

35

杨桃文化·新手食谱系列

35种包子馒头

● 口感丰富的包子馒头美味上场

连爱卿 [台湾] 著 汕头大学出版社

撕开松软香Q的面皮，
品尝独家创新的馅料。

超低价
15元

132

领悟**面食文化**的精粹

图书在版编目 (C I P) 数据

35 种包子馒头 / 连爱卿著, - 汕头: 汕头大学出版社, 2004. 2

(新手食谱系列)

ISBN 7-81036-549-5

I. 3... II. 连... III. 面食—食谱 IV. TS972.132
中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第104271号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

35 种包子馒头

作 者: 连爱卿

责任编辑: 胡开祥 李资渝

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁
2202室

电 话: 020-85250482 邮编 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20千字

版 次: 2004年2月第1版

印 次: 2004年2月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 15.00元

ISBN 7-81036-549-5/TS • 33

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



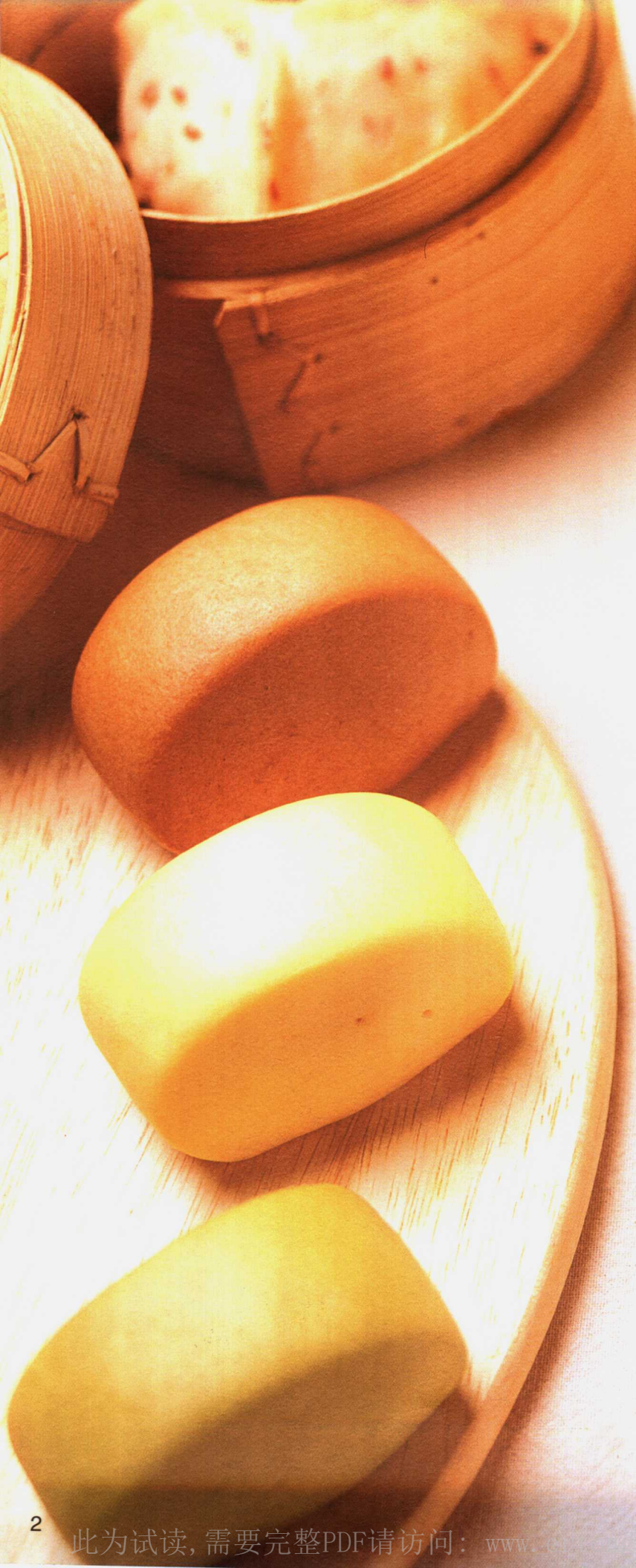
汕头大学出版社近期推出 [杨桃文化 新手食谱系列]

