

包子 ● 饺子

主编 夏金龙



吉林科学技术出版社



*baozi
jiaozi*

包子·饺子

夏金龙◎主编



 吉林出版集团  吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

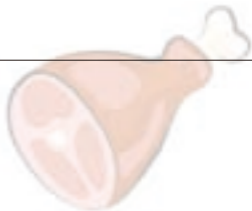
包子·饺子 / 夏金龙主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5199-3

I. ①包… II. ①夏… III. ①包子—制作②饺子—制作 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第035442号

包子·饺子



主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 郑 旭
技术编辑 黄 达 王运哲
封面设计 南关区远景图文工作室
制 版 南关区远景图文工作室
开 本 787mm×1092mm 1/64
字 数 35千字
印 张 1.25
印 数 1—15000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5199-3

定 价 10.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目录 Contents



蟹肉小笼包	5	三丁包	24
灯笼钳花包	6	虾肉烧卖	25
香猪包	6	牛头包	26
叉烧包	7	流汁金沙包	26
墨鱼包	8	五丁包子	27
百结包	8	鸭蛋包	28
南瓜包	9	草帽包	28
鲤鱼包	10	糯米烧卖	29
花篮烧卖	10	生煎鸡肉馒头	29
水煎包	11	玉扇包	30
生煎包子	12	月牙包	30
干蒸烧卖	12	无锡小笼馒头	31
山东包子	13	素菜馒头	31
莲花包	14	酱肉小包	32
刺猬包	14	肉丁馒头	32
蛋皮烧卖	15	胶东炉包	33
淮阴汤包	16	雪笋包	33
蟹粉小笼包	16	南翔馒头	34
素馅包子	17	关东肉火勺	34
脆皮奶黄包	18	马齿菜包子	35
象仔包	18	小笼馒头	35
南瓜奶包	19	狗肉包子	36
翡翠烧卖	20	素杨梅包	36
玫瑰包	20	一闻香包子	37
特色豆沙包	21	酱肉冬瓜包	37
虾蟹烧卖	22	鲜蘑鸡肉包	38
长寿龟	22	冬菜鸭肉包	38
小笼灌汤包	23	双冬肉包	39
香菇素菜包	24	碧玉蒸烧卖	39
		蟹黄汤包	40
		葛粉包	40
		风味水晶包	41

目录 Contents

同丰包	41	对叶饺	60
寿桃	42	上汤珍珠饺	61
凤菇包	42	茭儿菜烫面饺	62
			
三鲜锅烙	43	香菜羊肉水饺	62
鱼虾双色饺	44	蟹黄饺	63
萝卜三鲜水饺	44	鲜肉锅贴饺	64
胡萝卜牛肉水饺	45	乾隆蒸饺	64
猪肉白菜烙盒	46	笋肉馄饨	65
孔城米饺	46	梅花饺	66
冰花煎饺	47	碧绿白菜饺	66
江毛水饺	48	鲜肉灌汤饺	67
牛肉锅贴	48	地瓜面蒸饺	68
碧绿蒸饺	49	黄瓜猪肉水饺	68
猴菇花枝饺	50	驴肉馅水饺	69
灌汤蝴蝶饺	50	芦笋带子饺	70
水晶蒸饺	51	肉松小饺儿	70
冰花鹿肉锅贴	52	韭菜盒子	71
烫面炸饺	52	凤凰饺	72
玉米面饺子	53	海皇萝卜饺	72
鸳鸯饺	54	白菜猪肉水饺	73
芦笋海鲜饺	54	状元饺	74
黄金汤饺	55	藕粉饺	74
猪肉锅贴	56	三鲜水饺	75
鸡笼饺子	56	翡翠鲜虾饺	76
牛肉灌汤蒸饺	57	沙拉海鲜饺	76
水晶奶黄饺	58	三鲜回头	77
鸳鸯花饺	58	水晶羊肉饺	78
鸡汁锅贴饺	59	四喜蒸饺	78
鸽饺	60	香菇鱼翅饺	79
		家乡咸水饺	79
		冬菇鸡饺	80
		鱼皮蟹黄饺	80



