

学烹 饪

面·点·制·作

新亚(集团)上海餐饮服务学校 编



浙江摄影出版社

面 · 点 · 制 · 作

学烹饪



新亚(集团)上海饮食服务学校 编

浙江摄影出版社

主编 朱炳元
策划 贺化帛 周月林
撰稿 高大跃 焦 瑜
摄影 贺化帛
操作 高大跃 朱伟民

图 片 制 作 陈忠宝
封 面 设 计 郎水龙
版 式 设 计 任 鲸
美术责任编辑 任 鲸
文字责任编辑 左亚琳

学烹饪·面点制作

新亚(集团)上海饮食服务学校 编

出版:浙江摄影出版社

(杭州葛岭路1号)

发行:浙江摄影出版社发行部

经销:全国新华书店

印刷:浙江印刷集团公司

开本:787×1092 1/16

印张:6

印数:5 001—8 000

1997年8月第一版

1998年6月第二次印刷

ISBN 7-80536-286-6/Z·173

定价:29.50元

(如有印、装质量问题,请寄本社出版室调换)

面·点·制·作·实·例

水调面团

四喜蒸饺(附鸳鸯饺)	4
菜肉木鱼水饺	4
月牙蒸饺	4
凤尾烧卖	6
鲜肉糯米烧卖	6
上海小笼馒头	6
伊府面	8
三鲜两面黄	8
猫耳朵	8
菜肉大馄饨(附煎馄饨)	10
缙纱馄饨	10
春卷	12

膨松面团

荷叶夹	12
桃夹(附猪脚卷)	12
花卷(附爱司卷、蝴蝶卷)	14
生煎馒头	14
豆沙包(附佛手包、蛋黄莲茸包)	16
棉花包	16
鲜肉大包(附干菜包、香菇菜包、雪笋包、奶黄秋叶包)	18
叉烧包	20
油条	20
香草蛋糕	22
椰丝蛋球	22
桃酥	24
开口笑	24
牛油蛋糕	24

油酥面团

黄桥烧饼	26
鲜肉酥饼	26
兰花酥(附荷花酥、风车酥)	28
咖喱酥角	28
火腿萝卜丝酥饼	30
细沙盒子酥	30
三丝眉毛酥(附三味酥盒)	30
蛋挞	32
菊花酥饼(附海棠酥)	32
苹果酥	34

米粉面团

猪油百果松糕(附定胜糕)	34
桂花条头糕(附百果蜜糕、猪油糖年糕、松子拉糕)	36
鸽蛋圆子	36
双酿团(附金团、寿团)	38
麻球	38
鲜肉粽(附火腿迷你粽、三角粽)	40
八宝饭	42
桂花甜酒酿	42
鱼片粥	42

淀粉面团

薄皮鲜虾饺	44
水晶饼	44
蜂巢蛋黄角	44
像生雪梨果(附像生桃子、像生紫葡萄)	46
像生玉米(附像生茄子)	47
像生玫瑰花(附像生白鹅、像生小猪)	48

目 录

面点制作实例	3
第一章 面点制作的常用工具及用具	49
第二章 面点的原料和辅料	52
第三章 面点制作的基本操作手法	54
第四章 面点制作中的面团调制	60
第五章 面点的馅料制作	68
第六章 面点制作的成形方法	80
第七章 面点制作的成熟方法	93

目 录

面点制作实例	3
第一章 面点制作的常用工具及用具	49
第二章 面点的原料和辅料	52
第三章 面点制作的基本操作手法	54
第四章 面点制作中的面团调制	60
第五章 面点的馅料制作	68
第六章 面点制作的成形方法	80
第七章 面点制作的成熟方法	93

面 · 点 · 制 · 作

学烹饪



新亚(集团)上海饮食服务学校 编

浙江摄影出版社

面·点·制·作·实·例

水调面团

四喜蒸饺(附鸳鸯饺)	4
菜肉木鱼水饺	4
月牙蒸饺	4
凤尾烧卖	6
鲜肉糯米烧卖	6
上海小笼馒头	6
伊府面	8
三鲜两面黄	8
猫耳朵	8
菜肉大馄饨(附煎馄饨)	10
绉纱馄饨	10
春卷	12

膨松面团

荷叶夹	12
桃夹(附猪脚卷)	12
花卷(附爱司卷、蝴蝶卷)	14
生煎馒头	14
豆沙包(附佛手包、蛋黄莲茸包)	16
棉花包	16
鲜肉大包(附干菜包、香菇菜包、雪笋包、奶黄秋叶包)	18
叉烧包	20
油条	20
香草蛋糕	22
椰丝蛋球	22
桃酥	24
开口笑	24
牛油蛋糕	24

