

包子



家庭美食丛书

农村读物出版社

田晓秋等 编著

家庭美食丛书

包 子

田晓秋等 编著

农村读物出版社

编著者 田晓秋 李玉荣 安义迁 林 永
王长春 高玉文 裴树芳 戴新来
张爱华 赵雪怡

家庭美食丛书

包 子

田晓秋等 编著

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社（北京市朝阳区农展馆北路2号 100026）

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 9.5

字 数 200千

版 次 1999年4月第1版 1999年4月北京第1次印刷

印 数 1~10 000册

书 号 ISBN 7-5048-2961-7/TS·86

定 价 11.00元

（凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换）

目 录

一、肉菜馅

芋包	1	薄皮包	13
五丁包	2	麦穗包	14
八珍包	2	荔枝包	14
九圆包	3	江米包	15
十香包	4	韭肉包	16
干菜包	4	水馅包	16
冬菜包	5	炒肉包	17
荠菜包	5	鸡汤包	17
茴香包	6	油煎包	18
青葱包	6	煊馅包	18
豆芽包	7	水煎包	19
香菜包	7	吉林包	19
排骨包	8	山东包	20
狮头包	8	牟平包	20
灯笼包	9	济南包	21
酸菜包	9	天津包(一)	21
蒲菜包	10	天津包(二)	22
破酥包	11	淮扬包	22
肉米包	11	常州包	23
凤球包	12	川馅包	24
叉烧包	13	韩包子	24
		荷叶包	25
		五味肉包	25

生煎小包	26	蒜薹猪肉包	44
会友发包	26	莲子猪肉包	44
一口香包	27	冬笋猪肉包	45
上海汤包	27	樱桃猪肉包	45
灌汤包子	28	青椒猪肉包	46
金华汤包	29	南瓜猪肉包	46
松毛汤包	29	贡菜猪肉包	47
淮安汤包	30	缸豆猪肉包	47
镇江汤包	31	黄豆猪肉包	48
庐阳汤包	32	鲜藕猪肉包	49
大生肉包	32	果汁猪肉包	49
三丁大包	33	黄瓜猪肉包	50
湖南煎包	33	苦瓜猪肉包	50
兼善大包	34	瓜皮猪肉包	51
兴隆馒头	35	洋白菜猪肉包	52
喉口馒首	36	胡萝卜干猪肉包	52
肉丁馒头	36	酒酿猪肉馅包	53
油炸包子	37	茄子肉馅包	53
猪肉酸菜包	37	扁豆肉馅包	54
猪肉腊肠包	38	咸菜肉馅包	54
猪肉豆腐包	38	绿豆肉馅包	55
花生猪肉包	39	五丝肉馅包	56
香笋猪肉包	39	咸蛋肉馅包	56
火腿猪肉包	40	荸荠肉馅包	57
油菜猪肉包	41	拳菜肉馅包	57
芹菜猪肉包	41	肉虾冬菇包	58
土豆猪肉包	42	闽南菜肉包	58
菠菜猪肉包	42	萝卜缨肉馅包	59
番茄猪肉包	43	黄花菜火腿包	59
三鲜猪肉包	43	蟹香灌汤包	60

什锦水晶包	61	白菜面筋包	78
一品香大包	61	蹄筋什锦包	79
猪肉荠菜包	62	咖喱猪肝包	80
蚝油叉烧包	63	南翔小笼包	80
麦穗生肉包	63	苏式雪笋包	81
雪笋肉末包	64	徽州松针包	82
腰丁豆腐包	64	油菜千张包	82
荸荠豆腐包	65	湖州千张包	83
□条豆腐包	65	无锡小笼包	84
三白豆腐包	66	津门水煎包	84
肚丁豆腐包	66	贵阳破酥包	85
八宝豆豉包	67	泉州生煎包	85
葱油萝卜包	68	金华火腿包	86
蜜春三丁包	68	喬城肉馅萝卜酥馍	87
糯米腊肉包	69	西安朱家大肉包	87
虾子三丁包	69	沟帮子水馅包	88
武昌鲜肉包	70	潮州粉皮水晶包	88
火腿冬瓜包	71	镇江蟹黄汤包	89
荠菜火腿包	71	温江龙眼包	90
果味火腿包	72	痣胡子龙眼包	91
栗子火腿包	72	山西小笼汤包	91
蛋丁叉烧包	73	保定肉丁馒头	92
鸡贝火腿包	74	天津狗不理包	92
酱肉蛋黄包	74	武汉金钱小包	94
咸肉萝卜包	75	牛肉包	94
猪肉香笋包	75	长宫包	95
腊肉菜苔包	76	河洲包	95
陈皮腌肉包	76	咖啡包	96
鱼香茄子包	77	牛肉煎包	96
八宝茄子包	78	牛肉米粉包	97

