

百味

营养美味系列
Yingyang Meiwei Xilie



包饺子



大厨家里的 家常菜

100



品质生活工作室 编

中国书店出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

包饺饼100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.12

ISBN 978-7-80220-673-1

I. ①包… II. ①品… III. ①面食 - 食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第233857号

包 饺 饼 100

出 版 人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail: pzsh100@sina.com)

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010- 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpsh1985@126.com

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

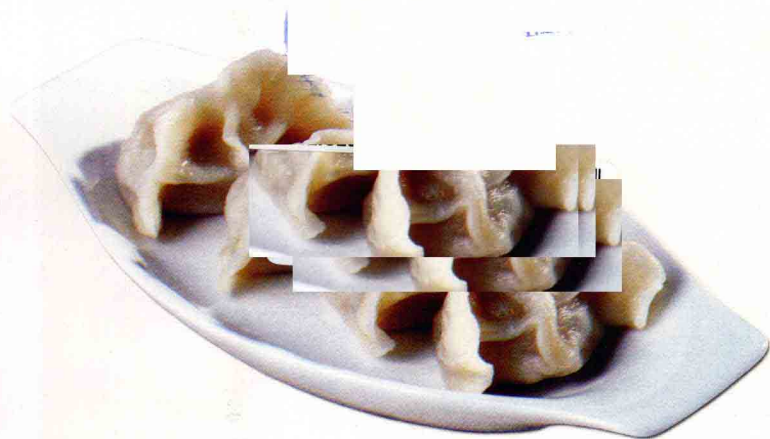
书 号: ISBN 978-7-80220-673-1

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列 品质生活工作室编

包
饺
饼
100



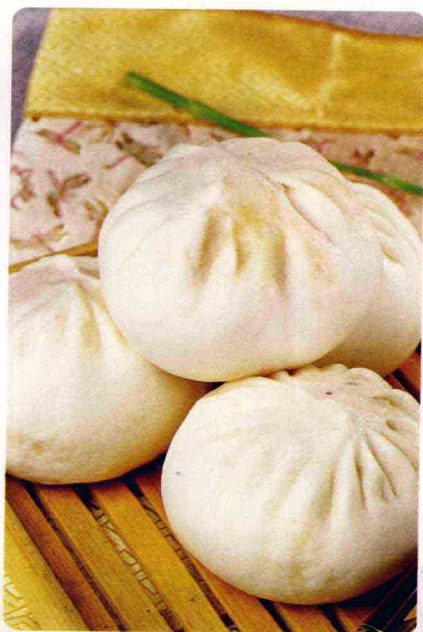
中国书画出版社

目 录

Contents

三鲜馅包子	5
一品素包	6
桃仁鸭丁包	7
素菜包子	8
三花奶黄包	9
茶叶包	9
瓜仁煎包	10
黑米包	11
豆沙包	11
奶酪香芋包	12
胡萝卜汤包	13
三鲜大包	14
香菇素菜包	15
水晶包	16
三丁包	17
玉米面包	18
红糖三角包	18
翡翠汤包	19
红薯烫面包	20
佛手枣泥包	20
水煎包	21
牛肉小笼包	22

三鲜灌汤包	23
猪肉小笼包	24
开封灌汤包	25
排骨包	26
虾仁大包	27
海鲜包子	28
酸菜包	29
红薯面包子	30



麦穗包·····	30
香米包·····	31
龙眼汤包·····	31
五花蟹肉包·····	32
葱煎包·····	33
芹菜水饺·····	34
豆芽笋饺·····	35
黄瓜素水饺·····	36
芽菜虾米饺·····	37
白玉翠饺·····	38
胡萝卜素水饺·····	39
冰花煎饺·····	40
南瓜海米水饺·····	42
鸳鸯饺·····	43
素三鲜水饺·····	44
茭瓜猪肉水饺·····	45
卷心菜素蒸饺·····	46
茄子猪肉水饺·····	47
猪肉韭菜水饺·····	48
白菜元宝水饺·····	49
芸豆猪肉水饺·····	50
牛肉水饺·····	51
茼蒿牛肉蒸饺·····	52
羊肉水饺·····	53
芹菜蒸饺·····	54
鸡肉水饺·····	55
鲛鱼水饺·····	56



