

包子

内心包罗万象在外不露声色

外表质朴无华胸中大有经纶

胸怀开阔不拒三山五岳精品

腹能撑船盛载四海八方奇珍



张灵春 编著

包

子

农村读物出版社

包 子

编 著 张灵春

责任编辑 育向荣

※

农村读物出版社出版

燕南印刷厂印刷

各地新华书店经销

787×1092毫米 1/32 8.5印张 191千字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数：1—20000册

ISBN 7—5048—1592—6 / TS · 19

定价：3.80元

1991.6.18

目 录

一、发面制品概说		甜馅包子制作实例	26
发酵的含义	1	胡桃包	26
发酵的原理	1	猪油开花包	26
发酵的作用	2	九圆包 (甜)	27
发酵的几种方法	3	佛手包	27
发酵面的种类	4	豆茸包	28
发酵的条件和因素	5	脂油包	28
发酵面的使碱	8	五仁包	29
蒸制方法	11	豆沙包	29
二、馅心		枣泥包	30
体现包子的口味	15	什锦糖包	30
影响包子的形态	15	糖三角	30
形成包子的特色	16	水晶包	31
丰富包子的品种	16	山药包	31
三、甜馅、花色包子		红果包	32
及船点		全仁包	32
甜馅制作方法	18	蚝油鸡仔包	33
泥茸馅	18	椰子绿豆包	33
果仁蜜饯馅	20	酥皮莲茸包	34
糖馅	21	冰肉果子包	34
花色包子、船点		冰肉椰丝包	35
制作方法	22	五彩松花包	36

架樱猪油包	36	白果包	52
椰茸包	37	全料藕包	52
冬茸包	38	玫瑰包	53
金华火腿包	38	全料包	53
奶黄包	39	双泥包	54
绿豆茸包	40	蜜枣泥包	55
麻茸包	41	桃仁豌豆包	55
桃仁豌豆包	41	猪油山药包	56
百果包	42	松子枣泥包	56
蜜汁芋头包	42	蜜干菜包	57
桂花糖油白薯包	43	花色包子、船点	
牛奶土豆泥包	44	制作实例	57
黄豆包	44	南瓜包	57
酒酿包	45	苹果包	58
香蕉包	45	柿子包	59
芝麻莲茸包	46	秋叶包	59
紫藤花包	46	佛手包	59
杏仁包	47	刺猬包	60
桃仁白糖包	47	金鱼包	60
茯苓豆泥包	48	三花包	61
水晶盐菜包	48	菊花包	61
肥肉包	49	钳花包	62
果仁桂花包	49	百吉包	62
玫瑰白糖包	50	带叶寿桃包	63
荔枝包	50	小黄梨	63
黄油红薯包	51	青椒包	64
豌豆馅包	51	小花红包	64

玉米包	65	咸馅包子制作实例	80
白兔包	65	水煎包	80
白猪包	66	刹馅包	81
鸚鵡	66	江米包	81
小鵲登梅	67	清素包	82
桃子	67	花素包	82
枇杷	68	炒肉包	83
金鈴子	68	萝卜馅包	84
石榴	69	天津包	84
橘子	69	灌汤包	85
荸荠	69	圆笼包	85
柠檬	70	煊馅包	86
菱	70	牛肉包	86
小鸡	71	羊肉净菜包	87
企鵝	71	鱼馅包	87
和平鵝	72	山东包	88
猎狗	72	淮阳包	88
北京鴨	73	常州包	89
青蛙	73	川馅包	90
三足蟾蜍	74	排骨包	90
四、咸馅包子		香菜包	91
咸馅制作	75	合菜包	91
生菜馅	75	鲜肉包	92
熟菜馅	77	五丁包	92
生肉馅	77	生面包	93
熟肉馅	80	西葫芦羊肉包	94
菜肉馅	80	咖啡包	94

