

一盅两件

。 广东味道 。

广式茶点大全

百映传媒 · 编著



饮咗茶未？
停日请你饮茶！

100道精细茶点，道道正点
南音粤点叹神奇，慢慢尝来细细品



扫码看视频
做菜更简单

张
青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

。广东味道。

一盅两件

广式茶点大全

百映传媒·编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

一盅两件: 广式茶点大全/百映传媒 编著. -青岛: 青岛出版社, 2016. 1
(广东味道)

ISBN 978-7-5552-3466-1

I. ①一… II. ①百… III. ①食谱—广东省 IV. ①TS972. 142. 65

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第001763号

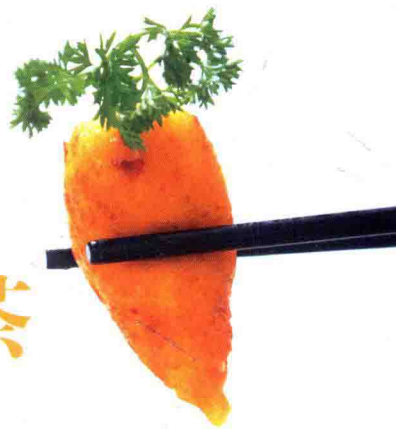
书 名 一盅两件: 广式茶点大全
编 著 百映传媒
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
策划组稿 周鸿媛
责任编辑 徐 巍
封面设计 毕晓郁
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
开 本 16开(710毫米×1010毫米)
印 张 14
书 号 ISBN 978-7-5552-3466-1
定 价 32.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 053268068638

印刷厂服务电话: 4008053267



惬意“叹”茶 寻真味



一壶茶、几件点心，或会友，或雅坐，广东人以一份从容笃定的态度，开启了新的一天。

在广东，有早茶、午茶和夜茶之分，其中早茶是重头戏。早晨去茶楼“霸位”，叫上“一盅两件”，品茶尝点，笑谈风声，早已成为融于广东人血脉的生活传统。大街小巷中，那句随口而出的“饮咗茶未呀？”，也成了广东人打招呼的口头禅。

在粤语中，“饮茶”“叹茶”即为喝茶之意，但又绝非仅仅喝茶而已。一个“叹”字，既概括了喝茶的那份闲适舒坦，又道出了享用丰富茶点的赏心乐事。

“饮茶”从清朝发展至今已有一百多年的历史，而茶点也历经了从简单到丰富、从粗糙到精致的演变。作为岭南美食文化的重要组成部分，茶点的丰盛与精致，令人叹为观止。

在清香袅袅的茶水间，广东点心堪称浓墨重彩的点睛之笔，令人赏心悦目、目不暇接：晶莹剔透的虾饺，细白嫩滑的肠粉，香醇滑口的姜撞奶，味香汁鲜的凤爪，热气腾腾的生滚靚粥……传统茶点用精工细作诠释着最地道的广式风味。而弹牙柔韧的黄金糕、松化香口的拿酥蛋挞、柔软蛋香的马拉糕、酥脆甜蜜的雪山包、入口绵滑的椰汁糕……用创意将中西合璧表现得淋漓尽致。目之所及，无不令人垂涎惊叹，而各类点心的等级和价格全都融汇在了平凡的十二字中：“小点”“中点”“大点”“顶点”“特点”“超点”。丰俭由人，全凭点餐卡上的等级印章便可“埋单”结账。

“一盅两件”慢慢“叹”，几百年来的风俗民情酿造了广府特有的“茶楼文化”。“叹茶”之于广东人，已不再是充饥果腹，而是消遣歇息及联络感情的一种手段。而这一个“叹”字，在茶楼的熙熙攘攘、人声鼎沸中，显得尤为真切可爱。清润的茶水、美味的点心，经过享受一“叹”，便让舌尖到心间都得到无比的满足。

“忙里偷闲，饮杯茶去”，这才是惬意的人生！本书将最具风味的广式茶点浓缩成专业详尽的实操步骤，人人皆可轻松上手做出精美的点心，享受品茶尝点的乐趣。

饮茶点 口点

叹世界

在广州，人们将『饮早茶』称为『叹早茶』。

『二盅两件慢慢叹』是当地人

最真实的生活写照。

『叹』在广州话中是『享受』的意思，

包含有享受茶香、享受美食的意蕴，

也包含了人们在享用时，沉淀心灵、

品味生活的缓慢过程……



目录 CONTENTS

饮茶品点叹世界

一、广东饮茶文化探源	2
二、广纳百味为粤味	4
三、茶点基础轻松学	5

回味最有味

水晶虾饺	11	白云凤爪	37
金笋流沙包	13	姜撞奶	39
叉烧包	15	双皮奶	41
腊味糯米卷	17	香煎萝卜糕	43
泮塘马蹄糕	19	剪刀糍	45
荷香糯米鸡	21	艾粄	47
珍珠咸水角	23	红桃粿	49
广式云吞	25	鼠曲粿	51
鲜虾云吞面	27	岭南叉烧酥	53
干炒牛河	29	大良炸牛奶	55
干烧伊面	31	黄金咸蛋卷	57
潮州粉果	33	酥炸鲛鱼球	59
老婆饼	35	潮州三丝烙	61

