

T

扬州市烹饪协会团体标准

T/YZPX 003—2016

淮扬面点 包子 制作技艺



2016 - 12 - 08 发布

2016 - 12 - 08 实施

扬州市烹饪协会 发布

前 言

本标准按照GB/T 1.1—2009《标准化工作导则 第1部分：标准结构和编写》给出的规则编制。

本标准由扬州市烹饪协会提出。

本标准由扬州市烹饪协会、扬州市富春饮服集团有限公司、冶春餐饮股份有限公司、扬州锦春大酒店有限公司、扬州花园茶楼、扬州星语雅集餐饮管理有限公司、扬州金擀杖面艺工作室起草。

本标准主要起草人：王 镇、邱杨毅、徐永珍、陈恩德、刘顺保、周建强、刘才兵、徐惠荣、方志荣、倪秋香、张福香、叶千金、施志棠、陈世康。

仅限全国团体标准信息平台使用！

仅限全国团体标准信息平台使用！

仅限全国团体标准信息平台使用！

引言

包子历史悠久，声名卓著。清乾嘉年间，扬州包子已成为特有的文化现象。谢溶生《扬州画舫录·序》云：“梅花包子争传于陌上楼头，芍药歌声遍织于河干桥畔。”数十家茶楼茗社竞争于市，开花园茶肆风气之先。故而李斗发出“吾乡茶肆甲于天下”的感慨。文士称包子为“梅花包子”，乾隆皇帝品尝的包子是“裙褶包子”。扬州包子造型俏丽多姿，馅心美仑美焕，品种达数百种。

扬州包子应时多变，品种随季节更迭，清鲜与甘甜相配，荤腥与蔬素组合，蓬松与柔韧相辅，酥脆与绵软对成，皮薄馅丰，滋润鲜香，口感美好，富有回味，营养全面。2005年以来，富春茶点制作技艺等被各级政府列入包子类国家级、省级、市级非物质文化遗产。2015年9月，中国烹饪协会和世界厨师联合会授予扬州包子“国际经典美食”称号。民间有“扬州炒饭炒遍全球，扬州包子包打天下”的谚语。

中国包子主要有南、北两大流派，由于人文环境差异、社会环境差异，南甜北咸，南细北粗。南派以扬州包子为代表，北派以天津狗不理包子为代表。包子的包皮主要是小麦面粉。面团调制法主要是发酵面团。形状大多为荸荠鼓形，顶端捏有褶纹。

包子是包容性文化的典型产物。中国文化的一大特色是讲究包容。西方文化，追求突出、外在张扬。一只包子，不管其馅是肉、是菜，切碎柔和以后就不再是肉、不再是菜，就是馅。它们都在那一张皮子里边，相互影响、相互作用，让五味调和、五味共融，以异求同，和而不同。包子的味在于“和”。和由相合而来。让五味在包皮之内达到共和。品尝包子，一口下去总是有皮之味、馅之味，在口中混合之后的味道才是特定的包子味。

近年来，随着中外饮食文化交流，包子在国际上声誉日隆。包子在继承发扬的过程中，研制出系列品种，畅销海内外，深受各界人士的喜爱。

为顺应时代发展，适应国内、国际市场的需求，为维护包子的声誉，规范包子的制作生产，保证制作质量，特制定本团体标准。

茶社、茶楼通常经营的、有代表性的常型包为三丁包、豆沙包、菜肉包、鲜肉包、萝卜丝包、豆腐皮包、梅干菜包、雪菜包、荠菜包、蟹黄肉包、马齿菜包、五丁包、蟹黄大汤包、灌汤小笼包、蟹黄小笼包。本标准编写了以上十五种常型包。其他馅料包子选用和制作可参照执行。

本标准是根据面点名厨、专家和有影响的生产企业的意见而制定，对生产包子有普遍的指导意义。

淮扬面点 包子 制作技艺

1 范围

本标准规定了包子的术语、质量及含量、面团调制、制法、感官特性。
本标准适用于茶社、茶楼通常经营的堂吃、现制现售的包子制作生产。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

