

吃遍天下

小小02 面点馆 包子



35种包子的精妙做法大公开

5元钱
吃遍天下
只买好的 不买贵的

详细的制作过程图，让人仿佛亲临现场；
温馨的操作方法解说，让人有如聆听一堂生动的课程；
靓丽的家常面点成品图，让人有一试身手的冲动。

32

化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

包子 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. — 广州: 广州出版社, 2006.6
(吃遍天下丛书. 小小面点馆)

ISBN 7-80731-025-1

I. 包. . . II. 深. . . III. 面食—食谱—中国 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102102号

吃遍天下 · 小小面点馆 02

包子

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
技术指导 苏凤霞
封面设计 共 鸣
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2006年6月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-025-1
总 定 价 50.00元 (全10册)

《小小面点馆》02

uan 包子



广州出版社

向您推荐

《包子》以通俗的文字介绍了35例精美的包子的制作方法，教您轻松制作出营养丰富的面点美食。书中介绍的包子品种繁多，南北风味皆具，可读性和可操作性强，方便，实用。


除此之外，本书还具有三大特点：

一、五元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、图文并茂，过程详细。书中面食大都配有详细的制作过程图，并配有通俗易懂的文字解说，为您提供更为直观的参考借鉴，使操作更加方便、简单、实用，让您轻轻松松就能做出营养美味的包子。

三、专业实用，科学讲究。书中的制作方法灵活多变，制作出来的味道不尽相同，方便您根据不同的口味制作出适合您及家人的味道。另外，专业的面点师为您详细讲解面点的分量搭配、造型、烹饪制作时间及操作过程中的一些小技巧，让您在品尝营养美味的面食之余，更能感受到亲手制作面食的乐！



- 
- | | | | |
|---------|----|--------|----|
| 五香卤肉包 | 4 | 澳门猪仔包 | 35 |
| 南翔小笼包 | 6 | 白菜包 | 36 |
| 小笼汤包蒸粉排 | 7 | 四季豆猪肉包 | 38 |
| 卷心菜肉包 | 8 | 豆沙包 | 40 |
| 青椒猪肉包 | 10 | 烤包子 | 42 |
| 牛肉煎包 | 12 | 家常三丁包 | 44 |
| 冰雪叉烧包 | 13 | 雪菜肉丝包 | 46 |
| 素斋包 | 14 | 三角糖包 | 48 |
| 榴莲水晶包 | 16 | 江米包 | 50 |
| 生煎葱花包 | 17 | 杭州小笼包 | 52 |
| 香葱肉包 | 18 | 上海小笼包 | 54 |
| 芝麻煎包 | 20 | 蚝汁叉烧包 | 56 |
| 冬菜鲜肉煎包 | 22 | 榨菜肉丝包 | 58 |
| 香菇菜包 | 24 | 鲜虾菜肉包 | 60 |
| 鲜肉大包 | 26 | 莲蓉包 | 62 |
| 香煎素菜包 | 28 | 生煎包子 | 64 |
| 香芹猪肉包 | 30 | | |
| 芋泥包 | 32 | | |

五香卤肉包



【原材料】

卤猪肉200克、面团200克、姜15克、葱20克

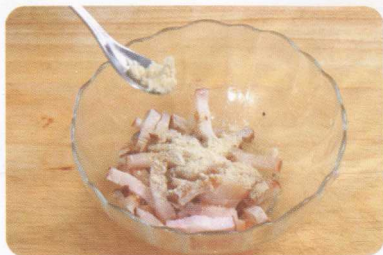
【调味料】

五香粉15克、盐6克、胡椒粉3克、鸡精粉8克

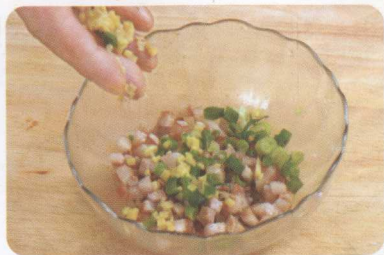
【特别提示】

面剂要下均匀，包出的包子才美观。

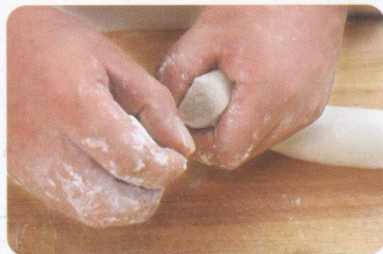
【制作过程】



1. 葱切花；姜去皮，切末；卤猪肉切条，用五香粉、胡椒粉、盐、鸡精粉拌匀，腌10分钟，再切碎；



2. 加入葱花、姜末拌匀；



3. 面团揉匀，搓成长条，下剂；



4. 撒上一层面粉，按扁；



5. 右手拿擀面杖，左手捏住皮边缘旋转，擀成中间厚边缘薄的面皮；



6. 将拌匀的馅料放入皮中央，左手托住面皮，右手捏住面皮边缘，旋转一周，捏成提花生坯。

南翔小笼包



【原材料】

面粉500克、猪夹心肉500克

【调味料】

盐5克、糖5克、味精2克、酱油5毫升、食用油5毫升、葱50克、姜50克、胡椒粉少许、黄酒5毫升

【特别提示】

不要蒸过火，以免穿底，面团要揉透，否则不易包捏成形。

【制作过程】

1. 将夹心肉剁成末，加调味料拌和，加水打拌上劲，放入冰箱冷藏待用；
2. 面粉加冷水，揉成团后再搓成条，擀成边薄底略厚的皮子，包入馅心，捏成包子形；
3. 上笼用旺火蒸约8分钟，见包子呈玉色，底不粘手即可。



