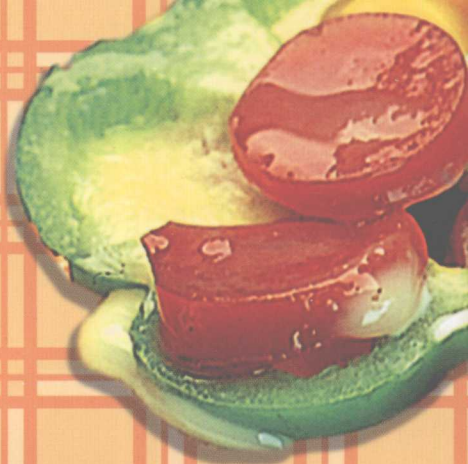


小应师傅的拿手绝活

面点



新 编

大众点心



主编/摄影 应东章

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大众点心 / 应东章主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.6
ISBN 957-2439-3113-1

新编大众点心

I. 新… II. 应… III. 面食—食谱 IV. TS247.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第037152号
主编 应东章

责任编辑: 陈学军
封面设计: 陈学军

新编大众点心
应东章 主编

上海科学技术文献出版社出版
(上海南京路3号 邮政编码200031)
全国新华书店经销
上海教育书店印刷厂印刷

开本 820×1168 1/32 印张 2 字数 103,000
2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷
印数: 1—2,000

ISBN 957-2439-3113-1 I·T·820

上海科学技术文献出版社

http://www.stl.cn

图书在版编目(CIP)数据

新编大众点心 / 应东章主编. - 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.6

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3112 - 1

I. 新… II. 应… III. 面点-食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 027157 号

责任编辑：高学贤
封面设计：翁敏

上海社会劳动保障局“职工绝技高招”提名奖；1999年参加第四届全国烹饪大赛，获得铜牌；2001年参加上海电视台“天天饮食”名师绝技展，现场展示的“火焰馄饨皮”

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)

获金牌、金约美。 全国新华书店经销
近年来，作者 上海教育学院印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5 字数 103 000
2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5 000

ISBN 978-7-5439-3112-1 / T · 850

定价：10.00 元
http://www.sstlp.com



前 言

中华烹饪源远流长,是我国饮食文化艺术花园中一支璀璨的奇葩。随着人们生活水平的不断提高,家庭饮食结构,饮食习惯也随之发生变化,由过去的温饱型向现在的享受型发展。点心作为烹饪文化中一门不可缺少的艺术,已开始向家庭延伸。逢年过节,亲朋相聚琼浆一盞,畅饮叙旧,气氛浓浓,不亦乐乎。当然,这需要一款款美味的点心来衬托。因此,人们迫切需要一本能介绍家庭点心、美味的书,一本能看懂,易操作,并有一定档次的书。《新编大众点心》一书就是为满足这样的社会需求而编写出版的。

本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。书中点心的主要编写特点有:

品种多:有水调面团、油酥面团、蓬松面团、糯米类制品等150余种款式。

取材广:使用了面粉、糯米粉、马蹄粉、海河鲜、禽蛋类等多种原料。

易操作:不需要专业设备,可利用普通加热器具、微波炉、家用烤箱就可制作。

我们本着严谨、规范、务实的态度编写《新编大众点心》一书。在编写过程中,力求做到博采众长,在传统基础上,开拓创新。本书文字简练,并附有大量插图,给人眼睛一亮的感觉,使人有跃跃欲试的冲动,好像一盘盘美点就在你的眼前这就是作者的本意;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

