

大众风味

叶连海 郝淑秀 编著

包子任你选



金盾出版社

大众风味包子任你选

叶连海 郝淑秀 编著

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍各种包子如何制作的大众食谱书。书中从中国南北各地众多的各式风味包子中,精选了 280 种既具有代表性而又深受大家欢迎的家常包子,以简洁的文字对每种包子的用料配比与制作方法均作了具体传授,并对做好发酵面团的必备条件及用碱要领、馅料的种类及特色、包子的熟制方法及技术要求等相关知识,作了详细叙述。本书内容丰富,科学实用,非常适合广大家庭及美食爱好者阅读使用,也可供餐馆、酒店和食堂经营参考。

图书在版编目(CIP)数据

大众风味包子任你选/叶连海,郝淑秀编著. —北京:金盾出版社,2005.6

ISBN 7-5082-3558-4

I. 大… II. ①叶…②郝… III. 面食-食谱
IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 025361 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京精美彩印有限公司

黑白印刷:北京金星剑印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.75 彩页:8 字数:221 千字

2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:15.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



一品素包



香干芹菜包



天津包子（猪肉馅）



南翔小笼包子





滑鸡灌汤包



灯笼包



富春三丁包



奶油蛋黄包





咖喱煎酥包



茴香肉包





肉菜馅道士帽包

 松仁细沙包





刺猬包



寿桃包





梅花包



果酱面包



前 言

面食,作为中国饮食文化的一个重要组成部分,历史悠久,源远流长。千百年来,经过历代劳动人民的不断创新与发展,它以其精湛的制作技艺、丰富的花色品种、多样的风味口味而深受广大群众的喜爱,享誉国内外。

这些年来,随着经济的快速发展和人民生活水平的不断提高,包子、饺子、饼品、面条等各种风味面食,由于具有既价廉味美又方便快捷之特点,更加受到现代人的青睐。这些面食,虽然价钱不贵,人们有条件常去餐馆品尝,但作为一种家常主食,主要还是自己动手在家享用。那么,怎样才能制作出像模像样、美味可口的面食呢?这就需要对各种面食的制作技法有一个基本的了解和掌握。本社近期陆续推出的4本家常风味面食食谱,内容包括包子、饺子、面条、饼品这四种最大众化的面食。书中所选品种,原料普通,制法简便,相信读者只要照书学做,定能很快掌握。

本书是一本专门介绍各种包子如何制作的大众食谱书。大家知道,包子是深受百姓喜爱的一种面食。

在我国,不论南方北方,不论大人小孩,很少有人不爱吃包子的,究其原因,一是品种繁多,风味各异,不论肉馅菜馅、咸馅甜馅,不论蒸包煎包、炸包烤包,吃起来都味美可口,味道各不相同。二是饭菜合一,方便快捷,它将各种馅料包入面里,熟制后一起食用,既当主食,又有副食,外加一碗汤或粥,便是一顿最简便的美味快餐。

为满足广大读者的需求,本书从全国各地不同风味的包子中,精选了数百种最具特色、最受大众欢迎的美味包子,供大家学习制作。全书分为咸馅、甜馅两大类,共有 280 个品种。本书内容丰富,科学实用,非常适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、酒店和食堂经营参考。

编 者

2005 年 3 月

目 录

目 录

一、关于包子制作的基本常识	(1)
(一)做好发酵面团的条件及使碱要领	(1)
1. 做好发酵面团应具备的条件	(1)
2. 酵面用碱量及使碱方法	(3)
(二)馅心的种类及成馅特色	(6)
1. 咸馅的种类及馅心特色	(6)
2. 甜馅的种类及馅心特色	(10)
(三)包子熟制法及技术要求	(11)
1. 蒸气熟制法及技术要求	(11)
2. 油煎熟制法及技术要求	(14)
3. 油炸熟制法及技术要求	(15)
4. 烤熟制法及技术要求	(17)
二、各种包子的制作	(20)
(一)咸馅包子制作	(20)

