

 盛益文化

品味健康生活21

# 中式点心DIY

简易 家常 少量 新手上路喽

沈鸿典◎著



辽宁科学技术出版社

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书中文简体版于2008年经中国台湾畅文出版社授权由辽宁科学技术出版社出版。  
著作权合同登记号: 06-2008 第316号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

中式点心DIY/沈鸿典著.—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.5

(品味健康生活; 21)

ISBN 978-7-5381-5648-5

I.中… II.沈… III.糕点—制作—中国 IV.TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第185280号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm×236mm

印 张: 8

字 数: 100千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2009年5月第1版

印刷时间: 2009年5月第1次印刷

责任编辑: 众 合

封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 李 雪

---

书 号: ISBN 978-7-5381-5648-5

定 价: 32.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

# 中式点心DIY

简易 家常 少量 新手上路喽！

沈鸿典◎著



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

入门篇

- 材料介绍..... 5
- 器具介绍..... 7
- 红豆沙馅..... 9
- 绿豆沙馅..... 9



油酥皮类

- 基本油酥皮 ...32
- 绿豆碰.....34
- 咖喱碰.....36
- 咖喱饺.....38
- 老公饼.....40
- 鸳鸯饼.....42
- 鸳鸯酥.....43
- 碰饼.....44
- 元宝酥.....45
- 香妃酥.....46
- 帆船酥.....47
- 蛋黄酥.....48
- 牛奶酥.....50
- 富贵酥.....51
- 雪酥.....52
- 金橘酥.....53
- 五仁酥饼.....54
- 鱿鱼酥饼.....56
- 3Q饼.....58
- 礼饼.....60
- 台式喜饼.....62



面皮类

- 基本面团.....10
- 面龟.....11
- 千层糕.....12
- 奶油球.....13
- 叉烧包.....14
- 鲜奶馒头.....15
- 螺旋馒头.....16
- 绿茶花卷.....18
- 大理石馒头...20
- 割包.....22
- 肉汤包.....24
- 兰姆馒头.....26
- 炸咸菜包.....27
- 口袋饼.....28
- 香葱比司吉...29
- 甜甜圈.....30



酥皮类

- 台式月饼.....64
- 一口酥.....65
- 广式月饼.....66
- 凤黄酥.....68
- 双色酥.....70
- 哈密瓜酥.....71
- 红豆酥.....72
- 叉烧酥.....74



## 汤面类

- 韭菜盒..... 76
- 葱肉饼..... 78
- 鸡肉烧麦..... 79
- 猪肉烧麦..... 80
- 虾仁烧麦..... 82



## 点心类

- 海苔卷..... 83
- 珍珠丸..... 84
- 鹊巢酥..... 85
- 鸡蛋糕..... 86
- 冰皮月饼..... 87
- 甜煎饼..... 88
- 糕仔..... 89
- 意大利蒸糕..... 90
- 蛋白蒸糕..... 91
- 马来糕..... 92
- 发糕..... 93
- 筒仔米糕..... 94
- 素食燕麦饼干..... 96
- 比萨..... 98
- 炸布丁..... 100



## 粿类

- 鼠麴粿..... 102
- 红龟粿..... 104
- 萝卜糕..... 105
- 芋头糕..... 106
- 芋粿巧..... 107
- 红豆松糕..... 108
- 椰澄年糕..... 110
- 客家粿粽..... 112
- 竹叶粿..... 114
- 水晶饺..... 116
- 水晶奶黄包..... 117
- 伦敦糕..... 118
- 芝麻球..... 119
- 肉圆..... 120
- 元宵..... 122