3 术语

3.1 包子

以小麦面粉制成发酵或水调面团，裹入馅料，收口捏有褶纹，蒸制成的面点。

3.2 发酵

指酵母菌在面团中分裂繁殖的活动过程，面团中加入酵母在一定的温度、湿度条件下，酵母菌发生一系列生化反应，产生大量的二氧化碳气体和乙醇，使面团变得膨大疏松，称为发酵。

3.3 大酵面团

指酵母、泡打粉正常用量范围内，一次性发足、发酵时间稍长，内部空洞多而大、体积饱满的发酵面团。大酵面较松软，适宜制体形大而松软的食品，如三丁包、菜肉包、萝卜丝包、梅干菜包、荠菜包、马齿菜包等。

3.4 嫩酵面团

亦称嫩发面、小酵面。就是指没有发酵充分的面团，一般发至四五成。在大酵面的基础上减少酵母、泡打粉的用量，适量缩短发酵时间，使制品既有弹性又有韧性的发酵面团。适用于包维持汤卤馅心的制品，如鲜肉包、豆沙包。

3.5 水调面团

是指用水与面粉直接拌和，不经发酵而成的组织较为严密、韧性强，爽口有劲的面团。如蟹黄大汤包、灌汤小笼包、蟹黄小笼包。

3.6 蟹油

指用螃蟹肉、蟹黄和猪油，经过熬制而成的油，适用于制作蟹肉包馅心。

3.7 高汤

指用猪骨、鸡等煨成的汤，适用于烩制扬州包子馅料。

3.8 菜末

将蔬菜拣洗、焯水、剁成2mm的末、用干后的净料。

4 质量及含量

4.1 成品重量、面坯料与馅料比

三丁包、豆沙包、菜肉包、鲜肉包、萝卜丝包、豆腐皮包、梅干菜包、雪菜包、荠菜包、蟹黄肉包、马齿菜包每只成品重量 $75\text{g}\pm 2\text{g}$ ，面坯料与馅料比为1:1。以100只计，面坯料3.75Kg，馅料3.75Kg。

五丁包每只成品重量 $100\text{g}\pm 3\text{g}$ ；面坯料与馅料比为1:1。以100只计，面坯料5Kg，馅料5Kg。

蟹黄大汤包每只成品重量 $125\text{g}\pm 4\text{g}$ ；面坯料与馅料比为1:4。

灌汤小笼包、蟹黄小笼包每只成品重量 $45\text{g}\pm 2\text{g}$ ；面坯料与馅料比为1:3。

4.2 面团原料比例

4.2.1 大酵面团

适用品种三丁包、菜肉包、萝卜丝包、豆腐皮包、梅干菜包、雪菜包、荠菜包、马齿菜包，以100只包子计，成品重量每只75g，面坯料占50%。面粉2344g，酵母28g，泡打粉28g，糖28g，水：春秋季节 40°C 、夏季 30°C 、冬季 50°C ，1406 ml。

五丁包：以100只扬州包子计。成品重量每只100g，面坯料占50%。面粉3125g，酵母37g，泡打粉37g，糖37g，水：春秋季节 40°C 、夏季 30°C 、冬季 50°C ，1875 ml。

4.2.2 嫩酵面团

适用品种豆沙包、鲜肉包、蟹肉包，以100只包子计，成品重量每只75g，面坯料占50%。面粉2344g，酵母20g，泡打粉20g，糖28g，水：春秋季节 40°C 、夏季 30°C 、冬季 50°C ，1406 ml。

4.2.3 水调面团

蟹黄大汤包 以100只包子计，每只成品重量125g，面坯料占20%；面粉1750g、水750ml、盐5g、碱水10ml。

灌汤小笼包、蟹黄小笼包 以100只包子计，每只成品重量30g，面坯料占33.3%；高筋粉650g、水350 ml、盐2g。

5 面团调制

5.1 发酵面团

5.1.1 和面、压面、制皮。

将面粉加入酵母、泡打粉、绵白糖，用清水调成发酵面团，放入压面机，反复压7~10次；搓成长条，摘成面剂，洒上少许面粉，防止面剂相互沾粘。将面剂逐个用手掌拍（压）成中间略厚、四周稍薄、直径为10cm左右的圆形面皮。

