

中式点心

轻松做

颜金满◎著

超人气中式点心，
不论是煎、烙、烤、炸、蒸，
你都能照着图解操作，
轻松上手零失败！



2

学工业出版社

中式点心

轻松做

颜金满◎著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书在介绍中式点心制作材料和工具基础知识后，分蒸、炸、烤、煎烙四部分介绍中式点心制作过程，最后详细介绍用发面团制作中式点心。理论知识介绍透彻，制作图解详细展示，让你在家轻松做出中式点心，拒绝失败。

图书在版编目 (CIP) 数据

中式点心轻松做 / 颜金满著. —北京: 化学工业出版社, 2011.9
ISBN 978-7-122-12118-9

I.中… II.颜… III.糕点-制作-中国 IV.TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第168969号

原繁体版书名: 中式點心輕鬆做 作者: 库克书屋

本书中文简体字版由邦联文化事业有限公司授权化学工业出版社独家发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-5477

责任编辑: 温建斌

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 洪雅姝

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张6 字数166千字 2011年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究



Part 1

蒸出好点心

- 7 中点基础课1
中式点心怎么蒸?
- 8 鲜肉汤包
9 马拉糕
10 红糖糕
11 咸年糕
12 港式萝卜糕
14 发糕
15 芋饺
16 野姜花一口粽



Part 2

炸出好点心

- 19 中点基础课2
中式点心怎么炸?

- 20 地瓜球
21 巧果
22 马蹄条
24 芝麻球
25 萨其马
27 炸春卷
27 炸虾卷



Part 3

烤出好点心

- 29 中点基础课3
中式点心怎么烤?

- 30 蛋黄酥
33 叉烧酥
34 绿豆凸
36 总统三Q饼
37 黄油酥饼
38 咖喱饺
40 蟹壳黄
42 牛舌饼
43 新疆酥饼





Part 4 煎烙出好点心

45 中点基础课4

中式点心怎么煎？烙？

46 中点基础课5

烫面面团的制作

- 47 猪肉馅饼
- 48 葱油饼
- 49 三星葱饼
- 50 韭菜盒子
- 52 萝卜丝饼
- 53 烙饼
- 54 肉酥卷
- 56 面煎果



57
美味延伸
煮出好点心
芝麻甜汤圆



Part 5 用时间酝酿面粉麦香的好点心

59 中点基础课6

老面的制作

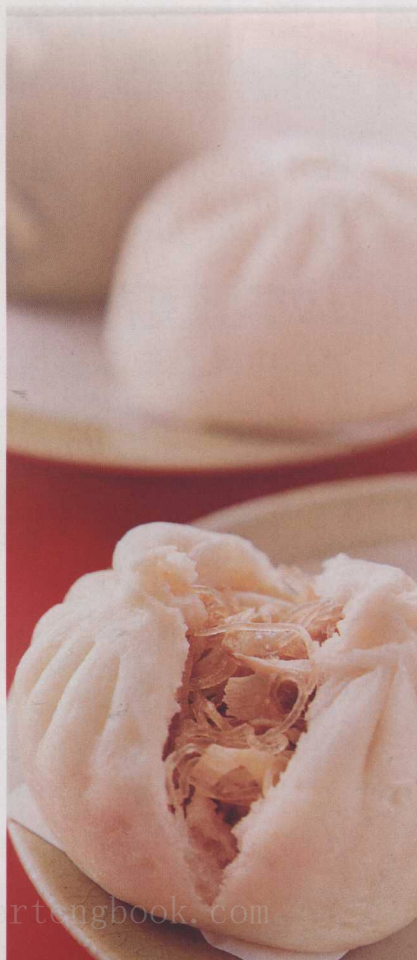
60 中点基础课7

发面面团的制作

◎ A使用老面制作发面

◎ B使用酵母粉制作发面

- 62 葱花卷
- 64 双色馒头
- 67 菜肉包子
- 68 银丝卷
- 70 叉烧奶酪烤包子
- 72 奶黄包
- 73 甜甜圈
- 75 炸酸菜面包
- 76 红豆酥饼
- 78 胡椒饼
- 80 芝麻酱烧饼
- 82 咸光饼
- 84 葱花烧饼
- 87 水煎包
- 88 千层葱油大饼
- 90 厚锅饼
- 91 酒酿饼





