

三香包子、排骨包子、酱肉包子、狗不理包子 你喜欢的是哪一种?

包子,本称馒头,别称笼饼,相传是诸葛亮发明,清代后方由馒头分出,是一种饱腹感很强的主食,是中国传统食品,是人们生活中不可或缺的食物。主要原料有小麦粉、肉馅、菜馅等。按照种类分,可以制作三香包子、排骨包子、狗不理包子、酱肉包子等。还可以做各种花样:动物的、植物的、花朵的……供人们品尝。



历史起源

包子是一种古老的面食,它起源于三国。相传三国时期,蜀国诸葛亮率兵攻打南蛮,七擒七纵蛮将孟获,使孟获终于臣服。诸葛亮班师回朝,途中必须经过泸水,军队车马准备渡江时,突然狂风大作,浪击千尺,鬼哭狼嚎,大军无法渡江。此时诸葛亮召来孟获问明原因,原来,两军交战,阵亡将士无法返回故里与家人团聚,故在此江上兴风作浪,阻挠众将士回程。大军若要渡江,必须用49颗蛮军的人头祭江,方可风平浪静。

诸葛亮心想:两军交战死伤难免,岂能再杀49条人命?他想到这儿,遂生一计,即命厨子以米面为皮,内包黑牛白羊之肉,捏塑出49颗人头。然后,陈设香案,洒酒祭江。

从此,在民间即有了“馒头”一说,诸葛亮也被尊奉为面塑行的祖师爷。明代郎瑛在其笔记《七修类稿》中记载:馒头本名蛮头,蛮地以人头祭神,诸葛之征孟获,命以面包肉为人头以祭,谓之蛮头,今讹而为馒头也。

诸葛亮创始的馒头,毕竟里面加上了牛羊肉馅,工序复杂且花费较多。于是,后人便将做馅的工序省去,就出现了白馒头(不带馅的)。

包子这种面食制品大约在魏、晋时便已经出现。但包子的原名却叫“馒头”。晋代束皙在《饼赋》中说,初春时的宴会上宜设“曼头”。这里所说的“曼头”其实就是包子。至于“包子”这个名称的使用,则始于宋代。在《爱竹淡淡菽》一书中载:“宋朝有个叫孙琳的大夫,为宋宁宗

治病,就是用馒头包大蒜,淡豆豉,每日服三次,三日便病除,被人们视为神医。”宋代著名的大诗人陆游不仅写了《笼饼》诗称赞,对其诗亦还自作注释;其《笼饼》诗云:“昏昏雾雨暗衡茅,儿女随宜治酒肴,便觉此身如在蜀,一盘笼饼是碗巢。”陆游的注释为:“蜀中杂馐(即猪)肉作巢(即馅)的馒头,佳甚,唐人止谓馒头为笼饼。”由此可见,当时四川用猪肉合面做的馒头,就已经很有名了。

北宋陶谷的《清异录》就谈到当时的“食肆”(卖食品的店铺)中已有卖“绿荷包子”的。南宋耐得翁在《都城纪胜》中说,临安的酒店分茶饭酒店、包子酒店、花园酒店三种,而包子酒店则专卖鹅鸭肉馅的包子。可见这一时期包子已经很普遍了。



制作方法

●三香包子

原料:精面粉250克、面肥、碱、鲜肉馅、豆沙馅、白糖馅。

做法:精面粉加面肥温水揉匀,发酵后加碱揉匀待用。小豆淘洗干净煮烂揉压成茸泥加糖、油炒成洗沙馅,猪肉剁成肉末加盐、味精、胡椒粉、葱花、香油拌匀成肉馅。将揉好的面团搓成粗条下剂子12个,每个约重20克,压扁包入肉馅、豆沙馅、白糖,捏成18折皱纹,并在收头处用筷子点4点食红水,上笼蒸熟即可。

●排骨包子

原料:新鲜排骨、扁豆。
做法:用酱油、盐、料酒、葱、姜、味精腌3-4小时。面皮用温水和自发面,面要揉匀揉透。等面醒发泡后待用。另外准备扁豆抽去老筋洗净,将其整根整根地上笼蒸熟,凉后把扁豆剥成蓉。

一切准备就绪,每个包子包一小块排骨和少许扁豆馅。包好的包子,上笼先用小火蒸数分钟,然后用旺火蒸25分钟,蒸熟后不要忙着打开锅盖,闷一会儿为好。当揭开盖时,一股香气扑鼻而来,顿时使人馋涎欲

滴,食欲大增。美味排骨包子肥而不腻,百吃不厌。

●狗不理包子

原料:面粉750克、净猪肉500克、生姜5克、酱油125克、水400毫升、净葱625克、香油60克、味精少许、碱适量。

做法:将猪肉按肥瘦3:7匹配。将肉软骨及渣剔净、剁碎,使肉成大小不等的肉丁。在搅肉过程中要加适量的生姜水,然后上酱油。上酱油的目的是调节咸淡,酱油用量要灵活掌握。上酱油时要分次少许添进,以使酱油完全掺到肉里,上完酱油稍等一会,如能在冰箱内放一会更好,紧接着上水。上水也要分次少许添加,否则馅易出汤。最后放入味精、香油和葱末搅拌均匀。制好面皮后,分割成20克的剂子。把剂子用面滚匀,擀成薄厚均匀,大小适当的圆皮。左手托皮,右手拨入馅,掐褶18-22个。掐包时拇指往前走,拇指与食指同时将褶捻开,收口时要按好,包子口上要没有面疙瘩。包子上屉蒸4-5分钟即成。

●酱肉包子

材料:鲜肉沫、黄葱切丁、

甜酱4、鸡精、糖、盐各适量。

做法:锅中下油,待油温七成热是下肉沫炒散,然后放入甜酱、白糖、盐和少许鸡精翻炒一会,然后放入黄葱稍微炒一下盛出备用。将发酵好的面团取出排出空气,搓成条分成一个个的小面团。将面团擀成面皮后包入内馅,收口后放入蒸锅,冷水上屉开大火蒸至水开后,转中火蒸10分钟即可出锅。

●猪肉茴香包

材料:中筋面粉3杯、水1.5杯、酵母5克、猪肉馅、茴香、葱末、香油、盐、五香粉。

做法:中筋面粉3杯,水1.5杯,酵母5克混合和成柔软的面团,放在容器中盖上笼布发酵2小时。猪肉馅、茴香碎、葱末、香油、盐、五香粉调匀。发好的面团揉匀,分成均匀的面团,每个面团都揉匀。面板洒上一层薄粉,擀成中间厚,外围薄的面饼,放上馅,拇指支住面皮,食指开始均匀的打褶收皮儿,收好按一下。笼屉放上半干的笼布,放入包好的包子。小半锅水烧开,放上笼屉,大火蒸3分钟,等几分钟再开盖。(赵背)



(文图作者请和本报联系,以便发放稿酬)

包子的品种琳琅满目,深受人们喜爱。