

30

杨桃文化·新手食谱系列

# 35种包子馒头

● 口感丰富的包子馒头美味上场

连爱卿[台湾]著 汕头大学出版社

撕开松软香Q的面皮，  
品尝独家创新的馅料。

超值价

10元

领悟面食文化的精粹

## 图书在版编目 (CIP) 数据

35 种包子馒头 / 连爱卿著, 一 2 版. — 汕头: 汕头大学出版社, 2004. 2

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-727-7

I. 3... II. 连... III. 面食—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 004491 号

中文简体字版 © 2004 由汕头大学出版社发行  
本书经杨桃文化事业有限公司授权, 独家出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

## 35 种包子馒头

作者: 连爱卿

责任编辑: 蒋惠敏 李小平

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 北京乾洋印刷有限公司

电 话: 020-85250482 邮编 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20 千字

版 次: 2005 年 1 月第 2 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 20000 册

定 价: 10.00 元

ISBN 7-81036-727-7/TS · 55

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 2202 室 邮编 / 510620

电话 / 020-85250103 传真 / 020-85250223-6001

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-9056 3833 传真 / 603-9056 2833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



# 汕头大学出版社近期推出 **杨桃文化 新手食谱系列**

完整收录各款中西美食，  
从经典美味、家常菜色到热门小吃，  
带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！

<b>吃也能瘦身</b> 7天瘦身食谱 瘦身饮食计划	<b>30种吐司创意变化</b> 吐司的百变吃法	<b>健康米饭</b> 花样米饭的做法	<b>和洋中盖饭</b> 中西合璧的盖饭	<b>炒饭·烩饭</b> 炒饭的百变做法	<b>小朋友最爱的速食</b> 简单快捷的儿童餐	<b>浓香牛肉</b> 牛肉的多种吃法
<b>最好吃的家常煎饼</b> 家常煎饼的做法	<b>微波炉电锅轻松料理</b> 微波炉的百变用法	<b>精美下酒菜</b> 下酒菜的多种做法	<b>茶楼点心好简单</b> 茶楼点心的DIY	<b>腌渍菜泡菜</b> 腌渍菜的多种做法	<b>牛奶面膜DIY</b> 牛奶面膜的制作方法	<b>超级好汤</b> 好喝的家常汤品
<b>沙拉酱</b> 沙拉酱的多种做法	<b>饭团·寿司60种</b> 饭团寿司的百变做法	<b>30种美容瘦身汤</b> 美容瘦身汤的做法	<b>酸奶DIY</b> 酸奶的多种DIY	<b>三人套餐</b> 三人套餐的多种搭配	<b>手工丸子</b> 手工丸子的多种做法	<b>烹鱼绝招</b> 烹鱼的多种绝招
<b>家传牛肉面配方</b> 家传牛肉面的做法	<b>茶果子</b> 茶果子的多种做法	<b>吃素最美丽</b> 素食的多种做法	<b>10分钟轻松做电锅菜</b> 电锅菜的多种做法	<b>10分钟做广东粥</b> 广东粥的多种做法	<b>亚洲经典炒面</b> 亚洲炒面的多种做法	<b>鲜美高汤</b> 鲜美高汤的多种做法
<b>50种面包抹酱</b> 面包抹酱的多种做法	<b>饺子的40种变化</b> 饺子的多种变化	<b>打个蛋做35种料理</b> 鸡蛋的多种料理	<b>美味便当DIY</b> 便当的多种DIY	<b>40大日本料理排行榜</b> 日本料理的排行榜	<b>厨房调味酱大公开</b> 厨房调味酱的做法	<b>烤肉饭</b> 烤肉饭的多种做法
<b>30种炸鸡秘方曝光</b> 炸鸡的多种秘方	<b>家常意大利面</b> 家常意大利面的做法	<b>菜饭拌饭</b> 菜饭拌饭的多种做法	<b>40道南洋料理</b> 南洋料理的多种做法	<b>金黄卤味50种</b> 卤味的多种做法	<b>最受欢迎韩式小菜</b> 韩式小菜的多种做法	<b>煲仔饭</b> 煲仔饭的多种做法
<b>怎么做排骨最好吃</b> 排骨的多种做法	<b>干面酱</b> 干面酱的多种做法	<b>40种手工果酱</b> 手工果酱的多种做法	<b>果冻布丁</b> 果冻布丁的多种做法	<b>怎么做肉最好吃</b> 肉类的多种做法	<b>厨房粉类大解惑</b> 厨房粉类的多种用法	<b>经典鸡肉菜式</b> 鸡肉的多种菜式



