

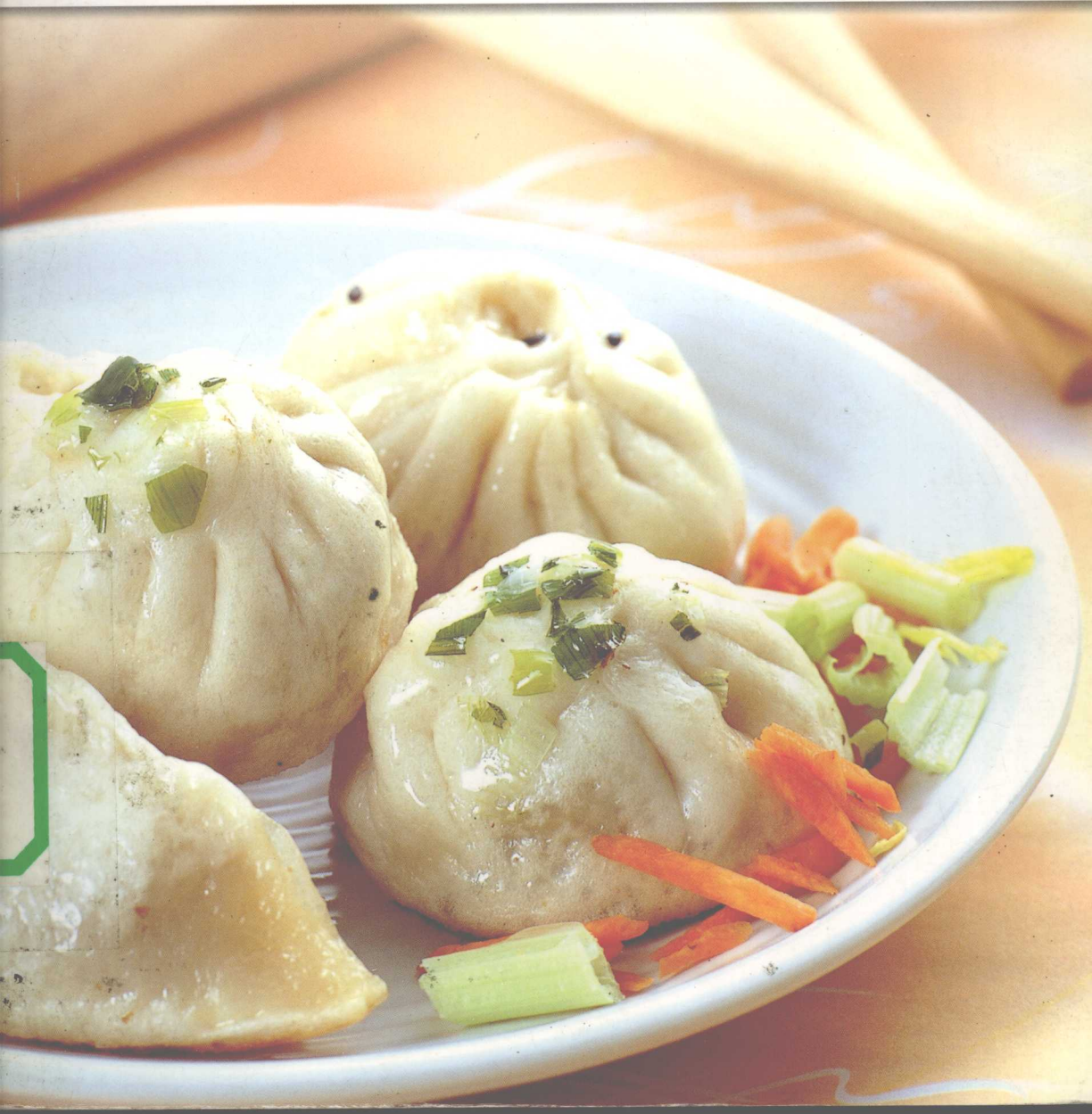


一学就会做

★
★
★
[名店主厨
独家心得]