油酥面团

黄桥烧饼	26
鲜肉酥饼	26
兰花酥(附荷花酥、风车酥)	28
咖喱酥角	28
火腿萝卜丝酥饼	30
细沙盒子酥	30
三丝眉毛酥(附三味酥盒)	30
蛋挞	32
菊花酥饼(附海棠酥)	32
苹果酥	34

米粉面团

猪油百果松糕(附定胜糕)	34
桂花条头糕(附百果蜜糕、猪油糖年糕、松子拉糕)	36
鸽蛋圆子	36
双酿团(附金团、寿团)	38
麻球	38
鲜肉粽(附火腿迷你粽、三角粽)	40
八宝饭	42
桂花甜酒酿	42
鱼片粥	42

淀粉面团

薄皮鲜虾饺	44
水晶饼	44
蜂巢蛋黄角	44
像生雪梨果(附像生桃子、像生紫葡萄)	46
像生玉米(附像生茄子)	47
像生玫瑰花(附像生白鹅、像生小猪)	48



四喜蒸饺 (60 只)

【用料】

面粉 500 克
鲜肉馅 600 克
熟火腿末 30 克
熟青菜泥 30 克
熟香菇末 30 克
熟鸡蛋黄 30 克

鸳鸯饺



菜肉木鱼水饺 (80 只)

【用料】

面粉 500 克
菜肉馅 800 克



月牙蒸饺 (40 只)

【用料】

面粉 500 克
鲜肉馅 800 克



【制法】

1. 面粉加温水 225 克左右和成温水面团，静置片刻后将面团分摘成 60 只剂子（每只约重 12 克）。将剂子分别擀成直径 8 厘米左右的圆形坯皮。
2. 将坯皮逐只加入鲜肉馅心 10 克，并将每只坯皮的四周分成四等份后向上扶起，中间捏紧后成为四个孔洞，每个孔洞的一边与相邻另一个洞孔的一边捏拢粘住，则四个大的孔洞中心又形成了四个小孔洞。将每个大孔洞的角捏尖，在四个捏尖的

大孔洞中依次填入熟火腿末、青菜泥、香菇末、鸡蛋黄，上笼用旺火足汽蒸制 5~6 分钟即可。

【制作关键】

1. 面团要软硬适中，太软易坍塌，太硬难捏紧。
2. 孔洞大小要均匀，中间小孔要清晰，四周边口要光洁，四周形态要方正。
3. 四色搭配可自行选择，但要依照顺序填放，勿使色彩混乱；要加满铺平，否则成熟后会坍塌下陷。

【成品特点】

四角方正，四色鲜艳，形态美观，是高档筵席点心。

鸳鸯饺

按四喜饺开始做法加入馅心，将每只坯皮做成二等份的圆形孔洞，再将两只孔洞的侧面对粘成两只鸳鸯嘴形。在两只扁形孔洞中加入两种不同色泽的馅心，即成鸳鸯饺生坯。



【制法】

1. 面粉加冷水 200~225 克和成冷水面团，反复揉匀揉透，静置片刻后分摘成 80 只剂子（每只约重 7 克）。将每只剂子擀成直径 5 厘米的圆形坯皮，逐只加入 10 克菜肉馅心，再对折包捏成木鱼形菜肉

水饺生坯。

2. 将菜肉水饺生坯投入大锅开水中，用铁勺沿锅边轻轻搅动，使水面旋转带动饺子转动而不粘锅底。水面沸腾时，立即沿锅边加入少量冷水。水面再沸腾，再加入冷水，如此反复 2~3 次，见饺子全部浮起，皮无白心，馅心发硬，即可捞出装盆。

【制作关键】

水饺加馅成形时，边要包捏得薄、狭，馅心要饱满，才能使饺子易熟且美观。

【成品特点】

形似木鱼，不破不粘。饺皮韧滑而有劲，馅心鲜嫩带卤汁。

【制法】

1. 面粉加入水温 80℃ 以上的开水 300 克左右，烫成开水面团，冷却并饧置后分摘成 40 只剂子（每只约重 20 克）。将每只剂子分别擀成直径 9 厘米的圆形坯皮。
2. 左手将坯皮摊在四个手指上，右手用刮挑加入 20 克鲜肉馅心。左手拇指曲起顶住皮子内侧，另四指微弯曲托住皮子外侧，右手拇指与食指沿皮子外侧从右到左捏出瓦楞形褶裥，使之成为月牙形饺子生坯。
3. 生坯排入蒸笼，用旺火足汽蒸 7~8 分钟，见成品鼓起不粘手，馅心硬结，即可出笼装盆。