九圆包 (咸)	95	松子鸡粒包	113
冬菜包	96	花芯鸡丁包	114
南翔小笼包	96	韭黄鸡胗包	114
干菜包	97	葱油萝卜丝包	115
褡裢鸭肉包	98	五仁叉烧包	116
马齿苋包	98	镇江汤包	116
富春三丁包	99	生煎鸡肉包	117
豆腐包	99	酸菜包	118
腰丁豆腐包	100	蒲菜包	118
香菇豆腐包	101	素包 (1)	119
豆腐鸡丁包	101	素包 (2)	120
香椿豆腐包	102	羊肉包	120
豆腐水煎包	103	潮州千张包	121
斑斓豆腐包	103	鸡翅火腿包	122
荸荠豆腐包	104	咖喱包	123
发菜豆腐包	105	蛋黄虾肉包	123
豆渣鸡丁包	106	百花包	124
豆腐口条包	106	鲜虾包	125
油菜干豆腐包	107	麦穗生肉包	126
三白豆腐包	108	叉烧包	126
鳝鱼豆腐干包	108	滑虾包	127
平菇豆腐包	109	菜肉包	128
豆腐肚丁包	109	什锦水晶包	128
胡桃豆腐包	110	栗子田鸡包	129
炸松子豆腐包	111	五丁鲜鱼包	130
豆瓣八宝包	111	洗沙包	131
蟹黄汤包	112	虾子三丁包	131

浙江虾肉小笼包	132	鱼香包	150
火腿百花包	133	咖喱滑鸡包	151
葱油土豆泥包	133	小蚝包	152
茄汁滑虾包	134	腊肠包	152
酒酿肉馅包	135	叉烧鸡蛋包	153
茄子馅包	135	陈皮牛肉包	154
扁豆猪肉包	136	腐乳咸肉包	154
干咸菜包	136	陈皮咸肉包	155
三丁包	137	香菇鲜肉包	156
雪笋包	138	火腿包	156
蚝油叉烧包	139	牛肉煎包	157
粗粒熟馅包	140	青菜包	157
翡翠包	140	发菜鱼茸包	158
八珍粒丁包	141	龙虎鱼茸包	159
锦绣笋丁包	142	鱼茸豆腐包	159
五丝海带包	143	八宝豆腐包	160
咖喱猪肝包	143	鸭泥豆腐包	161
沙嗲牛肉包	144	豆腐鸡蛋包	161
米粉鳝鱼包	145	朱砂豆腐包	162
香莲鳊鱼包	145	鸡泥豆腐包	162
山东鱼肉包	146	鲜贝豆腐包	163
上海小笼包	146	豆腐牛肉包	164
河南菜包	147	三鲜豆腐包	164
蟹黄虾仁包	148	三虾豆腐包	165
腊味糯米包	148	百花豆腐包	165
十香包	149	蚝油豆腐包	166
咸肉萝卜包	150	鲜菇开洋豆腐包	166

咖喱牛肉包	167	海参大虾包	183
火腿肥肉包	167	虾蟹肉包	183
杂锦豆腐包	168	白肉包	184
四黄包	169	洋白菜馅包	185
水馅包	169	鲜贝虾粉包	185
鸭肉馅包	170	土豆泥馅包	186
荠菜鲜肉大包	171	干菠菜馅包	186
油菜包	171	小萝卜缨馅包	187
包菜豆腐包	172	拳菜馅包	188
番茄馅包	172	苔干包	188
熟馅五丁包	173	杏仁鸡茸包	189
八宝馅包	173	胡萝卜干猪肉包	190
三鲜包	174	狗肉三鲜包	191
蒜薹猪肉包	175	韭菜鸡蛋包	191
海带馅包	175	荠菜素馅包	192
咸蛋肉馅包	176	发菜鱼肉包	192
长命包	176	冬笋猪肉包	193
莲子猪肉包	177	兔肉馅包	194
茭白鸡泥馅包	177	山药馅包	194
鲍鱼肉馅包	178	樱桃包	195
巴鱼肉馅包	178	猪油白糖梅干菜包	195
天津素什锦馅包	179	三味包	196
鸳鸯馅包	180	猪肉柿子椒包	196
荸荠馅包	180	南瓜猪肉包	197
萝卜丝牛肉包	181	酱肉包	197
芹菜馅包	182	绿豆馅包	198
荸荠鸡茸包	182	荠菜鸡茸包	198

