

教育部中等职业教育“十二五”国家规划立项教材
中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材



〈 风味面点制作 〉

FENGWEI MIANDIAN ZHIZUO

主编 段金枝



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

主要内容

教育部中等职业教育“十二五”国家规划立项教材
中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材



风味面点制作

FENGWEI MIANDIAN ZHIZUO

主 编 段金枝
副 主 编 张桂芳 郭启昌 陈 君
参 编 刘建坤 葛伶俐 陈金福 陈 坤
梁雪梅 戴青容 马存芳

摄 影 张 冬

重庆大学出版社

内容提要

本教材由京式面点制作、苏式面点制作、广式面点制作和川式面点制作四大板块构成，内容涵盖了各风味流派面点的地域范围、形成、风味特点、典型品种、常见品种的制作流程。全书图文并茂，通俗易懂，体例活泼新颖。本书既可作为中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业的实训配套教材，也可作为相关行业专业人员技能培训教材和参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

风味面点制作 / 段金枝主编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2015.7

中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材
ISBN 978-7-5624-9067-8

I. ①风… II. ①段… III. ①面点—制作—中等专业学校—教材 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第099777号

中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材

风味面点制作

主 编: 段金枝

副主编: 张桂芳 郭启昌 陈 君

责任编辑: 沈 静 版式设计: 周 娟 涂 敏

责任校对: 关德强 责任印刷: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 12.75 字数: 318千

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

印数: 1—3 000

ISBN 978-7-5624-9067-8 定价: 39.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究



中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业

国规立项教材主要编写学校

北京市劲松职业高中

北京市外事学校

上海市商贸旅游学校

上海市第二轻工业学校

广州市旅游商务职业学校

扬州商务高等职业学校

扬州大学旅游烹饪学院

河北师范大学旅游学院

青岛烹饪职业学校

海南省商业学校

宁波市鄞州区古林职业高级中学

云南省通海县职业高级中学

安徽省徽州学校

重庆市旅游学校

重庆市商务高级技工学校



出版说明

2012年3月19日,教育部印发了《关于开展中等职业教育专业技能课教材选题立项工作的通知》(教职成司函〔2012〕35号)。根据通知精神,重庆大学出版社高度重视,认真组织申报,与全国40余家职教教材出版基地和有关行业出版社展开了激烈竞争。同年6月18日,教育部职业教育与成人教育司发函(教职成司函〔2012〕95号)批准重庆大学出版社立项建设“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材”,立项教材经教育部审定后列为中等职业教育“十二五”国家规划教材。这一选题获批立项后,作为国家一级出版社和教育部职教教材出版基地的重庆大学出版社积极协调,统筹安排,主动对接全国餐饮职业教育教学指导委员会(以下简称“全国餐饮行指委”),在作者队伍的组织、主编人选的确定、内容体例的创新、编写进度的安排、书稿质量的把控、内部审稿及排版印刷上认真对待,投入大量精力,扎实有序地推进各项工作。

2013年12月6—7日,在全国餐饮行指委的大力支持和指导下,我社面向全国邀请遴选了中餐烹饪与营养膳食专业教学标准制定专家、餐饮行指委委员和委员所在学校的烹饪专家学者、骨干教师,以及餐饮企业专业人士,在重庆召开了“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业国规划项教材编写会议”,来自全国15所学校30多名校领导、餐饮行指委委员、专业主任和骨干教师出席了会议,会议依据“中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业教学标准”,商讨确定了25种立项教材的书名、主编人选、编写体例、样章、编写要求,以及教学配套电子资源制作等一系列事宜,启动了书稿的编写工作。

2014年4月25—26日,为解决立项教材各书编写内容交叉重复、编写样章体例不规范统一、编写理念偏差等问题,以及为保证本套国规划项教材的编写质量,我社又在北京召开了“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材审定会议”,邀请了全国餐饮行指委秘书长桑建、扬州大学旅游与烹饪学院路新国教

授、北京联合大学旅游学院副院长王美萍教授和北京外事学校高级教师邓柏庚组成专家组对各书课程标准、编写大纲和初稿进行了认真审定，对内容交叉、重复的教材，在内容、侧重点以及表述方式上作了明确界定，并要求各门课程的知识内容及教学课时，要依据全国餐饮行指委研制、教育部审定的《中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业教学标准》严格执行。会议还决定在出版此套教材之后，将各本教材的《课程标准》汇集出版，以及配套各本教材的电子教学资源，以便各校师生使用。