【制作关键】

1. 开水面团烫熟后需淋少许冷水再揉起，成品才不会粘牙；面团要散尽热气，盖上湿布略饧，才不会结硬皮。
2. 成品生坯要适当整形，保证两只角放平，收口的边在当中，不凹不凸，才能使成品美观一致。
3. 蒸制成熟的时间不可过长，否则馅心卤汁收干，饺子成品漏馅坍塌，影响质量。

【成品特点】

形如月牙，外形饱满，吃口柔软，馅心鲜嫩，肉香卤多。



凤尾烧卖 (60 只)

【用料】

面粉 500 克
鲜肉馅 900 克
鲜活河虾 60 只
青菜叶 50 克
蛋皮 50 克



鲜肉糯米烧卖

(60 只)

【用料】

面粉 500 克
鲜肉糯米烧卖馅 900 克
(烧卖馅制法见第五章)



上海小笼馒头

(80 只)

【用料】

高筋面粉 500 克
鲜肉馅(带皮冻)800 克
花生油 20 克



【制法】

1. 面粉加温水 200 克和成稍硬的温水面团,静置片刻后,将面团分摘成 60 只剂子(每只约重 12 克)。将剂子揪扁后逐只放入干粉堆中,用烧卖擀

或鸭蛋棍把剂子擀压成荷叶边、金钱底、菊花裱的圆形坯皮(皮子直径 9 厘米左右),抖净干粉后即成烧卖皮子。

2. 将烧卖皮用左手四指托住,分别加上 15 克鲜肉馅心,左手边握紧边转动烧卖生坯,在生坯 $\frac{2}{3}$ 的高度处由外向内紧捏一下,使之成为上面露出石榴状馅心、底部呈圆球体的白菜形烧卖生坯。

3. 将青菜叶及蛋皮分别切成细丝;将河虾剥去头、壳,保留尾部成为凤尾虾。

4. 在烧卖生坯顶部开口处插入凤尾虾,虾尾部朝上,在凤尾虾的两边分别装填蛋皮丝和青菜丝,上笼蒸约 8 分钟即可出笼装盆。

【成品特点】

色彩丰富鲜艳,口味鲜美多样,适合筵席点心。



【制法】

1. 面粉加温水 200 克左右和成稍硬的温水面团,静置片刻后,将面团分摘成 60 只剂子(每只约重 12 克)。将剂子揪扁后放入干粉内,用烧卖擀或鸭蛋棍把剂子逐只擀压成荷叶边、金钱底、菊花裱的圆形坯皮(皮子直径 9 厘米左右),抖净干粉后即

成为烧卖皮子。

2. 在烧卖皮内加入鲜肉糯米烧卖馅 15 克左右。左手握空心拳,边握边转动烧卖生坯,包捏成上部露出石榴状馅心,中间收腰,底部略大呈圆球的白菜形烧卖。

3. 将烧卖生坯排入蒸笼,用旺火蒸制 5 分钟,中间开笼洒上少许冷水后继续蒸 2~3 分钟即可。

【制作关键】

包捏收口要适当,太紧易造成硬块疙瘩,太松易坍塌走样。

【成品特点】

形如白菜,不破不漏,皮软馅糯,咸中带甜。

注:糯米烧卖在包捏成形时,也可用左手两手指夹紧,捏成斧头形烧卖。



【制法】

1. 面粉加冷水 225~230 克和成冷水面团,经反复揉搓至柔软光滑、不粘手为止。稍饧面后,在案板

上涂少许花生油,逐只揪成中间略厚、边缘较薄的圆形薄皮子。每只包入鲜肉馅心 10 克,沿边包捏成 18 条左右褶裥的小馒头,将口收拢即成生坯。

2. 在小蒸笼底垫上松针或蓑草制成的笼垫,涂上少许花生油。每只蒸笼装入馒头 16 只,置于旺火沸水锅上蒸 10 分钟左右,待馒头内部鼓气,外形膨胀,皮色呈玉白半透明状,用手捏试馅心已发硬,底部不粘手即可。

【成品特点】

馒头形体小巧美观,褶裥条纹清晰,皮薄韧滑不粘牙,馅大味鲜卤汁多。

注:此点心宜现做现吃,原笼上桌。食时如佐以香醋和姜丝,则味道更鲜美。



伊府面(5客)

【用料】

富强粉 500 克
鸡蛋 150~200 克
虾仁、海参各 10 克
笋片 5 克
火腿 10 克
绿叶菜 5 克
猪油 10 克
葱花、盐、味精少许
淀粉适量



三鲜两面黄

(1客)

【用料】

富强粉面条(自制)300 克
虾仁 10 克
鲜贝 10 克
鸡片 10 克
香菇、笋片、绿叶菜少许
淀粉适量



猫耳朵(5客)

