



烹饪技艺系列丛书

中西面点技术

◎总策划 徐 涵 安如磐
◎主 编 武 军 王俊峰
◎副主编 刘海英 刘镇宝
王 静 孟令涵



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

烹饪技艺系列丛书

中西面点技术

总策划 徐 涵 安如磐
主 编 武 军 王俊峰
副主编 刘海英 刘镇宝 王 静 孟令涵

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书根据面点厨师要求具备的基本技能和岗位素养,由浅入深地设置了冷水面团品种制作、温水面团品种制作、热水面团品种制作、发酵面团品种制作、油酥面团品种制作、面包类产品制作、曲奇的制作、泡芙的制作、清酥类点心制作、蛋糕类产品制作、综合品种练习等 11 个学习领域,36 个学习任务及 5 个综合品种练习。每个学习任务通过学习目标、学习任务描述(包括学习准备、计划与实施、评价反馈、知识扩展等部分),将中西面点制作的基本技能、原料知识、营养卫生、职业道德等内容融汇其中。

本书征求并听取了面点加工行业一线从业人员的意见,融入了教师们多年的教学实践经验,具有实用性、科学性和系统性等特点。

本书既可作为中等职业学校西餐烹饪专业的教材,也可作为技工学校相关专业及在职人员的培训和自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

中西面点技术/武军,王俊峰主编.

—西安:西安电子科技大学出版社,2014.5

烹饪技艺系列丛书

ISBN 978-7-5606-3392-3

I. ① 中… II. ① 武… ② 王… III. ① 画点—制作 IV. ① TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第082860号

策 划 高樱

责任编辑 阎彬 韩春荣

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西百花印刷有限责任公司分公司

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印 张 11

字 数 269千字

印 数 1~2000册

定 价 33.00元

ISBN 978-7-5606-3392-3/TS

XDUP 3684001-1

****如有印装问题可调换****

序

“国以民为本，民以食为天”，以烹饪为生产环节的餐饮业是我国第三产业的传统产业，国家扩大内需的支柱产业，也是安排就业的主要领域。《国家中长期人才发展规划纲要（2010—2020年）》强调要大力开发和培养经济社会发展重点领域急需紧缺的专门人才。党的十八大报告也明确要求：“深化教育领域综合改革，着力提高教育质量，培养学生社会责任感、创新精神、实践能力。”要贯彻落实党的十八大精神，就要以提高质量为核心，更加注重教育内涵发展；要坚持科学的教育质量观，把促进人的全面发展和适应社会需要作为衡量质量的根本标准。

为了切实贯彻落实国家有关政策和文件的精神，我们组织策划了“烹饪技艺系列丛书”。本套丛书坚持科学发展观，以现代职业教育“学习领域课程开发设计”为指导，以五星级酒店厨房各岗位工作职责为依托，以企业真实岗位具体的典型工作任务为载体，经过专家多年的探索和积淀，摸索出的行动导向教学理念已被烹饪专业老师熟谙和应用，具有实用性强、特色鲜明的特点。

这套丛书的作者均是既有丰富的教学经验又有丰富的餐饮工作实践经验的业内专家，对当前职教情况、烹饪教学改革和发展情况以及教学中的重难点非常熟悉，对本课程的教学和发展具有较新的理念和独到的见解，能将书中的“学”与“用”这两个矛盾很好地统一起来。这些都为本套丛书的图书质量奠定了坚实的基础。

本套丛书共分为四册，分别是《西式烹调技术》、《中式烹调技术》、《中西面点技术》和《西餐英语》。其中《西式烹调技术》介绍了刀工训练、配菜的制作、冷少司与沙拉、早餐与快餐、汤菜及热菜制作等6个学习领域知识，涵盖了西餐行业从业必备的基本知识和操作技能；《中式烹调技术》由浅入深设置了基本功菜肴制作、凉制菜肴制作、考级菜肴制作等10个学习领域知识，涵盖了中餐行业从业必备的基本知识和操作技能；《中西面点技术》根据面点厨师要求具备的基本技能和岗位素养，由浅入深设置了冷水面团制作、面包类制品制作、蛋糕类制品制作等11个学习领域知识；《西餐英语》设计的词汇、词组、对话内容，能够紧密联系实际，体现了英语知识与烹饪专业知识的完美结合。

