

我的
第一堂

中式點心課

葉偉志◎著

一咬就爆漿的流沙包、湯汁飽滿的小籠包、口口香甜的棗泥鍋餅
大廚私傳經典中式點心好吃秘方，
看著本書一步一步跟著作，讓您第一次動手就輕鬆學會！





我的第一堂 中式點心課

我的第一堂 中式點心課

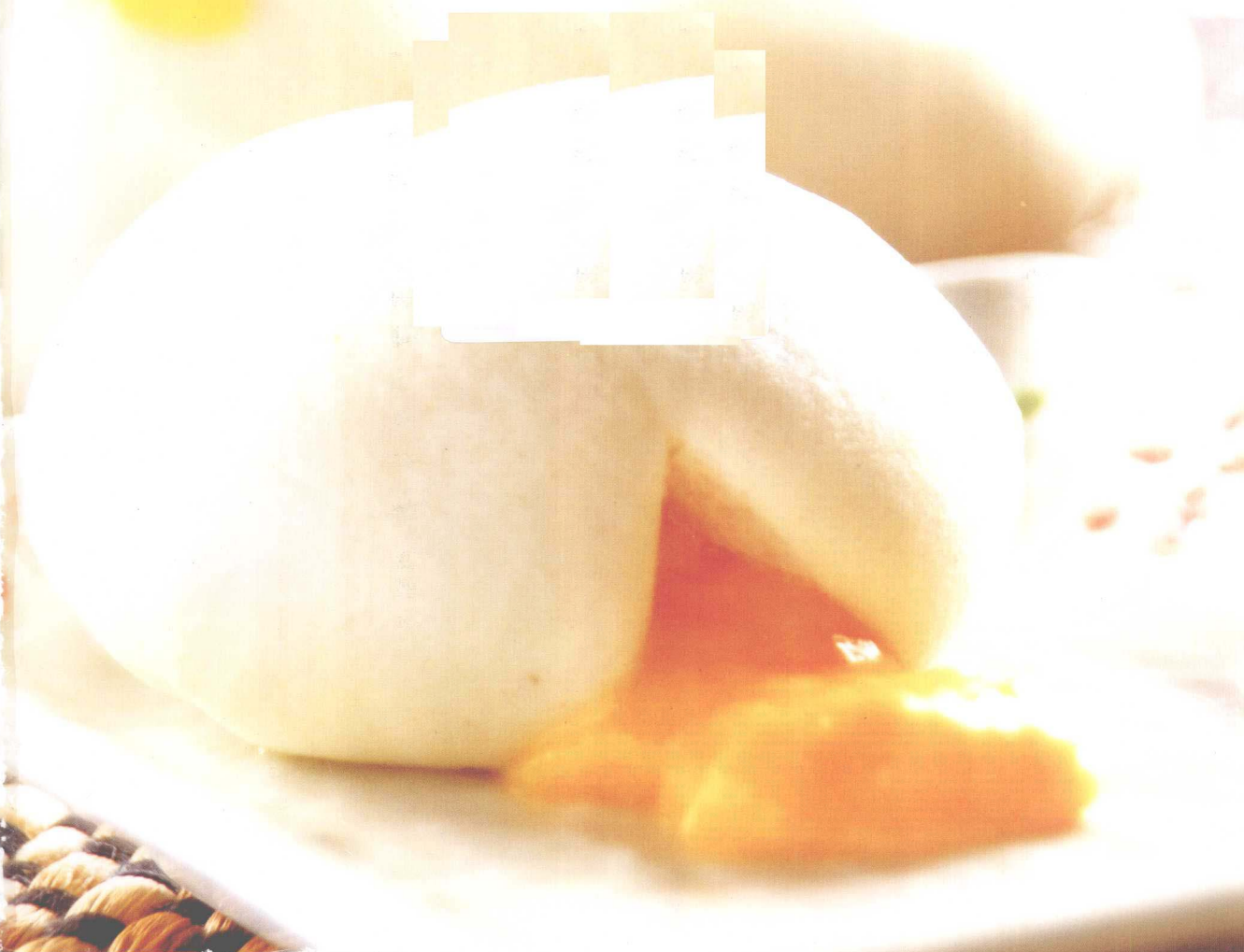
作 者／葉偉志
出 版 者／萬里機構·飲食天地出版社
地 址／香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電 話／2564-7511
傳 真／2565-5539
發 行 者／香港聯合書刊物流有限公司
地 址／香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓
電 話／(852) 2150-2100
傳 真／(852) 2407-3062
電郵地址／info@suplogistics.com.hk

