

家庭烹饪

# 面点

## 制作精选

MianDianZhiZuoJingXuan

夏顺培 编著



简单蒸烤器  
家庭新面点



中国电影出版社

# 目 录

器具介绍……………2  
注意事项与事前准备工作…3



牛肉馅饼……………4  
芝麻烧饼……………6  
白馒头……………8



海鲜卷……………10  
葱油饼……………12



蛋饼……………13  
椰蓉千层糕…………14  
锅贴……………16  
素菜包……………17  
葱花卷……………18  
油酥皮作法…………20  
油皮蛋塔……………22  
叉烧酥……………24  
火腿卷……………26  
鸡肉派……………28  
萨其马……………30  
营养三明治…………34



台式月饼……………36  
凤梨酥……………38  
菊花酥……………40  
蓝莓酥……………41  
蛋黄酥……………42  
红糖发糕……………44  
珍珠丸……………45  
马来糕……………46  
美式松饼……………47  
麻薯……………48  
芋头糕……………50  
铜锣烧……………52  
椰果冻……………53  
甜饼卷……………54  
各式奶油打法…56  
棕欖蛋糕……………57  
奇异果蛋糕…………58  
咖啡蛋糕……………60  
巧克力蛋糕…………62  
黑森林蛋糕…………64



# 器 · 具 · 介 · 绍



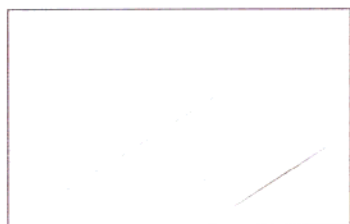
● **磅秤:** 用以准确称量所需材料之重量。一般家用以500克或1000克秤较实用。



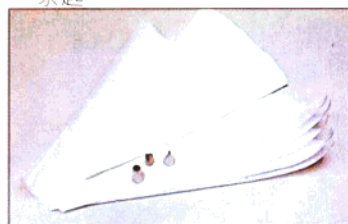
● **量杯、量匙:** 前者为液体材料之计量器, 后者为较少量干性材料之计量器。量匙分别有1大匙、1茶匙、1/2茶匙、1/4茶匙。



● **平底锅、木勺:** 煎烤或拌炒馅料皆好用。



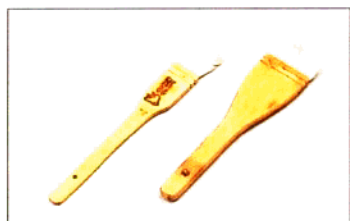
● **塑胶刮板:** 用以切割面团或刮平面糊。



● **挤花袋、挤花纸、花嘴:** 填充配料、表面装饰及挤花纹用。



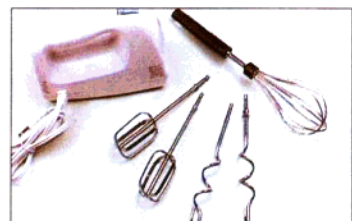
● **蒸笼:** 一般于蒸糕点时用。



● **毛刷:** 用于涂刷用, 例如刷蛋、奶油、果胶等。



● **擀面棍:** 面团整形擀平之用。



● **手提搅拌机、打蛋器:** 一般打蛋器、电动打蛋器、搅拌器均是蛋糕制作不可或缺的工具。



● **各式西点用刀:** 切割蛋糕、面包、水果之用。



● **大小钢盆:** 常用于拌合材料或盛装材料之用。



● **保鲜膜:** 用来覆盖待用、需冷藏或需防止水份流失的材料时用。

## 注意事项与事前准备工作

蛋糕、面点制作的要点是准确地计量每一种材料的重量，熟习制作要领和注意每一个动作环节，如此便可制作出美味可口的糕点。本书所提供的配方、温度、时间，因环境或器具等不同，会有差异，故所列数据仅供参考。以下是注意事项及准备工作的介绍。

