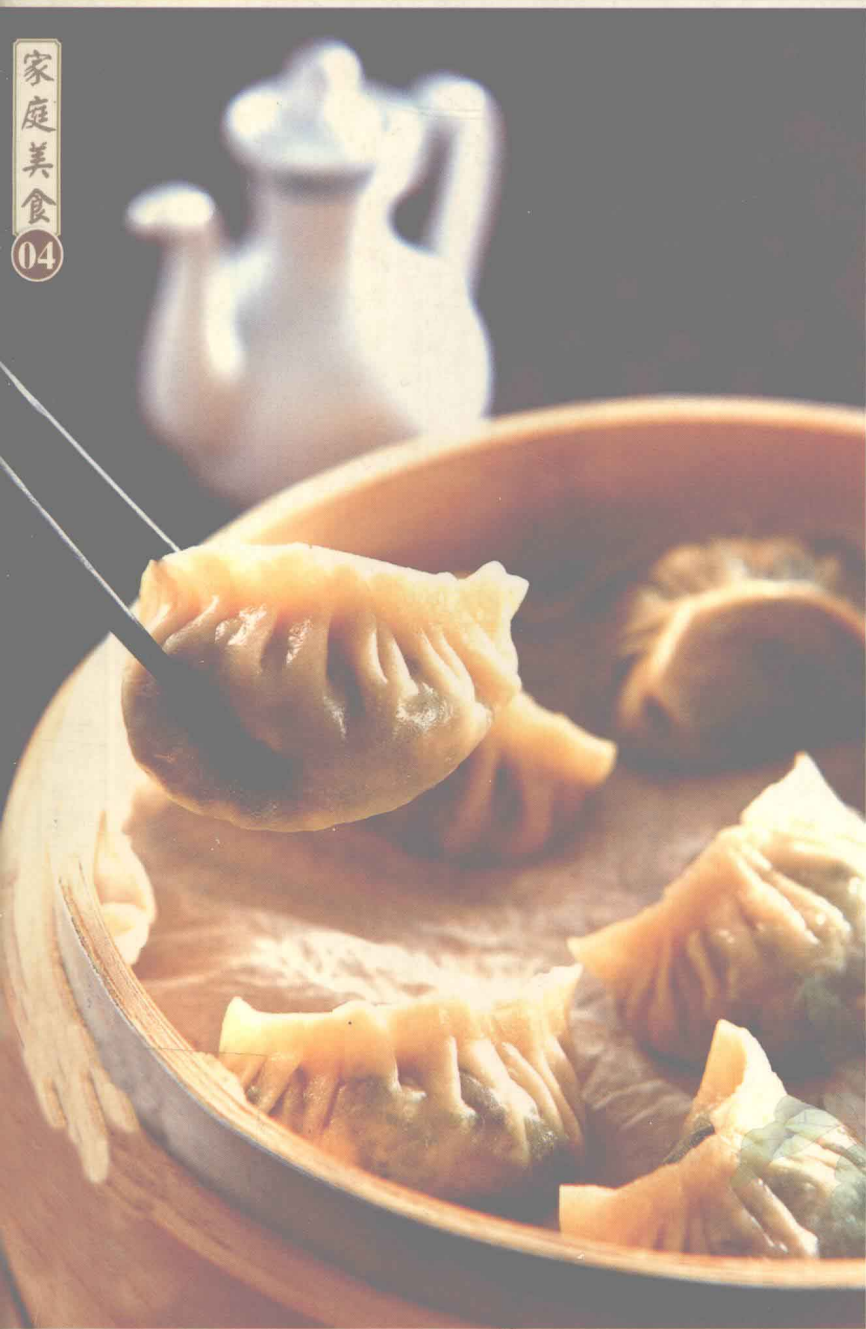




【水饺、烧卖、馄饨、馅饼……
完整学会最受欢迎的中式包馅点心！】

包出 好点心

颜金满◎著

汕头大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

包出好点心 / 颜金满著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.1
(家庭美食)

ISBN 7-81036-638-6

I. 包... II. 颜... III. 面点—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 128889 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经邦联文化事业股份有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

广州市版权局著作权合同登记号: 19-2005-137

包出好点心

作 者: 颜金满

责任编辑: 廖醒梦 梁志英 李资渝

责任校对: 段文勇

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市悦彩印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 20

字 数: 400 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 84.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-638-6/TS · 102

