

KAIFENG
XIAOCHI

开封小吃

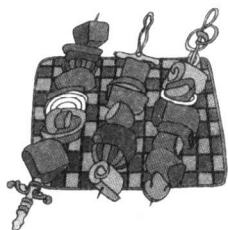
◎高广伟 编



河南科学技术出版社

开封小吃

江苏工业学院图书馆
藏 书 章



河南科学技术出版社

·郑州·

图书在版编目 (CIP) 数据

开封小吃/高广伟编. —郑州:河南科学技术出版社, 2005. 10
ISBN 7-5349-3344-7

I. 开… II. 高… III. 食谱-开封市 IV. TS972.142.613

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 105327 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028

责任编辑: 冯 英

责任校对: 徐小刚

封面设计: 霍维深

版式设计: 栾亚平

印 刷: 河南省辉县市文教印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 130mm × 185mm 印张: 7.25 字数: 130 千字

· 版 次: 2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1—4 000

定 价: 10.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

前言

众所周知，开封小吃历史悠久，品种繁多，用料精良，烹饪考究，味道鲜美，价格低廉，广受欢迎。

改革开放以来，小吃行业有了较快的发展，特别是兄弟省、市的名优小吃不断流入，新的品种、新的风味竞相面市，使开封的小吃更加丰富多彩。

为了推广交流和便于家庭烹饪、市场运作，本书汇集了开封传统的和流行的小吃四百多种，进行了比较详细的介绍，供大家在学习和实践中参考。

本书在编写过程中，受到部分名家、名店和美食品评人士的指导和帮助，在此深表谢意。由于水平有限，难免谬误，恳望读者批评指正。

编者
2005年5月1日
于开封梁苑新村



目 录

一、包子

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|------|
| 1. 小笼包子 | (1) | 17. 荠菜肉包 | (10) |
| 2. 鲜肉包 | (2) | 18. 柳絮素包 | (10) |
| 3. 家常素包 | (3) | 19. 萝卜大肉包 | (11) |
| 4. 雪菜肉包 | (3) | 20. 木樨肉包 | (11) |
| 5. 汤包 | (4) | 21. 叉烧包 | (12) |
| 6. 三鲜包 | (4) | 22. 杂面豆渣包 | (12) |
| 7. 切馅包子 | (5) | 23. 蟹黄包 | (13) |
| 8. 什锦素包子 | (5) | 24. 鸡腿菇鸡肉包 | (13) |
| 9. 干菜肉包 | (6) | 25. 虾肉韭菜包 | (14) |
| 10. 红萝卜包 | (6) | 26. 瓠包 | (14) |
| 11. 酸菜肉包 | (7) | 27. 水晶包 | (15) |
| 12. 平菇大肉包 | (7) | 28. 豆包 | (15) |
| 13. 大葱羊肉包 | (8) | 29. 百果包 | (16) |
| 14. 粉条牛肉包 | (8) | 30. 茯苓包 | (16) |
| 15. 红萝卜羊肉包 | (9) | 31. 长命包子 | (17) |
| 16. 京酱肉包 | (9) | | |

32. 桶子鸡菜包 (17)

二、烧卖, 蒸饺

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 羊肉烧卖..... (19) | 7. 韭黄鲜肉烧卖..... (22) |
| 2. 切馅烧卖..... (20) | 8. 南味烧卖..... (23) |
| 3. 虾肉烧卖..... (20) | 9. 鲜肉烫面饺..... (23) |
| 4. 香菇鸡肉烧卖..... (21) | 10. 羊肉烫面饺 (24) |
| 5. 三鲜烧卖..... (21) | 11. 素烫面饺 (24) |
| 6. 素什锦烧卖..... (22) | 12. 海鲜烫面饺 (25) |

三、锅贴, 煎包

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1. 韭黄大肉锅贴..... (26) | 9. 菜薹大肉水煎包
..... (31) |
| 2. 牛肉锅贴..... (27) | 10. 素水煎包 (31) |
| 3. 羊肉锅贴..... (27) | 11. 海鲜水煎包 (32) |
| 4. 虾肉锅贴..... (28) | 12. 三色水煎包 (32) |
| 5. 素锅贴..... (28) | 13. 紫菜鸡蛋水煎包
..... (33) |
| 6. 酸菜鲜肉锅贴..... (29) | |
| 7. 羊肉水煎包..... (29) | |
| 8. 南味水煎包..... (30) | |