虾仁蒸饺·····	57
青椒猪肉蒸饺·····	58
清真玉面蒸饺·····	59
虾仁冬瓜水饺·····	60
素什锦水饺·····	61
西葫芦饺·····	62
猪肝菠菜饺·····	63
紫菜汤饺·····	64
金针菇水饺·····	65
荠菜饺子·····	66
洋葱饺·····	67
蛤蜊水饺·····	68
腐米菜饼·····	69



芦笋蛋饼·····	70
煎焖肉饼·····	72
煎萝卜饼·····	72
豆沙馅饼·····	73
千层蒸饼·····	74
煎芹菜叶饼·····	74
蜜汁薯饼·····	75
水晶藕饼·····	76
风味小黏饼·····	77
海城馅饼·····	78
麻酱烧饼·····	79
香炸土豆饼·····	80

牡蛎煎饼·····	81
果仁豆沙甜饼·····	82
上海五仁酥饼·····	83
叉烧酥饼·····	84
金丝饼·····	85
南瓜饼·····	85
葱油饼·····	86
京都肉饼·····	87
油煎槐花饼·····	88
韭菜盒子·····	89
椒盐旋饼·····	90
甘蓝海鲜饼·····	91
香煎芝麻饼·····	92
冬瓜饼·····	93
苹果煎蛋饼·····	94
莲蓉枣泥饼·····	95

三 鲜 馅 包 子

原 料：韭菜、水发海米各100克，猪肉末200克，面粉500克，面肥100克，香油、熟豆油、酱油、精盐、味精、姜末、碱液各适量。

制 作：

- ① 将韭菜择洗干净，沥水，切碎。
- ② 海米切成细末，放入大碗内，加入猪肉末、酱油、精盐、味精和少许清水搅匀，最后加入香油、熟豆油、切碎的韭末、姜末、姜末，拌匀，成为三鲜馅。

- ③ 将面肥放入盆内，加温水搅匀，倒入面粉和成面团，待酵面发起，加入碱液揉匀，稍醒，揉成条，揪成面剂，擀成中间稍厚，边缘较薄的面皮，包入三鲜馅，捏成包子，码入屉内，上笼用旺火蒸15分钟即熟。

功 效：补肝益肾，健脾化痰。

爱 心 叮 咛

- 现代研究证实，海米富含维生素E，能促进性激素分泌，提高生殖能力，防止流产，促进乳汁分泌。





一品素包

原料：菠菜150克，豆芽菜、面粉各500克，水发木耳、水发香菇各50克，酵面、水发粉丝、香油各75克，味精、胡椒粉、精盐、食用碱液各适量。

制作：

- ① 将豆芽菜、菠菜洗净后用开水烫一下，过凉后切碎，用布挤干水分后放入盆内，加入切成小段的水发粉丝、切碎的香菇块、木耳以及香油、精盐、味精、胡椒粉搅拌均匀成素馅。

- ② 将酵面放入盆内，加适量温水拌匀，倒入面粉，和成面团，待其发起后兑入食用碱液揉匀，揪成面剂子，压成中厚边薄的面皮，中间放馅，捏30个左右褶(要高桩形状)，放在较暖的地方，醒20分钟后摆入笼内，置于沸水锅上用旺火蒸15分钟即成。