001 蟹肉小笼包

原料

中筋面粉200克，猪五花肉150克，螃蟹2个。

调料

葱花30克，精盐、鲜鸡粉、白糖、胡椒粉、香油各适量，熟猪油200克。



1 面粉放入盆内，加入80克熟猪油拌匀，再倒入适量清水。



2 揉搓均匀成较软的面团，盖上湿布，稍饧片刻。



3 螃蟹洗净，上屉用旺火蒸10分钟至熟，取出剔肉。



4 猪五花肉去筋膜，洗净，擦净表面水分，剁成肉蓉。



5 放入碗中，加入葱花、精盐、白糖和鲜鸡粉调拌均匀。



6 再加胡椒粉、香油、熟猪油和蟹肉搅拌均匀，制成馅料。



7 面团分成12份，放在案板上，用擀面杖擀成圆形面皮。



8 取1张面皮，中间放入适量馅料，捏合收拢成小笼包生坯。



9 蒸锅加水，置旺火上烧沸，放入小笼包蒸8分钟至熟即可。



原料

中筋面粉300克，豆沙馅150克，泡打粉5克，酵母4克，樱桃数粒。

调料

白糖2小匙，熟猪油1/2大匙。

002 灯笼钳花包

- ① 面粉放在案板上，中间扒一凹坑，放入酵母、泡打粉、白糖、清水调成发酵面团，再加熟猪油揉匀；豆沙加少许熟粉揉成团。
- ② 将发酵面团搓揉均匀，再搓成条，下成30克重的面剂，然后包入豆沙馅，捏拢成扁圆形的生坯。
- ③ 用花夹在灯笼坯上钳夹出灯笼的竖痕；生坯静置10分钟，入笼蒸熟取出，再将樱桃一剖为二，点缀在灯笼上即成。

原料

发酵面团300克，枣泥馅100克，红曲水少许，黑芝麻数粒。

调料

白糖适量。



003 香猪包

- ① 将发酵面团搓揉均匀，再搓成条，下成30克重的剂子，然后包入枣泥馅，捏拢成圆形生坯。
- ② 另取小块面团，加入红曲水揉成粉红色面团，分别制成猪耳朵和嘴，点缀在包子上，再装上两粒黑芝麻作眼睛成香猪生坯。
- ③ 将生坯饧10分钟，再入笼用旺火蒸5分钟，蘸白糖食用即可。



004 叉烧包

原料

面粉400克，叉烧肉300克，面肥250克，芝麻100克，鹰粟粉40克，淀粉30克，泡打粉20克，藕粉10克，食用碱少许。

调料

精盐、味精各少许，蚝油2大匙，老抽、生抽各1小匙，白糖200克。



1 芝麻炒熟，晾凉；叉烧肉切片；食用碱加少许热水调匀。



2 取少许面粉、鹰粟粉、淀粉过筛，加入清水调成糊状。



3 锅中放入一半葱油烧热，加入蚝油、老抽、生抽、清水烧沸。



4 倒入面糊搅拌，加葱油，煮起泡后加味精调成叉烧芡，晾凉。



5 叉烧肉片放入碗中，加入叉烧芡拌匀，撒上芝麻拌成馅料。



6 面肥放入盆内，加入白糖揉至溶化，再加面粉、碱水拌匀。



7 放入泡打粉、藕粉揉匀，制成发面团，用湿布盖严、稍饧。



8 面团搓成长条状，每35克下一个剂，擀成圆饼，包入馅料。



9 蒸锅上火，加水烧沸，放入生坯蒸8分钟，装盘即可。

原料 面粉500克, 百合墨鱼馅200克, 酵母、泡打粉各8克, 黑芝麻少许。

调料 白糖2小匙, 熟猪油1小匙, 精盐适量。



005 墨鱼包

- 1 面粉放在案板上, 中间扒一凹坑, 放入酵母、泡打粉、糖水、精盐调制成面团, 再加入熟猪油揉匀。
- 2 将面团搓条, 下成剂子, 再拍成圆皮, 包入馅心, 收好口, 搓成椭圆形。
- 3 一端用手按扁制成墨鱼须, 装上黑芝麻作眼睛整形, 即成墨鱼包生坯。
- 4 将生坯饧15分钟, 再上笼用旺火蒸5分钟即可。



