

可口 点心

食尚百味



食品印刷

武创等 主编

100样

100样精美诱人的点心大集合！
吃出健康 吃出美味

上海科学技术文献出版社

食尚百味



可口点心

武创等 主编

100样



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

可口点心 100 样 / 武创等主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5439-3178-7

I. 可… II. 武… III. 面点 — 食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028836 号

责任编辑: 于学松

特约编审: 徐智明

封面设计: 自文化

可口点心 100 样
武 创 等 主 编

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码: 200031)

全国各地新华书店经销

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/32 印张 3.5

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000

ISBN 978-7-5439-3178-7/T · 868

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

总序



食尚百味

泱泱大中华，上下五千年，在奔流的历史长河中积淀出了绚丽独特的饮食文化，且不说饕餮的满汉全席、传承至今的八大菜系，都凭借其精益求精的配料、无与伦比的刀功技艺和千变万化的烹制方式誉满全球，单是贴近寻常百姓的各类家常美味、普通人家的乡村野味和流传民间的风味小吃，就已经让人徜徉其间，流连忘返了。

不必再向往“美味常招云外客，酒香能引月中仙”的酒楼珍馐，且拿起锅铲，走近我们为您倾心打造的“食尚百味”丛书，把平凡化作神奇，让素菜的清幽淡雅，驱散尘世的烦恼；让肉食的肥而不腻，好好地犒劳一下胃口；让川菜的火辣麻香燃烧热情；为孩子炒一盘益智健脑的小菜；为老人煲一锅延年益寿的靓汤；为自己来一套营养均衡的主食；用美味的卤菜慰藉离别太久的亲人；用自制的精美面点招待多年的朋友；用异域风情的西餐款待海外的来客……其实，我们已是食尚的领头人。

本套“食尚百味”丛书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

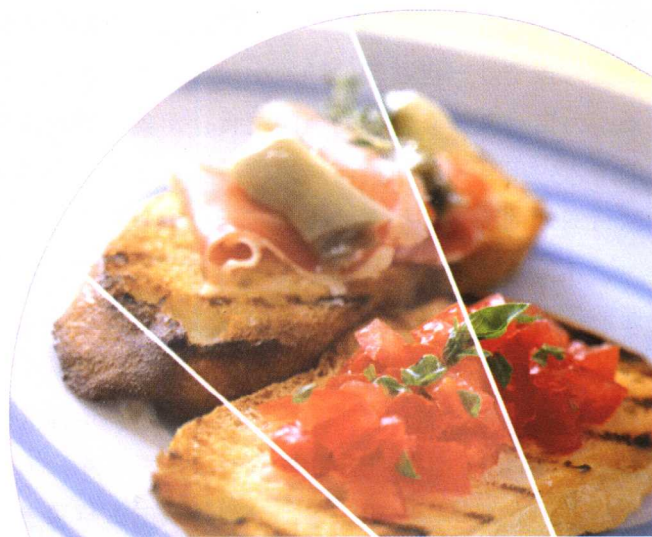
本套丛书共有20册，每册中收录100道经典菜肴食谱，故名“食尚百味”。每一册图书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清

晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招4方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹4部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

愿本丛书能令您的厨艺“如虎添翼”，能让您的餐桌“锦上添花”，能为您的身体“增福添寿”，能使您在烹饪过程中“增添欢乐”。

编者

2007年1月



Contents 目录

点心厨艺之旅

点心的历史文化/1
面团的准备/2
点心烹饪技法/3



煎制品

南瓜烙/7
腊味萝卜糕/8
虎皮豆沙饼/9
香酥肉饼/10
特色红枣饼/11
酸菜盒子/12
生煎包子/13
香煎锅贴饺/14
奶香玉米/15
褙褙火烧/16

烤制品

蛋挞/17
葡式蛋挞/18
燕窝蛋挞/19
奶香蛋挞/20
绿茶蛋挞/21
香蒜面包/22
风车豆沙包/23
玫瑰花酥/24
核桃喇叭糕/25
红枣糕/26
黄鹌酥/27
极品榴莲酥/28