四、馒头, 蒸菜

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1. 开花馒头..... (34) | 5. 窝窝头..... (36) |
| 2. 甜馒头..... (34) | 6. 山药馒头..... (36) |
| 3. 螺蛳馒头..... (35) | 7. 榆钱窝窝..... (37) |
| 4. 玉米黄豆面馒头
..... (35) | 8. 五香油窝窝..... (37) |
| | 9. 鲜枣窝窝..... (37) |

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 10. 芹菜叶窝窝 …… (38) | 18. 蒸扫帚苗 …… (42) |
| 11. 花糕 …… (38) | 19. 蒸茼蒿 …… (42) |
| 12. 花卷 …… (39) | 20. 蒸豇豆角 …… (42) |
| 13. 菜蟒 …… (39) | 21. 蒸芹菜叶 …… (43) |
| 14. 蒸榆钱 …… (40) | 22. 蒸红萝卜丝 …… (43) |
| 15. 蒸槐花 …… (40) | 23. 蒸豆腐渣 …… (43) |
| 16. 蒸菊花 …… (41) | 24. 蒸玉米穗 …… (44) |
| 17. 蒸荆芥 …… (41) | |

五、油炸制品

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 油馍 …… (45) | 11. 红薯丸子 …… (50) |
| 2. 油条 …… (46) | 12. 绿豆面丸子 …… (51) |
| 3. 四批圈油馍 …… (47) | 13. 麻叶 …… (51) |
| 4. 油香 …… (47) | 14. 麻花 …… (52) |
| 5. 炸菜角 …… (48) | 15. 麻团 …… (52) |
| 6. 什锦菜角 …… (48) | 16. 馓子 …… (53) |
| 7. 羊肉菜角 …… (49) | 17. 油炸花生米 …… (53) |
| 8. 大肉菜角 …… (49) | 18. 油炸蚕豆 …… (54) |
| 9. 玫瑰糖糕 …… (49) | 19. 炸面蛹 …… (54) |
| 10. 江米枣泥炸糕 …… (50) | |

六、饼

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 烧饼 …… (56) | 5. 羊肉火烧 …… (58) |
| 2. 缸炉烧饼 …… (56) | 6. 双麻酥饼 …… (58) |
| 3. 素火烧 …… (57) | 7. 锅葵 …… (59) |
| 4. 大肉火烧 …… (57) | 8. 绿豆面煎饼 …… (59) |

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 9. 萝卜煎饼····· (60) | 23. 葱花油饼····· (65) |
| 10. 香椿煎饼····· (60) | 24. 鸡蛋灌饼····· (65) |
| 11. 荆芥煎饼····· (60) | 25. 煎饼果子····· (66) |
| 12. 紫菜煎饼····· (61) | 26. 孜然羊脂饼····· (67) |
| 13. 红萝卜煎饼····· (61) | 27. 白吉馍····· (67) |
| 14. 菊花甜煎饼····· (61) | 28. 咖喱鸡油饼····· (67) |
| 15. 葱花鸡蛋煎饼
····· (62) | 29. 韭菜大肉饼····· (68) |
| 16. 笋瓜托····· (62) | 30. 菜合····· (68) |
| 17. 南瓜托····· (63) | 31. 肉合····· (69) |
| 18. 番茄鸡蛋托····· (63) | 32. 济公卷饼····· (69) |
| 19. 蒜蓉茄子托····· (63) | 33. 全味卷饼····· (70) |
| 20. 鲜虾托····· (64) | 34. 榨菜肉卷饼····· (70) |
| 21. 虾皮烙饼····· (64) | 35. 羊肉烩馍····· (71) |
| 22. 五香麻酱饼····· (65) | 36. 羊肉焖饼····· (71) |