35种包子馒头

# 35种包子馒头

## 目录 C

导读.....4

松软带Q的秘诀——

包子、馒头面团基础做法.....6

事先准备.....7

面团制作.....8

蒸的基本功.....11

煎的基本功.....12

甜咸包子..... 13

滋味丰富

馅.....14

包.....16

广式叉烧包.....18

蛋黄鲜肉包.....19

海鲜包.....19

健康素菜包.....19

川味麻辣包.....20

上海水煎包.....20

牛肉煎包.....21

小笼汤包.....22

卤肉割包.....24

绿豆沙包.....25

芝麻包.....25

芋泥包.....26

白豆沙包.....26

枣泥包.....26

奶黄包.....27

芋头红豆三角包.....27

破酥包.....28

## 各味馒头..... 29

### 口感十足

色.....30  
形.....31

- 白馒头.....32
- 全麦健康馒头.....32
- 蔬菜馒头.....33
- 鲜奶馒头.....33
- 双色馒头卷.....34
- 葱香花卷.....35
- 烘烤椒盐花卷.....35
- 杂粮粗纤馒头.....36
- 枣子馒头.....36
- 山药枸杞养生馒头.....36
- 抹茶蜜豆馒头.....36
- 银丝卷.....38

## 包子馒头..... 39

### 的另类料理

- 碎果仁巧克力馒头.....40
- 起酥馒头.....41
- 奶酪馒头三明治.....42
- 山药鲜肉一口贴.....43
- 山东狮子头.....44
- 酥炸鲜肉包.....46






导读 Introduction

体验手指中和面粉的神奇魔法

品尝自己动手做包子馒头的无穷乐趣

还记得咬一口热腾腾的馒头，仔细咀嚼松软香Q的面皮，还带点朴实面粉香的难忘滋味吗？再对准包子一口咬下，赫然露出的馅儿，与面皮夹着馅料的鲜香口感，是不是也带给你惊喜的感觉？没错，包子馒头就是咱们擅用面食的中国，所发展出的最独特、最多样的饮食文化之一。老祖先原用单纯的面粉为主材，做出方便拿取食用的馒头，成为远行果腹的最佳干粮；后来有人将馒头内包入了肉馅，就成了包子。

原本平淡无奇的包子馒头，竟在被用上了不同食材后，发扬光大成为各地的特产美食，无论是嚼劲十足的山东大馒头，汤汁流溢的上海小笼汤包、生煎包，或是酥脆香甜的云南破酥包，方便夹料的台湾割包，还是香软绵密的广式叉烧包等，都是大家耳熟能详的美味。到了注重口味与健康的现代，包子馒头更突破了传统的印象，被赋予多姿多彩的新生命，不但甜咸内馅儿变化多端，外皮也增加了色彩，像健康满分的五谷杂粮馒头、重口味的麻辣包子等，都能满足你挑剔的味觉。



如此外形与口感兼具变化的面食料理，当然要把所有的制作秘诀都教你。从面皮制作到蒸、炊、煎的基本功夫开始，你就能在家自制松软中仍保有嚼感的面皮。包子中常见的17种甜咸馅料、掺料入面团内所创造的12种馒头，及8种包子馒头的造型包法，随意搭配就能组合出数十种的变化呢！另外，冷藏过的包子馒头，总是没法再回复刚出笼的美味，且看我们如何倒转时光，重新将独家美味端上桌吧！