岭南荔茸酥/29
蛋黄莲蓉酥/30
蜜汁叉烧酥/31
千层莲蓉酥/32
果酱风车酥/33
芋泥千层酥/34
咖喱酥卷/35
果酱排/36
黄桥烧饼/37
果酱夹心饼/38
萝卜丝酥饼/39
德式苹果排/40
香酥瓜仁圈/41
核桃酥/42
香酥果酱盅/43
肉松卷/44
肉松酥卷/45
咖喱鸡饺/46
椰蓉饼/47
蛋烘糕/48
芝麻葱油饼/49





蒸制品

- 蟹黄烧卖/50
- 虾仁水晶烧卖/51
- 四喜烧卖/52
- 葡萄千层糕/53
- 芸豆卷/54
- 水晶西米盏/55
- 五彩发糕/56
- 四合面发糕/57
- 香麻芋头/58
- 麻茸包/59
- 开口菠萝包/60
- 奶皇梅花包/61
- 水晶虾仁包/62
- 蜜汁叉烧包/63
- 蟹粉小笼/64
- 虾饺皇/65
- 糍粑/66
- 糯米糍/67



- 凉瓜香糕/68
- 豌豆黄/69
- 柠檬金糕/70
- 奶黄千层糕/71
- 巴蜀绵花糕/72
- 双色糯米糕/73
- 山楂糕/74
- 蒸豆糕/75
- 粗粮蛋卷/76
- 朝鲜冷糕/77
- 竹叶糕/78
- 绿茶糕/79
- 凉糕/80
- 枣泥拉糕/81
- 椰茸糯米糕/82

炸制品

- 黄金炸糕/83
- 香炸香蕉/84
- 芋泥吐司卷/85



- 富贵球/86
- 麻团/87
- 香酥油糕/88
- 南瓜酥/89
- 泡泡油糕/90
- 香酥糯米糕/91
- 绣球香蕉/92
- 蒜香葱油卷/93
- 糯米排/94
- 玉米金糕/95
- 芝麻软枣/96
- 潮州蛋黄酥/97
- 港式酥排/98
- 红豆糍粑/99
- 麻香南瓜饼/100
- 牛肉盒子酥/101
- 太阳卷/102
- 木瓜酥/103
- 千层蛋黄酥/104
- 南瓜饼/105
- 芝麻酥片/106



点心 厨艺之旅



一提到点心，人们立刻就会想到早点、小吃和面点之类的食品。作为中国饮食文化的重要组成部分，我国点心素以历史悠久、制作精致、品种繁多、风味独特多样而著称于世。

点心的历史文化

我国的点心历史悠久，源远流长，历经千年的发展与完善，已成为中华民族饮食文化的一部分。在历代点心师的反复实践和不断交流中，点心制作技术融汇了各民族的文化，集中了各民族点心制作工艺之精华，创造出了形色俱佳、口味独特的点心。

春秋战国时，我国谷物类已有麦、菽、黍、稷、稻、粟、大麻子等多个品种。谷物类的加工技术已从杵臼、石磨盆、棒、碓等发展到石磨。与此同时，油料、调味料的生产和青铜炊具的广泛使用，使当时出现了油炸、烤制的点心。

汉代时，随着石磨的广泛使用以及发酵等点心制作工艺的提高，点心的制作有了长足的发展，出现了许多品种，如汉末崔寔在《四民月令》中记述的农家面食就有煮饼、燕饼、水溲饼、酒溲饼等。

魏晋南北朝时，点心的制作加工更加精细，已经有了经重箩筛出极细腻的面粉，并出现了蒸笼等新式炊事用具以及点心的成形器具，使得点心的品种更加多样，如《饼赋》中就提到了安干、剑带、豚耳、案成、狗舌、髓烛、馒头、薄壮、汤饼、牢丸等多种点心。

隋唐五代，各国使者往来频繁，不少胡食、面食西来，使得我国的点心制作进入鼎盛时期。当时唐代的长安已经出现了专门经营胡饼、蒸饼的点心铺，而长安、金陵的富贵之家闲来无事更是精于饮食，