CONTENTS

第一部分 水调面团

- | | | | |
|------------|----|------------|----|
| 1. 三鲜水饺 | 3 | 17. 荠菜家常饼 | 19 |
| 2. 芹菜水饺 | 4 | 18. 上海葱油饼 | 20 |
| 3. 鲜肉玉米水饺 | 5 | 19. 传统家常饼 | 21 |
| 4. 红油水饺 | 6 | 20. 韭菜盒子 | 22 |
| 5. 茴香水饺 | 7 | 21. 萝卜丝煎饼 | 22 |
| 6. 荠菜水饺 | 8 | 22. 金瓜丝煎饼 | 24 |
| 7. 高汤水饺 | 9 | 23. 高丽菜煎饺 | 25 |
| 8. 猪肉韭菜水饺 | 11 | 24. 春蚕煎饺 | 26 |
| 9. 猪肉冬瓜水饺 | 12 | 25. 豆苗小云吞 | 27 |
| 10. 牛肉水饺 | 13 | 26. 虾仁小云吞 | 28 |
| 11. 鱼肉水饺 | 14 | 27. 鱼肉小云吞 | 29 |
| 12. 虾仁水饺 | 15 | 28. 燕皮馄饨 | 29 |
| 13. 豆苗鲜肉蒸饺 | 15 | 29. 上海小笼包 | 30 |
| 14. 马蹄鲜肉蒸饺 | 16 | 30. 镇江汤包 | 31 |
| 15. 珍馐鲜肉蒸饺 | 17 | 31. 一品汤包 | 32 |
| 16. 三鲜蒸饺 | 18 | 32. 鲜肉小笼包 | 33 |
| | | 33. 三鲜汤包 | 34 |
| | | 34. 鸡肉小笼包 | 35 |
| | | 35. 虾仁小笼包 | 35 |
| | | 36. 海鲜小笼包 | 36 |
| | | 37. 糯米烧卖 | 37 |
| | | 38. 鲜肉香菇烧卖 | 38 |
| | | 39. 蟹粉鲜肉烧卖 | 39 |
| | | 40. 台湾鲜肉烧卖 | 41 |
| | | 41. 三角脆皮包 | 42 |
| | | 42. 西施春包 | 42 |
| | | 43. 虾仁香茜春包 | 44 |
| | | 44. 白菜肉丝春卷 | 45 |
| | | 45. 奶酪春卷 | 46 |



新编大众点心

XIN BIAN DA ZHONG DIAN XIN

第二部分 膨松面团

1. 蟹黄包子 49
2. 虾仁汤包 50
3. 酱爆鸭丁包 51
4. 白菜鲜肉包子 52
5. 荠菜包子 53
6. 芹菜包子 54
7. 三鲜菌菇包 55
8. 香菇青菜包 56
9. 奶黄包 57
10. 豆沙包 58
11. 莲花包 58
12. 菊花包 60
13. 蝴蝶夹 61
14. 南瓜刀切馒头 62
15. 玉米刀切馒头 63
16. 全麦刀切馒头 63
17. 葱油芝麻大包 64
18. 细沙芝麻大包 65
19. 五香芝麻大包 65
20. 肉松芝麻大包 66

第三部分 油酥面团

1. 花生酥 71
2. 核桃酥 71
3. 肉松香酥盒 72
4. 蚝油叉烧酥 73
5. 果酱风车酥 74

6. 熏肉酥盒子 75
7. 菠萝酥盒子 75
8. 葡式蛋挞 76
9. 番茄乳酪挞 77
10. 芝麻蟹壳黄 78
11. 白糖蟹壳黄 79
12. 萝卜丝酥饼 80
13. 枣泥酥饼 80
14. 太师酥饼 81
15. 葱油腰果酥饼 82
16. 火腿酥饼 83
17. 黄桥烧饼 83
18. 苔条果仁酥饼 84

第四部分 糯米制品

1. 血糯甜饭 89
2. 双味凉团 89
3. 薄荷奶黄卷 90
4. 栗蓉糯米糕 92
5. 双味糯米糕 93
6. 桂花糯米糕 94
7. 酒香枣泥糕 95
8. 酒醉太白糕 95
9. 枣香八宝饭 96
10. 紫糯八宝饭 97
11. 如意糯米凉卷 98
12. 巧克力贝糕 99
13. 芝麻糯米糕 100
14. 红豆双色糕 101

目 录

MU LU



15. 清香绿茶糕	102	8. 火腿松仁吐司	126
16. 绿茶双味糕	103	9. 甜玉米匹萨吐司	127
17. 抹茶栗蓉卷	104	10. 金枪鱼吐司	128
18. 芝麻汤圆	104	11. 芝士红肠吐司	129
19. 鲜肉汤圆	105	12. 鸡蛋火腿吐司	130
20. 奶黄南瓜团	106	13. 金枪鱼海鲜匹萨吐司	130
21. 玉米南瓜团	106	14. 彩椒芝士吐司	131
22. 奶黄柿子球	107	15. 奶油意大利面	132
23. 果仁寿桃	109	16. 熏肉奶油意大利面	133
24. 香甜枣仁饼	110	17. 香肠清酱意大利面	134
25. 细沙糯米饼	110	18. 炸酱意大利面	135
26. 鲜虾香麻饼	111	19. 鸡肉酱意大利面	135
27. 红豆南瓜饼	112	20. 番茄意大利面	136
28. 抹茶糯米饼	113	21. 芝麻酱意大利面	137
29. 蜜豆香软枣	114	22. 松子酱意大利面	138
30. 莲蓉香麻软枣	115	23. 辣味鸡柳意大利面	138
31. 家乡咸水角	116	24. 番茄蛤蜊意大利面	139
32. 葱油芝麻球	117	25. 蔬菜清酱意大利面	140
33. 红豆沙芝麻球	118	26. 腊肠奶油意大利面	141