2009年7月出版
版權所有·不准翻印
ISBN · 978-962-14-4116-4

我的第一堂

中式點心課

葉偉志◎著



作者介紹：

葉偉志
Yeh Wei Chih

專長： 西式麵包、蛋糕、點心、北方麵食、手工製麵、捏麵人、創意中式點心、港式點心、上海點心

經歷： 台北君悅大飯店漂亮廳副主廚
中國上海綠波廊酒家客座點心主廚
新加坡利苑餐飲集團點心主管
稻江技術學院技術教師

證照： 西點麵包烘焙證照、中餐證照、西餐證照

學歷： 高雄餐旅學院餐旅管理科畢



序：

一位來自台南白河的鄉村農家子弟，從15歲開始的第一本筆記開頭就寫著：「我一定要當個全能的點心師傅！」當時的想法也許很幼稚，但我卻一直努力不懈的做下去，告訴自己絕對不輕易放棄，一直到20歲退伍那年開始就獨自在北部發展，一轉眼間已11年。

一路走來從永和豆漿、餐廳西點、麵包店到大飯店中式點心，在涵碧樓工作期間也同時考上高雄餐旅學院，完成學業後，抱著熱誠的心學習著不同的點心、中餐、西餐及鐵板燒料理，並且相當榮幸可以到中國上海豫園最有名氣的綠波廊酒家做交流，之後又獲得了國外的青睞，被聘請到新加坡最知名的利苑酒家香港餐飲集團工作，一方面學習國外的點心技藝，一方面也見識到國外不同風格的文化及管理，對我來講都有非常大的助益。

為了將所知所學分享給同樣喜愛中式點心的朋友們，我特別設計出一本容易上手的中式點心食譜，著重於簡單、精緻、易懂，讓讀者能夠輕輕鬆鬆學會怎麼去做中式點心，相信只要您備妥了相關工具及材料，要做出一份漂亮又可口的點心不再是那麼遙不可及的事了。

此外，我要特別感謝我的一位多年好友一屏東市「粵滿樓」餐廳的陳美鳳小姐，無私地提供場地、食材、設備及人力，全力支持我，才能讓這本書順利完成；同時，也非常感謝各位讀者的支持，希望大家都能夠喜愛這本書。

景偉志



目錄

Contents

Part 1

- 02 作者介紹
- 03 作者序

Part 2

- 06 基礎麵糰製作
 - 發酵包子麵糰
 - 發酵饅頭麵糰
 - 油酥皮
 - 燙水麵皮
 - 冷水麵皮
 - 水晶皮
 - 熟澄麵糰（熟汀麵糰）

- 18 港式蘿蔔糕
- 20 荷葉珍珠雞
- 22 港式臘味飯
- 24 野菇水晶餃
- 26 芹香蒸餃
- 28 小籠湯包
- 30 蔥香豬肉包
- 32 黑芝麻流沙包
- 34 黃金流沙包
- 36 牛奶小饅頭
- 37 小壽桃
- 38 馬拉糕
- 40 黑糖糕
- 42 冰花燉奶

二、炸的好吃

- 46 金絲百花球
- 48 炸芋頭酥
- 50 蘿蔔絲酥餅
- 52 沙拉明蝦餃
- 54 酥炸鹹水餃
- 56 香蕉蝦筒
- 58 水晶肉圓
- 60 蝦仁脆春捲
- 62 素春捲

