



蔡潔儀
百味料理

HongKong Snacks

香港糕點

蔡潔儀 編著 萬里機構・飲食天地出版社出版



和麵做餡包捲摺疊技巧全指導
50款香港特色糕點一學就會

香港糕點滙聚百家之長，中西合璧

洋材中用，具西方格調

創造色香味形的成



蔡校長耳提面命，親傳：

- 年節糕點
- 吉慶囍餅
- 茶樓美點
- 家庭美點
- 街頭小吃

愛家人・煮好菜

ISBN 978-962-14-4402-8



9 789621 444028



聯合出版集團

H.K.\$78.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：飲食 / 中菜食譜

港台書

蔡潔儀

百味料理

HongKong Snacks

香港糕點

蔡潔儀 編著 萬里機構・飲食天地出版社出版



蔡潔儀百味料理：香港糕點

編著

蔡潔儀

編輯

郭麗眉

攝影

幸浩生

翻譯

翠思 子惠

封面設計

任霜兒

版面設計

楊詠雯

出版

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

凸版印刷（香港）有限公司

出版日期

二〇一二年六月第二次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-4402-8



萬里機構 wanlibk.com



前言

轉眼間教授烹飪已達22年之久，回想起1989年4月11日（星期一），當天情景還歷歷在目，那可算是我人生中最難忘的一天，當日下午2時30分，我正式投身烹飪行業，展開人生新的一頁。

能以自己的興趣作為終生事業，除了要感謝上天的恩賜外，最使我銘感於心的，是一直以來給予我莫大支持和鼓勵的各界前輩和烹飪學生們，我深切地盼望，能在有生之年將我所學所得的烹飪知識盡量留給我的學生，以及與我一樣熱愛烹飪的人士，以回謝各位對我的厚愛。

在芸芸食品中，甜品、點心與小食是最喜愛的一環，這亦是許多人心中的美食。製作點心，就如學做人一樣，不能草率輕浮，得過且過；每次當我拿起材料製作時，都有一股推動力，讓我不停地自我反省。這也正是我喜愛做點心的原因之一。

一份好的點心，除了入口好吃外，精緻的造型更是魅力所在。一般而言，學習製作點心比烹調其他家常菜式困難，一般菜式大多可自由加減調配鹹、淡、脆、軟，悉隨尊便，縱然比例稍有偏差，亦可將之變化為創新佳餚，無傷大雅；做點心卻不然，必須留意的事項十分多，如材料的份量、比例、濕度、氣溫變化以至揉捏的力度等等……草草了事，可能難以成型及破壞效果。此外，最重要的還是必須配合製作者的手藝、熱忱和耐性，多學多做、屢敗屢試，才能使其盡善盡美。

