

中式点心制作 基础教程

独角仙 编著

附详细步骤图
初学者也能一显身手
做出美味糕点



中式点心制作 基础教程

独角仙 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中式点心制作基础教程 / 独角仙编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5184-1422-2

I. ①中… II. ①独… III. ①面点 - 制作 - 中国
IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第126096号

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权中国轻工业出版社在中国内地出版发行

责任编辑: 史祖福 曾 娅

策划编辑: 史祖福 责任终审: 滕炎福 封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年7月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 9.75

字 数: 218千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1422-2 定价: 49.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161266J4X101ZYW



序言

编辑邀请我出一本中式点心的食谱书，我一口答应，虽然这和我做面包是风马牛不相及的事，但我多年出外学习和交流，发现做料理是不可以执着于某国菜式和做法，好像以前学西点的我会转向做面包，更是以过去所学的甜点概念融入我的面包中，而中式点心也启发了我不少做面包的灵感。如果说音乐是世界语言，饮食更是世界沟通的桥梁，相信没有人是不喜欢吃的。

中式点心有着源远流长的饮食文化背景，所属派系也五花八门，不同地域有不同的糕点小吃，各具特色。香港比较幸运，很多民族乡里都汇聚在此，以客家、潮汕、京沪、淮扬、广州影响尤甚。

虽然香港没有生产米粮，但地利因素，进口的原材料极为广泛，像植物性原材料如五谷、蔬菜、干果，以及动物性原材料如禽畜类、水产类，这些材料都是我们日常生活经常食用的。点心的制作，只是将这些食物给予重新组合，成为主食或主副食兼具的包点，也有成为应节食品。

饼点制作所使用的原材料广泛，是由于各地区风味不同，物产不同所致，所以我们对原材料选用要有基本的知识，了解各种原料的种类、性能和用途、原料的加工和处理方法、使用方法、配合方法，才能做出色香味形质俱全的食品。在这本书中我将其主要归纳在四大种类：茶粿、酥点、糕点、包点，包括了地道广式饼点和京沪饼点。

独角仙



目录 Contents

认识中式饼点···6

茶粿

南瓜红豆茶粿···12

眉豆茶粿···16

红菜头红薯茶粿···20

萝卜茶粿···24

鸡屎藤茶粿···28

酥点

酥点步骤图···36

荷花酥···40

核桃酥···45

皮蛋酥···50

叉烧酥···56

花生酥···62

京葱羊肉酥饼···66

芋蓉酥···70

胡椒饼···75

老婆饼···78



包点

养生馒头···83

黄金鹅油香葱松子仁银丝卷···90

寿桃包···94

桂花枣馒头···98

虾酱生煎包···101

糕点

冰皮月饼···108

枣蓉糕···113

鲜椰汁马豆糕···116

五彩红薯南瓜糕···120

芒果糯米糍···123

钵仔糕···128

健康杂粮糕···132

芝心汤圆···136

椰汁年糕···139

鱼汤鲮鱼肉虾干萝卜糕···142

客家咸年糕···146

腊味芋头糕···149

家乡蒸松糕···152





中式点心制作 基础教程

独角仙 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中式点心制作基础教程 / 独角仙编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5184-1422-2

I. ①中… II. ①独… III. ①面点 - 制作 - 中国
IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第126096号

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权中国轻工业出版社在中国内地出版发行

责任编辑: 史祖福 曾 娅

策划编辑: 史祖福 责任终审: 滕炎福 封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年7月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 9.75

字 数: 218千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1422-2 定价: 49.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161266J4X101ZYW



序言

编辑邀请我出一本中式点心的食谱书，我一口答应，虽然这和我做面包是风马牛不相及的事，但我多年出外学习和交流，发现做料理是不可以执着于某国菜式和做法，好像以前学西点的我会转向做面包，更是以过去所学的甜点概念融入我的面包中，而中式点心也启发了我不少做面包的灵感。如果说音乐是世界语言，饮食更是世界沟通的桥梁，相信没有人是不喜欢吃的。

