

HUAYANG ZHENGRAO

图解面点造型技艺丛书

花样

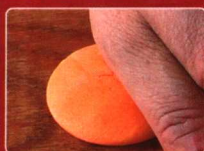
蒸

包

主编 马玉贵
房双岭



黑龙江科学技术出版社



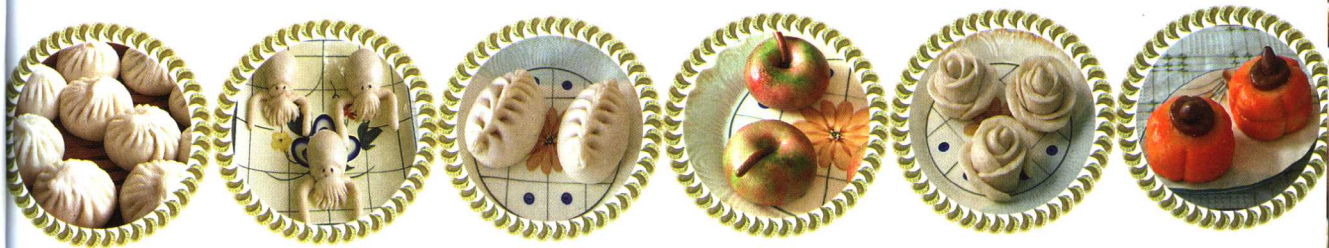
图解面点造型技艺丛书

花样

HUAYANG ZHENGRAO

蒸包

主编 马玉贵 房双岭



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

.....
图书在版编目(CIP)数据

花样蒸包/马玉贵,房双岭主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2006.5

(图解面点造型技艺丛书)

ISBN 7-5388-5121-6

I.花... II. ①马... ②房... III.面食-食谱-中国-图解

IV.TS972.132-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 046986 号
.....

责任编辑 赵春雁

封面设计 孙振杰

图解面点造型技艺丛书

花样蒸包

主编 马玉贵 房双岭

出版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发行 全国新华书店

开本 889×1194 1/24

印张 4

版次 2006 年 7 月第 1 版·2006 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-3 000

书号 ISBN 7-5388-5121-6/TS·371

定价 24.00 元

前言

随着改革开放的不断深入,国有体制改革的日益深化,国家越来越重视职业教育与职业培训,使职业教育具有了更加广泛的发展前景。目前人们的经营意识逐渐增强,越来越多的人重视自己的人生价值,勇于走入市场发挥自己的潜能,从事个体经营,为社会做出自己的贡献的同时,也为自己创造着财富。这在一定的程度上缓解了社会的就业的压力,同时,也开辟了一条使广大人民群众发家致富的道路。

在诸多的行业中,不能不说面食品制作是投资少、见效快、好学易懂的一门技艺。尤其是以中式面点制作为主的小作坊,是个体经营的一个非常好的渠道。“民以食为天”这句俗语就非常恰当的描绘出了食品行业的重要性,使我们看到了这个行业具有的非常广阔的市场。

面点制作不但是项技术,更是一门艺术,它在给人们果腹之余,还能给人们带来视觉上的美感,心灵上的一种满足。中式面点的制作不但需要精巧的技艺,同时还需要制作者有充分的想像力和创造能力,使小小的面食点心,在方寸之间给人以美感,这就要求制作者要有扎实的基本功,充分的想像力和创造力。

该系列丛书在面点的制作、面团及造型的变化上下了很大功夫,由浅入深,贴近生活,易于制作,便于掌握,并且配有过程图,能够使初学者开阔眼界,利于模仿制作,从而帮助读者更快更好地掌握面点的制作技艺。

本系列丛书由《花色饺子》《花样蒸包》《饼类大全》《花卷百变》《创意粥饭》《精制面条》《酥点造型》《花式中点》八本书组成。本书在创作过程中,国家级评委、中国面点大师、国家级高级面点技师、黑龙江省烹饪协会理事房双岭给予了大力支持与帮助;同时哈尔滨铁路职业技术高级中学校长徐雁鸣、教导主任杨云秋对于本书的出版给予了很大支持与帮助,特在此表示深深的谢意。

