

总策划 陶庆军 邱立

职业技能培训系列教材

中式面点制作



适用于

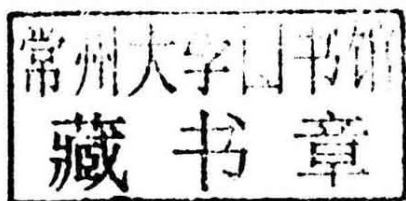
- 农村劳动力转移培训
- 就业与再就业培训
- 在职人员培训
- 新农村建设“农家书屋”配书

中国人口出版社

中式面点制作

ZHONGSHI MIANDIAN ZHIZUO

王振如 郝 婧 编



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

中式面点制作/王振如,郝婧编. —北京:中国人口出版社,2010.1
实用技能培训教材. 实用技能
ISBN 978 - 7 - 5101 - 0059 - 8

I. ①中… II. ①王… ②郝… III. ①面点—制作—中国—技术培训—教材 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 007826 号

中式面点制作

王振如 郝婧 编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市彩虹印刷有限责任公司
开 本 787 × 1092 1/32
印 张 4.5
字 数 100 千字
版 次 2010 年 3 月第 1 版
印 次 2010 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5101 - 0059 - 8
定 价 27.00 元(共三册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

这是一套对农民工进行职业技能培训的推荐教材。职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强就业能力的有效途径。《中华人民共和国劳动法》中明确规定“从事技术工种的劳动者,上岗前必须经过培训。”

对农民工实施职业技能培训,具有重大现实意义。党的十七大报告中指出:“就业是民生之本。要坚持实施积极的就业政策,加强政府引导,完善市场就业机制,扩大就业规模,改善就业结构。”现在,党中央做出了缩小城乡差距、全面建设小康社会的重大举措和建设社会主义新农村的英明决策。在社会主义市场经济条件下,就业竞争激烈,使没有一技之长的农村进城务工人员就业艰难,致富无门。这就决定了广大农民工必须通过培训来提高职业技能,实现就业致富。对此,2010年国务院办公厅关于进一步做好农民工培训工作的指导意见中指出,“按照培养合格技能型劳动者的要求,逐步建立统一的农民工培训项目和资金统筹管理体制,使培训总量、培训结构与经济社会发展和农村劳动力转移就业相适应;到2015年,力争使有培训需求的农民工都得到一次以上的技能培训,掌握一项适应就业需要的实用技能。”也就是说,中国还有更多的农村劳动力、就业与再就业人员需要掌握一技之长、提高就业能力,以实现转移就业,走上致富之路,得到实实在在的好处。

为便于实施职业技能培训,配合国家有关政策的落实,特别是针对开展以提高农村进城务工人员、就业与再就业人员就业能力和就业率为目标的职业技能培训,我们依据相应职业、工种的国家职业标准和岗位要求,组织有关专家、技术人员和职业培训教学人员编写了这套“看得懂、学得会、用得上、买得起”的面向全国农民工职业技能短期培训教材,以满足广大劳动者职业技能培训的迫

切需要。

这套教材涉及了第二产业和第三产业的多个职业、工种,针对性很强,主要表现在以下两点:

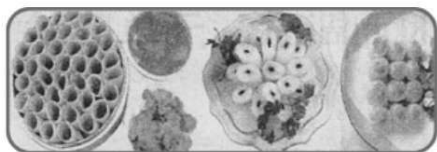
1.“易看懂、易学会”。这套教材的编写原则是最大限度地让广大农民工“一看就懂、一学就会”。每种教材都是以技能操作和技能培养为纲,循序渐进地介绍各项操作技能,力求内容通俗,图文并茂,让广大农民工易于学习、理解和参照操作,体现技能培训的特色。

2.“薄而精、利应用”。这套教材还突出了“用得上、买得起”的理念。在教材的编写中,只讲述必要的知识和技能,强调技能,不详细介绍相关理论,并在强调实用性、典型性的前提下,充分重视内容的先进性,使每种教材都达到了物美价廉的“薄而精、利应用”的宗旨,让广大农民工花最少的钱,在最短的时间内掌握最有效的技能。同时,也促进职业技能短期培训向规范化发展,提高培训质量,确保广大农民在经过15~90天的短期培训后,即能掌握一门技能,达到上岗要求,尽快地顺利地实现就业。