小笼汤包蒸粉排

《小小面点馆》02

包子



【原材料】

排骨500克、小笼包8个、渣粉50克

【调味料】

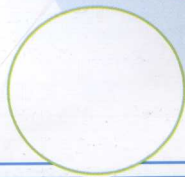
蚕豆酱15克、味精、黄酒、葱、姜、酱油各适量

【特色介绍】

特选肥西花岗集渣粉制成，味鲜可口。

【制作过程】

1. 排骨改为2厘米长，放入调料，调好味；
2. 加上渣粉拌均匀；
3. 放入蒸锅和小笼包一起蒸40分钟即可。



卷心菜肉包



【原材料】

豆腐干30克、卷心菜100克、姜15克、五花肉馅100克、面团200克

【调味料】

盐15克、鸡精粉8克、白糖5克、香油15毫升

【特别提示】

卷心菜因含有太多水分，因此要挤去多余水分口感才好。



【制作过程】



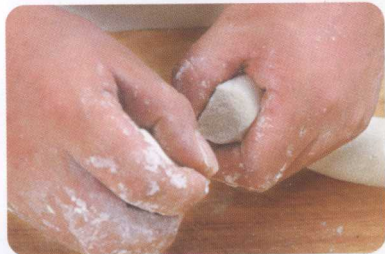
1. 卷心菜洗净剁碎，用盐腌15分钟后挤干水分；姜去皮，切末；豆腐干切丁；



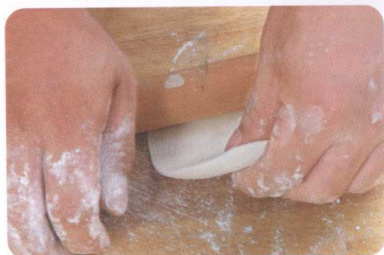
2. 肉馅放入碗中，加适量水搅拌至黏稠状，调入盐、鸡精、白糖、香油和姜末一起拌匀；



3. 面团揉匀，搓成长条；



4. 下成20克重的小剂子，按扁；

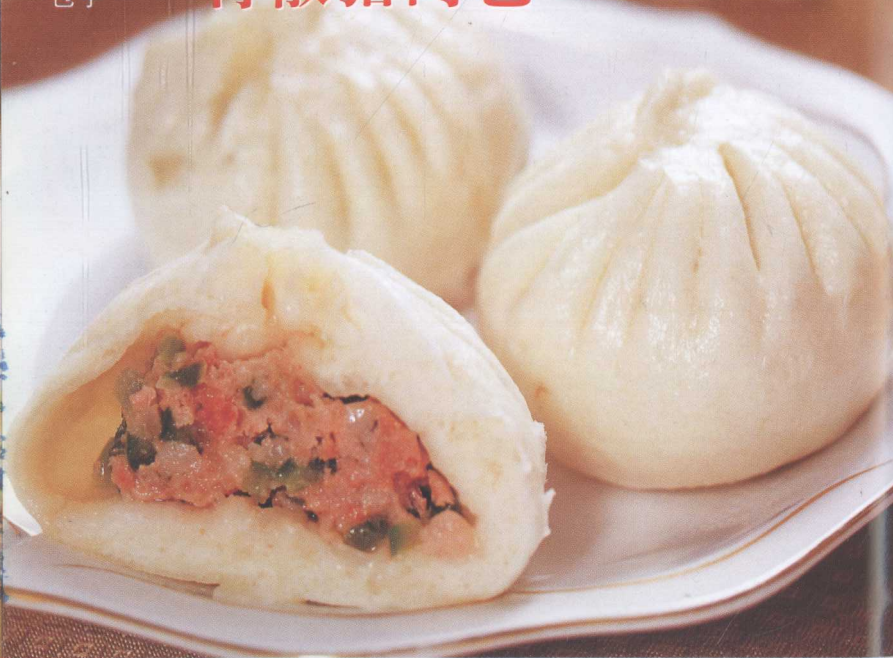


5. 右手拿擀面杖，左手捏住皮边缘旋转，擀成中间厚边缘薄的面皮；



6. 将拌匀的馅料放入皮中央，左手托住面皮，右手捏住面皮边缘，旋转一周，捏成提花生坯。

青椒猪肉包



【原材料】

青椒50克、五花肉馅100克、面团200克、姜15克

【调味料】

盐8克、鸡精6克、香油15毫升

【特别提示】

青椒过水不可太久，否则影响口感。

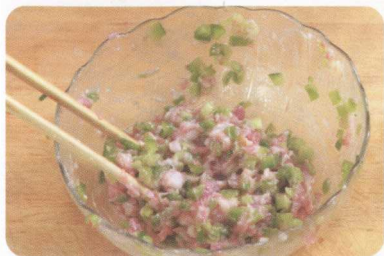
【营养分析】

青椒主要营养成分是维生素、碳水化合物、蛋白质、钙、磷和辣椒素等物质，具有增食健胃的作用，它还可加快新陈代谢，令人保持苗条身材，并能促进血液循环，预防心脏病和中风。