希望通过这套系列丛书的出版,能够给予广大个体劳动者和面食点心制作爱好者一定的帮助。

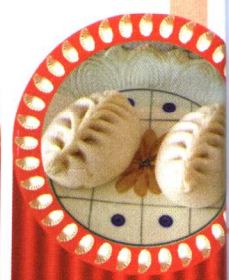
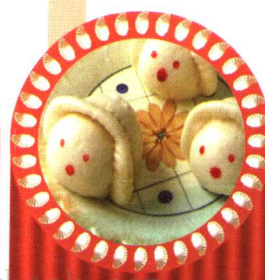
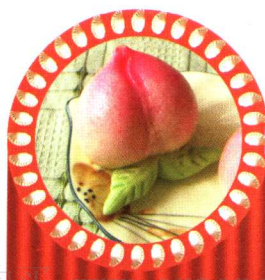
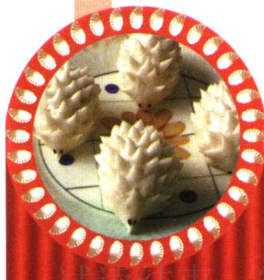
作者

2006年5月



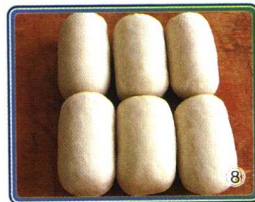
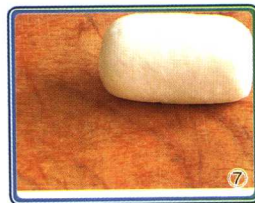
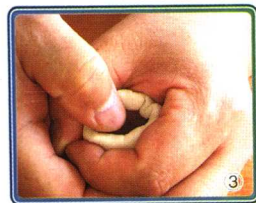
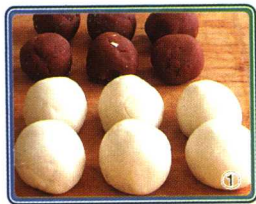


1	豆沙包	32	鲜肉香菇包	63	番茄包子
2	脂油包	33	双推锁边包子	64	推褶包子
3	国光苹果包	34	水煎包子	65	马蹄包子
4	糖三角	35	三孔包子	66	包子
5	鲜桃包子	36	银锭包子	67	南式包子
6	椰蓉包	37	烫面包子	68	仔鱼包子
7	玉兔包子	38	薄皮包子	69	白萝卜包子
8	天津包子	39	枇杷果包	70	雏燕包子
9	葫芦包子	40	弯梳包子	71	豆沙海棠包
10	秋叶包子	41	南翔小笼包	72	豆沙石榴包
11	锁边花饰包子	42	梅花包子	73	白菜包子
12	单花包子	43	核桃包子	74	海螺包
13	鲜肉大包子	44	绣球包子	75	单花边包子
14	山东包子	45	文楼汤包	76	花褶包子
15	南瓜包子	46	赤豆馅包子	77	山字包子
16	冬菜包子	47	墨鱼包子	78	钱袋包子
17	水晶包子	48	钳花包子	79	花边包子
18	荠菜包子	49	葡萄包子	80	肉丁馍
19	圆笼包子	50	柿子包子	81	三花包子
20	鱼肉包子	51	茄子包子	82	双花包子
21	豆沙玫瑰包	52	开封灌汤包	83	双环花包子
22	干菜包子	53	蟹黄汤包	84	金果包子
23	花色包子	54	草莓包	85	四叶花包子
24	素馅什锦包	55	青枣包	86	猴脸包子
25	破酥包子	56	单边雪菜包子	87	蟹壳包子
26	月牙包子	57	香梨包	88	双耳包子
27	水煎包子	58	捏褶包子	89	菠萝包子
28	刺猬包子	59	船包	90	雏鸭包子
29	双推包子	60	多褶包子	91	毛毛虫包子
30	鸡笼包子	61	大包	92	娃娃脸包子
31	三环包子	62	双捏包子		



豆沙包

- ① 取发酵面团 250 克，揪成 10 个剂子，将豆沙也分成 12.5 克一个的剂子。
- ② 将面剂按成中间厚、边缘薄的圆形皮子，放上豆沙馅心。
- ③ 手指收拢将豆沙包在皮子当中。
- ④ 捏严剂口。
- ⑤ 成圆球状。
- ⑥ 然后用手搓成椭圆形。
- ⑦ 即成生坯。
- ⑧ 放在方盘中，静置片刻，待生坯发起后，上屉旺火蒸 12 分钟左右即熟。
- ⑨ 用筷子头沾上红色素，在其表面点上红点装饰即成制品。