制作中式点心的工具和材料

点心工具

蒸笼+蒸笼纸



◎**蒸笼**：早期手工制蒸笼因木片之间紧密无缝隙，蒸出来的点心味道独特，且不会滴水至食品上。现在则大多是机器制，也有不锈钢蒸锅可使用，用于“蒸”制点心。

◎**蒸笼纸**：可预防点心黏在蒸笼上，较易取出成品。若没有蒸笼纸，可改用湿纱布代替。

烤箱

将点心生品放入前，务必上下火全开先预热至烘烤所需温度，但因每台烤箱多少都有差异性，建议制作时记录下烤箱的烤温与时间，以作为下次制作参考值，用于“烘烤”点心。



平底锅

平底锅直径比一般汤锅大，放入点心的分布面积大，可缩短烹调时间且不浪费煤气，建议购买不粘锅，用于“煎、烙”点心。



擀面棍

将材料均匀擀平的必需品，也可用于搅拌较烫的面糊或捣泥，有重量感的擀面棍使用起来较不费力，以45厘米长度的最合适。



调理盆

搅拌混合材料时使用，以不锈钢材质较耐用，亦可直接在炉火上煮。挑选深度较深的不锈钢盆会较易操作，可避免搅拌时材料散飞出来，记得先洗净擦干水分后再使用。



磅秤

可归零的电子秤在称取分量较多的材料时很方便，不仅可称量到如1~2克的小分量，也较精准。请先放上盛装容器后按键归零，才能正确计量。



橡皮刮刀+木勺

◎**橡皮刮刀**：具弹性、有圆弧度的特性，多用于混合搅拌材料，缺点是不耐热。

◎**木勺**：搅拌热的材料以扁平木勺最为方便。

毛刷

运用于蒸笼刷上色拉油防粘黏，或是刷蛋液以增加点心光泽，还可刷除面团上多余的面粉。

筛网

用来过筛粉类，避免与其他材料混合搅拌时结块，或是压滤过筛泥状材料。

调理刀+刮板

◎调理刀：主要用来切割材料或成品的工具，可将刀身用开水沾湿再切。

◎刮板：辅助混合材料以及切割、整理材料，也可用来刮除黏于工作台上的材料。

温度计

尖端可插入油中，以准确测量油温，建议购买可测量到200℃的。

量杯

用来量取液体材料的器具，以毫升为计量单位，以平视为测量刻度基准，购买透明的量杯才易看清楚容量。若不想使用量杯量取液态材料，也可以使用磅秤来称量。

塑料袋+塑料手套

◎塑料袋：可铺在工作台上防粘黏，厚度选择比保鲜膜厚的，会较好操作，或者拿来放置面团，使其静置松弛发酵时，面团不会风干。

◎塑料手套：戴塑料手套来制作糯米类点心，可避免糯米团粘黏，保持卫生又可轻松整形。

漏勺

用于油炸、水煮点心捞取与沥干用，建议水煮用与油炸用的各准备一支。

量匙

称取分量少的粉状材料或少量液体材料时使用，一串有4支，分别为1大匙(15毫升)、1小匙(5毫升)、1/2小匙、1/4小匙。

点心材料

糖类



绵白糖

是传统中式点心最常使用的一种食糖，质地细软洁白，颗粒细小溶化快，常用于需要溶化较快而均匀的成品，也可以代替糖粉使用。



细砂糖

又称白糖、砂糖，颜色白亮、甜度高，遇水即溶化。



蜂蜜

芳香甜美且营养丰富的天然食品，除水分外，主要以糖类为主，并含适量的氨基酸、矿物质、维生素等。



麦芽糖

具有甜味与黏稠的糖液，天热时易发酵而变质，所以平时不使用时应贮存于阴暗通风处。



红糖

呈现红褐色，是未经脱色的砂糖，味道略带焦香味。

粉类

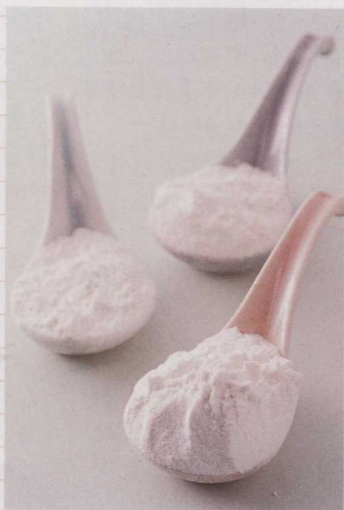


米粉

- ◎**籼米粉**：由籼米研磨成粉状，制成的点心口感较松软。
- ◎**籼米粉**：由籼米研磨成粉状，制成的点心口感较硬。
- ◎**糯米粉**：由糯米研磨成粉状，制成的点心口感较劲道。

