

扬州

三把刀

技艺系列教材

扬州风味面点制作

江苏省扬州商业学校
编著

YANGZHOU
FENGWEIMIANDIAN
ZHIZUO

上海科学技术出版社



〈扬州“三把刀”技艺系列教材〉

扬州风味面点制作

江苏省扬州商业学校 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

扬州风味面点制作 / 江苏省扬州商业学校编. —上海:
上海科学技术出版社, 2004.8

(扬州“三把刀”技艺系列教材丛书)

ISBN 7-5323-7590-0

I. 扬... II. 江... III. 面点 - 制作 - 扬州市 - 教材 IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 060783 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 6

字数 146 000

2004 年 8 月第 1 版

2004 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—7 000

定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

本书系《扬州“三把刀”技艺系列教材》之一。内容包括膨松面制品 48 种,水调面制品 49 种,油酥面制品 42 种,米粉类制品 50 种,其他类制品 47 种。这 236 种点心反映了我国维扬点心体系的浓郁实惠、精细多姿、用料讲究、美誉华夏的特点。本书对每一种点心的来历和特点、制作过程、操作关键等作了较详尽的讲述,便于烹饪专业学生学习掌握要点,且适合广大烹饪爱好者阅读参考。

《扬州“三把刀”技艺系列教材》 编委会

主 编 周 俊
副 主 编 杨存根 胡建华 梅纪萍
执行主编 茅建民
总 纂 杨兆丰

本书编写人员 李朝宝 吴宏迪 陈礼福
彭旭东 周亚平

序

扬州“三把刀”即厨刀、理发刀、修脚刀。

扬州“三把刀”是技艺。它的形成、发展和兴盛，与古代扬州的繁荣息息相关，扬州地处江淮之间，京杭大运河贯穿南北，既是水陆交通要道，又是富庶的鱼米之乡，这给扬州“三把刀”提供了物质基础，人流密集，市井繁华，服务对象广泛，操作技艺得以博采众长，日臻精良。明、清时代，由于漕运发达，巨贾盐商聚集扬州，极尽奢华，追求享乐，他们对吃喝玩乐的苛求，又大大催化了扬州“三把刀”技艺的提高，为这一传统技艺的发展提供了更为广阔的舞台。

扬州“三把刀”是文化。扬州是一座有二千五百年历史的文化名城，历代文人墨客，多在此留连忘返，写下脍炙人口的名篇，扬州名菜“蟹粉狮子头”被宋代诗人杨万里誉为“却将一脔配两螯，世间真有扬州鹤”，把品尝此菜喻为“骑鹤上扬州”的神仙。清代大诗人袁枚就是一个著名的美食家，他所著的《随园食单》中介绍了几十种扬州菜点，李斗的《扬州画舫录》记载了扬州五十余家餐馆的经营特色，曹雪芹《红楼梦》中的菜品也以扬州菜为主。至于沐浴，历来就有着丰富的文化内涵，古人祭天、敬祖、重大节日前，都要斋戒、沐浴、更衣，以净化心灵，纯洁理念。而理发的文化因素，从“身体发肤，受之父母”、“蓄发

明志”、“割发代首”这些成语、典故中可见一斑。

扬州“三把刀”是艺术。扬州菜除选料讲究，刀工精细，火工独到外，还以造型、色泽赏心悦目著称。南北朝时，扬州厨师能将一种瓜做出几十样菜，一样菜做出几十种味道。至五代时，扬州厨师所制豆制品菜式繁多，已入典籍。清代扬州出现以“缕刻人物花卉鱼虫之戏”的西瓜灯为宴席点缀，众多纷繁的果蔬雕刻，既是食物，又为艺术珍品。扬州特有的修脚技艺，则被人们誉为“肉上雕花”，其纤细，其精美，由此可见。

依托于扬州“三把刀”这一传统的文化技艺，1959年，扬州商业学校把烹饪技艺的传授由店堂转为课堂，开我国饮食史上的先河；1997年，又开设了美容美发专业，把古老的技艺提升到一个培养健康高雅的审美情趣，研讨生活中人们的形象设计、提高生活质量的高度；其后，又开设了足部保健专业，它对扬州“三把刀”中的修脚技艺进行了提高、深化、改造、加工，集药疗、理疗、治疗足疾为一体，融推拿、按摩、修脚为一炉，该校的同志推陈出新，在古老的技艺中注入了现代的内容，使之焕发出新的青春。