三鲜羊肉包	199	柿子椒素馅包	217
鸭肝包	200	素冬瓜包	217
蹄筋什锦包	200	五色素包	218
青果豆包	201	鲜毛豆包	219
素蒸菜包	202	蘑菇小白菜馅包	219
八宝茄子包	203	四宝包	220
丁香萝卜包	203	二冬豇豆包	221
猪肉藕馅包	204	虾茸香菇包	221
香干芹菜包	205	火鸡韭黄包	222
八宝菠菜包	205	七彩金银灯包	223
面筋白菜包	206	鲛鱼腊肉包	223
鸡蒙白菜包	207	鱼茸木耳包	224
香椿鸡蛋包	207	竹荪包	224
菊花鸡茸包	208	海味包	225
鸡胗肝包	209	雪菜野鸭包	226
榧子鸡茸包	209	雪菜冬笋包	227
鸽肉包	210	腊肉紫菜苔包	227
果子狸包	211	干贝萝卜包	228
雪菜鲜鸡包	211	韭黄野鸭包	229
南瓜鸡肉包	212	羊眼包	229
冬笋鹿肉包	213	野鸭汤包	230
掐菜香干包	213	干贝瓢菜包	231
腐竹鲜蘑包	214	牛肉粉丝包	231
鸡丁桃仁包	215	猪肉粉条包	232
扁豆素馅包	215	黄豆肉包	233
槐花芝麻包	216	鸡蛋素菜包	233
鲜黄花菜鸡茸包	216	火腿冬瓜包	234

青椒兔丁包	234	龙凤包	247
鸡蛋茭白包	235	牛肉韭菜包	247
黄花菜包	236	鸡茸泡包	248
银耳鸡丁包	236	咖喱兔肉包	248
虾子菠菜包	237	蟹茸蛋包	249
松子山鸡包	238	黄瓜猪肉包	250
芽菜牛肉包	238	苦瓜猪肉包	250
醪糟牛肉包	239	黄瓜素馅包	251
凤球包	239	丝瓜虾茸包	252
瓠子包	240	干贝丝瓜包	252
破酥包	241	鲜莲冬瓜包	253
温江龙眼小包	241	牛肉米粉包	253
胡萝卜羊肉包	242	栗子百宝包	254
三丝鸽蛋包	243	白菜香干包	255
油菜鸡蛋包	243	马兰鸡丁包	255
杂件包	244	果汁猪肉包	256
猪肉瓜皮包	244	苔干羊肉包	256
芹菜牛肉包	245	蘑菇什锦包	257
黄花木耳鸡茸包	246	核桃仁鸭丁包	258
小白菜馅包	246		

一、发面制品概说

“发面”又称“酵面”，顾名思义是指经过发酵的面团。“酵面”在面团中具有活动力。

发酵的含义

发酵就是酵母菌在面团中分裂繁殖的活动过程，利用酵母菌体内含有的酵素在一定条件下进行反应，或者利用某些化学膨松剂进行化学反应，从而产生二氧化碳气体，使面团组织产生空洞，变得膨大疏松，这种产生二氧化碳气体改变面团的化学反应和物理变化的过程统称为发酵。

发酵的原理

面团内引入酵母，酵母即可得到面团中淀粉酶分解的葡萄糖养分而繁殖增生、分泌“酵素”（是一种复杂有机化合物的酶），这种“酵素”可以把葡萄糖分解为乙醇（酒精）和二氧化碳气体，并同时产生水和热。酵母不断繁殖和不断分泌“酵素”，二氧化碳气体随之大量生成，并被面团中的面筋网络包住不能逸出，从而使面团出现了蜂窝组织，膨大、松软、浮起和产生酒香味、酸味（杂菌繁殖所产生的醋酸味），这就是发酵的原理和全部过程。这个过程变化，大体有以下三个方面：

- 1、淀粉酶的分解作用。面粉掺水调制面团后，面粉中淀粉所含的淀粉酶，在适当温度条件下，活性增强，先把部分淀粉分解成麦芽糖，进而分解成葡萄糖，为酵母的繁殖和分泌“酵素”提供了养分。如果没有淀粉酶的分解作用，淀粉

不能分解为葡萄糖，酵母是不会繁殖和发酵的。淀粉酶的分解作用是酵母发酵的重要条件。

2、酵母繁殖和分泌“酵素”。酵母在面团中获得养分后，就大量繁殖和分泌“酵素”（基本上同时进行），不断生成乙醇和二氧化碳气体。开始生成量小，积聚在面团内部。随着发酵时间延长和发酵作用的继续进行，二氧化碳生成量越来越多，充满面团组织，面团随之膨大。酵母生成二氧化碳气体是发酵的基本原理。

