

中英对照 Chinese-English

广东特色美食

广东茶点

李曾鹏展 著 · 广东科技出版社



GUANGDONG STYLE SNACK
GUANGDONG DIM-SUM

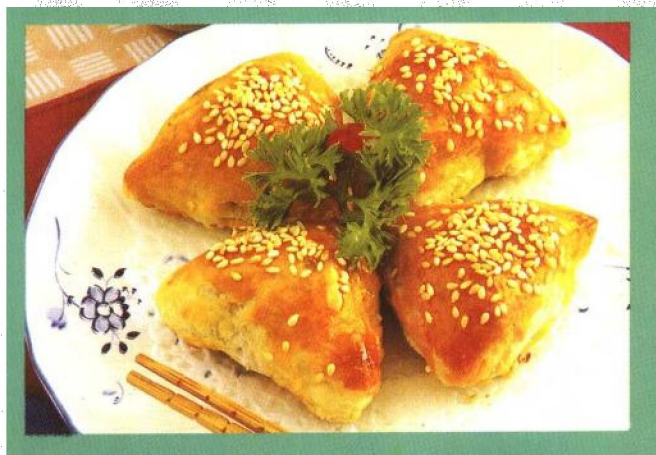
广东特色美食

GUANGDONG STYLE SNACK

广东茶点

GUANGDONG DIM-SUM

李曾鹏展 著



广东科技出版社

本书原名为《点心》，原出版者为香港博益出版集团有限公司，
经授权由广东科技出版社在中国大陆地区出版发行。

图书在版编目 (CIP) 数据

广东茶点/李曾鹏展著. —广州:
广东科技出版社, 1996.10
ISBN 7-5359-1739-9

I. 广…

II. 李…

III. 食品加工

IV. TS972.1

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E-mail: gkjb@21cn.com

出版人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州彩色印务有限公司

(广州市诗书路 63 号 邮编: 510120)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 4 印张 字数 80 千

版 次: 1996 年 10 月第 1 版

2001 年 5 月第 2 次印刷

印 数: 5 001 ~ 7 000 册

I S B N 7 - 5359 - 1739 - 9

分 类 号: TS·103

定 价: 20.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东省版权局著作权合同登记

图字 19 - 1996 - 036 号

广东特色美食

GUANGDONG STYLE SNACK

广东茶点

GUANGDONG DIM-SUM

李曾鹏展 著



广东科技出版社

序

茶点的制作，是专门技术，经长期训练，自会掌握窍门，得到理想的效果。

初学制作者，因为缺乏准确的分量，又没有系统的制作步骤分析，因此屡做屡败，在无告与窘闷中，但又不想放弃，不妨参考本书，也许会给您一点启示，解除心中的疑问。

我以入厨者的身份，将自己的制作过程记录下来，对每一操作手法都加以研究，给予对茶点制作有兴趣的读者可靠的资料参考。二十多年中经过无数次失败，从摸索中累积而来的经验编成本书，共收五十六款咸甜茶点。还有，搓粉团的技巧，一些不为人注意而又足以影响成败的关键常识，例如：叉烧包皮不松软，粉果皮破裂，芋角落油镬就散开，咸水角不“涨卜卜”，椰汁糕会分成二层的原因，都有清晰的记载：潮式的反沙香芋、粉果，以及银丝卷、葱油酥圈，还有煎粉果、百菇酥卷的制法，都有详细的介绍。

李曾鹏展



目录

说明	6
咸点 SALTY DIM-SUM	
蒸·包类 STEAM BUNS	
小笼包 Steamed Pork Buns (Xiao-lung-bao)	14
糯米卷 Glutinous Rice Rolls	16
鸡包 Chicken Buns	18
蚝油叉烧包 Oyster Sauce Barbecued Pork Buns	20
银丝卷 Silver Thread Loaf	22
蒸·饺、烧卖类 STEAM CRESCENTS AND DUMPLINGS	
鱼翅饺 Shark' s Fin Dumplings	24
鲜虾饺 Shrimp Dumplings	26
蒜蓉带子饺 Minced Garlic Scallop Dumplings	28
鲜肉韭菜饺 Pork Dumplings with Chinese Chives	30
素饺 Vegetarian Dumplings	32
干蒸烧卖 Steamed Pork Dumplings	34

