



大厨请到家

# 114种中式点心

黎国雄 主编

造型千变万化、口味甜咸皆备、馅料荤素俱全



 译林出版社



大厨请到家

# 114 种中式点心

黎国雄 主编

图书在版编目(CIP)数据

114种中式点心 / 黎国雄主编. —南京: 译林出版社, 2017.7  
(大厨请到家)

ISBN 978-7-5447-6920-4

I. ①1… II. ①黎… III. ①面点 - 食谱 - 中国 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 086189 号

114种中式点心 黎国雄 / 主编

责任编辑 王振华  
特约编辑 王 锦  
装帧设计 **Metis** 灵动视线  
校 对 肖飞燕  
责任印制 贺 伟

出版发行 译林出版社  
地 址 南京市湖南路1号A楼  
邮 箱 yilin@yilin.com  
网 址 www.yilin.com  
市场热线 010-85376701  
排 版 张立波  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司  
开 本 710毫米 × 1000毫米 1/16  
印 张 10  
版 次 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5447-6920-4  
定 价 32.80元

版权所有·侵权必究

译林版图书若有印装错误可向出版社调换, 质量热线: 010-85376178



## PART 1 初级入门篇

豆沙酥饺	12
可可花生果	13
三色水晶球	15
笑口酥	17
棉花杯	18
黑糯米盏	19
潮州粉果	19
七彩风车饺	21
八宝袋	23
金银馒头	24
西芹牛肉球	25
脆皮三丝春卷	25
七彩水晶盏	27
香菜猪仔果	29
燕麦馒头	30
胡萝卜莲蓉包	31
脆皮龙绣球	33
凤凰叉烧扎	35
莲蓉晶饼	36
黄金腊肠卷	37
豆沙饼	37
胡萝卜螺旋馒头	39
燕麦腊肠卷	41
麻香凤眼卷	42
七彩小笼包	43
莲蓉包	43
香芋卷	45
香芋火腩卷	47
豆沙白玉卷	48
燕麦豆沙包	49
燕麦桂圆包	49
鸡仔饼	51
菜心小笼包	53
菠菜奶黄晶饼	54
家乡蒸饺	55
多宝虾饺	55
芝士豆沙圆饼	57

## 目录 Contents

### 中式点心制作基础知识

制作中式点心必备小工具	6
中式点心的制作特点	7
怎样做好饼类点心	8
点心成形法	9
制作包子的9个小窍门	10

香菜小笼包	59	鸳鸯芝麻酥	107	五仁酥饼	133
家乡咸水饺	60	菠菜玉米包	109	叉烧烧饼	134
韭菜蒸饺	61	核桃果	111	老婆饼	136
胡萝卜豆沙晶饼	61	螺旋香芋酥	112	金盖酥	137
腊味小笼包	63	燕麦玉米鼠包	113	雪梨酥	138
香芋叉烧包	65	燕麦菜心包	113	莲花酥	139
香煎叉烧圆饼	66	胡萝卜流沙包	115	菊花酥	140
煎芝麻圆饼	67	芝麻莲蓉包	117	叉烧酥	142
燕麦花生包	69	寿桃包	118	天天向上酥	143
香芋包	71	炸芝麻大包	119	豆沙蛋黄酥	144
鲜虾香菜包	72	蚝皇叉烧包	119	千层莲蓉酥	145
金鱼饺	73	香煎菜肉包	121	炸苹果酥	146
燕麦奶黄包	75	香煎叉烧包	123	豆沙佛手酥	148
脆皮豆沙饺	77	莲蓉香雪酥	124	腊味酥	149
豆沙麻枣	79	菜脯煎饺	125	蚬壳酥	150
大眼鱼饺	81	刺猬包	127	奶黄酥	152
七彩银针粉	82	芝麻烧饼	128	蛋黄酥	153

## PART 2

### 中级入门篇

水晶叉烧盏	85
凤凰丝烧卖	87
燕麦杏仁卷	88
洋葱鸡粒酥盒	89
千层姜汁糕	89
上汤香葱粉果	91
香煎玉米饼	93
螺旋葱花卷	94
大发糕	95
燕麦葱花卷	95
炸莲蓉芝麻饼	97
芝麻酥饼	99
香葱烧饼	100
冬瓜蓉酥	101
生肉包	101
叉烧餐包	103
金字塔饺	105
蛋黄莲蓉酥	106
鼠尾斋包	107