友好提示

北方地区的豆沙包，一般制作成椭圆形状。



脂油包

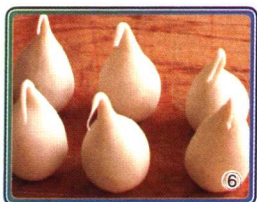
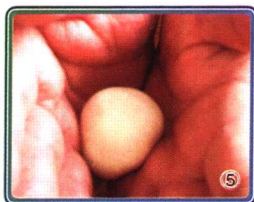
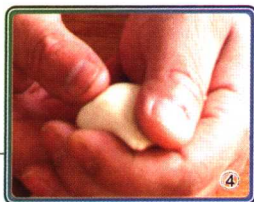
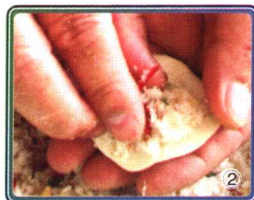
- ① 猪板油 200 克,白糖 200 克,瓜条、青红丝、干果料各适量,调拌均匀成为馅心。
- ② 取发酵面团 250 克,下成 10 个剂子,按扁成中间厚、边缘薄的皮子,上馅。
- ③ 手指收拢,将馅心包入皮中,收严剂口。
- ④ 将剂口捏成尖状。
- ⑤ 放在两只手掌中,搓成尖状。
- ⑥ 呈如图所示形状,放在发酵箱中,静置片刻。待制品生坯发起后,放入屉中旺火蒸 15 分钟即熟。



友好提示



包子的馅心,用的是板油馅心,蒸熟后晶莹剔透,故而得名。

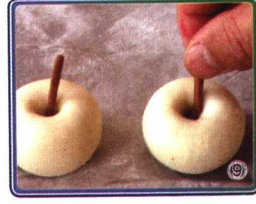
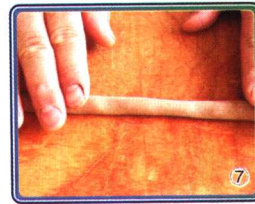
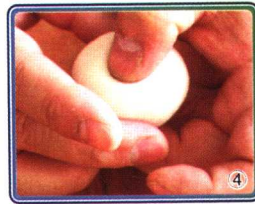
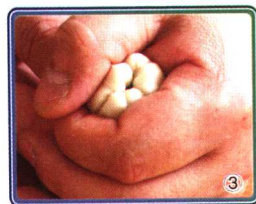
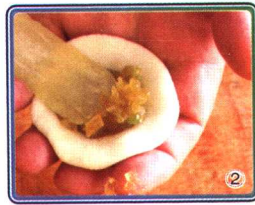




国光苹果包

- ① 取 500 克国光苹果,去皮核,改刀切成碎片,放在锅中,加入白糖 500 克,熬制成苹果馅心,晾凉待用。
- ② 取发酵面团 500 克,下成 25 克一个的剂子,按扁上馅。
- ③ 手指收拢,将馅料包入皮中,收严剂口。
- ④ 用右手大拇指与中指在生坯的表面压出苹果窝。
- ⑤ 即成苹果生坯。
- ⑥ 摆入方盘,放入发酵箱中,静置片刻,待生坯发起。
- ⑦ 用可可发酵面团搓成条。