功效：滋阴润燥，通利胃肠，平肝降压。

爱心叮咛

- 用开水焯菠菜的时候在水中放一点儿精盐，并滴几滴香油，可使焯出的菠菜嫩绿。

桃仁鸭丁包

原 料：面粉500克，鸭脯肉300克，核桃仁100克，香菇、玉兰片、熟火腿各20克，鸡蛋1个，料酒、白糖、鸡油、鲜酵母、精盐、淀粉、植物油、食用碱各适量。

制 作：

- ① 将酵母放入盆内，加适量温水拌匀，倒入面粉，和成面团，揉匀揉透，盖好，待其发酵。
- ② 将鸭脯肉洗净，切成小碎丁。香菇洗净去蒂，切碎末。玉兰片、火腿均切碎丁。
- ③ 将鸡蛋打入碗内，搅散，加入淀粉，放入鸭肉丁，拌匀上浆。
- ④ 锅内加入植物油，烧至五成热，

下入核桃仁，炸至金黄色捞出，控油，碾碎。随即放入鸭肉丁滑散，捞出控油。

- ⑤ 锅留底油少许，放入香菇末、玉兰片丁煸炒至八成熟出锅。接着将鸭肉丁、香菇丁、玉兰片丁、火腿丁、核桃仁末放在盆内，加入精盐、料酒、白糖、鸡油，拌匀成馅。
- ⑥ 最后将面团放在案板上，撒些干面粉，对入食用碱，揉匀，揪20个面剂，擀成圆皮，包入馅，捏成包子，摆入屉中，用旺火蒸熟即成。

功 效：清热去火，滋阴养胃，利水消肿。

爱 心 叮 咛

- 鸭肉纤维较粗，熟品呈灰棕色，口感比鸡肉柔嫩，味道清鲜。





素菜包子

原料：冬笋700克，五香豆腐干150克，水发冬菇25克，面粉400克，酵面、白糖各100克，食用碱5克，泡打粉10克，青菜1500克，油面筋、香油和植物油各50克，精盐、味精各适量。

制作：

- ① 将青菜择洗干净，入沸水中焯一下，捞出，投凉沥水，剁碎。
- ② 油面筋、冬菇、冬笋和五香豆腐干均切成0.4厘米见方的小丁。
- ③ 将青菜、油面筋、冬菇、冬笋、五香豆腐干同放一盆中，加入白

糖、味精、香油、植物油和精盐拌匀成馅。

- ④ 将酵面放入盆内，加适量温水拌匀，倒入面粉，和成面团，待其发酵后加食用碱中和，揉透后再用泡打粉揉匀。将发酵面团揪成面剂20个，擀成中间稍厚，四周稍薄的圆形面皮。取面皮包入馅心，捏成提花包。
- ⑤ 将生坯装入已刷过油的笼中，旺火蒸15分钟即成。

功效：补肝肾，健脾胃。

爱心叮咛

- 香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点。由于香菇中含有一般食品中罕见的伞菌氨酸、口蘑酸等，故味道特别鲜美。

三花奶黄包

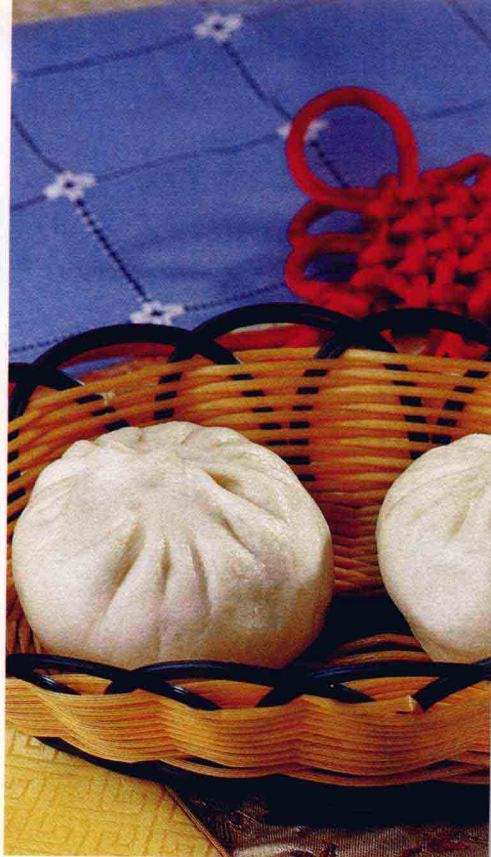
原料：发酵面团500克，玉米粉200克，鸡蛋250克，白糖、奶油、鲜奶、三花淡奶各适量。