5.1.2 成形

- 用左手托住面皮，掌心略向内凹，使面皮中心下陷，呈一浅窝塘状，挑入馅料，放在面皮中心处。
- 左手托住面皮于胸前，腕部作前后水平摇摆运动，使掌中的面皮自左向右有节奏的转动。
- 右手半握拳，拇指在上，与食指和中指配合，捏住面皮右边1cm左右处，右手腕配合左手，有节奏的摇动。
- 右手在面皮转动时包入馅料，包捏时右手中指抵在拇指的边缘，拇指与食指、中指配合，经捏（在包口处捏褶皱），提（将面皮垂直向上拉起），翻（将包口面皮向外略翻），在包口处从右向左，捏成24~32褶皱，并形成包子的“颈项”。
- 在起步捏成的第三个褶皱处，将包口连接牢，继续收口。在包口只有5mm孔隙时抿口。抿口时左手拇指、食指、中指将包口处面皮略提，同时捏成荸荠鼓、鲫鱼嘴子、呈辐射状的花纹包子嘴。
- 包好后放入蒸盘（笼）内。

5.1.3 醒发

将包好的扬州包子生坯放笼中醒置20min。见外形饱满，轻轻按之，待有反弹，体积明显增大，手感拖之有变轻感觉即可。

5.1.4 成熟

将醒发好的包子生坯放在蒸汽灶上，蒸制7~8min，待包皮不粘手、饱满、色白，即可出笼。

5.2 水调面团

5.2.1 和面、压面、制皮（蟹黄大汤包、蟹黄小笼包共用）。

将面粉加入水、盐、碱水，调成水调面，醒置2h后搓成条，摘成25g大小的剂子，擀成直径12cm（小笼包为9cm）、中间厚、四周薄的圆皮。

5.2.2 汤包成型、成熟

包馅，手法同5.1.2。收口后向上提，成灯笼形，外形似菊花。将制作好的蟹黄大汤包上笼蒸制9min即可（小笼包7min）。

6 制法

6.1 三丁包

6.1.1 馅料

以100只包子计，熟猪前夹肉丁2500g、熟鸡丁250g、熟鲜笋丁450g、盐30g、白砂糖150g、湖虾籽15g、黄豆酱油40ml、高汤1500ml、熟猪油300g、葱末35g、姜米45g、绍酒100ml、淀粉85g。

6.1.2 馅心制法

将猪前夹肉切成6mm，熟鸡肉切成8mm，净鲜笋切成5mm（合称为三丁）。锅上火，放入熟猪油、盐、姜米、葱末炸香，放入“三丁”煸炒，再放入酱油、糖、湖虾籽、高汤、绍酒，大火煮沸后，用中火煮6min左右，用湿淀粉勾芡，装盆即成。

6.1.3 包制、成型、醒发、成熟

参照 5.1.1~5.1.4

6.1.4 特点

三鲜一体，香鲜滋润，咸鲜回甜味浓。

6.1.5 文化内涵

馅料为猪肉、鸡肉、笋等制成的三丁。它是二十世纪30年代初，扬州富春茶社陈步云和面点师尹长山利用扒骨肉香、鸡肉丁鲜、笋肉丁脆，掺入湖虾籽鲜汁而创制。在刀工处理上有独到之处，“鸡丁大，笋丁小，肉丁真正好。”

猪肉肌肉丰满，脂肪含量高，出肉率高，肉质优良，质地细嫩柔软，无膻臊异味。《调鼎集·卷四·鸡》载：“鸡功最钜，诸菜赖之”。包子中猪肉多选用前夹肉，猪前腿是生猪主要的活动部位，其肉质韧、嫩。历来视鸡为滋补食品。选用隔年母鸡为上，现多数选用手枪鸡腿，因鸡腿肉质紧，口感好，出料高。鸡肉含有多量的呈鲜物质，具有浓郁的鲜香味。鸡营养成分丰富，鸡肉含蛋白质、脂肪、维生素、尼克酸、镁、锌等。笋一年四季皆有，鲜嫩清香，被视为菜中珍品。扬州诗人吴岭梅诗云：“五丁包子贵，什锦饭儿强。”可见，三丁包子是扬州包子的代表作。是中外食客的口中珍味。

