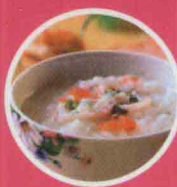


时尚美食馆6

新编 家常主食



主食怎样吃才能远离二次污染、食品添加剂？
自己做最健康！大师亲自指导 花样主食健康做

特别赠送家庭饮食宜忌大全

大全

张奔腾◎主编

超值赠送
价值**15元**光盘



化学工业出版社

时尚美食馆

新编

家常主食大全

张奔腾◎主编



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

本书从粗粮细粮合理搭配、蔬菜肉类营养兼顾、制作简便不损失食物营养、口感更舒服更美味这几大原则出发,约请中国烹饪大师张奔腾主持编写,力图为读者献上最新最健康的主食。本书细分为包子、饺子、面条、米饭、点心、风味小吃、粥八大类,介绍了近七百种家常主食,对每种主食详细介绍原料、做法、成品标准及制作要领等内容,对于部分食材还介绍了养生功效,书后特别编写饮食宜忌内容千余例,让您的家庭饮食生活更科学更健康。全书配精美彩色图片,方便读者学习使用。超值赠送价值15元VCD光盘,轻松学厨艺。

图书在版编目(CIP)数据

新编家常主食大全 / 张奔腾主编—北京:化学工业出版社,2010.1
(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-06486-8

I.新… II.①张…②杨… III.主食—食谱 IV.TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第142267号

责任编辑:李娜

摄影:杨跃祥

责任校对:顾淑云

装帧设计:北京水长流文化发展有限公司

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张16 字数335千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

目录 CONTENTS



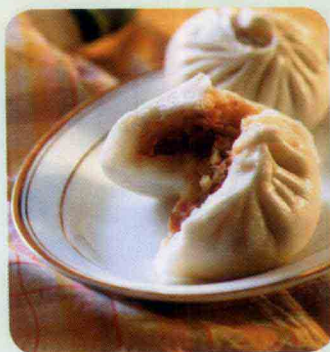
Part1 包子

刺猬包	1
秋叶包	1
红豆沙包	2
羊肉包	2
素包	2
四宝素菜包	3
口蘑包子	3
四川包	3



三丁大包	4
冬菜包子	4
猪肉酸菜包子	4
五味包子	5
白菜包子	5
鸡肉包子	5
韭菜包子	6
三鲜包子	6
豆角包子	6
香菇肉包子	7
鱼肉包子	7
酥皮什锦包	7
西葫芦包子	8
黏豆包	8
椰蓉包	8

排骨包子	9
芝麻糖包	9
花色小包	9
虾包	10
豆腐包子	10
火腿虾肉包	10



Part2 饺子

煊馅加花蒸饺	11
高汤小饺	11
河北一篓油水饺	12
荞麦烫面饺	12
白玉饺子	12
珊瑚饺子	13
羊肉馅饺子	13
猪肉三鲜蒸饺	13
麻辣茄饺	14
墨玉饺子	14
猪肉火腿蒸饺	14
番茄猪肉水饺	15
川味饺子	15
酸菜水饺	15
海鲜炸饺	16
鲜肉锅贴	16
火腿蒸饺	16

圆笼蒸饺	17
翡翠饺子	17
平菇水饺	17
红油水饺	18
灌汤虾饺	18
虾仁韭菜鸡蛋水饺	18
冬瓜饺	19
南瓜蒸饺	19
芹菜水饺	19
海参水饺	20
鸡蛋西红柿水饺	20
牛肉馅饺子	20
虾蔬蒸饺	21
素馅水饺	21
羊肉蒸饺	21
萝卜蒸饺	22
虾仁煎饺	22

海鲜锅贴	22
三丁蒸饺	23
翡翠蒸饺	23
五香牛肉锅贴	23
豆腐蒸饺	24
牛肉烧麦	24
翡翠烧麦	24
三鲜蒸饺	25
猪肉扁豆蒸饺	25
素什锦蒸饺	25



Part3 面条

什锦打卤面	26
炸酱面	26
家常牛肉面	27
雪菜肉丝面	27
四味凉面	27
素拌凉面	28
麻酱凉面	28
鱼丸清汤面	28
麻辣牛肉面	29
猪肝菠菜面	29
酸辣凉面	29
牛柳酸辣面	30
三鲜炒面	30
沙锅狗肉面	30
鸡丝凉面	31
红烧牛肉面	31
火腿牛肉面	31
肉丝香菇面	32
排骨面	32
鸡丝炒面	32
意大利炒面	33
茄汁牛肉面	33
手擀面	33
三鲜面	34
虾仁面	34
肉末打卤面	34
胡萝卜汁面	35
沙锅鱼头面	35
鸡丝银芽凉面	35