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 / 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新)

电话 / 603-90563833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题

家庭美食

04

包出

【水饺、烧卖、馄饨、馅饼……
完整学会最受欢迎的中式包馅点心！】

好点心

颜金满◎著

汕头大学出版社



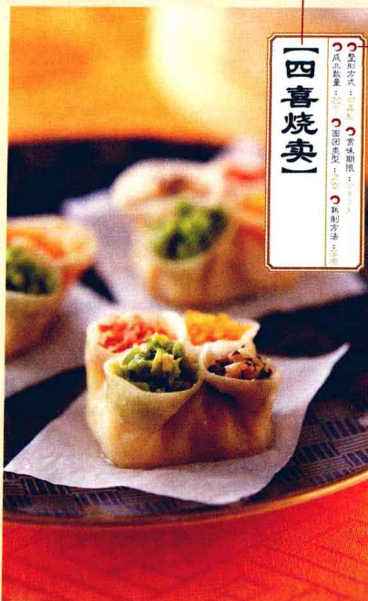
作者序

这次受邀担任《包出好点心》的作者，心里有很多感触。在制作拍摄本书时，我脑海中不断浮现自己童年时的画面——每当下雨天无法去田里工作，而家中刚好有面粉时，妈妈总会亲手做面饼给我们吃。那时总觉得妈妈好厉害，可以像变魔术一样变化出各种不同口味的点心，来满足小萝卜头们的口腹之欲，现在回想起来还是觉得很幸福！

在中式点心的境界里，充满了老祖宗留下来的美食智慧与文化艺术，厉害的点心师傅只要手中有糖、油、面，即可随心所欲，变化出数百种的主食及点心。这本书就是要教大家制作中式点心的基础原则，包括从发面、烫面、冷水面等基础面团的做法，到各种点心的包法及内馅的变化，都有清楚的示范图及解说，希望能让爱吃中式点心的朋友们不必花大钱上补习班，就能轻松学会各种经典包馅点心的做法。

在本书中，我和编辑群绞尽脑汁，精选出近六十道市面上最受欢迎的包馅点心，除了流传久远、人气依然不坠的经典点心，如鲜虾烧卖、小笼包、青葱猪肉胡椒饼、韭菜盒子、葱花猪肉馅饼等等，我们也会提供更具特色的点心做法，如咸蛋黄紫米烧卖、罗勒蕃茄起司包、洋葱牛肉胡椒饼、鲷鱼白酱盒子、萝卜丝培根馅饼等，让您穿梭古今，体验各式点心的新奇吃法。为了确保让大家做出真正美味的点心，本书所有的创意馅料都是经过挑嘴的编辑和摄影师们先行鉴赏品尝，获得一致好评后才敢公开传授的喔！成书期间，我因为求好心切，经常在大半夜里揉面团、试配方，如今终于要出书了，一切的辛苦总算有了回报，心里很欣慰。衷心希望这本书能让大家受用无穷，做出好吃的点心与心爱的亲朋好友们分享！

颜金满



【四喜烧卖】

成品数量：20个
面团类型：软式
熟制方法：蒸制

高筋面粉 100 克、低筋面粉 60 克、热开水 85 克

材料一

材料一

①猪绞肉 300 克、香菇 4 朵、胡萝卜丁 20 克、青葱 3 根、姜末 1 小匙、香菜 10 克

②胡萝卜丁 100 克、豌豆仁丁 100 克、香菇 8 朵、红甜椒丁 100 克

调味料一。

盐 1/2 小匙、鲜鸡粉 1/2 小匙、酒 1 大匙、香油 1 小匙、白胡椒粉 1 小匙、细砂糖 1 小匙

①材料①的香菇切细丁，青葱切末，香菜切末，材料②的香菇切细丁。

性,放入其它材料①,拌匀后即为馅料,放入冰箱冷藏30分钟。

④高筋、低筋面粉混合过筛，放入调理盆中，冲入热开水，用擀面棍搅拌均匀，揉成光滑面团，静置松弛30分钟。

④面团搓成长条状,分成20份,再擀成方片备用(擀法参考P18)。

④包入适量馅料，中间1厘米的皮先接合压紧，两侧的皮也往中间捏紧，按压捏合相邻的皮，形成4个孔洞，分别填入材料②，排入蒸笼中，依序完成所有材料。

⑤放入蒸锅中，以大火蒸约6~8分钟即完成。

烧卖包法请见 P22，有详细解说。

【详细解说】

①**食谱名称**：本道点心的中文名称。

②成品数量：依本配方制作出来的食用数量。

赏味期限：本道点心最新鲜美味的食用期限。一般而言，蒸饺、水饺等烫面、冷水面类点心经熟制后可冷藏3天，生品则可冷冻保存7天。包子、酒酿饼等发面类点心须先熟制后再保存，时效以冷藏3天或冷冻7天为宜。

