

400道人气中式点心轻松做，上手快速不失败



家常中点 炮制完全攻略

中国名厨 | 黎国雄 主编
国家级烘焙大师

私房美味
精彩超值



健康生活书系 05

家常中点 炮制完全攻略

黎国雄 主编



CTS | 湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常中点炮制完全攻略/黎国雄主编. —长沙:
湖南美术出版社, 2013. 01
(健康生活书系·第5辑)
ISBN 978-7-5356-5992-7
I. ①家… II. ①黎… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第315194号

健康生活书系05

家常中点炮制完全攻略

出 版 人: 李小山
策 划: 金版文化
主 编: 黎国雄
责任编辑: 范 琳
封面设计: 景雪峰
出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)
经 销: 湖南省新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)
开 本: 635×1020 1/16
印 张: 40
版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-5992-7
定 价: 79.60元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476120 邮编: 518115

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688

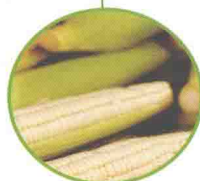
制作中点的常用工具	006
中式面点的分类和制作特点	007
面点成型法	008

详解八大发面技巧	011
制作饼类的关键因素	013
美味饺子窍门多	014
制作包子的8个窍门	016

第一章 初级中点入门

黑糯米盏	018
七彩水晶盏	019
香菜猪仔果	020
潮州粉果	021
可可花生果	022
腊味小笼包	023
七彩小笼包	024
香菜小笼包	025
菜心小笼包	026
蟹粉小笼包	027
南翔小笼包	027
生煎葱花包	027
瓜仁煎包	028
雪山包	028
京葱生煎包	028
白菜包	029
青椒猪肉包	029
蚝汁叉烧包	029
燕麦桂圆包	030
燕麦奶黄包	031
香芋包	032

鲜虾香菜包	033
燕麦花生包	034
燕麦豆沙包	035
莲蓉包	036
生肉包	037
八宝袋	038
香芋叉烧包	039
豆沙麻枣	040
凤凰叉烧扎	041
脆皮三丝春卷	042
麻香凤眼卷	043
燕麦腊肠卷	044
金笋腊肠卷	045
香芋卷	046
甘笋莲蓉卷	047
圆花卷	048
牛油花卷	049
川味花卷	050
花生卷	050
肠仔卷	051
腊肠卷	051





双色花卷.....	052	香煎叉烧圆饼.....	068
葱花卷.....	052	煎芝麻圆饼.....	069
豆沙白玉卷.....	053	胡萝卜馒头.....	070
火腿卷.....	054	豆沙双色馒头.....	070
葱花火腿卷.....	055	椰汁蒸馒头.....	071
香芋火腩卷.....	056	菠汁馒头.....	071
菠菜香葱卷.....	057	吉士馒头.....	071
五香牛肉卷.....	058	燕麦馒头.....	072
三色水晶球.....	059	甘笋螺旋馒头.....	073
香酥菜芋卷.....	060	金银馒头.....	074
蛋煎糯米卷.....	060	韭菜水饺.....	075
脆皮芋头卷.....	060	大眼鱼饺.....	076
营养紫菜卷.....	061	金字塔饺.....	077
脆皮卷.....	061	多宝鱼饺.....	078
酥脆蛋黄卷.....	061	金鱼饺.....	079
芝士豆沙圆饼.....	062	脆皮豆沙饺.....	080
莲蓉晶饼.....	063	家乡蒸饺.....	081
菠菜奶黄晶饼.....	064	家乡咸水饺.....	082
甘笋豆沙晶饼.....	065	菜脯煎饺.....	083
鸡仔饼.....	066	七彩风车饺.....	084
豆沙饼.....	067		

第二章 中级中点入门

姜汁糕.....	086	燕麦葱花卷.....	090
大发糕.....	087	螺旋葱花卷.....	091
水晶叉烧盏.....	088	燕麦杏仁卷.....	092
凤凰丝烧卖.....	089	核桃果.....	093