第五部分 西式甜点与面

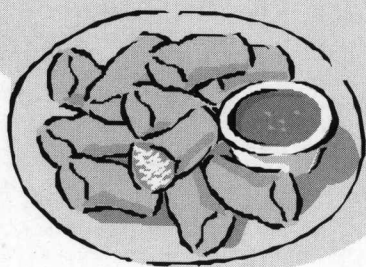
1. 清乳酪蛋糕	121
2. 水果慕司	121
3. 抹茶慕司	122
4. 草莓慕司	123
5. 巧克力慕司	123
6. 双味别司忌	124
7. 全麦金枪鱼芝士吐司	125

第六部分 其他制品

1. 洋参川贝露	145
2. 香煎马蹄糕	145
3. 红豆马蹄糕	146
4. 细沙香芋盏	147
5. 皂仁枸杞露	148
6. 蜜豆汤圆露	149

第一部分

水调面团





三鲜水饺

刘永菊

坯皮 高筋面粉 500 克,水 225 克。

馅料 夹心肉糜 500 克,水 150 克,冬笋、虾仁各 100 克,酱油 20 克,盐、味精、糖、麻油各 10 克,葱、姜各 5 克,胡椒粉 1 克。

制法

1. 冬笋剥去外皮,入冷水锅焯水,冲凉后切成小粒;虾仁洗净,用盐、味精、蛋清、生粉、胡椒粉上浆。

2. 夹心肉糜中加入盐、味精、糖、酱油、葱、姜、胡椒粉,顺一个方向拌上劲,加入清水,顺一个方向搅拌,直至清水完全被肉糜吸收后,拌入冬笋粒、虾仁及麻油,调匀后,入冰箱冷藏。

3. 坯皮原料混合,揉成面团,静置 30 分钟,搓成长条,摘成 8 克左右的剂子,擀成圆皮。

4. 加入 10 克馅料,略往下压,顺势将皮子对折,用虎口将边皮捏紧,向中心收拢,成水饺生坯。

5. 水锅烧沸,逐个放入饺子生坯,同时用勺轻轻顺一个方向推动,中火煮至水饺上浮后,再加入适量冷水,继续用中火煮至水饺上浮,装盘即成。

特点 味道鲜美,时令佳点。



芹菜水饺

坯皮 高筋面粉 500 克,水 225 克。

馅料 夹心肉糜 500 克,芹菜 350 克,水 120 克,生抽 20 克,盐、味精、糖、麻油各 10 克,葱、姜各 5 克,胡椒粉 1 克。

制法

1. 芹菜洗净,切成末,加适量盐,腌渍 2 小时,挤干水分;肉糜中拌入盐、味精、糖、酱油、葱、姜、胡椒粉,顺一个方向拌上劲,加入清水,顺一个方向搅拌,至清水完全被肉糜吸收,再拌入芹菜和麻油,调匀后成馅料,入冰箱冷藏。

2. 坯皮原料混合,揉成面团,静置 30 分钟,搓成长条,摘成 8 克左右的剂子,擀成圆皮。

3. 左手托皮,加入 10 克馅料,略往下压,顺势将皮子对折,用虎口将边皮捏紧,向中心收拢,成水饺生坯。

4. 水锅烧沸,逐个放入饺子生坯,同时用勺轻轻顺一个方向推动,中火煮至水饺上浮后,再加入适量冷水,继续用中火煮至水饺上浮,装盘即成。

特点 口感爽滑,馅料鲜嫩多汁,具有营养。

营养小叮咛 芹菜营养丰富,其中蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高 1 倍,铁含量为番茄的 20 倍左右。具有散热、祛风利湿、健胃利气血、清肠利便、润肺止咳、降低血压、健脑镇静的作用,对高血压、血管硬化、神经衰弱都有辅助治疗作用。