创制出不少精美绝伦的点心名品，如汤清可注砚的馄饨、颜色鲜艳的樱桃毕罗、可映字的薄饼等等。

宋元时期，点心的制作技术更加完善，在《梦粱录》中光包子就记载有水晶包子、笋肉包子、鹅鸭包子、江鱼包子、蟹肉包子、七宝包子等多个品种，糕团更是出现了寿桃、寿龟、骆驼蹄、梅花饼等多种象形样式，同样其他类点心的制作也有多种形式。点心制作技术的提高，使点心业出现了繁荣的局面，许多大都市都有专业的点心铺。

明清时期，我国点心中的重要品种基本确定，各地风味也已形成，如北京的驴打滚、豌豆黄、芙蓉糕、小窝头等，山东的煎饼、油饼等，山西的刀削面、抻面，扬州的浇头面、包子，广州的糕点等等。

新中国成立以后，各地点心师在继承先辈技术经验的基础之上，又不断改革创新，使我国古老的点心技术更加成熟，制作出了享誉世界的中式点心。

如今，我国的点心有“南味”、“北味”两大派，具体又分为“广式”、“苏式”、“京式”3大特色。其中，广式指的是珠江流域及南部沿海地区所制作的点心，以广州为代表。苏式指的是长江下游江、浙一带所制作的点心，以江苏为代表。京式指的是黄河以北的大部分地区所制作的点心，以北京为代表。

与我国点心并驾齐驱的是西式点心，大约在19世纪末、20世纪初已经独具风格的西点，传入我国，到了20世纪50年代已遍及全国。目前，西点主要有德式、法式、英式、俄式、意式等几个流派。其主要特点是：用料讲究、加工精细、造型别致、花样繁多、富于营养。

面团的准备

制作点心，先决条件就是调制面团。面团的制作由和面和揉面

两部分组成。和面的好坏将直接影响点心的制作工艺和成品质量。和面大体有3种方法：抄拌法、搅和法、调和法。揉面的目的是使面团更加均匀、增劲、柔润、光滑或酥软，以便于成形。揉面的动作有：捣、摔、擦、揉、搦等。

制作的点心不同，需要的面团也各不相同，在点心中经常用到的面团有油皮、油酥、清酥面团等，以下将详细介绍这些面团的制作方法，以飨读者。

(1) 油皮面团的制作

用料：中筋面粉 300 克，白砂糖 75 克（精盐 75 克），熟猪油 85 克，清水 80 克。

做法：将中筋面粉、白砂糖（精盐）混合均匀，分多次加入熟猪油、清水揉合成面团后，再揉搓约 3 分钟，待其表面光滑、质地柔软，包上保鲜膜醒发约 30 分钟即成。

(2) 油酥面团的制作

用料：低筋面粉 150 克，熟猪油 85 克。

做法：将低筋面粉装盆，拨开中间，放上熟猪油，用面刀将边缘的面粉往中央混合切拌，待翻拌成糊状面团即成。

(3) 清酥面团的制作

用料：①高筋面粉 800 克，低筋面粉 200 克，白砂糖 30 克，精盐 10 克。②酥油 100 克，清水 500 克。

做法：将高筋面粉、低筋面粉、白砂糖、精盐混合均匀，分多次加入料②，边加边揉，待揉至表面光滑后包上保鲜膜，醒发约 20 分钟即成。

点心烹饪技法

点心做好后就要进行熟制，点心的熟制方法主要有蒸、炸、煎、

烤、烙等。通过熟制，点心生的半成品在一定温度的作用下，发生一系列的变化，成为色、香、味、形俱佳的熟食品。

（一）蒸

蒸就是把制品生坯放入笼屉或蒸箱内，用蒸汽传导热的方法使制品成熟，通常把这种蒸熟的制品也叫“蒸食”或“蒸点”。

1. 蒸制食品的原理

由于蒸制食品多为膨松面制品，膨松剂受热或酵母发酵所产生大量的气体，在生坯的面筋网络中形成大量的气泡，经蒸制以后成熟品就形成了多孔且富有弹性的膨松状态。

2. 蒸的特点

由于蒸是温度较高、湿度较大的加热法，所以蒸制具有适应性广，熟制品形状完整、口感松软、易被人体消化吸收等特点。

3. 蒸制的操作关键

（1）蒸锅加水量一般以七、八成满为准。过满，水沸腾时就会冲击浸湿屉底，影响蒸制食品的质量；过少，则会使产生的蒸气不足，甚至发生干锅的情况，同样影响蒸制食品的质量。