这套教材适用于各级各类教育培训机构、职业学校等短期职业技能培训使用,特别是针对农村进城务工人员培训、就业与再就业培训、企业培训、劳动预备制培训,同时也是“农家书屋”的首选图书;对于各类职业技术学校师生、相关行业技术人员同样有较高的参考价值。在此,也欢迎职业学校、培训机构和读者对教材中的不足之处提出宝贵意见和建议。

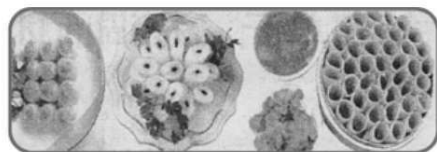
编者

2010年1月



目 录

CONTENTS



第一单元 中式面点概述

- 模块一 中式面点制作的发展概况 (2)
- 模块二 中式面点地方风味流派的形成和特点 (7)
- 模块三 中式面点的分类 (12)
- 模块四 面点原料的基本知识 (16)
- 模块五 面点的基本操作技巧 (18)
- 模块六 面点的一般制作程序 (24)
- 模块七 中式面点的造型与制作要求 (26)

第二单元 米类和米粉制品的基本知识

- 模块一 米粉和面粉的区别 (32)
- 模块二 米粉的磨制 (32)
- 模块三 一般米糕的制作方法 (34)

第三单元 蛋和面团的基本知识

- 模块一 蛋和面团的特点和种类 (36)



模块二 蛋和面团的调制原理 (37)

第四单元 水调面团的基本知识

模块一 水调面团的特点与成团原理 (42)

模块二 各类水调面团的特点与调制 (43)

第五单元 膨松面团的基本知识

模块一 面团的酵母膨松法 (48)

模块二 面团的化学膨松法 (53)

模块三 面团的物理膨松法 (55)

第六单元 油酥面团基本知识

模块一 油酥面团的种类、作用和调制方法
..... (58)

模块二 油酥制品的制作方法 (60)

模块三 油酥制品的种类 (63)

第七单元 面点成型的基本知识

模块一 搓、包、卷、捏法 (66)

模块二 抻、切、削、拨法 (69)

模块三 叠、摊、擀、按法 (72)

模块四 钳花、模印、滚粘、镶嵌法 (74)



第八单元 制馅的基本知识

- 模块一 馅心的特点与作用 (78)
- 模块二 咸馅的制作方法 (80)
- 模块三 甜馅的制作方法 (82)
- 模块四 包馅的比例与要求 (84)

第九单元 熟制的基本知识

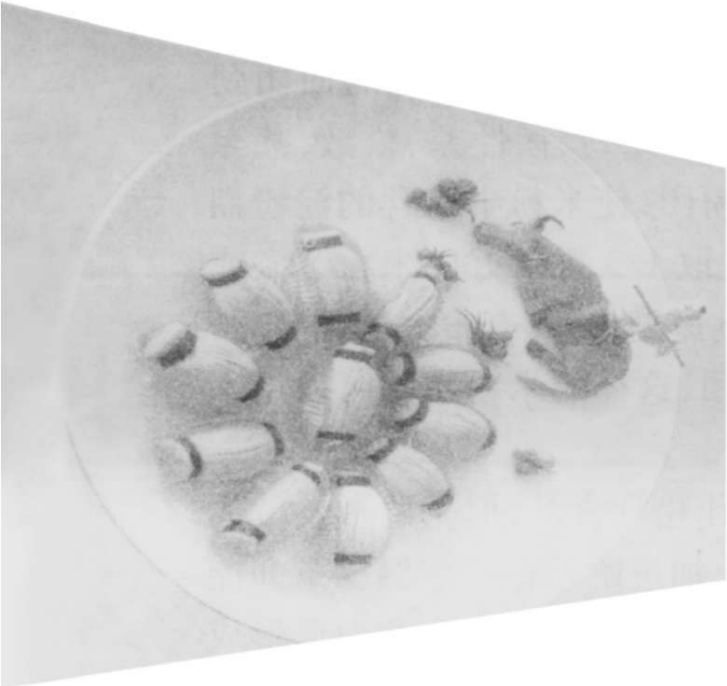
- 模块一 面点熟制的重要性 (86)
- 模块二 面点熟制的蒸、煮法 (87)
- 模块三 面点熟制的烤、烙法 (88)
- 模块四 面点熟制的炸、煎法 (90)