当前，扬州“三把刀”在继承历史传统的基础上，启动了现代化的进程，随着经营层次的提升、工作条件的改善、管理水平的提高、市场步伐的加快，效益明显增长，而对这一切，更是需要从理论层面上去总结经验，研究得失，不断规范、超前计划，《扬州“三把刀”技艺系列教材》也就应运而生了。

这套教材充分体现了地域性、技艺性、专业性的鲜明

特色。它扎根于扬州这片“三把刀”的沃土，处处渗透出浓郁的乡土气息。它集中反映了扬州传统技艺的特色和精髓，讲求实用，便于操作，无论对初学者入门还是从业人员的提高，不啻是一套理论系统化、实践规范化的极好教材。

愿扬州“三把刀”的从业生产人员、教学培训人员、理论研究人员共同努力，使之这门古老的技艺发出更为绚丽的光彩。

中共江苏省委教育工作委员会副书记 葛高林

2003年11月

总 前 言

随着全面建设小康社会战略的实施,扬州“三把刀”等服务业日益受到广大消费者的关注和青睐。为发扬光大扬州“三把刀”等传统服务技艺,我们编辑出版了《扬州“三把刀”技艺系列教材》。

《扬州“三把刀”技艺系列教材》是根据扬州传统的烹饪技术、理发技术、沐浴修脚技术编写而成。系列教材依内容分为三辑。第一辑:《烹饪工艺技术》、《扬州风味菜肴制作》、《扬州面点工艺技术》、《扬州风味面点制作》;第二辑:《扬州修脚工艺技术》、《扬州搓背工艺技术》、《扬州按摩工艺技术》;第三辑:《扬州美发工艺技术》、《扬州美容工艺技术》。全套教材共九本。为了教学和培训的需要,我们还编制了与之相配套的《扬州“三把刀”技艺系列教材教学计划及教学大纲》。系列教材中有关烹饪类、美容美发类专业的公共课程的内容,基本与目前教育部编制的中等职业学校使用的统编教材和劳动部编制的培训教材的内容相符,此外,我们增加了许多具有个性化的内容,充分体现了扬州地方特色,供各类职业学校和培训机构教学时选用。

《扬州“三把刀”技艺系列教材》编委会

2003年6月30日

前 言

中国点心就其风味制作而论,北有京鲁,中有维扬,南有广粤,鼎足而立,自成体系。维扬点心兼有北式点心浓郁实惠、南式点心精细多姿的特点,形质统一,用料讲究,美誉华夏。

扬州点心制作源远流长,在唐代已蔚为大观。扬州处于陆上和海上丝绸之路交汇点,广泛吸收外来烹饪文化和技艺,不断发展点心制作。唐大和尚鉴真东渡扶桑弘法,给日本带去盛唐文化,其中,也包含着扬州的饮食之道,据《唐大和尚上东征传》记载,属于点心一类的就有“捻头、蒸饼、饅饅”等等。“捻头”便是后人夸奖的“寒具嚼着惊动十里人”的麻油馓子。在士大夫阶层中视为珍品的聚香团,外香脆、里糯嫩、馅心甜蜜,说明当时的维扬点心水平之高。明清时代,扬州经营茶馆者“不惜千金买仕商大宅为之”或“出金建造花园……楼台,亭舍,花木竹石,杯盘匙箸,无不精美。”如今许多美食家品尝维扬点心后,无不交口称赞:“维扬点心,清鲜与甘甜搭配,荤腥与蔬菜组合,蓬松与柔韧相辅,酥脆与绵软对成,营养全面,口感上好,富有回味,而且形态玲珑,使人喜爱。”

扬州面点以嫩酵、温水面、油酥、粉点、面条及应时点心为主,其特点如下:

(1) 酵面点心,讲究用酵,精巧玲珑,酵馅配全,应时

变更。扬州酵面点心中像形包子、花卷、夹子类有几百种，或与水果维肖，或形如走兽，或神似鱼虫花鸟，正如清代诗人美食家袁枚评说的扬州陶方伯十景点心“奇形诡状，五色纷披，含之皆甘，令人应接不暇”。“吃陶方伯点心而天下点心可废”。

(2) 冷水式烫面点心，馅心鲜浓，卤汁盈口，以汤包、蒸饺、烧卖为代表。维扬汤包皮薄如纸，汤多且鲜。烧卖、蒸饺的馅心多种，其形态有白菜、梅花、金鱼、蝴蝶、孔雀等各种。

(3) 油酥制品，酥层清晰香脆、酥爽，食之不腻。有以酥层清晰、层次分明的萱花海棠酥、荷花莲藕酥、鸳鸯酥、青蛙酥等，有酥脆麻香的双麻酥饼，有以酥面皮酥取胜的黄桥烧饼，闻名全国香飘海内外。