珍珠面	36
鸡味拉面	36
虾米麻酱凉面	36
脆炒面	37
怪味凉面	37
刀削面	37
卤汁牛肉炒面	38
豆角焖面	38
雪菜面	38
御府汤面	39
麻油炒面线	39
家常炒面	39
蔬菜麻酱面	40
叉烧炒面	40
白汁鸡粒菠菜面	40
三鲜烩面	41
猪肉煎面	41
鸡丝煎面	41
醋卤苕面条	42
翠衣麻辣面	42
日式海鲜炒面	42
酸辣三丝面	43
姜丝银芽冷面	43
蛤蜊面	43
沙锅卤味面	44
沙锅羊肉面	44
猪蹄面	44

黄鱼煨面	45
沙锅什锦面	45
上汤龙须面	45
虾仁面	46
板条面	46
生炒鱼面	46
青菜肉丝面	47
牛肉炒面	47
鲜虾云吞面	47
过桥鸡汤面	48
莴笋叶汤面	48
莴叶阳春面	48
香菇牛肉面	49
黄瓜牛肉打卤面	49
五彩丝卤面	49
肉丁芝麻蔬菜面	50
榨菜蛋花面	50
鱼丸排骨面	50
蛋花虾仁面	51
西红柿蛋花面	51
银黄虾仁麻酱面	51
蛎蝗鸡蛋面	52
腰花腊肉面	52
鱼丸卤肉面	52
肉末翡翠面	53
凉拌双色面	53
肉酱菜汁面	53



Part4 米饭



炒姜饭	54
扬州炒饭	54
火腿蛋炒饭	55
黄豆地瓜糙米饭	55
山药南瓜糙米饭	55
糙米栗子牛蒡饭	56
小米杂粮(糙米)饭	56
青豆南瓜糙米饭	56
茯苓香菇饭	57
荷叶饭	57
蜜汁八宝饭	57
什锦炒饭	58
鱿鱼丝饭	58
茄汁鱼柳饭	58
龙凤炒饭	59
匈牙利牛肉饭	59
粉蒸排骨饭	59
意大利墨鱼饭	60
牛肉抓饭	60
意式海鲜饭	60
什锦糙米炒饭	61
紫菜包饭	61
肉丁蒸糯米饭	61
鸭肉焖饭	62
木樨饭	62
白果焖饭	62
腊肉土豆饭	63
香菇鸡丝饭	63
鸡肝酱香米饭	63
芋头鱿鱼蒸肉饭	64
梅干菜蒸肉饭	64
腰果鸡丝拌饭	64
莴笋叶饭	65

章鱼鸡粒炒饭	65
咖喱鸡腿饭	65
鸡丁豌豆盖浇饭	66
素四宝烩饭	66
生菜包饭	66
牛肉盖饭	67
生菜饭卷	67
鸡蛋包饭	67
海鲜烩饭	68
鸡肉蛋饭	68
麻油鸡泡饭	68
海鲜蔬菜饭	69
蘑菇拌饭	69
火腿番茄炒饭	69
五彩玉米饭	70
荷香鸡粒饭	70
吉利饭	70
五色健康饭	71
炖烧嵌鸡饭	71
红烧牛肉饭	71
泡椒鸡丁炒饭	72
菠萝蔬菜饭	72
鸡茸椰香饭团	72
什锦盖饭	73
鸡肉羹饭	73
卤汁肉饭	73
气锅鸡翅饭	74
兔肉米饭	74
竹筒鲜虾蒸饭	74
荷香八宝饭	75
韩国泡菜炒饭	75
腊肉煲仔饭	75



辣白菜炒饭	76
茄汁瘦肉豌豆饭	76
沙锅猪手饭	76
香芋红豆饭	77
中式猪排饭	77
酱油炒饭	77
圆葱饭团	78
猪舌烩饭	78
菠萝炒饭	78
黄金炒饭	79
家常石锅拌饭	79
滑蛋蟹柳烩饭	79



杂粮炒饭	80
素炒饭	80
广州炒饭	80
咖喱炒饭	81
菜叶包饭	81
泰式炒饭	81
口蘑菜心炒饭	82
花生面筋饭	82
椰汁芒果饭	82
咸鱼豆芽炒饭	83
鲜肉烤饭	83
七彩炒饭	83
蔬果沙拉拌饭	84
番茄虾仁炒饭	84
咖喱海鲜炒饭	84
肉末雪菜炒饭	85
特色蒸饭	85
健脾养胃八宝饭	85

Part5 饼



豆沙小酥饼	86
果丝春饼	86
家常小月饼	87
肉末烧饼	87
京东肉饼	87
猪油饼子	88
三丝烩饼	88
金丝饼	88
南瓜饼	89
豆腐卷粉丝饼	89
香菜肉粒夹饼	89
锅子饼	90
荞面煎饼	90
葱花油饼	90
发面大饼子	91
洋葱摊饼	91

叉烧酥饼	91
豆沙面饼	92
鸡蛋灌饼	92
鲜肉茄饼	92
荷叶蒸饼	93
芝麻油酥饼	93
蒜辣煎饼	93
玉米糊饼	94
千层蒸饼	94
香葱羊肉饼	94
香椿家常饼	95
豆沙煎饼	95
鸡蛋银鱼饼	95
摊饼	96
苹果比萨饼	96
煎饼	96
辣味鸡蛋饼	97
清油饼	97
家常糖饼	97
香蕉薄饼	98
土豆饼	98
生煎番茄饼	98
葱油饼	99
茄汁牛肉饼	99
洋葱饼	99
煎虾饼	100