- ⑧ 搓细后剥成段,制成苹果梗把。
- ⑨ 放在发好的生坯上,上屉旺火蒸 15 分钟即熟。取出,趁热用喷枪在表面喷上绿和红的色素装饰即成制品。



友好提示

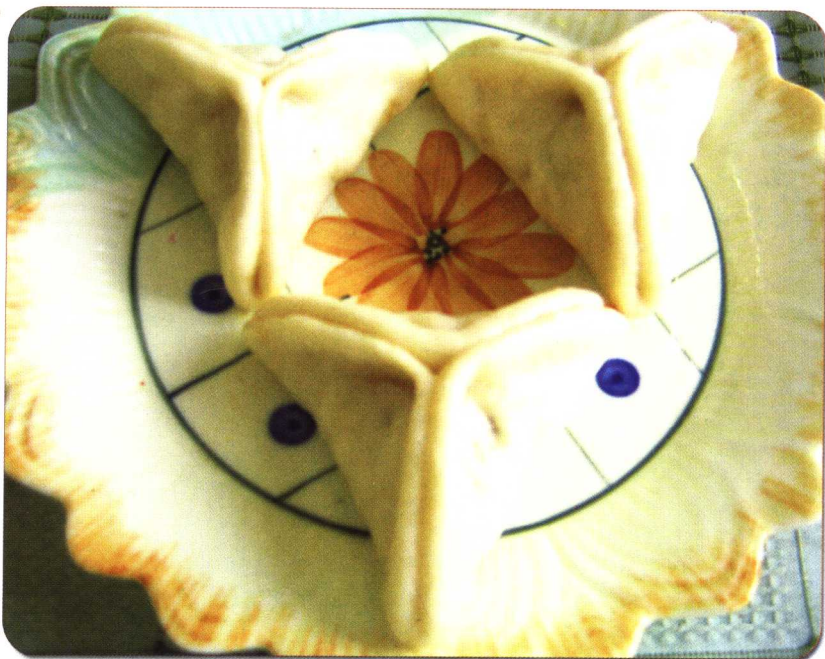
馅心过甜可适当减少白糖用量: 苹果 500 克,白糖 250 克。





糖三角

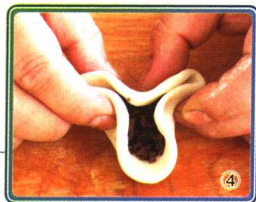
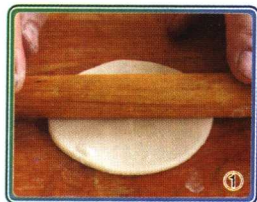
- ① 取发酵面团 250 克,揪成 10 个剂子,搓成圆形,擀成直径约 10 厘米的圆饼。
- ② 红糖 100 克,加入熟面粉 40 克、色拉油适量调拌均匀成为馅料。
- ③ 上馅。
- ④ 将边缘三等分向上折起。
- ⑤ 将边缘捏在一起。
- ⑥ 呈三角形状,放在发酵箱中,静置片刻。待制品生坯发起,上旺火蒸 15 分钟即熟。



友好提示



控制三个边时,要将手向下探,捏边缘的下面,使包子表面留有花折,使造型美观大方。



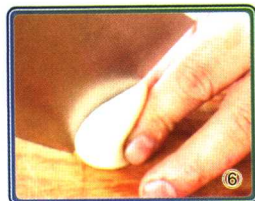
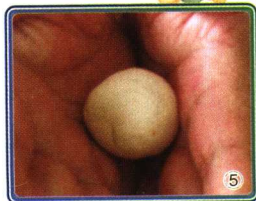
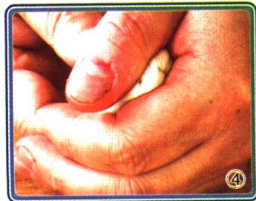
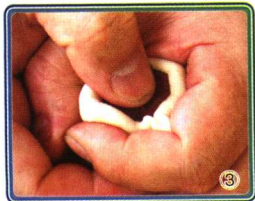
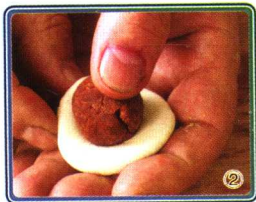


鲜桃包子

- ① 发酵面团 250 克，揪成 10 个剂子，搓圆按扁。豆沙 150 克，分成 10 个剂子。
- ② 将豆沙放在坯皮中间。
- ③ 收拢手指，将馅心包入其中。
- ④ 捏严剂口。
- ⑤ 并用手掌搓出桃尖。
- ⑥ 用刀背在坯子中间压出桃的纹路。
- ⑦ 即成生坯形状。
- ⑧ 取一发酵面团揪成 8 克一个的剂子，搓成桃核形，按

扁压出桃叶纹路。

- ⑨ 将其粘在桃的底端即成。静置片刻，待生坯发起后，上屉旺火蒸 15 分钟即熟，取出喷上色素进行装饰即成制品。



友好提示

造型似桃，故而得名。





椰蓉包

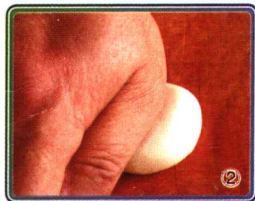
- ① 发酵面团 250 克,揪成 10 个剂子搓圆。椰蓉 100 克、黄油 25 克、白糖 100 克、熟面粉 40 克揉匀即成馅料。
- ② 将搓圆的剂子按扁。
- ③ 馅料同样搓圆,放在坯皮中间。
- ④ 收拢剂口包成圆形。
- ⑤ 制品生坯。
- ⑥ 整理成圆形,摆放在方盘中,静置片刻。待生坯发起,上屉旺火蒸 15 分钟即熟,取出表面点上黄色点装饰即成制品。