制作：

- ① 鸡蛋打入碗内搅匀，加鲜奶，白糖、奶油、玉米粉、三花淡奶搅打均匀，盛入容器中，放笼内蒸熟，制成糊状奶黄馅料。
- ② 取发酵面团搓条，揪成面剂，擀皮，包入馅料做成生坯。
- ③ 将生坯醒发好，放入笼屉，用中火蒸熟即成。

爱心叮咛

- 上笼蒸馅料时要边蒸边搅，否则会结块。



茶叶包

原料：面粉、鸡蛋各500克，酵母10克，三花淡奶、奶油、黄油、白糖、淀粉、绿茶各适量。

制作：

- ① 将绿茶碾碎。锅内加黄油、鸡蛋液和部分绿茶末炒匀，加白糖、三花淡奶、淀粉搅匀，制成馅料。
- ② 面粉加白糖、奶油、酵母、剩余绿茶末拌匀，加温水和面，揉成面团，醒发后搓条，下剂擀皮。
- ③ 用匙板将馅料包入皮内，制成包子生坯，醒发后上笼蒸熟即成。

爱心叮咛

- 蒸的时间不要过长，以免茶叶味变淡。





瓜仁煎包

原料：生包7个，瓜子仁20克，鸡蛋1个，淀粉、植物油各适量。

制作：

- ① 将鸡蛋打入碗中，搅散，再加入适量淀粉拌匀成蛋糊。
- ② 取生包，将底部蘸取蛋糊，再粘上瓜子仁。

- ③ 煎锅上火，加少许植物油，下入生包煎至包熟、底部金黄，且瓜子仁香脆时即可。

功效：安定情绪，防止细胞衰老，预防疾病。

爱心叮咛

- 葵花子维生素E的含量特别丰富，每天吃一把葵花子，就能满足人体一天所需的维生素E，这对预防老年人常见疾病有好处。

黑米包

原料：发酵面团500克，黑米300克，白糖适量。

制作：

- ① 将黑米蒸熟，加入白糖搅拌均匀，晾凉。
- ② 取发酵面团搓条，下剂擀皮。
- ③ 用匙板将黑米包入皮内，做成烧卖形状的包子生坯，醒发后上笼，以旺火蒸10分钟即成。

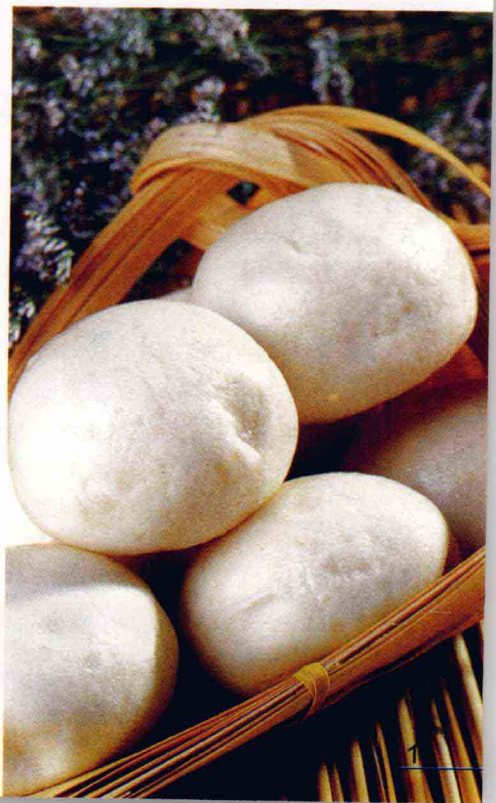


豆沙包

原料：发酵面团500克，红豆500克，白糖、花生油各适量。

制作：

- ① 将红豆煮烂，滤水，搓成沙，入热油锅内加白糖炒透成红豆馅，晾凉。
- ② 取发酵面团，搓条，下剂擀皮，包入馅料，做成圆形生坯，嵌花，醒发后上笼，旺火蒸10分钟即成。