(4) 淀粉点心制品千姿百态，晶莹透亮，色彩鲜明。玉果粉点中的桃子、苹果、橘子、石榴、葡萄鲜艳闪亮，令人垂涎。动物船点中的白兔、鸚鵡、白鹅、雏鸡，生动形象，非常可爱。海狮顶球、金鱼戏莲别有一番情趣。扬州风光中的五亭桥、白塔、文昌阁、琼花、白鹅、假山、各色花卉，巧妙组合，庄严雄伟、灿烂辉煌。

(5) 面条柔韧鲜美，南瓜饼、玉米饼等小吃应时迭出。虾子饺面的面条滑润、馄饨馅美、虾汤鲜醇。

本书介绍各类扬州风味面点 236 种。这些面点反映了我国维扬点心体系的浓郁实惠、用料讲究、精细多姿、美誉华夏的特点。对每种点心的特色、原料、制作及操作关键等作了详尽介绍，可供中等烹饪专业学生和广大面点制作爱好者阅读参考。

本书由我校教师李朝宝、吴宏迪、陈礼福、彭旭东、周亚平等同志编写,他们都曾在全国烹饪比赛中获得金奖、银奖,具有多年的教学实践经验。本书第一部分膨松面制品由李朝宝编写,第二部分水调面制品由吴宏迪编写,第三部分油酥面制品由陈礼福编写,第四部分米粉类制品由彭旭东编写,第五部分其他类制品由周亚平编写。

由于我们水平有限,编写时间仓促,恳请使用本教材的学者及同行,对本书的缺点、错误提出雅正。

编著者

2004年8月

目 录

一、膨松面制品	1		
1. 龙凤包	1	24. 寿桃包	17
2. 干菜包	2	25. 豆腐皮包	18
3. 五丁包	3	26. 牛肉包	18
4. 双味套包	3	27. 豆沙包	19
5. 蟹黄包	4	28. 冬瓜包	19
6. 肉包	5	29. 葫芦包	20
7. 什锦包	6	30. 金鱼包	21
8. 芝麻包	6	31. 秋叶包	21
9. 萝卜丝包	7	32. 荷花包	22
10. 野鸭菜包	8	33. 开花馒头	22
11. 荠菜包	8	34. 千层油糕	23
12. 雪菜包	9	35. 蜂糖糕	24
13. 菜肉包	10	36. 高桩馒头	24
14. 三丁包	10	37. 荷叶夹	25
15. 叉烧包	11	38. 桃夹	26
16. 白兔包	12	39. 糖三角	26
17. 钳花包	12	40. 千层玫瑰糕	27
18. 苹果包	13	41. 百果饼	27
19. 佛手包	14	42. 卷筒夹沙糕	28
20. 五仁包	14	43. 蝴蝶卷	28
21. 三鲜包	15	44. 花卷	29
22. 生煎包	16	45. 猪脑卷	30
23. 枣泥包	17	46. 菊花卷	30

47. 鸡丝卷	31	48. 银丝卷	31
二、水调面制品	33		
1. 月牙蒸饺	33	26. 羊肉水饺	50
2. 蟹肉蒸饺	34	27. 清汤馄饨	51
3. 笋肉饺子	35	28. 糯米烧卖	51
4. 干菜饺子	36	29. 翡翠烧卖	52
5. 白菜蒸饺	36	30. 虾肉烧卖	53
6. 鸳鸯蒸饺	37	31. 茼蒿烧卖	54
7. 野鸭饺子	38	32. 蛤蜊烧卖	54
8. 山药饺子	39	33. 荠菜烧卖	55
9. 细沙饺子	39	34. 冬瓜烧卖	56
10. 枣泥饺子	40	35. 五丁烧卖	56
11. 金鱼饺子	41	36. 双味烧卖	57
12. 蝙蝠饺子	41	37. 冬菇烧卖	58
13. 飞机饺子	42	38. 三色烧卖	58
14. 知了饺子	42	39. 凤尾烧卖	59
15. 蜻蜓饺子	43	40. 葱油锅饼	59
16. 六角连环饺	44	41. 枣泥锅饼	60
17. 五角宫廷饺	44	42. 蟹黄汤包	61
18. 三角饺子	45	43. 豌豆苗汤包	62
19. 冠顶饺子	46	44. 鸡肉汤包	63
20. 孔雀饺子	46	45. 韭黄盒饺	63
21. 猫头鹰饺子	47	46. 牛肉锅贴	64
22. 四喜饺子	47	47. 蟹肉饽饽	65
23. 三鲜水饺	48	48. 伊府面	66
24. 虾肉水饺	49	49. 扬州脆炒面	67
25. 鱼肉水饺	49		
三、油酥面制品	69		
1. 青蛙酥	69	3. 三角明酥	70
2. 菊花银丝酥饼	70	4. 合子酥	71