## PART 3

### 高级入门篇

蚬壳包	130	枕头酥	154
花边酥饺	132	皮蛋酥	156
		三角酥	157
		八爪角酥	158
		豆沙窝饼	160





大厨请到家

# 114 种中式点心

黎国雄 主编

图书在版编目(CIP)数据

114种中式点心 / 黎国雄主编. —南京: 译林出版社, 2017.7  
(大厨请到家)

ISBN 978-7-5447-6920-4

I. ①I… II. ①黎… III. ①面点 - 食谱 - 中国 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 086189 号

114种中式点心 黎国雄 / 主编

责任编辑 王振华  
特约编辑 王 锦  
装帧设计 **Metis** 灵动视线  
校 对 肖飞燕  
责任印制 贺 伟

出版发行 译林出版社  
地 址 南京市湖南路1号A楼  
邮 箱 yilin@yilin.com  
网 址 www.yilin.com  
市场热线 010-85376701  
排 版 张立波  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司  
开 本 710毫米 × 1000毫米 1/16  
印 张 10  
版 次 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5447-6920-4  
定 价 32.80元

版权所有·侵权必究

译林版图书若有印装错误可向出版社调换, 质量热线: 010-85376178

# 轻松快乐做中式点心

在“吃货”盛行的当代社会，点心已经成了广受大家欢迎的经典美食，不管是街头小巷，还是高档咖啡屋，都弥漫着点心的浓浓香味，吸引着人们的味蕾。忙碌的工作之余，你有没有想过换一种方式让自己的生活丰富起来？在厨房中做自己喜欢的点心，也许是个不错的选择。

中国文化博大精深，中华美食亦是如此。其中，中式点心的历史非常悠久，其品种丰富、工艺精湛，还与食疗紧密结合，突出养生的特点。相比西式点心的小巧精致、以甜味为主的特点，中式点心突出的是它的厚重感和味道的层次感。

点心主要是以粮、糖、蛋等为材料，经过细心调制、精心造型、巧心烹制而成的色香味俱全的食物，与其说点心是食物，还不如说它们是一件件工艺品。中式点心还与中国的传统工艺相结合，质朴中带有明显的民族气息。中式点心用料繁多、制作精致，味道可口并且营养丰富，加上制作技术不断改进、完善，越来越受到人们的喜爱。

在充斥着快餐或各种聚会大餐的年代里，让我们抽身回归到最初的宁静，去感受中式点心所带来的美妙体验吧。那些美妙的味道是我们童年的印记，它们带给我们的不仅仅是美味，还有回忆和感动。

中式点心的造型千变万化，口味甜咸兼备、荤素俱全，且具有各地的独特风味。本书介绍了 114 道易上手的中式点心，分为初级入门、中级入门、高级入门三部分。每道点心在选料、分量搭配、造型、烘烤蒸制等方面都做了详细的介绍，并配有详细的分解步骤图。全书图文并茂，简单易学，初学者可根据难易程度，由浅入深地进行学习。不管您是喜爱 DIY 的点心爱好者还是专业人士，本书都能满足您的需求。







## PART 1 初级入门篇

豆沙酥饺	12
可可花生果	13
三色水晶球	15
笑口酥	17
棉花杯	18
黑糯米盏	19
潮州粉果	19
七彩风车饺	21
八宝袋	23
金银馒头	24
西芹牛肉球	25
脆皮三丝春卷	25
七彩水晶盏	27
香菜猪仔果	29
燕麦馒头	30
胡萝卜莲蓉包	31
脆皮龙绣球	33
凤凰叉烧扎	35
莲蓉晶饼	36
黄金腊肠卷	37
豆沙饼	37
胡萝卜螺旋馒头	39
燕麦腊肠卷	41
麻香凤眼卷	42
七彩小笼包	43
莲蓉包	43
香芋卷	45
香芋火腩卷	47
豆沙白玉卷	48
燕麦豆沙包	49
燕麦桂圆包	49
鸡仔饼	51
菜心小笼包	53
菠菜奶黄晶饼	54
家乡蒸饺	55
多宝虾饺	55
芝士豆沙圆饼	57

