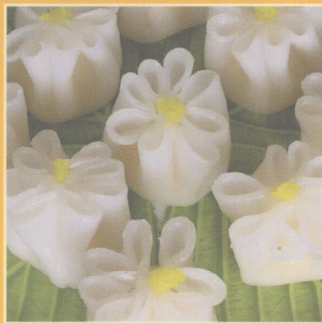




沈钰文 应东章 著

# 海派 精选 点心

上海科学普及出版社



S  
2.132  
2

# 海派点心精选

沈钰文 应东章 著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

海派点心精选/沈钰文,应东章著. —上海:上海  
科学普及出版社,2002.4(2002.9重印)

ISBN 7-5427-2090-2

I. 海... II. ①沈...②应... III. 面点—食谱  
—世界 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 010055 号

责任编辑 董祥富

装帧设计 李 文

海派点心精选

沈钰文 应东章 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

---

各地新华书店经销 上海市委党校印刷厂印刷

开本 787×1092 1/24 印张 3.5

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 9 月第 2 次印刷

印数 6101—12100

---

ISBN 7-5427-2090-2/TS·124 定价:14.00 元



## 前 言

中国点心有着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴，经过长期发展，逐渐形成了广帮、扬帮、苏锡帮及海派等多种流派。其中，“海派”点心集各流派的精华，吸收了国内外及港、澳、台点心制作的最新方法，讲究色、香、味、形，可谓博采众长，别具一格。

我们推出《海派点心精选》一书不仅让人品味中国点心特有的韵味和美感，而且更教人自己动手做营养美味的点心。该书中点心的主要特点为：

品种多：有蒸、炸、煎、煮、烤等 80 余种款式；

适用广：适合宾馆、饭店、家庭；

取材广：可用面粉、糯米粉、玉米粉等多种原料；

易操作：每道点心有照片并配以原料、制作过程等文字；

易贮藏：每道点心都可放冰箱保存，而不影响口感和营养价值；

易制作：不需要专业设备，可利用家庭的微波炉、烤箱等。

我们本着严谨、规范、务实的态度编写《海派点心精选》。在编写过程中，我们力求做到博采众长，在继承传统的基础上，开拓创新。如果能让广大读者有所启发，那么，我们的目的就达到了。

# 目 录

## 蒸

|       |    |
|-------|----|
| 花篮烧卖  | 01 |
| 节节糕   | 02 |
| 珍珠玉米  | 03 |
| 虾饺    | 04 |
| 水晶太阳花 | 05 |
| 水晶眉毛饺 | 06 |
| 奶黄饺   | 07 |
| 透明莲蓉饺 | 08 |
| 秋菊    | 09 |
| 虾仁水仙饺 | 10 |
| 雪葫芦   | 11 |
| 金铃子   | 12 |
| 仙人球   | 13 |
| 橙香桔球  | 14 |
| 绣球菊   | 15 |
| 寿桃    | 16 |
| 柿子    | 17 |
| 雪梅    | 18 |
| 夏莲    | 19 |
| 绿叶    | 20 |
| 水晶葡萄  | 21 |

|       |    |
|-------|----|
| 红梅花开  | 22 |
| 仙鹤    | 23 |
| 豌豆香软糕 | 24 |
| 双味糯糕  | 25 |
| 鸳鸯软糕  | 26 |
| 桂花香软糕 | 27 |
| 南瓜蜂糕  | 28 |
| 薄荷奶黄卷 | 29 |
| 水晶蜜瓜  | 30 |
| 细沙圈圈卷 | 31 |
| 如意凉卷  | 32 |
| 双味凉团  | 33 |
| 椰丝奶黄球 | 34 |
| 红豆果   | 35 |
| 家乡栗子持 | 36 |
| 栗蓉香软糕 | 37 |
| 巧克力贝糕 | 38 |
| 金丝蜜枣  | 39 |
| 枣仁印糕  | 40 |
| 椰香青汁团 | 41 |
| 玉米窝窝  | 42 |
| 珍珠爽   | 43 |
| 糯米烧卖  | 44 |