完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，
带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！

吃也能瘦身 7天瘦身饮食计划 15元	40大日本料理排行榜 经典日本料理大集结 15元	干面酱 43种酱料随心搭配 15元	炒饭·烩饭 35种精彩料理组合 15元	精美下酒菜 50道美味佳酿 15元	30种炸鸡秘方曝光 近100种炸鸡秘方 15元
咖啡馆轻食 100道无国界的精致轻食 15元	三人套餐 享受美妙的时光 15元	10分钟轻松做电锅菜 100道电锅菜 15元	怎么做排骨最好吃 大厨绝招全公开 15元	腌渍菜泡菜 40道快速腌渍食谱 15元	微波炉电磁炉轻松料理 40道快速料理 15元
夏日清凉饮料 40种夏日清凉饮品 15元	速食饭盒自己做 50种速食饭盒 15元	芳香植物料理美容书 100道芳香植物料理 15元	最受欢迎的50道台湾小吃 50道台湾小吃 15元	饭团·寿司60种 60种饭团·寿司 15元	家传牛肉面配方大公开 家传牛肉面配方 15元
和洋中盖饭 100道和洋中盖饭 15元	金黄卤味50种 50种金黄卤味 15元	打个蛋做35种料理 35种鸡蛋料理 15元	菜饭拌饭 100道菜饭拌饭 15元	吃素最美丽 40道素食食谱 15元	茶果子 40道茶果子 15元
10分钟做广东粥 100道10分钟广东粥 15元	30种美容瘦身汤 30种美容瘦身汤 15元	50种面包抹酱 50种面包抹酱 15元	30种面包创意变化 30种面包创意变化 15元	40种手工果酱 40种手工果酱 15元	沙拉酱 40道沙拉酱 15元
酸奶DIY 做自己的营养师 15元	家常意大利面 100道家常意大利面 15元	饺子的40种变化 40种饺子变化 15元	你最想学的40道南洋料理 40道南洋料理 15元	台湾特产DIY 40道台湾特产DIY 15元	35种包子馒头 35种包子馒头 15元

The image shows two steamed buns. One is round and sits on a white plate in the upper right. The other is rectangular and sits on a dark brown plate in the lower left. Both buns are a light yellow color, suggesting they are soft and fluffy. The background is a light-colored wooden surface.

35种包子馒头



35 种包子馒头

目 录

导读.....4

松软带Q的秘诀——
包子、馒头面团基础做法.....6

事先准备.....7

面团制作.....8

蒸的基本功.....11

煎的基本功.....12

甜咸包子.....13

滋味丰富

馅.....14

包.....16

广式叉烧包.....18

蛋黄鲜肉包.....19

海鲜包.....19

健康素菜包.....19

川味麻辣包.....20

上海水煎包.....20

牛肉煎包.....21

小笼汤包.....22

卤肉割包.....24

绿豆沙包.....25

芝麻包.....25

芋泥包.....26

白豆沙包.....26

枣泥包.....26

奶黄包.....27

芋头红豆三角包.....27

破酥包.....28

各味馒头 29

口感十足

色 30
形 31

白馒头	32
全麦健康馒头	32
蔬菜馒头	33
鲜奶馒头	33
双色馒头卷	34
葱香花卷	35
烘烤椒盐花卷	35
杂粮粗纤馒头	36
枣子馒头	36
山药枸杞养生馒头	36
抹茶蜜豆馒头	36
银丝卷	38