坊间传有“乾隆与三丁包子”的趣闻。三丁包子获“中国名点”“中华名小吃”称号。

6.2 豆沙包

6.2.1 馅料

以100只包子计，赤豆900g、熟猪油500g、糖725g、糖桂花卤20g、食碱粉1.2g。

6.2.2 馅心制法

锅内放入熟猪油、糖，待糖溶化后即放入豆沙，煮沸后用小火熬制，边熬边用铲子搅动锅底，待熬至浓稠后放入糖桂花卤搅匀，盛入容器内冷却即成。

6.2.3 包制、成型、醒发、成熟

参照 5.1.1~5.1.4。（豆沙包蒸制时间为6~7min）。

6.2.4 特点

豆沙细腻，滋润香甜，透出淡淡的桂花香气。

6.2.5 文化内涵

赤豆，又名赤豆、小豆。是做豆沙的主要原料。色美味佳，是食疗佳品，性甘寒，有治血、排浓、消肿、解毒之功效，可有助于治心肾脏、器小肿和痛肿，肿肋等症。多选用圆形而稍扁，直径4~6mm，的赤小豆，脐平而不突起，中央也不凹陷。以颗粒饱满、色紫红发暗者为佳。熬制豆沙的方法是有特色的，特别是放入碱水后，豆沙呈深棕红色，色泽发亮，绝无豆腥味。有位美食家误以为是枣泥包子，曾赋诗曰：“枣泥包子溢穠香，甜润黏糯透鲜尝。品茗听君点破谜，齿颊犹有红豆香。”可见豆沙包子醇和之美。

6.3 菜肉包

6.3.1 馅料

以100只包子计，青菜末1800g、熟猪油800g、盐45g、白砂糖144g、芝麻油18ml、熟猪肉末720g、姜米100g。

6.3.2 馅心制法

- a) 炒锅上火，放入猪油、姜米，炸出香味。
- b) 将青菜末放入盐、白砂糖拌匀，加入炸香的姜米、熟猪肉丁、猪油拌匀，再放入芝麻油一起拌匀，装入盛器内即成。

6.3.3 包制、成型、醒发、成熟

参照 5.1.1~5.1.4。

6.3.4 特点

色泽碧绿，清香醇口，咸鲜回甜。

6.3.5 文化内涵

馅多用扬州青。植株头大，棵矮，束腰，叶茎宽而肥厚。扬州青含蛋白质、碳水化合物、粗纤维、维生素C，并含有钙、磷、铁等微量元素。常食青菜，有治疗火气、便秘和消化不良等疾病的功效。扬州民谚云：“三天不吃青，眼里冒火星。”青菜配肉作馅，更觉清鲜。以青菜入包子馅，是扬州包子的常见特色。王渔洋《黄芽菜》诗曰：“五载归来饱乡味，不曾辜负菜根香。”山东籍才子王渔洋从京返回第二故乡扬州，品尝到久违的青菜头性味。一菜一点，令先生神往。

6.4 鲜肉包

6.4.1 馅料

以100只包子计，肉泥2200g、水880ml、皮冻440g、黄豆酱油150ml、芝麻油20ml、绍酒ml、50白砂糖176g、盐22g、葱姜88g、胡椒粉2g。

6.4.2 馅心制法

将肉泥中加入酱油、盐、白砂糖、绍酒、胡椒粉，顺同一方向搅拌上劲。分2~3次加入水，搅拌上劲，放入绞碎的皮冻、芝麻油，拌匀。

6.4.3 包制、成型、醒发、成熟

参照 5.1.1~5.1.4。

6.4.4 特点

薄皮大馅，卤汁盈口，肉馅鲜嫩，咸鲜回甜。

6.4.5 文化内涵

《调鼎集·卷三·猪》载：“猪肉最多，可称广大教主”，近代，扬州养猪已很普遍。扬州境内猪的品种主要有山猪、二花脸。选用前夹心肉，无筋绊，肥瘦相当，吸水性强。制馅添加皮冻，汤汁鲜醇。鲜肉包子是扬州包子的代表作。北味采用水打馅，扬州鲜肉馅与皮冻配伍。“冷则成汤，热则成冻”，包容鲜汁。扬州民俗诗曰：“松毛包子弥清香，肉包盈落笼中央。包口盈汁先吮汤，然后皮肉一扫光。”