## 凉糕类

- 什锦凉糕..... 124
- 绿豆凉糕..... 125
- 抹茶凉糕..... 126
- 凉圆..... 127

## 作者简介

### 沈 鸿 典

#### ● 经历

沪圆西点烘焙技师  
世运西点烘焙技师  
上海钻石饼家顾问  
川崎西点烘焙技师  
喜相逢烘焙顾问

#### ● 现任

民生社区发展协会烘焙讲师  
点心奶奶烘焙房教室讲师

#### ● 著作

创意蛋糕装饰（中英对照）  
新手成功烘焙DIY  
中式点心DIY



## 作者序

童年时期我和大家一样，生长于传统的农村。每逢年节，大伙便忙着包粽蒸粿，我印象中始终存留着阿妈率领全家既神圣又隆重地准备制作年节点心——从磨米、压干、粿浆到采集鼠麴草、裁剪粽叶及准备馅料……全家大小忙进忙出，连空气里都隐约酝酿着对即将到来的团圆的期盼。

三十几年过去了，站在尘封已久的石磨前，我总会想起那软软的粿以及阿妈的话，那是一份渴望的心情，在西点林立的街头，我真的希望传统的中式点心也可以再次勾起大家的兴趣。

本书的点心将尽量保留传统的口味，并以符合现代“简易、家常、少量以及新手上路”的制作方式来编辑。其实，制作中式点心并不困难，只要多用点心，材料、器具事前准备齐全，再参考本书控制火候，加上勇于尝试，相信您制作成功的概率会很大。

