



快乐厨房 家庭主食系列

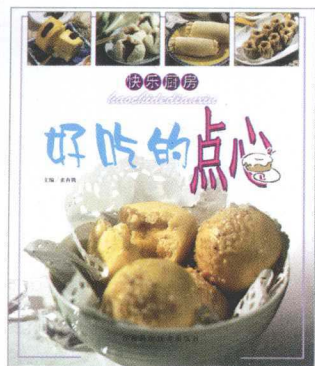
haochidedianxin

好吃的点心

主编 / 张奔腾



吉林科学技术出版社



好吃的点心

主 编：张奔腾

策 划：成与华

责任编辑：车 强 齐 郁

图片摄影：杨跃祥

装帧设计：王晓丹

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话：0431-5677817

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址：长春市人民大街 4646 号

邮编：130021

沈阳新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄印厂退换

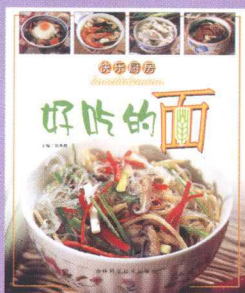
889 × 1194 24 开本 3.5 印张

2004 年 1 月第一版

2004 年 1 月第一次印刷

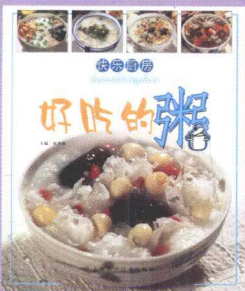
ISBN 7-5384-2821-6/Z · 282

定 价：13.00 元



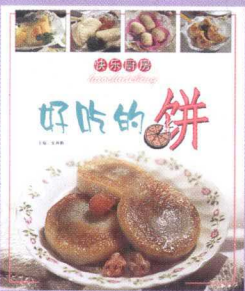
提起面条，可谓世人皆知。如：山西的刀削面，兰州的拉面，广州的炒面，四川的担担面……早已闻名遐迩。

细小的麦粒研磨成粉后，巧思制作成各种粗细宽扁不一，造型各异的面条，再加上各种材料和调味料，变化无穷，让人大快朵颐。



“莫谈淡薄少滋味，淡薄之中滋味长”。当食欲不振时，来碗清爽的粥，可以让脾胃大开，寒冷的季节里，一碗热腾腾的粥，可暖和我们的身心，甚至身体微恙时，只要喝碗粥，马上就能滋补我们的体力。

家庭煮粥并不是件难事，只要您掌握了煮粥的小秘诀，人人都能煮出一盆美味的粥来。



饼是中国人常吃的家常点心，做一块可口的饼，只要选对面粉，加对了水，揉好了面团，就可以轻轻松松做出好吃的家常饼。如果能依个人喜好的口味，添加各种馅料，应用烤、烙、煎、蒸、炸、炒、焖、烩等技法，就更能满足自己做饼的成就感。



吃饭不一定非得四菜一汤或大鱼大肉，这样您会离健美的身材越来越远。实际上，一盘营养均衡的炒饭、烩饭，再配上一碟小菜或一碗清汤，就可以令自己及家人饱足一餐！

在本书中，除了各地方的招牌饭品，还推介了部分创新饭品，以引导您浮想联翩，构思出自己喜爱的家常美味。

快乐厨房

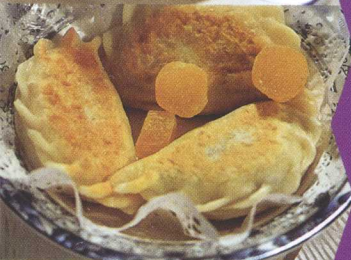
家常主食系列

好吃的

点心



吉林科



快乐厨房



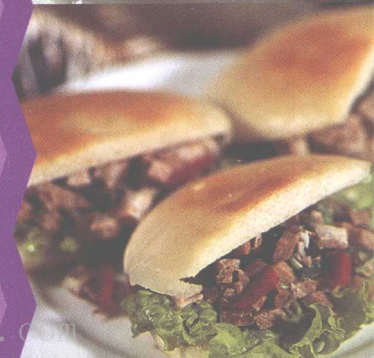
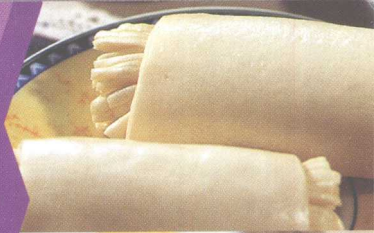
作者简介	4
自己动手好味道	5
南瓜奶包	9
火腿糯米烧麦	11
糯沙凉卷	13
千层果酱桶	15
蛋皮香菇烧麦	17
银丝卷	19
寿桃	21
芝麻凉团	22
金豆糕	23
花生蜜饯汤圆	24