蔡潔儀

目錄

前言	3
中式烹調基本流程概覽	6
中式糕點基本流程概覽	7

蔡潔儀烹調教室——示範篇

年節糕點

龍江煎堆	10
狀元紅豆糕	12
馬蹄糕	14
臘味蘿蔔糕	16
芋頭糕	18
蛋黃豆沙鹹水糰	20
脆皮油炸糰	22
炸菜鮮肉月餅	24
椒鹽五仁月餅	26

吉慶囍餅

豆沙雞蛋糕	28
五彩皮蛋酥	30

小小老婆餅	32
鬆化核桃酥	34
核桃盞	36
甘露酥	38
椰堆	40
琥珀核桃	42
掛霜腰果	44
苔條花生	46
三星大發鬆糕仔	48

茶樓美點

糯米卷燒賣雙拼	50
潮州粉果	52
蝦米腸粉	54
雞絲粉卷	56
蠔油雜菌鮮竹卷	58
馬拉糕	60
鹹水角	62
焗叉燒餐包	64



蜜汁金錢雞	66
芝麻卷	68
五香蠶豆	70

家庭美點

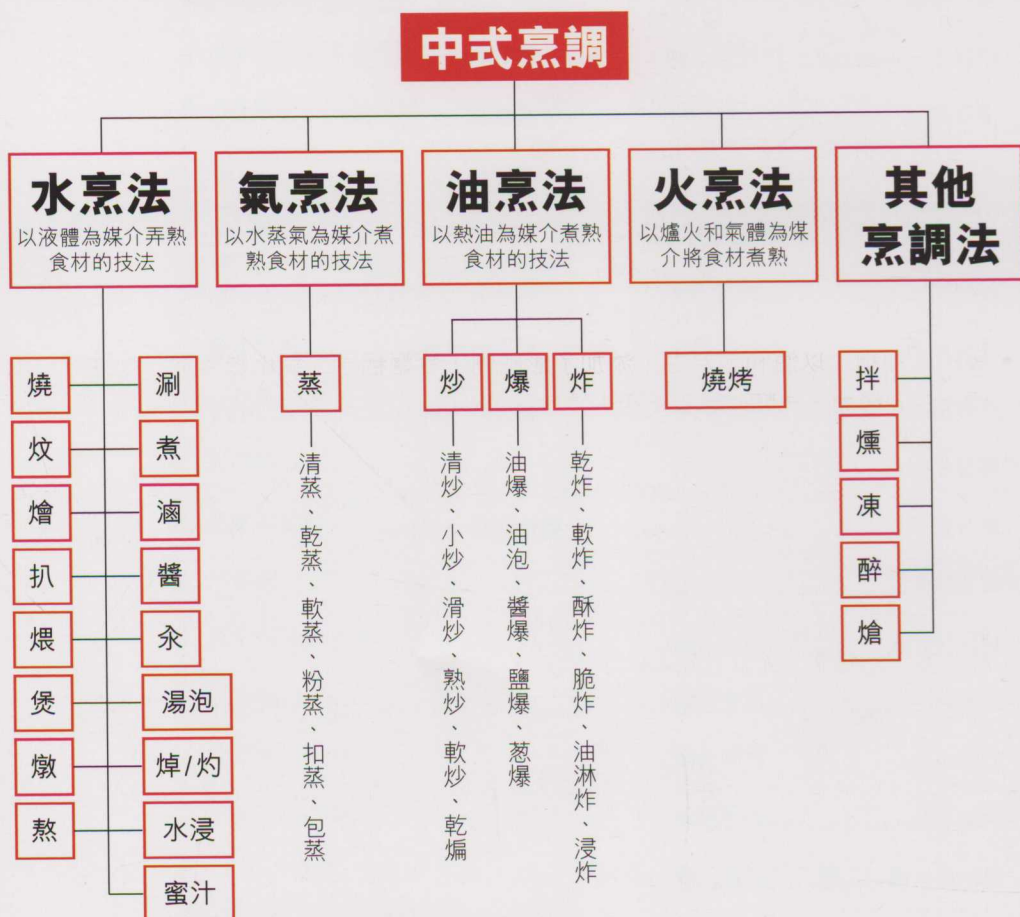
銀絲卷	72
紅油抄手	74
迷你糯米牛脔酥	76
咖喱牛肉角	78
蝦多士	80
鮮魚酥盒	82
豆沙桂花卷	84
燕圓湯	86
椰撻	88
水晶羊糕	90
桂花糯米糕	92
蔗汁九層糕	94
啫喱棉花糖	96
牛油布甸	98

街頭小吃

钵仔糕	100
素紫蹄	102
雞蛋仔	104
炸蘿蔔絲餅	106
油炸鬼	108
星洲軟皮春卷	110
脆皮炸大腸	112
英文食譜	114

中式烹調基本流程概覽

中國飲食文化源遠流長，粗略估算已有五千多年歷史，聞名遐邇；尤以烹調技法縱橫世界飲食舞台，贏得饕餮一族的掌聲，現先簡略介紹中式烹調的流程：



中式糕點基本流程概覽

糕點是民間副食，不屬主流，大多是從古舊小吃或家常點心演變而來。點心的類別繁多，可歸納為包、餃、糕、餅、粉麵、小吃等。涉及的烹調技巧繁多，不一一細述。

一般麵製糕點，多數會有皮和餡，其程序分為和麵、製餡和造型。

和麵：凡把粉材料、油脂、雞蛋和其他配料混合，接著攪拌、搓揉成糰的過程，其特質具黏度、彈力、韌度等，可供麵點之用。

- **水和麵**：用麵粉與清水拌和，揉搓成糰。它可分為生麵糰、半生熟麵糰或熟麵糰。按照用水的特質而有所不同。
- **油和麵**：用麵粉與油脂拌和，揉搓成糰。它可分為油水麵糰、乾油麵糰。兩者分別，前者油脂加少量清水；後者則只用油脂。
- **蛋和麵**：用蛋液與麵粉拌和，調製而成。
- **發酵式和麵**：以油和麵為主，添加了膨脹劑，令麵糰含二氧化碳氣泡，增強麵筋的網絡伸展能力。包類和酥點就用上這款麵糰。