不要怀疑自己，在下次宴客的时候，您不妨尝试做做美味的中式点心，与您的长辈、亲朋好友一起来饮茶，一起来分享与怀旧……

# 材料介绍



↑ 在来米粉、糯米粉、蓬莱米粉、绿豆粉：皆是白色粉末，中式糕点较常用到。



↑ 特级砂糖、糖粉：制作糕点的主要材料之一。



↑ 水晶粉、澄粉、马蹄粉（从左至右）：皆为白色粉末，中式糕点较常用到。



← 干酵母粉：用来制作包子、馒头和面包发酵面团。

↑ 奶香粉：用来加强糕点香味。



↑ 进口酥油、白油：二者都属于植物性油脂，用来制作派类及酥皮点心，会格外酥脆。



↑ 面粉：高筋面粉多半用来做面包。中筋面粉用来做一般的蛋塔类或蛋黄酥以及包子和馒头等。低筋面粉用来做蛋糕或小西点。



↑ 玉米粉、淀粉、绿茶粉：玉米粉及淀粉都可以让点心质地细致。绿茶粉属于添加剂，是用来添加于蛋糕或果冻中。



↑ 粉心、糕仔粉、卡式达粉（从左至右）：粉心用来制作包子和馒头，较有嚼劲。糕仔粉为熟糯米粉，制作中式糕点用。卡式达粉用来调馅，只要加入鲜奶调和，口感极佳。



↑ 小苏打、泡打粉、SP、塔塔粉：糕点制作时的材料，用来中和面团酸碱度或用来膨胀面团。



← 奶油、色拉油、人造奶油：为制作糕点主要的材料，依熔点不同有不同的用途。

# 材料介绍



↑奶制品：为制作糕点的材料，可增加香味。



←鸡蛋：糕点制作的主要材料。



↑各式水果罐头：用来装饰。



↑咖啡、柠檬汁、兰姆酒：都属于添加物，用来加强食品的风味。



↑各种香精：是一种浓缩的添加物，用来加强食品的风味。



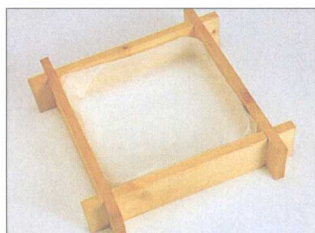
↑黑枣、蜜芝果、葡萄干：为蜜渍过的水果，用来调味或装饰。



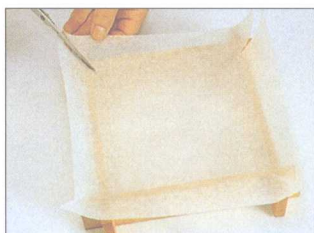
↓干果仁：烘焙的添加材料。

入门篇

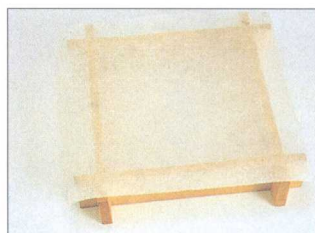
## 模具基本裁纸法



①将模框置于纸的下方，将纸往下折，测量长宽后裁下来。



②用剪刀剪出将重叠的四个斜对角线（剪的长度应视模框而定）。



③铺入模框内，每个接合处用手指压一下，让纸出现凹痕，与模框紧贴。



# 器具介绍



↑ 烤箱：制作糕点烘焙用。



↑ 台式搅拌器：搅拌材料或打蛋时省时省力的工具，是制作面包、包子、馒头和西点蛋糕不可或缺的工具。

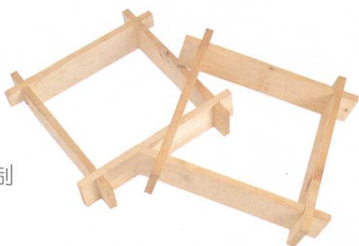


↑ 台式压面机：可用来处理较硬的面团，如造型面包、馒头、面条和烧麦皮等。



↑ 蒸笼：一般用来蒸糕点。

→ 木模框：可用来蒸糕点或制作慕斯（西点）。



↑ 平底锅：用来炒馅料或煎面皮。



↑ 筛子：用来过筛面粉或过滤细小颗粒。



↑ 大小钢盆：搅拌面糊或盛装材料用。



↑ 透明调理盆：用来搅拌馅料或发面团，看得较清楚。

↓ → 电子秤、秤：用以准确称量所需材料的重量。



# 器具介绍



↑量杯、量匙：用来测量液体或干性少量的粉末。



↑毛刷：用来刷蛋汁或果酱果胶。



↑塑料刮板：用来切割面团或抹平面糊。

↓耐热手套：用来保护双手，在烘焙过程中用。



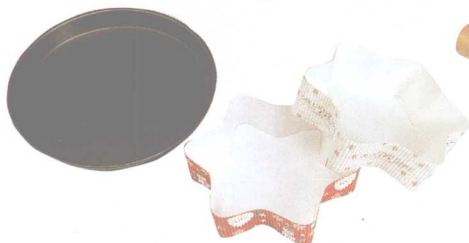
↑耐热烤盘布、烘焙纸：可重复使用的耐高温烤盘布，用于烘烤饼干及整盘的蛋糕，使之不粘黏好拿取。