鲜肉玉米水饺

坯皮 高筋面粉 500 克,水 225 克。

馅料 夹心肉糜 500 克,水 150 克,甜玉米粒 100 克,酱油 20 克,盐、味精、糖、麻油各 10 克,葱、姜各 5 克,胡椒粉 1 克。

制法

1. 夹心肉糜中加入盐、味精、糖、酱油、葱、姜、胡椒粉,顺一个方向拌上劲,加入清水,顺一个方向搅拌,直至清水完全被肉糜吸收后,拌入甜玉米粒和麻油,调匀后,入冰箱冷藏。

2. 坯皮原料混合,揉成面团,静置 30 分钟,搓成长条,摘成 8 克左右的剂子,擀成圆皮。

3. 左手托皮,加入 12 克馅料,略往下压,顺势将皮子对折,用虎口将边皮捏紧,向中心收拢,成水饺生坯。

4. 水锅烧沸,逐个放入饺子生坯,同时用勺轻轻顺一个方向推动,中火煮至水饺上浮后,再加入适量冷水,继续用中火煮至水饺上浮,装盘即成。

特点 口味新颖,甜润适口,突出营养。

营养小叮咛 玉米,清香甘甜,含有多种人体必需的氨基酸,能促进人的大脑细胞正常代谢,有利于排除脑组织中的氨,还含有谷固醇、卵磷脂、维生素 E 及丰富的维生素 B₁、B₂、B₆ 等,经常食用可降低血清胆固醇,预防高血压和冠心病的发生。



红油水饺

好水米王肉猪

坯皮 高筋面粉 500 克, 水 225 克。

馅料 夹心肉糜 500 克, 清水 150 克, 虾皮 25 克, 葱花 10 克, 姜末 8 克, 盐、味精、糖各 10 克, 生抽 15 克, 麻油 10 克、胡椒粉 1 克。

调料汁 葱花、姜末、蒜泥、酱油、味精、辣椒酱。

制法

1. 锅中加入少许油烧热, 放入蒜泥、姜末、葱花、辣椒酱用小火煸出香味, 加入少许水、生抽、老抽、味精、糖略煮, 成红油汁。



第一部分 水调面团

DI YI BU FEN SHUI TIAO MIAN TUAN



2. 夹心肉糜中加入盐、味精、糖、酱油、葱、姜、胡椒粉,顺一个方向拌上劲,加入清水,顺一个方向搅拌,直至清水完全被肉糜吸收后,拌入虾皮和麻油,调匀后,入冰箱冷藏。