包子馒头 39

的另类料理

碎果仁巧克力馒头	40
起酥馒头	41
奶酪馒头三明治	42
山药鲜肉一口贴	43
山东狮子头	44
酥炸鲜肉包	46





导读 Introduction

体验手指中和面粉的神奇魔法

品尝自己动手做包子馒头的无穷乐趣

还记得咬一口热腾腾的馒头,仔细咀嚼松软香Q的面皮,还带点朴实面粉香的难忘滋味吗?再对准包子一口咬下,赫然露出的馅儿,与面皮夹着馅料的鲜香口感,是不是也带给你惊喜的感觉?没错,包子馒头就是咱们擅用面食的中国人,所发展出的最独特、最多样的饮食文化之一。老祖先原用单纯的面粉为主材,做出方便拿取食用的馒头,成为远行果腹的最佳干粮;后来有人将馒头内包入了肉馅,就成了包子。

原本平淡无奇的包子馒头,竟在被用上了不同食材后,发扬光大成为各地的特产美食,无论是嚼劲十足的山东大馒头,汤汁流溢的上海小笼汤包、生煎包,或是酥脆香甜的云南破酥包,方便夹料的台湾割包,还是香软绵密的广式叉烧包等,都是大家耳熟能详的美味。到了注重口味与健康的现代,包子馒头更突破了传统的印象,被赋予多姿多彩的新生命,不但甜咸内馅儿变化多端,外皮也增加了色彩,像健康满分的五谷杂粮馒头、重口味的麻辣包子等,都能满足你挑剔的味觉。



如此外形与口感兼具变化的面食料理,当然要把所有的制作秘诀都教给你。从面皮制作到蒸、炊、煎的基本功夫开始,你就能在家自制松软中仍保有嚼感的面皮。包子中常见的17种甜咸馅料、馅料入面团内所创造的12种馒头,及8种包子馒头的造型包法,随意搭配就能组合出数十种的变化呢!另外,冷藏过的包子馒头,总是没法再回复刚出笼的美味,且看我们如何倒转时光,重新将独家美味端上桌吧!

如果你也喜欢在烹饪中玩创意,那么绝对得试试自己动手做包子馒头,体验想象无边的乐趣。

松软带Q的秘诀——

包子、馒头

面团基础做法

松软带Q的面皮就是决定包子馒头好吃的主要关键！千万别以为只要将面粉和着水就能揉出好面团喔！还得从面粉与酵母的选择，到各种发面方式及蒸的做法，都掌握好才行。至于水煎包用的冷水面，及烫面加发面的运用方法，我们也会一同介绍。面皮的揉制，除了完全用手操作外，也有桌上型的搅拌机、压面机可辅助，无论哪种方式，只要跟着书中步骤循序渐进，就能做出口感绝佳的包子馒头。

事先准备

如果你从没动手做过包子馒头,就别傻傻的以为只要将面粉+发粉加上水就可以OK了;真正好吃的面团还得兼具其它材料,在比例上的调配也很重要!除了面粉啦、水啦这些材料外,可别忘了擀面杖、磅秤……这些必备器具喔,而且这些用具还能决定你做面团的轻松程度呢!也许你觉得包子馒头制作过程繁杂,现成的又到处都是,何必这么麻烦;不过,手工制作的包子馒头除了口感更能自己掌握外,更多了份DIY的乐趣;只要事前材料准备充足,那么就等于成功了一半!

主材料

中筋面粉: 做包子馒头等发面类,突显的就是它有嚼劲儿的口感,弹性Q度大的中筋面粉是唯一选择,其它面粉都不行。不过也有例外,像是讲求松软的叉烧包或山药泥馒头就得用低筋面粉。在此提醒你,面粉在揉面之前记得要先过筛喔,细致的面粉才能有绝佳外观与口感。

黄豆粉: 黄豆粉是天然黄豆磨成的粉末,它的作用在于使面色泽较白,可让你的包子馒头增加白泡泡的卖相喔。

酵母粉: 酵母的作用要让面团发酵。一般使用的有新鲜酵母、干酵母、速溶酵母等3种,但由于新鲜酵母与干酵母在市面上难以买到,所以只要用最易取得的速溶酵母就可以了。用量为面粉的1~1.5%即可。