←抹刀、西点刀：用于涂抹及切割蛋糕或水果。



↑月饼、喜饼、糕模：通常是木制的，有多种重量及样式。



↑各式派盘、烤模：有各种尺寸及样式、材质，可依照喜好选用。

↑擀面杖：用来将面团整形擀平。



→各式印模：用来盖印饼干或做造型。



←菠萝印：用来印出纹路用。

# 红豆沙馅

## 材料

红豆……………300克  
 小苏打……………2克  
**A** 细砂糖……………120克  
 麦芽……………80克  
 奶油……………120克

## 注意事项

煮红豆加入小苏打是为了让红豆的颜色较鲜艳。



①将红豆洗净，约浸泡4小时。



②在浸泡的水中加入小苏打将红豆煮熟。



③将红豆用滤网过滤，挤压出豆沙后去壳。



④用纱布过滤水分。



⑤将纱布用力拧干，把水挤出来。



⑥把豆沙倒入平底锅。



⑦加入A料用小火拌炒。



⑧加入奶油炒至完全混合。



⑨冷却后即可使用。



①要用绿豆仁。



②洗净浸泡约3小时。



③用浸泡的水将绿豆煮熟。



④用纱布过滤绿豆和水。



⑤将纱布用力拧干，把水挤出来。



⑥把豆沙倒入平底锅。



⑦加入A料用小火拌炒。



⑧炒至完全混合。



⑨冷却后即可使用。

# 绿豆沙馅

## 材料

绿豆……………150克  
 细砂糖……………120克  
**A** 奶粉……………100克  
 玉米粉……………40克

## 老面的材料

- A** 干酵母 ..... 2克  
水 ..... 90毫升  
低筋面粉 ..... 175克

## 新面的材料

- 低筋面粉 ..... 150克  
粉心 ..... 100克  
S-5000 ..... 4克  
**B** 泡打粉 ..... 20克  
糖粉 ..... 80克  
干酵母 ..... 4克  
白油 ..... 10克  
水 ..... 50~60毫升

## 注意事项

## ▼ 老面的部分

- 夏天的基本发酵时间为120分钟，冬天的基本发酵时间为180分钟。
- 老面的发酵时间与水温有关，水温若在20℃时（约为温水），发酵时间夏天为60分钟，冬天为90分钟。
- 若用温水发酵要注意是否发酵时间过快以致面团产生酸。

## ▼ 注意事项

- 最好是夏天制作时用冷水，冬天制作时用温水才不易失败。
- S-5000又可称为改良剂，是一种米白色的粉末，添加的主要目的是为了面团具柔软度，延长保鲜并使组织细腻，是用来制作面包或包子、馒头的主要添加品。



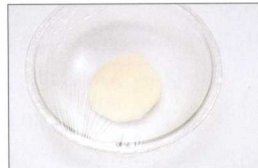
①将A料搅拌均匀。



②加入低筋面粉搅拌均匀。



③用手搓揉均匀。



④盖上保鲜膜即可发酵。



⑤发酵至两倍大（夏天约120分钟，冬天约180分钟），此面团即为老面。



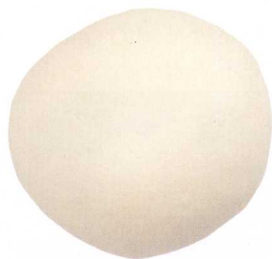
⑥将B料备齐，移至工作台，筑成粉墙。



⑦加入老面和水，用切面刀和均匀。



⑧用手搓揉至有亮度。



⑨此面团称为基本面团（老面加新面搓揉后），需发酵20分钟，方可制作各种面食点心。



## 老面的材料

- A** 干酵母……………2克  
水……………90毫升  
低筋面粉……………175克

## 新面的材料

- 粉心……………250克  
糖粉……………50克  
干酵母……………4克  
**B** 泡打粉……………4克  
S-5000……………2克  
白油……………10克  
水……………50~60毫升

## 馅的材料

- 红豆沙(约2个量)……………300克

## 注意事项

## ● 已为成品的发酵时间

夏天发酵时间为60分钟，  
冬天发酵时间为120分钟。

● 本书所有需用到蒸笼蒸制的产品皆分大、中、小火候。请注意需于水沸后才可将成品放入蒸笼，再以所需时间计时蒸制。



❶ 将基本面团发酵约20分钟(面团做法参照10页❶~❹)。



❷ 将面团切成每个200克搓圆，豆沙馅切成每个150克搓圆。



❸ 将豆沙馅包入面皮内，用虎口将面皮边缘慢慢向内收紧。



❹ 搓成条状，放入蒸笼内，用虎口将面皮边缘慢慢向内收紧。



❺ 发酵后(约两倍大)，用大火蒸约20分钟，在表面涂上红色素即可。

面皮类

# 千层糕

老面的材料

- A** 干酵母 ..... 8克  
水 ..... 180毫升  
低筋面粉 ..... 350克

新面的材料

- B** 低筋面粉 ..... 250克  
泡打粉 ..... 10克  
S-5000 ..... 4克  
糖粉 ..... 60克  
白油 ..... 10克  
水 ..... 80毫升  
蜜芝果 ..... 50克