玉米馄饨.....	094	青蔬油豆腐汤面.....	108
萝卜馄饨.....	095	鸡蛋薄饼.....	109
梅菜猪肉馄饨.....	096	芝麻面饼.....	109
鸡肉馄饨.....	097	黄瓜饼.....	109
羊肉馄饨.....	098	羊肉馅饼.....	110
鲜虾馄饨.....	099	香葱煎饼.....	110
虾米馄饨.....	100	韭菜合子.....	110
鲑鱼馄饨.....	101	炸莲蓉芝麻饼.....	111
红油馄饨.....	102	香葱烧饼.....	112
菜肉馄饨汤.....	102	芝麻酥饼.....	113
鸡蛋猪肉馄饨.....	102	香煎玉米饼.....	114
鲜虾云吞面.....	103	芝麻烧饼.....	115
尖椒牛肉面.....	103	上汤香葱粉果.....	116
炖鸡面.....	103	鸳鸯芝麻酥.....	117
家常杂酱面.....	104	洋葱鸡粒酥盒.....	118
榨菜肉丝面.....	104	蛋黄莲蓉酥.....	119
茯苓家常面.....	104	螺旋香芋酥.....	120
巴盟面筋.....	105	莲蓉香雪酥.....	121
茗荷荞麦凉面.....	105	冬瓜蓉酥.....	122
什锦拌面.....	105	炸芝麻大包.....	122
牛丸面.....	106	香煎叉烧包.....	123
蚝仔意大利面.....	106	菠菜玉米包.....	124
炸酱刀削面.....	106	刺猬包.....	125
卤猪肚冷面.....	107	甘笋流沙包.....	126
卤鸭掌冷面.....	107	寿桃包.....	127
西红柿蛋面.....	107	燕麦玉米鼠包.....	128
鲜笋面.....	108	燕麦菜心包.....	129
补气人参面.....	108	鼠尾斋包.....	130





香菜芋头包..... 131

芝麻枣包..... 132

香煎菜肉包..... 133

蚝皇叉烧包..... 134

第三章 高级中点入门

蚬壳包..... 136

花边酥饺..... 137

松仁糍粑..... 138

麦香糍粑..... 138

金丝掉渣饼..... 138

豆沙窝饼..... 139

叉烧烧饼..... 140

老婆饼..... 141

五仁酥饼..... 142

豆沙蛋黄酥..... 143

雪梨酥..... 144

三角酥..... 145

莲花酥..... 146

桃仁喇叭酥..... 147

飘香果王酥..... 147

徽式一口酥..... 147

金盖酥..... 148

叉烧酥..... 149

天天向上酥..... 150

蛋黄酥..... 151

豆沙佛手酥..... 152

皮蛋酥..... 153

腊味酥..... 154

奶黄酥..... 155

千层莲蓉酥..... 156

菊花酥..... 157

枕头酥..... 158

蚬壳酥..... 159

炸苹果酥..... 160



健康生活书系 05

家常中点 炮制完全攻略

黎国雄 主编

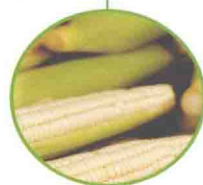


CTS | 湖南美术出版社

制作中点的常用工具	006	详解八大发面技巧	011
中式面点的分类和制作特点	007	制作饼类的关键因素	013
面点成型法	008	美味饺子窍门多	014
		制作包子的8个窍门	016

第一章 初级中点入门

黑糯米盏	018	鲜虾香菜包	033
七彩水晶盏	019	燕麦花生包	034
香菜猪仔果	020	燕麦豆沙包	035
潮州粉果	021	莲蓉包	036
可可花生果	022	生肉包	037
腊味小笼包	023	八宝袋	038
七彩小笼包	024	香芋叉烧包	039
香菜小笼包	025	豆沙麻枣	040
菜心小笼包	026	凤凰叉烧扎	041
蟹粉小笼包	027	脆皮三丝春卷	042
南翔小笼包	027	麻香凤眼卷	043
生煎葱花包	027	燕麦腊肠卷	044
瓜仁煎包	028	金笋腊肠卷	045
雪山包	028	香芋卷	046
京葱生煎包	028	甘笋莲蓉卷	047
白菜包	029	圆花卷	048
青椒猪肉包	029	牛油花卷	049
蚝汁叉烧包	029	川味花卷	050
燕麦桂圆包	030	花生卷	050
燕麦奶黄包	031	肠仔卷	051
香芋包	032	腊肠卷	051

