

世  
图  
生  
活  
资  
讯  
库

# 中国点心 制作图解

江献珠著

W 世界图书出版公司

Chinese  
Dim Sum  
in  
Pictures



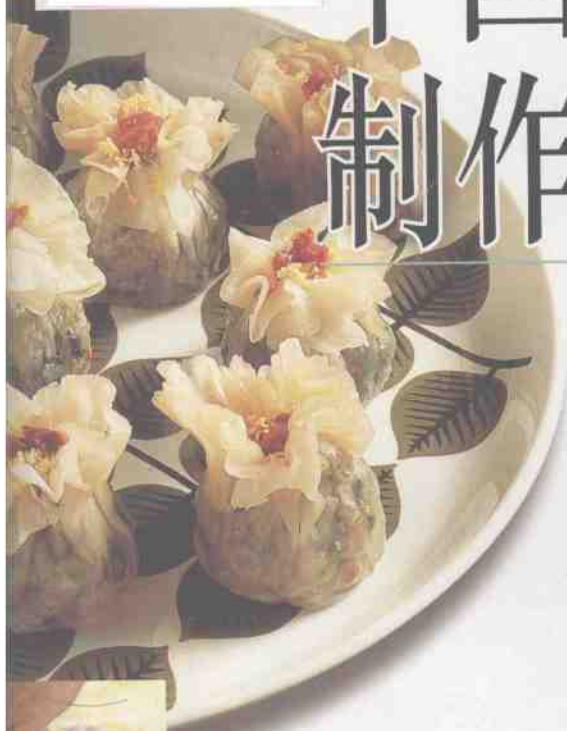
世  
图  
生  
活  
资  
讯  
库

# 中国点心 制作图解

Chinese  
Dim Sum  
in  
Pictures

江献珠著

世界图书出版公司  
上海·西安·北京·广州



图书在版编目(CIP)数据

中国点心制作图解 / 江献珠著. —上海: 上海世界图书

出版公司, 2005.1

(世图生活资讯网)

ISBN 7-5062-6770-5

I. 中... II. ①江 III. 面点—食谱—中国—图解 IV. TS132-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第040018号

中文简体字版系由香港万里机构出版有限公司授权出版

## 中国点心制作图解

江献珠 著

---

上海世界图书出版公司 出版

上海市尚文路185号B楼

中华商务贸易公司 发行

中国广州站前横路23号

深圳大捷利印刷实业有限公司 印刷

各地新华书店经销

---

开本: 890 × 1240 1/32 印张: 9 字数: 200 000

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 7-5062-6770-5 / T · 105

图字: 09-2004-618号

定价: 68.00元



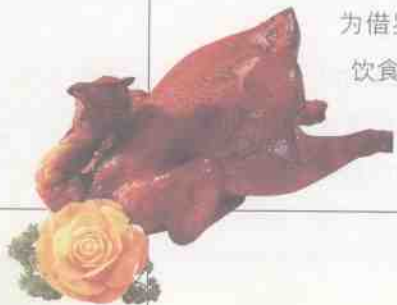
## 出版说明

提到饮食，中国人有一句俗语，叫“民以食为天”。随着社会的日益富裕，知识水平的逐步提高，在人们的观念中，饮食已经不再是为了果腹、饱肚，而是以此为基础，有了很大的提升，到了文化的层面和艺术的境界。围绕着饮食，作宏观的和微观的深入探讨，是切合时宜的，很有必要的。



作为关心饮食图书出版的一家公司，这方面的事情，我们作了多年的努力，在图文资料、作者关系等各个方面都有了一定程度的累积，经过多番斟酌和充分的准备，我们决定在以前的出版基础上，编撰出版“饮食资讯库”丛书系列（“世图生活资讯库”的子系列）。