韭菜饼	100
海参肉饼	100
奶香小酥饼	101
煎胡萝卜饼	101
开心果朱古力饼	101
炸茄盒饼	102
鱼香茄饼	102
香煎藕饼	102
韭菜鲜虾饼	103
马铃薯牛肉饼	103
炒饼	103
芝麻山药麦饼	104
夹肉烧饼	104
糯香玉米粒饼	104



Part6 点心

山药红枣糕	105
茶酥	105
欢喜团	106
芝麻球	106
炸薯丸	106
咸鲜五仁粽	107
西亚酥点	107
奶油巧克力西点块	107
水果奶油蛋糕	108
双色糖糕	108
小豆凉糕	108
荸荠糕	109
鲜奶水果塔	109
小枣粽子	109

全麦面包	110
油炸糕	110
叉烧肉粽	110
蛋白番茄双色糕	111
香蕉蛋糕	111
绿豆糕	111
奶油炸糕	112
枣切糕	112
山药糕	112
冰冻酒酿圆子	113
提子切片面包	113
糯米糖藕	113
绿豆粽	114
家制蛋糕	114

肉松蛋糕卷	114
小米面蜂糕	115
核桃酪	115
马蹄糕	115
五仁酥饼	116
缸炉	116
菊花酥	116
豆沙酥饼	117
老婆饼	117
萨其马	117
香妃饼	118
巧克力派	118
果酱卷	118



萝卜糕	119
栗茸饼	119
奶黄饼	119
欧式蛋黄糕	120
糖酥饼	120
娃娃糕	120
夹心饼	121
方糕	121
椒盐酥饼	121
马掌酥	122
肉松卷	122
葵花派	122
花生饼	123
小桃酥	123
蛋花卷	123
蛋白糕	124
奶油层糕	124
蝴蝶饼	124
金丝酥	125
葵花饼	125

果仁酥	125
海棠酥	126
红糖酥	126
黑芝麻饼	126
奶油饼干	127
白芝麻饼	127
葱油酥饼	127
什锦桂花糕	128
葱油芝麻条	128
裂纹酥	128
花式蛋糕	129
杂粮卷糕	129
绿豆饼	129
马蹄酥	130
百花糕	130
橄榄酥饼	130
冰花酥	131
炸排叉	131
甘露小酥饼	131
无糖麻花卷	132
无糖麻香酥	132
奶香棒棒酥	132
方块酥	133
飘香榴莲酥	133
秘制菠萝酥	133
北京烧饼	134
蜂蜜螺包	134
水果吉士包	134

草莓酱年糕	135
奇异果打糕	135
香蕉年糕	135
黑米年糕	136
水果干层糕	136
椰香年糕	136
红豆卷糕	137
荞麦窝窝头	137
黄金卷	137
香芋卷	138
地瓜饼	138
枣泥蛋糕	138
黄米糯米糕	139
绿茶香芋饼	139
黏火烧	139
苏子叶黏豆包	140
小餐包	140
梅花小面包	140



Part7 风味小吃

虾仁炒河粉	141
家常炒年糕	141
芝麻年糕	142
菠菜肉丝汤年糕	142
锅贴	142
酸辣面疙瘩	143
牛肉炒河粉	143
全麦面疙瘩	143
莲心桂圆汤	144
炒米粉	144
干炒牛河	144
蒸玉米饽饽	145
腊肉芹菜粽	145

酥盒火烧	145
白糖大发糕	146
开花馒头	146
五仁馒头	146
麻花卷	147
枣卷	147
香肠花卷	147
银丝卷	148
酒酿馒头	148
糖三角	148
肉丁馒头	149
炒疙瘩	149
韩式拌饭	149



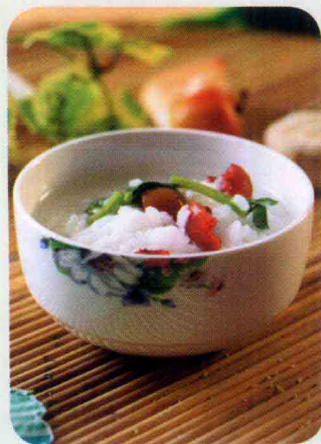
Part8 粥

龟肉粥	150
咸菜粉肠粥	150
五花肉花生粥	151
羊杂粥	151
培根白菜粥	151
西芹牛肉粥	152
牛腩板栗粥	152
枸杞生姜葱白粥	152
蟹柳豆腐粥	153
龙眼莲子粥	153
菠菜芹菜粥	153
桂附泥鳅粥	154
生滚花蟹粥	154
草鱼大白菜粥	154
蒜头干贝田鸡粥	155
章鱼猪蹄莲藕粥	155
荞麦扇贝粥	155
鱿鱼蛤蜊粥	156
芦荟黄瓜粥	156
莲藕豆腐粥	156
陈皮蚌肉粥	157
玉米瘦肉粥	157
排骨皮蛋粥	157
山药鸡蓉粥	158
山楂菠菜粥	158
油菜绿豆粥	158
山药木耳粥	159
牡蛎皮蛋粥	159
红枣海螺粥	159



