

巧做

QIAOZUO
JIACHANG
MIANDIAN

家常面点

张 淼 杨春丽 编 著

专家教您
轻松做面点!



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

JIACHANG
MIANDIAN

面点巧家常



张 森 杨春丽 编著

 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

巧做家常面点 / 张森, 杨春丽编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2007. 11
ISBN 978-7-5331-4789-1

I. 巧... II. ①张... ②杨... III. 面点—制作
IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 128464 号

巧做家常面点

张 森 杨春丽 编著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东信诚印务有限责任公司

地址: 济南市华山工业园

邮编: 250033 电话: (0531) 86984599

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 17

字数: 180 千字

版次: 2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4789-1

定价: 23.50 元



张森 1976年

10月生于济南。现为
济南大学旅游学院烹
饪与营养教育专业教
师；面点高级技师；
济南市面点大师；山
东省职业技能鉴定面
点考评员；山东省烹

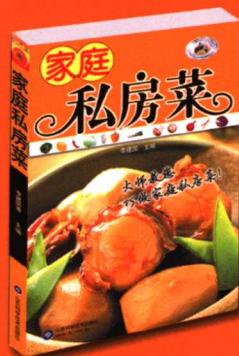
饪餐饮业一级评委；山东省膳艺名师。
曾获第四届全国烹饪技术比赛个人赛面
点项目银牌奖；山东省烹饪技术比赛面
点单项赛第一名，被授予“山东省技术
能手”、“山东省烹饪技术大赛最佳面点
师”称号；济南市面点技术比赛第一名，
被授予“济南市技术能手”、“新长征突
击手”称号。



杨春丽 1953年

5月生于济南。现为济
南大学旅游学院烹饪
与营养教育专业面点
教师；全国餐饮业国
家一级评委；中国面
点大师；山东烹饪特
级大师；面点高级技

师；国家职业技能竞赛裁判员。曾任“全
国少数民族风味名吃”大赛评审委员；全
国优质产品“金鼎奖”大赛评审委员；第
四届全国烹饪技术比赛评委。其作品曾获
得中国商业部优质产品“金鼎奖”。由她制
作的“奶油金丝球”被中国烹饪协会命名
为“中国名点”，并获得“金厨奖”。