本套丛书由专家撰写，分为“专业系列”和“物料系列”两大类，前者包括烹饪技艺、饮食业经营管理等内容，后者则集中在食物业料的介绍。有关内容分册出版，每册一专题，力求深入浅出，图文并茂，是饮食行业从业人员作为借鉴，提高专业水平的必备参考读物；饮食爱好者也可藉此丰富有关知识，了解具体窍门，增添情趣和提高生活品位。



# 前言

虽然中国点心今日已是风行全球、备受中外人士推崇的精巧而独特的美食，但点心的制作技法，仍深处专业厨师的私人领域，一般下厨人只是过客，无由问津。就算有特殊兴趣的，很多时因为苦于不得其法而畏难，又或尝试失败，气馁后而放弃。

社会日渐进步，佣人制度解体，现代人都应具备起码的基本烹调知识和入厨经验。不过，点心不是主食，有否自行制作的能力，似非重要。上茶楼吃点心，是中国人千百年来的习俗，我们不但可以欣赏到品类极其丰盛的美点，还可以和亲朋好友共聚一堂，把杯言欢。但从另一方面看，若在家庭内，上下大小围在一起，分工合作一些家传的小点，边做边谈，言笑晏晏，然后共同分享。这种亲情洋溢的气氛，又岂是热闹喧哗的茶楼景象可比！

上一代的家庭妇女，多有一两手看家本领，很多点心及小食的做

法就此世代相传，而各家各法，没有一定的规范，也甚少文字的记载，老一辈敝帚自珍的职业点心师傅，深怕同行偷学自己的本事，去作敌性的竞争，连授徒时也保留些诀窍，秘而不宣。旧式点心师又囿于教育水平偏低，无法以文字表达繁难的工序，引致长久以来，点心食谱仍是一片空白。

上世纪60年代中期，中菜食谱陆续在坊间出现，但点心食谱尚在雏形，要不是语焉不详，便是言而无准，读者得谱如无，难以自学。及至70年代，中国大陆出版了一套以地域为区分的《中国小吃》全集，点心的制作乃见端倪。可惜大部分的食谱都是由点心师口述，他人执笔，在如此能做的不能写，能写的又不会做的情况下，很多食谱难免漏洞百出。

我那时已来美定居。适先母病魔，我辍学在家侍奉左右。因为无法做出一盘热腾腾的虾饺去孝敬在病中的老人家，心中无时不耿耿于

怀。但在海外要找个可靠的点心食谱，实在困难。拿着别人的有关著作，不断推敲、尝试，直至先母辞世，仍未成功。1973年夏，我专程回港学做点心，蒙获特别的安排，在“金冠酒家”当个黑市学徒，日以继夜苦练，学了不少。回美时拿着师傅给我的一块发面用的面种和一大堆分量大得惊人的点心作料单，不知如何是好。不久连面种也因保养不得法而死去，失望之余，扪心自问：“是否就此算了？”

当然不会算数。没有了面种，我去修习西式酸面发面法（相等于中式的面种发面法）以资参考。又为了要多方试验面食谱的可靠性，我在家中索性卖起叉烧包来，卖了千多个叉烧包才把食谱写好。之后在教授中国烹饪时，课程内加入了一些比较容易的点心做法。有些对点心特别有兴趣的学生则来我家上课深造。如此一面学，一面教，一面实习，手上积存的食谱也有二三百个，可以结集成书了。

1982年我的英文食谱《汉馐》在纽约出版，并获得卑伦氏公司给予出版点心食谱的合约。1984年底在德国暂居时完成初稿。经公司交多位名烹饪家评阅，都认为点心太难做，虽是好书但不合美国国情，势无市场，不宜出版，合约于是被取消。当时日本、香港地区、中国台湾的出版业蒸蒸日上，正与日本《妇人杂志》商谈点心书在日本出版稍有眉目时，美元兑日元的汇率骤跌，因而影响英文书籍的制作成本，出版商觉得销书往美国实无利可图，便中止了一切联系。在香港，出版食谱的公司没有几家，碰了几次钉子，最后得到万里机构首肯，已是1988年的事了。