水煎包

连爱卿 ◆ 著 汕头大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

一学就会做水煎包 / 连爱卿著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005. 9

(美食讲堂系列)

ISBN 7-81036-949-0

I. 一... II. 连... III. 面食—制作 IV. TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第104599号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 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。

一学就会做水煎包

作者: 连爱卿

责任编辑: 蒋惠敏 叶慧 李资渝

责任校对: 段文勇

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: 深圳大公印刷有限公司

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 2

字数: 20千字

版次: 2005年9月第1版

印次: 2005年9月第1次印刷

印数: 10000册

定价: 30.00元(全5册)

ISBN 7-81036-949-0/TS · 82

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3004室

邮编 / 510620 电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

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

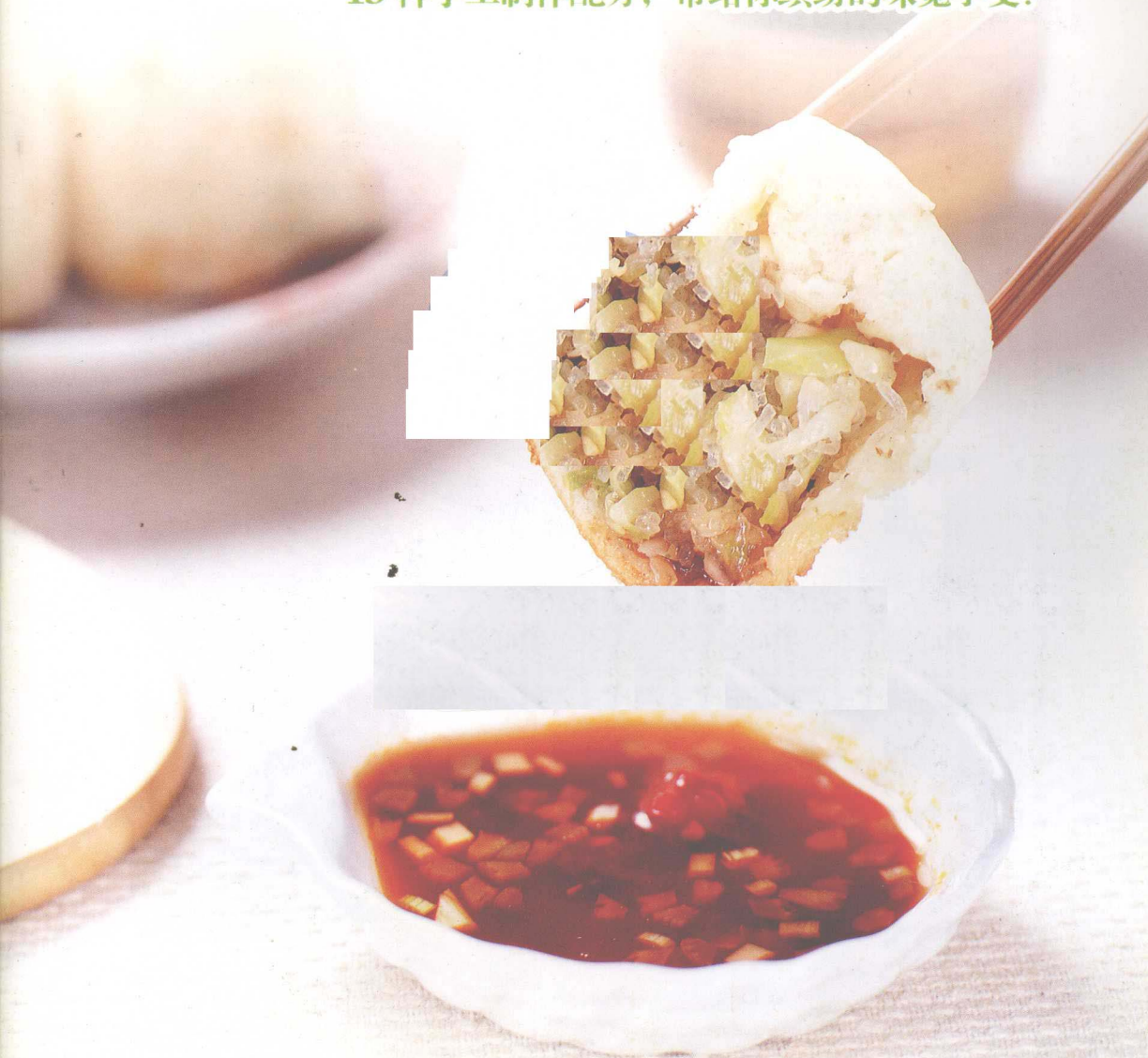


一学就会做

★ ★
[名店主厨]
[独家心得]

水煎包

15种手工制作配方，带给你缤纷的味觉享受!



一学就会做水煎包

水煎包的底细你摸清楚了吗？

- 4 必备器材
- 5 各种面粉的使用与分类
- 5 面团的神奇魔法师——酵母



6 咬下一口幸福的滋味 水煎包实作篇