Part 3

一、蒸的好吃

- 12 珍珠丸子
- 14 蟹黃蒸燒賣
- 16 豉汁蒸排骨





- 64 芝麻球
- 66 脆皮馬蹄條
- 67 酥炸花好月圓



三、煎的好吃

- 70 香煎鍋貼
- 72 冰花脆汁煎餃
- 74 蔥油餅
- 76 牛肉餡餅
- 78 韭菜盒子
- 80 棗泥鍋餅
- 82 芝麻煎軟餅

四、烤的好吃

- 86 木輪芋頭酥
- 88 太陽餅
- 90 蛋黃酥
- 92 老婆餅
- 94 台式鳳梨酥
- 96 奶皇月餅
- 98 廣式月餅



五、煮的好吃

- 102 蝦仁雲吞
- 104 鮮肉水餃
- 106 白河蓮子桂花糕
- 108 白河藕粉甜湯
- 110 芒果奶酪
- 112 芒果布丁
- 114 芒果雪米糍
- 116 馬來椰絲娘惹糕
- 118 冰皮草莓月餅
- 120 芝麻糊
- 122 太極露
- 124 龜苓膏
- 126 雪山紫米露
- 127 金枝玉葉露
- 128 杏仁豆腐
- 130 芝麻流沙湯圓
- 132 酒釀甜湯圓

Part 4

- 134 材料&器具介紹





基礎麵糰製作方式

發酵包子麵糰



材料

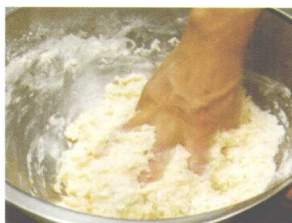
中筋麵粉	300公克
細砂糖	50公克
泡打粉	3.5公克
乾酵母	3.5公克
白油	18公克
清水	145公克

葉師傅的叮嚀

擀麵皮時記得撒少許麵粉。

作法

- 1 將清水之外的所有材料倒入攪拌盆內。
- 2 慢慢加入清水攪拌均勻至光滑的程度。
- 3 醒麵10分鐘後，揉壓翻面一次將其發酵氣壓出來。
- 4 將麵糰搓成長條形狀分成30公克1粒。



- 5 利用擀麵棍將麵糰擀成圓形狀，中間留厚度即可。

發酵饅頭麵糰



材料

中筋麵粉	300公克
細砂糖	50公克
泡打粉	3.5公克
乾酵母	3.5公克
白油	18公克
清水	145公克

作法

- 1 將鮮奶及清水之外的所有材料混合後攪拌均勻。
- 2 慢慢加入鮮奶及清水攪拌均勻。
- 3 醒麵10分鐘後再翻麵一次。



- 4 將麵糰搓成長條形狀切成25公克1粒。



- 5 夏天發酵1小時即可，冬天溫度低須發酵1.5小時；若使用發酵箱40分鐘即可使用。

葉師傅的叮嚀

1. 記得搓麵糰成長條形時要搓紮實一點。
2. 如果想吃大一點的可以切成50公克的麵糰。

油酥皮



油酥材料

白油	50公克
低筋麵粉	100公克

水皮材料

中筋麵粉	100公克
細砂糖	10公克
豬油	10公克
熱水	55公克
	(80°C)

作法

- 1 將油酥部份全部倒入鋼盆內攪拌均勻，分成30公克1粒。
- 2 將水皮部份倒入鋼盆裡攪拌，5分鐘後取出，在工作台上來回搓揉5分鐘至光滑，再醒15分鐘，分成30公克1粒。