在丛书的编写过程中，大连市现代服务职业教育集团的相关成员学校给予了大力支持，集团副理事长大连商业学校校长安如磐教授、集团秘书长大连商业学校副校长邓国民教授多次对丛书编写悉心指导；大连餐饮行业协会、大连富丽华大酒店、大连香格里拉大饭店、大连浪琴酒楼、大连新海味餐饮公司、大连教育学院职教部的相关领导都给予了技术指导，并提出修改意见；大连商业学校、大连市烹饪职业中专的一线老师、西安电子科技大学出版社的各位编辑对本套丛书的出版都倾注了大量心血。

本套丛书是为适应目前职业教育改革和发展的有益尝试。希望本套丛书能为烹饪专业的教育发展，为培养具有综合能力的技术型、技能型的烹饪专业人才做出贡献。

沈阳师范大学职业教育研究所 徐涵

2014年1月

编审专家委员会名单

总策划 徐 涵

顾 问 戴书经 林 波 尚远新

主 任 安如磐

副主任 邓国民

成 员(排名不分先后)

李文东 王俊峰 山 崴 刘海英 刘镇宝

武 军 曹星星 王润鹏 王 静 孟令涵

侯青毅 刘 丽 董继红 关 新 王 建

闫晓旭 刘欣苑 郝惠敏

前言

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》提倡职业教育新理念，要求职业教育要积极与行业企业职业岗位相对接，参照相关的职业资格标准，改革课程体系和教学内容。根据这些要求，我们以市场为导向，以行为适用为基础，紧紧把握职业教育所特有的基础性、可操作性和实用性等特点，编写了本书。书中尽可能以实践操作来阐述理论。

本书根据面点厨师要求具备的基本技能和岗位素养，由浅入深地介绍了冷水面团品种制作、面包类制品制作、蛋糕类制品制作等 11 个学习领域知识，涵盖了面点加工行业从业必备的基本知识和操作技能。每个学习领域都包含若干学习任务，每个学习任务都通过学习目标、学习任务描述(包括学习准备、计划与实施、评价反馈、知识扩展等部分)，将中西面点制作的基本技能、原料知识、营养卫生、职业道德等内容融汇其中。

本书是在面点加工行业一线业务骨干提炼的典型岗位工作任务的基础上，参照面点师职业资格标准，结合面点专业老师多年丰富的教学和实践经验编撰而成的。为了充分体现本书的先进性和科学性，反映现代科技以及餐饮业中广泛运用的新原料、新工艺、新技术、新设备、新理念等内容，书中适当地介绍了本行业的最新应用成果和国内外先进经验，以体现时代特色和前瞻性。本书对有关制作过程、原料等的介绍，多辅以图示和图片，直观形象。

本书由大连商业学校武军、王俊峰主编，参与编写的还有大连商业学校刘海英、刘镇宝、王静、孟令涵，安如磐任编委会主任。本书在编写过程中得到了大连富丽华大酒店、大连香格里拉大酒店、大连日航大酒店、大连百年汇豪生酒店的大力支持，在此深表感谢！