第十单元 中式面点制作实例

第一单元

中式面点概述

Unit 1



模块一

中式面点制作的发展概况及在餐饮业中的地位和作用

模块二

中式面点地方风味流派的形成和特点

模块三

中式面点的分类

模块四

面点原料的基本知识

模块五

面点的基本操作技巧

模块六

面点的一般制作程序

模块七

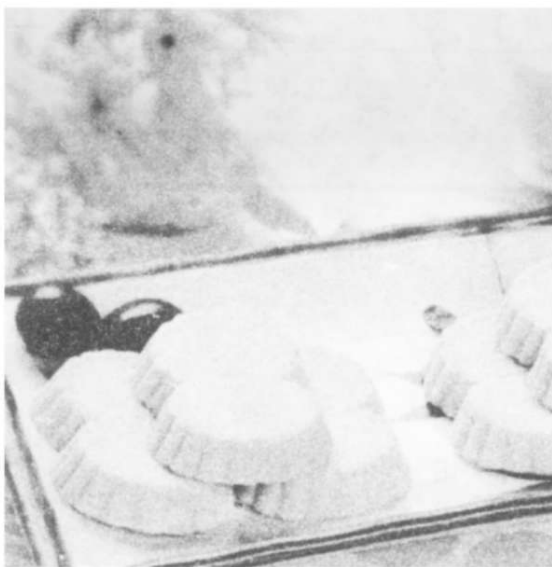
中式面点的造型与制作要求



模块一 中式面点制作的发展概况

一、中式面点的概念及特点

我国地域广阔、民族众多、习俗多样,物产品种、质地各异,经过历代厨师、点心师充分发挥了自己的聪明和才智,不断实践、总结,广泛交流,创出了品种繁多、



口味丰富、形色俱佳、内容十分广泛的面点制品;南北各地在制作技法、原料选用上各有千秋,久有“南米北面”之说,米制品、面制品南北各有特色。对于中式面点的名称,历史上一直没有统一说法,习惯说法存有差异,北方常称为“面食”、“主食”,南方常称为“点心”。“面点”的由来是上世纪末

为统一南北称谓,便于教学、统一教材,便于市场经济发展,促使南北交流,在统一教材编写讨论中提出的,是“面食”、“点心”的统称。

1. 中式面点的概念

泛指用各种粮食(米、麦、豆、杂粮)、果品、鱼虾以及根茎菜类制成坯料,配以油、糖、果品、鱼、虾、肉、蔬菜等制成多种口味的陷料(或不配馅料),经过加工制作而形成具有一定色、香、味、形的各类食品,是各种面食、小吃和点心的总称。



2. 中式面点的特点

中式面点历经几千年沧桑,历代厨师、点心师充分发挥了自己的创造力,不断实践、不断总结逐步形成了鲜明的特点:

(1) 用料广泛

中华民族的饮食文化、食源结构奠定了中式面点制作中选料的广泛性。中式面点的原料选用广泛,包括了:五大类原料。

- ①植物性原料(粮食、蔬菜、果品等);
- ②动物性原料(鸡、猪、牛、羊、鱼虾,蛋奶等);
- ③微生物原料(酵母菌等);
- ④矿物性原料(盐、碱、矾等);
- ⑤合成原料(膨松剂、香料、色素等)。

由于我国幅员辽阔,各地区的土壤及农艺条件不同,因此同一品种原料因产地、季节不同而差异很大。特别是中式面点能根据制品要求,注意合理的选用原料,达到扬长避短、物尽其用的效果。

(2) 技法精湛

中式面点长期以来是手工制作为主,经过了漫长的发展历程,特别是面点厨师的继承和不断创造,拥有了众多技法和绝活,形成了一系列、有别于其他国家的技法,其制作过程、技法十分讲究。

①制作流程较为复杂,一般都要经过选料、配料、调制坯料、搓条、下剂、制皮、上馅(有的需上馅,有的不需要)、成形、成熟等过程;

