

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



中式面点综合实训

ZHONGSHI MIANDIAN
ZONGHE SHIXUN

主编 仇杏梅



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

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



中式面点综合实训

ZHONGSHI MIANDIAN ZONGHE SHIXUN

主 编	仇杏梅		
副 主 编	陈 君	张桂芳	
参 编	成晓春	韩长慧	钟 凯
	刘建坤	刘 蕊	钱小丽
面点制作	仇杏梅	陈 君	

重庆大学出版社

内容提要

根据课程标准,本书一共分为7个项目,项目1为中式面点的基础技能,项目2至项目5按照四大面团的分类独立成章,项目6为宴会面点实战技艺,项目7为精品油酥实战技艺。

项目1至项目7,每个项目下面有项目介绍、学习目标、项目实施,项目实施部分又分为几个子任务。每个子任务下面有主题知识、面点工作室、行家点拨、佳作欣赏、知识链接、拓展训练、任务评价以及学习与巩固。先是理论阐述,后为实训操作,再评价,最后是练习。实训课从易到难,契合不同的教学项目,体系完备。实践操作每个作品的制作过程都配有相应的操作实况图片,简单直观。实训教学内容注重做中学、理论实践一体化,注重学生利用媒体库进行自主学习、个性化学习。知识链接的内容为该章节相关的历史故事、传说,增加了中职学生学习的趣味性,也为学生了解传统文化提供了资料,提高了学习者的人文素养,让学习者理解面点学习不仅仅是一种技能学习,更是一种文化的继承和创新。

图书在版编目(CIP)数据

中式面点综合实训 / 仇杏梅主编. —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 978-7-5624-8938-2

I. ①中… II. ①仇… III. ①面点—制作—中国—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053420号

中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材

中式面点综合实训

主 编: 仇杏梅

副 主 编: 陈 君 张桂芳

面点制作: 仇杏梅 陈 君

责任编辑: 沈 静 版式设计: 周 娟 钟 琛

责任校对: 谢 芳 责任印制: 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: 14.5 字数: 362千

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

印数: 1—3 000

ISBN 978-7-5624-8938-2 定价: 39.80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、编写理念有偏差等问题,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。会议还决定在出版这套教材之后,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,我社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



大力发展第三产业是党中央国务院转变经济发展方式的重要举措之一，餐饮行业在第三产业中有着举足轻重的地位。餐饮行业的飞速发展对烹饪人才的需求量与日俱增，中职学校中餐烹饪与营养膳食专业毕业生连续多年出现供不应求的局面。近年来，中式面点人才更是成为“香饽饽”。

《中式面点综合实训》是中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业的一门专业技能核心课程，本课程注重烹饪专业学生的自身特点和日后从业的行业要求，从面点的知识体系到每一项实训操作，都有着完整的体例，知识性、逻辑性、可操作性都有保障。实训操作内容，以项目教学为纬线，体系完备。主要让学生了解中式面点的基础知识，掌握中式面点制作的基本技术与工艺流程，面点制作符合中餐有关色泽、形态、口味、火候、质感等质量要求。熟悉宴会面点制作技艺，提高学生的面点创新意识。通过本课程的实训综合训练，提升学生的面点职业能力，使学生具有一定的中式面点制作技能和创新意识，能够胜任餐饮企业面点部门的一般工作，为培养具有一定面点理论知识和操作技能的中级面点师打下扎实的基础。同时，为后续学习专门化方向课程作好前期准备。

本书总体设计思路是“一切从企业需求”出发，改变传统的教学观念，符合现代餐饮行业的需求，符合大众化、工业化、标准化、科学化。围绕职业能力的形成组织课程内容，让学生通过完成学习项目构建面点实训技能，发展职业能力。本教材的特色是：面点实训品种造型美观、精致，符合现代健康需求。同时，在面点内容上不断创新，将近年来行业、院校大赛作品改良，使之更加符合现代餐饮的操作需求。