由于编者水平有限，本书中难免存在不妥与疏漏之处，敬请读者不吝指正。

编 者

2014 年 1 月

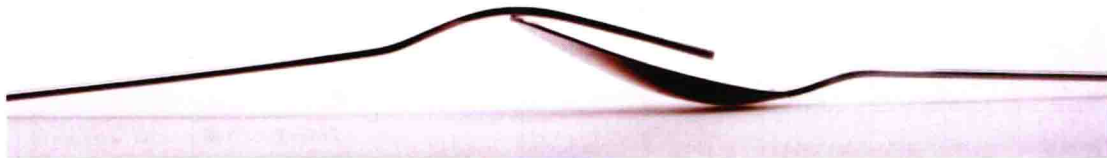
目 录

学习领域一 冷水面团品种制作	1
学习任务一 手擀面的制作	1
学习任务二 馄饨的制作	6
学习任务三 水饺的制作	10
学习任务四 抻面的制作	16
学习领域二 温水面团品种制作	20
学习任务一 家常饼的制作	20
学习任务二 葱油饼的制作	24
学习任务三 冠顶饺的制作	28
学习领域三 热水面团品种制作	34
学习任务一 春饼的制作	34
学习任务二 三鲜锅贴的制作	38
学习任务三 汗面炸糕的制作	41
学习任务四 韭菜盒的制作	45
学习任务五 月牙蒸饺的制作	48
学习领域四 发酵面团品种制作	53
学习任务一 刀切馒头的制作	53
学习任务二 高桩枣馒头的制作	57
学习任务三 团花卷的制作	60
学习任务四 糖三角的制作	65
学习任务五 奶黄包的制作	68
学习任务六 秋叶包的制作	72
学习任务七 提褶包的制作	75
学习领域五 油酥面团品种制作	79
学习任务一 紫薯甘露酥的制作	79
学习任务二 发面糖酥饼的制作	83
学习任务三 椒盐牛舌酥的制作	88
学习任务四 菊花酥的制作	92
学习领域六 面包类产品制作	96
学习任务一 小圆餐包的制作	96
学习任务二 汉堡坯的制作	100
学习任务三 牛角面包的制作	104
学习任务四 玉米面包的制作	108

学习领域七 曲奇的制作	113
学习任务一 香草曲奇的制作	113
学习领域八 泡芙的制作	117
学习任务一 奶油泡芙的制作	117
学习领域九 清酥类点心制作	121
学习任务一 清酥马蹄的制作	121
学习任务二 蛋挞的制作	126
学习领域十 蛋糕类产品制作	130
学习任务一 海绵蛋糕的制作	130
学习任务二 戚风蛋糕的制作	133
学习任务三 油脂蛋糕的制作	137
学习任务四 裱花蛋糕的制作	140
学习任务五 慕斯蛋糕的制作	144
学习领域十一 综合品种练习	148
试题1 焦糖汁	149
试题2 玉米面包	152
试题3 奶油泡芙	156
试题4 油脂蛋糕	160
试题5 慕斯蛋糕	164
参考文献	168

学习领域一

冷水面团品种制作



冷水面团就是使用30℃以下温度的水拌合调制的水调面团。由于用冷水或温度较低的水和面，面粉中的蛋白质不发生热变性，从而形成较多和较强的面筋。淀粉在低温下不会发生膨胀糊化，因此所形成的面团结实、韧性强、拉力大、呆板，故又称死面、呆面。

冷水面团的特点是成品色泽较白，吃起来爽口有筋性，不易破碎，一般适合于煮、烙、煎、炸，如水饺、面条、春卷皮、珍珠汤、烙饼等。

学习任务一 手擀面的制作

学习目标

完成本学习任务后，你应当能：

- (1) 叙述冷水面团的特性；
- (2) 按照冷水面团的技术要求来和制冷水面团；
- (3) 结合本书介绍，规范制作手擀面；
- (4) 学会运用煮的技法制作成熟手擀面；
- (5) 按照职业卫生的要求做到仪容仪表干净整洁。

建议完成本学习任务为 8 课时。

学习任务描述

手擀面是冷水面团中的代表品种之一，是受北方大众所喜爱的家常品种，也是酒店菜单中常见的品种。请按制品要求调制冷水面团，制作手擀面。

一、学习准备

1. 面粉

1) 面粉分类

面粉按加工精度、色泽、含麸量的高低，可分为特制粉、标准粉和普通粉。按面筋质



的多少，可分为高筋粉、中筋粉和低筋粉。不同品种、等级面粉的特点见表1-1-1。

表1-1-1 面粉的等级与特点

品种	颜色	麸量	水分	灰分	面筋质	加工精度	特 点	用 途
特制粉	白	少	$\leq 14.5\%$	$\leq 0.75\%$	$\geq 26\%$	细	弹性大，具有延伸性、可塑性强	适宜做面包，一般用于做高级宴会点心
标准粉	稍黄	稍高	$\leq 13\%$	$\leq 1.25\%$	$\geq 24\%$	较细	弹性不如特制粉，但营养素较全	适宜做烙饼、烧饼等大众化食品
普通粉	黄	高	$\leq 13.5\%$	$\leq 1.5\%$	$\geq 22\%$	较粗	弹性小，可塑性差，营养素全	适宜做大众化食品