006 百结包

原料 面粉500克, 枣泥馅100克, 酵母、泡打粉各7克, 蛋清1个。

调料 白糖3大匙, 熟猪油2大匙, 食用红色素少许。

- 1 面粉放在案板上, 中间扒一凹坑, 放入酵母、泡打粉、白糖、温水、熟猪油揉成面团。
- 2 将面团揉匀, 搓条、下剂(面团比包子面团稍硬), 再包入馅心, 收口朝下, 搓成鸭蛋形状。
- 3 另取一小块面团, 加入红色素搓成细丝, 再打成百结花形, 然后将鸭蛋形包子面上涂点蛋清, 粘上做好的百结花, 饧10分钟。
- 4 将饧发好的生坯上笼, 用旺火蒸熟即可。



007 南瓜包

原料

南瓜750克, 糯米粉、豆沙各500克, 澄面250克, 淀粉150克。

调料

吉士粉、白糖各90克, 可可粉2大匙, 色拉油1大匙。



1 南瓜洗净、削皮, 去除瓜瓢及子, 切成厚片, 蒸熟后捣成泥。



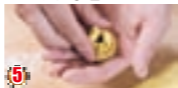
2 豆沙撒上少许淀粉搓成长条状, 切成每个10克的馅心。



3 南瓜蓉放入盆内, 加入白糖、吉士粉和少许清水调拌均匀。



4 加入糯米粉、澄面150克和淀粉调拌均匀, 再揉成面团。



5 搓成长条, 揪成小剂子, 按扁成皮, 再包入豆沙馅收口。



6 放在案板上滚成圆球状, 用牙签在表面压出南瓜条纹。



7 100克澄面放盆内, 倒入沸水烫熟, 加入可可粉揉成面团。



8 搓成细条, 切成0.5厘米长的小段, 插在南瓜生坯上成蒂柄。



9 放在刷有色拉油的笊子上, 入锅蒸15分钟, 即可取出装盘。



原料

面粉300克，鳊鱼肉丁150克，水发香菇丁20克，椰汁50克，泡打粉6克，酵母4克，水澄粉少许。

调料

精盐、味精各1小匙，白糖、葱姜汁少许。

008 鲤鱼包

- ① 鳊鱼丁上浆、滑油后捞起；锅内放入香菇、葱姜汁煸炒，加入精盐、味精、白糖烧沸，用水澄粉勾芡，倒入鱼丁炒匀出锅。
- ② 面粉放在案板上，中间扒一凹坑，加入酵母、泡打粉、白糖、椰汁、温水揉匀成发酵面团。
- ③ 将面团搓条，下成剂子，再拍成圆皮，包入馅心，收好口，搓成橄榄形状，一头做成鱼头，一头做成鱼尾，鱼身用工具刻出鱼鳞，粘上鱼鳍，用木梳压出鱼尾纹，装上鱼眼睛成鲤鱼生坯。
- ④ 将鲤鱼生坯饧15分钟，再上笼用旺火蒸5分钟即可。

原料

面粉500克，猪肉泥100克，虾仁50克，香菇丁、西芹丁各30克，黄蛋糕、白蛋糕各20克，胡萝卜丝、香菜叶各少许。

调料

精盐、味精各1小匙，胡椒粉少许。



009 花篮烧卖

- ① 面粉放在案板上，中间扒一凹坑，加入温水调成面团，揉匀。
- ② 猪肉泥中加入精盐、味精、胡椒粉拌匀，再放入虾仁、香菇丁、西芹丁、黄蛋糕、白蛋糕拌匀成馅。
- ③ 面团搓条，下成剂子，用擀面杖擀出带有荷叶边的烧卖皮，再包入馅心，捏成石榴状，然后装上胡萝卜丝作花篮把成烧卖生坯。
- ④ 烧卖生坯上笼，用旺火蒸6分钟即可。