芋头肉片粥	160
柴鱼排骨粥	160
沙参银耳粥	160
芹菜鳙目鱼粥	161
香肚薏仁粥	161
蛋清鸡片粥	161
蛋黄银鱼粥	162
野鸭赤小豆粥	162
莴笋猪肉粥	162
潮式碎肉粥	163
猪肉玉米粥	163
羊肚粥	163
杨梅瘦肉粥	164
花生牛筋粥	164
枸杞猪肝粥	164
鹿角胶粥	165
空心菜瘦肉粥	165
竹笋肉末粥	165
田鸡粥	166
火腿萝卜粥	166
鲜藕猪肠粥	166
红枣龙眼粥	167
胡萝卜白菜粥	167
养心粥	167
大米二味粥	168
酸枣仁粥	168
糯米百合莲子粥	168
何首乌粥	169
羊脊骨粥	169

羊肉粥	169
花生西红柿大枣粥	170
薏苡仁粥	170
冬瓜鱼丸粥	170
杏仁大米酪	171
杏仁白糖粥	171
苋菜大蒜粥	171
番薯粥	172
小米红糖粥	172
灵芝糯米粥	172
虾米粥	173
鱼肉松粥	173
黑芝麻菠菜粥	173
酥油蜜粥	174
柏叶槐花丹皮粥	174
胡桃粥	174
香菇肉丸粥	175
海带粥	175
桑葚果粥	175
梗米菊花粥	176
红枣莲肉扁豆粥	176
羊肝粥	176
绿豆猪肝粥	177
鸡蛋猪肝粥	177
榛子粥	177
鸡血小麦粥	178
肉粥	178
花生柴鱼粥	178





藿香粥	179
生芦根粥	179
桑葚葡萄粥	179
山药苡仁粥	180
黄瓜粥	180
薏米百合粥	180
三仁祛斑粥	181
薄荷粳米粥	181
枸杞消炎粥	181
枸杞海带双仁粥	182
黑豆桃仁苏木粥	182
枣仁米粥	182
枣仁生地粥	183
小麦糯米粥	183
木耳粥	183
猪肾粥	184
鲜咸火腿粥	184
仿真燕窝粥	184
银芽海米粥	185
白果冬瓜粥	185
栗子白米粥	185
桂圆核桃粥	186
大蒜粥	186
芦荟花生粥	186
苹果粥	187
小米木瓜粥	187
小米黑豆粥	187

小米粉粥	188
党参小米粥	188
玫瑰花粥	188
红花糯米粥	189
糯米阿胶粥	189
黑米苹果粥	189
八宝黑米粥	190
黑米粥	190
养阴黑白粥	190
紫米核桃粥	191
紫米粥	191
美容三红粥	191
紫米花生粥	192
五谷粥	192
芡实粉粥	192
芡实茯苓粥	193
苦瓜芡实粥	193
大麦红粥	193
大麦红枣粥	194
大麦羊汤粥	194
大麦鸡血粥	194
麦片粥	195
山楂麦片粥	195
水果麦片粥	195
降脂排毒粥	196
美味黄豆粥	196
五豆糙米粥	196



红豆橙黄粥	197
红豆核桃粥	197
腊八粥	197
黑豆牡蛎粥	198
黑芝麻桂圆粥	198
枸杞桂圆粥	198
百合枸杞猪肉粥	199
松子桂圆粥	199
松子胡桃粥	199
松子百合粥	200
金沙玉米粥	200
玉米山药粥	200
安胎鲤鱼粥	201
紫米薏仁养肾粥	201
鲑鱼小米粥	201
鳕鱼鸡蛋粥	202
黄鳝小米粥	202
泥鳅鱼茸粥	202
鳊鱼粥	203
鲍鱼鸡丝粥	203
陈皮海带粥	203
紫菜麦片粥	204
裙带菜粥	204
裙带菜红蛤粥	204
海参粥	205
甲鱼粥	205
腐竹白果粥	205
鱿鱼粥	206
沙参银耳粥	206
杂豆麦粥	206
大虾粥	207
南瓜牛奶粥	207
鲜菇海鲜粥	207



广东粥	208
虾球粥	208
黄花鱼粥	208
肝黄粥	209
猪肝粥	209
鸡汁粥	209
金笋牛肉粥	210
生滚牛肉粥	210
牛肉滑蛋粥	210
干贝瘦肉粥	211
福圆粥	211
延年益寿粥	211
鸭粥	212
黄芪金橘粥	212
莲枣山药粥	212
小米粥	213
豌豆粥	213
香蕉粥	213
皮蛋粥	214
螃蟹粥	214
白果腐皮粥	214
西米梨粥	215
干姜陈皮粥	215
茯苓栗子粥	215
麦冬竹叶粥	216
黑鱼粥	216
鸡肝胡萝卜粥	216