2) 面粉的品质鉴定

面粉的品质主要从含水量、颜色、新鲜度和面筋质的含量这四方面鉴定。

(1) 含水量。我国面粉标准规定，面粉的含水量在 13.5%~14.5% 之间。含水量正常的面粉，用手捏有爽滑的感觉。若捏而不散，则含水量超标，此种面粉易发霉、结块，不易保存。

(2) 颜色。面粉的颜色与小麦的品种、加工精度、储存时间及储存条件有关。加工精度越高，颜色越白。若储存时间过长或储存条件比较潮湿，则面粉的颜色加深。颜色加深是面粉品质降低的表现。

(3) 新鲜度。面粉的新鲜度是鉴定其品质的最基本标准。新鲜的面粉有面香味，色浅；颜色灰黑，带有腐败味、发霉味的则是陈旧的面粉；更甚者出现发霉、结块的则属于变质的面粉，这类面粉不能食用。

(4) 面筋质。面粉中的面筋质是由麦胶蛋白和麦麸蛋白构成的，它是决定面粉品质的主要指标。一般面筋质含量越高，面粉的品质越好。

面粉中面筋质的含量在 40% 以上者一般称为高筋粉，适合制作面包、起酥点心、泡芙点心与特殊油脂调制的松酥饼等；

面粉中面筋质的含量在 26%~40% 之间称为中筋粉，适合制作重型水果蛋糕、肉馅饼等；

面粉中面筋质的含量在 26% 以下一般称为低筋粉，适合制作蛋糕、油酥点心、饼干。

2. 案板

案板是面点制作中必备的设备，在面点制作中，绝大部分操作步骤都是在案板上完成的。案板的使用和保养直接关系到面点制作能否顺利进行。案板多由木质、大理石或不锈钢等材料制成，其中以木质案板使用最多。

1) 案板的使用

木质案板大多用厚 6~7 cm 以上的木板制成，以枣木材质最好，其次为柳木制的。案板要求结实牢固，表面平整，光滑无缝。在使用时，要尽量避免用其他工具碰撞，切忌当砧板使用，不能在案板上用刀切、剁原料。大理石案板比木质案板平整光滑，多用于较为特殊的面点制作，一些油性较大的面坯适合在此类案板上进行操作。不锈钢案板主要是制作西式面点用。



2) 案板的保养

案板使用后，一定要进行清洗。一般情况下，要先将案板上的粉料清扫干净，再用水刷洗或用湿布将案板擦净即可。如案板上有较难清除的黏着物，切忌用刀用力铲，最好先用水将其泡软后，再用面刮板将其铲掉。当案板出现裂缝或坑洼时，需及时修补，避免积存污垢而不易清洗。

3. 冷水面团制品常用的成熟方法——煮

冷水面团制品成熟，常采用煮的烹调方法。煮是先将锅中的水烧开沸腾后，再将冷水面团制品如饺子或者面条下锅(水和冷水面团制品的比例是 5:1 以上)，通过热水的传导和对流使得制品成熟的方法。煮是面点技术中常用的成熟方法之一。