②技法多样,不论是调制面坯,还是擀皮等过程,都有相应的技法要求;

③手法多变,常用的成型技法就有搓、切、包、卷、擀、捏、叠、摊、抻、削、拨、滚沾、挤注、模具、按、剪、镶嵌、钳花等十几种不同方法。每一种技法又可细分成多种手法,如捏的成型技法,可分为挤捏、推捏、绞捏、叠捏、塑捏等。

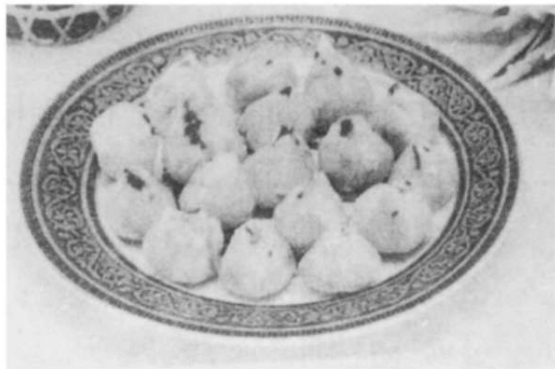
“薄如蝉翼”就是对中式面点精湛技法的形象描述。



(3) 口味多样

“口味”是中式面点食品的“魂”，前辈历代厨师不断传承、总结、创新，形成了许多深受我国广大人民群众喜爱变化多样的品种。

①利用坯皮的原料、配伍、调制的不同，使面点口味不同。形成了疏、松、爽、滑、软、糯、酥、脆等不同质感的坯皮，奠定了面点的口味基础；



②馅心是面点制作过程中的重要内容之一。我国馅心用料广泛，选料讲究，无论荤馅、素馅，甜馅、咸馅，生馅、熟馅，所用主料、配料、调料都精心选择最适宜品种、部位，做到品质优化、物尽其用，形成了鲜嫩、滑嫩、爽脆、香甜可口、果香浓郁、咸甜适宜等不同特色的馅心，配上适当的面皮相得益彰，构成了面点的口味；

③利用加热成熟的方法，丰富面点口味。面点加热成熟方法常用的有蒸、煎、煮、炸、烘、烙、贴等；馅心的烹调方法，有拌馅、炒、煮、蒸、焖等等，而且各地在制作中交叉应用，最终形成了各面点的特点和口味。

(4) 讲究造型

我国面点的造型技法复杂，种类繁多，基本形态丰富多彩。总体上看，面点的外形特征，概括起来有几何形、象形、自然形等。

①便于经营，区分品种、口味。已经形成不同的品种，不同口味具有不同的造型。如豆沙包、鲜肉包等形态各异，一脉相承。即使同一品种，不同地区，不同风味流派也会不同形态。如鲜肉大包全国大多数地区形态为提褶包，而湖南形态为四眼包等；

②形态的选用更能体现面点的名副其实，增添情趣、意境如绿茵白玉兔、像生梨等；

③便于成熟，形成制品的风味。如形态的选择要从坯皮、馅



心、风味、成型、成熟多方面因素考虑,才能达到色、香、味、形、质具佳的境界,充分体现了厨师对面坯、馅料、成型、成熟等技法掌握的水平高低。

(5) 应时迭出

中式面点除正常供应不同层次,丰富多彩的早餐、茶点、主食点心、夜宵点心、宴席点心外,还要根据不同季节特点、时令物产、节庆习俗等条件推出多种点心,应时更换品种。如元宵节的元宵、清明节的青团、端午节的粽子、中秋节的月饼、重阳节的重阳糕等等。春季、夏季、秋季、冬季,选料、制作、吃法各有不同。

(6) 注重养生保健

中式面点除了以色、香、味、形著称以外,还有一个显著的特点是注重食补,注重养生保健的功能。该特点最具有民族特色,也是与外国面点主要区别之一。这一特点与现代科学倡导的“合理膳食”可谓异曲同工。

我国古代劳动人民在长期生产、生活以及同疾病作斗争中,清楚地认识到,正确的饮食在养生、防病方面,都发挥着极其重要的作用。唐代著名医学家孙思邈在其所著的《备急千金要方》“食治篇”中指出:“安身之本,必资于食,救疾之速,必凭于药……不知食宜者,不足以存生也。”精辟的指出了:人的身体健康根本源于饮食,不懂得合理饮食的人,是不可能健康长寿的。因此,掌握正确的饮食养生,对于防治疾病,健康长寿是非常必要的。