3、杂菌繁殖和酸味。需要说明，利用酵母（包括鲜、干酵母）发酵，因系纯菌，发酵力大，发酵时间短，一般并不产生酸味（即没有杂菌繁殖问题），也不用加碱中和。而用面肥发酵，面肥内除酵母外，还含有杂菌（醋酸菌等），在发酵过程中，杂菌也随之繁殖和分泌氧化酶，把酵母发酵生成的乙醇分解为酸类和水。发酵时间愈长，杂菌繁殖愈多，氧化酶作用愈大，面团酸味愈浓。这就是面肥发酵出现酸味的道理。

发酵的作用

1、经过发酵过程，使面团达到膨松多孔，富有弹性，形态饱满，松糯可口，能产生与其它面团不同的独特风味，再加上不同程度的发酵、不同方法的成熟、不同口味的馅心，更具有与其它面团品种不同的特色。

2、酵母菌本身含有丰富的营养，面团中的淀粉、脂肪、蛋白质和碳水化合物等经过酶的作用，变为人体易于吸收的营养素；加上酵母菌的大量繁殖，更大大提高了制成品的营养价值。

发酵的几种方法

1、面肥发酵：面肥发酵方法在我国具有悠久历史，积累了丰富的实践经验，特别是在加碱技术上有独到之处，而且面肥发酵简单易行，成本低廉，比较实用，适合家庭使用。一般方法是将当天发好的酵面留下一块，用水化开，再加入适量面粉揉匀，置于盆内进行发酵，也就是用做剩的酵面来催发新的面团。面肥发酵，产生酸味是不可避免的，必须加碱去掉酸味，即“酸碱中和”的原理。具体来说，加碱后，碱与面团中杂菌产生的酸类结合，生成乳酸和碳酸，再分解为二氧化碳和水，这样就去掉了酸味。由此看来，加碱起着双重作用：一是去酸；一是辅助发酵，使面团继续松发。但是，加碱也会破坏一些维生素，是个缺点，从全面看，仍有较大的实用价值。

2、鲜酵母发酵：鲜酵母发酵一般的投酵量是1%，即500克面粉放5克鲜酵母，但投酵量也要根据静置时间的长短而增减。用鲜酵母发酵比较简单，能使面团韧性足、洁白，如果静置时间不长，可不必施碱，但时间过长面团也会产生一些酸味，故而也要施以少量的碱。一般点心师傅用鲜酵母发酵都喜欢施少量碱水，因为施碱后面团具有如下优点：(1) 碱水能中和面团中所存的酸味；(2) 经过中和反应后能产生二氧化碳和水，这样二氧化碳气体能继续增加面团中的空洞，使面团更松软；(3) 增加成品的光泽，使之白净显色。

使用鲜酵母的缺点是成本比较高。

利用酵母菌发酵的过程中，不宜投放糖、油类等副料，否则会抑制酵母菌的繁殖速度。

3、化学膨松剂发酵：将化学膨松剂揉入面团，经过加热，药品会进行化学反应而产生二氧化碳，使面团变成有孔洞的海绵状组织，达到疏松柔软的目的，这种方法在食品制作中使用也比较广泛。点心制作中使用的化学膨松剂有：小苏打、臭粉（阿摩尼亚粉，学名碳酸铵）、发粉（泡打粉）、明矾、食碱等数种。我们日常所用的发粉，就是经过配制的化学膨松剂，其配料不全相同。化学膨松剂一般都呈比较强的碱性。

这一类化学膨松剂的反应比较快且强烈，故必须随揉随用，不可久置。另外，面团中加入化学膨松剂以后，必须反复揉透，否则成熟后会出现黄色斑点。

用酵母菌发酵的面团经过施碱以后，再放些发酵粉催一催，能使成品更加光洁、饱满、白净。但也必须注意，因为化学膨松剂带有较强的碱性，须防重碱现象发生。化学膨松剂发面快速、简便，不受糖、油之类副料的影响，但成本比较高。