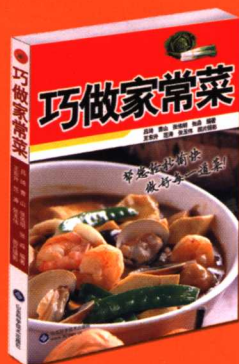


小16开 25元

做好私房菜有四个要点：

- 注重选料
- 精细备料
- 用心烹制
- 谨慎调味

书中对上述要点不仅有专门的理论介绍，在菜例中也有详细的说明。



小16开 18元

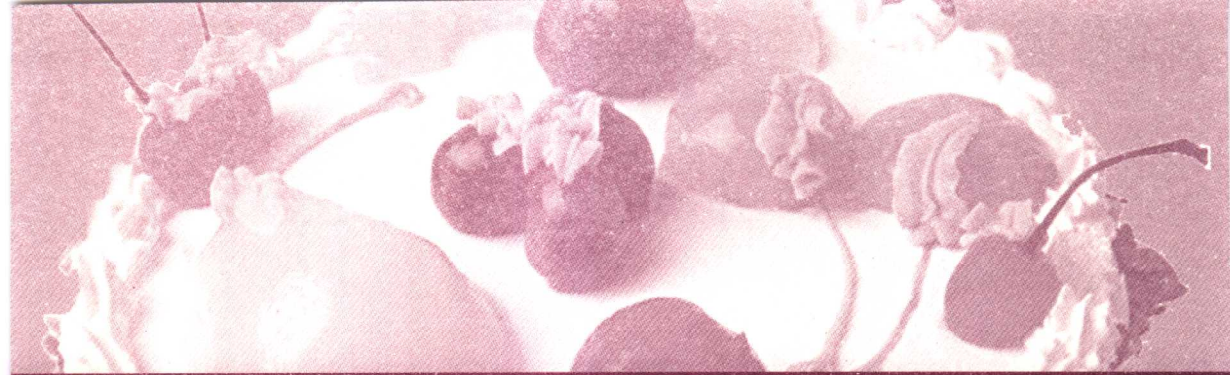
本书可以告诉您如何做到：

- 善于运用火力
- 选择合适的原料
- 充分运用现代厨具
- 巧妙进行调味



24开 39元

- 理论 + 实践 + 经验
- 面点大师教您轻松做面点



前言

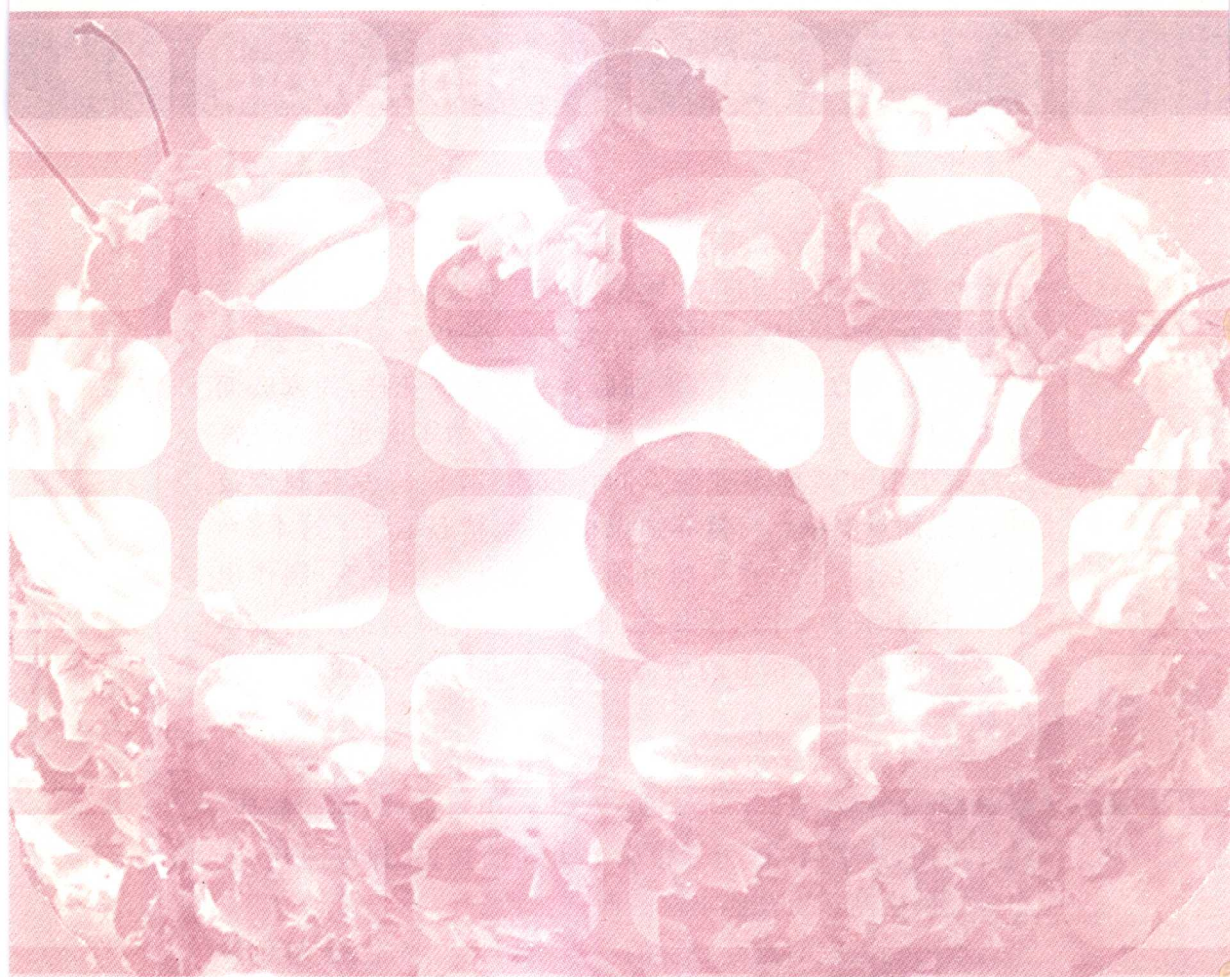
Foreword

随着人们生活水平和营养意识的不断提高,许多家庭对面食的要求已不是满足于“吃饱”,而是要求面食逐渐向多样化、多口味、营养丰富发展。许多家庭希望改变以馒头、米饭、面条为主的传统膳食,增加面食和点心的花样,使家庭面点的品种、形色、口味、营养越来越丰富。为了满足广大烹饪爱好者学习和掌握多种面点制作技术,我们将专业制作技术、家庭面点的特点与营养知识相结合,精心编写了这本《巧做家常面点》。书中在用料和制作方法上灵活多变,制作出来的面点其特点、味道不尽相同,方便读者根据不同的成熟方法、不同的口味和不同的需要,制作出适合家人的面食和点心。