7 美味大解惑 Q&A 让你成功煎出好味道

8 第一课——

面团制作 step by step

- 8 发面面团手工制作法
- 9 烫面面团手工制作法



10 第二课——

多汁美味的水煎包内馅制作

- 10 卷心菜内馅制作
- 11 基础肉馅制作

12 第三课——擀的功夫

13 第四课——包的功夫

14 第五课——煎和铲的功夫

15 第六课——蘸酱配方自己来



CONTENTS



- 16 私房创意大公开
- 17 创意包法教给你

18 12种内馅配方 让你天天吃也不会腻

- 18 鲜虾肉馅
- 19 韭菜肉馅
- 19 笋丁肉馅
- 20 咖喱鸡肉馅
- 21 雪菜牛肉馅
- 21 南瓜肉末馅
- 22 时蔬素菜馅
- 23 低脂素菜馅
- 23 虾皮瓢瓜馅
- 24 三鲜内馅
- 24 萝卜干内馅
- 25 椰香蛋奶馅



26 一口福州包实作篇

- 27 面团制作 step by step
- 28 巧手功夫来过招
- 29 基础肉馅
- 30 叶绿素菜福州包内馅



水煎包的底细你摸清楚了吗？

●● 必备器材 ●●

想要做一个漂漂亮亮好吃又好看的水煎包，少不了要有一些好用的工具来帮忙喔！你知道有哪些必备器材可以让你省时又省力的呢？虽然说双手是万能的，但有了这些好用的工具来帮助你，让忙碌又辛劳的你事半功倍哟！

➡ 平底锅

家中如果没有专用煎盘，使用不沾锅的平底锅也可以，唯一要注意的是，锅里的水煎包一定要受热平均，免得出现中间的水煎包已经熟透了，而外围的水煎包却还呈现出半生不熟的状态喔！



🔪 铲子

铲子是专门在水煎包煎煮完成后将它铲出来盛装用的工具，可千万别用筷子或汤匙试图将水煎包取出，因为水煎包的底部有一层金黄酥脆的硬皮，而且这些硬皮会连成一片，所以如果强行使用筷子或汤匙取出，可能会导致水煎包底部破裂的惨况，因此还是用铲子取出水煎包才是明智之举喔！

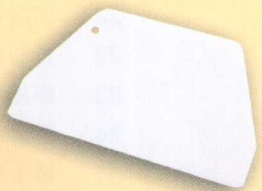
🍲 水煎包圆形煎盘

这是一种小型水煎包专用的煎盘，做出来的感觉可以让你觉得自己就像是外面卖水煎包的老板，很有那个架势，使用这种专用煎盘，除了让水煎包受热面积较为平均外，在成品完成时利用铲子来盛装也比较轻松省力，但是要注意的是使用之前最好能先养锅后再使用，这样水煎包的味道会更加美味哟。