面团类型：说明本道点心是以何种面团来制作。

整形方式：说明本道点心的包馅方法。

熟制方法：说明使本道点心由生变熟的烹调方法。

③外皮：制作本道点心的外皮部分所需要的材料及其分量。

④内馅：制作本道点心的内馅部分所需要的材料、调味料及其分量。

⑤做法：说明本道点心的详细制作程序。

⑥不败秘诀：说明本道点心的制作技巧，以及容易失败的原因。

常用烹调计量单位换算法

1大匙(T) = 3小匙 = 15毫升(ml), 若无大匙, 可用一般喝汤的汤匙代替。

1 小匙 (t) = 1 茶匙 = 5 毫升 1 杯 (Cup, 简写 C) = 240 毫升

1 公斤 = 1000 克 (g)

1 斤 = 10 两 = 500 克.

1 两 = 10 钱 = 50 克

适量 = 依个人喜好酌量使用

材料使用注意事项

- 所有生鲜食材请先洗净，并去除不可食用部分后再料理。
- 食谱的材料重量，若以克为单位，代表不含盛装容器（如：量杯、钢盆、锅子）的净重，所以必须先将空的容器放于电子秤（或磅秤）上归零，再放入欲测量的材料称量。

目录

- 2……作者序
- 3……如何使用本书
- 6……【点心教室第一课：工具材料介绍】
- 6……第一章 点心好帮手
- 7……第二章 糖油面·随手变
- 8……【点心教室第二课：面团制作】
- 8……第一章 发面面团
- 10……第二章 烫面面团
- 11……第三章 冷水面团
- 12……【点心教室第三课：馅料制作】
- 12……【点心教室第四课：熟制操作技巧】
- 12……第一章 用水熟制的“蒸”&“煮”
- 14……第二章 用火导热的“煎”&“烙”
- 15……第三章 高温快熟的“炸”&“烤”



第壹篇 饺子家族

18……【饺子家族面皮做法】

19……【饺子家族包法完全攻略】

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 24……泡菜鸡肉水饺 | 31……花素蒸饺 | 38……咸蛋黄紫米烧卖 |
| 25……酸白菜猪肉水饺 | 32……香椿鲑鱼水晶饺 | 39……海苔卷烧卖 |
| 26……韭黄虾仁水饺 | 33……红椒鲜虾饺 | 40……绉纱小馄饨 |
| 27……胡瓜猪肉水饺 | 34……鲜虾烧卖 | 41……鲜虾大馄饨 |
| 28……卷心菜玉米煎饺 | 35……猪肉火腿烧卖 | 42……黄金咖喱饺 |
| 29……白菜猪肉锅贴 | 36……菜肉汤馄饨 | 43……脆皮鲜果球 |
| 30……香菇干贝蒸饺 | 37……四喜烧卖 | |

第

貳

篇包子家族

46……【包子家族包法完全攻略】

- | | |
|--------------|-------------|
| 49……蜜汁叉烧包 | 62……全麦杂粮饭菜包 |
| 51……小笼包 | 63……咖喱炒饭包子 |
| 52……香葱猪肉大包 | 64……迷迭羊肉烤包子 |
| 53……山药香椿肉包 | 65……罗勒蕃茄起司包 |
| 54……油饭水煎包 | 66……酸菜红薯包 |
| 55……卷心菜猪肉水煎包 | 67……竹笋南瓜包 |
| 56……枣泥寿桃包 | 69……桂花豆沙破酥包 |
| 57……上海迷你生煎包 | 70……绿茶豆沙包 |
| 58……梅干扣肉刈包 | 71……黑糖红薯包 |
| 59……墨鱼面小卷包 | 72……乳酪红薯水晶包 |
| 61……广式海鲜汤包盅 | 73……酥炸爵士奶黄包 |