项目的确定根据行业专家对中式面点岗位任务和职业能力分析，以本专业共同具备的面点岗位职业能力为依据，以中式面点综合实训技能为主线设计，包括中式面点的基础技能，四大面团中大众化面点品种实战技艺，宴会面点实战技艺，部分竞赛精品油酥实战技艺等学习项目。课程内容的选取，遵循学生的认知规律，紧密结合行业对岗位知识的要求，确定本课程的学习项目和课程内容。

为了充分体现任务引领、实践导向课程的思想，将本课程的教学活动分解设计成若干项目或工作情景，以项目为单位组织教学，从基本的面点技能到四大面团的实训，再

到宴会面点综合实训，最后到油酥面点的创新，通过具体综合实训，逐步提升学生面点综合技能，提高学生独立工作能力，满足学生职业生涯发展的需要。

本课程建议课时为 216 学时。具体学时分配如下表（供参考）：

项目	课程内容	参考课时
1	面点基本技能	16
2	水调面团实战技艺	40
3	膨松面团实战技艺	36
4	油酥面团实战技艺	36
5	其他面团实战技艺	36
6	宴会面点实战技艺	16
7	精品酥点实战技艺	24 选修模块
小 计		204
考 核		4
机 动		4
总 计		216

本书由浙江省专业技术能手、宁波市鄞州区古林职业高级中学面点高级教师仇杏梅任主编，四川省商业服务学校陈君和上海市商贸旅游学校张桂芳任副主编。北京市劲松职业高中成晓春，山东聊城高级财经职业学校韩长慧和钟凯，云南省通海县职业高级中学刘建坤，北京市门头沟区中等职业学校刘蕊，江苏省扬州商务高等职业学校钱小丽参加了本书的编写。仇杏梅、陈君、张桂芳负责本书的统稿和修改，仇杏梅、陈君、张桂芳、钱小丽、成晓春、韩长慧、钟凯、刘建坤、刘蕊负责本书具体内容的编写。具体分工如下：仇杏梅编写项目 1、项目 4、项目 7，陈君、韩长慧、钟凯编写项目 2、项目 3，张桂芳、仇杏梅编写项目 5，成晓春、刘建坤、刘蕊、陈君、仇杏梅、钱小丽编写项目 6。

本书在编写过程中参阅了大量专家、学者的相关文献，得到了宁波市鄞州区古林职业高级中学、四川省商业服务学校、上海市商贸旅游学校、北京市劲松职业高中、山东聊城高级财经职业学校、云南省通海县职业高级中学、北京市门头沟区中等职业学校的帮助和支持，在此一并表示诚挚的谢意。

由于编者的水平和时间有限，书中难免存在不足之处，敬请广大专家和读者批评指正，以便我们再版时修订、完善。

编 者

2015 年 1 月

目录

contents

项目1 面点基本技能

1

- 任务1 和面——搓条 2
- 任务2 和面——擀皮 6
- 任务3 手擀面的训练 10

项目2 水调面团实战技艺

15

- 任务1 冷水面团——水饺的制作 16
- 任务2 温水面团——月牙饺的制作 20
- 任务3 温水面团——花边饺的制作 24
- 任务4 温水面团——眉毛饺的制作 28
- 任务5 温水面团——一品饺的制作 32
- 任务6 温水面团——四喜饺的制作 36
- 任务7 温水面团——金鱼蒸饺的制作 40
- 任务8 温水面团——冠顶饺的制作 44
- 任务9 热水面团——烧卖的制作 48
- 任务10 热水面团——生肉锅贴的制作 53

项目3 膨松面团实战技艺

57

- 任务1 刀切馒头的制作 58
- 任务2 各式花卷的制作——葱油花卷、蝴蝶卷 62
- 任务3 各式花卷的制作——双喜卷、四喜卷 67
- 任务4 石榴包、南瓜包的制作 72
- 任务5 刺猬包的制作——花色包系列 77
- 任务6 生肉包、萝卜丝包的制作 81
- 任务7 秋叶包的制作 86