🔪 面刀

属于塑料材质的面刀，是将面团切割成一小份一小份的小面团的好用工具，可千万别为了偷懒而直接用手来切割面团。因为有了面刀工具的帮忙，切割面团时你才能既省时又省力，也能切割出漂亮完整的小面团，远比你用手捏捏搓搓的好用几倍。



➡ 擀面棍

擀面棍是在制作水煎包面皮的时候才会用到的工具。要将一小份一小份的面团擀成一小块的小圆面皮，就一定需要擀面棍的帮忙了，有了擀面棍，水煎包的面皮就可以轻轻松松地擀成外缘薄而中心厚的漂亮小面皮喔！



🔪 木匙

木匙是用来准备挖馅料用的工具，虽然也可以用小汤匙来代替，但是使用木匙会因为前头比较平，不像汤匙有较深的凹槽，所以在将馅料挖取后放入面皮中的动作会比较省力些。



各种面粉的使用与分类

那么多不同的面粉让你感到头痛吗？其实面粉的分类方式很简单，记住一个大原则就可以轻轻松松挑战过关了哟！简单地说，面粉的筋度是来自面粉中的蛋白质，所以面粉家族的分类就是以蛋白质的多少来决定筋度的大小。那为什么筋度大小要那么在意呢？这是因为筋度的大小会直接影响到吃的口感嘛！所以蛋白

质含量越高，筋度就越大，口感就越有弹性，反之亦然，筋度越小所做出来的东西口感就会越松软绵密。想吃Q劲十足、弹性佳的馒头？或者松软入口的小西点？没问题，搞清楚面粉家族适用的范围后，你就可以轻轻松松做出自己想要的口感喔！

高筋面粉

简称高粉，蛋白质含量约在11.5%以上，含水量约有14%，通常适用于制作吐司、面包、春卷皮、油条等食品。



中筋面粉

简称中粉，蛋白质含量约在8.5%以上，含水量约有13.8%，如果想做中式点心、面食等类食品，就用中筋面粉。



低筋面粉

简称低粉，蛋白质含量约在8.5%以下，含水量同样也约有13.8%，很适合制作蛋糕、饼干食品时使用喔。

面团的神奇魔法师——酵母

我们常说的天然膨大剂指的就是酵母，酵母又可分为新鲜酵母、干酵母、速溶酵母三种，一般最常使用到也较容易取得的就是速溶酵母了。而使用酵母的目的是

让面团发酵，但是在下手使用酵母之前，让我们先来了解一下这个面团的神奇魔法师吧！



干酵母 (Dry Yeast)

使用前必须先溶于水，它的使用比例是2%，圆颗粒状、较深棕色的色泽，以干燥常温的方式来保存。



速溶酵母 (Instant Yeast)

唯一使用前不需要溶于水中的酵母，它的使用比例是1%，形状较细圆粉状、浅棕色的色泽，同样必须以干燥常温的方式来保存。



新鲜酵母 (Fresh Yeast)

使用前必须先溶于水，它的使用比例是3%，立体方块状、色泽偏浅棕色，冷藏保存7~10天。

咬下一口幸福的滋味

水煎包

实作篇

不论盛夏的午后或是暖冬的清晨，在大街小巷中总能发现售卖水煎包的小餐车，如果运气够好，还可以赶上刚出炉的时刻，掌心捧着热腾腾的水煎包，享受着幸福的滋味，真的会好吃到让人感动呢～它可以当作填饱肚子的正餐，也可以当作下午茶的小点心，想怎么吃就怎么吃，但在你意犹未尽之际，知道这一粒粒的感动是怎么制作出来的吗？快～翻开下一页，用清楚的步骤图教你完整的制作过程，让你做的水煎包吃起来口感就是比别家的美味唷！