本书以通俗的文字、详实的内容介绍了 400 多例精美的家庭面点的制作方法。原料取材容易,用料准确,制作简便,经济实用,味美可口,再配以营养方面的知识,辅以图片,教您轻轻松松制作出营养丰富的面点美食。

本书是家庭面点爱好者的一本实用性参考书,也可供餐饮业同行们阅读参考。

编者



目 录

Contents

上篇 家庭面点制作基础知识

和面

常用面团及制作	2
冷水面团	2
温水面团	2
热水面团	3
酵母膨松面团	3
化学膨松面团	3
物理膨松面团	4
水油酥皮面团	4
酵面酥皮面团	5
蛋面酥皮类面团	6
米粉面团	6
淀粉类面团	6
杂粮类面团	7
豆类面团	7
根茎果蔬类面团	8
蛋和面团	8
鱼虾茸面团	9
和面注意事项	9

揉面

揉面的技法	9
揉面注意事项	11

搓条

搓条的方法	11
搓条注意事项	11

下剂

下剂的手法	12
下剂注意事项	13

制皮

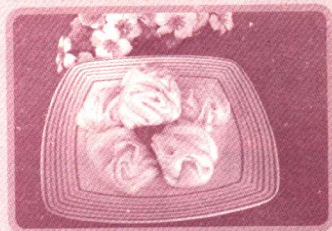
制皮的方法	13
制皮注意事项	16

上馅

上馅的方法	16
上馅注意事项	17
包馅比例	17

成形

搓	18
卷	19
包	19
捏	21



抻	23
切	24
削	24
拔	24
擀	25
叠	25
摊	25
按	26
滚沾	26
钳花	27
模具	27

熟制

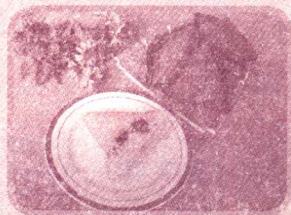
熟制的作用	28
熟制的标准	28
熟制方法	29

中篇 家庭面点制作实例

蒸

如何蒸制面点	32
蒸制品实例	33
蒸饼	33
千层饼	34
友谊糕	34
西洋馒头	35
千层油糕	35
豆沙包	36
豆沙寿桃	37

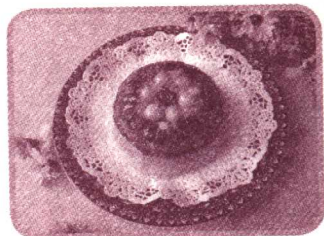
水晶寿桃	37
三鲜小笼灌汤包	38
素包	38
酱肉包	39
三丁大包	39
鸡肉三鲜蒸包	40
什锦素包	40
鲜肉香菇包	41
五仁包	41
佛手包	42
苹果包	43
五彩素包	43
莲蓉秋叶包	44
香葱豆腐包	44
四喜蒸饺	45
一品蒸饺	45
冠顶蒸饺	46
鸡冠香菜饺	47
鸳鸯蒸饺	47
奶黄饺	48
鲜虾肉蒸饺	48
烧麦	49
糯米糍	50
花生汤圆	51
奶白小馒头	51



葱油卷	52
火腿卷	52
紫菜糯米卷	53
麻酱猪蹄卷	54
蒸素菜卷	54
双色卷	54
蒸肉卷	55
四喜卷	56
油盐花卷	56
糖三角	57
鸳鸯软糕	57
桂花香软糕	57
百果蜜糕	58
三色棉花糕	58
红枣蜂糕	59
蛋黄千层糕	59
八宝饭	60
蒸水晶蛋挞	60
蒸七彩水晶球	61
鲜肉珍珠圆子	61
软糯金银元宝	62
蛋面蒸饼	62
蒸层酥饼	63
大枣馒头	63
鸡肉火腿卷	64
荠菜烧麦	64
笋肉烧麦	64