个人一向深信，点心虽然难学难做，食谱若转以彩色图解，定可奏事半功倍之效。但如何能物色一位适当的摄影师，成了悬而不决的问题，一直拖延了好几年。幸而在拍摄《微波炉中菜大全》时，与外子既共事亦朋友的中文大学出版社的

摄影师梁赞坤。和我有非常愉快的合作经验和默契，于是旧事重提，连忙开始点心手稿的中译，同时进行图片的拍摄，希望能在外子退休回美之前完工。

中国点心以精致小巧见著，在厨房没有空调而灯光特别强烈的环境下，拍摄图片显得十分吃力：发酵面团的高峰期稍纵即逝；酥皮点心在高热下溢油；饺子、烧卖的皮子干得快；澄面皮受热过久呈龟裂等等问题都要即时解决。而图解方面，如何采取最有利的角度更见重要。赞坤以无比的耐心，高度的专业技巧及极其敏锐的观察力，在最恰当的时候拍完一辑又一辑的步骤。周末有时他把家人也带来，而我们往往通宵达旦地工作，碗粒小妹已沉沉睡去了。真的，如果没有赞坤的协力和他家人的谅解，这本食谱实无法完成。我找不出任何字眼，可以表达心中最真挚的谢意。

以中国领土之广阔，菜系之多，点心种类之繁，要在一本小书

之内尽窥全豹，那是没有可能的。挑选出来的点心，绝非全面，只代表那些我会、而且有把握做，也是比较大众化的。书中有很多点心皮子及馅子的基本做法，可以互相搭配，让读者有较大自由度去创造新的口味和形式，不必受传统点心的束缚。

做点心一定要勤加练习，熟而后能生巧。先做好几种自己喜爱的，方好试做较为繁难的，如此由浅入深，循序渐进，兴趣才能维持。点心的制作虽然复杂，并不说明非职业性的下厨人便学不来。我在食谱内尽量避免使用点心行业的术语，就是想与读者有直接的交流，操作的方法不一定正统，只求简便而不随俗。希望藉着这本书，在文字与操作之间架起一座桥梁，使读者轻快地踏上成功之路。

从拜师学技至点心食谱的出版，先后经历二十年。在漫长的等待中，有幸得到行外、行内人士多方的帮助。我虽与“金冠酒家”的麦、

张、黄三位师傅失去联络，但他们对我的启蒙，影响十分重大。历年来得到罗坤师傅的诱导，助我解决很多点心制作上的疑团。就算在离港之前美心集团伍沾德先生还为我安排“沪江春”的师傅，指导我小笼包的成形方法，解开本书最后的一

个死结。这一切，使我感铭五内，不是几句道谢的话可以表达于万一。

最后，特别要感谢出版社自始至终的大力支持，使这本书终于能与读者见面。

江献珠





# 目录



出版说明 .....	3
前言 .....	4

## 中国点心的文化

▼ 中国点心源流 .....	14
▼ 中国点心主要派系 .....	16
1. 北京点心 .....	16
2. 维扬点心 .....	17
3. 四川点心 .....	18
4. 广州及香港点心 .....	19

## 常用点心工具

1. 成熟工具 .....	24
蒸具 .....	24
炸具 .....	26
烤具 .....	26
煎具 .....	26
一般烹具 .....	26
2. 成形工具 .....	27
量器 .....	27
筛类 .....	27
面杖类 .....	28
刀类 .....	28
馅料用具 .....	29
花模类 .....	29
糕盘类 .....	29
杂项 .....	29
辅助器具 .....	30

## 点心食谱

▼ 发面与包子 .....	34
1. 老酵做法及培养 .....	34
老酵 .....	34
西式老酵 .....	36
老酵的保养 .....	36
2. 发酵面团 .....	37
3. 发酵面团基本做法 .....	37
4. 发酵面团的测试 .....	38
5. 一般包子基本做法 .....	39
一般包子成形方法 .....	40
馒头 .....	41
烤馒头 .....	42
花卷 .....	43
花式馒头 .....	45
菊花卷、四瓣卷、蝴蝶卷及小花卷 .....	45
荷叶卷、元宝卷及猪蹄卷 .....	48
菜肉包子 .....	50
6. 粤式包子基本做法 .....	52
粤式发面法 .....	53
叉烧包 .....	56
变化一：鸡包仔 .....	59
变化二：生肉包 .....	60