馅的材料

- C** 卡式达粉 ..... 100克  
鲜奶 ..... 300毫升

## 注意事项

面皮擀开成四边形时，厚度（约0.5厘米厚）要一致。



①将基本面团发酵约20分钟（面团做法参照10页①~⑨）。



②将面团切割成每个150克（约6片），擀开成四边形。



③将C料搅拌均匀即为馅，将面皮均匀地抹上馅料。



④盖上面皮，再抹上馅料，重复动作6次。



⑤放入蒸笼发酵（夏天90分钟，冬天150分钟），撒上蜜芝果后用大火蒸20~25分钟即可。





## 老面的材料

- A** 干酵母 ..... 2克  
水 ..... 50毫升  
低筋面粉 ..... 100克

## 新面的材料

- B** 高筋面粉 ..... 100克  
低筋面粉 ..... 50克  
奶油 ..... 20克  
鲜奶 ..... 30毫升  
奶粉 ..... 20克  
干酵母 ..... 2克  
细砂糖 ..... 45克  
盐 ..... 2克  
全蛋 ..... 1个

## 烤温&amp;注意事项

## ▼烤温

上火180℃，下火150℃，烤18~20分钟即可。

## ▼注意事项

本书所有需用烤箱烘烤的成品皆有标示上、下火，且烤箱皆需于使用前预热约20分钟方可烘烤。



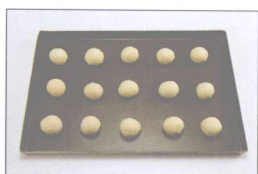
①将基本面团发酵约20分钟（面团做法参照10页①~⑨）。



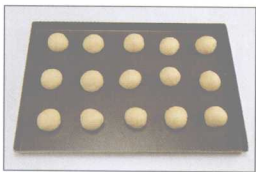
②将面团切割成每个20克（面团做法参照10页①~⑨）。



③将面团搓成圆球状。



④放入铁盘即可发酵。



⑤发酵后（约两倍大）即可放入烤箱烘烤。

面皮类

# 叉烧包

老面的材料

- A** 干酵母 ..... 3克  
水 ..... 90毫升  
低筋面粉 ..... 175克

新面的材料

- B** 低筋面粉 ..... 250克  
S-5000 ..... 4克  
泡打粉 ..... 20克  
糖粉 ..... 120克  
干酵母 ..... 4克  
白油 ..... 10克  
水 ..... 80毫升

## 注意事项

- 用面皮包好叉烧馅后，要马上蒸熟，不需再发酵，蒸时面皮才会自然裂开。
- 叉烧馅先冷冻后才好包。



①将基本面团发酵约20分钟（面团做法参照10页①~⑨）。



②将面团切割成每个50克（约12个）。



③将面团压扁擀平，面皮的边缘可擀薄一些，中间要厚一点。



④包入叉烧馅一匙，约15克，将面皮边缘捏合，放入蒸笼用大火蒸约15分钟即可（叉烧馅的做法参照75页④~⑥）







## 老面的材料

- A** 干酵母 ..... 3克  
水 ..... 90毫升  
低筋面粉 ..... 175克

## 新面的材料

- 低筋面粉150克  
粉心 ..... 100克  
S-5000 ..... 4克  
**B** 泡打粉 ..... 10克  
糖粉 ..... 60克  
干酵母 ..... 4克  
白油 ..... 10克  
鲜奶 ..... 100毫升

## 注意事项

## ▼ 已为成品的发酵时间

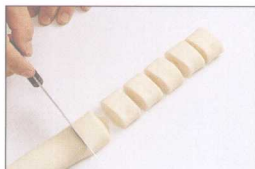
夏天的发酵时间为60分钟，冬天的发酵时间为120分钟。



① 将基本面团发酵约20分钟（面团做法参照10页①~⑨）。



② 将面团擀开，扎实地卷起，搓成长条状。



③ 将面团均匀地切块。



④ 排入蒸笼即可发酵。



⑤ 发酵后（两倍大），用大火蒸12~15分钟即可。