010 水煎包

原料

面粉500克,猪肉馅、白菜各250克,酵母粉10克。

调料

葱末、姜末、精盐、味精各少许,酱油、绍酒各1/2大匙,白糖1/2小匙,香油适量,色拉油125克。



1 取少许面粉放入碗中,加上少许清水调匀成面粉浓浆。



2 酵母粉加水,放入剩余面粉揉成团,用湿布盖严,饧30分钟。



3 白菜去根及老叶、洗净,用沸水烫透,捞出冲凉,剁碎。



4 挤干水分,放在容器内,加入肉馅、葱末、姜末调拌均匀。



5 再加入精盐、酱油、绍酒、白糖、香油、味精搅匀成馅料。



6 面团搓条,每25克下1个剂,擀成圆皮,包入馅料,捏褶收口。



7 平锅加入色拉油烧热,依次摆入包子,再淋入清水、面粉浆。



8 盖严盖,煎焖至熟,待浆水结成薄皮时,淋入少许明油。



9 略煎片刻,待包子底部呈金黄色时,即可出锅装盘。

原料 面粉、猪肉各200克，酵母、泡打粉各3克，芝麻少许。

调料 白糖2大匙，葱、姜各5克，精盐、酱油、胡椒粉、绍酒各少许，熟猪油、豆油各适量。



011 生煎包子

- ① 猪肉绞成泥，加入绍酒、葱姜末、精盐、胡椒粉、15克白糖、酱油搅匀，分2次加入清水，顺一个方向搅拌上劲成馅料。
- ② 面粉加入泡打粉、酵母、15克白糖、温水、熟猪油揉匀成团，搓成条，下成20克重的剂子，拍成直径6厘米的圆皮。
- ③ 再放上约20克肉馅，左手托住皮子，右手拇指和食指从右向左捏成包子生坯。
- ④ 平底锅置火上，摆入包子，加入清水100克、豆油50克，盖上锅盖，用中火煎至锅内有水汽炸裂声，揭开锅盖，撒上芝麻，煎至底部呈金黄色即可。



012 干蒸烧卖

原料 面粉500克，瘦猪肉300克，肥膘肉120克，鲜虾肉100克，水发冬菇粒50克，淀粉、鸡蛋液各150克。

调料 白糖15克，味精10克，生抽7克，香油5克，陈村枧水2克，精盐适量，小苏打少许。

- ① 瘦猪肉、肥膘肉分别切丁，加入枧水拌匀；虾肉加入精盐、小苏打腌渍20分钟，用毛巾将虾肉挤干水分。
- ② 猪肉、虾肉放在一起拌匀，搅打至有黏度时，加入精盐、味精、白糖、生抽、香油、胡椒粉、冬菇粒拌匀。
- ③ 面粉放在案板上，中间扒一凹坑，加入淀粉、鸡蛋液、精盐、清水揉成团，饧15分钟。
- ④ 用擀面杖将面团擀薄，再用直径6厘米的圆筒刻出圆皮，包入馅心，捏成烧卖生坯。
- ⑤ 将烧卖生坯入笼，用旺火蒸10分钟即可。



013 山东包子

原料

猪五花肉1000克，面粉、大白菜各500克，粉丝50克，酵母粉10克。

调料

葱末、姜末、胡椒粉、香油各适量，精盐、味精各1小匙，甜面酱、白糖各2大匙，酱油1大匙，高汤240克。



1 白菜去老叶、洗净，切成碎粒，用精盐稍腌，挤净水分。



2 粉丝泡软、沥水，切段；面粉放入盆内，加入酵母粉和白糖。



3 倒入适量清水调成面团，用湿布盖严，饧20分钟，揉搓均匀。



4 猪五花肉剔去筋膜，洗净，擦净表面水分，切成小丁。



5 锅中加油烧至六成热，下入猪肉丁用中火煸炒至变色。



6 加入精盐、味精、胡椒粉、酱油炒焖至熟，盛出晾凉。



7 白菜、粉丝、肉丁放入盆内，加入葱末、姜末拌匀成馅料。



8 面团揉匀，每100克下一个面剂，擀成大圆片，放入馅料。



9 包成包子形状，饧30分钟，上屉用旺火蒸15分钟至熟即可。



原料

面粉500克，白莲蓉馅100克，酵母、泡打粉各7克。

调料

白糖3大匙，熟猪油、食用红色素各适量。

014 莲花包

- ① 面粉放在案板上，中间扒一凹坑，放入酵母、泡打粉、白糖、温水揉成团，再加入熟猪油揉匀。
- ② 将面团搓条、下剂(面团比包子面团稍硬)，再包入馅心，收口朝下，饧10分钟，然后上笼蒸熟，趁热揭去表皮。
- ③ 用剪刀逐层剪出三角形的花瓣，再用牙刷蘸点红色素水喷洒在花瓣上即可。