中式点心有着源远流长的饮食文化背景，所属派系也五花八门，不同地域有不同的糕点小吃，各具特色。香港比较幸运，很多民族乡里都汇聚在此，以客家、潮汕、京沪、淮扬、广州影响尤甚。

虽然香港没有生产米粮，但地利因素，进口的原材料极为广泛，像植物性原材料如五谷、蔬菜、干果，以及动物性原材料如禽畜类、水产类，这些材料都是我们日常生活经常食用的。点心的制作，只是将这些食物给予重新组合，成为主食或主副食兼具的包点，也有成为应节食品。

饼点制作所使用的原材料广泛，是由于各地区风味不同，物产不同所致，所以我们对原材料选用要有基本的知识，了解各种原料的种类、性能和用途、原料的加工和处理方法、使用方法、配合方法，才能做出色香味形质俱全的食品。在这本书中我将其主要归纳在四大种类：茶粿、酥点、糕点、包点，包括了地道广式饼点和京沪饼点。

独角仙



目录 Contents

认识中式饼点…6

茶粿

南瓜红豆茶粿…12

眉豆茶粿…16

红菜头红薯茶粿…20

萝卜茶粿…24

鸡屎藤茶粿…28

酥点

酥点步骤图…36

荷花酥…40

核桃酥…45

皮蛋酥…50

叉烧酥…56

花生酥…62

京葱羊肉酥饼…66

芋蓉酥…70

胡椒饼…75

老婆饼…78



包点

养生馒头…83

黄金鹅油香葱松子仁银丝卷…90

寿桃包…94

桂花枣馒头…98

虾酱生煎包…101

糕点

冰皮月饼…108

枣蓉糕…113

鲜椰汁马豆糕…116

五彩红薯南瓜糕…120

芒果糯米糍…123

钵仔糕…128

健康杂粮糕…132

芝心汤圆…136

椰汁年糕…139

鱼汤鲮鱼肉虾干萝卜糕…142

客家咸年糕…146

腊味芋头糕…149

家乡蒸松糕…152



认识中式饼点

在这本书中，我们将介绍数十款中式饼点的制作方法和当中的技巧，有乡土味浓的茶糰、酥松的酥点，新颖与传统并重的糕点和包点。现在，先让我们了解中式饼点常用的原材料、面团分类、调制方法和馅料制作吧。