笼内垫上马尾松针，在清代就很盛行，有质朴之气。猪瘦肉含蛋白质达20%左右，并富含维生素B和铁等，含有不饱和脂肪酸和人体必需脂肪酸，风味良好。

6.5 萝卜丝包

6.5.1 馅料

以100只包子计，萝卜丝1800g、熟肉丁720g、酱油27 ml、白砂糖108g、熟猪油800g、芝麻油20 ml、湖虾籽10g、盐32g。

6.5.2 馅心制法

将酱油、糖、盐及熟肉丁一起下锅煮开，倒入熟萝卜丝内拌匀，放入熟猪油、芝麻油，再次拌匀，冷却。

6.5.3 包制、成型、醒发、成熟

参照 5.1.1~5.1.4。

6.5.4 特点

滋肺减腻、滋味融和，清香溢远，咸鲜爽口。

6.5.5 文化内涵

冬春时令点心。萝卜有清补滋肺减腻的功效。其适用面广，助味而不抢味，吸味而不乱味，是上好植物性原料之一。萝卜含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸、维生素总E、钾、钠等。多选用球形白萝卜。经初加工后的萝卜吸入肉鲜、河鲜、海鲜、野味的鲜汁，更加鲜美。

6.6 豆腐皮包

6.6.1 馅料

以100只包子计，豆腐皮松1500g、香菇丝120g、笋丝120g、生姜葱50g、盐21g、白砂糖120g、湖虾籽10g、酱油35ml、高汤1500ml、熟猪油300g、芝麻油25ml、胡椒粉1g、湿淀粉30g。

6.6.2 馅心制法

将豆腐皮卷起，切成宽6mm的细条，放入六成热油锅中炸至蓬松酥脆，色呈浅黄。锅上火，放入熟猪油100g，入葱姜、香菇丝、笋丝，炒出香味。将豆腐皮松放入锅中，放入高汤、糖、酱油、湖虾籽、盐，煮至汤汁浓稠，用湿淀粉勾芡，放入熟猪油，拌匀，淋入芝麻油，装入盛器冷却。

6.6.3 包制、成型、醒发、成熟

参照 5.1.1~5.1.4。

6.6.4 特点

绵软有弹性，鲜香松软，爽滑利口。

6.6.5 文化内涵

《红楼梦》中称晴雯包。《红楼梦》第八回《比通灵金莺微露意 探宝钗黛玉半含酸》：宝玉……又问晴雯道：“今儿我在那府里吃早饭，有一碟子豆腐皮的包子，我想着你爱吃，和珍大奶奶说了，只说我留着晚上吃，叫人送过来的，你可吃了？”豆腐皮性平味甘，有清热润肺、止咳消痰、养胃、解毒、止汗等功效。豆腐皮营养丰富，蛋白质、氨基酸含量高，有铁、钙、钼等人体所必需的18种微量元素。宋时有豆腐皮兜子，用豆腐皮包入馅心，用蔬菜茎扎口。类似豆腐扎成烧麦形。到了明代，将豆腐皮、香菇、笋丁制成馅心，素有荤味。《红楼梦》的豆腐皮包子采用明代之法，具有淡雅的文人气息。

6.7 梅干菜包

6.7.1 馅料

以100只包子计，梅干菜末1500g、熟猪肉丁900g、虾籽酱油27ml、糖120g、高汤600g、熟猪油650g、盐30g、葱姜末50g、湿淀粉100g。

6.7.2 馅心制法

锅上火，放入熟猪油150g，入葱姜末煸香，放入梅干菜末，加入盐、酱油、白砂糖、高汤，熟猪肉丁，不停地炒拌，使卤汁被吸入。用湿淀粉勾芡，放入熟猪油拌匀，盛入容器冷却。

6.7.3 包制、成型、醒发、成熟

参照 5.1.1~5.1.4。

6.7.4 特点

润而不膩，鲜甜清爽，腊香浓郁。

6.7.5 文化内涵

取材于扬州大菜，也叫“汤菜”。此菜茎白细嫩，菜叶青绿阔大，其菜矮的有二三尺之高，高的几达人腰。宋苏颂的《图经本草》载：“扬州一种菘，叶圆而大，戒若笔，啖之无渣，绝胜他种者，即牛肚菘也。”明李时珍《本草纲目》二十六载：“菘，即今人呼为白菜者。……扬州所种者，最肥大而厚，一本有重十馀觔者。”扬州每年入冬以后腌大菜。一月腌好，入馐入点颇有乡间风味。