原料

面粉500克，莲蓉馅100克，酵母、泡打粉各8克。

调料

绵白糖2小匙，熟猪油1小匙。



015 刺猬包

- ① 面粉放在案板上，中间扒一凹坑，加入酵母、泡打粉、绵白糖、清水、熟猪油揉匀成面团。
- ② 将面团搓条，下成剂子，再包入馅心，收口朝下，然后捏成一头尖、一头圆的形状，尖部做刺猬头，圆部做刺猬尾部。
- ③ 头部用剪刀横剪成嘴唇，嘴上方剪出两只耳朵，捏扁竖起，两侧再镶上黑芝麻作眼睛，在尾部剪出一根小尾巴略竖起。
- ④ 将生坯饧15分钟，再上笼用旺火蒸5分钟，取出冷却，然后用剪刀从头向尾部依次剪出刺猬的刺，刷上清油即可。



016 蛋皮烧卖

原料

面粉、肉馅各300克，水发香菇200克，虾仁50克，鸡蛋4个。

调料

葱末、姜末各少许，精盐、味精各1小匙，生抽1大匙，胡椒粉、香油各适量。



1 香菇去蒂、洗净，切成小粒，放入热油锅中炒香，取出晾凉。



2 虾仁去沙线、洗净，大的一切两半。



3 肉馅、香菇、虾仁、葱姜末、精盐、生抽、胡椒粉拌匀成馅。



4 面粉放入盆内，加入少许精盐调匀，再磕入鸡蛋液搅匀。



5 揉匀成全蛋面团，盖上湿布稍饧15分钟，再揉成长条。



6 每25克下1个剂子，擀成薄圆皮，再把圆边擀至起褶。



7 烧卖皮中间放入少许馅料，轻轻合拢（收口不要太紧）。



8 蒸锅加清水用旺火烧沸，取篦子，刷上香油，摆上烧卖。



9 放入蒸锅内，盖上锅盖，用旺火蒸8分钟至熟，取出即可。

原料 面粉500克, 猪肥瘦肉60克, 鸡胸肉130克, 猪皮冻80克, 食用碱5克。

调料 姜末20克, 葱姜汁2小匙, 绍酒80克, 酱油120克, 芝麻粉、香油各1大匙, 白糖2大匙, 鲜汤150克, 熟猪油少许。



017 淮阴汤包

- ① 精面粉加入温水揉成面团, 待发酵; 猪皮冻切成小粒。
- ② 猪肉、鸡肉洗净, 切细末, 放入盆中, 加入香油、酱油、白糖、绍酒、芝麻粉、姜葱汁、鲜汤, 顺着同一个方向搅成糊状, 加入肉皮冻拌成馅心。
- ③ 食用碱用少许温水溶化, 放入已发酵的面团中, 揉搓均匀, 稍饧, 再搓成圆条, 揪成小剂子, 按扁后包入馅心, 制成包子生坯。
- ④ 小圆蒸笼内抹上少许熟猪油, 放入汤包生坯, 用旺火沸水蒸至熟透即成。



018 蟹粉小笼包

原料 面粉、螃蟹、猪肉泥各500克, 猪皮冻400克。

调料 白糖3大匙, 酱油2小匙, 精盐、味精各1小匙, 胡椒粉、绍酒各少许。

- ① 将猪肉泥加入白糖、精盐、酱油、味精、生姜、葱、绍酒、胡椒粉拌匀, 再分3次加入清水搅拌上劲, 然后加入皮冻拌匀成馅。
- ② 将螃蟹煮熟, 用竹尖剔出蟹肉、蟹黄, 再与肉馅拌匀。
- ③ 面粉放在案板上, 中间扒个凹坑, 加入精盐、清水拌匀, 揉至成团, 饧置20分钟。
- ④ 面团搓条, 下成剂子, 擀成圆皮, 用左手托住圆皮, 包入蟹黄馅, 用右手拇指和食指自右而左捏出褶子, 收好口。
- ⑤ 上笼蒸制6分钟至熟, 食用时佐以香醋味道更佳。