3. 坯皮原料混合,揉成面团,静置 30 分钟,搓成长条,摘成 8 克左右的剂子,逐个按扁,擀成圆形、边缘较薄、中间略厚的饺子坯皮,包入馅料,捏成饺子生坯。

4. 水锅烧沸,逐个放入饺子生坯,同时用勺轻轻顺一个方向推动,中火煮至水饺上浮后,再加入适量冷水,继续用中火煮至水饺上浮捞出,配上红油汁即可食用。

特点 卤汁红亮,馅料鲜醇,香辣可口。

茴香水饺

坯皮 高筋面粉 500 克,水 225 克。

馅料 夹心肉糜 500 克,水 150 克,茴香菜 250 克,葱花 5 克,姜末 15 克,盐、味精、糖各 10 克,生抽 15 克,麻油 20 克。

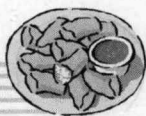
制法

1. 茴香菜洗净,去除老根,切成碎末。

2. 夹心肉糜中加入盐、味精、糖、酱油、葱花、姜末,顺一个方向拌上劲,加入清水,顺一个方向搅拌,直至清水完全被肉糜吸收后,拌入茴香菜和麻油,调匀后入冰箱冷藏。

3. 坯皮原料混合,揉成面团,静置 30 分钟,搓成长条,摘成 8 克左右的剂子,擀成圆形、边缘较薄、中间略厚的饺子坯皮。

4. 左手托皮,加入 12 克馅料,略往下压,顺势将皮子对折,



用虎口将边皮捏紧,向中心收拢,成水饺生坯。

5. 水锅烧沸,逐个放入饺子生坯,同时用勺轻轻顺一个方向推动,中火煮至水饺上浮后,再加入适量冷水,继续用中火煮至水饺上浮,装盘即成。

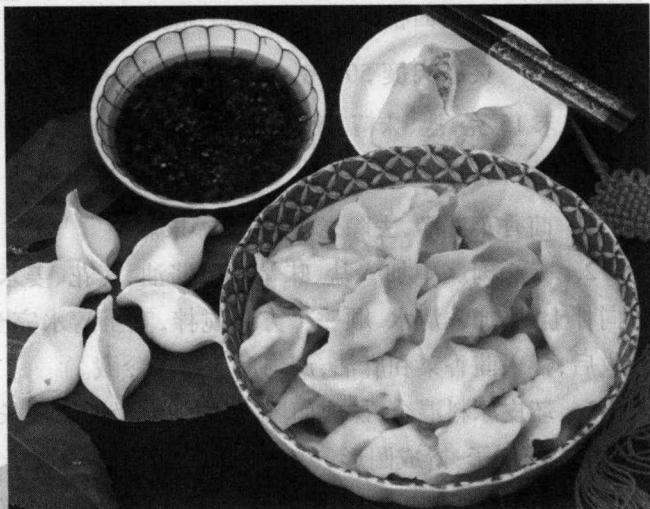
特点 饺子皮爽滑,口味清淡鲜香。

营养小叮咛 茴香菜原产中亚。它制作馅料清香可口,独有一番滋味。在绿叶菜中,茴香菜的营养价值也颇高,每 100 克含维生素 A 1206 国际单位,钙 154 毫克,均居叶菜中首位。

荠菜水饺

坯皮 高筋面粉 500 克,水 225 克。

馅料 夹心肉糜 500 克,清水 150 克,荠菜 400 克,冬笋



第一部分 水调面团

DI YI BU FEN SHUI TIAO MIAN TUAN



100 克,葱 8 克,姜 5 克,盐 12 克,味精 10 克,生抽 20 克,胡椒粉 1 克,麻油 25 克,色拉油 100 克。

制法

1. 荠菜洗净,入沸水锅焯水,捞出后冷水激凉,切成碎末,略挤水分;冬笋剥皮,入冷水锅焯水,切成指甲片。

2. 夹心肉糜中加入盐、味精、糖、酱油、葱花、姜末、胡椒粉,顺一个方向拌上劲,加入清水,再顺一个方向搅拌,直至清水完全被肉糜吸收,拌入荠菜末、冬笋片、色拉油及麻油,调匀后,入冰箱冷藏。

3. 坯皮原料混合,揉成面团,静置 30 分钟,搓成长条,摘成 8 克左右的剂子,逐个按扁,擀成圆形、边缘较薄、中间略厚的饺子坯皮,包入馅料,捏成饺子生坯。

4. 水锅烧沸,逐个放入饺子生坯,同时用勺轻轻顺一个方向推动,中火煮至水饺上浮后,再加入适量冷水,继续用中火煮至水饺上浮,装盘即成。

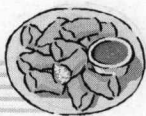
特点 鲜嫩清香,色泽翠绿。

高汤水饺

坯皮 高筋面粉 500 克,水 225 克。

馅料 夹心肉糜 500 克,清水、熟鸡肉粒各 150 克,冬笋 100 克,开洋、韭黄各 50 克,葱花 8 克,姜末 5 克,盐 12 克,味精 10 克,生抽 20 克,胡椒粉 1 克,麻油 25 克。

汤料 清汤 800 克,香菜、紫菜、调味料各少许。



制法 02 韭菜, 克 01 猪肉, 克 51 盐, 克 2 姜, 克 8 葱, 克 001

1. 冬笋剥皮, 入冷水锅焯水, 切成指甲片; 开洋用黄酒浸泡, 加葱、姜, 上笼蒸软, 切成碎末; 韭黄、香菜分别洗净, 切成所需形状。

2. 夹心肉糜中加入盐、味精、糖、酱油、葱花、姜末、胡椒粉, 顺一个方向拌上劲, 加入清水, 再顺一个方向搅拌, 直至清水完全被肉糜吸收, 拌入熟鸡肉粒、冬笋片、开洋末、韭黄粒, 调匀后入冰箱冷藏。

3. 坯皮原料混合, 揉成面团, 静置 30 分钟, 搓成长条, 摘成 8 克左右的剂子, 逐个按扁, 擀成边缘较薄、中间略厚的饺子坯皮, 包入馅料, 捏成饺子生坯。