7. 酵母发面基本做法	61
湖南银丝卷	65
北京银丝卷	67
西烤叉烧包	71
生煎菜肉包	73
8. 快捷发面基本做法	75
寿桃包	76
蛋黄莲茸包	78
蛋黄千层糕	81
▼ 饺子类 .....	84
1. 水和面团基本方法	84
冷水面团	84
沸水面团	85
温水面团	85
2. 水饺	85
北方饺子	85
变化一：清真水饺	87
变化二：鱼肉水饺	88
变化三：鸡肉小饺	90
三色水饺	91
四川钟水饺	93
三鲜水饺	95
羊城水饺	97
3. 蒸饺	99

一般蒸饺	99
变化：花素蒸饺	101
花式蒸饺	102
锅贴	105
南翔小笼包	108

### ▼ 馄饨类 .....

粤式云吞汤	113
粤式云吞	114
变化：果汁云吞	115
菜肉馄饨	117
燕皮馄饨	119

### ▼ 烧卖类 .....

北方猪肉烧卖	122
变化一：翡翠烧卖	125
变化二：羊肉烧卖	128
干蒸烧卖	128
干蒸牛肉烧卖	131
变化：山竹牛肉烧卖	133
鱼肉烧卖	134
排骨烧卖	134
鸡翅烧卖	135
变化：冬菇烧卖	138
百花烧卖	138





百花馅基本做法	138
百花鲜草菇烧卖	139
变化一：青椒百花烧卖	141
变化二：百花芦笋烧卖	142
变化三：百花蟹钳烧卖	143
<b>▼ 特别外皮饺类及角类 .....</b>	<b>146</b>
鲜虾饺	146
变化：带子三星饺	151
榆耳龙虾饺	153
绿茵白兔饺	154
粉果	156
变化一：蟹肉粉果	159
变化二：上素粉果	161
芋角	162
变化：带子芋盒	165
像生雪梨果	166
蛋黄蜂巢角	169
凤城鱼皮角	171
变化：潮州鱼饺	174
韭黄春卷	175
变化：炸韭菜三角	177
腐皮素卷	179
灌汤饺	182
<b>▼ 酥皮点心 .....</b>	<b>186</b>
<b>1. 北方酥皮基本做法</b>	<b>187</b>

咖喱酥角	189
变化一：萝卜丝酥饼	191
变化二：猪肉酥饼	192
变化三：莲花酥	194
<b>2. 简化北方酥皮基本做法</b>	<b>195</b>
变化一：花式酥点	197
变化二：螺旋酥点	200
变化三：直酥	202
<b>3. 粤式酥皮基本做法</b>	<b>203</b>
粤式酥皮	203
酥皮蛋挞	206
变化一：酥皮奶挞	209
变化二：酥皮椰挞	210
变化三：烟肉洋葱挞	210
变化四：叉烧千层酥	211
变化五：三角酥	212
变化六：四瓣酥	212
鹌鹑千层酥	213
蟹肉螺丝酥	216
<b>4. 粤式揉合酥皮基本做法</b>	<b>218</b>
穗市鸡角	218
变化：小鸡批	221
莲茸蛋黄甘露酥	223
变化：叉烧甘露酥卷	224
迷你小果挞	226