2014年10月，本套立项教材的书稿按出版计划陆续交到出版社，我们随即安排精干力量对书稿的编辑加工、三审三校、排版印制等全过程出版环节严格把控，精心工作，以保证立项教材出版质量。此套立项教材于2015年5月陆续出版发行。

在本套教材的申请立项、策划、组织和编写过程中，我们得到了教育部职成司的信任，把这一重要任务交给重庆大学出版社，也得到了全国餐饮职业教育教学指导委员会的大力帮助和指导，还得到了桑建秘书长、路新国教授、王美萍教授、邓柏庚老师等众多专家的悉心指导，更得到了各参与学校领导和老师们的大力支持，在此一并表示衷心的感谢！

我们相信此套立项教材的出版会对全国中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业的教学和改革产生积极的影响，也诚恳地希望各校师生、专家和读者多提改进意见，以便我们在今后不断修订完善。

重庆大学出版社

2015年5月



为了适应中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业的发展,不断推进专业改革,改进教学方法,转变学生学习方式,提高教学质量,努力为社会培养更多更好的烹饪人才,根据国家对中职教育的发展意见,我们在总结和借鉴以往教学经验的基础上,组织有关人员编写了《风味面点制作》。

本书是教育部中等职业教育“十二五”国家规划立项教材,编写内容突出“做中学,做中教”的职业教育教学特色,体现以学生为主体的思想和行为导向的教学观,以全新的视角审视风味面点制作的精髓,采用“以工作任务为中心,以典型品种为载体”的项目化编写方法,用图片的形式将工艺流程一一展示出来。在兼顾基础知识和基本功实践训练的同时,剖析了风味面点制作的难点和重点,是一本科学性、实践性、应用性很强的专业教材。

本书由云南省玉溪市通海县职业高级中学段金枝任主编;上海市商贸旅游学校张桂芳,云南省玉溪市通海县职业高级中学郭启昌,四川省商业服务学校陈君任副主编。具体编写分工如下:上海市商贸旅游学校张桂芳负责编写样本的策划和玉米船点、天鹅船点、蟹粉小笼包、豌豆秋叶包、蟹壳黄、三丝眉毛酥的制作和编写;云南省玉溪市通海县职业高级中学刘建坤负责北方水饺、拉面、春饼、狗不理包子、肉末烧饼、凤梨酥、老婆饼的制作和编写;陈金福负责蛋黄莲蓉月饼、笋尖鲜虾饺、奶黄包、糯米烧卖、锅贴、赖汤圆、广式油条的制作和编写;葛伶俐负责黄桥烧饼、云腿月饼、鲜花饼、荞糕、岭南鸡蛋挞、桃酥、伦敦糕的制作和编写;陈坤负责麻圆、脆麻花、萨其马的制作和编写;四川省商业服务学校陈君、梁雪梅、戴青容负责龙抄手、叶儿粑、担担面、蛋烘糕的制作和编写;云南省玉溪市通海县职业高级中学张冬负责图片的采集,马存芳负责排版工作。此外,

中国烹饪大师宫润华老师，通海县教育局教科所罗树伟所长在本书的编写过程中给予了许多指导和帮助，在此一并表示感谢！

由于编者时间仓促、水平有限，书中缺点遗漏在所难免，不妥之处，恳请专家、同行及广大读者批评指正。

编者

2015年4月

目录

contents

项目 1	京式面点制作	1
任务 1	京式面点流派简介	2
1.1.1	京式面点的地域范围和形成	2
1.1.2	京式面点的特点	2
1.1.3	京式面点的代表性品种	2
任务 2	京式面点常见品种的制作	2
1.2.1	北方水饺制作	2
1.2.2	拉面制作	8
1.2.3	春饼制作	14
1.2.4	桃酥的制作	19
1.2.5	脆麻花制作	23
1.2.6	萨其马制作	28
1.2.7	狗不理包子制作	33
1.2.8	肉末烧饼制作	38
项目 2	苏式面点制作	44
任务 1	苏式面点流派简介	45
2.1.1	苏式面点的地域范围和形成	45
2.1.2	苏式面点的特点	45
2.1.3	苏式面点的代表性品种	45
任务 2	苏式面点常见品种的制作	45
2.2.1	玉米船点制作	45
2.2.2	天鹅船点制作	50

目录

contents

2.2.3	蟹粉小笼包制作	55
2.2.4	豌豆秋叶包制作	62
2.2.5	锅贴制作	68
2.2.6	糯米烧卖制作	73
2.2.7	黄桥烧饼制作	79
2.2.8	蟹壳黄制作	84
2.2.9	三丝眉毛酥制作	91
2.2.10	凤梨酥制作	97