製餡：用手或工具將經過加工的主、輔料、調味拌和均勻的過程。可分為生餡、半熟餡、熟餡三大類，又按食材特質分為葷與素，而就味型分類就有鹹、甜、甜鹹交雜之分了。

- **生餡**：餡料以未經熟煮的材料，經精細加工後拌製而成。它含有多量水份，故有鮮爽和多汁的特點，尤以包點和餃子為主。
- **半生熟餡**：以1:1的生餡配熟餡而成，所以既有熟餡的鬆散和生餡鮮爽的特質。包點、餃子和燒賣為主。
- **熟餡**：材料經煮、炒、燒等烹飪技法，烹熟餡料，勾芡，融和一體。它有味道濃郁和嫩滑的特質。許多餃子、粉果和酥點都會用上。
- **甜餡**：以糖為主料，配合各種蜜餞、果料、果仁和花等揉合，以其主料命名。
- **鹹餡**：以各種鹹鮮味、家常味、椒鹽味組合，用料廣泛，以味型為主導。
- **甜鹹餡**：甜中帶鹹，用料廣泛，結合兩者味型，相輔相成，創造另一味道。

造型：意指點心的造型技巧，涉及包、摺、捲、捏、揉、貼、疊……等，以手藝捏造點心型態和外貌，也有用色配突顯點心的美感。

蔡潔儀烹調教室——示範篇





年節糕點

吉慶囍餅

茶樓美點

家庭美點

街頭小吃

龍江煎堆

成品特色

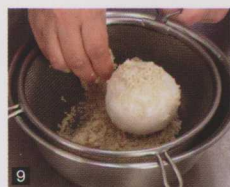
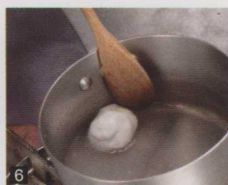
香脆輕身，渾圓飽滿，皮餡緊密。

✓ 約 70 分鐘

👤 26~28 個

烹調西安點心

- 1 炒花生份量可隨意，我在此用的爆穀比花生多，原因是我喜愛吃爆穀。
- 2 煮糖膠要注意，可把糖膠滴入凍水中，立即凝固便可，但不要脆，如軟糖狀即可。
- 3 壓圓球餡時切記戴上膠手套，並在手套中心塗上少許油，才不會使餡料黏在手套上。壓時要大力壓實，如壓不夠實，做成的煎堆便不好看。
- 4 皮料不要比餡料大太多，否則炸時便會因餡料太少而裂開。應在皮料上塗少許水，餡料便會黏着皮料，不易散開，此乃製煎堆的竅門。



材料 A：

去殼爆穀 240 克
炒香花生肉 160 克
芝麻 160 克
清水 1 杯 (250 毫升)
片糖 360 克
麥芽糖 120 克
白糖 80 克
清水 ¼ 杯 (62.5 毫升)

材料 B：

糯米粉 80 克
清水 ¼ 杯 (62.5 毫升)

材料 C：

糯米粉 200 克



做法：

- 1 爆穀和花生肉拌勻；芝麻用熱水浸1小時，瀝乾。
- 2 置清水1杯於鍋中，加入片糖、麥芽糖。
- 3 以中火煮至濃稠，用筷子沾上糖膠，以拉出絲狀為準，即離火。
- 4 拌入爆穀及花生肉，快手拌勻，趁熱擠壓成每個約60克重的圓球餡，待用。
- 5 白糖用1杯水煮溶，把搓成粉糰之B料放入煮熟（約3分鐘）。
- 6 將材料C置盆中，加入煮熟之粉糰和糖水，快手攪勻搓透，再搓長切粒（每粒約40克重）。
- 7 每粒再搓揉成圓薄皮，塗上少許水，包入圓球餡料，用力壓實搓成圓形。
- 8 再塗上適量水份，沾上芝麻並搓實，放中火溫油內，炸至金黃脆皮即成。