奶酪香芋包

原 料：荔浦芋头500克，面粉500克，白糖200克，黄油100克，芋头色香油、酵母、泡打粉各适量。

制 作：

- ① 荔浦芋头去皮切片，蒸熟后压成泥，加入白糖、芋头色香油搅拌均匀，制成香芋馅。
- ② 面粉，泡打粉、黄油、酵母混合，加水和成发酵面团，取其中

二分之一加入芋头色香油，揉成香芋色面团，擀薄成面皮。

- ③ 将剩余发酵面团擀薄，刷上水，铺上香芋色面皮卷起，顶刀切成约1.5厘米厚的剂子，稍擀，包入香芋馅，醒发好后上笼，旺火蒸10分钟即可。

功 效：强齿防龋，增强机体抗病能力。

爱心叮咛

- 芋头中含有一种高分子植物胶体，具有很好的止泻作用，可用于儿童久泻脾虚的治疗，以烧烤食用为佳。

胡萝卜汤包

原 料：面粉500克，胡萝卜1000克，鸡蛋250克，茭瓜丝500克，花生油、精盐、味精、葱花、姜末各适量。

制 作：

- ① 胡萝卜榨汁，加入面粉中，加开水和成烫面面团，揉匀，稍醒。

- ② 鸡蛋打散，入热油锅中炒熟，加入茭瓜丝、葱花、姜末、精盐、味精，炒熟装盘，凉后切碎成馅。

- ③ 取烫面团搓条，下剂擀皮，用匙板将馅料包入皮内，无需醒发，上屉蒸15分钟即成。

功 效：健脾和胃，清热解毒，降气止咳。

爱·心·叮·咛

- 胡萝卜中含有一种木质素，它能增强人体抗癌免疫力，保护人体内多个脏器，减轻癌症病人化疗中的毒性反应。
- 胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质，应用油炒熟或和肉类一起炖煮后食用，以利吸收。



三鲜大包

原料：发酵面团500克，木耳、海米各50克，猪肉泥250克，葱姜末、花椒水、酱油、精盐、味精、花生油各适量。

制作：

① 木耳用水泡发后去蒂切末，海米泡发洗净。

② 猪肉泥加入酱油、花椒水、葱姜末、精盐、味精、花生油、木耳、海米，搅拌均匀，制成馅。

③ 取发酵面团搓条，下剂擀皮，用匙板将馅料包入皮内，做成提花生坯，醒发后上笼，旺火蒸15分钟即成。

功效：补肝益肾，健脾化痰。

爱心叮咛

● 现代医学研究证实，黑木耳具有防治动脉硬化、化解排除结石、增强人体免疫力、抗癌等作用。





香菇素菜包

原 料：面粉500克，酵母10克，泡打粉15克，油菜100克，水发香菇50克，香干20克，花生油、精盐、白糖、味精、香油各适量。

制 作：

- ① 将面粉、泡打粉拌匀，加入白糖、酵母，用温水和匀，揉至糖溶化，成表面光滑的面团。

- ② 将油菜烫熟并挤干水分，与香菇，香干一同剁碎，加入精盐、白糖、味精、花生油、香油拌匀成馅料。

- ③ 将面团搓条，下剂擀皮，包入制好的馅料，捏成包子生坯，入蒸笼蒸熟即可。

功 效：健脾益胃，安神，美容，抗癌。

爱心叮咛

- 长得特别大的鲜香菇不要购买，因为它们多是用激素催肥的，大量食用会对机体造成不良影响。