## 目录 Contents

### 中式点心制作基础知识

制作中式点心必备小工具	6
中式点心的制作特点	7
怎样做好饼类点心	8
点心成形法	9
制作包子的9个小窍门	10

香菜小笼包	59	鸳鸯芝麻酥	107	五仁酥饼	133
家乡咸水饺	60	菠菜玉米包	109	叉烧烧饼	134
韭菜蒸饺	61	核桃果	111	老婆饼	136
胡萝卜豆沙晶饼	61	螺旋香芋酥	112	金盖酥	137
腊味小笼包	63	燕麦玉米鼠包	113	雪梨酥	138
香芋叉烧包	65	燕麦菜心包	113	莲花酥	139
香煎叉烧圆饼	66	胡萝卜流沙包	115	菊花酥	140
煎芝麻圆饼	67	芝麻莲蓉包	117	叉烧酥	142
燕麦花生包	69	寿桃包	118	天天向上酥	143
香芋包	71	炸芝麻大包	119	豆沙蛋黄酥	144
鲜虾香菜包	72	蚝皇叉烧包	119	千层莲蓉酥	145
金鱼饺	73	香煎菜肉包	121	炸苹果酥	146
燕麦奶黄包	75	香煎叉烧包	123	豆沙佛手酥	148
脆皮豆沙饺	77	莲蓉香雪酥	124	腊味酥	149
豆沙麻枣	79	菜脯煎饺	125	蚬壳酥	150
大眼鱼饺	81	刺猬包	127	奶黄酥	152
七彩银针粉	82	芝麻烧饼	128	蛋黄酥	153
				枕头酥	154
				皮蛋酥	156
				三角酥	157
				八爪角酥	158
				豆沙窝饼	160

## PART 2

### 中级入门篇

水晶叉烧盏	85
凤凰丝烧卖	87
燕麦杏仁卷	88
洋葱鸡粒酥盒	89
千层姜汁糕	89
上汤香葱粉果	91
香煎玉米饼	93
螺旋葱花卷	94
大发糕	95
燕麦葱花卷	95
炸莲蓉芝麻饼	97
芝麻酥饼	99
香葱烧饼	100
冬瓜蓉酥	101
生肉包	101
叉烧餐包	103
金字塔饺	105
蛋黄莲蓉酥	106
鼠尾斋包	107

## PART 3

### 高级入门篇

蚬壳包	130
花边酥饺	132



# 中式点心制作基础知识

## 制作中式点心必备小工具

制作点心怎么能少得了工具呢？工具可谓是制作中式点心的关键，通过这些小小的工具，我们就能灵活地运用材料做出变化多样的点心。作为初学者，你可能对所需要的工具还不太了解，对这些工具的基本功能也知之甚少。为此，我们特地介绍一下制作中式点心的常用工具及其功能。

### 1. 电磁炉

电磁炉是利用电磁感应加热原理制成的电气烹饪器具。电磁炉没有烟熏火燎的现象，很好清理。同时，电磁炉不像煤气炉那样易产生泄漏，也不产生明火，不会成为事故的诱因。此外，它本身还设有多重安全防护功能，包括炉体倾斜断电、超时断电以及过流、过压、欠压保护和使用时自动停机等。即使有时候汤汁外溢，也不存在熄火跑气的危险。在蒸煮点心的时候，只要我们设定好时间，就可以放心地蒸煮了，完全不用担心蒸煮时间不足或过长等状况出现，相当省心、好用。



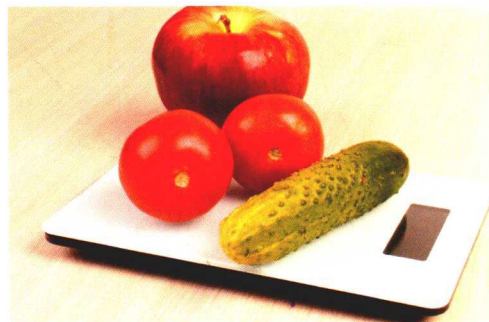
### 2. 刮板

刮板是用胶质材料或木头做成的，一般用来搅拌面糊和液态材料，因为它本身比较柔软，所以也可以把粘在器具上的材料刮干净。还有一种耐高温的橡皮刮刀，可以用来搅拌热的液态材料。用橡皮刮刀搅拌加入面粉时，注意不要用力过度，也不要划圈的方式搅拌面糊，而是要用切拌的方法，以免面粉出筋。



