 10 分钟左右，原笼上桌即可。

特点 鲜脆浓香，皮薄汤多。

文楼汤包

原料 面粉和活母鸡各 1250 克，猪五花肉 750 克，活螃蟹和猪肉皮各 750 克，猪骨头 500 克，葱末和姜末各 12.5 克，白胡椒粉 1 克，料酒和白酱油各 50 克，绵白糖 8 克，熟猪油 150 克，食用碱 5 克，精盐适量。

制法 1. 将母鸡宰杀去内脏后洗净，猪肉皮和猪骨头洗净，猪肉切成大薄片。将上述原料一起下入烧沸的水锅中氽过后捞起。换水 2500 克，将鸡肉、猪肉皮、猪骨和猪肉片一起下入锅中，用大火煮至猪肉六成熟、鸡肉成熟时取肉，均切成 0.3 厘米见方的小丁；肉皮酥烂时捞出搅碎；猪骨捞出另作它用。

2. 将活螃蟹刷洗干净，捆绑后入锅置火上蒸熟，去壳取肉，晾干后碾成粉状。锅置火上，放入熟猪油烧热，将姜末和葱末各 7.5 克炒出香味，再倒入蟹粉、料酒 12.5 克、精盐 7.5 克、白胡椒粉炒至入味后即成蟹粉馅。

3. 锅置火上，放入猪肉汤烧沸，加入肉皮蓉略煮片刻后倒出过滤一下，再倒入锅内置火上烧沸，撇去浮沫，待汤稠浓时，下入鸡肉粒、猪肉粒及白酱油、胡椒粉、绵白糖和精盐。调好味后撒入蟹粉馅煮沸。

4. 将汤馅装入馅盆中并不断搅拌，待汤馅冷却凝固后捏碎翻成馅。将面粉 1125 克、清水 400 克、精盐 7.5 克和食用碱同放一盆内揉成面团，搓成粗条后用湿布盖好醒置片刻。





将醒好的粗条面搓细，揪成小面剂50个，擀成直径为16厘米左右、中间稍厚的圆形面皮。取面皮1张，包入馅心100克，将面皮对折，左手夹住，右手推捏收口成圆腰形汤包坯。

5. 将包坯置于笼内，置于沸水锅上，以旺火蒸制7分钟左右即熟。

特点 包大皮薄，汤饱味鲜，肥而不腻，淮安名点。

蟹黄汤包

原料 面粉750克，酵面*350克，蟹油和熟猪油各250克，猪肋条肉950克，鲜猪肉皮和猪腿骨各500克，绵白糖、生姜和葱姜汁各50克，酱油150克，料酒和葱末各25克，味精1克，香葱100克，食用碱10克，白胡椒粉1.5克，香油75克，精盐适量。

制法 1. 将猪肉皮去毛和肥膘后刮洗干净，与猪腿骨一起放入沸水锅中稍烫一下，捞出沥干水分。锅置火上，放入肉皮、猪腿骨、清水200克、香葱和生姜煮至肉皮酥烂、猪腿骨汁溢出，取出猪腿骨，肉皮搅蓉备用。锅置火上，放入原骨汤750克、料酒、酱油50克、绵白糖25克、精盐、白胡椒粉1克和肉皮蓉，熬至汤汁黏稠。待皮冻汤凝结后开条，搅成碎粒状。将猪肉搅成蓉，加入酱油、精盐、绵白糖、香油25克和白胡椒粉搅拌上劲。将蟹油、熟猪油、味精、香油、葱姜汁、葱末、皮冻和肉馅同放一盆内拌匀成

* 酵面是发面时用来引起发酵的面块，内含大量酵母。又称面肥、老酵、酵面头、面头等。





馅料。

2. 将面粉、酵面、清水 350 克和食用碱同放一盆内调制成柔软光滑的面团，搓成条，揪成小面剂 100 个，按成直径为 5 厘米左右的圆形面皮。取面皮一张，包入馅心 25 克，捏成 20~24 道花纹，收口似鲫鱼嘴状的包坯。

3. 将汤包生坯置于已抹过油的笼内，用旺火沸水锅蒸 7~8 分钟即成。

特点 皮薄馅大，汤浓味鲜，镇江名点。

镇江汤包

原料 面粉和猪瘦肉各 500 克，母鸡 1 只，肉皮 100 克，料酒、白糖、麻仁、白胡椒、姜末、味精、酱油、香油、猪油、酵面、食用碱、葱段和姜块各适量。

制法 1. 将鸡去内脏、头和爪后洗净，放入水锅内置火上煮 10 分钟，取出用凉水冲洗一次。锅置火上，放入适量的清水、洗净的肉皮、鸡、葱段、姜块和料酒，用大火烧沸，小火煮烂后捞出。原汤不动，拣去葱和姜，鸡肉另作它用。将肉皮剁碎，倒入原锅内，搅匀后冻成冻。