目录

contents

任务 8 油条的制作	90
任务 9 茭白包的制作	94

项目 4 油酥面团实战技艺

99

任务 1 混酥的制作——开口笑	100
任务 2 起酥的制作——各种暗酥	104
任务 3 菊花酥、佛手酥、天鹅酥的制作——半明半暗酥	110
任务 4 兰花酥、麻花酥的制作——半明半暗酥	114
任务 5 荷花酥、百合酥的制作——半明半暗酥	119
任务 6 圆酥的制作——眉毛酥、酥合、苹果酥	124
任务 7 圆酥的制作——草帽酥	130
任务 8 直酥的制作——花瓶酥、糖果酥	133

项目 5 其他面团实战技艺

138

任务 1 汤圆、麻球的制作	139
任务 2 南瓜饼的制作	143
任务 3 植物类船点的制作	147
任务 4 动物性船点的制作	153
任务 5 糕类的制作——马蹄糕	158
任务 6 团类的制作——金团、青团	162

项目 6 宴会面点实战技艺

167

任务 1 广式——马拉糕的制作	168
任务 2 苏式——灌汤包的制作	172

目 录

contents

任务 3 苏式——千层油糕的制作	176
任务 4 京式——盘丝饼的制作	180
任务 5 京式——银丝卷的制作	184
任务 6 港式——水果班戟的制作	187

项目 7 精品油酥面点实战技艺

192

任务 1 新式花篮酥的制作	193
任务 2 鞭炮酥的制作	196
任务 3 新式柿子酥的制作	199
任务 4 茶壶酥的制作	203
任务 5 荷包酥的制作	207
任务 6 新式木桶酥的制作	210
任务 7 香蕉酥的制作	214

参考文献	219
------------	-----

项目1

面点基本技能

项目介绍

在中餐面点综合实训课程中，面点基本技能训练是学习面点技艺的基础，也是每个面点师实践操作的必备技能，包括和面、揉面、搓条、下剂、擀皮等。



图 1.1 面点基本功

学习目标

- ◇ 掌握面点操作的正确姿势。
- ◇ 熟悉面点制作的常用工具。
- ◇ 熟练掌握和面、揉面、搓条、下剂、擀皮的技艺及动作规范。
- ◇ 掌握手擀面的制作方法。



任务1 和面——搓条

主题知识

中国烹饪技艺在餐饮行业中分为“红案”和“白案”两种。这里的“红案”是指菜肴制作，“白案”是指面点制作。从世界烹饪的角度来看，面点制作又分为中式面点制作和西式面点制作。中式面点经过长期发展和历代人民的不断实践与创新，创制了造型精美、口味独特的中式点心，影响周边国家，惠及世界数十亿人。

面点工作室

1.1.1 面点着装和站立姿势

1) 面点着装

面点师的着装历来是白色上衣、工作帽，配上其他颜色的裤子和工作鞋。面点师以加工、制作点心为主，所以在岗期间着装要求整齐、洁净，头发应束在工作帽中，不留长指甲（如图 1.2 和图 1.3 所示）。具体应做到以下几点：

- ①上班时必须穿戴工作服、帽，穿着整齐。工作鞋以防滑、平跟、安全为宜。
- ②工作服应按体裁衣，防止过大或过小，影响操作。
- ③不同职务的面点师工作服应有所区别，如厨师长、副厨师长、主管的工作服上应尽量增加些简单的标志，方便管理。同一级别面点师的着装颜色应保持一致。
- ④工作服应勤洗涤、勤更换，要经常保持洁净、平整。

2) 站立姿势

正确的操作姿势可以提高工作效率，防止一些职业病的产生，并给人一种舒适美的享受。面点操作的站立姿势应为：两脚稍分开，站成马步或者丁字步，上身要端正，不可左右倾斜，略向前倾以便着力（如图 1.4 所示）。