5. 海棠花酥	72	24. 蝙蝠酥	85
6. 樱花酥	72	25. 咖喱肉酥皮	86
7. 藕酥	73	26. 油酥萝卜丝饼	86
8. 百合酥	74	27. 菊花酥饼	87
9. 蝴蝶酥	75	28. 双味酥饼	87
10. 兰花酥	75	29. 蟠桃酥	88
11. 苹果酥	76	30. 宣化酥	89
12. 千层酥	77	31. 鸳鸯酥盒	89
13. 鲫鱼酥	77	32. 梅花酥	90
14. 蜜枣酥	78	33. 干菜酥饼	91
15. 枇杷酥	79	34. 火腿酥饼	91
16. 四角风轮酥	79	35. 萝卜丝酥饼	92
17. 单麻图案萝卜酥 饼	80	36. 徽州饼	92
18. 双麻酥饼	81	37. 五仁酥饼	93
19. 涟漪酥饼	82	38. 神仙贵妃饼	93
20. 佛手酥	83	39. 盘丝饼	94
21. 元宝酥	83	40. 麻油馓子	95
22. 白兔酥	84	41. 方酥	95
23. 眉毛酥	84	42. 盘香酥	96
四、米粉类制品	97		
1. 水晶团	97	10. 荠菜圆子	103
2. 马蹄糕	98	11. 百果年糕	103
3. 松糕	98	12. 白果糖饼	104
4. 五仁重阳糕	99	13. 糯米凉卷	105
5. 青菜圆子	99	14. 枣泥拉糕	105
6. 赤豆元宵	100	15. 三鲜饼	106
7. 鲜肉汤团	101	16. 什锦花点	106
8. 五色汤团	101	17. 椒盐桃麻糕	107
9. 酒酿元宵	102	18. 玫瑰大方糕	108

19. 五色猪油小圆	35. 白鹅糕	119
松	36. 白兔糕	119
20. 咸水角	37. 三足蟾蜍糕	120
21. 芝麻猪油糕	38. 睡莲花糕	121
22. 百果蜜糕	39. 金鱼糕	121
23. 松仁夹糕	40. 南瓜糕	122
24. 玉兰饼	41. 柿子糕	123
25. 花糕	42. 锦荔枝糕	123
26. 芝麻果条	43. 秋叶糕	124
27. 油煎鲜肉团	44. 红尖椒糕	124
28. 双边油饺	45. 小黄梨糕	125
29. 双色糕	46. 荸荠糕	126
30. 松仁梅花糕	47. 核桃糕	126
31. 迎宾糕	48. 小鸡糕	127
32. 金钱方糕	49. 刺猬糕	127
33. 米粉玉果	50. 翠鸟糕	128
34. 百果糯米糕		
五、其他类制品		129
1. 黄桥烧饼	13. 珍珠甜糕	138
2. 荸荠饼	14. 百合糕	138
3. 油煎南瓜饼	15. 重阳糕	139
4. 萝卜饼	16. 桂花糖年糕	140
5. 煎山药饼	17. 鲜桃糕	141
6. 八宝卷煎饼	18. 山药凉糕	141
7. 土豆丝饼	19. 土豆雪糕	142
8. 菊花荠饼	20. 豌豆拉糕	143
9. 苹果糕	21. 栗子糕	143
10. 芙蓉冬瓜糕	22. 枣泥香糯糕	144
11. 山芋沙方糕	23. 山药糕	145
12. 扁豆糕	24. 糯米素烧鹅	145

25. 酵面麻花	146	37. 火腿粽子	155
26. 绣球麻花	147	38. 芝麻凉卷	155
27. 套环麻花	148	39. 韭黄肉丝春	
28. 鲜藕丝糕	148	卷	156
29. 山芋枣糕	149	40. 蛤蜊酥	157
30. 雪球豆沙	150	41. 萝卜丝油端	158
31. 绿豆冻	150	42. 炸慈姑球	159
32. 豌豆冻	151	43. 慈姑汁粉饺	160
33. 八宝山药桃	152	44. 将军过桥饺	160
34. 油条	152	45. 八鲜荠圆	162
35. 一品火烧	153	46. 荞麦面鱼	162
36. 火烧夹鸡蛋	154	47. 荞水菱角	163

后记	165
----------	-----