水晶蒸饺	25
上汤珍珠饺	27
麻香开口笑	29
三鲜水饺	31
腰果麻球	33
碧绿蒸饺	35
金银馒头	37
山东包子	39
猪肉白菜烙盒	40
水煎包	41
豆沙甜粽	42
素馅包子	43
酱肉冬瓜包	45

CONTENTS

家常主食系列

香葱花卷	47
开花馒头	49
韭菜盒子	51
冰花煎饺	53
脆麻花	55
五彩开口糕	57
糯米糍	58
小笼灌汤包	59
特色豆沙包	60
油炸糕	61
蜜枣发糕	63
银芽肉丝春卷	65
牛肉馅饼	67
三鲜锅烙	69
炸酥饺	71
鸡丝春卷	73
山西肉夹馍	75
鲜蘑鸡肉包	76
烫面豆沙饼	77
驴肉馅水饺	78
牛肉烧麦	79
素馅锅贴	81
叉烧包	82
玉米面饺子	83



作者简介



主编：张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员，中国烹饪协会理事，中国食文化研究会理事，辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长，《饮食科学》杂志顾问。2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号。现任沈阳高登大酒店（四星级）餐饮总监兼行政总厨。曾编写《满汉全席》、《中国名菜大观》等著作十余部，在《中国烹饪》、《中国食品》等杂志上发表论文及创新菜品数十篇。

编委：申同斌、周 围、王 宁、王文娟、吴鲁宁、陈 晨、宋传江、殷海鹰、王英光、巩桂花、孙长朋、刘 利、朱保国、张凤旭、张宗杰、王 伟、王文学、徐 宁、周琳琳

商业摄影师：杨跃祥 1980年曾就学于鲁迅美术学院，深受法国19世纪印象主义绘画的影响。1984年进藏工作。1997年加盟于英国BAPLA图片社中国籍摄影记者。2003年受聘于吉林科学技术出版社。

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

本书鸣谢沈阳高登大酒店鼎力协助(86 24-22818888)
部分瓷器由沈阳居·仕瓷具坊提供(86 24-24845607)

中国人吃点心的习惯早从春秋战国时代开始，至今已有两千多年历史。所谓的“点心文化”到明、清更为成熟。清末的慈禧太后十分喜爱各种精美的中式小点心，使得宫廷及民间吃点心之风盛极一时。美观细腻的宫廷点心，中西合璧的淮扬点心，重味辛辣的四川点心，原味清鲜的广州点心，朴实醇厚的关东点心，各俱特色，自成一格。由于中国地大物博，各地物产、气候、民风、食俗都不同，因此同样是做点心，也有做法及味道的差异。

享受自己在家做美味小点心的乐趣，并不是件非常难的事。如包子、饺子、烧麦、馒头、发糕、馄饨、春卷、汤圆、粽子、寿桃等，逢年过节，喜事临门时都会派上用场。

家常小点心的烹饪技法主要有蒸、煮、烙、炸、烤等，只要掌握要领，熟悉原料的性能，就可以轻轻松松学会自己做各式米、面点心。

（一）面食点心的原料

市场上销售的面粉大致可分为高筋面粉、中筋面粉及低筋面粉三大类。

高筋面粉

高筋面粉含有约11.5%~14%左右的蛋白质，筋性大，黏性强，比较适合用来做面包、派皮、松饼及奶油饼，或饺子皮、面条等口感带点儿劲道的面食点心。

中筋面粉

中筋面粉含有9.5%~11.5%左右的蛋白质，含量适中，因此筋性及黏性较均衡，是适用范围最广泛的面粉种类，适合制作馒头、包子、烧饼、芝麻球等吃起来软中带点劲道的面食点心。