4. 和面时添加鸡蛋的作用

和面的时候加鸡蛋不仅可以增加制品的营养，改善制品的色泽，而且可以使制品比较筋道，使煮出的面条口感爽滑。

二、计划与实施

工具准备：刮板、小秤、量杯、白毛巾等。

原材料准备：中高筋面粉 250 克、鸡蛋 1 只、冷水 85 克、盐 1 克。

1. 和面

和面使用调和法。将面粉放入盆或案板上，在面粉中间扒一凹塘(行业中称开窝，如图1-1-1所示)，然后掺入所需的大部分水(约占总量的 70% 左右，如图1-1-2所示)。用手先将水和里圈的面粉融合至水不外溢，然后由外往里、由下向上反复抄拌均匀至面粉呈雪花片状(如图1-1-3所示)。这时再加入第二次水，继续用手抄拌，待面粉呈块状时，双手揉搓面团成面坯(如图1-1-4、图1-1-5所示)。



图1-1-1 面粉开窝



图1-1-2 加水



图1-1-3 抄拌



图1-1-4 揉面团



图1-1-5 成型面团

※小提示:

(1) 和面时, 应根据成品品种、面团性质及面粉的吸水能力合理确定掺水量。一次掺水不能太多, 加水时, 应分次掺入, 以保证面团的软硬符合制作品种的要求。

(2) 和面姿势要正确。和面时, 两脚应分开, 站成八字步, 站立端正, 不可左右倾斜, 上身可向前稍弯, 亦可在适当时间采用马步。身体离案板应有一拳的距离。注意用力要得当, 以免扭伤手腕。

(3) 卫生要达到三光, 即面光、手光、案板光(盆光)。

2. 揉面

(1) 揉面的姿势。要求上身要稍往前倾, 双臂自然伸展, 两脚成丁字步, 身体离案板要有一拳的距离。揉小块面团时, 双手可替换用力; 揉大块面团时, 双手应一齐用力。

(2) 揉面时要用“巧劲”。既要用力, 又要揉“活”, 以手腕为着力点, 手掌用力。

(3) 揉面时要按照一定的次序, 顺着一个方向揉, 不能随意改变, 否则不易使面坯达到光洁的效果。

(4) 揉匀面坯后, 要将面坯盖上湿布或保鲜膜静置一段时间, 一般为 10 分钟左右。

※小提示:

(1) 揉面是将调和后的面团进行揉和, 使各种粉料调和均匀, 并充分吸收水分形成面坯的过程。通过揉面, 可使面坯进一步增劲、柔润、光滑。

(2) 揉面的力度要适当, 以免手掌或手臂受伤。

3. 擀皮

(1) 案板上撒上一层干粉, 将醒好的手擀面面团光面向下置于案板上, 用擀杖向四周用力擀开成长方形大片(如图1-1-6所示)。

(2) 待面片擀薄到一定的程度时, 在薄片上撒上一层干面, 将擀杖卷入其中, 用面紧紧包裹, 并用手从中间向外反复推擀。如此几次后, 将其展开, 再撒上适量的薄面, 从另一个方向把擀杖卷入其中, 进行推擀操作, 然后再展开, 撒薄面。以此类推, 直至将面团擀成 2 毫米厚的面片(如图1-1-7所示)。



图1-1-6 擀皮(一)



图1-1-7 擀皮(二)



※小提示:

在用大擀面杖推擀的过程中,姿势要正确。两脚呈丁字步或平行站位,身体略微前倾,用大臂带动小臂,掌跟用力均匀地推动擀面杖,从中间往两边运动,逐渐将面团擀薄。

4. 切条

将擀好的面片展开,撒上薄面,用擀面杖再卷起,然后一层一层地叠成下宽上窄的如梯田状的长条,宽度在6厘米左右(如图1-1-8所示)。用刀切成3毫米宽的面条(如图1-1-9所示)。将最上层的面条向前打开,抖散装入不锈钢盘中即可(如图1-1-10所示)。



图1-1-8 梯田状

※小提示:

切面片的刀要快,采用推切刀法,面条宽度保持在3毫米,刀工要干净利落,不连刀,不断刀,这样才能切出利索整齐的面条来。



图1-1-9 切面



图1-1-10 手擀面

5. 煮熟

双耳锅中加水,水量要宽,水和要煮的原料的比例是6:1。水烧开后,将切好的手擀面下锅,待大火烧开后,将面条翻下身,添少许的凉水,再烧开,重复两次,时间在3分钟左右,看面条呈半透明状即成熟。