图 1.2 面点着装



图 1.3 指甲要求



图 1.4 调面站立姿势



1.1.2 和面

和面是面点制作的首道工序，面和得好坏将直接影响成品质量的好坏。水调面在调制时水温和加水量在调制不同用途的面团时各不相同，如各种面条、饺子需要用冷水和面，花式蒸饺用温水和面，烧麦和锅贴则要采用开水烫面。初学者要根据面团的用途掌握好加水量和水温，并勤学、勤练。

和面的方法：

用料：面粉 500 克、水 220 克。

先将 500 克面粉倒在面板上，围成中间低四周高的凹坑状，先将 150 克水徐徐地倒在中间的凹坑，将面揉成雪花状后再将 45 克水加入面团中调和均匀，最后将 25 克水加入面团调匀即成。和面的加水量根据用途不同而存在差异，一般而言，调制蒸饺面团，500 克面粉需加入 60℃ 左右的温水 225~250 克，而调制面条的面团 500 克面粉加 210~220 克冷水。另外，不同的面粉加水量也存在差异，调制时需根据面团的软硬程度进行调节。

和面可以采用手工和面和机器和面。手工和面手法一般有 3 种（如图 1.5、图 1.6 和图 1.7 所示）。



图 1.5 翻拌法



图 1.6 调和法



图 1.7 搅和法

1) 翻拌法

将面粉放入盆中，中间挖一个大坑，倒入一定量的水，双手伸入盆内，从外向内，由下往上，反复翻拌成团，要求用力均匀适当，手不沾水，以粉推水，促使水、粉结合成团。翻拌法是北方点心应用最多的和面方法，适用于和制用量较大的各类面团。

2) 调和法

将面粉放在案板上，围成中间薄四边厚的大圆坑形，将水倒入中间，一只手五指张开，从内向外和面，另一只手持面刮板，辅助将周围的面粉往中间推，边推边和，调和成团。要求手法灵活，动作迅速，不让水溢出。调和法是南方点心应用较多的和面方法，适用于用量较少的各类面团的和制。

3) 搅和法

将粉放在盆内加水搅和，或将粉倒入煮沸的水锅中迅速搅和，使水、面尽快混合均匀。一般适用于保暖性强的热水面团、米粉面团或稀薄的面浆、蛋浆等。

机器和面相对简单，操作容易，一般将所需要的原料按照比例投放在一起，采用机械设备调制而成。

1.1.3 学学练练

1) 训练原料和工具

用料：中筋粉 300 克、清水 125 克。

用具：擀面杖、面刮板。

原料和工具如图 1.8 所示。

2) 训练内容：和面——搓条训练

①和面。将 300 克中筋粉预留 50 克作为散粉，其余 250 克倒在案板上，然后按照调和法技术要领进行操作，如图 1.9 所示。

②揉面。揉是使用最多、最基本的方法。采用双手掌根交替向前揉，也可以采用单手握面、推揉，揉面时光滑的一面在下，手推揉一面为迭起接口处。揉面要揉“活”，先揉搓成团，用力先轻后重，只有这样，才能将面揉均匀、揉透。揉完面后需要做到面光、手光、案板光的“三光”效果，如图 1.10 和图 1.11 所示。