低筋面粉

低筋面粉含有6.5%~9.5%左右的蛋白质，由于含量是所有面粉中最低的，因此不论筋性及黏性都较低，最适合用来制作各式糕点、开口笑、枣泥锅饼等口感十分松软、膨松的面食点心及各式饼干。

全麦粉

以小麦磨制的全麦粉，含有丰富的蛋白质、糖类、脂肪、维生素和矿物质等，粉质较细，颜色较黄，是健康的营养食品。

澄粉

澄粉是从小麦萃取淀粉所制成，因此缺乏黏合力，需加入热水让部分澄粉中的淀粉糊化，才可和其他澄粉结合起来。澄粉团成型之

后,若用拍刀将皮拉薄,就是广式点心中常见的澄皮,可用来做虾饺、水晶烧麦等,蒸熟后馅料若隐若现,看起来晶莹剔透。

(二)米食点心的原料

米食点心的原料可分为米粒类与米粉类。

米粒类

1. 糯米

糯米依外型可分长糯米和圆糯米两种,前者外型细长,颜色粉白,米粒呈不透明状;后者外型短圆,整齐,颜色洁白,不透明状;口感十分黏软香滑,多用来烹制“八宝饭”、“粽子”、“年糕”及“汤圆”等糕点。

2. 粳米

粳米外型粗短、均匀,煮熟后黏性强,胀性小,口感黏韧,适合煮白饭、粥及做寿司等。

3. 籼米

籼米外型细长、扁平,煮熟后黏性弱,胀性大,口感较干硬,通常磨成粉状,烹制成“萝卜糕”及“河粉”等。

米粉类

1. 糯米粉

糯米粉黏性强,蒸熟后较软黏且具张力,多用来制作糕果类、年糕等。

2. 灿米粉

因为灿米粉能与水气均匀凝结,蒸熟后滑

顺爽口,因此诸如“碗果”、“九层糕”等,多使用灿米粉制作。

(三)米面点心的配料

制作中式米、面糕点时,除了主原料之外,还有许多可增添风味及口感的重要配料,如:鸡蛋、油脂、糖等。

鸡蛋在各式糕点中有以下功用

1. 面糊的凝固作用

鸡蛋遇热会使所含的蛋白质凝固,增强面糊结构,以免烹调时松散。

2. 蛋白质的发泡作用

经过充分搅拌的蛋白,会混入大量的空气,使糕点更加松软可口。

3. 蛋黄的乳化作用

蛋黄中的卵磷脂可将油及水分均匀混合,发挥乳化的功能,增加面糊的柔软度。

4. 增加色、香、味

由于鸡蛋中含有丰富的营养素,加在糕点中,不但可以增添营养,还会使成品带有一股浓浓的香味及光泽。

油脂的作用

油脂营养丰富,热量也高,如奶油、酥油、色拉油及橄榄油等,特性皆大不相同,因此使用前须先了解各种油脂的用途及方法,才能烹调出风味最佳的糕点。

1. 防止干燥

油脂可防止糕点干燥，提高柔软和保存性。

2. 增加润滑

在制作糕点时，加适量的油脂，可使面团或面糊在搅拌及发酵时，拥有良好的伸展性。

3. 提高保气性

油脂可以提高面团在发酵时的保气性，让成品风味更加香浓；但若加入过多的油脂，反而会阻碍面团发酵的速度，影响膨胀度，因此最好依比例添加。

糖的作用

糖除了增加甜味外，它还有以下功能：

1. 保持柔软

在搓揉面团时加适量的糖，可增加面团的柔软及光滑度，使糕点更加松软好吃。

2. 增添香味

由于糖类本身带有一股自然的香甜口感，所以加入适量的糖分，烘烤后会更加挥发，可增添糕点香浓的口感。

3. 延迟干硬

由于糖类有黏腻的特性，所以可以让烹调的成品保有一定的湿度及水分，避免糕点干硬。

(四)制作实例：牛肉烧麦(详见第79页)