泡打粉: 包子馒头会看起来蓬松,就是泡打粉的效用了;只要少少的用量,就能使面皮不但松软,色泽也会较白。

副材料

细砂糖: 包子馒头的面皮在细细嚼过后会释出甜味,这就是糖在面团中所扮演的增加甜度的角色。细砂糖是白面团的基本用料,当然你也可以改用风味独到的黄砂糖、黑糖,做出强调特殊甜味的砂糖馒头。

盐: 在面团中加入一点点的盐,其实是有中和口味的效用的,它能让面皮不至于只有甜味而腻人。

色拉油: 让面皮柔软。

水: 这是面团中最重要的一项副材料,面团软硬度就靠水量的多寡来控制。一般的水量约为面粉的40~45%,要是水太少,面团就会干硬没法成型;要是水加太多,面团则会变得湿黏,就得再加面粉;可见它的用量比例有多重要了。另外想要换些花样,也可以拿同为液体的蔬菜汁、牛奶……来代替,在色泽及口感上都会令人惊喜喔!

工具

我们依面团制作的步骤来看看有哪些必备工具!首先面粉需用“筛网”来过筛,放入“钢盆”中便于取用;接着用“磅秤”来秤出所有粉类材料的用量,并用“量杯”量取所需的油、水等。将所有材料倒入“搅拌机”搅拌成面团,再取出放于“光滑的桌面或木板”上揉制,最后盖上“湿布或保鲜膜”待发酵。开始做包子馒头时,便要用“切面刀”便于切割,再用“擀面杖”来擀平,就完成面皮准备阶段了。

所需工具: 筛网、钢盆、磅秤、量杯、搅拌机(没有搅拌机用手揉即可)、湿布或保鲜膜、切面刀、擀面杖、光滑的桌面或者木板。



memo

为了让面皮更为白净,可在面团中加入脱脂奶粉或谷类粉,以增添不同风味;若有使用搅拌机,加入这些粉料时要记得转低速,否则很难充分搅拌均匀。也可在面团揉至光滑后,另外揉入蜜红豆、芋头粒、地瓜丁等。唯需注意添加料用量为面粉的25~35%,太多会影响膨胀度。

面团制作

准备好材料后,就可以开始动手来制作面团了。面团之中也有因添加材料及所用水温不同,分为发面、烫面、冷水面……而变化多端的包子与馒头。面皮当然不仅有蓬松的发面面团而已,适用于水煎包的烫面加发面,还有做汤包的冷水面等,在这里也通通都会教你喔!千万别害怕这样又揉又揉的既费时又费劲,只要跟着我们一步步step by step,并掌握好我们提醒你的秘诀技巧,就可以往制作包子馒头的成功之路迈进了。而且在揉制过程中,面团就能随心所欲的在你手中变化造型,搞不好还能激发你另一种艺术天分呢!

发面制作——直接法

【材料】

- A. 中筋面粉……………500克
细砂糖……………50克
黄豆粉……………12克
速溶酵母……………5克
泡打粉……………8克
B. 水……………220克

【做法】

1. 将材料A同时倒入搅拌机中搅拌。
2. 搅拌中再徐徐加入水。
3. 搅拌至面团光滑不黏缸后,将面团取出放在桌上用手揉。
4. 最后收口集中朝下放,并盖上湿布或保鲜膜。
5. 将面团静置进行发酵约10~15分钟即可。



发酵注意事项

发酵时间得视面团大小与当时气候、湿度来决定,一般家庭所制面团不会过大,时间约10~15分钟(冬天约15~20分钟),并可随时注意面团膨胀程度。发酵过久的面团会塌陷、颜色会变黄,此时做出来的包子馒头外形不佳,这种面团不妨拿来当发酵的老面,下次发面时加一块即可。(老面至少须发酵3小时,或冷藏3~5天。)

发面制作—— 中种法

【材料】

A. 中筋面粉	450克
盐	3克
水	180克
B. 老面	210克

【做法】

1. 将材料A同时倒入搅拌机中搅拌均匀。
2. 搅拌时加入老面团，搅拌至面团光滑不黏缸。
3. 将面团取出用手揉，收口朝下放，并盖上湿布或保鲜膜。
4. 将面团放置约10~15分钟，让其发酵即可。



