

大厨教我做美食

# 胶东大包子,大厨教你做

专刊记者 马文杰

烟台餐桌上的主食特色之一就是发面包子。还记得小时候,春节期间家里都会用大锅蒸白菜发面大包子,麦穗形的大包,内馅儿有白菜、粉条、大块猪五花肉、豆腐,再加上烟台人喜爱的面酱进行调味,大灶旺火蒸上半小时,“白白胖胖”的大包子就出锅了。刚出锅的包子口味最好,咬上一大口浓浓的酱香味,大块肉在菜和酱的融合下格外香,肥瘦相间,丝毫没有腻的感觉。

如今许多饭店都打出了家常饭的招牌,发面包子作为主角之一是不可或缺的。近日,记者来到位于农业大学附近的海林缘海鲜老店,为喜爱发面包子的大家寻找地道烟台味儿。

海林缘海鲜老店已经有十年的时间了,主打鲁菜和特色野生海鲜,非常受消费者喜爱,不论是外地游客还是本地老饕,都喜欢来这里品尝正宗朴实的烟台口味儿,不论什么时间来到这家店,大院子里总是停满了车,记者下午两点多来到这里,发现还有许多包间仍然非常热闹。这里的厨师都是地道的本地人,做得一手经典好菜,来这点一份小灶焖鱼,几样炒菜,一

人一个发面包子,就着玉米面粥和清口小凉菜,想吃撑了都不行。

厨师长王龙清向记者介绍,顾客喜欢的一般有排骨包子、野山菜包子和海鲜包子,不少人是在这里吃饱还要打包一份带走。记者在厨房看到刚出锅的排骨包子,面皮雪白泛光亮,精巧的麦穗褶,一看就非常有食欲。记者品尝了一个,果然还是那个味儿,面皮松软却不厚,排骨香随之而来,恰到好处的酱味咸淡适宜,排骨肉不像普通猪肉那样,肉香格外浓郁,肉质更加鲜嫩,吃完一个忍不住还想再吃一个。

本期就请王龙清亲自动手,教记者和大家制作美味排骨大包子。



本期大厨  
海林缘海鲜老店厨师长 王龙清  
从事厨师行业近20年,擅长鲁菜及特色海鲜,代表作品为小灶焖鱼、炖野生大鱼等。

## 原料:

精排	600g
发面团	600g
葱花	20g
姜	15g
面酱	40g
胡椒粉	2g
料酒	15ml
老抽	少许

## 制作过程:

- 1、把精排切成2cm的小段,过热水焯5分钟,捞出后加料酒、老抽调味。
- 2、在锅中加入油烧热后,把葱花和排骨段加面酱炒至酱香味后出锅。
- 3、面团发酵后揉匀、搓条,擀成椭圆形面皮,要稍薄。
- 4、将炒香的排骨馅包好后静置10分钟。
- 5、放入锅中大火烧开30分钟,焖10分钟即可。



①



②



③



④



⑤



⑥



## 特色包子你吃过多少?

### 包子的传说

据说这馒头、包子还是当年诸葛亮发明的。而这项发明又是因为救人性命,急中生智想出来的。

当时的南方少数民族,汉族人称呼他们为蛮夷,因为他们的风俗习惯很野蛮。每逢祭祀的时候,这些少数民族总要取七七四十九个人头当贡品,为的是讨鬼神的欢喜,保佑他们的子孙后代免灾避难,兴旺发达。

诸葛亮看在眼里,急在心里。又不能无端地改变他们的风俗习惯,就决定想出一个万全之策。有一次,蛮王来请诸葛亮参加他们的祭祀活动,诸葛亮不便推辞,就准备了几车供品去赴宴。当四十九个巫师手拿明晃晃的大刀,押着四十九个蛮人青年上到刑场,准备开刀祭祖时,诸葛亮大喝一声:“且慢!”。蛮王、巫师及会场上的都愣住了。诸葛亮定了定神,对大家说:“祭奠祖先应该用更好的供品,我今天就带来了。你们试用一次,保证你们的祖宗们喜欢。”于是,当时就释放了那四十九个蛮人青年。避免了一次杀戮。

原来,诸葛亮与伙头军商量,用米酒、面粉揉在一起,做成像蛮人的头的样子,里面还包上牛羊肉的馅。然后放在蒸笼里煮熟。当人们揭开盖子时,一股香味扑鼻而来,诱人直流口水。诸葛亮命人将这些面做的‘人头’放在供桌上。祭祀活动开始了。

等祭祀活动完成以后,诸葛亮对大家说:“你们的祖先已经享用了这些供品,现在这剩下的就分给每个人尝一下,可以消灾避难。”这些蛮夷兄弟吃到这么美味的食品,觉得用这样的方法祭祖比原来的好。后来就一直这样延用下来。因为面人头是按蛮人青年的样子做的,就叫这个面团为‘馒头’。后来又细分出没有馅的是馒头,包了馅的是包子。

当然,诸葛亮又将汉人的先进生产方法介绍到少数民族地区,使他们的粮食丰收。兴修水利,使他们免除水灾旱灾之苦。这也更坚定了他们以为新的祭奠方法管用。

### 东升灌浆包

发现地:芝罘区平安街47号  
特色包子:猪肉灌浆包



### 泓腾大酒店

发现地:莱山区滨海中路143号  
特色包子:酱肉包



### 北一路包子铺

发现地:福山妇幼保健院西  
特色包子:发面大菜包



### 粥百味

发现地:芝罘区毓西路13号  
特色包子:叉烧包



### 喜窝

发现地:新世界百货五楼  
特色包子:水煎包



### 锦绣江南小滋味餐厅

发现地:环山路198号  
特色包子:黑猪肉包子



### 喷香的包子有窍门

1、包子的面要比馒头软一些,软面延展性好,可以包入更多的馅料,但太软的面,你一定要有足够乐观的心态去接受开锅的一刹那,不过,味道好是最重要的。

2、制备肉馅儿,甜面酱是一味非常好的调味剂,如果你觉得自己做的馅儿总是缺味儿,下次试着加一大勺

甜面酱,味道绝对不一样。

3、肉馅儿,完成腌制的步骤,放入冰箱可以更入味儿,但记得,一定要覆盖保鲜膜。

4、包子,想吃得更嫩的肉,选“前肘”一号肉吧,据说

是做馅儿最嫩的肉。

5、碱面(食用碱)要先碾细后在揉进面团,因为碱面很容易结块,而且很难散开,

如果这样揉进面里,成品会有“黄疙瘩”的,所以要碾细后再揉进面团。

6、包子包好后放入锅里蒸的时候,包子之间要有间隔,因为包子在蒸的时候会变大,如果彼此放得太近,很容易粘成一大团。

7、蒸好后不要马上揭盖子,因为包子瞬间从热到冷

会收缩(就是有人说的“泄气”),“泄气”也有可能是包子皮没有揉匀,皮里有空气,揭开后受冷空气收缩,包子自然就会“泄气”啦。

8、在拌包子馅料的时候可以适量加一些清水、苏打粉(用筷子蘸一点),好让肉馅吸收水份,蒸出来的包子馅才会多汁、鲜嫩。