- 3 水皮壓平後包入油酥醒5分鐘。

- 4 再以擀麵棍擀開，由上往下捲起，醒5分鐘，再重覆此步驟一次。



- 5 醒10分鐘後即可擀成圓形狀使用。



燙水麵皮



材料

中筋麵粉	150公克
鹽	5公克
白油	10公克
熱水 (85°C)	80公克

作法

- 1 將熱水之外所有材料倒入攪拌盆內。
- 2 慢慢將熱水倒入，利用擀麵棍來回攪拌均勻。



- 3 再倒出用手搓揉均勻。

- 4 放入盆內用保鮮膜封好，醒麵15分鐘。



- 5 最後再取出搓長切小粒即可使用。

冷水麵皮



材料

中筋麵粉	150公克
鹽	5公克
沙拉油	10公克
冷水	75公克

作法

- 1 將冷水之外所有材料倒入攪拌盆內。
- 2 慢慢倒入冷水以擀麵棍來回攪拌均勻。
- 3 再將麵糰倒出用手揉均勻。



- 4 放入盆內用保鮮膜封好醒30分鐘（筋性較強醒麵時間長）。

- 5 再取出翻一翻麵。

- 6 要包時搓長切粒擀成圓形狀即可使用。



水晶皮



材料

太白粉	50公克
澄粉	50公克
溫熱水 (60°C)	110公克
鹽	5公克
滾水 (100°C)	250公克

作法

- 1 將滾水之外所有材料攪拌均勻。
- 2 慢慢倒入滾水以擀麵棍攪拌使其成糰。



- 3 將麵糰放在鍋盆內用布蓋好備用。
- 4 將麵皮搓長、切粒，擀成圓形狀即可使用。

熟澄麵糰（熟汀麵糰）



材料

澄粉	30公克
滾水 (100°C)	30公克

作法

- 1 將澄粉慢慢調入滾水中燙熟，即為熟澄麵（又稱為熟汀麵）。
- 2 放涼約3分鐘，使溫度降至80°C即可使用。



葉師傅的叮嚀

1. 熟澄麵糰在使用上通常會加入其他麵糰中，為了增加麵體的彈性及Q度。
2. 需要用到熟澄麵糰時，一定要現作，放至溫熱的程度再馬上與其他麵糰結合。





蒸
的好吃





珍珠丸子

材料 份量：12個

(1)
長糯米 200公克

(2)
肥肉粒 30公克
香菇粉 1.5公克
細砂糖 3公克
白胡椒粉 0.3公克
太白粉 3公克

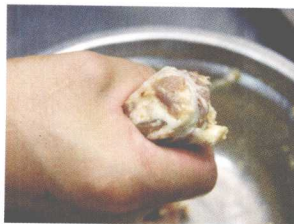
作法

1 長糯米泡水4小時
後瀝乾水份。

2 將材料(2)攪拌均
勻後連續摔打3分
鐘使其更有彈性，
擠成小圓球沾上長
糯米後滾圓。

3 將丸子放至蒸籠內
或鐵盤上，以大火
蒸20分鐘即可。

4 呈盤時可以辣椒片
裝飾。



葉師傅的叮嚀

可以切少許的薑末
加入餡內味道會更
好。



蟹黃蒸燒賣

材料 份量：15個

(1)

燒賣皮 15張
後腿肉（切碎） 150公克
鹽 4公克
草蝦仁（切丁） 150公克

(2)

肥肉粒 30公克
香菇粉 1.5公克
細砂糖 3公克
白胡椒粉 0.3公克
太白粉 3公克

作法

1 將後腿肉加鹽攪拌5分鐘，使鹽的味道滲透進豬肉內。

2 加入草蝦仁後再攪拌5分鐘讓蝦膠呈現出來。

3 再加入材料(2)攪拌均勻後，連續摔打3分鐘使其更有彈性。

4 一手拿燒賣皮、一手拿餡瓢，將餡填入皮內再以虎口收緊，並轉動皮使其紮實。



5 放入蒸籠內以大火蒸6分鐘即可。

葉師傅的叮嚀

1. 可加入綠竹筍或北菇，再點上蟹黃或蝦卵口味更棒。



2. 所謂蝦膠即蝦本身的黏液，經摩擦後會產生膠質物，口感很棒。