第

叁

篇面饼家族

76……【面饼家族包法完全攻略】

- | | |
|-------------|-------------|
| 78……洋葱牛肉胡椒饼 | 87……酱肉烧饼 |
| 79……青葱猪肉胡椒饼 | 88……培根热狗烧饼 |
| 80……韭菜盒子 | 89……虾松油条烙饼 |
| 81……鲷鱼白酱盒子 | 90……潮州南乳黄金饼 |
| 82……葱花猪肉馅饼 | 92……山东豆腐卷 |
| 83……萝卜丝培根馅饼 | 93……四丁蛋皮煎饼 |
| 84……京酱肉饼 | 94……核桃枣泥锅饼 |
| 85……红曲鸡肉饼 | 95……抹茶豆沙酒酿饼 |
| 86……牛肉卷饼 | |

点心教室

【第一课】

工具材料介绍

◆ 第一章 点心好帮手 ◆

想要包出色香味美的中式点心，除了仰依靠能生巧的手上功夫外，善用工具也很重要，以下介绍制作点心时必备的五种工具，只要善用它们，你也可以在点心的世界里游刃有余喔！

★ 保鲜膜

当面团进行松弛或发酵阶段时，可用保鲜膜封裹住，以保留面团的原味与水分。亦可用塑料袋取代。

★ 量杯

量杯可用来称量液体材料，以ml为计量单位，有玻璃、塑料、压克力、不锈钢等材质，建议使用透明的玻璃量杯，较不容易因视觉产生误差，也能称量温度较高的液体，但因重量较重，操作时要小心。

★ 刮板

刮板是用以辅助面团混合，或是将调理盆里的材料刮取干净，并可用来切割面团及修整面团的四边，使其成为方正的面皮。通常为塑料制品。

★ 磅秤

磅秤有传统磅秤与电子秤两种，多用来称取分量较多的固体材料，建议购买可归零的电子秤较方便使用，不仅可称量到如1~2克的小分量，还可避免传统磅秤因使用过度造成的弹簧弹性疲乏，以及最小刻度只有5克，导致称量不够准确的问题。

★ 擀面棍

擀面棍以细长型最常见，一般用于擀平及延展面团，也可用于搅拌较烫的面糊。



◆ 第二章 糖油面·随手变 ◆

“糖、油、面”这三样材料看似平凡无奇，但是会做点心的人应该都知道，只要充分了解这三者的特性，并加以灵活运用，就能随手变化出各式各样的点心。到底它们有什么了不起的大学问呢，继续看下去你就会明白啰！



① 面粉

面粉是中式面点最主要的材料，它是由小麦加工所制成，遇水会形成有弹韧性的面团(筋度越高越有韧性)，常见的有低筋、中筋及高筋三种。低筋面粉又名蛋糕粉，粉质细白、筋性较弱，适用于制作松软糕点，例如发糕、月饼皮等；中筋面粉又名普通粉或通用粉，粉质稍粗，筋性较高，适用于稍具弹性的面点，最常被用来制作包子、馒头等点心；高筋面粉又名面包粉，粉质更粗，筋度也更高，适合制作油条、面条等高弹性的面点。

事实上大部分的点心都可用中筋面粉制作，但为了让口感更香Q有嚼劲，本书提供的面团配方多是以低筋加高筋混拌而成。由于面粉容易受潮结块，因此使用前需先过筛。

② 油脂

油脂也是面点的重要原料之一，在混拌面团时加入些许油分，可以使面点更柔软好吃。油脂也是煎炸时的主要传热原料，还可用来调制内馅，增添馅料的风味。

目前最普遍的油脂是由黄豆提炼而成的色拉油，不过因为色拉油不耐高温，尤其油炸时容易变黑，因此建议大家在制作煎炸类点心时，可改用由芥花种子提炼成的芥花油，因为它具有耐高温、油烟少的特性，比较适合长时间油炸。

③ 糖

糖的种类很多，随面点的种类而异。糕点中加入糖的主要功用为：提供甜味、供给酵母发酵所需的养分，使成品松发、改善面点的外观及色泽、调节面筋使成品保持柔软，以及延长糕点的保存期限。

白砂糖是最常被用来制作点心的糖类，特性是色白明亮且甜度高，按结晶颗粒大小，又分为粗、中、细三种，可磨成糖粉或煮成糖浆使用。另外别名“红糖”的黑糖也非常适合制作点心(如p71 黑糖红薯包)，不但能增添色泽，风味也比白砂糖更香醇。