煮

如何煮制面点	66
--------------	----



煮制品实例	67
高汤小饺	67
珍珠汤	68
片儿汤	69
萝卜丝疙瘩汤	69
鸡丝馄饨	69
荠菜馄饨	70
麻汁凉面	71
海米葱油拌面	72
三鲜面	72
打卤面	73
炆锅面	73
大虾面	74
浇汤面	74
排骨汤面	74
冬菇伊府面	75
鸡丝伊府面	75
黑芝麻汤圆	76
豆沙汤圆	76
凉瓜汤圆	77
水晶球	77
水饺	78
红枣粽子	80
豆沙粽子	81
火腿粽子	81

红豆江米粽子 81

煎

如何煎制面点 83

煎制品实例 83

豆沙玉兰饼 83

油煎南瓜饼 84

酥香小米饼 84

馅饼 84

苹果饼 85

锅贴 86

韭菜猪肉水煎包 87

芹菜猪肉水煎包 87

糯米豆沙糕 88

胡萝卜咸食 88

芹菜叶咸食 89

炸

如何炸制面点 90

炸制品实例 91

开口笑 91

鲜肉酥饺 91

五香炸饼 92

炸糖饼 92

素三角 93

奶香豆沙炸饺 93

一品烧饼 94

炸麻球 94

炸元宵 95

香麻炸软枣 95

芝麻蛋酥饼 96

百酥油糕 96

豆沙油酥球 97

炸黑香米鸡肉饼 97

炸象形萝卜 97

炸奶油套花 98

玫瑰豆沙角 98

炸脆皮粉果 99

炸鸡冠饺 99

炸火腿葱花卷 99

炸甜圈 100

炸鸡肉饼 100

蛋酥麻花 101

蜂蜜糯米饼 101

烤

如何烤制面点 102

烤制品实例 103

核桃桃酥 103

长寿糕 103

杏圆 104

松酥饼 104

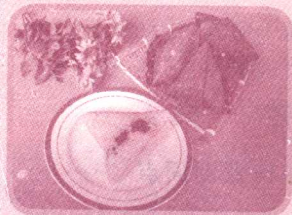
麻香蛋糕 105

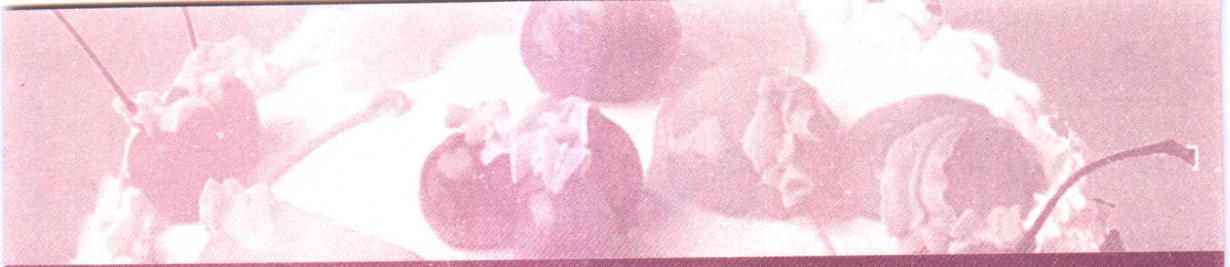
芝麻酥饼 105

桂花酥 106

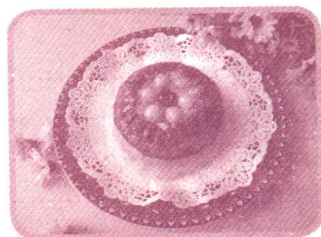
苹果酥 106

佛手酥 107





五瓣酥	108
孔雀酥	108
双麻酥饼	109
月牙酥	109
花生酥	110
苹果烤排	110
奶酥椰蓉饼	111
鲜肉酥饼	111
肉松酥饼	112
椰蓉球	112
肉末夹烧饼	112
油酥烧饼	113
脂油烧饼	113
司康饼	114
咸起子饼	114
蜂蜜饼	115
水晶月饼	115
牛舌月饼	116
冬蓉月饼	116
火腿月饼	117
蛋白饼干	117
砂糖饼干	118
素馅酥烧饼	118
京糕酥	119
桂花酥	119
十字点心	119
鱼松酥	120
冰花豆沙酥	120
葱油烧饼	121