美味大解惑 Q&A

让你成功煎出好味道

怪了，怎么全照着食谱一步步认真制作的水煎包，最后怎么还是失败了呢！？一定有读者有着这样的困扰。别担心，这里先将可能出现的问题整理好，写成一个一个的Q&A小窍门，只要在制作过程中小心大胆地去执行，那么美味又可口的水煎包就离你不远了，马上就可以端上桌了哟！

Q 为什么我总是做不出咬一口就会流出鲜美肉汁的水煎包呢？

A 鲜美肉汁真的是成功的水煎包必备的美味，要做到这一点并不困难，只要在制作基础肉馅时，先加入调味料一直努力搅打到呈出胶的状态，再慢慢分批次加入“冰凉”的高汤并且拌匀，直到肉馅完全吸收汤汁后，再送入冰箱冷藏，这样不只会鲜美肉汁，肉馅也不会有湿湿的口感喔！

Q 如果想要养锅后再来煎煮水煎包的话，该如何养锅呢？

A 养锅后再来煎煮水煎包，可以让水煎包的味道更好，所以如果想要养锅的话，就必须依照下面的做法来操作喔！

第1步 将1大匙猪油倒入锅中，以小火热锅，一直烧到变热后将火熄掉。

第2步 用面包皮或厨房餐巾纸把油擦掉，只留下少许的猪油在锅中即可。

Q 怎样才能省时省力地变换不同口味，又能避免肉馅出水过多而影响口感呢？

A 一般以菜肉制作的内馅都很可能出现这样的问题，因为蔬菜本身就有水分，不适合久放，想要怎么避免呢？很简单，只要记住将基础肉馅先调好，放入冰箱冷藏1天，在要包之前才取出加入不同的配菜拌匀，不要一下子就把全部材料全部拌匀，却没有马上包并且煎煮，这样就能避免肉馅出水而影响口感，包不完的基础肉馅还可以再冷冻保存，下回想吃不一样的口味时再如法炮制就OK了。

Q 水煎包若一次包太多了，没有办法全部煎完使用，要怎么保存呢？

A 想吃最好吃的水煎包就不要一次包太多，当然包了却吃不完就得冷冻保存，想吃时取出先解冻，再放入煎锅中煎煮，因为内馅还是有可能会结冰，所以要以小火煎久一点才容易熟透，但也容易出现面皮潮湿、不会发酵的状况出现，真的没有现包现煮的好吃哟！而隔夜的水煎包可以用微波方式加热或用锅子蒸热，再把水煎包排入平底锅中以后，加冷水约1/4锅高度，再以中火煎到水干即可。

第1课

面团制作 step by step

手工水煎包当然得从面团制作开始，学会面团就等于成功了一半！而水煎包的面团制作有两种，一种是发面面团，另一种是烫面面团，而水煎包的烫面面团，必须以1/3的烫面面团加上2/3的发面面团比例揉后再发酵，不能完全都是使用烫面面团，这样的面团做出来的水煎包皮才会香口有劲喔！

