



# 包子·烧麦·水饺·馄饨

策划主审：王作生 / 编著制作：陈秀英 / 青岛出版社



下列最后之日期本书必须归还

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

包子·烧麦·水饺·馄饨 / 陈秀英编著. — 青岛:

青岛出版社, 2003.12

(爱心家肴丛书)

ISBN 7-5436-3007-9

I. 包… II. 陈… III. 面食—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103282 号

书 名 包子·烧麦·水饺·馄饨

策划主审 王作生

编著制作 陈秀英

摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司

出版发行 青岛出版社

责任编辑 张化新

装帧设计 穆振英

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 6 月第 2 次印刷

开 本 16 开 (787 × 1092 毫米)

印 张 7

印 数 10001-20000

定 价 19.80 元 (版权所有, 违者必究)



爱心家肴



A I X I N J I A Y A O

包子·烧麦·水饺·馄饨

青岛出版社



## 目 录

- |    |         |    |         |
|----|---------|----|---------|
| 6  | 水晶包     | 34 | 大头菜花素蒸饺 |
| 8  | 红糖三角包   | 36 | 翡翠烧麦    |
| 10 | 江米包     | 38 | 江米烧麦    |
| 12 | 三花奶黄包   | 40 | 鸡脯烧麦    |
| 14 | 红薯面包    | 42 | 大虾烧麦    |
| 16 | 香米包     | 44 | 白云豆腐烧麦  |
| 18 | 茶叶包     | 46 | 鲛鱼水饺    |
| 20 | 三鲜提花灌汤包 | 48 | 姜汁水饺    |
| 22 | 麦穗包     | 50 | 银耳水饺    |
| 24 | 龙眼包     | 52 | 俄罗斯水饺   |
| 26 | 四喜饺     | 54 | 蛤蜊水饺    |
| 28 | 薄皮虾饺    | 56 | 虾仁冬瓜水饺  |
| 30 | 茼苣牛肉蒸饺  | 58 | 黄瓜花素水饺  |
| 32 | 白萝卜羊肉蒸饺 | 60 | 羊肉水饺    |



62 牛肉水饺

64 鱼汤水饺

66 白菜元宝水饺

68 状元水饺

70 芸豆猪肉水饺

72 胡萝卜花素水饺

74 茭瓜猪肉水饺

76 韭菜猪肉水饺

78 菠菜素水饺

80 乌龙虾水饺

82 茄子猪肉水饺

84 南瓜海米水饺

86 西红柿鸳鸯水饺

88 鸡丝馄饨

90 香菜羊肉馄饨

92 芹菜牛肉馄饨

94 车前子猪肉馄饨

96 海参猪肉馄饨

98 青椒猪肉馄饨

100 虾仁木耳馄饨

102 牛肉馄饨

104 绿豆芽猪肉馄饨

106 鸡蓉虾仁馄饨

108 萝卜叶猪肉馄饨

110 香椿鸡蛋海米馄饨



## 包子

制作包子的常用工具有和面盆、拌馅盆、案板、刮刀、刀、擀面杖、匙板、蒸锅、炒锅等。

制作包子使用发酵面团，发酵面团的和面方法是：将面粉 500 克、酵母 5 克、白糖 10 克、花生油 10 克、温水（30℃）250 克放在和面盆中和成面团，取出，放在案板上揉匀，盖上湿布，防止干裂，醒 30 分钟即成发酵面团。



## 蒸饺

制作蒸饺的常用工具有和面盆、拌馅盆、案板、刮刀、刀、擀面杖、匙板、蒸锅、炒锅等。

制作蒸饺使用烫面面团，烫面面团的和面方法是：将 250 克沸水倒入 500 克面粉中，边倒边用擀面杖搅拌成团，稍冷却后再加 30% 的生面粉，和成面团后取出，放在案板上揉匀，盖上湿布，防止干裂，醒 30 分钟即成烫面面团。



## 烧麦

制作烧麦的常用工具有和面盆、拌馅盆、案板、刮刀、刀、烧麦锥子、匙板、蒸锅、炒锅等。

制作烧麦使用烫面面团。



## 水饺

制作水饺的常用工具有和面盆、拌馅盆、案板、刮刀、刀、擀面杖、匙板、漏勺、铲子、煮锅、炒锅等。

制作水饺使用冷水面团，冷水面团的和面方法是：将高筋面粉500克、水250克放在和面盆中和成面团，取出，放在案板上揉匀，盖上湿布，防止干裂，醒30分钟即成冷水面团。