### 事前准备



- 所有蛋糕制作之前，都须将所有粉末类材料过筛。



- 在需用到奶油时，必须在制作前1~2小时，先将奶油解冻，可用手指压奶油来试试看是否已解冻。



- 在蛋糕、面点制作的前30分钟，先把烤箱预热到所需的温度待用。



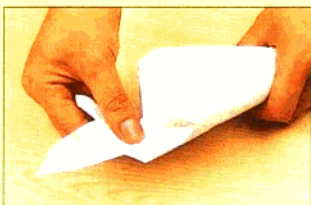
- 糕点制作完成前15分钟，先把蒸笼下的水预热待用。



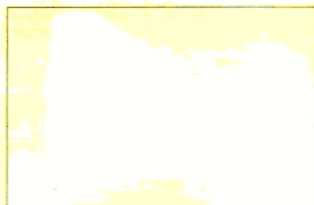
### 简易挤花袋



- ② 左手按住最长的一方，右手从另一端将纸由外向内卷。



- ④ 装入所需材料后，将上端的挤花纸由外向内折叠起来，要确实折叠才不会漏出来。



- ① 挤花纸平放于桌上。

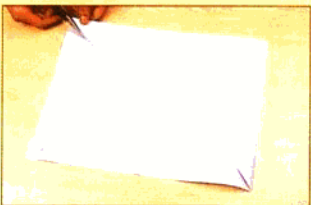


- ③ 一边卷向里端的同时，左手应将尾端确实按好。



- ⑤ 用剪刀剪出所需要大小的缺口。

### 烤盘纸的裁法



- ① 先将铁板的长宽量出，两边各加上高度，再加上2~3cm裁下，然后在每个对折的地方剪出斜对角线约7~8cm即可（高出的2~3cm是因为蛋糕在烤时会稍微膨胀）。