内馅材料

中筋面粉	600克
速溶酵母	6克
泡打粉	8克
水	280ml
色拉油	10克

Part 1

发面面团手工制作法



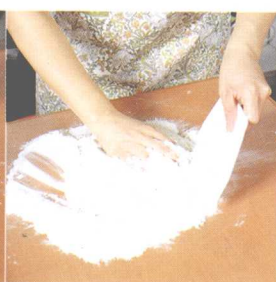
1 中筋面粉过筛后，用手将面粉堆高筑成粉墙，并做一个粉井（中间挖出凹槽状）。



2 在面粉凹槽中加入速溶酵母、泡打粉一起混合拌匀。



3 一边慢慢将水倒入面粉中，一边用手慢慢混合均匀，为了调节面团的软硬度，千万不可一次就把水统统加进去搅拌喔！



4 利用手与面刀将做法3慢慢搅和均匀成为面团状。



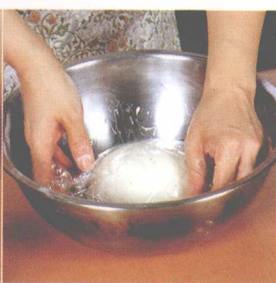
5 加入色拉油于面团中，用力揉匀至表面光滑。



6 用手将做法5的面团收口成一圆形状。



7 将圆形面团收口朝下放置。



8 撕下保鲜膜将面团外层包裹住，静置松弛10-15分钟就OK了。

什么叫“烫面团”呢？这是用85~100℃热水冲入面团，完全以手工揉制的面团，采用这种配方的烫面面团很有弹性，除了用于水煎包的制作，还能做出葱油饼、蛋饼皮等中式面食。

Part 2

烫面面团手工制作法

材料

中筋面粉	200克
盐	5克
色拉油	25克
热水(约85℃~100℃)	60ml
冷水(调节用)	70ml



- 1 中筋面粉过筛后放入搅拌盆内加盐。
- 2 在搅拌盆中加入色拉油略为搅拌。
- 3 将热水倒入盆中，用筷子快速地搅拌数下。
- 4 若觉得面团完全没法子成型，将调节用的冷水(不一定全部)慢慢倒入盆中，以调节面糊的软硬度。
- 5 先在桌面上撒些许干面粉，再将做法4的面糊从搅拌盆中移至桌面上。



- 6 利用手掌和面刀将做法5的面糊慢慢搅和揉成为面团。
- 7 用手掌用力搓揉面团至外表光滑均匀，此即为烫面面团。
- 8 取2/3的发面面团和做法7的烫面面团，制均匀。
- 9 将两种面团混合揉
- 10 面团用保鲜膜包裹住，松弛约20分钟，即为水煎包面团。



你知道干酵母怎么使用吗？

虽然发面面团的材料里写的是速溶酵母，但两者是可以通用的啦，两者的差别只在用量的不同而已，若改采用干酵母，发面面团里就要用12克，再用水稍微处理一下啰！

材料 干酵母10克、水60ml

做法 将水倒入干酵母中一起搅拌均匀至起泡泡，有泡泡表示酵母具有发酵作用。

第2课

多汁美味的水煎包内馅制作

好吃的水煎包，不仅在它的面皮制作方法上，里头包裹住的鲜汁味美的肉馅也是重头戏之一，别小看了这小小一团的馅料，可是会令你齿颊留香、回味无穷、吃了还想要再吃喔！

卷心菜内馅制作



内馅材料

基础肉馅	500克
虾皮	20克
油葱酥	30克
已脱水的卷心菜末	260克
葱末	45克



做法

- 1 取基础肉馅放入搅拌盆中，加入虾皮、油葱酥。
- 2 再加入已脱水的卷心菜末略拌一下。
- 3 最后加入葱末一起搅拌均匀，即完成最常见卷心菜水煎包馅料。



练功加分法

我的卷心菜要怎么脱水呢？

材料 卷心菜1颗(小的)、盐少许。

- 做法**
- 1 将卷心菜洗净后，直接切成粗条状后，再切成方块状。
 - 2 加入少许的盐，约卷心菜3%的分量。
 - 3 搅拌均匀后，放置一旁静待出水后捞起挤出水分。
 - 4 用手用力挤完水分就表示脱水完成。





基础肉馅制作



材料

- A** 猪绞肉……………800克
 肥油末……………260克
 姜末……………15克
 细砂糖……………30克
 盐……………15克
 白胡椒粉……………18克
 蚝油……………60克
 米酒……………20ml
 香油……………30克
- B** 自制高汤(冰的)……………230ml