友好提示



馅心风味独特,表面点上花点使制品更加诱人。



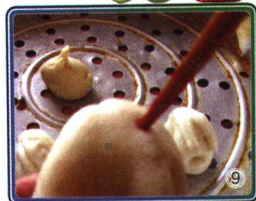
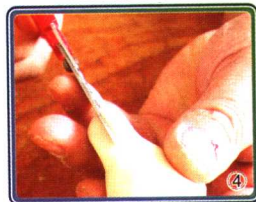
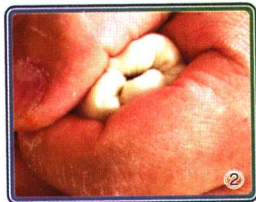
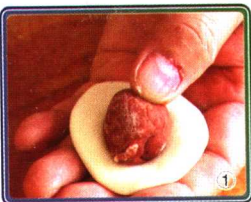
玉兔包子



- ① 取发酵面团 500 克，揪成 25 克一个的剂子，按扁，放上馅料。
- ② 收严剂口，将馅料包入皮子中。
- ③ 在剂口处捏一个尖儿状出来。
- ④ 捏扁后用剪刀剪出兔子耳朵。
- ⑤ 向后窝起，成两只耳朵形状。
- ⑥ 将兔子耳朵向上折起，并用刀背压出耳朵沟。
- ⑦ 再用剪刀在尾部剪出兔子

尾巴。

- ⑧ 摆入方盘，静置片刻。待生坯发起，上屉旺火蒸 12 分钟即熟。
- ⑨ 用筷子蘸上红色素，在兔子头部点红眼睛即成制品。



友好提示

因其造型与白兔神似而得名。



天津包子

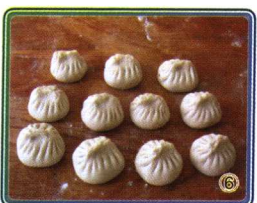
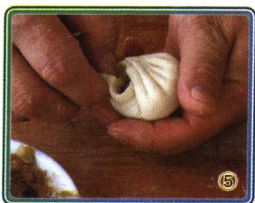
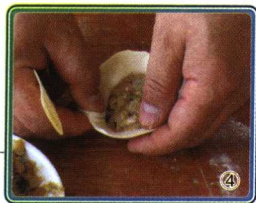
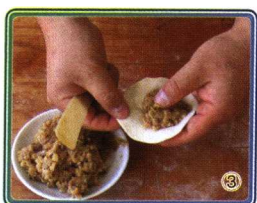
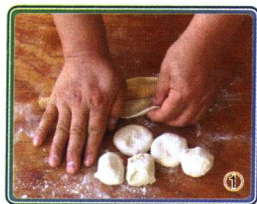
- ① 发酵面团 500 克,揪成 30 个剂子,按扁,擀成直径约 7.5 厘米的坯皮。
- ② 上馅。
- ③ 将食指放在坯的外侧,大拇指放在坯的里侧。
- ④ 使食指向后,大拇指向前相互推捏一下,捏出花纹。
- ⑤ 反复捏出 16~18 个褶。
- ⑥ 捏严剂口即成生坯,放在发酵箱中静置片刻。待包子皮发软后,上屉旺火蒸 10 分钟即熟。



友好提示



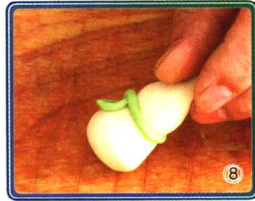
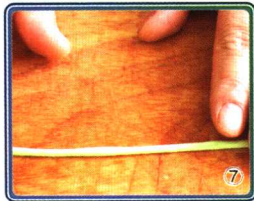
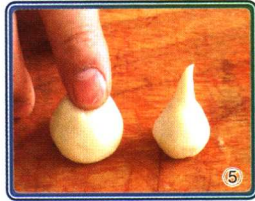
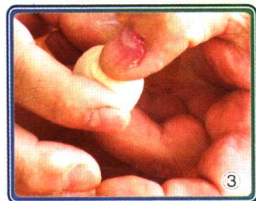
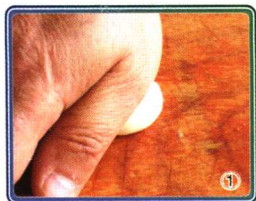
天津包子一般捏 18~21 个褶,造型美观,洁白暄软,诱人食欲。