### 3. 电子秤

电子秤是用来对点心材料进行称重的设备，通过传感器的电力转换，经称重仪表处理来完成对物体的计量。在制作点心的过程中，电子秤相当重要，因为只有称出合适分量的各种材料，才有可能做出一道完美的点心。所以在购买电子秤的时候，要注意选择灵敏度高的。



#### 4. 蒸笼

制作中式点心，不免要用到蒸笼。蒸笼的大小随家庭的需要而定，有竹编、木制、铝制及不锈钢制等，又可分为圆、方两种形状，还可分大、中、小型号，其中以竹编的和铝制的最常见。传统的竹编蒸笼，水蒸气能适当地蒸发，不易积水汽、不易滴水，但清洗时较不方便，且需晒干后才能收藏。蒸笼的使用方法：先将底锅或垫锅盛半锅水，烧开；再将装有点心的蒸笼放入，以大火蒸之；中途如需加水应加热水，才不致影响点心的品质，可堆叠多层同时使用。



#### 5. 擀面杖

擀面用的木棍儿，是一种很古老的用来压制面条的工具，一直流传至今。擀面杖多为木制，用来捻压面饼，直至压薄，是制作面条、饺子皮、面饼等不可缺少的工具。最好选择木质结实、表面光滑的擀面杖，具体尺寸可依据平时材料的用量来决定。



## 中式点心的制作特点

中式点心种类多样又味美，在制作上主要有以下两个特点。

### 1. 选料精细，花样繁多

中式点心的选料相当精细，只有将原料选择好了，才能制出高质量的点心。同时中式点心花样繁多，具体表现在以下几个方面：

(1) 因不同馅料而形成品种多样化。如鲜肉包、菜肉包、豆沙包、水晶包等。

(2) 因不同用料而形成品种多样化。如麦类制品中有面条、蒸饺、馒头等；米粉制品有发糕、炸糕等。

(3) 因不同成形方法而形成品种多样化。如包法可形成小花包、烧卖等，捏法可形成鸳鸯饺、四喜饺等。

### 2. 讲究馅料，注重口味

馅料的好坏对成品的色、香、味、形、质有很大的影响。讲究馅料，具体体现在以下几

个方面：

(1) 馅料用料非常广泛。馅料有肉、鱼、蔬菜、虾、果品、蛋、乳等，种类丰富多样。

(2) 精选用料，精心制作。馅心的原料一般都选择品质最好的部位。

### 3. 成形技法多样，造型美观

中式点心通过各种技法可形成各种各样的形态和造型，美观逼真。



# 怎样做好饼类点心

中式点心中的饼，是我们经常会吃到的，它香酥可口，制作起来不太容易。制饼的方法很多，如烤饼、烙饼、煎饼、炸饼等，无论采取哪种方法做饼，都需要注意以下几个制作要点。

## 1. 选择合适的面粉

面粉是制饼最重要的原料，不同的面粉适合制作不同口感的饼。市面上销售的面粉主要有高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉等。

(1) 低筋面粉。低筋面粉筋度与黏度非常低，蛋白质含量也是所有面粉中最低的，占6.5%~9.5%，可用于制作口感松软的各式锅饼、牛舌饼等。

(2) 中筋面粉。中筋面粉筋度及黏度适中，使用范围比较广，含有9.5%~11.5%的蛋白质，可用于制作烧饼、糖饼等软中带韧的饼。

(3) 高筋面粉。高筋面粉筋度比较大，黏性很强，蛋白质含量在三种面粉中最高，占11.5%~14%，适合用来做松饼、奶油饼等有嚼劲的饼。

## 2. 揉制面团要注意细节

想要做出好吃的饼，细节也是很重要的，只有细心去做，才能做得美味。以下三点细节需要注意：

(1) 面粉要过筛，最好选用最细的筛子。条件允许的情况下，可以对面粉进行多次过筛，以便空气可以进入面粉中，这样做出来的饼才会松软有弹性。

(2) 搅拌面粉时最好轻轻拌匀，不可太过用力，以免将面粉的筋度越拌越高。

(3) 将面粉揉成团的过程中，千万不要一次性把水全部倒进去，而是要分数次加入，这样揉出来的面团才会既有弹性，又能保持湿度。备用时，可以先用保鲜膜把揉好的面团包裹起来，否则面团长时间暴露在空气中，表皮水分蒸发后就会变干。