开春后，将大菜从卤水中拿出，晒干。入锅加酱油略煮，晒干。用时水发。夏天入馐可焖肉，可做馅心。与猪肉相得益彰。扬州民间诗曰：“梅干包子骨里肥，一口咬下开心扉。干菜绵软透鲜香，骑鹤楼头乐忘归。”

6.8 雪菜包

6.8.1 馅料

以100只包子计，雪菜末1500g、熟猪肉丁500g、笋丁180g、白砂糖145g、葱姜末50g、熟猪油800g、高汤350 ml、盐20g、湿淀粉100g。

6.8.2 馅心制法

锅上火，放入熟猪油、葱姜末煸香，倒入雪菜末、高汤，加盐、糖、熟肉丁炒拌，用湿淀粉勾芡，放入熟猪油拌匀，倒入盛器冷却。

6.8.3 包制、成型、醒发、成熟

参照 5.1.1~5.1.4。

6.8.4 特点

鲜嫩脆香，油润可口，冬令佳点。

6.8.5 文化内涵

雪里蕻经过腌制，呈绿色，质地脆嫩，鲜香突出，腌制1月后的为佳。清末遼庐《童子军·雪钱》诗云：“新开外国瓶头酒，生炒扬州雪里蕻。雪里蕻经腌制后腊香增加，鲜味提升。雪里蕻含较多无机元素，如钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜等。中医理论认为，其味甘性温或热，有宣肺豁痰、温中利气的功效。

6.9 荠菜包

6.9.1 馅料

以100只包子计，荠菜末1800g、鲜笋末200g、熟猪油800g、盐45g、白砂糖160g、熟猪肉丁600g、姜葱末50g。

6.9.2 馅心制法

锅上火，放入熟猪油，入姜葱末煸香，成姜葱油。将荠菜末、鲜笋末放入容器中，加盐、白砂糖拌匀，加入姜葱油、熟猪油拌匀，装入盛器内冷却。

6.9.3 包制、成型、醒发、成熟

参照 5.1.1~5.1.4。

6.9.4 特点

味道鲜美，色泽碧绿，含有多种氨基酸。

6.9.5 文化内涵

荠菜的营养价值很高，含丰富的维生素C和胡萝卜素，健胃消食，有助于增强机体免疫功能。味道鲜美，含有多种氨基酸。陆游写了多首咏荠菜诗。如：“荠煮墙阴荠，美若乳下豚”；“雨后初得荠，晨庖有珍烹”；“残雪初消荠满园，糝羹珍美胜羔豚”；“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归”。扬州八怪金农谓：“擷翠试夹提，风诗有深取。得此荠味甘，当思茶菜苦。”郑板桥谓：“三冬荠菜偏饶味，九熟樱桃最有名。”

6.10 蟹黄肉包

6.10.1 馅料

以100只包子计，猪肉茸2200g、水880ml、皮冻440g、黄豆酱油158ml、白砂糖176g、蟹油280g、盐22g、葱姜末88g、绍酒100ml、胡椒粉2g。

6.10.2 馅心制法

将猪肉茸放入容器，放入盐、白砂糖、黄豆酱油、葱姜末，拌匀入味，分三次加清水，调成猪肉馅。将猪肉馅3500g加入蟹油280g，搅拌均匀成馅。

6.10.3 包制、成型、醒发、成熟

参照 5.1.1~5.1.4。

6.10.4 特点

蟹油金黄，味浓多汁，鲜美异常，食时佐以香醋、味道更香。

6.10.5 文化内涵

《调鼎集·卷五·蟹》首句开宗明义：“蟹以兴化、高宝邵湖产者为上。”《新唐书·地理志》地理五：广陵郡土贡“糖蟹”。黄庭坚《次韵师厚食蟹》云：“吾评扬州贡，此物真绝伦。”民间谓蟹有四味，大腿肉肌纤维短而细，味同干贝；小腿肉肌纤维长而嫩，味如银鱼；蟹身肉晶莹洁白，味似白鱼；蟹黄肥腴鲜醇，其味最美。