牛肉粉丝包	97
牛肉芽菜包	98
牛肉豆腐包	98
萝卜牛肉包	99
芹菜牛肉包	100
韭菜牛肉包	100
花生牛肉包	101
生煎牛肉包	101
醪糟牛肉包	102
沙嗲牛肉包	102
咖喱牛肉包	103
鸳鸯肉馅包	103
焦包	104
羊肉包	104
铃铛包	105
烤包子	105
羊肉煎包	106
羊肉大葱包	106
羊肉净菜包	107
三鲜羊肉包	107
苔干羊肉包	108
胡萝卜羊肉包	109
西葫芦羊肉包	109
恩发德羊肉包	110
燕山羊肉包	110
中和轩包子	111
柏子羊肉包	111
新疆薄皮包	112
银川羊肉包	112
菠菜兔肉包	113

青椒兔肉包	113
咖喱兔肉包	114
狗肉三鲜包	115
蚌埠狗肉包	115
田鸡栗子包	116
冬笋麂肉包	116
果子狸肉包	117

二、素菜馅

平菇包	119
豆腐包	119
花素包	120
青菜包	120
清素包	121
麻腐包	121
素肉包	122
素菜包	122
瓠瓜包	123
一品素包	124
天津素包	124
马齿苋包	125
功德林素包	125
绿豆炸包	126
蒸菜素包	126
素蟹粉包	127
四宝素馅包	128
五色素馅包	128
八宝菠菜包	129
八宝豆腐包	129
什锦豆腐包	130

海米豆腐包	131
平菇豆腐包	131
草菇豆腐包	132
香菇豆腐包	132
包菜豆腐包	133
发菜豆腐包	133
香椿豆腐包	134
白菜香干包	135
青椒素馅包	135
冬瓜素馅包	136
黄瓜素馅包	136
香干芹菜包	137
银芽香干包	137
萝卜素馅包	138
香菇山药包	139
葱油土豆包	139
鸳鸯韭菜包	140
毛豆面筋包	140
扁豆海米包	141
蚝油豆腐包	141
海带豆腐包	142
胡桃豆腐包	142
槐花芝麻包	143
虾米什锦包	144
腐竹鲜蘑包	144
宝鸡豆腐包	145
河南素菜包	145
壶关水煎包	146
锦绣五丁包	147
蘑菇什锦包	147

蘑菇小白菜包	148
素馅道士帽包	148
石头门坎素包	149
武汉宝通寺包	150
济南什锦素包	150
春风松月素菜包	151
西安朱家地软包	152
镇江什锦素菜包	152

三、禽蛋馅

鲜味鸡肉包	154
鸡球包	154
鸭肉包	155
鸭油包	156
鸽肉包	156
咖喱鸡丁包	157
竹荪包	157
鸡肉汤包	158
猪鸭菜包	158
鸡丝咖喱包	159
鸡丁豆渣包	159
鸡丁豆腐包	160
松仁鸡丁包	161
桃仁鸡丁包	161
马兰鸡丁包	162
生煎鸡肉包	163
银耳鸡肉包	163
南瓜鸡肉包	164
咖喱鸡肉包	164
茭白鸡肉包	165