鱼蓉烧卖	Minced Fish Pork Dumplings	36
糯米烧卖	Glutinous Rice Pork Dumplings	38
鹌鹑蛋烧卖	Quail Egg Pork Dumplings	40
鲜虾粉果	Shrimp Crescents	42
素粉果	Vegetarian Crescents	44
鲜竹牛肉	Steamed Beef Meatballs on Bean Curd Sheets	46
牛肉肠粉	Steamed Rice Rolls with Beef	48
三星扎	Three Star Bundles	50
蚝油银丝卷	Oyster Sauce Vermicelli Rolls	52
迷你糯米鸡	Steamed Mini Glutinous Rice Dumplings	54
韭菜饼	Chinese Chives Cakes	56
咸糍	Salty Dumplings	58
炸·煎·焗	DEEP-FRY, FRY AND BAKE	
鲜肉锅贴	Pork Pan-stickers	60
百菇酥卷	Mushrooms Pastries	62
煎粉果	Fried Crescents	64
芋角	Taro Pastries	66
咸水角	Deep-fried Pork Crescents	68
蔗虾	Sugar Cane Shrimps	70
韭黄虾角	Shrimps Puff with Yellow Chives	72
叉烧酥	Barbecued Pork Pastries	74
葱油酥圈	Spring Onion Rings	76
葱油薄饼	Spring Onion Pastries	78
大饼	Chinese Pancake	80

甜点 SWEET DIM-SUM

蒸·包、糕类 STEAM BUNS AND CAKES

寿桃包 Steamed Long-life Buns	82
千层蒸软糕 Steamed Thousand Layers Cake	84
马拉糕 Steamed Sponge Cake	86
酥皮莲蓉包 Steamed Buns with Lotus Seed Filling	88
糯米糍 Sweet Glutinous Rice Ball with Lotus Seed Paste	90
凤叶角 Phoenix Leaf Crescents	92
芝麻卷 Sesame Rolls	94
椰汁糕 Coconut Puddings	96
花生冻糕 Cold Peanut Puddings	98
合桃红豆糕 Red Bean Puddings with Walnuts	100
蒸饼 Steamed Cakes	102

炸·煎 DEEP-FRY AND FRY

芋茸炸包 Deep-fried Taro Buns	104
香蕉芝麻枣 Sesame Dates with Banana	106
脆皮密瓜乳酪 Crispy Honeydew Yogurt	108
糖沙翁 Candied Doughnut	110
煎八宝糯米饭 Fried Sweet Glutinous Rice with Mixed Fruit	112
高力豆沙 Scoufflo Balls with Red Bean Paste	114
豆沙锅饼 Deep-fried Red Bean Paste Pancake	116
反沙香芋 Sweet Taro	118

炖·酿 STEW AND STUFF

蜜味苹果 Sweet Apple	120
豆沙酿苹果 Stuffed Apple with Red Bean Paste	122
香橙炖水晶梨 Double Boil Crystal Pear with Orange	124

说明

常用的粉料

面粉

面粉又称发面粉、低筋面粉、或白面粉。

用途:茶点的包皮、糕点、饺子皮、面条都是用面粉制成的。

性质:有发大、疏松的效果。

澄面

澄面又称小麦澄面，是重筋面粉洗去筋，沉在盆的粉偶制成澄面，浮在面的便制成面筋。

用途:是茶点饺皮的主干，如虾饺、粉果、蒸饼。

性质:色雪白，粉质幼滑，入口爽中带滑，熟后呈半透明状

生粉

生粉又称豆粉或菱粉，是用蚕豆或菱角制成。

用途:潮式的茶点，多用生粉调入粘米粉或面粉做皮，如韭菜饼、水晶包、咸糍、潮州粉果。虾饺、粉果皮要更透明更薄也会在澄面中加入生粉。

性质:透明、粉质带韧。

粟粉

粟粉又称玉米粉，用粟米漂白加入面粉成分制成。

用途:主料粉质粗糙，可调入粟粉，使制成品软滑，如肠粉。

性质:粉质幼滑，柔软欠粘性。

常用的化学原料

泡打粉(BAKING POWDER)

泡打粉又称发粉。

用途:泡打粉加入面粉,能使制成品起膨胀发大的作用,配合臭粉使制成品松软,两者的作用是有连带关系的,如泡打粉与面粉比例过多,制成品会粗糙气孔大,并有苦涩味。用泡打粉作为主要发酵主力,制成品会裂口,如叉烧包、松糕。

臭粉(AMMONIA CARBONATE)

臭粉又名食用臭粉。

用途:是一种化学疏松剂,做包皮或某些糕点,加些臭粉能使制成品松软。如想制包皮有松软洁白的效果,臭粉不能直接放在粉中搓,要放入水中溶解才可加入粉内,如手和羹接触过干的臭粉也要洗净,才可接触其他原料,否则制成品有一股臭味。

梳打粉(BICARBONATE OF SODA)

梳打粉又称食粉。

用途:用以制糕点有松化作用,使制成品松化带企身,如马拉糕,但不能用得过多,要溶于水中才可加入粉堆中,否则,制成品会有异味。

依士(YEAST)