蛋黄粥	217
青菜肉糜粥	217
狗肉粥	217
鲫鱼猪血粥	218
鲜藕粥	218
木耳薏米粥	218
桑葚枸杞粥	219
芹菜红枣粥	219
翠衣海带骨头粥	219
燕麦雪梨糯米粥	220
黑芝麻果仁粥	220
红点玉米羹	220
乌鸡滋补粥	221
干姜红糖粥	221
牛腩萝卜白米粥	221
松仁鱼丸粥	222
胡萝卜酸奶粥	222
红薯鸡蛋粥	222
大酱粥	223
脊肉粥	223
柏子仁粥	223
甘草绿豆粥	224
西芹百合粥	224
山莲葡萄粥	224
包心菜粥	225
扁豆山药糯米粥	225
荸荠萝卜粥	225



大蒜马齿苋粥	226
冬瓜赤豆粥	226
冬瓜鲤鱼头粥	226
神仙粥	227
大枣银耳粥	227
八宝防癌粥	227
佛手柑粥	228
芙蓉鸡粥	228
百合莲子粥	228
梅干莲子粥	229
兰花粥	229
芸豆粥	229
西米甜瓜粥	230
大枣山药粥	230
人参雪蛤粥	230
附录：饮食搭配宜忌1200例	231





Part1

包子

BAOZI



刺猬包

原料

发酵面300克，枣泥馅100克，绿色椰蓉100克。

制作步骤

- 1 将发酵面揉匀、搓成长条，摘成10只剂子，分别包入馅心。
- 2 将每只剂子先捏成一头尖一头圆的形态，尖部视为头，圆部视为尾部，头部用剪刀横剪一下成嘴，在嘴的上方自上而下，由左而右剪出两只耳朵，将两耳竖起，再在两耳前嵌上两颗黑芝麻成眼睛，然后用小剪刀在尾部剪出一根小尾巴，把它竖起，从耳朵后至尾巴前依次剪出数根刺。
- 3 上笼蒸熟，放在铺有绿色椰蓉的盘中即可。

成品标准 造型逼真，枣香味浓。

制作要领 发酵面揉匀，注意刺条分明、清晰，要有立体感。



秋叶包

原料

发酵面300克，枣泥馅100克，食用绿色素少许。

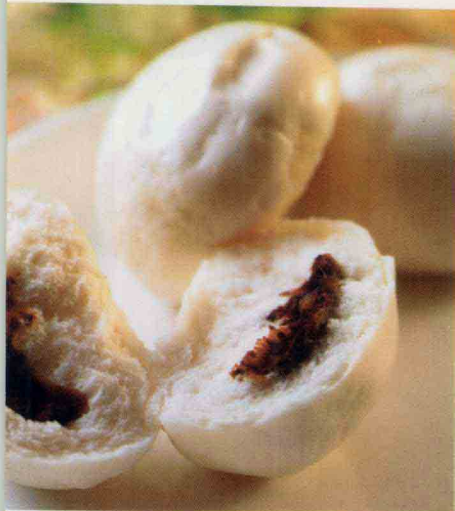
制作步骤

- 1 将发酵面揉匀，搓成长条，摘成11只剂子，取一只做成根叶柄。
- 2 将每只面剂搓揉光滑，按扁后包入馅心，先用拇指把皮子向馅心处捏进一只角，在捏进的一只角上放一根叶柄，再用拇指、食指将皮子两边对齐，二指交叉捏进，将一条长缝一直捏到叶尖，即为中间一条叶梗，再用铜花钳在叶梗的两边钳出两排人字形花纹。
- 3 将秋叶包生坯上笼蒸熟后用毛刷弹上淡绿色即可。

成品标准 口感松软，造型美观。

制作要领 发酵面揉匀，色素量要少，弹上淡绿色即可。





红豆沙包

原料

面粉1000克、鲜酵母8克，红豆沙馅600克，糖板油丁100克。

制作步骤

- 1 将鲜酵母加温水搅调成糊状，倒入面粉，再加水拌和揉透，静置2小时。
- 2 将面团搓条，摘成坯子，再揪成中间厚、周围薄的圆形皮子，将红豆沙馅心包在皮子内并放一小块糖板油丁。
- 3 沙包上屉后放2~3分钟，用旺火沸水蒸一刻钟左右即可。

成品标准 软香可口，馅心甜美。

制作要领 糖板油丁要放入红豆沙馅心内。

养生功效 红豆药用可以清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦，可治疗小便不利、脾虚水肿、脚气症等。