烙

如何烙制面点	122
烙制品实例	122
韭菜鸡蛋饼	122
荷叶饼	123
豆腐盒	123
肉松面糊饼	124
蛋酱饼	124
单饼	124
家常油饼	125
鲜肉鸡冠饺	125
空心饼	126
黄油三角饼	126
鲜肉酥卷	127
甜家常饼	127
冬菜饼	128
蜜糖饼	128

复加热

复加热面点制作的方法及要点	129
复加热制品实例	129
羊肉焖饼	129
扬州炒饭	130
什锦果汁饭	130

金银炒饭	131
鸡丝焦炒面	131
济南炒面	131
雪菜肉丝炒饭	132
蟹肉炒饭	132
培根炒年糕	133
白菜烩锅饼	133

下篇 粗粮细做

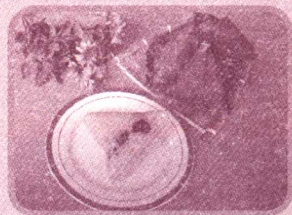
玉米

功效	136
食用宜忌	137
玉米面点制作实例	137
玉米面贴饼子	137
玉米面摊饼	137
玉米面疙瘩汤	138
玉米面发糕	138
玉米面煎饼	139
柿子玉米煎饼	139
玉米面桃酥	139
玉米珍珠汤	140
烩玉米饼子	140
黄金饼	140
玉米饼干	141
玉米核桃仁酥饼	141
玉米面粥	141
玉米面焖疙瘩	142
玉米面菜团子	142

玉米面猪肉蒸饺	143
腐乳玉米面糕	143
金银花卷	143
玉米火腿卷	144
牛奶玉米粥	144
炒玉米面窝头	144
二面窝头	145
玉米面小窝头	145
玉米面起子饼	146
玉米面烙饼	146
金黄面条	146

小米

功效	147
食用宜忌	147
小米面点制作实例	147
小米面窝头	147
小米面猪肉锅贴	148
小米焖面	148
珍珠烙饼	149
椒香馒头	149
小米干饭	149
二米干饭	150
红枣小米粥	150
小米酪	150
小米红薯粥	151

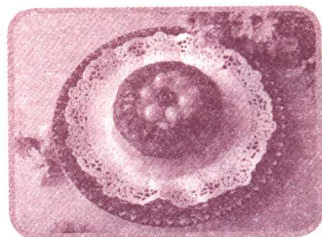




五香甜沫	151
豆汁粥	151
米疙瘩汤	152
小米煎饼	152
小米菜煎饼	152
小米豆沙包	153
小米面猪肉韭菜水饺	153
小米面粥	154
济南高汤米粉	154
酥香小米饼	155
小米粥	155
二米粥	155
南瓜小米干饭	156

高粱

功效	156
食用宜忌	156
高粱面点制作实例	157
黏高粱米凉糕	157
高粱馅饼	157
高粱米红小豆粥	158
高粱面菜团	158
高粱米饭	158
桂花高粱米粥	159
高粱面饼子	159
蒸大米高粱豆饭	159
小枣高粱粥	160
高粱豆面煎饼	160
高粱面黏糕	160
高粱面黏窝头	161



黄米

功效	161
食用宜忌	161
黄米面点制作实例	162
黄米面黏窝头	162
黄米南瓜粥	162
黄米三色切糕	162
黄米蜜枣粽子	163
红枣黄米甜包	163
黄米炸糕	164
黄米烧麦	164
黄米枣糕	164
金银元宝	165

黑米

功效	165
食用宜忌	166
黑米面点制作实例	166
黑米馒头	166
黑米小笼包	167
黑香米菜肉包	167
黑米红枣圆子	167
血糯八宝粥	168
炒黑糯米八宝饭	168
黑米麻香双色卷	169

薏米

- 功效 169
- 食用宜忌 170
- 薏米面点制作实例 171
- 银耳冰糖薏果 171
- 薏米莲子粥 171
- 薏米十字点心 171
- 薏米粳米粥 172