项目3 广式面点制作

103

任务1	广式面点流派简介	104
3.1.1	广式面点的地域范围和形成	104
3.1.2	广式面点的特点	104
3.1.3	广式面点的代表性品种	104
任务2	广式面点常见品种的制作	104
3.2.1	老婆饼制作	104
3.2.2	岭南鸡蛋挞制作	110
3.2.3	伦教糕制作	116
3.2.4	三花奶黄包制作	120
3.2.5	蛋黄莲蓉月饼制作	125
3.2.6	笋尖鲜虾饺制作	131
3.2.7	广式油条制作	137

目录

contents

项目 4 川式面点制作 142

任务 1 川式面点流派简介	143
4.1.1 川式面点的地域范围和形成	143
4.1.2 川式面点的特点	143
4.1.3 川式面点的代表性品种	143
任务 2 川式面点常见品种的制作	143
4.2.1 龙抄手制作	143
4.2.2 叶儿粑制作	148
4.2.3 担担面制作	153
4.2.4 蛋烘糕制作	158
4.2.5 麻圆制作	163
4.2.6 赖汤圆制作	168
4.2.7 云腿月饼制作	173
4.2.8 玫瑰鲜花饼制作	179
4.2.9 荞糕制作	185
参考文献	189

项目 1

京式面点制作

学习目标

- ◇ 掌握京式面点的地域范围、形成和特点。
- ◇ 掌握常见京式面点的制作方法、流程、制作关键和成品要求。
- ◇ 加强对实际职业能力的培养，重视示范教学和学生自我实践相结合，让学生在实践活动中掌握京式面点的制作技能。

【学习目标】

1. 了解京式面点的历史。

2. 掌握京式面点的制作方法、流程、制作关键和成品要求。

3. 了解京式面点的营养价值。

4. 了解京式面点的文化背景。



任务1 京式面点流派简介

1.1.1 京式面点的地域范围和形成

京式面点泛指黄河流域及黄河以北的大部分地区（包括山东、华北、东北等地）制作的面点，以北京为代表，故称京式面点。

北京是我国的首都，历史的悠久和文化的深远，使之能博采各地面点制作之精华，特别是清宫仿膳面点集天下精湛技艺于一身，花式繁多，造型精美，极富传统民族特色。京式面点师耳濡目染，特别擅长制作面食，并有许多独到之处。如被称为中国面食绝技的“四大面食”：抻面、刀削面、小刀面、拨鱼面，均以独特的技能、风味享誉国内外。

1.1.2 京式面点的特点

京式面点的主坯以面粉、杂粮居多，品种繁多，工艺精湛，风味多样。皮质硬实有劲，且口感筋道、爽滑。馅心口味甜咸分明，咸馅多用葱、姜、黄酱、香油等调料，肉馅多用“水打馅”，口感鲜咸而香，柔软松嫩。

1.1.3 京式面点的代表性品种

具有代表性的品种主要有龙须面、天津狗不理包子、沙其马、肉末烧饼、豌豆黄、“都一处”烧卖、芸豆卷、京八件等。



任务2 京式面点常见品种的制作

1.2.1 北方水饺制作

[任务描述]

我们平时吃的面食有很多种，其中水饺是大家经常食用的品种之一，尤其是北方人把水饺当作主食来食用。水饺的馅心有多种，外形也各有不同。

[学习目标]

1. 会拌制水饺馅。
2. 会和面、揉面、搓条、下剂、擀制水饺皮等。
3. 能包捏木鱼形水饺，掌握成形方法。
4. 进一步掌握面点基本操作技能。



[任务实施]

边看
边想

边做
边学

总结
归纳

拓展
提升

[边看边想]

相关知识介绍

你知道吗? 制作北方水饺需要用的设备、工具、原料和调味料。

设备: 操作台、炉灶。

工具: 双擀、面刮板、馅挑、料缸、炒锅、炒勺、漏勺等。

原料: ①面团。高筋粉 500 克、食盐 4 克、水约 230 克。

②馅心。猪肉末 350 克、香菇(碎) 200 克、木耳(碎) 100 克、香菜末 10 克、姜末 5 克、食盐 6 克、鸡精 4 克、白糖 5 克、老抽 5 克、料酒 10 克、芝麻油 6 克、胡椒粉 2 克。

调味料: 盐、白糖、味精、胡椒粉、红油辣椒、陈醋等。



[知识链接]

1. 北方水饺用什么面团制作?