做法

- 1 将材料A的猪绞肉、肥油末、姜末放入搅拌机中搅拌。
- 2 先放入细砂糖于做法1中,再放入盐和白胡椒粉略拌一下。
- 3 继续放入蚝油、米酒搅拌均匀。
- 4 加入香油于做法3中,混合搅拌至出胶才停止搅拌动作。
- 5 慢慢地将冰的高汤分次加入做法4中,搅拌至汤汁完全被肉馅吸收后,放入温度约在4℃左右的冰箱冷藏室中约5小时即可。



高汤DIY

材料

- 猪骨头……………1000克
 鸡架子……………200克
 青葱……………450克
 老姜……………150克
 清水……………12升
 盐……………25克

做法

- 1 先将猪骨头、鸡架子以滚水余烫去血水后,捞起洗净备用。
- 2 青葱、老姜洗净切块,与做法1的材料一起丢入汤锅中,加入清水后,以小火熬煮40分钟至入味即熄火。
- 3 捞起锅内所有材料及表面浮油,加入盐稍微调味即可。



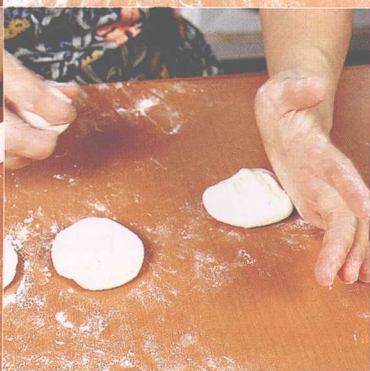
第③课

擀的功夫

这里擀的功夫指的就是面皮的制作方式啦，前面做好的面团当然要把它一个一个变小变薄才能制作出一个个的水煎包，所以，现在拿起面棍跟我来吧！



水煎包面皮的做法



- 步骤 1** 取一面团先用面刀切成长条状。
- 步骤 2** 再用手揉制成圆条状。
- 步骤 3** 用面刀切割成数个约 30 - 35 克重的小面团。
- 步骤 4** 先洒些干面粉在桌上，面团不会黏手后，再用手掌心将小面团压扁。
- 步骤 5** 利用擀面棍由身体方向往中心点用力滚动。
- 步骤 6** 左手以逆时针方向，边旋转面皮边擀面皮。
- 步骤 7** 反复做法 6 的动作，擀成中心较厚、边缘较薄的小圆皮即完成。



面皮的另一种变化—— 胚芽面皮

练功加分法

胚芽粉和面粉的比例通常是 15 : 20 : 100。如果想好做一点的话，可以直接拿发面面团揉至光滑后再加入一定比例的胚芽粉混合揉制，再包保鲜膜静置松弛 15 - 20 分钟后，依照面皮制作方法将胚芽面团擀制成胚芽面皮。



第4课

包的功夫

想给家人吃得丰富些，所以馅料死命地加入面皮中可以吗？当然不可以。那么，怕待会面皮收口不好收，所以馅料包得少少这样行吗？当然也不行。如何将馅料好好的包进面皮里，才不会在煎煮完成后，发现皮开肉绽的水煎包，这就是一门学问！而包的功夫当然就是指包馅料的功夫了。

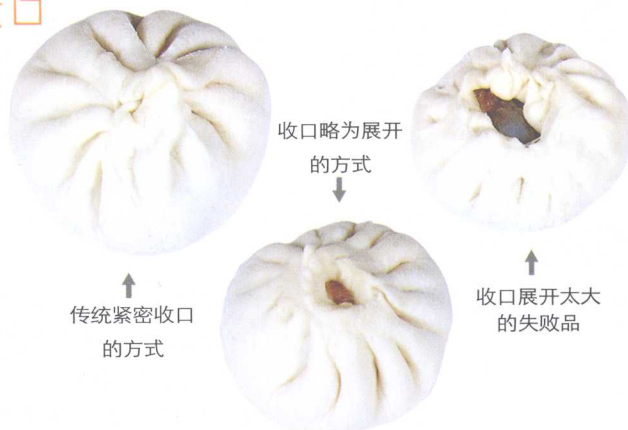
水煎包基础包法

- 步骤1** 使用木匙将馅料挖出放入面皮中央。
- 步骤2** 将面皮从边缘拉起至中央后，一手拿面皮一手拿木匙不离手以中心点为基准，依逆时针方向将面皮慢慢捏出折痕。
- 步骤3** 最后将收口稍微往逆时针方向转动捏紧即可。