返沙芋头	63
排骨陈村粉	65
鱼饺	67

状元及第粥	69
西关艇仔粥	71

难忘家常味

裹蒸粽	75
炒糕粿	77
腐皮卷	79
豉汁香芋蒸排骨	81
蒜蓉蒸鲜鱿	83
沙姜凤爪	85
陈皮牛肉丸	87
卤水金钱肚	89
姜葱牛百叶	91
蚝皇凤爪	93
萝卜牛腩	95
白灼菜心	97
金沙汤圆	99

金银馒头	101
红豆酥	103
南瓜子酥饼	105
豆沙酥饼	107
胡萝卜酥	109
粟米红枣糕	111
糯米番薯饼	113
莲子雪耳百合糖水	115
紫薯芋头糖水	117
咸骨菜干粥	119
柴鱼花生粥	121
皮蛋瘦肉粥	123
潮州鱼丸粉	125



市井好味道

花生杏仁酥.....	129	黑芝麻糕.....	153
千层杏仁酥.....	131	珍珠金沙果.....	155
糯米糍.....	133	椰汁黄金千层糕.....	157
菠汁双色馒头.....	135	麻蓉糯米饼.....	159
葱花卷.....	137	菊花酥.....	161
菜肉包.....	139	莲藕酥.....	163
紫薯香芋包.....	141	荷花酥.....	165
豆沙包.....	143	花生糊.....	167
南瓜饼.....	145	爽滑瘦肉肠粉.....	169
菊花包.....	147	牛腩汤河粉.....	171
千层红枣糕.....	149	烧鹅靚濑粉.....	173
黑米糕.....	151	牛腩珍珠肠.....	175



荟萃 四方味

香滑椰汁糕.....	179
奶黄包.....	181
广式生煎包.....	183
小笼包.....	185
菠萝包.....	187
广式蛋挞.....	189
香芋餐包.....	191
叉烧餐包.....	193
雪媚娘.....	195
合桃酥.....	197
榴莲酥.....	199
马拉糕.....	201

黄金糕.....	203
广式春卷.....	205
煎堆.....	207
广式汤圆.....	209
星洲炒米粉.....	211
黑椒牛仔骨.....	213
珍珠丸子.....	215





一 广东饮茶文化探源

早茶是广东饮食文化中浓墨重彩的一笔。每天早晨或者周末假日，人们便扶老携幼，或约上三五知己，齐聚茶楼“叹早茶”。饮杯香茶，唤起食欲，再品尝各式美味点心，让人一饱口福的同时，也满足了视觉上的享受。

“为名忙，为利忙，忙里偷闲，饮杯茶去；劳心苦，劳力苦，苦中作乐，拿壶酒来。”旧时，在广州城的老字号茶楼“妙香楼”，挂着这样一副对联。对联的意思简洁明了，尽管再忙碌，也别忘了进来饮杯茶，歇息一下，放松放松。

广东人嗜好饮茶，有“三茶两饭”的说法。早、中、夜三茶市之中，尤以早茶为最盛。老一辈的广府人，往往早晨五六点的光景，便提着鸟笼，优哉游哉地向茶楼踱去，点个“一盅两件”慢慢品尝。年轻一代则因为工作方式和生活习惯的改变，更倾向于下午茶、晚茶，以及在周末饮早茶。对于广府人来说，饮茶已经是生活中不可或缺的一件事。

关于广东早茶的起源，还得追溯到清朝咸丰年间的“一厘馆”。这种馆子的门口通常挂着写有“茶话”二字的木牌，供应简单的茶水和糕点。馆内设施简陋，仅以几把木桌木凳迎客，聊供路人歇脚谈话。后来逐渐出现了规模稍大的茶居。再后来，规模渐大，茶居演变成了茶楼。从此以后，广东人上茶楼喝早茶的习惯便蔚然成风了。