6.11 马齿菜包

6.11.1 馅料

以100只包子计，马齿菜末1500g、熟肉丁900g、虾籽酱油27 ml、白砂糖120g、高汤600ml、熟猪油650g、盐30g、葱姜末50g、湿淀粉100g。

6.11.2 馅心制法

锅上火，放入熟猪油、葱姜末煸香，放入马齿菜末，加盐、酱油、糖、高汤、熟猪肉丁，不停地炒拌，使卤汁被马齿菜末吸入。用湿淀粉勾芡，放入熟猪油拌匀，盛入容器冷却。

6.11.3 包制、成型、醒发、成熟

参照 5.1.1~5.1.4。

6.11.4 特点

味道鲜美，富含营养。

6.11.5 文化内涵

宋陆游《遣兴》诗：“日高羹马齿”。清，八怪之一黄慎赋诗：“峨嵋满架家园豆，马齿堆盘野菜香。”司马光《资治通鉴·唐纪》、元王磐《野菜谱》、明朱橚《救荒本草》等介绍了马齿苋食法。咸丰，林溥《扬州西山小志》云：“于四五月间，取马齿菜腌贮，名安乐菜，岁暮作馅制馒头。”汪曾祺《故乡的野菜》曰：“我们祖母每于夏天摘肥嫩时马齿苋晾干，过年时作馅包包子。”“蘸了香油吃，挺香。”马齿苋富含蛋白质、脂、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、维生素C等，有助于预防心脏病，利于抗衰老。扬州中医传统用马齿菜与蒲公英嫩苗制馅做包子，有利尿、去浮肿、健足力的功效。

6.12 五丁包

6.12.1 馅料

以100只包子计，熟猪前夹肉丁2500g、熟鸡丁250g、熟笋丁450g、熟海参丁350g、上浆虾仁350g、盐30g、糖150g、湖虾籽15g、黄豆酱油40 ml、高汤1500 ml、葱姜末80g、葱段40g、姜片40g、绍酒70 ml、淀粉105g。

6.12.2 馅心制法

将猪前夹肉切成6mm小方丁，熟鸡肉切成8mm的小方丁，新鲜笋切成5mm的小方丁、海参洗净同样切成8mm的小方丁，焯水待用，虾仁洗净上浆，用温油养熟待用。锅上火，放入熟猪油100g、姜葱末炸香，放入猪肉丁、笋丁煸炒，再放入酱油、糖、湖虾籽、盐、高汤、绍酒，大火煮沸，放入鸡丁、海参丁用中火煮6min左右，放入虾仁稍煮，用湿淀粉勾芡，拌匀装盆冷却。