中式饼点常用的原材料

面粉

面粉根据蛋白质含量可分为重筋、高筋、中筋和低筋四大类。

重筋粉蛋白质含量 15% 以上，面粉吸水量高，口感有弹性，适合面条的制作。

高筋粉蛋白质含量在 11.5% ~ 14.5%，口感有弹性，适合制作生煎包、葱油饼、水饺、云吞皮等点心。

中筋粉蛋白质含量为 9% ~ 10%，吸水量适中，可塑性高，韧性好，常用来制作包子、馒头等点心。

低筋面粉蛋白质含量 7.5% ~ 8.5%，口感细滑，成品洁白细致，可制作广式包

点、刀切馒头、蛋糕等点心，常用的有美国玫瑰牌、水仙花牌。

糯米粉

糯米粉用圆糯米加工制成，黏度高，以柔软、韧滑、香糯而著称，它可以制作汤团、年糕等。

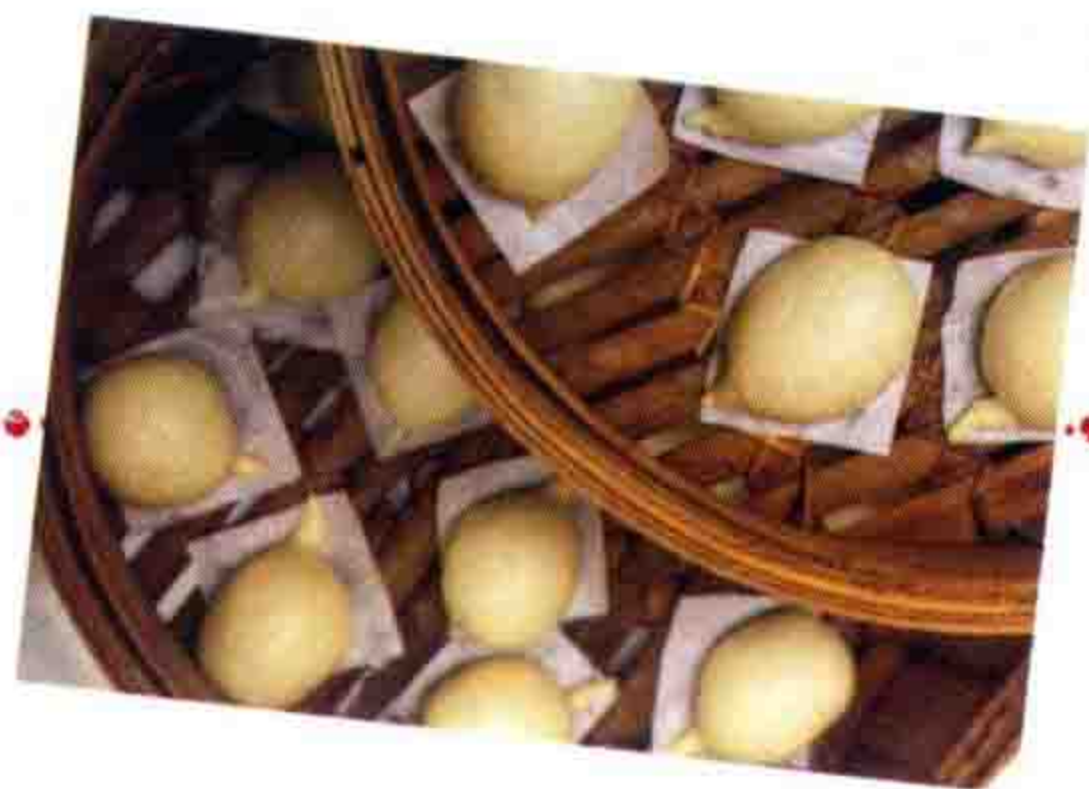
黏米粉

黏米粉是用大米磨成的粉，又叫粳米粉，是多种食品的原料，是各种大米中糯性最低的品种，多用来制作蒸制的糕点，质地较松散，例如萝卜糕、芋头糕等。

淀粉

淀粉是制作饼点的另一重要原材料，有多种来源，随着植物不同，可区分为豆谷类、薯类、蔬菜类三大类。常用的有小麦淀粉（澄面）、玉米淀粉（粟粉）、甘薯淀粉（地瓜粉）、木薯淀粉（木薯粉）、马铃薯淀粉（生粉）和马蹄粉等。

小麦淀粉也叫汀粉、澄面，是将高筋粉



面团洗水搓揉，拿去面筋，经沉淀后得出的淀粉。这淀粉口感爽口，没有筋性，因为无筋面粉黏度和透明度均较高，蒸熟后看起来晶莹剔透，主要用于制作中式糕饼或点心的粉皮，如广式点心中的虾饺、粉果的粉皮。

玉米淀粉、生粉、木薯粉、马蹄粉多用于制作馅料，凝固或打芡，也可以配合其他粉料，作为改善面团性质的材料。

油脂

油脂用来调制面团，改善面团性质，使成品柔软可口，可调制馅料，又是煎炸最主要的传热原料，常用的有猪油、牛油和植物油。

糖

糖在中式饼点中主要功用是增加甜味，调节口味，改善色泽，保持成品柔软度和延长保存期。普遍使用的有白砂糖、糖粉、糖浆、红糖、黑糖和冰糖等。

蛋

蛋的用途很多，可作馅料或油炸面糊的黏结和增加香气，也可增加成品的色泽和滑韧性，增加营养价值。常用的有鸡蛋、咸蛋和皮蛋等。

酵母

酵母是一种活性膨大剂，发酵力强，使产品膨大松软。

发粉

发粉又称泡打粉，是一种膨大剂，使产品膨大松软。

水

水主要调节点心、面团或面糊的软硬度。

食盐

食盐主要功用是提供咸味，调节产品的味道，降低面糊焦化度。

中式饼点的面团分类和调制方法

调制面团是将杂粮粉类如面粉、米粉或其他杂粮粉加入适当的水、油脂、蛋等材料后加以搓揉，调制，使其互相粘连形成整体，经和面、揉面两个过程，按不同烹调方法，例如蒸、煮、烙、煎、炸、烤等，做出粥、面、糕、饼、团、粉、条、块、卷、包、饺、羹、冻等不同形态的饼点。要做好这些，掌握调制面团的技术极为重要。