食用水饺可用大蒜泥汁佐餐，口味更佳。

大蒜泥汁可用蒜泥加适量酱油、醋、香油、味精调匀制成。



## 馄饨

制作馄饨的常用工具有和面盆、拌馅盆、案板、刮刀、刀、长擀面杖、匙板、漏勺、铲子、汤勺、煮锅、炒锅等。

制作馄饨使用冷水面团。

制作馄饨用的皮子需用大长擀面杖，把冷水面团擀成大薄圆饼（厚度如一元硬币厚），再切成大小适宜的梯形皮子。

# 水晶包



### ● 用 料

澄粉（小麦淀粉）、生面粉、猪板脂、猪油、白糖、奶油、青红丝、沸水各适量。



### ● 制 法

猪板脂切丁，加白糖揉匀后，加入青红丝揉匀，制成水晶馅。



### ● 特 点

洁白透明，甜香软糯。

### ● 注意事项

蒸时要用猛火，时间不宜过长，以防水晶皮爆裂。

澄粉中加生面粉拌匀，倒入沸水内，随倒随搅，拌匀加盖，温煮15分钟，取出揉匀，加白糖、猪油揉光滑，即成水晶面团。



取水晶面团下剂，擀成饼，用匙板包上水晶馅，做成提花生坯，放入蒸笼，用猛火蒸10分钟即熟。



# 红糖三角包



### ● 用 料

发酵面团、红糖、熟面粉、生油各适量。



### ● 制 法

红糖加熟面粉拌匀，再加生油拌成馅料。



### ● 特 点

香甜可口，暖胃健脾。

### ● 注意事项

包子边要捏紧，防止蒸时糖汁外溢。

取发酵面团搓条，下剂，擀皮。



皮内用匙板包入馅料，做成三角形包子生坯，醒发后上笼，中火蒸15分钟即熟。



# 江米包



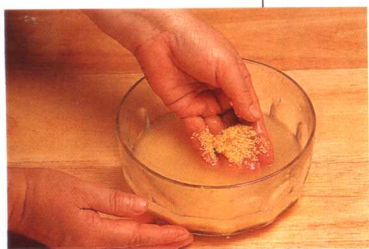
### ● 用 料

发酵面团、江米（大黄米）、白糖各适量。



### ● 制 法

江米（大黄米）洗净去沙，煮烂，盛出，滗去汤汁，加白糖拌匀，制成馅料。



### ● 特 点

软糯可口，香甜适宜。

### ● 注意事项

蒸的时间不要过长，否则口味易变。

取发酵面团搓条，下剂，擀皮。



皮内用匙板包入馅料，上面放小红枣点缀，做成提花生坯，醒发后上笼蒸熟，盛于盘中即成。



# 三花奶黄包



### ● 用 料

发酵面团、鸡蛋、白糖、奶油、  
玉米粉、鲜奶、三花蛋奶各适量。



### ● 制 法

鸡蛋打入碗内搅匀,加鲜奶、白糖、奶油、玉米粉、三花蛋奶后继续搅打均匀,盛入容器中,放笼内蒸熟,便成糊状奶黄馅料。



### ● 特 点

皮白心黄,色泽鲜艳,柔软香滑,甜而不腻。

### ● 注意事项

上笼蒸馅料时要边蒸边搅,否则会结块。

取发酵面团搓条,下剂,擀皮,用匙板包入馅料,做成生坯。



将醒发好的生坯放入笼屉,用中火蒸熟,盛于盘中即成。



# 红薯面包



### ● 用 料

红薯面、面粉、酵母、温水、奶油、青萝卜、豆腐丁、水发粉丝、精盐、味精、葱姜末、生油、花椒油各适量。



### ● 制 法

将青萝卜洗净擦丝,用开水烫后过冷水冷却,捞出,挤去水分剁细,加入豆腐丁、粉丝、葱姜末、精盐、味精、生油、花椒油搅拌均匀,制成馅料。



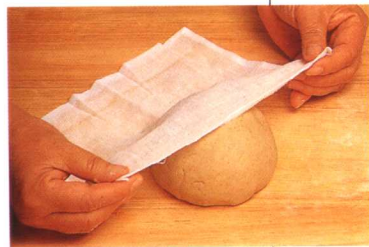
### ● 特 点

青萝卜消食化痰,红薯能软化血管,适合老年人食用。

### ● 注意事项

红薯面包子皮筋力差,蒸的时间不要过长,防止破肚。

红薯面、面粉各半加酵母、奶油,用温水和成温水面团,揉匀,盖湿布醒发20分钟。



取醒发好的面团搓条,下剂,擀皮,包入馅料,制成包子生坯,经醒发后上笼蒸熟即成。