- ② 铺入烤盘后，将每个接合处用手指划一下，让纸出现凹痕，方便固定纸的位置。



#### 【注意事项】

酵母与水混合，须待酵母完全溶解，方可加入面粉中搅拌。

#### 【准备器具】

平底锅、擀面棍、钢盆、量杯、抹刀、橡胶刮刀、保鲜膜。

#### 【煎烤温度】

用小火将面团两面煎至金黄色即可（约10~15分钟）。

#### 【皮的材料】

每个30g，约15~16个

高筋面粉	150g
低筋面粉	150g
糖粉	6g
盐	6g
水	170g
酵母	3g

#### 【馅的材料】

每个30g，约15~16个

牛肉	360g
砂糖	3g
盐	4g
胡椒粉	2g
蛋白	34g(约1个蛋白)
葱花	50g
酱油	5g

# 牛 · 肉 · 馅 · 饼



1 先准备馅料部分：将牛肉、砂糖、盐、胡椒粉、蛋白、葱花、酱油准备好



2 加入所有材料拌匀待用。



3 接着准备面皮部分：酵母加水搅拌至溶解。



4 将高筋面粉、低筋面粉、糖分、盐准备好，倒入钢盆内，再将酵母水倒入。



5 搅拌成团后移至桌面，来回揉揉面团至表面光滑。



6 将揉好的面团，放置钢盆内发酵15分钟。



7 约15分钟后，面团发酵完成。



8 用手指插入面团中，会留下手指空隙，即表示发酵完成（约1.6~2倍大）。



9 将发酵好的面团分割成每个30g，并搓成圆形。



10 将面团两面沾上面粉，用擀面棍将面团由边缘向内擀成边缘薄中间较厚的面皮。



11 包入30g牛肉馅，再将周围的面皮依序包起，注意接合处需捏紧。



12 平底锅中放入少许色拉油，用小火将面团两面煎至金黄色即可，时间约10~15分钟。



#### 【注意事项】

酥油加热，与面粉混合炒至金黄色，即成油酥。

#### 【准备器具】

烤箱、擀面棍、钢盆、量杯、抹刀、橡胶刮刀、保鲜膜、量匙、滤网。

#### 【烧饼皮材料】

每个 90g, 约 8 个

高筋面粉……………200g  
 低筋面粉……………200g  
 热开水……………200g  
 水……………150g  
 盐……………4g

#### 【油酥材料】

每个 5g, 约 8 个

低筋面粉……………30g  
 酥油……………15g

#### 【烘焙温度】

250°C 约 8~10 分钟

# 芝 · 麻 · 烧 · 饼



① 芝麻先泡水约 10 分钟，滤干待用



② 盐与水混合至盐溶解。



③ 高筋面粉、低筋面粉先加入热开水搅拌，再加入溶解的盐水。



④ 搅拌成团后，移至桌面进行揉揉



⑤ 揉揉至光滑即可滚成圆形。



⑥ 沾上色拉油，盖上保鲜膜，松弛约 30 分钟



⑦ 面团分割成每个 90g 重，再将面团滚圆。



⑧ 用擀面棍由中间向外，将面团擀开。



⑨ 涂抹上备好的油酥。



⑩ 由上至下将面团卷起。



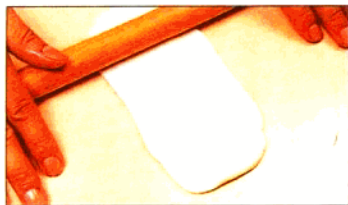
⑪ 再将面团由中间向外擀开。



⑫ 将擀开的面团略分成四等分，两端的面团折向中间