▼ 饼糕类 .....	229
1. 饼类 .....	229
馅饼 .....	229
葱油烧饼 .....	232
变化：麻酱烧饼 .....	234
枣泥锅饼 .....	236
南乳小饼 .....	238
核桃酥 .....	239
2. 糕类 .....	241
萝卜糕 .....	241
变化：芋头糕 .....	242
椰汁生磨马蹄糕 .....	244
古法马蹄糕 .....	244
马豆糕 .....	245
红豆糕 .....	246
椰汁冻糕 .....	246
芒果布丁 .....	247
西米布丁 .....	249
清蒸蛋糕 .....	250
马拉糕 .....	252
变化：新法马拉糕 .....	253
黑白芝麻糕 .....	253
▼ 糯米点心 .....	256
北京元宵 .....	256

宁波汤团 .....	258
赖汤圆 .....	261
粤式汤圆 .....	262
椰丝糯米麻团 .....	262
阴阳江米糕 .....	263
变化：桂花江米糕 .....	266
咸水角 .....	267
糯米鸡 .....	269
变化：珍珠鸡 .....	272
粽子 .....	272
裹蒸粽 .....	272
咸肉粽 .....	276
碱水粽 .....	278

## 附录

常用甜馅心做法 .....	282
红豆沙 .....	282
莲茸 .....	283
枣泥 .....	284
芝麻茸 .....	284
机器擀皮及面条制法 .....	285





# 中国点心的文化



## 中国点心源流

点心始自何时，饮食史籍并无确实的年代可以稽考，有之，亦只是从传说、诗歌、历代生活记录或小说中见到蛛丝马迹而已。

自从我们的祖先脱离了食腐求生、茹毛饮血的原始行为，懂得熟食后，经过颇长的时间，在温饱之外渐渐讲求口味。而好些具有地方风味的小吃（小食）逐渐出现，积数千年的演变，品种日见丰富，与日常主食在中国饮食历史上共存。

今日的点心，大部分来自古时的小吃。经过不断的淘汰和改变，很多已失去原来的面目，名称也因烹调的方法、采用的作料而日新月异，要追本溯源并非易事。大约在二千五百年前《楚辞》的“招魂”中有云“家室遂宗，食多方些，柜枚蜜餌，有侏餗些”等句，照现代的解释，说明了当时已有糖果甜食。先秦《周礼·天官》中亦有关于粉、糕小吃的记载，所用的名称都非今人所熟悉的。

到了汉代，小吃已渐具规模，食市中熟食遍陈。北魏贾思勰著的《齐民要术》是我国第一本叙述烹调

技法的书，其中关于小食的制法有饼法、粽饨法、煮粗法、醴酪法等。唐宋两代太平盛世，社会繁荣，民生丰裕，小吃更为多样。唐代宰相段文昌编的《食经》中，有载及馄饨、粽子、汤中牢丸、五色饼、饺食等等小吃。唐姚思廉在《梁书》中有说：“京师谷贵，太子因命菲衣减膳，改常饌为小食。”1972年在吐鲁番发掘的唐墓中，发现一对饺子（当时叫馄饨），可见一千多年前，小食已经相当普遍。而“小吃”这个名词，首见于宋代吴曾的《能改斋漫录》中，有云“世俗例，以早晨小食为点心”。显见当时的人认为“小吃”就是“点心”的例子。该书接着说：“自唐时已有此语。按，唐郑修为江淮留后，家人备夫人晨饌，夫人顾其弟曰：‘沿妆未毕，我未及餐，尔且可点心。’这里的点心，是一个动词，意思是稍吃一些。到了南宋，点心已用作名词了。如周密的《癸辛杂识前集·健啖》有曰：“闻卿健啖，朕欲作小点心相请，如何？”

宋代吴自牧著的《梦粱录》中，

十分细致地描写了市井小吃生意的状况，仅是早点已洋洋大观。书内有云：“每日交四更，诸山寺观已鸣钟……御街铺店闻钟而起，卖早市点心，如煎白肠、羊鹅事件、糕、粥、血脏羹、羊血粉羹之类。又有卖烧饼、蒸饼、糍糕、雪糕等等点心者，以赶早市直至饭前方罢。”若再加上午、晚及日中的点心，那就更多姿多彩了。而茶肆只有馓子，酒肆却有灌浆馒头、薄皮春茧包子。