七、水饺，馄饨

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 大葱鲜肉饺子····· (72) | 9. 酸菜大肉饺子····· (76) |
| 2. 菜薹大肉饺子····· (73) | 10. 香菇大肉饺子
····· (76) |
| 3. 韭菜大肉饺子····· (73) | 11. 笋肉饺子····· (76) |
| 4. 白菜大肉饺子····· (73) | 12. 金皮肉饺子····· (77) |
| 5. 茼蒿大肉饺子····· (74) | 13. 翡翠素饺子····· (77) |
| 6. 小茴香大肉饺子
····· (74) | 14. 什锦素饺子····· (78) |
| 7. 芹菜大肉饺子····· (75) | 15. 咖喱牛肉饺子
····· (78) |
| 8. 黄瓜大肉饺子····· (75) | |

- | | |
|-------------|-------------|
| 16. 大葱羊肉饺子 | 22. 韭黄虾肉饺子 |
| (79) | (81) |
| 17. 红萝卜羊肉饺子 | 23. 海鲜饺子 |
| (79) | (82) |
| 18. 羊肉鱿鱼饺子 | 24. 紫菜虾肉饺子 |
| (79) | (82) |
| 19. 咖喱鸡肉饺子 | 25. 肉菜馄饨 |
| (80) | (82) |
| 20. 蘑菇鸡肉饺子 | 26. 鲜肉馄饨 |
| (80) | (83) |
| 21. 紫菜鱼羊肉饺子 | 27. 虾肉馄饨 |
| (81) | (83) |
| | 28. 鸡肉馄饨 |
| | (84) |
| | 29. 羊肉红萝卜馄饨 |
| | (84) |
| | 30. 蟹肉馄饨 |
| | (84) |

八、面条

- | | |
|------------|------------|
| 1. 葱花汤面 | 13. 红烧排骨面 |
| (86) | (91) |
| 2. 芝麻叶面条 | 14. 样符汤面 |
| (86) | (92) |
| 3. 清汤荷包面 | 15. 菊花肉丝面 |
| (87) | (92) |
| 4. 鸡蛋炆锅面 | 16. 鸡鸭汤面 |
| (87) | (93) |
| 5. 榨菜肉丝面 | 17. 蘑菇炖鸡面 |
| (87) | (93) |
| 6. 什锦素面 | 18. 双羊汤面 |
| (88) | (93) |
| 7. 三鲜汤面 | 19. 焖罐羊肉面 |
| (88) | (94) |
| 8. 老婆面 | 20. 满碗绿高汤面 |
| (89) | (94) |
| 9. 番茄鸡蛋面 | 21. 虾仁汤面 |
| (89) | (95) |
| 10. 小芥菜肉丝面 | 22. 浆面条 |
| (90) | (95) |
| 11. 咖喱牛肉面 | 23. 鳝丝面 |
| (90) | (96) |
| 12. 丸子面 | |
| (91) | |

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 24. 咖喱鸡丝面 (96) | 46. 四季梅鸡蛋卤面
..... (107) |
| 25. 羊肉抻面 (97) | 47. 芹菜大肉卤面
..... (107) |
| 26. 春盘面 (97) | 48. 素卤面 (108) |
| 27. 刀削面 (98) | 49. 海米萝卜丝卤面
..... (108) |
| 28. 拉面 (98) | 50. 豆角大肉卤面
..... (109) |
| 29. 吊卤面 (99) | 51. 芥菜大肉卤面
..... (109) |
| 30. 炸酱面 (100) | 52. 韭黄肉丝炒面
..... (110) |
| 31. 花椒葱油面 (100) | 53. 蒜薹肉丝炒面
..... (110) |
| 32. 过水凉面 (101) | 54. 三鲜炒面 (110) |
| 33. 酸辣凉拌面 (101) | 55. 素三丝炒面 (111) |
| 34. 蒸拌凉面 (102) | 56. 雪菜肉丝炒面
..... (111) |
| 35. 一品锅面 (102) | 57. 芹菜虾仁炒面
..... (112) |
| 36. 长寿面 (103) | 58. 韭菜鸡丝炒面
..... (112) |
| 37. 大肉卤面 (103) | 59. 羊肉炒面 (112) |
| 38. 羊肉卤面 (104) | 60. 牛肚丝炒面 (113) |
| 39. 牛肉卤面 (104) | |
| 40. 鸡肉卤面 (104) | |
| 41. 鱼肉卤面 (105) | |
| 42. 黄豆芽大肉卤面
..... (105) | |
| 43. 菜薹大肉卤面
..... (106) | |
| 44. 海带大肉卤面
..... (106) | |
| 45. 蒜薹大肉卤面
..... (107) | |