⑬ 再对折一次后，将面团盖上保鲜膜，松弛约 10 分钟。



⑭ 用擀面棍由中间向外，将面团擀成长方形。



⑮ 沾上滤干的芝麻，芝麻朝上放入烤盘，以 250℃ 烤约 8~10 分钟。





**【注意事项】**

酵母与水混合须待酵母完全溶解，方可加入面粉中搅拌。

**【准备器具】**

擀面棍、钢盆、量杯、抹刀、橡胶刮刀、保鲜膜、蒸笼、桌上型压面机、打蛋器、小刀。

**【准备材料】 每个40g, 约12个**

高筋面粉……………150g  
低筋面粉……………150g  
砂糖……………15g  
水……………150g  
酵母……………7g

**【蒸的温度】**

用中火蒸约10~12分钟

# 白 · 馒 · 头



① 酵母与水混合至酵母完全溶解。



② 加入砂糖，搅拌至砂糖溶解。



③ 将高筋面粉、低筋面粉倒入，搅拌成团。



④ 搅拌成团后移至桌面，来回揉搓成面团。



⑤ 揉搓面团至面团表面光滑即可，再将面团滚成圆形。



⑥ 面团放入钢盆中，盖上保鲜膜，发酵30分钟。



⑦ 面团发酵后，体积膨胀约2~3倍。



⑧ 将发酵好的面团，用桌上型压面机压面。



⑨ 压面至表面光滑即可（若无压面机，可用擀面棍代替）。



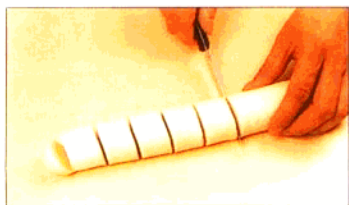
⑩ 将压面后的面团，用擀面棍由中间向外擀成长方形。



⑪ 由上至下将面团卷起。



⑫ 在面团卷起的过程中，需将面团压实，不要留有空隙。



⑬ 用小刀将面团分割成每个约40g大小。



⑭ 放入蒸笼内发酵30~40分钟，发酵温度约为30℃，再以中火蒸10~12分钟。



# 海 · 鲜 · 卷



## 【注意事项】

酵母与水混合至酵母完全溶解，馅料炒好凉后使用。

## 【准备器具】

擀面棍、钢盆、量杯、抹刀、橡胶刮刀、保鲜膜、蒸笼、桌上型压面机、打蛋器、小刀、木勺、平底锅。

**【皮的材料】** 每个 45g, 约 9 个  
高筋面粉 125g、低筋面粉 125g、  
砂糖 25g、水 130g、酵母 6g、  
泡打粉 6g、色拉油 6g。

**【馅的材料】** 每个 80g, 约 9 个  
虾仁 200g、花枝 100g、蟹肉棒  
70g、什锦豆 150g、葱末 30g、

盐 10g、砂糖 2g、低筋面粉  
15g、玉米粉 25g、水 150g

## 【煎烤温度】

用中火煎烤焖煮 16~20 分钟



1 先准备馅料部分：将低筋面粉、玉米粉与水调匀待用。



2 将虾仁、花枝、蟹肉棒、什锦豆、葱末、盐、砂糖炒热。



3 倒入调匀的低筋面粉、玉米粉与水，炒至浓稠状待用。



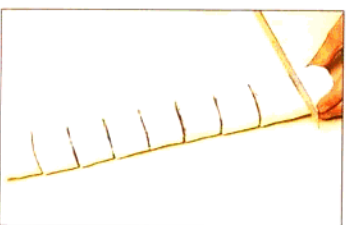
4 酵母与水混合至酵母完全溶解，加入砂糖搅拌至砂糖溶解，将高筋面粉、低筋面粉、泡打粉、色拉油倒入搅拌成团，将压面完成的面团擀成四方形。(面团作法请参照 9 页 1~13)。