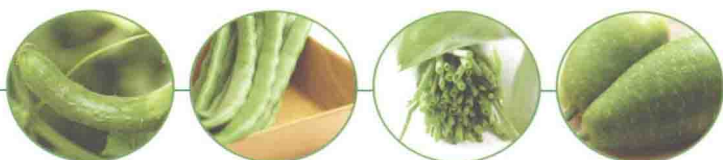




双色花卷.....	052	香煎叉烧圆饼.....	068
葱花卷.....	052	煎芝麻圆饼.....	069
豆沙白玉卷.....	053	胡萝卜馒头.....	070
火腿卷.....	054	豆沙双色馒头.....	070
葱花火腿卷.....	055	椰汁蒸馒头.....	071
香芋火腩卷.....	056	菠汁馒头.....	071
菠菜香葱卷.....	057	吉士馒头.....	071
五香牛肉卷.....	058	燕麦馒头.....	072
三色水晶球.....	059	甘笋螺旋馒头.....	073
香酥菜芋卷.....	060	金银馒头.....	074
蛋煎糯米卷.....	060	韭菜水饺.....	075
脆皮芋头卷.....	060	大眼鱼饺.....	076
营养紫菜卷.....	061	金字塔饺.....	077
脆皮卷.....	061	多宝鱼饺.....	078
酥脆蛋黄卷.....	061	金鱼饺.....	079
芝士豆沙圆饼.....	062	脆皮豆沙饺.....	080
莲蓉晶饼.....	063	家乡蒸饺.....	081
菠菜奶黄晶饼.....	064	家乡咸水饺.....	082
甘笋豆沙晶饼.....	065	菜脯煎饺.....	083
鸡仔饼.....	066	七彩风车饺.....	084
豆沙饼.....	067		

第二章 中级中点入门

姜汁糕.....	086	燕麦葱花卷.....	090
大发糕.....	087	螺旋葱花卷.....	091
水晶叉烧盏.....	088	燕麦杏仁卷.....	092
凤凰丝烧卖.....	089	核桃果.....	093



玉米馄饨.....	094	青蔬油豆腐汤面.....	108
萝卜馄饨.....	095	鸡蛋薄饼.....	109
梅菜猪肉馄饨.....	096	芝麻面饼.....	109
鸡肉馄饨.....	097	黄瓜饼.....	109
羊肉馄饨.....	098	羊肉馅饼.....	110
鲜虾馄饨.....	099	香葱煎饼.....	110
虾米馄饨.....	100	韭菜合子.....	110
鲑鱼馄饨.....	101	炸莲蓉芝麻饼.....	111
红油馄饨.....	102	香葱烧饼.....	112
菜肉馄饨汤.....	102	芝麻酥饼.....	113
鸡蛋猪肉馄饨.....	102	香煎玉米饼.....	114
鲜虾云吞面.....	103	芝麻烧饼.....	115
尖椒牛肉面.....	103	上汤香葱粉果.....	116
炖鸡面.....	103	鸳鸯芝麻酥.....	117
家常杂酱面.....	104	洋葱鸡粒酥盒.....	118
榨菜肉丝面.....	104	蛋黄莲蓉酥.....	119
茯苓家常面.....	104	螺旋香芋酥.....	120
巴盟面筋.....	105	莲蓉香雪酥.....	121
茗荷荞麦凉面.....	105	冬瓜蓉酥.....	122
什锦拌面.....	105	炸芝麻大包.....	122
牛丸面.....	106	香煎叉烧包.....	123
蚝仔意大利面.....	106	菠菜玉米包.....	124
炸酱刀削面.....	106	刺猬包.....	125
卤猪肚冷面.....	107	甘笋流沙包.....	126
卤鸭掌冷面.....	107	寿桃包.....	127
西红柿蛋面.....	107	燕麦玉米鼠包.....	128
鲜笋面.....	108	燕麦菜心包.....	129
补气人参面.....	108	鼠尾斋包.....	130