九、米饭

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. 皱皮油肉饭 (114) | 15. 家常炒饭 (120) |
| 2. 红炖羊肉饭 (114) | 16. 羊油脂炒饭 (120) |
| 3. 酱烧牛肉饭 (115) | 17. 虾仁炒金包银
..... (120) |
| 4. 红烧丸子饭 (115) | 18. 什锦炒饭 (121) |
| 5. 芥菜肉饭 (116) | 19. 榨菜肉末炒饭
..... (121) |
| 6. 香菇炖鸡饭 (116) | 20. 牛肉笋丁炒饭
..... (122) |
| 7. 东坡肉饭 (117) | 21. 番茄黄豆炒饭
..... (122) |
| 8. 咖喱鸡肉饭 (117) | 22. 鸡肝炒饭 (122) |
| 9. 冬果蒸饭 (117) | 23. 汴京炒饭 (123) |
| 10. 八宝饭 (118) | |
| 11. 叉烧肉蒸饭 (118) | |
| 12. 香肠青豆饭 (119) | |
| 13. 金银饭 (119) | |
| 14. 什锦蒸饭 (119) | |

十、汤，粥

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 甜面汤 (124) | 9. 绿豆糊涂 (127) |
| 2. 绿豆汤 (125) | 10. 腊八粥 (127) |
| 3. 小米汤 (125) | 11. 八宝粥 (128) |
| 4. 玉米糝汤 (125) | 12. 山药薏米粥 (128) |
| 5. 豇豆大麦仁 (126) | 13. 莲子百合粥 (129) |
| 6. 红薯汤 (126) | 14. 江米甜酒 (129) |
| 7. 南瓜汤 (126) | 15. 胡辣汤 (130) |
| 8. 红萝卜汤 (127) | 16. 羊肉胡辣汤 (130) |

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 17. 五香豆沫····· (131) | 28. 油茶····· (136) |
| 18. 羊肉汤····· (131) | 29. 骨髓油茶····· (136) |
| 19. 羊霜肠····· (132) | 30. 石花冰粉····· (136) |
| 20. 鸡鸭汤····· (132) | 31. 杏仁茶····· (137) |
| 21. 鸡血汤····· (132) | 32. 糖水西瓜冻····· (137) |
| 22. 红白豆腐汤····· (133) | 33. 菜薹粳米粥····· (138) |
| 23. 炖吊子····· (133) | 34. 小米羊肉粥····· (138) |
| 24. 小鱼汤····· (134) | 35. 皮蛋瘦肉粥····· (138) |
| 25. 牛肉丸子汤····· (134) | 36. 虾皮韭菜粥····· (139) |
| 26. 菜肉丸子汤····· (135) | 37. 冬果鱼片粥····· (139) |
| 27. 紫菜鱼肉丸子汤
····· (135) | 38. 川贝粥····· (139) |

十一、元宵，粽子

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. 长生元宵····· (141) | 11. 蜜枣粽子····· (146) |
| 2. 红薯汤圆····· (142) | 12. 豆沙粽子····· (146) |
| 3. 玫瑰豆沙汤圆
····· (142) | 13. 秣米粽子····· (147) |
| 4. 蛋香汤圆····· (143) | 14. 金银五仁粽子
····· (147) |
| 5. 碧绿汤圆····· (143) | 15. 鲜肉粽子····· (147) |
| 6. 鲜肉汤圆····· (144) | 16. 蛋黄南瓜粽子
····· (148) |
| 7. 烩虾肉汤圆····· (144) | 17. 鸡肉粽子····· (148) |
| 8. 糯米粽子····· (145) | 18. 虾仁粽子····· (148) |
| 9. 皮蛋瘦肉粽子
····· (145) | 19. 花生蜜饯粽子
····· (149) |
| 10. 五谷米粽子····· (146) | |

20. 菜肉粽子 (149) 21. 一口粽 (150)