圆形水煎包收口的两种变化

圆形水煎包包好馅料之后，最重要的就是收口的工作了，除了传统的紧密收口方式之外，你也可以选择将收口略为展开的方式，不过这需要有相当的技巧，收口如果留得太大，那么在煎煮完成后，一定会皮开肉绽地朝你微笑，所以在捏折痕的时候就必须小心注意。



第5课

煎和铲的功夫



Part 1

煎的功夫

水煎包最美味的味道，除了那鲜美多汁的馅料搭配着香口有劲的面皮外，许多人更是喜欢咀嚼水煎包那块金黄酥脆的底皮，这样的底部变化，更是让水煎包放入嘴里时，令人享受到不一样的口感变化。

- 步骤1 平底煎锅内倒入1大匙半的色拉油，以小火热锅。
- 步骤2 将水煎包一个一个紧靠着排入锅中后，改以中小火煎煮。
- 步骤3 再加入面粉水约至水煎包的2/5或1/2的高度后，盖上锅盖。
- 步骤4 煎煮到水干，但是面皮还稍有黏性时，马上洒上芝麻后再盖上锅盖继续煎煮。
- 步骤5 煎煮到底部变成金黄酥脆后，淋上少许的香油即完成。



面粉水的两种调法

第一种是使用低筋面粉来调制，煎出来的水煎包底部会有酥硬口感；所需的材料有低筋面粉10克和冷水230ml，只要将低筋面粉过筛后，加入冷水一起搅拌均匀即可。

第二种就是使用生粉来调制，适合喜欢酥脆口感的人；所需的材料有生粉10克和冷水230ml，只要将材料一起混合搅拌均匀即可。

Part 2

铲的功夫

- 步骤1 掀开锅盖后，让热气稍微流通约1~2分钟。
 - 步骤2 拿出铲子以约45度的角度切入锅中。
 - 步骤3 慢慢以斜铲方式铲出水煎包即可。
- 备注：如果怕水煎包铲起来的时候沾锅或破皮，你可以在起锅捞出之前淋上1小匙的油。

煎煮好的水煎包，香喷喷的多么令人迫不及待的想品尝一口，这个时候可别猴急的拿筷子拿汤匙的想要将它挖起来喔，可得要小心翼翼地拿出铲子慢慢取出才对，刚出炉的水煎包热气逼人，再怎么猴急都得按捺下心中的激动，否则不但美味可口的水煎包在眼前吃不到，还把自己给烫着了那就扫兴了喔！



美味小秘诀

所有的蘸酱最好每天都是现调才能保持最新鲜的状态，同时也要避免渗入生水才不会容易变质。

第6课 蘸酱配方自己来

吃水煎包少不了蘸酱来搭配，有人偏好辣味口感，有人偏好咸口味，更有人什么都不需要就是喜欢水煎包的原汁原味。你呢？喜欢来点蘸酱配水煎包吗？现在就教你两种蘸酱配方自己来。

豆瓣醋蘸酱



材料

辣豆瓣酱	45克
酱油	30克
香油	10克
黑醋	5克
细砂糖	15克

做法

所有材料拌匀即可。



豆瓣醋蘸酱成品

辣酱油蘸酱



材料

酱油膏	55克
沙茶粉	15克
酱油	55克
细砂糖	25克
冷开水	120ml
辣椒酱	15克

做法

所有材料拌匀即可。



辣酱油蘸酱成品