面粉

- ◎**低筋面粉**：内含7%~8%蛋白质，适用于不需弹韧性的点心，如发糕、蛋糕等，或作为馅饼的材料。
- ◎**中筋面粉**：内含9%~11%蛋白质，适用于稍具弹性的面点，如包子、馒头等。
- ◎**高筋面粉**：内含11%~14%蛋白质，适合制作需要高弹性的点心，如咸光饼、甜甜圈等。



马蹄粉

由水中的根茎类蔬菜马蹄（荸荠）经过加工研磨制成的淀粉，又称荸荠粉。粉质细白，经糊化后成为较柔嫩而有弹性的透明胶体。



澄粉

由小麦面粉加工制成，粉质细白，为除去筋度的淀粉。

玉米粉

由玉米制成的玉米淀粉，适合制作内馅或作为勾芡材料。



马铃薯淀粉+地瓜粉

◎**马铃薯淀粉**：粉质细白，经糊化后呈透明状，可单独使用于点心制作，也调制馅料或作为勾芡材料。

◎**地瓜粉**：是由番薯研磨成粉状，粉质稍粗而白，糊化后胶体较硬且有弹性，但不透明。

油类

黄油

是从牛奶中提炼出来的动物性油脂，分为含盐黄油与不含盐黄油两种。本书点心材料中的黄油请购买无盐黄油，使用前可先放于室温下使其自然变软，至手指可轻松压出凹陷的程度。另黄油的熔点较低(约为32℃)，夏天应放入冰箱冷藏保存，才不会太稀软及变质。



酥油+猪油

◎**酥油**：即无水黄油，由于熔点比黄油高，所以很适合制作需擀制多次的酥皮类点心。

◎**猪油**：为动物性油脂，用猪的生板油或肥肉熬炼制成，呈软质膏状、色泽洁白。是制作油酥类点心的最佳材料。



泡打粉

又称发粉，由碱性及酸性原料与填充剂组成的复合型膨大剂。



泡打粉在遇水与高温时，会发生中和作用，产生二氧化碳而使产品膨大进而产生松软组织。

膨胀剂

酵母粉

可直接放入材料中搅拌，须放在冰箱冷冻室或冷藏室中保存。有新鲜酵母(块状)、速溶干酵母(细粉状)、活性干酵母(粗粉状)三种，以速溶干酵母最方便使用，不需先泡入温水中溶解，即可直接与材料搅拌。

小苏打粉

为碱性盐，适量添加可让点心促进发酵，使成品体积膨胀变大，并具增色效果，若添加过量会使成品产生碱味，破坏点心味道与色泽。





Part 1

蒸出好点心

利用沸水产生的蒸汽做出饱满鲜嫩的中式点心

鲜肉汤包

马拉糕

红糖糕

咸年糕

港式萝卜糕

发糕

芋饺

野姜花一口粽

将面点的半成品（生面团）放入蒸笼或蒸锅中，利用沸水产生的蒸汽来传导热量，使生面团的淀粉和蛋白质发生变化而熟制，这种方法称为“蒸制法”。适用于发面、烫面等面团，如馒头、包子、花卷等。此类点心若要称得上完美，必须同时达到外形完整、馅料新鲜、口感松软有弹性，以及容易被人体消化的特性。蒸制法也会因为点心的不同，而对蒸汽压力、湿度、温度及火候大小等的要求有所不同，所以要使得蒸制品熟制后的品质良好，必须了解以下的诀窍，才会事半功倍喔！