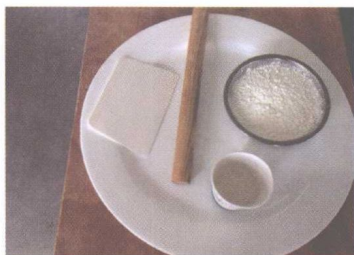


图 1.8 训练原料和工具



图 1.9 和面



图 1.10 揉面 1

③饧面。将揉匀的面团用保鲜膜覆盖，静置 15 分钟。

④搓条。将饧好的面团用双手手掌部分搓拉成粗细均匀的圆形条状。这是下剂前的一道工序。搓条要求条圆而光滑，粗细一致，如图 1.12 和 1.13 所示。



图 1.11 揉面 2



图 1.12 搓条 1



图 1.13 搓条 2

3) 操作要求

①揉面要揉活，做到面、手和菜板“三光”。

②揉制时面团光滑有弹性。

③条的大小均匀，外表光洁。

④操作时用力均匀，揉面有节奏感，用力适中。

操作评分表

日期: ____年__月__日

通用项配分 (100分)	项目	考核标准	配分	备注
	成团过程（30分）	操作流程规范，成形技法熟练，加水量合理，动作流畅		
	面团观感（50分）	面团光滑，达到“三光”的要求，软硬程度		
	上课纪律（10分）	服从指挥，认真学习，相互协作		
	安全卫生（10分）	注意安全操作规范，着装规范，设备、工具摆放有序，整洁大方，符合卫生要求		
合计				
成功点		注意点		
评分人_____				

行家点拨

1. 揉好的面团一般都要用干净的湿布盖上,以防止面坯表面干燥、结皮、开裂。
2. 搓条需反复操练,如果遇到面干、手干、搓不开时,可以在手心加适量的水,便于操作。
3. 揉面每次的加水量需按相应配方投放,防止所调面团过硬或过软,影响成品质量。
4. 一般面团成团时间为5~6分钟,调好的面团需饧制10分钟,再进行揉搓更容易使面团表面光洁、有弹性。

知识链接

揉面是采用揉、捣等手法,使面团达到均匀、柔润、光滑、具有弹性的过程,是调制面团的重要程序。有捣、揉、擦、叠等手法。

捣。双手紧握成拳,在面团各处用力向下捣压成团的方法。捣适用于加工油条等劲力大的面团,要求捣遍、捣透。当面团捣压扁之后,可以将其叠拢后继续捣压。如此反复多次,直至面团捣透上劲。

揉。揉是使用最多、最基本的方法,主要依靠手臂与手腕之力,从内侧往外侧、由上而下用力揉搓的方法。可以采用双手掌根交替向前揉,也可以采用单手握面、单手推揉。揉面时,光滑的一面在下,手推揉一面为叠起接口处,揉面要揉“活”,只有这样,面团揉制才能达到面光、手光、案板光的“三光”效果。

摔。常常用于调制拉面、油酥面团中的水油面等,用力摔打面团、使面团调制均匀的方法。可以用双手抓住面团的一端,拿起后用力摔在案板上或盆中;也可以将面团搓成长条后,双手握住面团的两端,一边拉一边将面团中部摔在案板上,再将两端绞和,一手抓起另一头反复进行;或用一只手抓住面团的一端,举起后往下摔打在案板上,再换抓面团的另一端,照此方法反复进行。

擦。主要用于加工油酥面团中的干油酥和部分米粉面团。如干油酥调制时将面和油混合后,用手掌根部将面和油一边推一边擦,直至面和油混合均匀。

叠。用面刮板或手将面团分割成两部分后，再将一部分面团叠放在另一部分面团上的操作方法。一般适用于加工松酥类不宜起劲的面团，如开口笑的制作。油酥面团在制作过程中也经常采用这种方法。

 拓展训练

- 1. 反复练习和面、揉面、搓条的动作并填写实习报告单。
- 2. 分析搓条成败的原因。

 任务评价

和面、搓条的训练评价表						
任务	自我评价		小组评价		教师评价	
	时间	质量	时间	质量	时间	质量
和面						
搓条						

 学习与巩固

- 1. 中国烹饪技艺在饮食行业中有“红案”和“白案”之分。这里的“红案”是指_____，“白案”是指_____。
- 2. 面团揉制需达到“三光”的要求，即_____、_____、_____。

 学习感想_____

 任务 2 和面——擀皮

 主题知识

擀皮是将不同的剂子根据工艺需要擀成所需厚薄的皮子的操作过程，擀皮是面点技艺中又一重要的基本技能。皮子擀得好坏将直接影响成型的效果，所以初学者应不断地进行练习。