羊肉包

原料

自发面粉700克，羊肉馅（肥瘦各半）500克，白菜末500克，葱末60克，姜末5克，酱油180克，香油80克，花椒水适量。

制作步骤

- 1 将羊肉馅放入盆内，把花椒水、酱油分次搅入。搅好后，调入香油，搅入葱末、姜末，再将白菜末加入拌匀。
- 2 将面粉600克和清水300克和成面团，盖湿布，略饧；然后放在有铺面的案板上揉匀、搓成长条，下每50克一个的剂子。
- 3 将剂子按扁、擀成圆皮，放上约10克馅，挤捏成饺子形。再将饺子立在左掌中，用右手拇指、食指从两边向中间挤捏，成为帽子形状的包子生坯。将生坯上屉，用旺火蒸10分钟即熟。

成品标准 口感香浓，面皮松软。

制作要领 面团略饧，然后放在有铺面的案板上反复揉匀。



素包

原料

自发面粉500克，水发玉兰片250克，水发冬菇100克，水发元蘑100克，油面筋250克，油菜1000克，白豆腐干5块，水发木耳50克，绍酒10克，酱油25克，香油75克，白糖50克，麻仁50克，鸡精10克，细盐5克，高汤适量。

制作步骤

- 1 白豆腐干用开水煮10分钟，去除豆腥味，取出晾凉；水发冬菇、元蘑洗净，切成丁；水发木耳、玉兰片切成碎片；油面筋、白豆腐干切成碎末；油菜烫后剁碎，沥干。
- 2 锅内放香油(25克)，将切好的各种丁料倒入锅内煸炒，加入绍酒、酱油、白糖(25克)、精盐、高汤，勾芡，盛出晾凉；再将剁好的油菜和炒好的馅料拌在一起，放入炒熟的麻仁(擀碎)，淋入香油(50克)调匀，制成素馅。
- 3 将发酵好的面调好碱，加入白糖(25克)揉匀，下50克一个的剂子。将馅包入，捏成提褶大包子，饧几分钟后上屉，蒸15分钟即熟。

成品标准 香浓味美，口感舒爽。

制作要领 白豆腐干用水煮，去除豆腥味，炒香调匀，制成素馅。



四宝素菜包

原料

发菜50克, 鲜笋肉50克, 鲜草菇50克, 净胡萝卜50克, 大白菜500克, 鸡蛋1个, 上汤300克, 精盐5克, 鸡精6克, 胡椒粉3克, 麻油3克, 生粉40克, 生油200克。

制作步骤

- 1 将发菜用清水浸泡2小时, 漂洗待用。大白菜烫后用清水漂凉, 捞干待用。鲜草菇洗净, 同鲜笋肉、胡萝卜切成细丝。
- 2 炒锅放入清水煮沸, 把鲜笋肉、胡萝卜分别滚过捞起。再把锅洗净烧热, 放入生油, 先把笋丝、萝卜丝、草菇丝分别炒过, 然后将发菜、三丝同时放入, 加入上汤200克、精盐、鸡精、胡椒粉、麻油焖过。焖至收汤时, 勾芡, 便成馅料。
- 3 将白菜叶摊开, 包上馅料, 做成枕头状。在包接口处, 粘上鸡蛋白, 便成素菜包。把炒锅放进生油, 素菜包接口面向锅内, 用中火略煎。然后加入上汤、调味料焖3分钟, 用餐盘盛着。剩余汤汁用湿生粉勾芡, 淋在包上即成。

成品标准 清新味美, 清脆香浓。

制作要领 发菜用清水浸泡2小时后, 再用清水漂洗几次。



口蘑包子

原料

面粉500克, 猪肉肥瘦各150克, 罐头口蘑100克, 酵母10克, 精盐3克, 香油5克, 豆油50克, 鸡精5克, 胡椒粉3克, 白糖10克。

制作步骤

- 1 口蘑罐头切成颗粒, 猪肉肥瘦煮熟切成粒。
- 2 猪瘦肉切成细粒, 放入盆中加入口蘑水、精盐、豆油、胡椒粉、鸡精、香油搅拌均匀, 最后放入口蘑粒、肥肉粒拌匀即成馅料。
- 3 面粉加温水放入酵母、白糖和成面团放置发酵(用面肥发酵有酸味时需要对碱); 发好后, 揉匀揉透, 下剂40个, 压成圆皮, 包入馅心, 捏成小包子形摆入屉内, 用旺火蒸10分钟即成。

成品标准 面皮柔软, 馅料香浓。

制作要领 面团发好后, 揉匀揉透; 罐头口蘑洗净切成颗粒。



四川包

原料

自发面粉1000克, 猪肉500克, 川冬菜150克, 川榨菜100克, 冬笋100克, 熟猪肉75克, 姜末5克, 葱末5克, 白糖50克, 酱油25克, 绍酒10克, 鸡汤适量。

制作步骤

- 1 猪肉剁碎; 川冬菜去老根洗净, 剁碎; 冬笋剥皮切成碎丁; 川榨菜用水洗去辣糊, 切成小碎丁。锅内加底油, 用葱姜炆锅, 放肉末煸炒, 加绍酒、酱油, 将肉末划散, 放入冬笋、冬菜、榨菜, 下入白糖(25克)、鸡精, 点汤勾芡, 盛入盘内晾凉。
- 2 面粉和成面团, 加白糖(25克)揉匀、搓条, 下50克一个的剂子, 按扁, 将馅包入, 捏成高桩提褶包。上屉蒸10分钟左右即熟。