既然名为“饮茶”，那么茶必然是不可或缺的一部分。茶本性寒，而岭南古时瘴气较重，广东人自古以来就十分注重食物的冷热寒温，所以早茶的茶水常以温润馥郁的红茶为主。常见的还有铁观音、大红袍、普洱茶、菊普茶等。落座等待时，先来一壶茶，醒神又暖胃；吃完之后，再慢慢斟几杯，消食又去腻。

与其他地方喝茶的习俗不同，广东人喝茶常常要佐以点心。“一盅两件，人生一

乐”，这是广东人对早茶的描述。所谓“一盅两件”，是指以一盅茶配两道点心。清香的茶水一经与各味的茶点搭配，更是展开了融合百味的姿态，让那些甜味的在嘴里更回甘，让那些油腥的变得清爽。

广东的茶点通常分为干点、湿点两类，干点是指包子、饺子、酥点等，湿点则包括了粥类、粉面类、甜品类等。而这干湿两点，统归为按价格来区分，有小点、中点、大点、顶点、特点、超点六等。这等级，其实说的是时间和工艺，没有足够的耐心、精雕细琢、巧妙心思，哪来这几千种口味常新、造型各异的人间珍馐？广东人“食不厌精”的美食态度，从早茶中便可窥见一斑。

茶俗是文化的积淀，也是人们心态的折射。广东人务实、不拘小节的性格，在饮茶文化中体现得最为淋漓尽致。在广东饮茶礼仪中，没有繁复的程序和步骤。但是，经过一百多年的发展，也沉淀出了许多有别于其他地方的规矩。这些约定俗成的做法，为广东早茶增添了许多细节上的精彩。

通常，走进茶楼时，服务员都会先问有多少人，并记录在卡上；落座后，顾客根据喜好去选点心，由服务员在点心卡对应的等级上盖印，以作记录；倒茶时，要一气呵成，收茶水时要收得快、水柱要细，也即“胆大心细”；当对方给自己斟茶时，要以两指轻叩桌面，表示致谢、但倒无妨；如要续水，则可将壶盖揭至三分之一，静待添水……

虽然很多的茶俗并未成文，但从一开始便延续至今，从而成为岭南一种独特的民情风俗。



二 广纳百味为粤味

广东茶点有四千多种，光是皮就有四大类二十三种，馅有三大类四十六种。品种之繁多、用料之精博、制作之精细、款式之新颖、口味之多样，是国内其他地方的点心所不能比拟的，因此，称之为全国点心之冠也毫不为过。

广东的点心又以省会广州为最。20世纪20~30年代，是广州点心发展的兴旺时期，当时创制的点心就有鼎鼎有名的蜜汁叉烧包、蛋挞、虾饺等。到了80年代，广式点心在岭南民间小吃的基础上，广泛吸取北方各地和西式糕饼的技艺，发展成了具有精美雅致、款式常新、荤素相宜、酸甜苦辣咸五味俱全特色的美味，通过满汉交融、中西合璧的创制手法，使茶点的品种更加丰富多彩。

广式点心的品种主要由三大类组成：

岭南民间小吃

在岭南地区，人们以大米为主食。所以在广式点心中，会看到很多的米制品、杂粮制品，这些都是来自于岭南的民间小吃。例如，煎堆、裹蒸粽、米饼、粉果、糯米鸡，以及用椰子、芝麻、花生仁等做馅的糍、粿类，还有以番薯、芋头、沙葛等为粉做的包品。



面食点心

《广东新语》中记载：“广人以面性热，不以为饭”。岭南古时为瘴疠之地，人们很注重食物的温热寒凉，并不将性热的面作为主食。清代以后，随着广州对外贸易地位的突出，来自北方的商旅不断增加，适合北方人饮食习惯的面食逐渐出现了，如包子、馒头、馄饨、烧卖、面条等。后来，这些面食点心经过不断改良，最终演变成具有岭南风味的广式点心。



西式糕点

相比于传统的中式茶点，西式糕点更为精致和美观。广东地处沿海，毗邻港澳地区，由于地理位置的优势和经济文化的交流，使得很多欧美国家的美食得以在广州传播开来。广州的点心师通过吸收和改进西点的制作工艺，洋为中用，将这些美食也演变成了具有岭南特色的广式点心。



三 茶点基础轻松学

广式茶点琳琅满目，风味各异。点心师们用灵巧的双手，以千变万化的制作技法，让上千种茶点呈现出了或柔韧、或润滑、或香酥、或弹牙的口感；或别致、或朴实、或多彩、或简洁的外观。通过心、口、手、眼来了解食材，踏踏实实地用好手中的工具和工艺，才能制作出让味蕾满足的广式茶点。