※小提示:

煮手擀面的水量要宽,一般水和面条的比例最少是5:1,这样煮出的面条干爽利落,不糊底。

三、评价反馈

1. 知识点

- (1) 手擀面属于冷水面团的品种之一。冷水面团是用低于30℃的水调制而成的。
- (2) 冷水面团属于水调面团的一种。冷水面团的特点是韧性大、质地坚实、筋力大、延伸性强。
- (3) 煮手擀面的水量要宽,水和要煮的原料的比例是6:1,水开后,将切好的手擀面下锅。

2. 思考与小结

通过对手擀面制作方法的学习,请按制品要求规范制作手擀面,具体的考核及评价见表1-1-2。



表1-1-2 考核及评价表

考核内容	手 擀 面	
数量	5 份	
规格	250 克面粉/5 份	
操作时间	60 分钟	
评分标准	(1) 面条整齐利索，不连刀，不断条 (2) 柔韧有弹性，吃口爽滑有嚼头	
自我评价	Yes.	No.
小组评价	Yes.	No.
教师评价	Yes.	No.

四、知识扩展

中国的 面 条

手擀面是北方的家庭主食，它的制作过程简便，主要成型技法是擀和切，成品采用煮的方法。成熟后可拌、炒，其味道亦可以根据个人喜好调配，广受人们的欢迎，也是酒店、饭店菜单中的常见品种。

行业中将手擀面中加入的调味料称面码，因面码的不同，手擀面的口味也各不相同。大连地区常见的有清汤面、炸酱面、芸豆蚬子面、大排面、大肉面、牛肉面、西红柿鸡蛋面、打卤面等。

中国的面条种类丰富，地方风味突出，比较有代表意义的有山西的刀削面、剔尖面、一根面，广东的云吞面，四川的担担面，北京的炸酱面，甘肃的兰州拉面，湖北的热干面，山东的福山拉面等。

学习任务二 馄饨的制作

学习目标

完成本学习任务后，你应当能：

- (1) 遵守职业道德规范，选用放心猪肉；
- (2) 按照和馅的技术要求和制鲜肉馅；
- (3) 结合本书介绍，规范制作馄饨；
- (4) 按照职业卫生要求做到仪容仪表干净整洁。

建议完成本学习任务为 8 课时。

学习任务描述

馄饨又名抄手、扁食、云吞等，是我国古老的民间小吃，至今许多地方仍有冬至吃馄



饨的风俗。馄饨是用边长约 6 厘米的正方形的皮，或顶边长约 5 厘米，底边长约 7 厘米的等腰梯形的皮包馅制成。煮熟后的馄饨鲜香味美，有透明感。请按制品要求调制冷水面团，加工制作馄饨。

一、学习准备

1. 醒面的作用

刚和好的面团，比较松脆，做面条、包饺子均不理想。为了使面团具有良好的展开性、延伸性，我们通常是在面团上盖块湿布，让它醒一醒。醒面的过程，就是让水分充分渗进面粉中的蛋白质与淀粉内部的过程。醒面可以促进面筋质网状结构的形成，使淀粉颗粒变得湿润，面团因而变得柔韧有劲，弹性和柔韧性大大增加。

2. 和面时添加盐的作用

我们在制作手擀面等冷水面团的时候会在面团中加入少许的盐，其作用是利用盐中的钠离子、氯离子促使面筋的韧性、弹性、滑性增加。

3. 生咸馅

生咸馅是用生料加调料拌和而成的。常见种类有菜馅、肉馅、菜肉馅等。生咸馅用料有动物性原料和时令蔬菜原料。

馅料的形态大小有粗、细、茸等不同规格，具体调制时，应根据生咸馅及制品的特点来确定形态。如天津包子的馅，在制作时猪肉要剁得粗些，因为粗馅搅的馅心成熟后较松软，而饺子馅、馄饨馅则要稍细点。