水饺是用冷水面团制作。

2. 冷水面团采用怎样的调制工艺流程?

下粉掺水 → 拌和 → 揉搓 → 醒面

3. 北方水饺用哪种成熟方法?

煮制法。

[成品要求]

1. 色泽：洁白。
2. 形态：边窄肚圆，大小均匀。
3. 质感：皮薄馅大，吃口鲜嫩。



[边做边学]

操作步骤



1) 操作指南

步骤1 调制馅心




序号 Number	流程 Step	图解 Comment	安全/质量 Safety/Quality
1	将肉末放入盆内，先加入盐、料酒、胡椒粉拌匀。		用馅挑朝一个方向搅拌均匀。
2	加入香菇碎、木耳碎拌匀，调入盐、白糖、鸡精，最后加入姜末、香菜末、芝麻油拌匀即可。		加入香菇碎和木耳碎后拌匀即可。调味时把握好量，不可过咸。

步骤2 调制面团

序号 Number	流程 Step	图解 Comment	安全/质量 Safety/Quality
1	将面粉置于操作台上，开窝。将冷水分次倒入面粉中，用面刮板调拌面粉。		加水时少量多次，掌握好加水量。
2	将面粉先炒拌成“雪花状”，再淋洒适量水，揉成较硬的面团。		左手用面刮板炒拌，右手配合揉面。

序号 Number	流程 Step	图解 Comment	安全 / 质量 Safety/Quality
3	反复揉面，直到面团质地均匀，色泽光洁。		揉面的手法要正确，达到“三光”要求。
4	用湿毛巾将面团盖好，饧面10~15分钟。		掌握好饧面时间。

步骤3 搓条、下剂

序号 Number	流程 Step	图解 Comment	安全 / 质量 Safety/Quality
1	双手将面团由中间向两边搓成粗细均匀的条状。		双手用力要均匀，搓条时不要撒面粉。
2	左手握住面条，右手捏住剂条的顶端，用力揪下剂子。		左手和右手配合要协调，掌握好下剂的力度。
3	分别将面条揪成大小一致的剂子，每个剂子分量为8克。		剂子大小均匀，分量准确。

步骤4 压剂、擀皮

序号 Number	流程 Step	图解 Comment	安全 / 质量 Safety/Quality
1	将剂子竖放，用手掌跟将剂子压扁。		压出的剂子要圆整，可左手和右手同时压剂子。
2	将双擀放在压扁的剂子中间，双手平放在双擀的两边，上下转动双擀将剂子擀成圆皮。		掌握好双擀擀皮的技巧，擀出的皮要圆，中间稍厚边缘稍薄。也可以用单擀来擀皮，但速度慢，效率低。

步骤5 包馅、成形

序号 Number	流程 Step	图解 Comment	安全 / 质量 Safety/Quality
1	左手拿皮，右手用馅挑打入适量馅心。		掌握好馅心的分量，馅心要居中、抹平、压实。
2	将包住馅心的皮子对折成月牙形，左右手配合捏成木鱼形。		皮子对折均匀，边窄肚圆，形似木鱼。

步骤6 成熟

序号 Number	流程 Step	图解 Comment	安全 / 质量 Safety/Quality
1	净锅烧水，水沸后下入水饺生坯。		掌握好水量，宜多不宜少。
2	水饺放入后，用手勺轻轻地沿着锅底推动水饺。		水饺不要粘在锅上。
3	煮水饺时用中火，待煮沸时，点水2~3次，继续煮到饺子皱皮发亮即可出锅。		煮时火力不宜太大。

2) 实操演练

小组合作完成北方水饺的制作任务，参照操作步骤与质量标准，进行小组技能实操训练，共同完成教师布置的任务，在制作中尽可能符合岗位需求的质量要求。

(1) 任务分配

①把学生分为4组，每组给一套馅心和制作用具，学生把肉糜加入调味料拌成馅心。馅心口味应该是咸甜适中，有香味。

②每组发一套皮坯原料和制作工具，学生自己调制面团，经过搓条、下剂、压剂、擀皮、包馅、成形等几个步骤，包捏成木鱼形状的水饺，大小一致。

③提供炉灶、炒锅、炒勺、漏勺给学生，学生自己点燃煤气，调节火候。煮熟水饺，品尝成品，总结制作经验，交流心得。水饺口味及形状符合要求，口感鲜嫩。