荞麦

- 功效 172
- 食用宜忌 173
- 荞麦面点制作实例 173
- 荞麦羊肉蒸饺 173
- 荞麦牛肉蒸饺 174
- 素三鲜荞麦蒸饺 174
- 羊肉炸酱荞麦面条 174
- 黄豆荞麦粥 175
- 荞麦龙眼粥 175
- 牛奶荞面糊 175
- 荞麦羊肉水饺 176
- 荞麦糖饼 176
- 韭菜荞麦摊饼 176
- 荞麦面猫耳朵 177
- 荞麦卷饼 177

莜麦

- 功效 178
- 食用宜忌 178
- 莜麦面点制作实例 178

- 莜麦南瓜蒸饺 178
- 莜麦凉拌面条 179

大麦

- 功效 179
- 食用宜忌 180
- 大麦面点制作实例 180
- 红枣麦米粥 180
- 大麦米粥 180
- 大麦饭 181
- 莲子大麦粥 181
- 大麦醪糟 181

燕麦

- 功效 182
- 食用宜忌 182
- 燕麦面点制作实例 182
- 牛奶麦片粥 182
- 红枣麦片粥 183
- 百合麦片粥 183
- 南瓜麦片粥 183
- 白果麦片粥 183
- 什锦果麦片粥 184
- 肉末麦片粥 184
- 鲜菇麦片粥 184
- 番茄蛋花麦片粥 185



燕麦面包	185
燕麦咸起子饼	185

黑豆

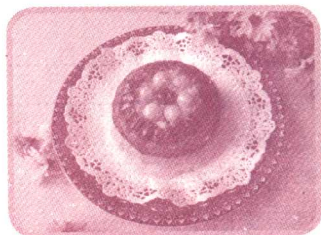
功效	186
食用宜忌	186
黑豆面点制作实例	186
黑豆汤	186
黑豆窝头	187
黑豆馒头	187
黑豆豆浆	187
黑豆饼子	188

黄豆

功效	188
食用宜忌	189
黄豆面点制作实例	190
三合面水煎包	190
黄豆羹	190
豆奶布丁	191
豆香蒸糕	191
豆浆	192
豆腐脑	192
蒸豆面菜	192
油炸豆腐渣	193
炒豆腐渣	193
豆香桂花窝头	193
黄豆面饼	194

绿豆

功效	194
食用宜忌	195



绿豆面点制作实例	195
绿豆杂面条	195
绿豆粥	196
绿豆小米粥	196
绿豆白面粥	196
绿豆糕	197
百合绿豆羹	197
绿豆豆浆	197
枣泥绿豆糕	198
三豆汤	198
绿豆煎饼	199
鸡蛋煎饼果子	199
绿豆饼	199
绿豆豆沙包	200

红小豆

功效	200
食用宜忌	201
红小豆面点制作实例	201
红豆糯米粥	201
红豆小枣粥	201
红豆糕	202
红豆葛米羹	202
奶香豆沙炸饺	203
雪花豆沙酥	203
豆沙蟹壳黄	203

豆沙松酥卷	204
豆沙小鸡酥	204
红豆凉糕	205
豆沙面包	206
红豆珍珠圆子	206
桂花小豆粥	206
猪油豆沙包	207
豆沙晶饼	207
红豆软饼	207

豌豆

功效	208
食用宜忌	208
豌豆面点制作实例	209
豌豆饼	209
豆蓉冻	209
豌豆拉糕	210
豌豆黄	210
豌豆包	211
豌豆粥	211
豌豆糕	211
香酥豌豆蓉饺	212

芸豆

功效	212
食用宜忌	212
芸豆面点制作实例	213
白芸豆窝头	213
芸豆饼	213
芸豆卷	213
白芸豆糕	214
红芸豆桂花汤	214

栗子

功效	215
食用宜忌	215
栗子面点制作实例	216
栗子糕	216
栗子奶露	216
栗子粥	216
桂花栗子酥	217
桂花栗蓉羹	217
香麻煎栗饼	217
栗枣印糕	218
桂花栗饼	218

红薯

功效	219
食用宜忌	219
红薯面点制作实例	220
红薯家常饼	220
红薯辫子面包	220
油炸薯球	221
红薯饼	221
糖油炸薯片	221
蜜汁红薯片	222
蜜汁红薯球	222
黄油红薯	223
脆炸红薯糕	223