狀元紅豆糕

成品特色

糕質糯軟兼具韌度，味道清甜，豆味濃郁，冷熱品嚐，各具風味。

✓ 40分鐘

🍲 一盤約3~4斤重

烹調要點

1 製作紅豆糕有兩種方法，其中一種是將紅豆煮軟，但保持原粒狀，加入粘米粉同蒸。用粘米粉製作的紅豆糕，蒸的時間較長，必須用上1小時15分以上，糕才能全熟。進食時，需要煎香，才會好吃。

2 食譜的狀元紅豆糕，蒸製時間比較短，只須30分鐘，不用原粒紅豆而用了紅豆沙，口感很綿密，帶有沙沙的口感。沒有用粘米粉則改用馬蹄粉，口感清爽具嚼勁，柔中帶韌，食時無需油煎，隨時放口品嚐均可，滋味無窮，清甜而豆味濃郁。

每菜一食材

紅豆



紅豆產於中國、台灣和日本，含有豐富糖份和澱粉，特別適合做甜品或點心。中國山東的紅豆，全身渾圓，色澤艷麗，經烹煮後質感綿軟，澱粉十足，同時也會脫色，且有部份永遠煮不爛，人們稱為“鐵豆”。日本紅豆則依顆粒大小分成大納豆、中納豆和小納豆，尤以小倉紅豆的品質最好，烹煮後仍能保持色澤，顆粒糯軟，香味濃郁。

材料：

紅豆 300克
馬蹄粉 300克
黃砂糖 2½杯
豬油 1湯匙
清水 6杯(1500毫升)

做法：

- 1** 紅豆洗淨，加入清水8杯煮滾後，用慢火煮約1½小時直至爆開、煮乾。
- 2** 盛起待凍，壓成豆沙備用。
- 3** 馬蹄粉先用1½杯清水開勻。
- 4** 將餘下之4½杯水加入黃砂糖，煮溶，然後加入豬油及紅豆沙，待滾後熄火，待涼3分鐘。
- 5** 將馬蹄粉漿攪勻，撞落煮滾之糖水中，快手攪勻成杰糊，倒在抹油盆中，蒸30分鐘即成。凍後切件，放熱油中煎至金黃進食。



馬蹄糕

成品特色

晶瑩剔透，色澤金黃，質地柔韌，清甜爽滑。

✓ 30分鐘

🍲 一盤約3斤重

烹調西女點

馬蹄蒸糕有兩種方法：

- 1 生粉蒸糕：把糖加水煮滾後，放置約3分鐘，待稍涼時，才將粉漿加入，拌成濃度均勻的粉糊。倒入已抹油的糕盤中，便可蒸出光滑美觀的馬蹄糕。
- 2 熟粉蒸糕：當糖水煮滾後熄火，立即把粉漿拌入成糊狀。由於沸騰的糖水會將粉漿立即灼熟，故必須用力攪拌，才能均勻，不至結塊。熟粉蒸的馬蹄糕，口感比生粉蒸的韌度稍強。
- 3 煎馬蹄糕與煎年糕並不相同。燒點油，直接下鑊煎，無須拍粉或黏蛋液，也不會黏貼在一起。

每菜一食材

馬蹄



馬蹄又叫荸薺，生長於河塘附近，形狀扁圓，上尖下平，外皮深黑，硬且粗糙，肉質潔白，呈透明或半透明狀，前者水份充足，後者汁液略乾，味道清甜，可生吃或熟吃。用於做點心餡料，可增強口感。

材料：

馬蹄300克
馬蹄粉300克
蔗糖450克
豬油1湯匙
清水5½杯(1375毫升)

做法：

- 1 馬蹄去皮洗淨切小粒。
- 2 馬蹄粉先用1½杯清水開勻。
- 3 再將餘下之4杯清水加入蔗糖同煮至糖溶。
- 4 然後加入豬油及馬蹄粒，待滾片刻，立即熄火。
- 5 待3分鐘後將馬蹄粉水攪勻，撞落煮滾之糖水中，快速攪勻成杰糊狀。
- 6 倒入抹油之糕盆中，蒸約30分鐘便熟。
- 7 凍後便可切塊放熱油中煎至兩面金黃進食。