三鲜蒸饺 45

豌豆鹿子饼 46

白芸豆鹿子饼 47

细沙香芋盏 48

湘莲甜饭 49

血糯甜饭 50

### 炸

虾多士卷 51

什锦脆皮夹 52

椰香红薯球 53

甜薄餐 54

韭菜蛋酥饺 55

素菜盒 56

三角麻香包 57

### 煎

日式煎蛋饼 58

铁板煎饺 59

鲜虾香麻饼 60

红豆煎饼 61

### 煮

琥珀羹 62

水晶红豆 63

三豆冻糕 64

薄冰 65

蜜豆球 66

秋之花 67

细沙甜粥 68

枸杞银耳羹 69

胖大海炖雪梨 70

冰冻鲜奶血糯球 71

翡翠迷你饺 72

### 烤

长生果酥 73

蜗牛酥 74

菊花酥 75

榄仁马铃薯 76

三丝酥卷 77

金蛋酥 78

葱油酥饼 79

# 花篮烧卖



## 原料：

- A. 澄粉 250 克、水 350 克；
- B. 风车粉 20 克、色拉油 10 克；
- C. 豌豆馅料 500 克、可可粉少许。

## 制作方法：

- ◆ 将 A 料的水烧沸，然后倒入澄粉，用筷子搅拌至成团，离火，倒在台板上；
- ◆ 趁热加入 B 料的风车粉，揉匀，放入色拉油，揉至面团富有弹性；
- ◆ 将面团搓条，用刀切成剂子，取剂子擀成圆皮，在周围推出花边，包入 C 料的豌豆馅料，用手拢上，成烧卖形状；
- ◆ 取少量面团揉入 C 料的可可粉，揉成咖啡色面团，搓成细条，在生胚上系上蝴蝶结成半成品；
- ◆ 把半成品放入笼格，用沸水中火蒸约 5 分钟，至熟即成。

## 制作要点：

在包、捏时，馅料和胚皮的比例要恰当，否则易破坏造型。

# 节节糕



## 原料：

- A. 糯米粉 20 克、水 20 克；
- B. 糯米粉 130 克、大米粉 40 克、麦青汁 140 克；
- C. 豆沙 100 克。

## 制作方法：

- ◆ 将 A 料搅拌成面团，蒸熟，冷却成“熟芡”；
- ◆ 在 B 料中加入“熟芡”，揉成面团，搓条、下剂；
- ◆ 取剂子包入 C 料，成竹子形状；
- ◆ 将生胚放入笼格，用沸水中火蒸约 7 分钟，至熟即成。

## 特点：

色泽翠绿，造型美观，寓意深刻，是海派点心的佳作。

# 珍珠玉米



## 原料：

- A. 南瓜110克；
- B. 糯米粉250克、热水80克、猪油25克；
- C. 甜玉米100克、绵白糖30克、黄油30克；
- D. 青菜汁10克。

## 制作方法：

- ◆ 将A料去皮、子，用旺火蒸20分钟，至熟，再用刀压成南瓜泥；
- ◆ 将B料与南瓜泥混合成面团，搓条、下剂；
- ◆ 将C料搅拌均匀成馅料；
- ◆ 取剂子包入馅料，收口，用骨针在表面刻上印痕；
- ◆ 取少量面团，加入D料揉匀，制成叶子，贴在生胚上；
- ◆ 将生胚放入笼格，用沸水中火蒸约6分钟即成。

## 制作要点：

- ◆ 制作南瓜泥时，水分要挤干；
- ◆ 蒸熟时，火力不宜过旺。

# 虾 饺



## 原料：

- A. 澄粉 250 克、沸水 350 克；
- B. 色拉油 10 克、风车粉 20 克；
- C. 奶黄馅料 300 克；
- D. 花椒子少许。

## 制作方法：

- ◆ 将 A 料的澄粉倒入沸水中，用筷子搅拌成团，倒在台板上；
- ◆ 趁热加入 B 料的风车粉，揉匀，放入色拉油，揉至面团富有弹性；
- ◆ 将面团搓条，用刀切成剂子，取剂子擀成椭圆形胚皮，包入 C 料，用剪刀剪出虾须，再用骨针刻出虾背和虾尾；
- ◆ 用 D 料点缀虾眼；
- ◆ 将生胚放入笼格，用沸水中火蒸约 5 分钟，至熟即成。

## 特点：

在制作时，注意馅料和胚皮的比例，馅料不宜过多，否则，不易于包、捏成虾形。

# 水晶太阳花



## 原料：

- A. 小西米 200 克；
- B. 糖 75 克、生粉 20 克；
- C. 奶黄馅料 140 克、红樱桃少许。

## 制作方法：

- ◆ 将 A 料放入沸水中烧熟，成透明状，取出沥干；
- ◆ 将 B 料加入沥干水分的小西米并拌匀；
- ◆ 将拌匀的小西米倒入涂过油的模具中，中间嵌入 C 料；
- ◆ 将生胚放入笼格，用沸水旺火蒸约 5 分钟，至熟即成。