成品标准 香味四溢, 口感味美。

制作要领 面粉加白糖揉匀发滑, 搓条; 冬菜去老根洗净; 冬笋剥皮切成碎丁; 川榨菜用水洗去辣糊切成小碎丁。





三丁大包

原料

白面粉500克，鲜酵母10克，猪肋条肉150克，熟冬笋肉150克，熟鸡肉100克，干虾子15克，绍酒15克，酱油30克，白糖10克，鸡汤适量，淀粉30克。

制作步骤

- 1 猪肋条肉去皮，放入汤锅内煮至七成熟（用筷子能插入即可），取出待凉后，剔骨，与熟冬笋肉、熟鸡肉分别切成0.7厘米大的小丁。
- 2 炒锅放旺火上，下鸡汤、酱油、绍酒、白糖、虾子、熟肉丁、熟鸡丁、熟笋丁烧沸，下水淀粉上下翻动，使汤汁稠黏推匀，盛出待凉，放入冰箱里备用。
- 3 鲜酵母入少许温水捏散成糊状，与白面粉一起放盆内，加温水拌匀，捣光滑，盖上盖（冬天要保温），静置待发足备用。
- 4 将发酵面放面板上（面板上要撒干面粉，以防酵母粘面板）揉匀、搓成条，切成10个小面团，揪扁放上三丁馅心，捏拢收口，包好后放面板上稍停片刻。
- 5 将饧发三丁包放入蒸格内，置沸水蒸锅上，盖上盖，用旺火急蒸12分钟左右，至熟，端蒸格离锅取出。

成品标准 面香柔软，馅香浓可口。

制作要领 三丁馅炒好后冷却，必须放冰箱使卤汁冰冻后备用。



冬菜包子

原料

冬菜250克，猪肉馅500克，面粉500克，葱、姜末各10克，泡打粉7.5克，酵母7.5克，盐3克、鸡精5克、糖2克、料酒10克、胡椒粉3克、酱油5克、猪油25克。

制作步骤

- 1 把肉馅煸熟，加入调味品，再加入煸熟的冬菜炒匀后，加入少许香油即可，出锅放凉待用。
- 2 面粉内加入泡打粉拌匀，用水把酵母化开，加入面中和成面团即可。
- 3 把面团做成大小适当的剂子，用手按成圆片，包入冬菜馅放在笼屉上饧10分钟，旺火蒸10分钟即可。

成品标准 清香脆爽，面皮软糯。

制作要领 把肉馅煸熟，加入冬菜炒匀后，出锅放凉待用。



猪肉酸菜包子

原料

酵面500克，猪肉150克，酸菜500克，葱花30克，姜末10克，猪油50克，香油30克，鸡精5克，盐3克，酱油5克，花椒面2克。

制作步骤

- 1 猪肉(前槽为好)剁成馅，酸菜剁碎，挤去水分。
- 2 大勺加热，放入猪油烧热，放入猪肉馅煸炒，加酱油、盐、鸡精炒匀出勺，晾凉后加入葱花、姜末、花椒面、香油、酸菜拌匀。
- 3 面团揉好，揪成20个剂子，包上馅，捏成提褶包子生坯，用旺火沸水蒸10分钟即成。

成品标准 皮薄馅大，馅心味美。

制作要领 发酵面要发成大酵，使制品松软；酸菜挤去水分；猪肉馅煸炒，晾凉后加入葱花、姜末、花椒面、香油、酸菜拌匀即成馅料。



五味包子

原料

优质面粉500克, 猪腿肉200克, 白菜50克, 五香豆腐干2块, 葱花20克, 姜末3克, 榨菜50克, 鸡蛋2个, 猪油150克, 淀粉25克, 白糖3克, 酱油5克, 盐3克, 鸡精5克, 胡椒粉3克, 小苏打各适量。

制作步骤

- 1 猪腿肉切成末; 鸡蛋加盐搅匀, 摊成鸡蛋皮, 再切成丁; 白菜洗净焯一下, 捞出挤干水分切成丁; 榨菜、五香豆腐干洗净均切成丁。
- 2 锅内放入猪油100克, 烧六成热, 下肉丁炒至熟, 加蛋丁、菜丁等, 再加调料, 炒至入味, 用淀粉勾芡, 出锅成馅料。
- 3 面粉加入酵母或老面肥均可, 加水 and 成面团, 面发好以后揉匀搓条, 下剂制皮, 包馅, 捏成20个褶皱的包子, 饧几分钟, 摆入屉中, 用旺火沸水蒸熟即成。

成品标准 皮薄馅大, 馅香味美。

制作要领 面粉加入酵母或老面肥均可, 和成面团(少量加点白糖和酒可促进发酵速度), 面发好以后揉匀、搓条。



白菜包子

原料

面粉500克, 猪肉200克, 小白菜500克, 葱花20克, 姜末5克, 海米50克, 酱油10克, 香油10克, 料酒10克, 大油20克, 盐3克, 鸡精3克, 料酒5克, 胡椒粉3克, 老汤适量。