宋、元、明、清四代，汉民族与少数民族的接触日见频繁，小吃的范畴更加扩大。到了清末，小吃与点心开始分家，前者比较大众化，后者则较精细。顾仲所撰《养小录》，是一本雏形的食谱，其中“饵之属”有酥饼、脆饼、馅饼、烙饼、烧饼、角子、糕、粽做法凡十六种。袁枚著的《随园食单》，点心单中，面类有五单；咸甜饼类共十八单；馄饨饺子共三单；糕十二单；汤团甜汤八单；粽、馒头、点心各二单；杂项五单共五十五单。这不过是袁枚个人特别喜爱之点心单而已。

北京为历朝皇城，宫廷点心以精美见称，连街头小吃也花样繁多，论质论量均比其他很多地区优胜。明、清两代，一掷千金的盐商，促进了扬州（维扬）饮食，备极繁荣，精致点心尤其花式船点，一时无二。蜀地物产丰盛，气候适宜，人民极喜小吃，日常饭餐亦与

小吃同用，花式之多驰名全国。广东的点心更是登峰造极。清初从北方南移的满人，终生受长俸而不准工作，藉着金钱与闲暇，终日流连茶室酒楼，掀起了一股美食之风，引致广东点心（及饮食）盛况空前。民国肇造，广东点心继续发展，至解放后经过一段时期的真空，到了上世纪70年代末期始向外开放，点心文化方行恢复。现时中国资金在海外经营的餐室无远弗届，南北点心供应无缺，把点心文化传播到世界每一角落。广东话发音的“点心”一词（dimsum）已列入部分英文词典内。

香港在英国统治下一百多年，受到西方烹调方法及外来作料的影响，点心制作中西合璧。近年香港的经济地位日见重要，旅游业极其蓬勃，大酒店从外地聘来国际性的名厨，饮食机构也纷纷邀请中国各菜系的名厨到港表演示范。中外厨师经历了技术与意见上前所未有的自由交流，点心的领域更形广阔。

在欧美各大城市，很多大餐馆都兼卖点心。近年点心在日本大受欢迎，东南亚各国更不用说了，中国着点几乎与当地的食制平排并列。点心的前景实是一片乐观。





## 中国点心主要派系

中国疆域辽阔，不同地区的风土、人情、气候及产品的差异极大。以前交通不便，人民难以互相往来，在饮食习惯上各自保守传统和风格，因而形成了不同的菜系。小吃和点心既是饮食的一部分，也跟着有派系之分了。虽然有人主张

细分中国菜为八大菜系，但为方便讨论，本书将现代中国点心分为（一）北京点心，（二）维扬点心，（三）四川点心，（四）广东及香港点心四大类，而历史性的点心则在本节阐述之外。

### ■ 北京点心 ■

北京是中国金、元、明、清四个朝代的首都，古迹文物汇集，一方面带有浓厚的封建色彩，另一方面却民风淳朴，无论宫廷点心或民间小吃，都富有地方风味。

说到宫廷点心，首先要推“仿膳饭庄”。自满清被推翻后，前御膳房的几个厨子在北海公园内的漪澜堂开设了一家饭庄，仿制清宫御用筵席和点心，尤其慈禧太后平日最心爱的几种小点心，极受食客欢迎。“仿膳”在解放后停业，对外开放时重张旗鼓，外国游客趋之若鹜，已

成旅游重点。御点中以豌豆黄、芸豆卷、小窝头、肉末烧饼、千层糕、木樨糕、枣糖糕、金丝卷、小包酥盒最为著名。宫廷点心的最大特色是制作精致，形状美观，可口怡人。

与宫廷点对应的民间小吃，蕴含浓厚的地方气息，历史悠久，可稽史料上溯至五百多年。只要漫步北京，大街小巷摆满了小吃摊子，五光十色，蒸、炸、冷、热，咸、甜俱全，令人目不暇接，垂涎欲滴。北京更有不少的清真教徒，