中点基础课

中式点心怎么蒸？

蒸的技巧

技巧1 面团发酵至胀大

发面类的面团成形后，务必放入塑料袋中或覆盖上保鲜膜，发酵一段时间待其胀大至1.5~2倍大，这样蒸熟后的面点才容易产生具弹性蓬松的质地。

技巧2 水沸再放上蒸笼

所有蒸制面点，一定要待蒸锅中的水煮沸后，才可放上蒸笼；绝对不可以用冷水或温水蒸制，否则很容易失败。

技巧3 蒸笼盖必须盖紧

蒸制过程中最怕蒸汽跑掉，而影响蒸制时间和浪费燃料，所以务必盖紧蒸笼盖，以防止漏气或跑气。

技巧4 蒸制数量不过多

蒸笼内的蒸汽量是有限的，若蒸制数量太多，则容易导致受热不足，导致时间延长，且成品的品质也会大受影响。

技巧5 火候大小很重要

火候的大小会影响面点的品质，而各种面点的火候也不尽相同，需视产品特性不断测试，即可获得最适当的火候。

技巧6 蒸制时间要适宜

面点待水沸后，就可以放上蒸笼，此时即可开始计时蒸制时间，若蒸得过久，则成品易发黄、塌陷或失去色、香、味；反之，若时间不足，则外皮会湿黏、内馅不熟，所以时间一定要控制得当。若担心蒸过头，则可在蒸制途中，将蒸笼盖开小缝隙观察。

蒸的操作

1 水量要刚好

蒸锅内的水量以八分满最适宜，若太满则沸水会冲至蒸笼底层，而影响面点的口感；反之，水过少则蒸汽量不足，将不容易蒸熟。

2 勤换水

连续蒸制很多面点时，务必注意水质的清洁度，若发现水质不干净时，一定要勤换水，否则不良的水会随着蒸汽融入面点中，待品尝时将会发现有一股怪味，所以蒸锅内的水要经常换喔！

3 生面团需排列整齐

将生面团摆入蒸笼内时，彼此间需保留适当的空间，因为蒸制过程中，生面团会胀大，这样才不会互相黏在一起。

4 蒸熟后立刻出笼

面点蒸熟后，必须及时出笼冷却，否则摆放太久，会因蒸汽而影响成品组织及口感。

鲜肉汤包

分量：25个 赏味期：现做现吃

材料

A 中筋面粉200克、热水(70℃)100克、冷水20克

B 猪皮冻肉馅适量



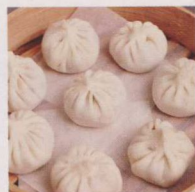
1 中筋面粉过筛于钢盆中，加入热水，用擀面棍搅拌均匀，取出放在工作台上。

2 再慢慢加入冷水揉至成为光滑面团，放入塑料袋中松弛30分钟。



3 将面团搓成长条状，分切成每个12克的小面团。

4 擀成0.1厘米厚的圆形面皮，再包入1大匙猪皮冻肉馅，捏折成包子状，收口捏紧。



5 以收口朝上的方式放在蒸笼纸上后，放入蒸笼中。

6 蒸锅中放入水煮沸，将蒸笼放入，盖上蒸笼盖，大火蒸约6~8分钟至熟即可。



馅料制作

猪皮冻肉馅

材料

A 猪皮300克、鸡爪200克

B 青葱(切段)4根、姜片4~5片、米酒50克、水1500克

C 猪肉馅300克、青葱(切末)5根

调味料

酱油1大匙、米酒1大匙、味淋1大匙、香油1大匙、盐少许、姜末适量

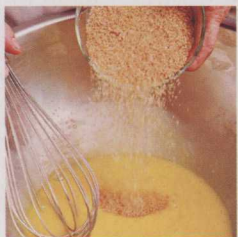
作法

- ① 将猪皮、鸡爪洗净后，分别放入沸水中略氽烫，取出。再将猪皮内侧的肥油脂刮除，冲净后与鸡爪一起放入锅内，加入材料**B**以大火煮沸后，转小火续煮2~3小时至呈乳白色。
- ② 再将汤汁滤除杂质，放凉后放入冰箱冷藏至呈冻状即为猪皮冻，再切成细丁状，备用。
- ③ 将材料**C**与调味料拌匀至呈黏稠状后，再放入猪皮冻丁搅拌均匀，放入冰箱冷藏即可。

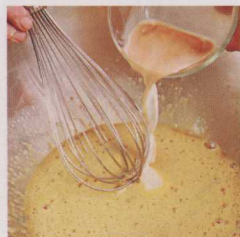


点心悄悄话...

