

## ● 教学指导书【羊肉烤包】

### 重点掌握

- ◇ 掌握水调面坯的调制方法；
- ◇ 掌握羊肉葱头馅的调制方法；
- ◇ 掌握五边五角成型方法；
- ◇ 掌握虎皮色形成的方法。



### 1. 工作内容及要求

- (1) 调制冷水面坯；
- (2) 调制羊肉葱头馅心；
- (3) 擀制包子皮；
- (4) 包制五边五角包；
- (5) 烤制包子；
- (6) 包子装盘；
- (7) 卫生整理。

### 2. 操作前应准备的工具、设备

- (1) 工具：烤盘、台秤、面盆、面杖、刮刀、尺子板、油刷及盛装成品的圆形平盘或其他形状、大小适宜的餐盘。
- (2) 设备：烤箱、案台、灶台、笼屉。

### 3. 主要原料

- (1) 坯料：面粉 500g，清水 250g，色拉油 10g。
- (2) 馅主料：羊后腿肉 300g，葱头 100g，清水 150g。
- (3) 馅调料：食盐 15g、胡椒粉 5g。
- (4) 其他：色拉油 50g。

### 4. 羊肉烤包的基本操作步骤

工艺流程：调制面坯→调制馅心→制皮→包制成型→熟制→装盘

### 步骤1 调制冷水面坯

- (1) 面粉置于盆内，将水分次倒入盆中，和成水调面坯。
- (2) 将面坯反复揉搦均匀，待面坯滋润光滑时盖上洁净的湿屉布静置 10 分钟，备用。



#### 特别提示：

- (1) 制坯时使用“揉”的制坯手法。
- (2) 制好的面坯要光滑滋润。

### 步骤2 调制馅心

- (1) 羊肉切 1cm 见方的大丁。葱头切 1cm 见方的片。
- (2) 羊肉丁放入盛器内，加入盐和清水 20g，摔打至肉馅起粘性。反复数次（共约打入清水 150g）。
- (3) 将葱头、胡椒粉加入肉馅中，再次拌匀即成。



#### 特别提示：

- (1) 摔打肉馅的方法是：拿起肉馅自上而下摔向盆内。
- (2) 每加一次水都需将馅摔至起粘性后，方可再次加水。
- (3) 盐要先放，葱头、胡椒粉一定要最后放入馅中。

### 步骤3 制皮

- (1) 将制好的面坯搓条、揪剂，制成 50 个剂子。
- (2) 一手拿面杖，一手拿面剂，将其擀成面皮，最后双手推擀面杖，将面皮整理成边缘稍薄直径 8cm 的圆形包子皮。



#### 特别提示：

擀制面皮时，刚开始不要擀到中间，以保证中间稍厚，边缘稍薄。但皮子中间不要太厚。

### 步骤4 包制成型

- (1) 将面皮放在左手的四指上，手指弯曲呈圆弧状，右手拿尺板将馅心 12g 抹入面皮中。
- (2) 将其包制成五边五角形，接口向下，即成生坯。



#### 特别提示：

- (1) 上馅时不要将馅抹在皮的边缘部位，避免熟制时食品开列。

(2) 五边形为正五边形。

### **步骤 5** 熟制

- (1) 箱预热至 300℃ 备用。
- (2) 将生坯码入烤盘，用刷子沾水在生坯表面刷水。
- (3) 将生坯送入烤箱内，烤制成熟（约 5-8 分钟）。
- (4) 出炉后，立即在烤包表面刷一层色拉油。

#### 特别提示：

- (1) 生坯码入烤盘时，相互间隔 1cm。
- (2) 成品颜色为虎皮色。

### **步骤 6** 装盘

将成品摆放于平盘内或其它形状的盛器内即可上桌。

#### 成品标准

口味咸鲜微辣，有浓郁的胡椒粉味，口感外酥里嫩，呈虎皮色。

#### 特别提示：

同样的馅心，半烫面，秋叶成型法，蒸制成熟，为新疆薄皮包。