中国面点正是以注重食补、饮食养生,达到防病、强身、健体、益寿为目的的面点。在我国很早就流传有“药食同源”之说。药食皆来源于天然之物,均具有天然固有的形、色、性、气、味、质等特性,因而二者在性能上有相通之处。食物也具有类似药物的四气五味、升降浮沉、归经、功效等属性。如饺子的起源说:相传东汉末年,“医圣”张仲景曾任长沙太守,后辞官回乡。正好赶上冬至这一天,他看见南阳的老百姓饥寒交迫,两只耳朵冻伤,当时伤寒流行,病死的人很多。便在当地搭了一个棚,支起一口大锅,张仲景总结



了汉代300多年的临床实践,制成“祛寒娇耳汤”,其做法是用羊肉、辣椒和一些祛寒药材在锅里煮熬,煮好后再把这些东西捞出来切碎,用面皮包成耳朵状的“娇耳”,下锅煮熟后赠送给乞药的病人。每人两只娇耳,一碗汤。人们吃下祛寒汤后浑身发热,血液通畅,两耳变暖。从冬至吃到除夕,吃了一段时间,抵御了伤寒,治好了病人的烂耳朵。从此乡里人与后人就模仿制作,称之为“饺耳”或“饺子”,也有一些地方称“扁食”。在冬至和年初一吃饺子,以纪念张仲景舍药和治愈病人的日子。

二、中式面点在餐饮业中的地位和作用

在我国人民的饮食生活中,面点制作占有极其重要的地位与作用。它是我国饮食行业的重要组成部分,它与菜肴烹调一起构成了我国饮食业的全部生产经营活动。具体表现在:

1. 餐饮业的重要组成部分

从餐饮业的生产组织结构来看,主要有两个部分:一是菜肴烹调加工,行业称为“红案”;一是面点制作,行业称为“白案”(或面案)。二者构成了餐饮业的全部加工生产业务,而且这两个部分,又是密切相关,互相配合不可分割。在我国菜点制作中,有很多菜点合一的典型范例。如“荷叶夹”,就是将“面做如小荷叶……以菜肉夹于内而食之”;肉末烧饼的炒肉末和烙烧饼,烤鸭的鸭肉与荷叶饼等,都是分不开的,否则就不能构成这些品种的特色;在正餐的主、副食结合和筵席上的点心,都充分体现了两个部分的联系。面点制作与菜肴互相关联,密不可分。

2. 面点制品具有较高的营养价值

面点制品应时适口、主辅兼宜、口味多样、荤素搭配、营养丰富、便于消化的特色,使面点制品中营养成分比较全面的需求。特别是包馅制品,可以做到充分地满足了人们合理营养面点制品是人们生活中的必需品。它具有较高的营养价值,应时适口,既可以



在饭前或饭后作为茶点品尝。又能作为主食,因而能够满足各阶层消费者的不同需要。

3. 面点制作具有相对独立性

面点制作还具有相对的独立性,它可以离开菜品酒楼而独立经营,且有经营方式灵活、食用方便、便于携带的特点,极大地方便了人民生活,深受人们的喜爱。如大街小巷、城市村镇专门经营面点的面馆、糕团店、包子铺和饺子店,经营小食品的早点、夜宵、点心铺等比比皆是。尽管面点制品相对价格低廉,但仍然占据了饮食业营业额的较大比重。据统计在我国许多城市中,每天常常约有占 50% 左右的人口食用早点、夜宵,并呈发展扩大的上升趋势,这充分说明中式面点与我国人民生活是密切相关,深受喜爱的。

模块二 中式面点地方风味流派的形成和特点

我国面点风味比较多,各省的地方面点都有独特之处。但我国大多数美食家和业内专家的意见,比较认同的看法是“南味”、“北味”两大风味,其中影响最大的,又常有“广式”、“苏式”、“京式”三大特色之说。