1



2



3

烫面+ 发面运用

【材料】

A. 中筋面粉	300克
盐	5克
沸水	60克
冷水	65克
B. 发面面团与烫面面团1:1的分量	

【做法】

1. 将材料A放入钢盆内冲入沸水，用面棍略拌数下。
2. 马上加入冷水拌匀后，再移至桌面上揉至光滑不黏手。
3. 将面团盖上湿布，静置松弛15分钟。
4. 用1:1的烫面与发面面团一同揉匀即可。



1



2



3



4



5



6

冷水面

制作

【材料】

中筋面粉……………300克
猪油……………15克
盐……………5克
水……………122克

【做法】

- 1.将面粉堆高筑成粉墙,中间挖出凹槽放入猪油、盐。
- 2.再慢慢倒入水,轻轻揉匀成光滑不黏手的面团。
- 3.盖上湿布松弛15~30分钟即可。

擀面

【做法】

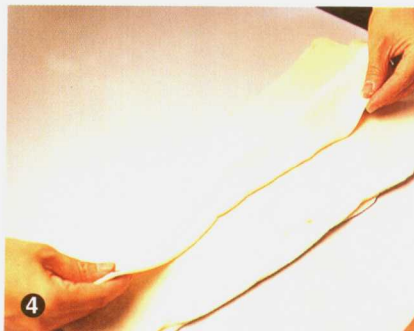
- 1.待面团发酵好即可分割,切取所需分量。
- 2.用擀面杖压出空气。
- 3.擀压成长条或圆片状,即可拿来制作包子馒头。



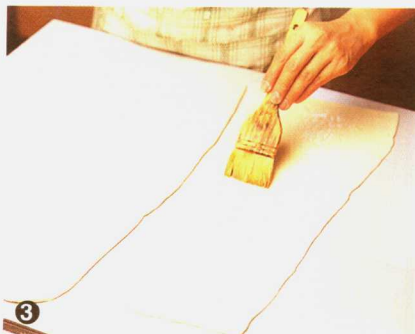
①



②



④



③



⑤



①



②



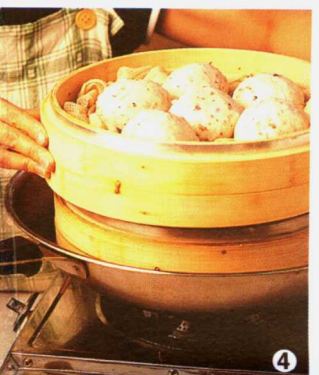
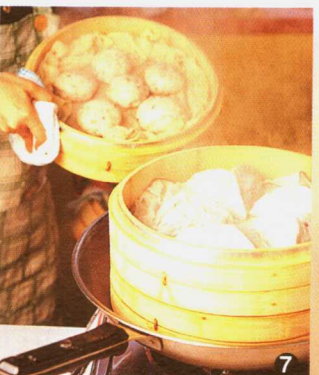
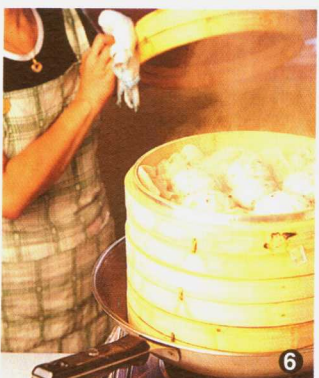
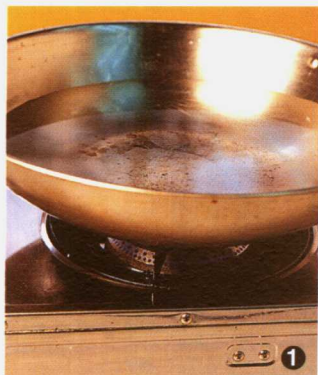
③