汤包蒸好后要立即食用，这样才能吃到美味汤汁，也可以蘸醋一起食用。



1 全蛋打散成蛋液后，加入细砂糖拌匀至糖溶解。



2 将奶水和香草精拌匀后，倒入作法1中拌匀。



3 再取材料A一起过筛加入作法2中拌匀。



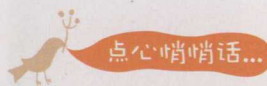
4 继续加入色拉油拌匀，即为面糊。



5 将面糊倒入铝模中后，放入蒸笼中，静置20分钟。



6 蒸锅中放入水煮沸，将蒸笼放入，盖上蒸笼盖，以大火蒸约40~45分钟即可。



正统马拉糕的糕体组织会产生孔洞；而市售有些马拉糕为了美观，经常做成无孔洞状，主要是将全蛋搅打至全发的因素。

马拉糕

分量：1个(7寸圆铝模)
赏味期：冷藏3天

材料

- A** 低筋面粉200克、吉士粉30克、泡打粉5克、小苏打粉2克
- B** 全蛋250克、细砂糖200克、色拉油75克、奶水50克、香草精2克



红糖糕

分量：1个(20厘米×15厘米×5厘米长形铝模)

赏味期：室温2天

○材料

A 糯米粉245克、粳米粉65克、泡打粉16克

B 红糖217克、水250克

C 熟白芝麻适量



1 取材料**B**的红糖与水煮至红糖溶化成糖水，熄火放凉，备用。



2 材料**A**一起过筛放入钢盆中。



3 再倒入作法**1**的糖水。



4 拌匀至无颗粒状的粉浆。



5 将粉浆倒入铝模中。



6 放入蒸笼中，静置15分钟。



7 待蒸锅中水沸，放入蒸笼，盖上蒸笼盖，以中火蒸约30~40分钟，撒上熟白芝麻，再焖1分钟，取出放凉切块。



点心悄悄话...

◎ 这是客家风味的红糖糕，因为材料中含有糯米粉，所以口感较劲道，放置隔天再食用，风味更佳喔！

◎ 铝模内不需抹薄油即可将粉浆倒入，但若盛装容器为铁盘，为了使它容易脱模，可在铁盘内先铺入一张玻璃纸，再倒入粉浆。



1 将细砂糖、红糖、水一起煮成糖水，熄火放凉，备用。



2 炒锅中放入适量的油烧热后，放入香菇丁以中火炒香，再放入猪肉丝、调味料续炒至熟。



3 再放入红葱酥炒拌均匀，即为馅料，备用。



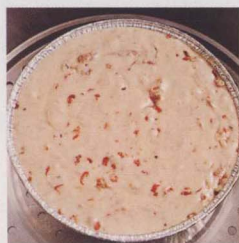
4 糯米粉过筛放入钢盆中，加入作法1的糖水。



5 拌匀至呈黏稠状面糊。



6 再将作法3的馅料加入混合拌匀。



7 铝模内抹上薄油后，将作法6材料倒入铝模内，再放入蒸笼中。



8 蒸锅中放入水煮沸，将蒸笼放入，盖上蒸笼盖，中大火蒸约40~45分钟。

咸年糕

分量：1个(7寸圆铝模)

赏味期：冷藏7天

材料

A 糯米粉600克、细砂糖250克、红糖20克、水400克

B 猪肉丝150克、干香菇(切丁)4朵、红葱酥30克
(注：红葱酥为小红葱切碎后在油锅中炸酥后沥干。)

调味料

盐1/2小匙、米酒1大匙、酱油1大匙、味淋1大匙、白胡椒粉1小匙

点心悄悄话...

◎ 咸年糕取出之前，可先用竹签插入年糕的中心处试探，若竹签上没有沾黏米浆，即表示年糕已蒸熟。

◎ 干香菇须先泡水至软后，取出切成丁状，而不喜欢红葱酥味道的人，可以用虾米来替换制作。



港式萝卜糕

分量：3个(7寸圆铝模) 赏味期：冷藏5天