## 3. 制作面团时要加入油脂

在揉面团时添加油脂是为了提高饼的柔软度和保存时间，并可以防止饼干燥。另外，适量油脂也可帮助面团或面糊在搅拌及发酵时，保持良好的延展性，还可让饼的味道香浓。但过多的油脂会阻碍面团的发酵与蓬松度，所以一定要按比例添加。

## 4. 掌握好火候

制饼的方法很多，但无论是烤、烙、煎、蒸、炸都需要掌握一个关键的技巧——火候。所谓“火候”，就是在烹调过程中所用的火力大小和时间长短，需要根据不同原料的特性和制法来灵活调节。

烙制馅饼时火不宜太大，如果火太大，馅心受热急速膨胀，容易造成外皮破裂。另外，在制作油酥类的点心时，还要注意油皮应该要够柔软且比油酥大，整形时则要捏紧，否则油皮太硬，弹性不足，容易破裂。注意，烤制的过程中不能打开来看，否则就会漏气，使点心出现塌陷的情况，达不到预期的效果。



## 点心成形法

成形就是将调制好的面团制成各种不同形状的点心半成品。成形后再经制熟即能称为点心制品。成形是点心制作中技艺性较强的一道工序，成形的好坏将直接影响到点心制品的外观形状。点心制品的花色很多，成形的方法也多种多样，大体可分为擀、按、卷、包、切、摊、捏、镶嵌、叠、模具成形等。

### 1. 擀

点心制品在成形前大多要经过“擀”这一基本技术工序。擀也可以作为制作饼类制品的直接手法。中式点心中饼类的成形方法并不复杂，只需要用擀面杖擀制成所需的形状即可。在制饼时，首先将面剂按扁，再用擀面杖擀成大片，刷油、撒盐；然后再重叠卷成筒形，封住剂口；最后擀成所需要的形状。

### 2. 按

“按”就是将制品生坯用手按扁压圆的一种成形方法。按又分为两种：一种是用手掌根部按；另一种是用手指按（将食指、中指和无名指三指并拢）。这种成形方法多用于形体较小的包馅饼种，如馅饼、烧饼等，包好馅后，用手一按即成。按的方法比较简单，比擀的效率高，但要求制品外形平整而圆、大小合适、馅心分布均匀、不破皮、不露馅等。

### 3. 卷

“卷”是点心成形的一种常见方法。卷可分为两种：一种是从两头向中间卷，然后切剂，这种卷为双螺旋式，我们称之为“双卷”，可用于制作鸳鸯卷、蝴蝶卷、四喜卷、如意卷等；另一种是从一头一直向另一头卷起成圆筒状，这种卷可称之为“单卷”，适用于制作蛋卷、普通花卷等。无论是单卷还是双卷，在卷之前都是事先将面团擀成大薄片，然后刷油（起分层作用）、撒盐、铺馅，最后再按制品的不同要求卷起。卷好后的筒状较粗，一般要根据品种的需要，将剂条搓细，然后再用刀切成面剂，即可使用。

### 4. 包

“包”就是将馅心包入坯皮内，使制品成形的一种手法。包的方法很多，一般可分为无缝包、卷边包、捏边包和提褶包等。



### 5. 切

“切”多用于北方的面条（刀切面）和南方的点心。北方的面条是先擀成大薄片，再叠起，然后切成条形；南方的点心往往是先制熟，待出炉稍冷却后，再切制成形。切可分为手工切和机械切两种。手工切可用于小批量生产，如小刀面、伊府面、过桥面等；机械切适用于大批量生产，特点是劳动强度小、速度快。但是，其制品的韧性和嚼劲远不如手工切。

### 6. 摊

“摊”是用较稀的水调面，在烧热的铁锅上平摊成形的一种方法。摊的要点是：将稀软的水调面用力搅打上劲。摊时火候要适中，平锅要洁净，每摊完一张要刷一次油。摊的速度要快，要摊匀、摊圆，保证大小一致，不出现砂眼、破洞等状况。