压面机的妙用

你是不是怀疑家里做出来的包子馒头表皮都有点坑坑洞洞呢?这是因为一般家庭用手擀面团的方式,没法子将空气完全排出,建议不妨使用桌上型的压面机,反复地多压揉面团几次,表皮便会较光滑了。压之前得在面皮上适量洒些面粉,才不会沾黏在机器上。

蒸的基本功

一般用发面面团做的包子馒头,只有用蒸的做法才能完全表现其蓬松外形。家里用的蒸笼不外乎普通小型的木制或铁制蒸笼,其中铁制蒸笼虽然收纳方便,却容易有水蒸气结成水珠滴落,破坏包子馒头的外形、口感,而且也不如木制蒸笼来的香气十足。



【做法】

1. 锅中放入8分满的水煮至沸滚。
2. 蒸笼内放湿布或不沾纸。
3. 放入包子馒头,并注意需留间隔。
4. 将蒸笼盖紧放入锅上。(最下层若怕浸水潮湿,可多放一层蒸笼)
5. 用中火接近小火蒸。若用每个40克的面团,约蒸7~8分钟;若70~80克,则约8~10分钟。
6. 时间一到即可熄火,约1分钟后慢慢开盖取出即可。

蒸

memo

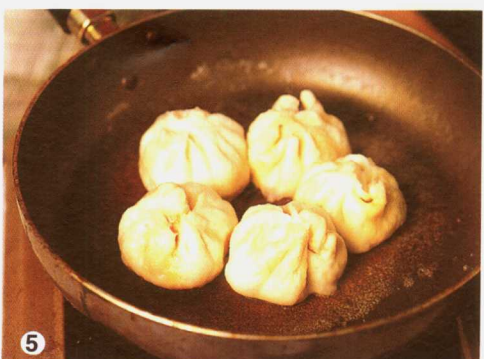
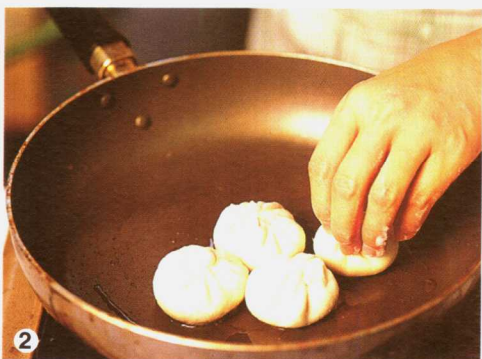
蒸好的包子或馒头定要移出蒸笼,否则待凉后就会黏在布上。若面团发酵不完全时,则蒸好后一开盖接触冷空气,就会凹陷了。

煎的基本功

在众多包子馒头中，不强调发酵后的松软口感，而靠结实的面皮来衬托内馅儿美味的，像是用冷水面所制的水煎包等，就适合用煮煎的方式来制作。只要准备一只平底锅还有必备的锅盖，就能完成。要让这些包子底部更为香酥，我们还会教你一般人都没注意到、只有生意人才会用的秘诀喔！

【做法】

1. 底锅热锅后倒入少许色拉油。
2. 排入包子用小火慢煎。
3. 于锅中倒入用面粉与水为1:15均匀的面粉水。
4. 待水收干致使包子底部香酥金黄后即可。



memo 煎的小秘诀

其实一般水煎包的煮煎做法，只要倒入水即可；而调入了少许面粉的面粉水（面粉与水的比例为1:15），就能让底部多煎出一层薄薄的脆皮，更添香酥的口感。另外，你是否有将包子底部煎焦，包子内肉馅却没熟的状况？那可能是因为你的火候太大了；在倒入水后，别忘了盖上锅盖并得用小火慢慢让水收干，将包子煎熟，才会有刚刚好的香脆兼熟软的水煎包喔！