一、京式

京式面点,泛指我国黄河以北的大部分地区(包括华北、东北等)所制作的面点,以北京地区为代表,故称京式面点。

京式面点的代表品种主要有:抻面、一品烧饼、清油饼、都一处的烧麦、狗不理的包子,清宫仿膳肉末烧饼、千层糕、艾窝窝、豌豆

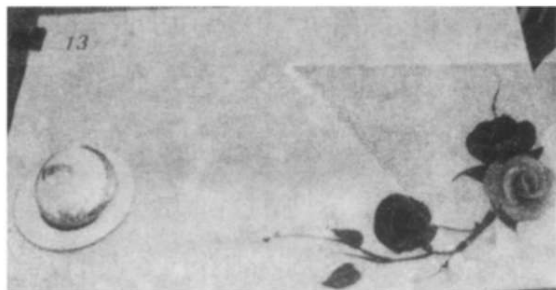


黄等,都各具特色。

1. 京式面点的形成

京式面点的形成与北京悠久的历史 and 古老的京都文化密不可分的。

早在战国时代,北京就是燕国的都城,又曾是辽朝的陪都和金朝的中都,后为元、明、清三朝都城,是我国多个朝代政治、经济、文化的中心。聚集了全国各



各地的宦商贾,文人荟萃,商业繁荣,各地宦进贡特产。为宫廷饮食和官场、商场的交际需要,饮食文化尤为发达,极大刺激了京城的烹饪技艺提高和发展。面点也不例外,京式面点兼收并蓄了各民族的面点制作方法,得到了很大发展。

2. 京式面点的主要特点

京式面点主要以面粉为原料,特别擅长制作面食,其有独特之处,被成为四大面食的抻面、削面、小刀面、拨鱼面,不但制作技术精湛,而且口味爽滑,筋抖,受到广大人民的喜爱。京式的小食品和点心,也很丰富多彩。在馅制品方面,肉馅多用“水打馅”,佐以葱、姜、黄酱、味精、芝麻油等,口感鲜咸而香,柔软松嫩,具有独特的风味。

(1) 用料丰富

京式面点的主料有麦、米、豆、黍、粟、蛋、奶、果、蔬、薯等类,加上配料、调料,用料可达上百种之多。由于北方盛产小麦及饮食习惯的因素,总体用料以麦面居于首位。

(2) 品种众多

京式面点品种很多,有山西被称为我国“四大面食”的抻面、刀削面、小刀面、拨鱼面,有品种繁杂的北京小吃。每一种类面点中,又可以分出若干品种。



(3) 制作精细

京式面点制作精细,主要表现在用料讲究,善制面食,浇头、馅心精美,成形、成熟方法多样化。京式面点馅心注重鲜、香、甜,肉馅多用水打馅,并常用葱、姜、黄酱、芝麻油为调辅料,形成北方地区的独特风味。

(4) 风味多样

京式面点中既有汉族风味、仿膳风味又有蒙族、回族、满族风味,且民族风味相互交融,形成新的风味。

二、苏式

苏式面点泛指长江下游江、浙一带地区所制作的面点,它起源于扬州、苏州,以江苏最具代表性,故称苏式面点。

苏式面点的主要代表品种有扬州的三丁包子、翡翠烧麦、苏州的糕团、船点、淮安的文楼汤包、嘉兴的粽子等。

1. 苏式面点的形成

扬州、苏州都是我国具有悠久历史的文化名城,古今繁华地,市井繁荣,商贾云集,文人荟萃,游人如织。悠久的历史,发达的经济,富饶的物产,为苏式面点的发展提供了有利的条件。

苏式面点继承和发扬了本地传统特色。据史料记载,在唐代苏州点心已经出名。

2. 苏式面点的主要特点

苏式面点,因处在我国最为富饶、久负盛名的“鱼米之乡”,民风儒雅、市井繁荣、食物源极为丰富,为制作苏式面点奠定了良好基础,提供了良好条件。制品色、香、味、形俱佳的特点最为突出。苏式面点可分为宁沪、苏州、镇江、淮扬等流派,又各有不同的特色,苏式面点重调味,味厚、色艳、略带甜头,形成独特的风味。馅心重视掺冻(即用多种动物性原料熬制汤汁冷冻而成),汁多肥嫩,味道鲜美,苏式面点很讲究形态。