【用料】

富强粉馄饨皮 20 张
豆沙馅 60 克



【制法】

1. 将面粉与鸡蛋拌和均匀,揉成全蛋面团,打制成面条状(中宽面),放入开水锅内煮至七八成熟,

捞出,待凉,沥干水分,用油拌一下(防止粘连),再放进六成热的油中炸至金黄色,即成生坯。

2. 锅中放入适量鸡汤,将炸好的生坯下锅焖软,装在盛器中。

3. 锅中放入少量猪油,用葱花炆一下,随后放入虾仁、海参、笋片、火腿和绿叶菜煸炒一下,烹黄酒,加入适量的鸡汤,加入调味品,待沸。淋上湿淀粉勾成薄芡,浇在面条上即可。

【制作关键】

1. 制面时,面条的软硬度要适中。
2. 面条在油中炸时,注意油温的温度,太高易焦,太低不松,影响色泽和口味。

【成品特点】

味道鲜而咸香,滑润适口。



【制法】

1. 先将面条放入开水中煮至九成熟,取出,用凉水冲冷却,沥干水分,淋上少许油拌和一下待用。

2. 锅中放入少量油,待热,放入煮过的面条,用中火煎至两面金黄,取出装在盛器中。

3. 锅留余油,放入少许葱、姜煸炒,加入虾仁、鲜贝、鸡片及辅料翻炒,烹上黄酒,加入适量的汤,淋上少许湿淀粉勾成薄芡,浇在面条上即可。

【制作关键】

1. 煮面时,面不宜煮得太烂。
2. 芡汁不能太薄,汁要稍长一些。

【成品特点】

香脆,味鲜。



【制法】

1. 取一张馄饨皮,中间放入3克豆沙馅心,对角折好。再裹一道,露出对角。将两角对粘起来,成兜形,即成生坯。

2. 将做好的生坯放进蒸笼蒸3~4分钟,取出。

3. 锅中放入清油,至五成热时放入蒸过的原料,炸至金黄色,取出装碟即可。

【制作关键】

1. 包捏时注意对角要对齐,角要直。
2. 蒸的时间不能太长,以防止角下垂,影响质量。

【成品特点】

外脆内甜糯。

菜肉大馄饨

(5 客)

【用料】

富强粉大馄饨皮 500 克

菜肉馅 1200 克

肉骨头汤 200 克



绉纱馄饨 (5 客)

【用料】

自制馄饨皮 60 张

鲜肉浆馅心 100 克

蛋皮丝、虾子少许

肉骨头汤 250 克



【制法】

1. 取一张馄饨皮，在皮的1/3处放入 20 克左右的馅料。将皮对折，一头粘点水，与另一头粘接起来，即成蝴蝶形状馄饨生坯。
2. 取碗，放入适量的猪油、盐、味精、胡椒粉、葱花，待用。
3. 锅中放入事先煮制好的肉骨头汤，烧滚后冲入碗中。
4. 锅中放入清水，水沸后放入馄饨生坯。水再沸腾，加少许冷水。如此反复 2 次，待馄饨上浮、成熟，取出装入碗中。

【制作关键】

包馄饨时，馅料要放好，两头要包裹紧，以防散开漏馅。

【成品特点】

馅鲜、香、爽，皮滑。



煎馄饨

取大馄饨 12 只，放入开水锅中煮至八成熟，取出沥干水分，冷却。在平底锅中，用中小火煎至金黄色即可。



【制法】

1. 取馄饨皮一张，放入 2 克馅料，包成类似烧卖状的馄饨生坯。
2. 锅中放入肉骨头汤，加入适量盐、味精、胡椒粉、猪油，汤沸腾后，倒入碗中。
3. 锅中放入冷水，待水沸后放入馄饨。用铁丝笊篱稍掀压几下，待皮熟即出锅，装入有汤的碗中，撒上虾子、蛋皮丝即成。

【制作关键】

1. 包馄饨时，收口要松，不能太紧，以防皮结硬块。
2. 成熟时间不宜过长，以防止皮烂，影响形态与口味。

【成品特点】

皮薄，爽滑，不糊。



春 卷 (5 客)

【用料】

自制春卷皮 20 张

三丝馅心 200 克

炸制用油 适量



荷 叶 夹 (40 只)

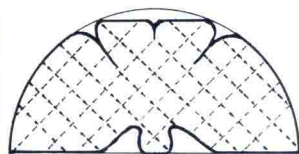
【用料】

面粉 500 克

鲜酵母 10 克

碱水少许

芝麻油 10 克



桃 夹 (20 只)

【用料】

低筋面粉 500 克

活性干酵母 5 克

发酵粉 5 克

糖粉或绵白糖 50 克

精制油或芝麻油 10 克

红色色素少许