点心教室

【第二课】 面团制作

想进入点心世界，了解皮、馅的知识是最基本的步骤，有了初步的了解，才可以在实际操作时，更容易掌握重点。下面依据面团种类及馅料制作重点来分别介绍。

◆ 第一章 发面面团 ◆

所谓的发面，是面粉中加入使面团组织膨松的原料，如酵母粉、老面种等，经过不同程度的发酵，做出不同口感的成品。一般来说，发面面团做出来的成品口感较为松软、香甜，且体积会比原面团较为胀大(约1.5~2倍)。

发面面团的种类是依据发酵时间的长短来区分的，可分为全发面、半发面、小发面3种。全发面的发酵时间约30分钟，做出来的成品组织孔洞较大、松软、弹性差、色泽较黄，如蜜汁叉烧包(P49)。半发面的发酵时间约10~15分钟，做出来的成品稍具弹性、色泽较白，如香葱猪肉大包(P52)。小发面的发酵时间最短，约5~10分钟，做出来的成品有咬劲、组织孔洞较小，如抹茶豆沙酒酿饼(P95)。

让面团发酵的主要功臣是酵母粉，但是其它材料也缺一不可，下面就其原理做个简单介绍：面粉、水混合后，面粉内含的淀粉酵素会分解成麦芽糖，然后再转化成葡萄糖，另外，麦芽糖还能使单醣、蔗糖分解成葡萄糖、果糖，当酵母粉进行作用时，就会将葡萄糖、果糖分解成二氧化碳和水，并产生酒精、热能，时间愈久，作用愈强，如此一来，面团就会膨胀、产生香味，且温度也会略微上升；不过若是超过发酵的适当时间，杂菌就会开始滋生，酒精分解成酸类，造成面团腐败，这时只能丢弃了！特别提醒的是，酵母会使面团具有酸性，因此添加碱水或泡打粉，即可调整酸碱度，让成品的组织、色泽、香味达到最佳状态。

下面以示范图解的方式，介绍发面面团的基本做法，分量请依照食谱配方准备即可。

● 基础

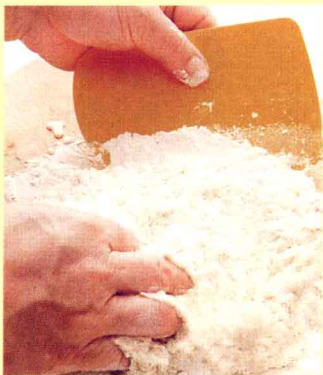
发面面团



① 将所有材料准备好，并称量出正确分量；面粉过筛，倒在干净平台或砧板上，与酵母粉、泡打粉、细砂糖一起筑成粉墙。



② 在粉墙中倒入冷水、色拉油。



④ 利用刮板等辅助工具，将粉、水混拌均匀。



⑤ 用手搓揉，让所有材料混合均匀成团状。

●彩色发面面团



③ 用手以同一方向略拌，让粉、水渐渐混合。



① 面粉过筛，与酵母粉、泡打粉、细砂糖一起筑成粉墙，于粉墙中倒入紫山药泥、冷水。



② 用手以同一方向略拌，让粉、紫山药泥、水渐渐混合。



③ 利用刮板等辅助工具，将粉、紫山药泥、水混拌均匀。



⑥ 揉至外皮光滑后进行发酵。



④ 用手搓揉，让所有材料混合均匀成团状。



⑤ 揉至外皮光滑后进行发酵。



⑥ 除了紫山药泥，也可以同样方法加入抹茶粉、全麦面粉、黑糖等材料来制作不同颜色的发面面团。

◆第二章 烫面面团◆

烫面，顾名思义就是使用热水和粉类材料混合，做出不同质感的外皮，口感也比发面面团成品来得有嚼劲。

热水可使粉类材料糊化，粉水比在 2:1 左右，因此一般来说，若粉有 100 克，则约须准备 50 克的热水，先搅拌均匀后，再揉成面团，若仍有粉的质感，可再视情况慢慢添加少量冷水，以调节面团的软硬度，并让成品外皮较 Q，且可使面团降温，揉的时候不会烫手，这个部分可依照个人喜好酌量添加。