面团通常可分为五大类：

澄粉面团

澄粉面团是以热水冲入粉团或烹煮粉浆来调制，特点是色泽洁白呈半透明，细腻柔软、入口嫩滑。成品如杂粮糕、马豆糕、钵仔糕等。

油酥面团

油酥面团是指以油脂和面粉为主要原料来调制面团，有时再添加蛋、砂糖、化学膨胀剂，大致可分为层酥、单酥、炸酥三类。层酥成品能看出层次，有明酥

和暗酥之分，特点是有层次，入口酥松，色泽美观，口感酥香。成品如叉烧酥、皮蛋酥、核桃酥、芋头酥等。

膨松面团

膨松面团是在调制过程中加入酵母或化学膨松剂等，使面团起反应，变得膨胀疏松，特点是口感松软，形态饱满，营养丰富，易被人体消化吸收。成品如馒头、寿桃包、银丝卷等。

水调面团

水调面团是指用水和面粉调成的面团，不经过发酵，用水和面粉直接搓揉成的面团。分冷水面团、热水面团和温水面团，用于制作各式面点，用途最广，成品如生煎包。

米粉面团

米粉面团是指用米粉类为主材料，加入水、调味和油拌成粉浆，然后采用蒸制后成形或成形后蒸制的方法做成品，如萝卜糕、茶粿。

馅料制作

馅料按口味分咸、甜两种，按原料分为荤、素两种，按制法可分为生馅、熟馅两大类。

干馅料要先泡软或蒸软才可使用，若带有不良气味、腥味、苦味或涩味就要先除去，水分多的，例如菜类，要先腌渍去掉多余的水分。

馅料黏性会影响成品的成形和品质，素馅生拌时要减去原料的水分来增加黏性；生肉馅要加水或加入肉皮冻使馅料有黏性；熟馅黏性差，可用打芡方法增加黏性。也可以用油脂、蛋或酱料增加黏性，拌和时要快而均匀，防止馅料出水。

另外也要注意材料所切的大小，口味的浓淡、干湿来配合面团。



钵仔糕是民间美食，爽滑清甜，蔗糖味十足，是人们喜欢的糕点之一。



茶粿是客家人最常做的民间小吃，它有很多种类，大致分咸、甜两种口味。咸茶粿馅料有萝卜、眉豆、虾米、肉松；甜茶粿有豆沙、花生、芝麻、红薯、南瓜、鸡屎藤等，还有其他特别口味，如喜板、茶板等，软软糯糯，烟烟韧韧。以往很少人卖茶粿，因为制作工序繁复，已经很少有年轻人肯学，只有少数老婆婆摆卖。近期新界和离岛多了游人，而茶粿更是代表食物，所以多了人做来卖，更创造了很多新口味。

人们很欣赏中式茶粿这些民间小吃，喜欢吃固然是原因，但最高兴的事是做这些小吃总会一家大小围着做，多数是节日前做来拜神，想象婆孙三代一起做茶粿，过年节，那是多么美丽的画面呢。

做茶粿会用苹婆叶做垫叶，外婆家有一棵很大的苹婆树，向上望时，火红的果荚挂在树上，那是苹婆果又称风眼果红红果荚内的果子，苹婆果肉很粉香，有点像吃栗子，将它用水焖软享用或是用来焖鸡都可口。

不过吃风眼果是很讲究技巧的，要先把红色果壳内的啡色果实取出，可用手或小刀将啡色果壳外的软皮、硬果壳、包着肉的软皮剥开，黄澄澄像蛋黄的果肉就在眼前，用水焖加入少许盐把果壳焖至微爆开，就代表熟了。

可是现在苹婆叶比较难找到，都是用蕉叶或粽叶代替。



茶粿