（2）生坯在笼屉中的摆放也直接影响蒸制食品的质量。一般要求是横竖成行、排列整齐，并且生坯之间的距离要适当，确保既不浪费笼屉面，又能使其有充足的膨胀空间。

（3）上笼屉蒸制任何食品都必须先将水烧开，待有大气不断上升时再放入生坯，并根据不同品种调节和掌握蒸制的火力与时间。与此同时，蒸制时还需注意：笼盖要盖紧、盖严，锅边要围上湿布，以防漏气，中途不要打开顶盖，否则，不仅会延长蒸制时间，还会影响蒸制食品的质量。

（二）炸

炸就是将制作好的点心生坯放入一定温度的油锅中，利用油的热量使之成熟的一种熟制方法。具体操作时，在大锅内倒好油，加热后

下入点心生坯，使其在锅内有充足的活动余地，待炸至金黄色时，出锅沥油即成。

不同油温的炸制方法：

(1) 温油炸制。多用于油酥面团制品，尤其是象形花色制品，炸制时的油温约为 100°C 。温油炸制的食品具有色泽淡黄、外脆里酥、层次张开而不碎的特点。

(2) 热油炸制。多用于较厚、带馅类的制品，炸制时的油温为 150°C 左右，边炸边翻动，使炸制品浮起。

(3) 旺油炸制。主要适用于矾碱盐等质地柔软的面团制品，炸制时的油温为 200°C 以上。旺油炸制的食品具有松发、膨胀、香脆的特点。

(三) 煎

煎也是用油传热的熟制法，与炸相似，但不同的是煎制法用油量相对较少。煎制常用高沿平底锅，用油量的多少根据制品的要求而定，一般在平底锅底抹一层薄薄的油为宜。有的制品需油量较多，以不超过制品厚度的 $1/2$ 为宜。

煎制法有油煎和油水煎两种。

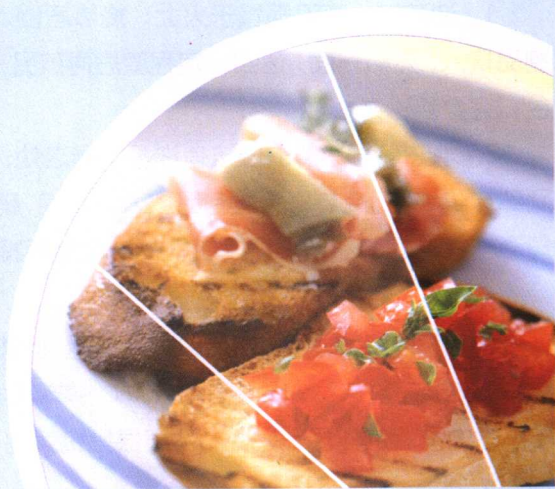
1、油煎时，高沿锅置于火上，烧热后倒入薄薄一层油，再将生制品摆入，先煎一面，达到一定程度后再煎另一面，待两面均呈金黄色、完全熟透为止。

2、水油煎与油煎的做法有许多不同之处，锅置火上后，只在锅底部抹少许油，烧热后将生制品放入锅中间，稍煎片刻，洒几次清水，每洒一次，立即盖紧锅盖，使水变成水蒸汽将其焖熟。

(四) 烤

烤又叫做烘，是利用烘烤炉内的高温，即热气传热使点心成熟的一种方法。一般烤炉的炉温都在 $160^{\circ}\text{C}\sim 250^{\circ}\text{C}$ 之间，最高的可达 300°C 。炉内高温的作用，可使制品表层呈金黄色，富有弹性和疏松性，从而达到香酥可口的效果。