本书使用的烫面分为两种，第一种是使用 100℃ 的开水制作而成的，称之为沸水面，应用在 P28 卷心菜玉米煎饺、P29 白菜猪肉锅贴、P34 鲜虾烧卖、P80 韭菜盒子等点心上。第二种是使用小麦淀粉(又名澄粉)和 100℃ 的开水制作而成的，称之为全烫面，成品会有透明感，适合以蒸法来熟制，应用在 P32 香椿鲑鱼水晶饺、P72 乳酪红薯水晶包上。

下面以示范图解的方式，介绍烫面面团的 basic 做法，分量请依照食谱配方准备即可。

●沸水面面团



① 面粉过筛放入调理盆中，倒入热开水。



② 用擀面棍将粉、水搅拌均匀。



③ 当水分被面粉吸收后，取出放在平台上。

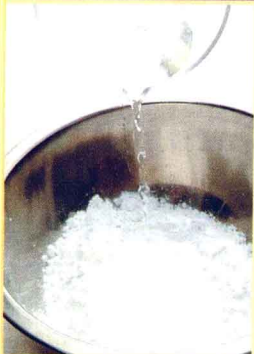


④ 用手搓揉，混合均匀成团状。



⑤ 揉至外皮光滑后静置松弛。

●全烫面面团



① 澄粉取约一半分量放入调理盆中，倒入热开水。



② 用擀面棍将粉、水搅拌均匀。



③ 先揉匀后再慢慢放入剩下的澄粉搓揉。



④ 揉至外皮光滑后即为澄粉烫面面团。



◆第三章 冷水面面团◆

冷水面团是使用一般自来水(冷水 25℃)和粉类制作而成的面团,特色是组织紧密、延展度高、色泽较白。

水量多寡会影响成品的口感,一般来说,制作水饺皮时的水量要比制作面条时多,面团较软,容易擀开成皮。

面团可依个人喜好,加入不同材料,取代全部或一部分的冷水,做

出不同口味及色泽,增加变化,如 P24 泡菜鸡肉水饺、P26 韭黄虾仁水饺等水煮类点心。

下面以示范图解的方式,介绍冷水面面团的基本做法,分量请依照食谱配方准备即可。



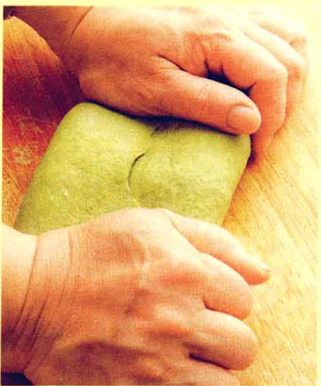
① 面粉过筛,倒在干净平台或砧板上,筑成粉墙。



② 倒入菠菜汁(若制作原味面团,请将菠菜汁用等量冷水取代)。



③ 用手以同一方向略拌,让粉、菠菜汁渐渐混合。



④ 用手反复搓揉,使面团混合均匀。



⑤ 把面团揉至外皮光滑后,使其静置松弛。



⑥ 也可加入胡萝卜汁、红椒粉、蛋液等来制作不同颜色的冷水面面团。

①关于糯米团

使用糯米粉、冷水来制作,当米团成形,必须取下一部分,先用热水煮熟,再放回原米团中搓揉,增加黏性,成品带有光泽,且有咬劲,如本书的 P66 酸菜红薯包及 P67 竹笋南瓜包。

②关于淋饼

水量超过粉类材料一半以上,做成面糊,再用平底锅煎熟。若面糊水分多,煎出来的饼较薄且较软,若面糊水分较少,则饼较厚且硬,视成品需求来决定。这种面糊应用在 P89 虾松油条烙饼及 P94 核桃枣泥锅饼上。

点心教室

【第三课】 馅料制作

面团做好后就要开始包入馅料，馅料的种类及分量，都会影响成品的外观及口感，那么制作馅料有没有需要注意的地方呢？

馅料可大致分成咸馅、甜馅两种，咸馅大多以肉类（猪、鸡或虾仁等）和蔬菜（卷心菜、大白菜、韭菜等）调制而成；甜馅则是使用糖搭配豆类或蜜饯干果等制作而成的，可自己调制，也可买到市售成品。