常用原料

粉类

- ①**低筋面粉**：筋度弱，通常用来做蛋糕、饼干、小西饼点心、酥皮类点心等。
- ②**中筋面粉**：即普通面粉，多用在中式点心制作上，如包子、馒头、饺子等。
- ③**高筋面粉**：筋度强，常用来制作具有弹性与嚼感的面包、面条等。
- ④**糯米粉**：用糯米磨制而成，做出来的食物口感柔软、韧滑、香糯，如汤圆、煎堆等。
- ⑤**澄面**：又称澄粉，是一种无筋的面粉，可用来做粉果、水晶虾饺等。

米类

- ①**粳米**：比较粗短，煮后黏性油性均大，煮的粥饭比较绵软，常见的有东北大米、珍珠米等米。广东粥品多用粳米来熬煮。
- ②**糯米**：又称江米，它的黏性强，适用于制作粽子、糯米鸡、珍珠丸子等。

常用调料

糖类

①**白砂糖**：甜度较高，含的杂质较少。

②**白糖粉**：用白砂糖制成的，质地细腻，很容易溶解，有时用于西点表面装饰。

③**红糖**：甜度比白砂糖低，溶解后呈红褐色，有滋补功效，常用于制作红枣糕、糖水等需要增加色泽的食物。

油类

①**食用油**：指在制作食品过程中使用的动物或者植物油脂，包括花生油、菜籽油、熟猪油等。

②**香油**：又称为芝麻油，是从芝麻中提炼出来的油。

③**花生油**：是从花生中提炼出来的油，是广东地区最常用的食用油。

④**黄油**：用牛奶加工出来的，常用于制作西式点心。

常用烹制方式

蒸

①**生蒸**：将原材料处理干净，摆入碟、碗内，加入调味料，隔水蒸至刚熟即可。此类蒸品口感清爽，油而不腻。

②**干蒸**：将大件原料入锅蒸熟，取出切好，入盘浇上佐料即成。此类蒸品多以糕点为主。

③**带汁蒸**：一般要先加水或汤汁，搅匀后入锅用小火慢蒸。此类蒸品多为肉荤、蔬菜类。

④**分层蒸**：通常原料在两种以上，先将难熟的原料蒸至一定程度，再加入其他原料合蒸。

常见的蒸品有“千层红枣糕”“蒜蓉蒸鲜鱿”“金笋流沙包”等等。



煮

煮是把主料放于多量的汤汁或清水中，先用大火烧开，再用中火或小火慢慢煮熟的一种烹调方法。煮品类茶点的烹制关键在于火候，尤其是火力大小和时间长短的控制。火力分为大火、中火、小火和微火四种，且分别搭配不同的时间，产生出不同的火候变化。

常见的煮品有“鲜虾云吞面”“萝卜牛腩”“柴鱼花生粥”等等。



煎

- ①**煎炒**：将原料初加工后，腌制入味，上浆或拍粉，入油锅用小火或中火进行煎制后再炒制调味而成。
- ②**干煎**：将主料以调料腌拌入味，静置片刻，再沾裹上蛋糊或面糊，入锅小火热油煎熟即可。
- ③**焖煎**：将主料切好并沾裹面粉或蛋汁，入油锅用小火煎熟，再加入调料汤汁勾芡即成。

常见的煎品有“广式生煎包”“香煎萝卜糕”“潮州三丝烙”等等。



炸

- ①**清炸**：原料本身不挂糊、不拍粉，只用调料腌渍一下，再入油锅用大火热油炸制。
- ②**干炸**：将主料先以调料腌拌片刻，再沾上干粉入油锅炸至酥黄。
- ③**软炸**：将主料用调料腌好，再裹上蛋白或面糊，入温油中炸熟。
- ④**酥炸**：将主料煮或蒸至熟软后，再沾上蛋糊或面糊，入热油中炸至外表酥黄，其内里却极其鲜嫩。

最具代表性的有“煎堆”“酥炸鲮鱼球”“大良炸牛奶”等等。



烘

烘焙制作的点心，十分讲究选料、分量的搭配，注重造型及烘焙的温度和时间，这样制作出来的茶点才会好看又好吃，并从味道、口感到造型都极具新意，堪称粤式茶点技术与创意的完美结合。

常见的烘焙类茶点有“广式蛋挞”“叉烧酥”“酥皮菠萝包”等等。



炒

- ①**生炒**：先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放配料，然后加入调料，迅速颠翻几下，断生即好。
- ②**熟炒**：将大块的原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀切片、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。熟炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用水淀粉勾成薄芡。

常见的炒品有“炒糕”“干炒牛河”“黑椒牛仔骨”等。