荸荠鸡肉包	166	斑斓豆腐包	183
荠菜鸡肉包	166	松仁豆腐包	184
白菜鸡肉包	167	鸭肉韭菜包	184
金针鸡肉包	167	鸭肉豆腐包	185
青果豆鸡肉包	168	鸭肝香笋包	186
生煎鸡肉馒头	169	鸭杂芹菜包	186
菊花鸡茸包	169	桃仁鸭丁包	187
榧子鸡茸包	170	野鸭汤包	187
香酥三鲜包	170	野鸭灌汤包	188
鸡粒灌汤包	171	韭黄野鸭包	189
上海灌汤包	172	冬菜鸭肉包	189
杏仁肉馅包	172	冬瓜莲子包	190
鸡翅火腿包	173	雪里红野鸭包	191
鸡杂火腿包	173	雪里红鹅肉包	191
韭黄鸡胗包	174	七彩金银灯包	192
山鸡松仁包	175		
火鸡猪肉包	175	四、海鲜馅	
鸡蛋茭白包	176	蟹黄双眼包	193
鸡蛋素馅包	176	三鲜包	193
鸡蛋豆腐包	177	四黄包	194
鸡蛋粉丝包	178	鱼馅包	194
香椿鸡蛋包	178	鲜虾包	195
油菜鸡蛋包	179	滑虾包	195
韭菜鸡蛋包	179	蟹黄包	196
蟹肉鸡蛋包	180	蟹肉包	197
蛋黄豆腐包	180	龙凤包	197
上海蛋黄包	181	北塘包	198
酥皮蛋黄莲茸包	181	三鲜豆腐包	198
鸽蛋鲜馅包	182	三鲜梅花包	199
八宝鲜味包	182	三虾豆腐包	199

什锦海鲜包	200
海鲜猪肉包	201
虾仁鸡丁包	201
虾仁蟹肉包	202
虾仁肉馅包	202
虾肉火腿包	203
虾茸香菇包	203
河虾小笼包	204
蛋黄虾肉包	205
菠菜虾子包	205
丝瓜虾肉包	206
茄汁滑虾包	207
青岛小笼包	207
鱼茸叉烧包	208
鱼茸龙虎包	208
鱼茸豆腐包	209
发菜鱼肉包	210
木耳鱼肉包	210
鲜鱼五丁包	211
鲍鱼猪肉包	211
鲍鱼韭菜包	212
鳝鱼香莲包	212
鳝鱼米粉包	213
鳝鱼豆腐干包	213
鲛鱼腊肉包	214
干贝萝卜包	215
干贝瓢菜包	215
丝瓜干贝包	216
鲜贝虾肉包	217
鲜贝豆腐包	217

蟹肉青韭包	218
加蟹小笼包	218
猪肉蟹肉包	219
嘉兴蟹肉包	219
芜湖蟹黄汤包	220

五、甜 馅

枣泥包	221
豆沙包	221
什锦包	222
双泥包	222
三花包	223
四角包	223
五仁包	224
八角包	224
蜜瓜包	225
红果包	225
花红包	226
开花包	226
夹沙包	227
洗沙包	227
糖三角	227
白糖包	228
白果包	228
百吉包	229
全仁包	229
全料包	230
佛手包	230
玫瑰包	231
奶黄包	231

杏仁包	232	黄梨包	246
黄豆包	232	梅花包	247
豌豆包	233	菊花包	247
橄榄包	233	绣球包	248
酒曲包	234	寿桃包	248
酒酿包	234	刺猬包	249
藤萝花包	235	蚕茧包	249
麻糖包	235	金鱼包	250
五味包	236	白兔包	250
豆蓉包	236	肥猪包	251
芝麻包	237	什锦糖包	251
莲蓉包	237	八宝馒头	252
薯泥包	238	四味荞麦包	252
瓜泥包	238	火腿酥包	253
椰蓉包	239	全料藕包	253
半月包	239	蜜枣泥包	254
松球包	240	蜜干菜包	254
玉米包	240	川南米包	255
辣椒包	241	枣泥松仁包	255
棉桃包	241	茯苓豆泥包	256
核桃包	242	荷花豆沙包	256
秋叶包	242	五色豆沙包	257
柳叶包	242	绿沙桂花包	258
荷叶包	243	桃仁白糖包	258
葫芦包	243	桃仁豌豆包	258
南瓜包	244	椰子绿豆包	259
柿子包	244	橄榄椰丝包	260
苹果包	245	什锦果料包	260
葡萄包	245	奶面白糖包	260
香蕉包	246	果料白糖包(一)	261