图1 虾仁除去沙线洗净切粒；白萝卜去

皮切丝；葱切末备用。

图2 牛肉馅放入碗中，加入调味料拌匀，再加入切好的虾仁、白萝卜、青红椒粒、葱末拌匀成馅料。

图3 和好的面团搓成长条形，下好剂子，擀成圆形面皮，再用走槌擀成烧麦皮。

图4 烧麦皮包入适量馅料，捏成凤眼形，放入蒸笼，用旺火蒸8分钟，取出即可食用。

朋友：您准备好了吗？让我们一起走进多姿多彩的米、面点心天地，一展身手吧！





南瓜奶包

材 料

面粉·····500克
南瓜·····250克
酵母·····10克

清水·····200克
熟芝麻·····少许

馅 料

奶皇馅·····300克

做 法

- 1.南瓜去皮、瓢、子，切块洗净，上屉蒸至熟烂，晾凉，捣成泥状，加入面粉、酵母、清水搅拌均匀，揉成面团，稍饧。
- 2.面团饧发透，搓成条状，按每50克下3个坯剂，压扁，包入奶皇馅，封口，搓成圆形，上面沾熟芝麻，放入蒸笼，先饧40分钟，再上屉蒸5分钟即可。

特 点

松软甜香，美味可口。



大师叮咛

1. 面团一定要饧透，才松软。
2. 芝麻要沾匀，可先刷点清水。
3. 蒸制时用旺火。



火腿糯米烧麦

材 料

烧麦皮····· 500 克

糯米····· 500 克

火腿粒····· 200 克

豌豆粒····· 少许

调味料

老抽····· 1 大匙

生抽····· 1 大匙

精盐····· 1/3 小匙

味精····· 1/3 小匙

猪油····· 适量

香油····· 适量

做 法

1. 糯米泡透洗净，上屉蒸熟，取出加入火腿粒及调味料拌匀炒透，制成馅料。
2. 烧麦皮用走槌擀成“木耳边”状，包入馅料，轻轻收口竖起，呈桶状，点缀豌豆粒，上屉蒸8分钟即可。

特 点

滋味香糯，咸鲜适口。



大师叮咛

1. 糯米先用水泡6小时，再干蒸40分钟至熟。
2. 炒馅料时用小火慢炒，翻拌均匀。



糯沙凉卷

材 料

糯米粉····· 500 克

白糖····· 200 克

清水····· 300 克

猪油····· 50 克

馅 料

豆沙馅····· 300 克

熟芝麻····· 100 克

做 法

- 1.糯米粉加白糖、清水搅拌搓匀，摊开放入方盘，上屉蒸约25分钟至熟透，取出加入猪油，再搓匀，晾凉揉成面团，稍饧。
- 2.面团擀成约0.5厘米厚的长方形薄片，均匀地抹上豆沙馅，撒上熟芝麻，然后对称卷起，切成约3厘米厚的小件装盘即可。

特 点

软糯香醇，绵甜清爽。



大师叮咛

蒸制面粉时一定要摊匀、蒸透，以免有生面。



千层果酱桶

材 料

(A)中筋面粉 ····· 1000 克
植物油 ····· 200 克
吉士粉 ····· 150 克
鸡蛋 ····· 2 个
柠檬黄色素 ··· 1/3 小匙

(B)低筋面粉 ····· 800 克
猪油 ····· 1000 克
牛油 ····· 500 克
(C)果酱 ····· 2 瓶
蛋液 ····· 200 克
熟芝麻 ····· 少许

做 法

- 1.将材料(A)调拌均匀,揉和成面团,稍饬。
- 2.材料(B)搅匀成油酥,搓透放入方盘抹平,入冰箱冷冻待用。
- 3.面团擀成长方形片,包入油酥,擀成蝴蝶折,再用直径5厘米的印模压成圆形的酥饼生坯,另用直径3厘米的印模按在生坯中间,除去多余部分,刷蛋液,入烤箱烤至酥香起层,取出装入材料(C)即可。

特 点

层次分明,酥香甜润。



大师叮咛

- 1.“蝴蝶折”开法是:先叠4层擀开,再叠3层。开酥时用力要均匀。
- 2.入烤箱以200℃烤15分钟即可。