发酵面的种类

发酵面团，因酵母用量的多少、发酵时间的长短及调制方法的差异，可以分为大酵、嫩酵、呛酵、急酵、烫酵5种面团。

1、大酵。即面粉中加入酵面及水和成面团，经过一次发制，且发好、发足的面团叫大酵。其优点是所制出的成品质地暄软，用途广泛，制作食品时间较快，不用汤酵，如做馒头、花卷，大包子等。

2、嫩酵。是一种没有发足的面团。嫩酵面的调制方法与大酵面相同，只是发酵时间短，相当于大酵面的一半或

1/3。它的特点是有一定的韧性，虽然是发面，但有弹性，适合包制带有汤汁的软馅品种，如小笼包、灌汤包等。

3、呛酵。在天气很热的时候，或者是急需使用酵面，或者在酵面发过头的情况下，就可以用呛酵来处理。呛酵是用老酵和呆面拼成的酵面来做点心。呛酵的比例要视品种的需要、天气的温度、可静置时间的长短、酵面的老嫩来决定。如果时间允许的话，拼好的酵面要再“醒一醒”，这样就比较挺得起。但是呛酵做出的点心品种总不及自来酵光洁、白净、漂亮。

4、急酵。是由化学膨松剂（如前所说的臭粉、发粉之类）为酵，随拌随制。这种方法简便，反应也较快，且不受糖、油等副料的限制，也不受四季气候的影响。

5、烫酵。把面粉用沸水烫热，先拌成粉粒呈雪花状，故也称“雪花面”，待其稍冷却再放入老酵揉和，然后加盖湿布或棉被，待其发酵。做前再放碱水揉透。烫酵因为拌粉时用沸水烫粉，所以其成品色泽较差，不白。其优点是吃口软糯、爽口。

发酵的条件和因素

1、面粉质量。在发酵中，对面粉质量的要求表现在两个方面，一是产生气体的性能一是保持气体的能力。前者指淀粉及淀粉酶的含量而言，后者指面筋多少及品质而言。

淀粉中的淀粉酶把部分淀粉分解为单糖（葡萄糖），提供酵母养分，使面团发酵。如面粉变质或小麦经过高温干燥，都将使淀粉酶受到损失，就不能迅速提供酵母需要的糖源，对发酵不利。遇到这种情况，就要在面团中加入少量的糖，以弥补糖源不足而影响发酵速度，尽快地生成二氧化碳

气体。

面筋质具有抵抗气体膨胀力、阻止气体逸出的性能，是保持气体的重要条件。如果面团中面筋质含量少或筋力小时，酵母发酵所生成的气体不能被保持而逸出，面团就形成不了膨松状态。但面筋质过多、筋力过强，也能抑制气体的生成，对面团发酵也不利。所以，以面筋质含量适当为好。从目前供应的面粉情况看，大致分为面筋质较多、筋力较大的硬质粉和面筋质较少、筋力较小的软质粉两种。对于前者，在发酵时，可适当提高水温，降低一些筋力，以利气体生成；对于后者，在发酵时，要降低水温，并加点盐，以增强筋力来提高保持气体的能力。区别两种面粉的方法，饮食业习惯抓一把面粉，捏紧松开，如面粉立即散开，一般为硬质粉，如不散开，一般为软质粉。

2、酵母数量。一般地说，面团中引入酵母（或面肥）数量越多，发酵力越大，发酵时间越短。但用量过多，超过了限度，相反引起发酵力减退。根据试验，酵母用量应为面粉量的2%左右为宜。面肥老嫩差异较大（即面肥中含的酵母数量不等）、同时还受到气候、水温、发酵时间等因素影响，并且还要根据制品种类具体情况调节，没有统一的规定，凭实践经验掌握。

3、发酵温度。温度对发酵有着重大影响，这是因为酵母和淀粉酶对温度都特别敏感，温度适宜，它们才能更好地发挥作用。根据实验，酵母菌在30℃左右最活跃，发酵最快；15℃以下繁殖缓慢；0℃以下失掉活动能力；60℃以上死亡。淀粉酶在40~50℃左右作用最好，低于或高于这些温度，作用便逐步下降。行业掌握温度的方法，一般是结合自然条件，运用不同水温调节，如夏季用冷水，春秋季节用温