香菜芋头包..... 131

芝麻枣包..... 132

香煎菜肉包..... 133

蚝皇叉烧包..... 134

第三章 高级中点入门

蚬壳包..... 136

花边酥饺..... 137

松仁糍粑..... 138

麦香糍粑..... 138

金丝掉渣饼..... 138

豆沙窝饼..... 139

叉烧烧饼..... 140

老婆饼..... 141

五仁酥饼..... 142

豆沙蛋黄酥..... 143

雪梨酥..... 144

三角酥..... 145

莲花酥..... 146

桃仁喇叭酥..... 147

飘香果王酥..... 147

徽式一口酥..... 147

金盖酥..... 148

叉烧酥..... 149

天天向上酥..... 150

蛋黄酥..... 151

豆沙佛手酥..... 152

皮蛋酥..... 153

腊味酥..... 154

奶黄酥..... 155

千层莲蓉酥..... 156

菊花酥..... 157

枕头酥..... 158

蚬壳酥..... 159

炸苹果酥..... 160



制作中点的常用工具

制作中式面点怎么能少得了工具呢？工具可谓是制作中式面点的关键，通过这几样小小的工具，我们就能灵活地运用材料做出变化多样的点心。作为初学者，可能对于制作中式面点所需要的工具都不太了解，对其基本功能也知之甚少。为此，我们特地介绍一下制作中点的常用工具。

电磁炉

电磁炉是利用电磁感应加热原理制成的电气烹饪器具。在加热过程中没有明火，因此安全、卫生。电磁炉本身很好清理，没有烟熏火燎的现象。同时，电磁炉不会像煤气那样，易产生泄露，也不产生明火，不会成为事故的诱因。此外，它本身设有多重安全防护措施，包括炉体倾斜断电、超时断电、过流、过压、欠压保护、使用不当自动停机等等功能，既使有时汤汁外溢，也不存在煤气灶熄火跑气的危险，使用起来省心。在蒸煮糕点的时候，只要我们设定好时间，就可以放心地蒸煮了，完全不用担心出现蒸煮时间不足或过长状况出现，相当省时、好用。

蒸笼

制作中式点心及蒸菜，不免要用到蒸笼。蒸笼的大小随家庭的需要而定，有竹编的、木制的、铝制的及不锈钢制的等，又可分为圆、方二种形态，还可分大、中、小多种型号，其中以竹编的和铝制的最常见。传统的竹编蒸笼，水蒸气能适当地蒸发，不易积水气、不易滴水，但清洗时较不方便，且需晒干后才能收藏。蒸笼的使用，是将底锅或垫锅先盛半锅水，烧开，再将装有点心的蒸笼放入，以大火蒸之，中途如需加水应加热水，才不致影响菜肴的品质，可重叠多层同时使用。

刮板

刮板是用胶质材料做成的，一般用来搅拌面糊等液态材料，因为它本身比较柔软，所以也可以把粘在器具上的材料刮干净。还有一种耐高温的橡皮刮刀，可以用来搅拌热的液态材料。用橡皮刮刀搅拌加入面粉的材料时，注意不要用力过度，也不要用力划圈的方式搅拌面糊，而是要用切拌的方法，以免面粉出筋。

电子秤

电子秤是用来对糕点材料进行称重的设备，通过传感器的电力转换，经称重仪表处理来完成对物体的计量。在制作糕点过程中，电子秤相当重要，只有称出合适分量的各种材料，才能做出一个完美的糕点。所以在选择电子秤的时候，要注意选择灵敏度高的。