甜 咸 包子

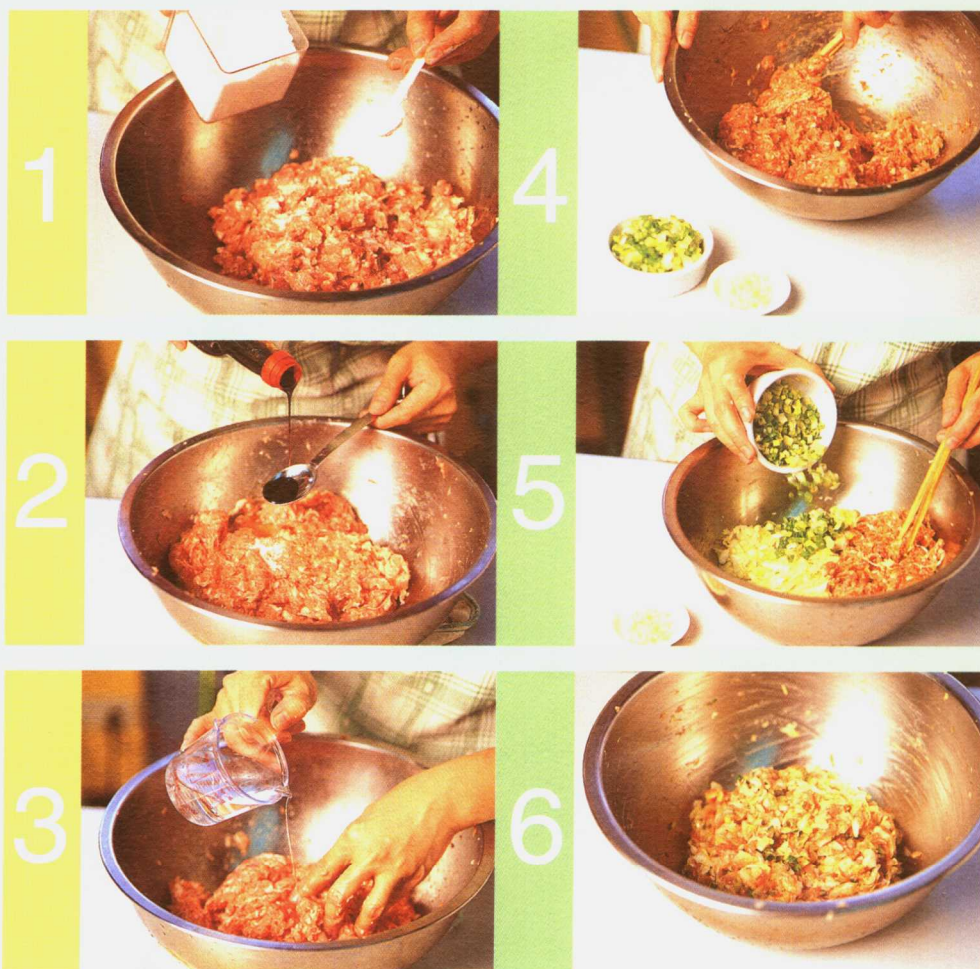
滋味丰富

包子是否美味总是以“馅”来决定胜负。不管是汤包里泌泌流出的咸香肉汁，还是甜味包子中柔滑绵密的软馅，其中的馅料总让人捉摸不定，再给你一口咬开后的惊喜与满足。想要换什么馅儿，随心所欲就行：猪肉、牛肉、海鲜、素菜，咸辣甜等口味任君选择。而使用发面的蒸法，与选用冷水面的煮煎做法，也各有柔软及酥软口感喔！



馅 >>> 肉馅

以猪绞肉为主的肉馅几乎是咸包子的味觉重心，以肉馅为底，还可再加入各种素菜或调味料变化口感及样式。为免吃下太多油脂，则不妨选用瘦肉，以达健康目的。



【材料】

猪绞肉	300克
卷心菜	160克
葱末	20克
姜末	10克
盐	8克
水	80克
酱油膏	30克
香油	15克

【做法】

- ①绞肉中加入盐拌匀。
- ②再慢慢加入水，并不停搅拌至胶状。
- ③最后倒入剩余材料一同拌匀，冷藏备用。

备注：卷心菜需挤干水分，请参考P15的菜馅做法。