果料白糖包 (二)	261	糖腿破酥包	268
果料白糖包 (三)	262	豆蔻豆沙包	269
黄油红薯包	262	玫瑰白糖包	269
蜜汁芋头包	263	糜粉豆沙包	270
白糖细沙包	263	牛奶薯泥包	270
果仁桂花包	263	豆沙八宝包	270
五彩松花包	264	桂花薯泥包	271
鲜奶果脯包	264	瓜丁葡萄包	271
桂花小笼包	265	玫瑰白糖包	272
三仁里脊包	265	鲜奶椰蓉包	272
石柱烤米包	266	广式奶油开花包	273
京味枣泥包	266	附录 包子制作	
豆沙果包	267	概说	274
扎花果料包	268		

一、肉菜馅

芋 包

原料：槟榔芋头 1 000 克，猪五花肉 500 克，鲜虾 250 克，干扁鱼 25 克，干香菇 50 克，净冬笋 750 克，去皮荸荠 100 克，豆腐干 3 块，葱头 100 克，干淀粉 250 克，水淀粉 25 克，白糖 15 克，胡椒粉 1 克，酱油 25 克，精盐 10 克，卤汤 1 000 克，熟油 200 克。

做法：

1. 将芋头洗净去皮擦成细丝，加上干淀粉、精盐搅拌成芋茸。

2. 将猪五花肉放入卤汤锅中煮熟取出，切成适中的薄片待用。

3. 将冬笋、豆腐干切成丁，干扁鱼用热油炸酥晾凉后研成末，葱头切成片，荸荠剁成碎末，冬菇用水发好去蒂洗净。

4. 将鲜虾洗净后剥壳取肉，虾壳剁碎；锅内倒入适量清水旺火烧沸，放入虾肉余熟，捞起待用；倒入虾壳煮 2 分钟，用纱布过滤，虾汤留用。

5. 炒锅置中火上，注油烧至四成热，下入葱片煸炒至金黄，带油盛入小碗中备用；炒锅留底油烧热，放冬笋、豆腐干、荸荠炒熟，再倒入虾汤、白糖、酱油，煮沸后用微火焖 20 分钟，再加入水淀粉、胡椒粉、扁鱼末，翻炒收干汁，

倒出晾凉。

6. 取小碗 20 个，每个碗内铺一层芋茸，分别用猪肉片 25 克、虾仁 5 克、香菇两朵铺在上面，然后再放入一份炒好的菜料，最后用芋茸盖面抹平即成芋包。

7. 将笼屉用湿布垫底，手蘸水将芋包轻轻从碗中取出平放在湿布上，加盖用旺火蒸 15 分钟至熟取出，用小汤匙将焯好的油葱一匙灌入每个芋包中。食时佐适量的芥末酱、辣椒酱、蒜泥、香菜等味道尤佳。

五 丁 包

原料：面粉 1 000 克，猪肉 500 克，熟鸡肉、水发蘑菇各 250 克，海米 100 克，酵母、碱、酱油、熟油、香油、精盐、花椒粉、葱姜末各适量。

做法：

1. 面粉加酵母用温水和成酵面，发好后加碱揉匀。

2. 猪肉、鸡肉、蘑菇切成小丁，海米洗净后用水泡好。将肉丁下热锅里炒几下取出，加上各种料，再放入鸡肉、蘑菇、海米、香油等拌成馅。

3. 面团揉透后搓成条，揪成 25 克重的剂子，擀成薄边的圆皮，打上馅，捏成带褶的包子，上屉旺火蒸 10 分钟即可。

八 珍 包

原料：面粉 400 克，澄面 100 克，猪瘦肉 100 克，叉烧肉 100 克，鸡肝、鸡胗、熟火腿、熟虾肉、水发鱿鱼各 50

克，鸡蛋清 2 个，生抽、精盐、白糖、熟油、香油、胡椒粉、料酒、鲜牛奶、高汤、醋精、泡打粉各适量。

做法：

1. 将猪肉、叉烧肉、火腿肉、虾肉、鱿鱼、鸡胗、鸡肝均切成丁。

2. 锅内加猪油烧热，先下猪肉、鸡肝、鸡胗炒散，再加入叉烧肉、火腿肉、虾肉、鱿鱼炒匀，下料酒炆锅，再加各种调料和高汤调好味，汤开后用淀粉勾芡，淋上香油即成八珍馅。