擀面杖

擀面用的木棍儿，是中国很古老的一种用来压制面条的工具，一直流传

至今，多为木制，用其捻压面饼，直至压薄，是制作面条、饺子皮、面饼等不可缺少的工具。在选择时最好选择木质结实、表面光滑的擀面杖，尺寸依据平时用量选择。

中式面点的分类和制作特点

面点是中国烹饪的主要组成部分，素以历史悠久、制作精致、品类丰富、风味多样著称于世。现代，中式面点的原料、制法、品种日益丰富。本文专门介绍一下面点的分类和制作特点，帮您更好地了解面点的相关常识。

中式 面点的分类

①酥皮类 用筋性面团包油酥,多层折叠成皮料。大多包馅后成型、焙烤制成,如京八件、苏式月饼、潮州老婆饼、牛舌饼等。

②浆皮类 用糖浆和面,经包馅、成型、焙烤制成,如提浆月饼、双麻月饼。

③混糖皮类 用糖粉和面,经包馅、成型、焙烤制成,如广式月饼。

④饼干类 为手工制作糕点式饼

干。油、糖、面、水混合一起,擀片成型、焙烤制成,如高桥薄脆、麻香饼。

⑤酥类 用高油、糖和面,印刷切块成型、焙烤制成,如杏仁酥、糖酥。

⑥蛋糕类 用蛋量大,加入糖、面,搅打成糊,浇模成型,焙烤或蒸制,如喇嘛糕、方糕。

⑦油炸类 调制成型后以油炸熟制,如排叉、麻花、萨其玛等。

⑧其他类 凡配料、加工、熟制方法不同于前7种的中式面点均属于此,如绿豆糕、元宵、各种糕团等。

中式 面点的制作特点

①选料精细,花样繁多。中点的选料相当精细,只有将原料选择好了,才能制出高质量的面点。

同时中式面点花样繁多。因不同馅心而形成品种多样化,如鲜肉包、菜肉包、豆沙包、水晶包等;因不同用料而形成品种多样化,如麦类制品中有面条、蒸饺、锅贴、馒头等;因不同成型方法而形成品种多样化,如包法可形成小花包、烧卖等,捏法可形成鸳鸯饺、四喜饺等。

②讲究馅心,注重口味。馅心的好坏对制品的色、香、味、形、质有很大的影响。

馅心用料广泛,有肉、鱼、虾、蛋、乳、蔬菜、果品等,种类丰

富多样。馅心的原料一般都选择品质最好的。

③成型技法多样,造型美观。中式面点通过各种技法可形成各种各样的形态,造型美观逼真。



面点成型法

成型就是将调制好的面团制成各种不同形状的面点半成品。成型后再经制熟才能称为面点制品。成型是面点制作中技艺性较强的一道工序，成型的好坏与否将直接影响到面点制品的外观形态。面点制品的花色很多，成型的方法也多种多样。大体可分为擀、按、卷、包、切、摊、捏、镶嵌、叠、模具成型等诸多手法。

擀

面点制品在成型前大多要经过“擀”这一基本技术工序，擀也可作为制作饼类制品的直接手法。中式面点中的饼类在成型时并不复杂，它们只需要用擀面杖擀制成规定的要求即可。在制饼时，首先将面剂按扁，再用擀面杖擀成大片，刷油、撒盐。然后再重叠成卷成筒形，封住剂口、最后擀成所需要的形状。

按

按就是将制品生坯用手按扁压圆的一种成型方法。按又分为两种：一种是用手掌根部按；另一种是用手指按（将食指、中指和无名指三指并拢）。这种成型方法多用于形体较小的包馅饼种，如馅饼、烧饼等，包好馅后，用手一按即成。按的方法比较简单，比擀的效率，但要求制品外形平整而圆、大小合适、馅心分布均匀、不破皮、不露馅、手法轻巧等。

卷

卷是面点成型的一种常见方法，卷可分为两种：一种是从两头向中间卷然后切剂，这样的卷剂为双螺旋式，我们称之为“双卷”，可适用于制作鸳鸯卷、蝴蝶卷、四喜卷、如意卷等；另一种是从一头一直向另一头卷起成圆筒状，这种卷可称之为“单卷”，适用于制作蛋卷、普通花卷等。无论是单卷还是双卷，在卷之前都是事先将面团擀成大薄片，然后刷油（起分层作用）、撒盐、铺馅，最后再按制品的不同要求卷起。卷好后的筒状较粗，一般要根据品种的要求，将剂条搓细，然后再用刀切成面剂即可使用。