十二、豆制品

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 五香豆腐干 (151) | 8. 素鸡 (154) |
| 2. 熏干 (151) | 9. 盐水腐竹 (154) |
| 3. 干丝 (152) | 10. 豆腐乳 (154) |
| 4. 蓑衣豆腐 (152) | 11. 臭豆腐 (155) |
| 5. 如意千张卷 (153) | 12. 豆腐脑 (156) |
| 6. 卤水豆腐 (153) | 13. 炒豆腐脑 (156) |
| 7. 麻辣豆腐丝 (153) | |

十三、腌菜

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 西瓜豆豉 (157) | 11. 酱甘露 (162) |
| 2. 甜面酱 (158) | 12. 腌蒜薹 (162) |
| 3. 酱瓜 (158) | 13. 腌香椿 (163) |
| 4. 酱黄瓜 (159) | 14. 红白萝卜干 (163) |
| 5. 酱红萝卜 (159) | 15. 腌辣椒 (164) |
| 6. 糖蒜 (159) | 16. 腌豆角 (164) |
| 7. 腌芥疙瘩 (160) | 17. 泡酸菜 (164) |
| 8. 腌小芥菜 (161) | 18. 酱花生 (165) |
| 9. 腌韭花 (161) | 19. 变蒜 (165) |
| 10. 腌洋姜 (162) | 20. 八宝酱菜 (166) |

十四、肉，蛋，鱼，虾

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. 卤肉 (167) | 3. 香辣猪肉脯 (168) |
| 2. 酱肉 (167) | 4. 五香猪头肉 (168) |

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 5. 白水猪头肉 | (169) | 28. 桶子鸡 | (180) |
| 6. 卤猪下水 | (169) | 29. 烧鸡 | (181) |
| 7. 砂仁肘子 | (170) | 30. 风鸡 | (181) |
| 8. 猪皮冻 | (170) | 31. 蛋镶肉 | (182) |
| 9. 硝肉 | (171) | 32. 五香鸡胗肝 | (182) |
| 10. 香肠 | (172) | 33. 肉卤鸡蛋 | (183) |
| 11. 熏肉 | (172) | 34. 鸡肉香肠 | (183) |
| 12. 叉烧肉 | (173) | 35. 卤凤爪 | (184) |
| 13. 粉肠 | (173) | 36. 酱鸭 | (184) |
| 14. 酱排骨 | (174) | 37. 烤鸭 | (185) |
| 15. 卤猪蹄 | (174) | 38. 家常烤鸭 | (185) |
| 16. 腊肉 | (175) | 39. 松花皮蛋 | (186) |
| 17. 五香酱牛肉 | (175) | 40. 咸鸭蛋 | (186) |
| 18. 咸羊肉 | (176) | 41. 五香咸兔肉 | (187) |
| 19. 板羊头肉 | (176) | 42. 狗肉火腿 | (187) |
| 20. 板牛肚 | (177) | 43. 五香酱驴肉 | (187) |
| 21. 麻辣羊蹄 | (177) | 44. 酥鱼 | (188) |
| 22. 咸羊杂 | (178) | 45. 黄焖鱼 | (188) |
| 23. 羊肉火腿 | (178) | 46. 熏鱼 | (189) |
| 24. 烤羊肉串 | (179) | 47. 风鱼 | (189) |
| 25. 炉烤羊肉串 | (179) | 48. 炸小虾米 | (190) |
| 26. 家常羊肉串 | (179) | 49. 盐水虾 | (190) |
| 27. 牛肉香肠 | (180) | | |

十五、糕点

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 1. 开口笑 | (192) | 2. 萨其马 | (192) |
|--------------|-------|--------------|-------|

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 3. 哈拉豆 ····· (193) | 13. 蒸绿豆糕 ····· (198) |
| 4. 蜜三刀 ····· (193) | 14. 金米切糕 ····· (198) |
| 5. 花生片 ····· (194) | 15. 糯米豆沙糕 ····· (199) |
| 6. 麻片 ····· (195) | 16. 豆面糕 ····· (199) |
| 7. 花生糕 ····· (195) | 17. 年糕 ····· (200) |
| 8. 虎皮花生 ····· (195) | 18. 豌豆馅 ····· (200) |
| 9. 花生皮糖 ····· (196) | 19. 梅豆角 ····· (201) |
| 10. 寿桃 ····· (196) | 20. 小金枣 ····· (201) |
| 11. 龙凤油酥饼 ····· (197) | 21. 花米弹儿 ····· (202) |
| 12. 绿豆糕 ····· (198) | 22. 枣泥月饼 ····· (202) |