3. 将面粉、澄面、泡打粉合在一起拌匀，加白糖、鲜牛奶、熟油、鸡蛋清揉成团，揉光滑，再加少许醋精搓匀，反复折叠一二次，饧 20 分钟后搓成长条，揪 20 个面剂，按扁，擀成皮，包入八珍馅，捏成包子，底部垫上油纸，上屉用大火蒸 10 分钟即可。

九 圆 包

原料：面粉 1 000 克，猪五花肉 500 克，熟火腿 50 克，熟油 150 克，猪瘦肉 250 克，海米、口蘑、料酒、酱油、香油、甜面酱、胡椒粉、葱花、姜末、精盐适量，白糖 50 克，饴糖、鲜牛奶各 100 克，酵母 100 克，苏打、泡打粉少许。

做法：

1. 将猪五花肉切成小片，猪瘦肉去筋用刀背砸成茸，火腿切成豌豆大的丁，海米用开水泡发后切碎；干贝洗净放入盘内，加少许清水上屉蒸透后搓碎。

2. 锅内注油烧热，下五花肉炒至六成熟，加入海米、精盐、甜面酱、酱油、料酒，炒至九成熟，再下干贝、口蘑

稍炒起锅。把炒好的肉剁成绿豆大的丁装盆。将瘦肉茸、胡椒粉、香油、火腿、葱花、酱油等加入拌匀。

3. 面粉加酵母、饴糖、牛奶和水，揉匀后发酵，发好后加白糖、苏打、泡打粉揉匀，搓成条，揪成40个剂子，压成中间稍厚的圆饼，放上肉馅，收口捏褶，每个包子下垫一张洗净的菜叶，上屉旺火沸水蒸约10分钟即可。

十 香 包

原料：面粉500克，腊肉、五香豆腐干各100克，海米25克，烧鹅皮、香菇、熟花生仁、松子仁、百合、栗子、红莲肉各50克，熟油、精盐、白酱油、面肥、碱各适量。

做法：

1. 将腊肉、烧鹅皮、五香豆腐干、香菇、温水泡软的海米切成碎粒，加入精盐、白酱油拌匀入味。

2. 花生仁、松子仁、百合、栗子、红莲肉均切碎，放锅内炒出香味，同腊肉等放在一起拌匀成馅。

3. 面粉、面肥与温水和匀成面团发酵，发好后加碱揉匀搓成长条，揪20个面剂，擀成面皮，包成提褶包子，摆入笼屉，用旺火蒸15分钟即熟。

干 菜 包

原料：面粉1000克，五花肉500克，鸡架2个，梅干菜250克，冬笋50克，酱油200克，白糖、香油、熟油各100克，料酒、姜末少许，面肥、碱适量。

做法：

1. 将肉和鸡架先用开水烫一下，再用凉水洗净，放入锅里，加酱油、白糖、料酒等调料和适量的清水，旺火烧开，改微火慢炖，至肉酥烂时捞出，切成黄豆大小的粒。

2. 将梅干菜洗净后放屉内蒸约 1 个小时取出，切成碎末，放入肉粒、姜末、熟油、香油等拌匀；冬笋煮熟切成碎末，加入馅内拌匀。

3. 面粉加面肥及适量温水和成面团发酵，发起后加碱揉匀，搓成条，揪成 40 个剂子，擀成薄圆片，打上馅，收紧剂口呈菊花形。

4. 将包好的生坯入屉，用旺火蒸 15 分钟即熟。

冬 菜 包

原料：面粉 1 000 克，猪肉 500 克，冬菜 1 500 克，酱油 100 克，葱末 100 克，植物油 200 克，料酒、白糖、精盐、姜末、香油、面肥、碱各适量。

做法：

1. 将面粉加面肥和适量水调成酵面。

2. 将猪肉剁碎，加酱油、精盐、料酒搅拌均匀。

3. 炒锅放植物油烧热，下肉馅煸炒至熟，加白糖、葱姜末、香油和切碎的冬菜末，搅拌成馅。

4. 将发好的面团反复揉透后搓成条，揪 40 个剂子，擀成圆片，打上馅，捏成包子，上屉用旺火蒸 20 分钟即可。

芥 菜 包

原料：发面 1 000 克，芥菜 1 000 克，肥瘦猪肉 250 克，