## 制作包子的 9 个小窍门

包子的品种可谓各式各样，有小笼包、叉烧包、豆沙包等。但无论是哪种包子，制作的方法都差不多，只要和好面，包入调制好的馅料，掌握蒸煮的火候，就可以做出美味的包子了。下面，我们来看看制作包子的一些小窍门。

### 1. 用牛奶和面

用牛奶和面其实比用清水效果要好，面皮会更有弹性，而且营养更胜一筹。要注意根据实际情况，调节牛奶和清水的比例，一般情况下，牛奶和清水的比例以 7 : 3 为最好。

### 2. 在面里加点油

尤其是包肉包子，最好在和面的时候加一点油，就可以避免在蒸制的过程中，包子出现油水浸出，让面皮部分发死，甚至整个面皮皱皱巴巴的情况。最好是加猪油，也可以用植物油。

### 3. 擀皮有讲究

包子皮跟饺子皮相同的一点是，要擀均匀，中间略厚，周边略薄。如果皮的厚度一样，包子的收口处面团就会过多，会影响口感。



### 4. 软硬有说法

做包子的面的软硬程度可以根据馅料的不同进行调整。如果馅料比较干，面皮可以和得软一些，这样吃起来口感会很松软。如果馅料是易出水的，那就和得略硬一些，包好后，让它多醒发一会儿。

### 5. 厚薄讲分寸

包子皮跟饺子皮不一样，不需要擀得特别薄，否则薄薄的一小层，面醒发得再好，也不会有松软的口感。包子皮要有厚度感，这样配合着馅料，吃的时候才会感觉鲜嫩多汁。

### 6. 用力要均匀

包包子的时候，用力要均匀，尽量让包子周边的面皮都厚薄均匀，不要因为面的弹性好就使劲拉着捏褶，这样会让包子皮此厚彼薄，油会把薄的那边浸透，从而影响包子的品相。更不要把包子顶部捏出一个大疙瘩来，这样会非常影响口感。

### 7. 快速发酵有窍门

用酵母和面，不需要再加碱或者小苏打。如果时间比较紧，或者天气比较寒冷，不妨多加一些酵母，可以起到快速发酵的作用，且不会发酸。

### 8. 二次醒发不能落

一定要有二次醒发的过程，而且一定要醒好了再上屉。醒发好的包子，掂在手里会有轻盈的感觉，而不是沉甸甸的一团。如果没有时间等它二次醒发好，那一定要开小火，留出让面皮慢慢升温、二次醒发的时间，等上汽了，再改成大火。

### 9. 上屉用冷水

在开火后，面还有一个随着温度上升而继续醒发的过程，可以让包子受热均匀，容易蒸熟，还能弥补面团发酵的不足。所以最好选择冷水上屉大火蒸。

PART 1

# 初级入门篇

中式点心的制作过程看起来挺复杂，或许让爱吃点心的您产生了颇多顾虑。其实大可不必担心，只要您按照本书的指导，掌握好制作工艺的各种要领，您就会惊喜地发现，原来制作中式点心是如此轻松简单而又乐趣无穷。





# 豆沙酥饺

## 材料

**水皮：**中筋面粉 250 克，清水 100 毫升，猪油 70 克，砂糖 40 克，全蛋液 50 克

**油心：**猪油 65 克，低筋面粉 130 克

**其他：**豆沙、全蛋液、芝麻各适量

## 做法

- ① 将水皮部分的中筋面粉过筛开窝，加入砂糖、猪油、全蛋液、清水。
- ② 拌匀至糖溶化，再将面粉拌入中间，搓至面团纯滑。
- ③ 用保鲜膜将面团包起，稍作松弛备用。
- ④ 将油心部分的材料混合搓匀备用。

⑤ 将水皮、油心按 3:2 的比例，分切成小面团。

⑥ 用水皮包入油心擀薄，卷起成条，折三折再擀成薄片酥皮状。

⑦ 用酥皮包入豆沙，将口收捏成角形，排入烤盘。

⑧ 扫上全蛋液，撒上芝麻，以上火 180℃、下火 150℃ 烤 15 分钟，呈金黄色即可。

## 制作指导

把油心压扁，再放在水皮上，包起来时要压紧封口。