## 制作要点：

小西米烧至透明后，要用冷水洗净，否则影响口感。

## 特点：

晶莹透亮，口味香甜、软糯，造型美观，是海派点心的精选。

# 水晶眉毛饺



## 原料：

- A. 澄粉 250 克、水 350 克；
- B. 色拉油 10 克、风车粉 20 克；
- C. 豌豆馅料 300 克。

## 制作方法：

- ◆ 将 A 料的水烧沸，倒入澄粉，用筷子搅拌成团，倒在台板上；
- ◆ 趁热倒入 B 料的风车粉，揉匀，加入色拉油，揉至面团富有弹性；
- ◆ 将面团搓条，用刀切成剂子，取剂子擀成圆皮，包入 C 料，对折成饺子形状，在饺子边缘捏出纹丝花纹边；
- ◆ 将生胚放入笼格，用沸水中火蒸约 5 分钟，至熟即成。

## 特点：

做工精细，色泽翠绿，口味清香、甜润。

# 奶黄饺



## 原料：

- A. 澄粉 250 克、水 350 克；
- B. 色拉油 10 克、风车粉 20 克；
- C. 奶黄馅料 300 克。

## 制作方法：

- ◆ 将 A 料的水烧沸，倒入澄粉，用筷子搅拌成团，倒在台板上；
- ◆ 趁热加入 B 料的风车粉，揉匀，放入色拉油，揉至面团富有弹性；
- ◆ 将面团搓条，用刀切成剂子，取剂子擀成圆皮，包入 C 料，对折成饺子形状，在饺子边用大拇指和食指绞成链条状花边；
- ◆ 将生胚放入笼格，用沸水中火蒸约 5 分钟，至熟呈透明状即成。

## 特点：

具有浓郁的奶香味，胚皮晶莹透明，口感爽滑。

# 透明莲蓉饺



## 原料：

- A. 澄粉 500 克、沸水 900 克；
- B. 莲蓉馅料 600 克。

## 制作方法：

- ◆ 将 A 料的澄粉倒入沸水中，趁热搅拌充分，倒在台板上，揉至面团光洁；
- ◆ 将面团搓条、下剂，取剂子擀皮，包入 B 料，成饺子形，用大拇指推出花边；
- ◆ 将生胚放入笼内，用沸水中火蒸约 5 分钟即成。

# 秋菊



## 原料：

- A. 澄粉 250 克、水 350 克；
- B. 风车粉 20 克、食用红色素少许，色拉油 10 克；
- C. 净虾仁 250 克、肥膘粒 50 克、笋粒 25 克、盐 3 克、味精 3 克、胡椒粉 0.5 克、蛋清 10 克、生粉 5 克。

## 制作方法：

- ◆ 将 A 料的水烧沸，倒入澄粉，用筷子搅拌至成团，倒在台板上；
- ◆ 趁热加入 B 料的风车粉，揉匀，加入色拉油、红色素，揉至面团成粉红色；
- ◆ 将 C 料搅拌均匀成馅料；
- ◆ 将面团搓条，用刀切成剂子，取剂子擀成圆皮，放入馅料，折起 8 等分成菊花形状；
- ◆ 将生胚放入笼格，用沸水中火蒸约 5 分钟，至熟即成。

## 特点：

形如菊花，色泽鲜艳，是海派点心的佳作。

# 虾仁水仙饺



## 原料：

- A. 澄粉 250 克、水 350 克；
- B. 色拉油 10 克、风车粉 20 克；
- C. 虾仁馅料。

## 制作方法：

- ◆ 将 A 料的水烧沸，倒入澄粉，搅拌成团，倒在台板上；
- ◆ 趁热倒入 B 料的风车粉，揉匀，加色拉油，揉至面团富有弹性；
- ◆ 将面团搓条，用刀切成剂子，取剂子擀成圆皮，包入 C 料，按五等分折成水仙花形状；
- ◆ 将生胚放入笼格，用沸水中火蒸约 5 分钟，至熟即成。

## 特点：

晶莹透亮，口感鲜嫩，造型美观。

# 雪葫芦



## 原料：

- A. 土豆泥 400 克、糯米粉 400 克、糖粉 125 克、沸水 75 克；
- B. 枣泥 500 克；
- C. 椰丝 50 克。

## 制作方法：

- ◆ 将 A 料搅拌成面团；
- ◆ 将面团搓条、下剂，取剂子包入 B 料，捏制成葫芦形状；
- ◆ 将生胚放入笼格，用沸水中火蒸约 6 分钟，至熟取出，趁热滚上 C 料即成。

## 制作要点：

揉制面团时，土豆泥一定要蒸热，使面团有粘性，以便包、捏。