葫芦包子

- ① 取发酵面团 250 克,揪成 10 个大、10 个小的剂子,按扁。
- ② 包入馅料收严剂口。
- ③ 将大的剂子包好馅料收严剂口以后,在表面压出一个台。
- ④ 将小的剂子收口以后,捏成顶部是尖的形状。
- ⑤ 将大的顶部抹上少许水,将葫芦尖擦在上面。
- ⑥ 即成制品生坯。
- ⑦ 将发酵面团用绿色素调成带色面团,搓成细条。
- ⑧ 在葫芦的中间绕上一圈,打一个结。
- ⑨ 将生坯放在发酵箱中静置片刻。待生坯发起后,上屉旺火蒸 12 分钟即熟。



友好提示

在使造型美观的同时,可以使上下两个包子包以不同的馅料,增加制品的风味。





秋叶包子

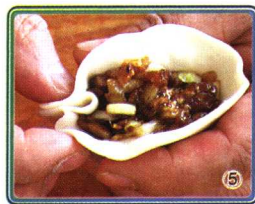
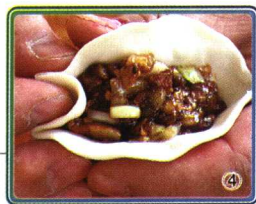
- ① 取发酵面团 500 克搓条，揪成 50 克一个的剂子，按扁。
- ② 擀成直径约 10 厘米的圆坯皮。
- ③ 上馅。
- ④ 将圆皮对折起来。
- ⑤ 将一角推进去如图，然后大拇指与食指交替前行，捏成褶。
- ⑥ 呈如图状，静置片刻。待包子皮变软体积增大，放在屉中旺火蒸 12 分钟即熟。



友好提示



秋叶包子所捏花褶应以 17~18 个褶为宜。

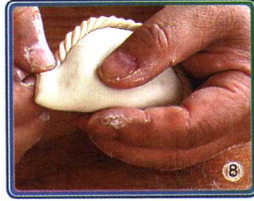
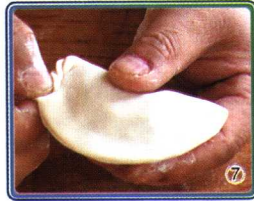
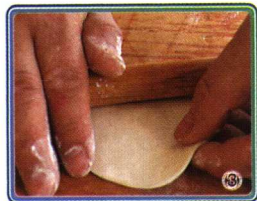
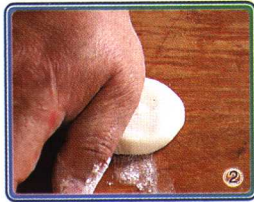
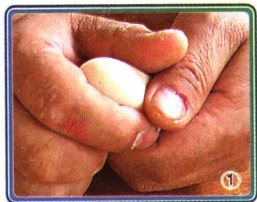


锁边花饰包子



- ① 取发酵面团 500 克，揪成 30 克一个的剂子。
- ② 按扁。
- ③ 擀成直径约 10 厘米的坯皮。
- ④ 打入馅料。
- ⑤ 将边缘对捏在一起。
- ⑥ 从一端向另一端捏严。
- ⑦ 从边缘的一端向里窝起一角后，将边缘锁边。
- ⑧ 锁边。

⑨ 锁好边以后，静置片刻。待生坯发起，放入笼屉中旺火蒸约 10 分钟即熟。



友好提示

边缘的小花饰是用大拇指和食指相互配合捏制而成，要求花边整齐，才能使制品美观。





单花包子

- ① 将 20 克一个发酵面团的剂子，擀成圆形坯皮，打入馅心。
- ② 沿边缘捏出花褶。
- ③ 捏制成 6 个花褶。
- ④ 将没有褶的边缘向有褶的边推过来。
- ⑤ 制品生坯。
- ⑥ 静置片刻，待生坯发起，上屉旺火蒸约 15 分钟即熟。



友好提示



包子单面有花褶，在六七个之间，形似饺子，故而得名。