十六、其他

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. 炒凉粉 ····· (203) | 13. 炒米线 ····· (208) |
| 2. 调凉粉 ····· (204) | 14. 咸面兰花豆 ····· (209) |
| 3. 烤红薯 ····· (204) | 15. 自制酸奶 ····· (209) |
| 4. 炒红薯泥 ····· (205) | 16. 糖蘸山里红 ····· (210) |
| 5. 调凉皮 ····· (205) | 17. 山楂皮 ····· (210) |
| 6. 煮鲜枣 ····· (206) | 18. 五香瓜子 ····· (211) |
| 7. 冰糖红梨 ····· (206) | 19. 炒南瓜子 ····· (211) |
| 8. 煮五香花生米
····· (207) | 20. 炸豆豉 ····· (211) |
| 9. 炒五香花生米 ··· (207) | 21. 秦椒糊涂 ····· (212) |
| 10. 炒花生 ····· (207) | 22. 芝麻盐 ····· (212) |
| 11. 山楂糕 ····· (208) | 23. 五香小螺蛳 ····· (212) |
| 12. 砂锅米线 ····· (208) | 24. 炒栗子 ····· (213) |
| | 25. 醉鸡蛋 ····· (213) |



一、包子



1. 小笼包子

原料：面粉 500 克，鲜猪肉 500 克（肥 3 瘦 7），小磨油 50 毫升，优质酱油 50 毫升，绍酒 20 毫升，姜末 15 克，白糖 5 克，盐 10 克，味精 3 克。

制作：①调馅。鲜肉洗净剁成肉馅，放容器中，加入绍酒、酱油、白糖、盐、味精，顺一个方向进行搅拌，搅拌中分次注入清水或肉汤共 200 ~ 250 毫升，将肉馅搅拌成黏稠的糊状，再加入小磨油，拌匀即可使用。②和面。把面粉放在容器中，加入温水 250 毫升左右，搅拌揉和，达到面团有劲，表面光滑即可。③包制。将和好的面揉搓成长条状，揪成 50 个小面剂，然后逐一擀成圆形薄皮，填入肉馅，沿面皮边向上收拢，捏成 18 ~ 20 个褶，就成了包子坯。④蒸制。把包好的包子放入小笼屉内，每屉 10 个，用旺火蒸制 8 分钟即熟，便可连笼上桌供食用。

特点：造型美观，皮筋软、馅鲜香，咬烂包子一口汤。小笼包子要趁热吃，最好是现包，现蒸，现吃，这样才能享受到其中的美味。

开封小吃

提示：蒸制时一定要掌握好火候，蒸的时间长了，包子容易掉底、流油；火力不足，皮发黏、不好吃。

2. 鲜肉包

原料：面粉 500 克，干酵母 2 克，鲜猪肉 500 克，大葱 100 克，生姜 50 克，绍酒 20 毫升，生抽 50 毫升，小磨油 50 毫升，盐、味精适量。

制作：①调馅。先把猪肉洗净，剁碎或用绞肉机绞成肉末，放入容器中。葱、姜洗净，分别切成花和末，和肉放在一起，加入绍酒、生抽和其他调料，顺一个方向进行搅拌，并不断加入一些清水，大约搅 200 圈，使馅呈黏稠糊状即可。②发面。使用高活性干酵母或泡打粉发面最为便捷、省时。500 克面粉使用 2 克干酵母即可。先把干酵母用 30℃ 的温水化开，倒入面粉中，和成软硬适度的面团，饧十几分钟即可下成小面剂使用了。③包制。一般 500 克面粉能包 20 个包子。一个面剂要擀成周边薄中间略厚些的圆形面皮，直径约 10 厘米。面皮放在左手掌上，把适当馅料放在面皮中间，右手沿面皮边缘向上折拢，一折一捏，一般有 15 ~ 20 个褶就包牢捏紧了。包好的包子放在 35℃ 的环境中饧 40 ~ 60 分钟。④蒸制。蒸包子的火力要旺，水大开后，把包子码入笼屉内，把盖盖好，蒸制 25 分钟左右即可。

特点：皮暄松适口，馅味浓不腻。