咸馅中除非是素饺子，一般来说，馅料中都会包含肉类、蔬菜等材料，馅料中的肉类及蔬菜比例约保持在1:1或2:1较佳。肉类须先绞或切碎，用调味料拌匀至入味，并呈现黏稠感。蔬菜类必须切碎，并用盐拌匀腌渍，以去除多余的水分，避免馅料水分含量过多，在包入外皮时，导致外皮过湿而裂开。但蔬菜的营养会因为盐渍去菜汁而流失，建议可切好后，放入棉布中，先把菜汁挤出，再用盐腌渍，去除多余水分，在把菜、肉馅混合时，再把菜汁慢慢倒入，以同一方向搅拌，让菜、肉、菜汁完全均匀混合，这样才能做出完美且营养鲜嫩的好馅料。

甜馅中最常用的是豆沙馅，制作口感细腻的豆沙馅须将豆子外皮去除，除了泡水后去除外皮的方法以外，还可将红豆蒸或煮熟，再利用竹筛过滤，以去除外皮和杂质，再和适量的糖一起熬煮成浓稠馅料。除了红豆外，绿豆、白豆也是利用这样的方式制作馅料。如果不去除外皮，泡水至软后和糖一起熬煮，可以制作出口感较粗但较有真实咬感的豆粒馅，也是另外一种风味。甜馅料的熬煮时间很长，且须小心看顾炉火，比较费时费工，因此建议选购市售品较佳。



点心教室

【第四课】 熟制操作技巧

面团做好后要进行熟制步骤，熟制的常见方法有蒸、煮、煎、烙、炸、烤等，这个步骤若控制不当，那么即使捏制的点心质量很高，也会因熟制而造成不美味。因此，各种熟制方法的操作步骤、注意事项，就必须好好掌控才行，下面作简单说明。

◆第一章 用水熟制的“蒸”&“煮”◆

蒸是以100℃以上的水蒸气穿透食物，让食物熟透的方法；煮则是将食物放入滚沸的热水中，利用水传导热能，煮熟食物。下面分别叙述“蒸”与“煮”在操作时须注意的地方。

蒸的基本步骤：

蒸锅中放入八分满的水煮滚，将食物间隔排列在蒸笼中，再放入蒸锅中，盖上锅盖，调整火候，等到时间到了，打开锅盖，取出蒸笼即可食用。应用在P31花素蒸饺、P34鲜虾烧卖、P51小笼包、P66酸菜红薯包等成品上。在操作时必须注意的地方有：

- ① **水量及水温**：蒸锅中的水清保持在八分满，煮的过程中，可以盖上锅盖，避免水分散失过快；另外必须等水沸腾后，蒸笼才能放入，避免食物吸收太多水分，造成外皮湿软，失去蓬松感。
- ② **蒸笼**：蒸笼建议选用竹制品，能够吸收多余水气，从而避免打开时水气遇冷凝结成水珠滴落在食物外皮上。
- ③ **食物摆放**：将食物放在蒸笼上，中间必须有隔离的材料，可先将棉布铺在蒸笼上，或是在食物下方垫上白报纸，蒸好后也很方便取出，不会沾黏在蒸笼上。食物排放在蒸笼中时，须维持适当的间隔，以免蒸好后互相沾黏，取用时外皮因外力拉扯而破裂。
- ④ **调整火候**：蒸笼放到蒸锅中，盖上锅盖后，必须依照食谱配方调整火候，避免食物成品外观不佳，如外皮裂开等失败情况，但若成品必须露出内馅，则必须使用大火，如P49 蜜汁叉烧包，请遵照食谱配方操作。
- ⑤ **时间掌控**：蒸煮的时间是从蒸笼放到蒸锅中开始计算，若时间太长，成品外皮容易发黄变色，若时间太短，则无法蒸熟。另外，于蒸煮过程中不可掀盖，以免蒸气逸出，温度下降，食物无法熟透。蒸煮时间到了，掀开盖子时，须先打开一小缝，让热气稍微散出后，再打开蒸笼盖，若马上打开，因热胀冷缩原理，会使得成品急速内缩，造成表皮呈现过多皱折，较不美观。



煮的基本步骤：

锅中放入适量的水煮滚，将食物依序投入水中，等滚后再分次加入冷水，煮熟浮起后捞出即可。应用在P24 泡菜鸡肉水饺、P41 鲜虾大馄饨等成品上。在操作时必须注意的地方有：