制作步骤

- 1 面粉加老面肥发好待用; 小白菜洗净用沸水过, 剁成末, 挤去水分; 猪肉煮熟; 切成黄豆大小的丁; 海米泡软, 剁成细末。
- 2 锅加油烧热加猪肉丁煸炒片刻, 加姜、葱、料酒、酱油、海米、老汤, 用小火炖透, 收浓汤汁, 出锅晾凉。
- 3 将小白菜放入盆中加入鸡精、盐、胡椒粉, 加入炒好的肉馅, 拌成馅料。将和好的面搓长条, 下20个剂子, 包上馅, 摆入屉内, 旺火沸水蒸10分钟即成。

成品标准 馅香清爽, 面皮软糯。

制作要领 发酵面要发成大酵, 使制品松软; 小白菜用沸水过后挤去水分; 猪肉丁煸炒用小火炖透, 出锅晾凉放入小白菜拌匀即成馅料。



鸡肉包子

原料

面粉500克, 鸡脯肉400克, 熟火腿50克, 葱花30克, 姜末10克, 冬笋50克, 猪油20克, 料酒5克, 胡椒粉3克, 盐3克, 鸡精5克, 香油5克, 碱水适量。

制作步骤

- 1 鸡脯肉剁碎末, 熟火腿、冬笋均切细末, 冬笋焯一下, 捞出沥干。
- 2 鸡肉放入盆中, 加入少许水搅匀, 加料酒、盐、鸡精、姜末, 搅拌均匀, 再加火腿、冬笋、香油、猪油、葱花拌匀即成馅料。
- 3 面事先发好, 对好碱, 揉匀揉透、搓长条, 揪20个剂子, 包入馅料, 捏成圆形带褶或花边形均可, 用旺火蒸15分钟即成。

口, 馅成包子形入屉用旺火沸水蒸12~15分钟即成。

成品标准 馅香清脆, 面香柔软。

制作要领 面事先发好对好碱, 揉匀揉透, 冬笋焯水去涩味。





韭菜包子

原料

面粉500克, 猪肉150克, 韭菜400克, 姜末3克, 虾皮30克, 酱油50克, 香油30克, 猪油30克, 盐2克, 鸡精3克, 碱水适量。

制作步骤

- 1 猪肉切成小丁, 加少量酱油, 腌一会儿再炒熟。
- 2 韭菜洗净, 沥干后切成细末, 用香油、猪油拌匀, 加入其他调料和炒熟的肉馅拌匀即为馅料。
- 3 事先发好的嫩酵面对好碱, 揉匀揉透、搓条, 下20个剂子, 压扁擀成圆皮, 包入馅料, 旺火沸水蒸12~15分钟即成。

成品标准 面皮松软, 馅心清香。

制作要领 韭菜洗净, 切成细末, 用香油、猪油拌匀, 是为了防止韭菜脱水。



三鲜包子

原料

面粉500克, 猪前槽肉馅200克, 水发海参100克, 大虾50克, 鸡肉50克, 葱花30克, 姜末10克, 酱油15克, 香油50克, 猪油30克, 精盐3克, 鸡精3克, 白糖2克, 胡椒粉2克, 碱水适量。

制作步骤

- 1 先把鸡肉剁成泥, 大虾去壳、去虾线洗净切丁, 海参去肠洗净切丁。
- 2 猪肉放在盆中加盐、酱油、水, 顺一个方向搅, 搅至黏稠为止, 再加入虾肉、海参拌匀, 再把所有的调料加入, 最后放油、葱花拌匀即成馅料。
- 3 将面对好碱, 揉匀揉透, 揪成30个剂子, 包入馅料, 捏成立褶圆形包子, 收好口, 入屉, 用旺火沸水蒸10~12分钟即成。

成品标准 馅心香浓可口, 褶叶清晰。

制作要领 猪肉放在盆内顺一个方向搅至黏稠为止, 再加入虾肉、海参拌匀, 再把所有的调料加入, 拌匀即成馅料。



豆角包子

原料

面粉500克, 豇豆角200克, 猪肉馅200克, 葱花30克, 姜末10克, 虾皮20克, 花椒面2克, 盐3克, 鸡精3克, 香油3克, 酱油5克, 熟油, 碱水各适量。

制作步骤

- 1 豇豆角用沸水焯七成熟, 捞出沥干水分, 切成碎粒放入盆里。
- 2 肉馅加盐、酱油、鸡精、豆角、香油、姜末、葱花、虾皮、花椒面拌匀即成馅料。
- 3 将事先发好的面团对好碱, 揉匀揉透、搓成条, 揪10~20个剂子, 包入馅料, 包成大饺子形, 旺火沸水蒸15~20分钟即成。

成品标准 皮薄馅大, 口味清香。

制作要领 发酵面要发成大酵, 使制品松软, 豇豆角用沸水焯成熟, 以防中毒。