如果你也喜欢在烹饪中玩创意，那么绝对得试试自己动手做包子馒头，体验想象无边的乐趣。



松软带Q的秘诀——

## 包子、馒头

# 面团基础做法

**松**软带Q的面皮就是决定包子馒头好吃的主要关键！千万别以为只要将面粉和着水就能揉出好面团喔！还得从面粉与酵母的选择，到各种发面方式及蒸的做法，都掌握好才行。至于水煎包用的冷水面，及烫面加发面的运用方法，我们也会一同介绍。面皮的揉制，除了完全用手操作外，也有桌上型的搅拌机、压面机可辅助，无论哪种方式，只要跟着书中步骤循序渐进，就能做出口感绝佳的包子馒头。

# 事先准备

如果你从没动手做过包子馒头，就别傻傻的以为只要将面粉、发粉加上就可以OK了；真正好吃的面团还得兼具其它材料，在比例上的调配也很重要！除了面粉啦、水啦这些材料外，可别忘了擀面杖、磅秤……这些必备器具喔，而且这些用具还能决定你做面团的轻松程度呢！也许你觉得包子馒头制作过程繁杂，现成的又到处都是，何必这么麻烦；不过，手工制作的包子馒头除了口感更能自己掌握外，更多了份DIY的乐趣；只要事前材料准备充足，那么就等于成功了一半！

## 主材料

**中筋面粉：**做包子馒头等发面类，突显的就是它有嚼劲儿的口感，弹性Q度大的中筋面粉是唯一选择，其它面粉都不行。不过也有例外，像是讲求松软的叉烧包或山药泥馒头就得用低筋面粉。在此提醒你，面粉在揉面之前记得要先过筛喔，细致的面粉才能有绝佳外观与口感。

**黄豆粉：**黄豆粉是天然黄豆磨成的粉末，它的作用在于使面皮色泽较白，可让你的包子馒头增加白泡泡的卖相喔。

**酵母粉：**酵母的作用要让面团发酵。一般使用的有新鲜酵母、干酵母、速溶酵母等3种，但由于新鲜酵母与干酵母在市面上以难买到，所以只要用最易取得的速溶酵母就可以了。用量为面粉的1~1.5%即可。

**泡打粉：**包子馒头会看起来蓬松，就是泡打粉的效用了；只要少量的用量，就能使面皮不但松软，色泽也会较白。



## 副材料

**细砂糖：**包子馒头的面皮在细细嚼过后会释出甜味，这就是糖在面团中所扮演的增加甜度的角色。细砂糖是白面团的基本用料，当然你也可以改用风味独到的黄砂糖、黑糖，做出强调特殊甜味的砂糖馒头。

**盐：**在面团中加入一点点儿的盐，其实是有中和口味的效用的，它能让面皮不至于只有甜味而腻人。

**色拉油：**让面皮柔软。

**水：**这是面团中最重要的的一项副材料，面团软硬度就靠水量的多寡来控制。一般的水量约为面粉的40~45%，要是水太少，面团就会干硬没法成型；要是水加太多，面团则会变得湿黏，就得再加面粉；可见它的用量比例有多重要了。另外想要换些花样，也可以拿同为液体的蔬菜汁、牛奶……来代替，在色泽及口感上都会令人惊喜喔！

## 工具

我们依面团制作的步骤来看看有哪些必备工具！首先面粉需用“筛网”来过筛，放入“钢盆”中便于取用；接着用“磅秤”来秤出所有粉类材料的用量，并用“量杯”量取所需的油、水等。将所有材料倒入“搅拌机”搅拌成面团，再取出放于“光滑的桌面或木板”上揉制，最后盖上“湿布或保鲜膜”待发酵。开始做包子馒头时，便要用“切面刀”便于切割，再用“擀面杖”来擀平，就完成面皮准备阶段了。