5 用抹刀将炒好之馅料平均铺在面皮上，尾端留约 4 公分，不要铺上馅。



6 将面皮由上往下卷起，面皮接合处需捏紧。



7 用小刀将面团分割约 9 等份。



8 煎烤时于平底锅中放入少许色拉油，将包好馅的面团放入锅内，煎至底部稍微成金黄色。



9 再加入面糊水(水面比例为 10:1)淹至面团约 1/2 处，加盖焖煮 16~20 分钟至水煮干。



## 葱 · 油 · 饼



**【注意事项】** 加入葱花后需松弛30分钟再加工。

**【准备器具】** 平底锅、擀面棍、钢盆、量杯、木勺、保鲜膜。

**【准备材料】** 每个270g, 约2个  
高筋面粉 150g、低筋面粉 150g、  
糖粉 8g、泡打粉 10g、盐 12g、  
色拉油 30g、热开水 100g、水  
50g、葱花 40g

**【煎烤温度】**

将面团两面煎至金黄色即可。



① 将高筋面粉、低筋面粉、糖粉、泡打粉、盐、色拉油、热开水、水混合拌匀，面团揉至光滑再加入葱花（面团作法请参照7页②~⑤）。



② 面团松弛30分钟后，用擀面棍由中间向外擀成圆形，即可放入锅中煎烤。

# 蛋 · 饼



## 【注意事项】

面皮擀得越薄越好。

## 【准备器具】

平底锅、擀面棍、钢盆、量杯、木勺、保鲜膜。

## 【准备材料】 每个30g, 约12个

高筋面粉	100g
低筋面粉	100g
糖粉	5g
泡打粉	2g
盐	5g
热开水	100g
水	50g

## 【煎烤温度】

将面团两面煎至稍成透明状即可。



1 将高筋面粉、低筋面粉、糖粉、泡打粉、盐、热开水、水混合拌匀成团。



2 将面团揉揉至表面光滑后抹上少许色拉油，再盖上保鲜膜，松弛30分钟(面团作法请参照7页2~5)。



3 将面团割成每个30g，用擀面棍将面团由中间向外擀开。



4 将面团放入平底锅，用中火煎至成形后即翻面。



5 煎至透明状，即可起锅待用。



6 蛋加葱花、调味料打散，倒入平底锅中，趁蛋未熟前将蛋饼皮覆盖在蛋上面，煎至蛋熟即可起锅。加上喜爱的佐料就是一道美味的早餐。

# 椰 · 蓉 · 千 · 层 · 糕

## 【注意事项】

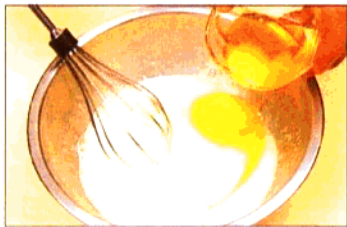
酵母与水混合，须待酵母完全溶解，方可加入面粉中搅拌。椰子馅备好待用。

## 【准备器具】

擀面棍、钢盆、量杯、抹刀、橡胶刮刀、保鲜膜、蒸笼、桌上型压面机、打蛋器、小刀。



① 先准备椰子馅部分：蛋加入砂糖，搅拌至砂糖溶解。



② 加入已溶解的酥油拌匀。

## 【千层糕皮材料】

每个 150g，约 4 片

高筋面粉……………200g  
低筋面粉……………200g  
砂糖……………40g  
水……………200g  
酵母……………9g

## 【椰子馅材料】

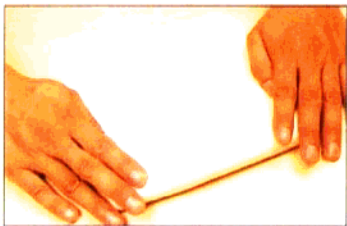
蛋……………150g(约 3 个蛋)  
砂糖……………90g  
酥油……………75g  
椰子粉……………180g

## 【蒸的温度】

用中火蒸约 25~30 分钟。



③ 加入椰子粉拌匀待用。



④ 酵母与水混合至酵母完全溶解，加入砂糖搅拌至溶解，将高筋面粉、低筋面粉倒入搅拌均匀成团。再将压面完成的面团，用擀面棍擀成长方形，由上至下将面团卷起(面团作法请参照 9 页 ①~⑪)。

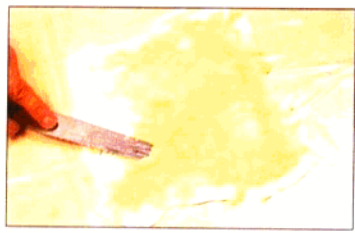


⑤ 用小刀将面团分割成每个约 150g 大小，再将面团滚圆，盖上保鲜膜松弛约 10 分钟。



⑥ 将面团由中间向外擀成四方形。

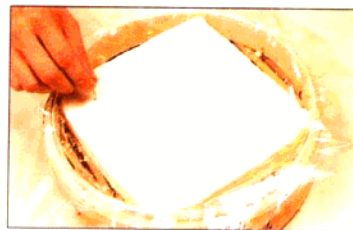




7 先备好玻璃纸，将擀开的面皮铺上，再抹上椰子馅。



8 重复⑥~⑦之动作三次后移入蒸笼。



9 放入蒸笼内，先插上透气孔，然后发酵10~15分钟，发酵温度约为30℃，再以中火蒸25~30分钟。



# 锅 · 贴



**【注意事项】**擀面皮时需将面皮擀成厚薄一致，皮勿太厚。

**【准备器具】**平底锅、擀面棍、钢盆、量杯、抹刀、橡胶刮刀、保鲜膜



① 先准备馅料部分：绞肉、砂糖、盐、太白粉、麻油、色拉油、葱花、虾仁全部加入拌匀待用。



② 将面团由中间向外擀成圆形。



③ 高筋面粉、低筋面粉与水倒入搅拌均匀后，移至桌面来回揉搓至表面光滑。揉好后放置钢盆内松弛15分钟，再分割成每个10g（面团作法请参照7页②~⑤）。



④ 包入30g的馅，将顶部中间面团捏紧。



⑤ 平底锅放入少许色拉油，将包馅的面团放入煎至底部略呈金黄，再加入面糊水（比例为水10:面粉1），淹至约面团的1/2处，加盖焖煮12~18分钟，至锅内的面糊水煮干即可。