烤制的关键在于掌握火候。烘烤火候的掌握要比蒸、炸、煎都复杂。一般来说，要想正确地运用火候，要掌握好3个条件，即温度、时间和制品种类及性质。如烘烤面包，总的要求为旺火，而且不同阶段要用不同的火候；第一阶段面火为 120°C 左右，底火在 $250^{\circ}\text{C}\sim 260^{\circ}\text{C}$ 之间，这样面包就会很快膨胀；第二阶段面火为 270°C 左右，底火在 $270^{\circ}\text{C}\sim 300^{\circ}\text{C}$ 之间，以使面包定型；第三阶段面火为 $180^{\circ}\text{C}\sim 200^{\circ}\text{C}$ ，底火在 $140^{\circ}\text{C}\sim 160^{\circ}\text{C}$ 之间，以使面包表面焦化，并产生香味。一般来说，1个100克的小面包，烘烤时间为8~10分钟。





煎制品

南瓜烙



精心配料

南瓜 250 克，淀粉 40 克，鸡蛋 2 个取蛋液打散，白糖 30 克，花生油适量。



特点

色泽金黄，
香酥可口。

技高一筹

煎南瓜烙一定要用小火，以免煎糊。



大显身手

1. 将南瓜去皮、去瓤，洗净切成细丝，加入淀粉、蛋液、白糖搅拌均匀。
2. 平底锅内倒入花生油烧至五成热，将混合好的南瓜倒入锅中用小火烙，期间可以加盖焖一下，烙至南瓜香脆铲起切片，入盘即成。

温馨提示

根据个人口味可加入精盐、虾米、芝麻等辅料。



腊味萝卜糕



精心配料

- ① 白萝卜 500 克去皮切细丝，淀粉 60 克，糯米粉 20 克，精盐 3 克，白糖 5 克，花生油适量。
- ② 腊肠 20 克切小丁，泡发青豆 25 克，水发海米 30 克切碎。

特点

鲜香味美，
软嫩适口。

技高一筹

做粉浆时不要放太多的水，否则蒸出的萝卜糕质地会很软，不好切片。



大显身手

1. 炒锅内倒入适量花生油烧至六成热，下入料②翻炒约 2 分钟，盛出待用。
2. 将淀粉和糯米粉拌匀，加入适量清水调成浆，倒入萝卜丝搅匀，置旺火上煮沸后改用中火边煮边搅，待其成糊状加入炒过的料②及精盐、白糖，拌匀后倒入刷过油的器具，入笼屉旺火蒸约 30 分钟，取出晾凉，倒扣出来切成片。
3. 平底锅内倒入剩余花生油烧至五成热，放入萝卜糕片煎至两面金黄即成。



虎皮豆沙饼



精心配料

软面团 500 克醒发片刻，豆沙 200 克，花生油适量。



特点

色泽金黄，外酥里嫩，香甜可口。

技高一筹

面团和得软一些，烙出的饼更酥脆可口。



大显身手

1. 将醒发好的面团切成均等的小块，擀成面皮，包入豆沙馅，按扁后擀成薄饼。
2. 平底锅内倒入花生油烧至五成热，放入薄饼，烙至两面金黄，取出切角形块即成。

温馨提示

虎皮豆沙饼香甜可口，制作简单。依据个人口味还可以换成莲蓉馅、果肉馅、蛋黄馅以及蔬菜馅等等。



香酥肉饼



精心配料

- ① 面团 250 克，猪肉 200 克，花生油适量。
- ② 葱花 20 克，姜末 5 克，精盐 3 克，鸡精、芝麻油各 2 克，白糖、酱油各 4 克，鸡蛋 1 个取蛋液打散。

特点

外酥里嫩，
香鲜可口。

技高一筹

肉饼不宜做
得太厚，否则不
易煎熟。



大显身手

1. 猪肉洗净剁碎，加入料②，按一个方向搅拌至肉馅有黏性。
2. 将面团揉匀后切成大剂子，擀成薄厚均匀的大皮，包入馅料，压扁成饼状。
3. 平底锅内倒入花生油烧至五成热，放入包好馅的肉饼，煎至两面金黄即成。