**所需工具：**筛网、钢盆、磅秤、量杯、搅拌机（没有搅拌机用手揉即可）、湿布或保鲜膜、切面刀、擀面杖、光滑的桌面或者木板。



## memo

为了让面皮更为白净，可在面团中加入脱脂奶粉或谷类粉，以增添不同风味；若有使用搅拌机，加入这些粉料时要记得转低速，否则很难充分搅拌均匀。也可在面团揉至光滑后，另外揉入蜜红豆、芋头粒、地瓜丁等。唯需注意添加料用量为面粉的25~35%，太多会影响膨胀度。

# 面团制作

**准**备好材料后，就可以开始动手来制作面团了。面团之中也有因添加材料及所用水温不同分为发面、烫面、冷水面……而变化多端的包子与馒头，面皮当然不仅有蓬松的发面团而已，适用于水煎包的烫面加发面、还有做汤包的冷水面等，在这里也通通都会教你喔！千万别害怕这样又揉又揉的既费时又费劲，只要跟着我们一步步 step by step，并掌握好我们提醒你的秘诀技巧，就可以往制作包子馒头的成功之路迈进了。而且在揉制过程中，面团就能随心所欲的在你手中变化造型，搞不好还能激发你另一种艺术天分呢！

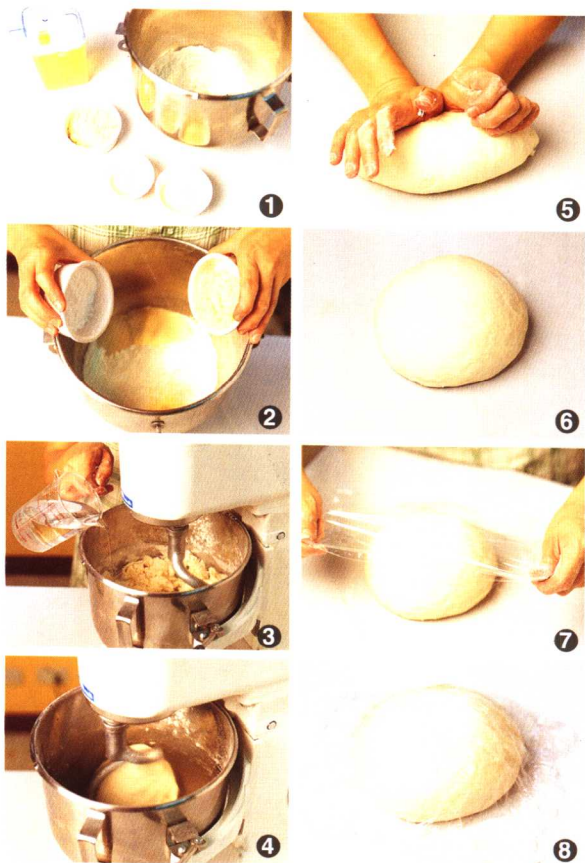
## 发面制作— 直接法

### 【材料】

- A. 中筋面粉……………500 克  
细砂糖……………50 克  
黄豆粉……………12 克  
速溶酵母……………5 克  
泡打粉……………8 克  
B. 水……………220 克

### 【做法】

1. 将材料 A 同时倒入搅拌机中进行搅拌。
2. 搅拌中再徐徐加入水。
3. 搅拌至面团光滑不黏缸后，将面团取出放在桌上用手揉。
4. 最后收口集中朝下放，并盖上湿布或保鲜膜。
5. 将面团静置进行发酵约 10~15 分钟即可。



### 发酵注意事项

发酵时间得视面团大小与当时气候、湿度来决定，一般家庭所制面团不会过大，时间约 10~15 分钟（冬天约 15~20 分钟），并可随时注意面团膨胀程度。发酵过久的面团会塌陷、颜色会变黄，此时做出来的包子馒头外形不佳，这种面团不妨拿来当发酵的老面，下次发面时加一块即可。（老面至少须发酵 3 小时，或冷藏 3~5 天。）