由于各地的口味和习惯不同，调味料及用量则有所不同。北方偏咸，江浙喜甜。北方喜用葱、姜、香油提味，南方喜用胡椒、猪油、糖来提鲜。

二、计划与实施

工具准备：大擀面杖、菜刀、刮板、量杯、小秤。

原材料准备：馄饨皮料和馄饨馅料。

馄饨皮料：高中筋面粉 500 克、冷水 200 克、食碱 3 克、盐 3 克。

馄饨馅料：猪肉末 300 克、葱、姜、香菜、盐、味精、鸡精、一品鲜酱油、胡椒粉、香油、骨头汤(如图1-2-1所示)。



图1-2-1 馄饨馅料

1. 和面

面粉过筛后开窝，在面窝内加入盐、食碱、使用抄拌法和面，揉成有弹性的面团。

2. 和馅

(1) 姜去皮洗净切成末，葱切粒备用。

(2) 不锈钢小盆中放入肉馅，加姜末(如图1-2-2所示)，并加酱油调色(如图1-2-3所示)。在肉馅中分次打入水，沿一个方向用力搅拌，待每次的水和肉馅充分融合后，再加



水,一般每500克肉馅可添加 150~200 克水(如图1-2-4所示),看馅心上劲后,再加盐、味精、鸡粉、胡椒粉、香油,最后加入葱粒拌合即可。

(3) 将和好的馄饨馅放入深底盘中待用(如图1-2-5)。



图1-2-2 加姜末



图1-2-3 加酱油



图1-2-4 分次打水



图1-2-5 调制好的肉馅

※小提示:

馅心使用的猪肉一般选用猪的前槽肉,俗称“梅肉”。此部位肉的特点是肥瘦相应,一般三肥七瘦,筋少而短,吃水量大,适合于制作馅心。

3. 制皮

(1) 将醒好的馄饨面坯用擀制手擀面的方法擀成一大张 0.5~1 毫米厚的薄皮。

(2) 将薄皮裁成 8 厘米宽的长方形片(如图1-2-6所示),一层一层的叠起,改刀切成 8 厘米见方的馄饨皮 200 张,用保鲜膜封好(如图1-2-7所示)。



图1-2-6 切馄饨皮



图1-2-7 成型的馄饨皮

※小提示:

馄饨皮在擀制过程中,洒的薄面应使用澄面或生粉,反复擀压成薄如纸的面皮,这样的馄饨成品晶莹剔透,口感润滑。



4. 包馅

左手拿皮，右手用筷子或者饺子匙挑入馅心，用筷子挑皮向内翻转一圈后(如图1-2-8所示)，左手和右手同时向内翻转(如图1-2-9所示)，将两个翻转的内角用力压和在一起，成为元宝状的馄饨(如图1-2-10所示)。

※小提示：

馄饨挑入的馅心不宜太多，一般为 7 克左右。馄饨的形状有的如元宝状，还有的如飞燕状，簸箕状也可。



图1-2-8 包馄饨



图1-2-9 向内翻转



图1-2-10 皮型的馄饨

5. 煮熟

待锅中的水烧开后，将馄饨生坯下锅，用手勺略推动水旋转，待馄饨浮起，沿锅边加些冷水，待水再开时，看馅心凝固，将馄饨捞入盛有鲜汤的碗中，撒上胡椒粉、葱姜末，淋上少许香油即可。

※小提示：

① 煮制馄饨时，水沸后再将生坯入锅，应掌握火候，及时调整火力，煮至浮起时即可捞出，以防煮烂。

② 馄饨汤可在下馄饨前提前调好口味，即骨头汤过滤后加盐、味精、鸡粉等基本口味，胡椒粉、醋、葱花、香菜等可根据个人口味添加。

三、评价反馈

1. 知识点

鲜肉馅选用猪前槽的肉，即行业俗称的梅肉。肉馅中打水时应分次加入，并沿着一个方向搅拌，菜或葱要最后放。

2. 思考与小结

通过对馄饨制作过程的学习，请按制品要求规范制作馄饨，具体的考核及评价内容见表1-2-1。