2. 将猪瘦肉剁碎后放入盆内，加酱油、姜末、料酒、白糖、麻仁、白胡椒粉、味精和香油调好肉馅。

3. 将汤冻剁碎，倒入搅好的肉馅内，拌匀后放入冰箱再冻一下。取 250 克面粉与对好食用碱以及酵面揉匀成面团；另将 250 克面加水成水面团，两块面放在一起揉匀，搓成长条，揪成 30 个剂子，压扁，擀成圆皮，包入馅料，收拢成圆形包子，摆入小笼内，置于沸水锅上用旺火蒸 10 分钟左右，原笼上桌。食用时，另带细姜丝和镇江香醋。





特点 皮软暄香，馅心鲜嫩。

小笼汤包

原料 面粉和猪后腿肉各 500 克，水发海米、香油 15 克，鸡汤（或骨头汤）400 克，味精 6 克，精盐适量。

制法 1. 将猪后腿肉用绞肉机绞成碎肉，放入盆内，加入海米、精盐和味精，用筷子顺着同一个方向搅动，分几次加入鸡汤搅至黏稠适宜时，淋入香油搅拌均匀即成馅料。

2. 将面粉用适量的清水调制成软硬适度的面团，揉匀后搓成圆条，揪成 50 个小面剂，擀成薄面皮，抹入 20 克馅料，捏成有 16 个密褶的小包子，入笼置旺火沸水锅上蒸 7 分钟左右即成。

特点 皮薄馅大，汤多醇美，鲜香不腻，哈尔滨名点。

馨香汤包

原料 面粉 500 克，酵面 100 克，食用碱 10 克，猪肥瘦肉和鸡汤各 250 克，葱末 150 克，精盐和料酒各 5 克，酱油 75 克，姜末 25 克，甜面酱 50 克，味精 1 克，八角和豆油各适量。

制法 1. 将猪肉剁成碎末，与精盐、酱油、姜末、料酒和甜面酱同放一盆内腌渍 3 小时左右，对入鸡汤搅拌成粥状，用八角、姜末加豆油熬成佐料油，凉后对入馅中，撒入葱末和味精，拌匀即成金黄色汤包馅。

2. 将面粉中放入撕碎的酵面及适量的清水和成面团，醒 60 分钟左右后对入食用碱水揉透揉匀，搓成长条，揪成 15 个面剂，擀成圆形面皮，逐个包入馅心，捏成菊花形包子生





坯，放入笼内，用旺火沸水蒸 10 分钟左右即熟。

特点 造型美观，色白如玉，皮薄馅稀，鲜香味美，沈阳名点。

保定汤包

原料 面粉 1000 克，猪肉馅 700 克，香油 70 克，酱油 50 克，面酱 30 克，姜末 10 克，味精 8 克，料酒 20 克，精盐和鸡汤各适量。

制法

1. 将猪肉馅加入酱油、精盐、面酱、姜末、味精和料酒拌匀，分数次搅入鸡汤或肉汤成稀糊状，淋入香油即成馅。
2. 将面粉加温水 600 克和成面团，揉匀搓成 2 厘米粗细的长条，揪成 15 克 1 个的面剂，擀成直径为 7 厘米左右的圆皮，包入馅料，捏出 18 个褶，收口呈金鱼嘴形，入笼用旺火蒸至熟透即成。

特点 馅大汁多，滋味鲜美，皮薄美观，河北风味。

美味汤包

原料 面粉 475 克，酵面 38 克，鲜猪腿肉 650 克，猪肉皮 200 克，白糖 10 克，香油 12 克，酱油 25 克，精盐和味精各 5 克，胡椒粉 1 克，生姜 40 克，淀粉和醋各适量。

制法

1. 将猪腿肉剁成蓉；生姜去皮洗净后用 15 克切姜末，其余切成姜丝。
2. 将猪肉皮刮洗干净，置旺火沸水锅中煮至七成熟时捞出绞碎，将其放入汤内，加入清水 150 克复煮至烂后盛入盆中，不断搅动，直搅至皮汤融合，冷却成冻后切成长条，再绞成粒状。