## 发面制作— 中种法

### 【材料】

A. 中筋面粉……………450克  
盐……………3克  
水……………180克  
B. 老面……………210克

### 【做法】

1. 将材料 A 同时倒入搅拌机中搅拌均匀。
2. 搅拌时加入老面团，搅拌至面团光滑不黏缸为止。
3. 将面团取出用手揉，收口朝下放，并盖上湿布或保鲜膜。
4. 将面团放置约 10~15 分钟，让其发酵即可。



1



2



3



1



4



2



5



3



6

## 烫面 + 发面运用

### 【材料】

A. 中筋面粉……………300克  
盐……………5克  
沸水……………60克  
冷水……………65克  
B. 发面团与烫面团 1 : 1 的分量

### 【做法】

1. 将材料 A 放入钢盆内冲入沸水，用面棍略拌数下。
2. 马上加入冷水拌匀后，再移至桌面上揉至光滑不黏手。
3. 将面团盖上湿布，静置松弛 15 分钟。
4. 用 1 : 1 的烫面与发面团一同揉匀即可。

# 冷水面

## 制作

### 【材料】

中筋面粉	300克
猪油	15克
盐	5克
水	122克

### 【做法】

1. 将面粉堆高筑成粉墙，中间挖出凹槽放入猪油、盐。
2. 再慢慢倒入水，轻轻揉匀成光滑不黏手的面团。
3. 盖上湿布松弛 15~30 分钟即可。



1



2

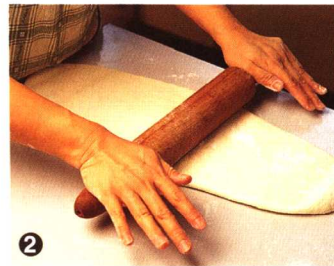


3

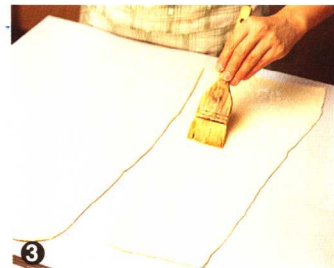
## 擀面



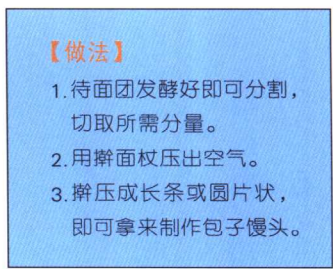
1



2



3



### 【做法】

1. 待面团发酵好即可分割，切取所需分量。
2. 用擀面杖压出空气。
3. 擀压成长条或圆片状，即可拿来制作包子馒头。



4



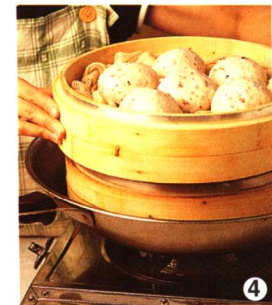
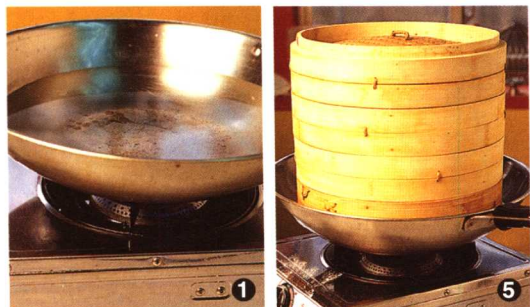
5

### 压面机的妙用

你是不是怀疑家里做出来的包子馒头表皮都有点坑坑洞洞呢？这是因为一般家庭用手擀面团的方式，没法子将空气完全排出，建议不妨使用桌上型的压面机，反复地多压揉面团几次，表皮便会较光滑了。压之前得在面皮上适量洒些面粉，才不会沾黏在机器上。