包



包就是将馅心包入坯皮内，使制品成型的一种手法。包的方法很多，一般可分为无缝包、卷边包、捏边包和提褶包等。



捏

捏是以包为基础并配以其他动作来完成的一种综合性成型方法。捏的难度较大，技术要领强，捏出来的点心造型别致、优雅，具有较高的艺术性，所以这类点心一般用于中、高档筵席。筵席中常见的木鱼饺、月牙饺、冠顶饺、鸳鸯饺、四喜饺、蝴蝶饺、金鱼饺及部分油酥制品、苏州船点等均是用捏的手法来成型的。捏可分为挤捏（木鱼饺

就是双手挤捏而成）、准捏（月牙饺就是用右手的大拇指和食指推捏而成），叠捏（冠顶饺就是将圆皮先叠成三边形，翻身后加馅再捏而成）、扭捏（青菜饺就是先包馅再上拢，再按顺时针方向把每边扭捏到另一相邻的边上去而成型的）。另外还有花捏、褶捏等多种多样的捏法。捏法主要讲究的是造型。捏什么品种，关键在于捏得象不象，尤其是苏州船点中的动物、花卉、鸟类等，不仅色彩要配以得当，更重要的是形态要逼真。

叠

叠是将坯皮重叠成一定的形状（弧形、扇形等），然后再经其他手法制成制品的一种间接成型法。酒席上常见的荷叶夹、桃夹、猪蹄卷、兰花酥、莲花酥等都是采用叠法成型的。叠的时候，为了增加风味往往要撒少许葱花、细盐或火腿末等；为了分层往往要刷上少许色拉油。

摊

摊是用较稀的水调面在烧热的铁锅上平摊成型的一种方法。摊的要点是：将稀软的水调面用力打搅上劲。摊时的火候要适中，平锅要洁净，每摊完一张要刷一次油，摊的速度要快，要摊匀、摊圆，保证大小一致，不出现砂眼、破洞。

切

切的方法多用于北方的面条（刀切面）和南方的糕点。北方的面条是先擀成大薄片，再叠起，然后切成条形。南

方的糕点往往是先制熟，待出炉稍冷后再切制成型。切可分为手工切和机械切两种。手工切可适于小批量生产，如小刀面、伊府面、过桥面等；机械切适于大批量生产，特点是劳动强度小、速度快。但是，制品的韧性和咬劲远不如手工切。



模具成型

模具成型是利用各种食品模具压印制作成型的方法。模具又叫模子、邱子，有各种不同的形状，如鸡、桃叶、梅花、佛手形状的，还有花卉、鸟类、蝶类、鱼类等。用模具制作面点的特点是形态逼真、栩栩如生，且使用方便、规格一致。在使用模具时，不论是先入

模后成熟还是先成熟后压模成型，都必须事先将模子抹上熟油，以防粘连。



滚沾

滚沾成型中最典型的是元宵，即以小块的馅料沾水，放入盛有糯米粉的

簸箕中均匀摇晃，让沾水的馅心在干粉中来回滚沾，然后再沾水滚沾。反复多次，即成圆圆的元宵。采用滚沾法成型的面点品种还有藕粉圆子、炸麻团、冰花鸡蛋球、珍珠白花儿等。

镶嵌

镶嵌是把辅助原料嵌入生坯或半成品上的一种方法，如米糕、枣饼、百果年糕、松子茶糕、果子面包、夹沙糕、三色拉糕、八宝饭等，都是采用此法成型的。用这种方法成型的品种，不再是原来的单调形态和色彩，而是更为鲜艳、美观，尤其是有些品种镶嵌上红、绿丝等。不仅色泽较雅丽，而且也能调和品种本色的单一化。镶嵌物可随意摆放，但更多的是拼摆成有图案的几何造型。