- ① **水量及水温**：锅中的水须为食物的10倍以上，因此需要使用较大的锅子，让食物有适度的滚动空间，避免沾黏。水则必须滚沸后，才能放入食物，避免沾黏及外皮破裂。
- ② **操作技巧**：面皮容易沾黏在锅底，因此在煮的时候，要利用捞网轻轻推动，避免沾黏。水滚后分次加入冷水，稍微降温，外皮就不会因久煮而软烂破裂，还能确保内外都熟透。煮熟后利用捞网一次捞出，避免泡在水中过久，失去光泽及口感。

◆第二章 用火导热的“煎” & “烙”◆

煎是烧热锅子，放入适量的油，再把食物放入锅中，两面再分别煎至呈金黄色，或是放入适量水，盖上锅盖，使水分蒸发，一方面可以蒸熟食物，另一方面还可上色；烙则是将食物放入锅中，利用少量油或是不放油的方式，烧烙至两面呈金黄色。下面就分别叙述“煎”与“烙”在操作时须注意的地方。

煎的基本步骤：

平底锅烧热，放入适量油，必须均匀布满锅面，再放入食物，一面煎熟至上色后，再翻转至另一面，继续煎至上色，这是油煎法，应用在 P80 韭菜盒子、P82 葱花猪肉馅饼上。若将食物放入锅中，再加入水(或面粉水)，盖上锅盖后，利用水蒸气加热，等到水分完全蒸发后，再续煎 1 分钟上色，通常不需再翻面，这是油水煎，应用在 P28 卷心菜玉米煎饺、P57 上海迷你生煎包上。在操作时必须注意的地方有：

- ① **排列**：若是制作煎饺、锅贴等，需要将食物排入平底锅中，这时可先从外围排起，再排到中心点，这是因为锅子中心点最靠近火源，温度最高，若食物从这边开始排列，就会造成生熟不均的情况。
- ② **火候**：以中小火慢慢煎制较为理想，避免外皮烧焦、内馅却未熟透的状况产生。



烙的基本步骤：

烙通常使用在面饼熟制上，将平底锅烧热，直接放上食物，利用高温使面饼中的水分蒸发，使热均匀传导，就能让食物熟透，成品外皮口感香酥、内层柔软，如 P89 虾松油条烙饼、P95 抹茶豆沙酒酿饼等，在操作时必须注意的地方有：

- ① **锅子要干净**：锅子表面要没有杂质，避免煎烙过程中烧焦，影响成品口感和外观。
- ② **火候控制**：薄的面饼需要大火，但煎烙的时间要短；若是较厚的面饼，则需中火且延长煎烙的时间，必须依照配方操作。
- ③ **均匀受热**：需随时移动锅子位置，让热量均匀传导到锅子的每一个角落，成品色泽才会一致。



◆第三章 高温快熟的“炸” & “烤”◆

炸是将大量的油烧热，投入食物，利用高温将食物炸熟，就能得到香、酥、脆的成品；烤则是利用烤箱，以稳定且稍高的温度让成品外皮干燥，锁住内馅中的水分，烤好后也不会变形。下面就分别叙述“炸”与“烤”在操作时须注意的地方。

炸的基本步骤：

烧热一锅油，依序轻放入食物，略炸一会儿，用捞网轻轻搅动，避免沾黏，等到浮起且外皮呈金黄色时即可，应用在 P42 黄金咖喱饺、P65 罗勒蕃茄起司包、P73 酥炸爵士奶黄包上。在操作时必须注意的地方有：

- ① **油量**：必须要足够，才能让食物有足够空间翻转，受热才能均匀。
- ② **火候**：只要转大火，油温升高的速度就很快，因此最好不要用大火，避免食物炸焦。
- ③ **注意安全**：油温很高，若一不小心容易造成极大的伤害，因此需小心操作。

烤的基本步骤：

预热烤箱至配方中指定温度，再将食物放在烤盘上(烤盘上可抹油或铺上铝箔纸)，等温度足够后放入，若不想表皮太黑，建议放在烤箱下层，关上烤箱门，等到设定的烘烤时间一到，就可取出了，应用在 P64 迷迭羊肉烤包子、P79 青葱猪肉胡椒饼、P90 潮洲南乳黄金饼上。在操作时必须注意的地方有：

- ① **温度调节**：最好使用有上下火设定的烤箱，较容易掌控烘烤温度，依照配方标示设定后，尚需随时注意食物变化，适时移动烤盘位置或转面。
- ② **时间控制**：依据食物的大小、厚薄来设定烘烤的时间。若时间不足，则无法熟制，若时间超过，则外皮容易变得干硬，难以入口。