大众风味包子任你选

1. 生菜馅包子

- | | | | |
|--------------|------|---------------|------|
| 鲜菜包子 | (20) | 香菇豆腐包 | (30) |
| 黄瓜素馅包 | (21) | 攒馅包子 | (30) |
| 绿豆芽香干包 | (22) | 素肉包 | (31) |
| 瓠瓜包 | (23) | 功德林素包 | (32) |
| 青椒素馅包 | (23) | 武汉宝通寺素包 | (33) |
| 素馅道士帽包 | (24) | 河南菜包 | (34) |
| 菠菜包 | (25) | 济南什锦素包 | (35) |
| 脂油韭菜包 | (26) | 一品素包 | (35) |
| 鸳鸯韭菜包 | (26) | 花素包子 | (36) |
| 翡翠包 | (27) | 素馅水煎包 | (37) |
| 双菇素菜包 | (28) | 豆腐水煎包 | (38) |
| 豆腐包子 | (29) | 炸荷包 | (39) |

2. 熟菜馅包子

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 香干芹菜包 | (40) | 三星大包 | (45) |
| 萝卜包子 | (41) | 平菇包 | (46) |
| 雪菜冬笋包 | (42) | 豆腐皮包子 | (47) |
| 马齿苋包 | (42) | 素包 | (48) |
| 小白菜蘑菇包 | (43) | 宝鸡豆腐包子 | (48) |
| 多彩笋丁包 | (44) | 素蟹粉包 | (49) |

目 录

素蟹粉小笼包	…… (50)	什锦素包	…… (54)
天津素包	…… (51)	蘑菇馅包子	…… (56)
江苏素包	…… (53)	绿豆炸包	…… (57)
西安朱家地软包	… (54)		

3. 生肉馅包子

天津包子(猪肉馅)	…… (58)	庐阳汤包	…… (71)
		镇江汤包	…… (71)
天津包子(肉皮馅)	…… (59)	金华汤包	…… (73)
		韩包子	…… (74)
五花肉汤包	…… (60)	山西小笼汤包	…… (74)
鲜奶肉包子	…… (61)	吉林包	…… (75)
馨香灌汤包	…… (62)	开封小笼包	…… (76)
亮皮包子	…… (62)	武汉金钱小包	…… (77)
南翔小笼包子	…… (63)	无锡小笼包	…… (77)
兼善大包	…… (64)	上海包子	…… (78)
四季美鲜肉汤包	… (65)	广州小笼包	…… (79)
双冬肉包	…… (66)	排骨包子	…… (80)
麦穗生肉包	…… (67)	火腿酥包	…… (81)
北塘包	…… (68)	鸡汤包子	…… (82)
龙眼包子	…… (69)	蟹黄小笼汤包	…… (83)
会友发包子	…… (70)	火腿蟹黄汤包	…… (84)

大众风味包子任你选

奶黄生馅包	(85)	鸡肉小包	(100)
母子包	(86)	滑鸡灌汤包	(100)
鸭油包	(87)	咖喱滑鸡包	(101)
曹州烫面包	(88)	大鸡包	(102)
肉丁馒头	(89)	凤球包	(103)
天津包子(三鲜馅)		龙凤包子	(104)
	(89)	鱼肉包子	(105)
四喜方包	(90)	五丁鲜鱼包	(106)
什锦包子	(91)	三鲜小笼包	(107)
牛肉小汤包	(92)	对虾小笼包	(107)
长宫包	(93)	碧绿菜汁包	(108)
一闻香包子	(94)	海参包子	(109)
北京羊眼包子	(94)	海味灌汤包	(110)
藏包子	(95)	汽水包	(111)
银川羊肉包	(96)	生煎馒头	(112)
蒙古包子	(97)	生煎鸡肉包	(113)
驴肉包子	(97)	油炸包子	(114)
狗肉包子	(98)	油氽馒头	(115)
口蘑鸭丁包	(99)		

4. 熟肉馅包子

火腿鲜肉包子	(116)	蛋黄荷花包	(117)
--------	-------	-------	-------