6.12.3 包制、成型、醒发、成熟

参照 5.1.1~5.1.4。其中制皮摘成剂 50g/只。

6.12.4 特点

滋养美味，油香不腻，松脆细嫩，五味融合，颗粒分明，津津有味。

6.12.5 文化内涵

馅料为猪肉丁、鸡肉丁、笋丁、虾仁、海参丁等制成的五丁。它是在三丁包的基础上发展而来。

6.13 蟹黄大汤包（又称灌汤包）

6.13.1 馅料

以100只包子计，蟹肉600g、蟹黄400g、皮冻9000g、胡椒粉1g。

6.13.2 馅心制法

皮冻制法见附录A。将皮冻用绞肉机绞碎，加入蟹肉、蟹黄、胡椒粉拌匀。

6.13.3 汤包成型、成熟

参照5.5（蒸制时间为9min）

皮料配比：高筋粉1750g、水750ml、盐5g、碱水10ml。

和面：将面粉加入水、盐、碱水，调成水调面，醒置2h。

6.13.4 特点

包秀皮薄，口张汤满，馅味鲜美，独具一格。

6.13.5 文化内涵

吃汤包的口诀：轻轻提，慢慢移，先开窗，后喝汤，最后一扫光。

《扬州画舫录》载：“二梅轩以灌汤包子得名。”另林苏门《邗江三百吟·灌汤肉包》载：“春秋冬日，肉汤易凝，以凝者灌于罗磨细面之内，以为包子，蒸熟则汤融而不泄。扬州茶肆，多以此擅长。”吟咏了灌汤肉包的食法、制法。在古代无冰箱的情形之下，扬州厨师利用猪皮冻“冷则成冻，热则成汤”的原理，发明了灌汤包。清严镜清《广陵杂咏》云：“扑面风寒冬节交，茶坊一例卖汤包。”清代扬州，秋、冬季品汤包，已蔚然成风。胶体蛋白将鸡汁、虾子、馅心的鲜味胶融在一起，味厚而醇和。“汤包”是扬州厨师的首创，在中国面点发展史很有影响。

6.14 灌汤小笼包（1笼5只）

6.14.1 馅料

以100只包子计，肉馅1650g、皮冻1350g、胡椒粉8g。

6.14.2 馅心制法

肉馅制法同鲜肉包（7.4.2），皮冻制法见附录A。将皮冻用绞肉机绞碎，与肉馅、胡椒粉拌匀即可。

6.14.3 汤包成型、成熟

参照5.2.2。（小笼包蒸制时间7min）

6.14.4 特点

小巧玲珑，晶莹透黄，馅多卤重，滋味鲜美。

6.14.5 文化内涵

同6.13.5。

6.15 蟹黄小笼包（1笼5只）

6.15.1 馅料

以100只包子计，肉馅1500g、皮冻1200g、蟹油300g、胡椒粉3g。

6.15.2 馅心制法

肉馅制法同鲜肉包（7.4.2），皮冻制法见附录A。将皮冻用绞肉机绞碎，与肉馅、蟹油、胡椒粉拌匀即可。

6.15.3 汤包成型、成熟

参照5.2.2。（小笼包蒸制时间7min）

6.15.4 特点

小巧玲珑，晶莹透黄，馅多卤重，滋味鲜美。

6.15.5 文化内涵

同6.13.5。

7 感官特性

感官特性应符合下表规定

项 目	要 求	
品 种	发酵面团包子	水调面团包子 汤包
外观	呈正圆形（“荸荠鼓”形）饱满，褶皱清晰，且数量应在24~32个之间，收口正中，端正不漏馅。形状均匀一致，不漏馅。包子横截面圆形，半径在2.5~4cm之间，形态完整美观。	呈正圆形，褶皱清晰，收口正中，端正不漏馅。形状均匀一致，不漏馅。表皮光滑。形态完整美观。
色泽	呈乳白色，有光泽，表皮光滑。	皮薄色白，有光泽。

滋味, 气味	具有小麦粉经发酵、蒸制后特有的滋味和气味。	具有小麦粉经蒸制后特有的滋味和气味。
质地	手按有弹性, 柔软。	包皮有韧性, 兜住卤汁。
内部结构	纵剖面孔小且均匀。	外皮如壳, 壳皮均衡。
面皮馅心重量比	1:1	大汤包 1:4, 小笼包 1:2。
口感	细腻滑润, 不粘牙。包皮蓬松绵软有弹性, 馅心滋润。	皮薄晶莹, 味鲜卤足, 稠而不黏, 油而不腻。

附 录 A

(资料性附录)

皮冻制法(汤包、鲜肉包馅中使用)

原料:猪肉皮1500g、水3500ml、葱50g、姜(拍松)50g、绍酒75ml、精盐50g、湖虾籽(放入布包内)25g、虾籽酱油125ml。

制法:

- a)、将猪皮镊净毛,用刀刮去皮里皮污,铲去肉面脂肪,刮洗干净。
- b)、锅上火,放入清水、放入猪肉皮,置旺火煮沸,撇去浮沫,捞出肉皮洗净。
- c)、再把汤内浮沫撇去,再放入肉皮,用小火煮至肉皮酥烂捞出。剁成米粒状。放入锅中,加葱、姜、绍酒、精盐、湖虾籽包、酱油,烧沸,撇去浮沫,用中火,熬至汤汁稠浓,拣去葱、姜、湖虾籽包,将皮质汤放入钵中,冷却后即成皮冻。

特点:胶质浓稠,汤汁鲜美,制作的点心更具美味。