# 蒸的基本功

一般用发面面团做的包子馒头，只有用蒸的做法才能完全表现其蓬松外形。家里用的蒸笼不外乎普通小型的木制或铁制蒸笼，其中铁制蒸笼虽然收纳方便，却容易有水蒸气结成水珠滴落，破坏包子馒头的外形、口感，而且也不如木制蒸笼来的香气十足。



## 【做法】

1. 锅中放入 8 分满的水煮至沸滚。
2. 蒸笼内放湿布或不沾纸。
3. 放入包子馒头，并注意留间隔。
4. 将蒸笼盖紧放入锅上。（最下层若怕浸水潮湿，可多放一层蒸笼。）
5. 用中火接近小火蒸。若用每个 40 克的面团，约蒸 7~8 分钟；若 70~80 克，则约 8~10 分钟。
6. 时间一到即可熄火，约 1 分钟后慢慢开盖取出即可。



## memo

蒸好的包子或馒头定要移出蒸笼，否则待凉后就会黏在布上。若面团发酵不完全时，则蒸好后一开盖接触冷空气，就会凹陷了。

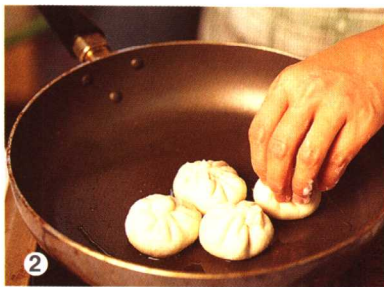


# 煎的基本功

在众多包子馒头中，不强调发酵后的松软口感，而靠结实的面皮来衬托内馅儿美味的，像是用冷水面所制的水煎包等，就适合用煮煎的方式来制作。只要准备一只平底锅还有必备的锅盖，就能完成。要让这些包子底部更为香酥，我们还会教你一般人都没注意到、只有生意人才会用的秘诀喔！

## 【做法】

1. 底锅热锅后倒入少许色拉油。
2. 排入包子用小火慢煎。
3. 于锅中倒入用面粉与水为 1 : 15 调匀的面粉水。
4. 待水收干致使包子底部香酥金黄后即可。



## memo 煎的小秘诀

其实一般水煎包的煮煎做法，只要倒入水即可；而调入了少许面粉的面粉水（面粉与水的比例为 1 : 15），就能让底部多煎出一层薄薄的脆皮，更添香酥的口感。另外，你是否有将包子底部煎焦，包子内肉馅却没熟的状况？那可能是因为你的火候太大了；在倒入水后，别忘了盖上锅盖并得用小火慢慢让水收干，将包子煎熟，才会有刚刚好的香脆兼熟软的水煎包喔！

甜

咸

包子

滋味丰富

包

子是否美味总是以“馅”来决定胜负。不管是汤包里泌泌流出的咸香肉汁，还是甜味包子中柔滑绵密的软馅，其中的馅料总让人捉摸不定，再给你一口咬开后的惊喜与满足。想要换什么馅儿，随心所欲就行；猪肉、牛肉、海鲜、素菜，咸辣甜等口味任君选择。而使用发面的蒸法，与选用冷水面的煮煎做法，也各有柔软及酥软口感喔！





# 馅 >>> 肉馅

以猪绞肉为主的肉馅几乎是咸包子的味觉重心，以肉馅为底，还可再加入各种素菜或调味料变化口感及样式。为免吃下太多油脂，则不妨选用瘦肉，以达健康目的。



## 【材料】

猪绞肉	300克
卷心菜	160克
葱末	20克
姜末	10克
盐	8克
水	80克
酱油膏	30克
香油	15克

## 【做法】

- ①绞肉中加入盐拌匀。
- ②再慢慢加入水，并不停搅拌至胶状。
- ③最后倒入剩余材料一同拌匀，冷藏备用。

备注：卷心菜需挤干水分，请参考P15的菜馅做法。