【制作过程】



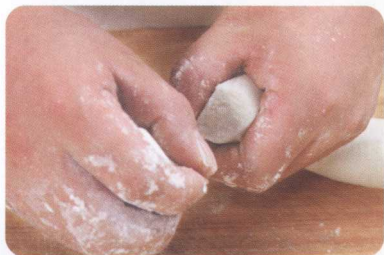
1. 青椒洗净去蒂和籽，过沸水后捞出过冷水，切碎；姜去皮，切末；



2. 肉馅放入碗中加水和青椒搅匀，调入调味料和姜末拌匀；



3. 面团揉匀，搓成长条；



4. 下剂，撒上一层干面粉，按扁；



5. 右手拿擀面杖，左手捏住皮边缘旋转，擀成中间厚边缘薄的面皮；



6. 将拌匀的馅料放入皮中央，左手托住面皮，右手捏住面皮边缘，旋转一周，捏成提花生坯。

牛肉煎包



【原材料】

鲜牛肉200克、面粉100克

【调味料】

白糖少许、油10毫升、发酵母10克

【特别提示】

煎包子的油温以180℃为宜。

【制作过程】

1. 面粉加少许水、糖，放发酵母，和匀后擀成面皮；
2. 鲜牛肉剁成泥状，成馅，包入面皮中，包口掐成花状，折数不少于18次；
3. 锅中放油，将包下锅煎至金黄色即可。



冰雪叉烧包

《小小面点馆》02

包子



【原材料】

面粉500克、叉烧300克、叉烧酱15克、奶油80克、鸡蛋100克

【调味料】

盐5克、生油15毫升、糖80克

【特别提示】

拍酥皮时要轻一点，以免脱落影响美观。

【制作过程】

1. 取80克面粉与奶油一起，加少许水和成酥皮，剩余的面粉同糖、鸡蛋加水成面团；
2. 叉烧切成指甲形薄片，调入盐、生油拌匀成叉烧馅；
3. 将面团分成12等份，每份包入适量叉烧馅，放置50分钟起发，再拍上酥皮，放入焗炉焗10分钟即可。



素斋包



【原材料】

豆腐干20克、青菜1棵、红薯粉50克、姜10克、
面团200克、香菇丁15克、葱花20克

【调味料】

盐6克、鸡精粉10克、香油15毫升

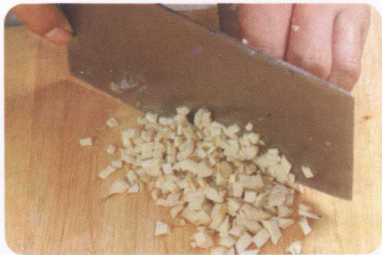
【特别提示】

控制花边要均匀，蒸出的包子才美观。

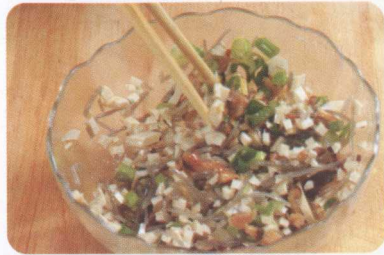
【营养分析】

红薯可以润泽肌肤、降低压力、延缓老化、提高抵抗力。由于纤维质地细致，红薯更可代替青菜来吃，同时能阻止糖类转变成脂肪，又能增进饱食感，减少热量的摄取，当然是减肥上品。

【制作过程】



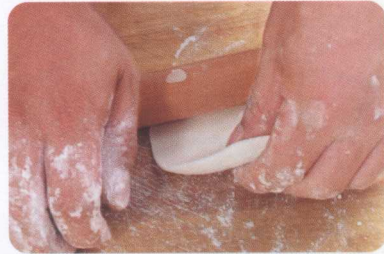
1. 豆腐干切成小丁；红薯粉泡发切碎；青菜过水，切碎，挤干水分；姜去皮，切末；



2. 将豆腐干、红薯粉放入碗中，加入香菇丁、姜末、葱花，调入调味料拌匀，再加入青菜拌匀；



3. 面团揉匀，搓成长条后下成大小均匀的剂，撒上一层面粉，按扁；



4. 右手拿擀面杖，左手捏住皮边缘旋转，擀成中间厚边缘薄的面皮；



5. 将馅料放入擀好的皮中央；



6. 左手托住面皮，右手捏住面皮边缘折起捏成花边，旋转一周捏紧，即成提花生坯。