依士又称酵母。

用途:能使制成品起膨胀发大,制成包皮松软,但不裂口,但发酵时间颇长。加入泡打粉,制成的包蒸熟用来炸,如银丝卷或馒头表皮稍脆,效果较佳。

常用的油

猪油

用途:用以搓包皮或酥皮,以固体(即凝固)为合,因液体制成效果不符合要求,同时分量也不相同。

猪油搓包皮,使制成品润滑洁白,如用生油或粟米油制成,包皮色带黄且干。

猪油搓酥皮,使制成品松化,如用生油或粟米油制成酥皮脆中带硬。

牛油与猪油的作用相同,做曲奇饼、擘酥皮松化效果来自牛油,而面包的松软香滑也是与牛油有密切关系,如用粟米油,得不到质量要求的效果。

花生油、粟米油

用途:用粟米油或花生油炒馅料均可,以花生油较香,粟米油没有肥腻感觉。炸油用花生油,制成品较香及松,但炸油很快变黑(变深色),粟米油炸的成品较脆,炸多次,油仍清澈。搓皮(如虾饺皮、粉果皮)需要油时,花生油、粟米油均可,但不宜多,因油有滑质,到收口时无法粘贴。搓皮加些油能使粉团不粘手,如搓熟粉,粉团烫熟加些油搓不会烫手,减轻热度,也使制成品有光泽油润之感。

搓皮的技巧

包皮要有松软的效果:

1. 要将粉筛松,除去粉粒及杂物。

2. 将各辅助料调匀,加入面粉拌匀使成粉堆,此粉堆宁可湿软,不可硬,如粉堆湿软,搓时可以加入同类粉搓,如粉堆硬,补救之法当然加水,但此时粉堆吸水有困难,搓时水会挤出,这样会影响成品质量。

3. 粤式搓粉团的手法:用手心压在粉堆中,用手腕力推出,再用手指拨成一堆,重重复复这样做,直至粉团软滑又不粘手。用手指按在粉堆中成一凹形,而凹形又会自动升起,此粉团已经搓好,但不平滑,用手巾盖密待其静发片刻,取出只需搓两下便很光滑,再盖密待发半小时便可做包了。

4. 北方搓粉团的手法:用手掌将粉团尽量推出,再向自己身体的方向卷入,两手将两边的粉团堆叠在中间,重重复复搓至粉团软滑又有浮力,用手指按在粉团中成一凹形,又自动回复原形。此时粉团不平滑,用手巾盖密静发片刻,取出搓两下,便很光滑了,此时要盖密待发才可做包点。

5. 饺皮搓粉团的手法:虾饺皮和锅贴皮,都是水和面粉和匀,或用滚水和匀搓成,无须要特殊效果,只须搓至光滑柔软便可,所以,可以随意搓成不会有反效果的。

6. 任何粉团搓成后,都要待其静发片刻,俗称“松身”或“醒一醒”,意思是待粉吸收透水分,才可做包点,皮才不易破裂。

粉陪

就是搓粉团时,粘手或粘台,或粉团太湿,都需要洒些干粉同搓,这些粉便称为粉陪,是陪拌粉团的意思。

粉陪是额外的粉,并不计算在食谱中所指定的分量内,所以必须要预备多些,以备应用。

粉陪所需的粉,就是用回同类的粉,例如:用面粉搓粉团,粉陪应用面粉,或者用澄面搓粉团,粉陪应用澄面,除非食谱有所指示。

包底纸

蒸包无须用有孔的蒸板,只需直接放入蒸笼,但恐防蒸笼粘烂包,所以在包底贴上纸,纸质遇水不会烂,没有纸毛便可,例如玻璃纸、白鸡皮纸、牛油纸均可。

用杯量粉

用杯量粉,当然不及用秤或磅准确,但求方便也可用杯量,“杯”并非任何杯都可以,要用“量杯”或称“安士杯”才有准确性的。粉是松散的,量粉时要注意:当粉盛于杯中,要将杯底轻敲台面数次,这样较为准确。

包馅的技巧

馅料多,皮清透,不会把馅汁粘在皮上,对于一位经验丰富的专业人士来讲,当然是轻而易举,但对于初入门者又谈何容易呢?这里告诉你一个窍

门,无论做包或饺,都是右手捏着皮封口,右手由此至终不可接触馅料,左手的食指、中指及无名指托着包或饺,拇指要与右手配合,右手一边封口,左手的拇指一边压着馅,拇指不可接触皮,这样便能做到馅料多,皮清洁了。还有一点要注意,身边摆放一条干手巾,以备手粘着馅汁时抹手。湿手巾不合用,因为用湿手巾抹手,手湿就会粘着粉皮。

火候

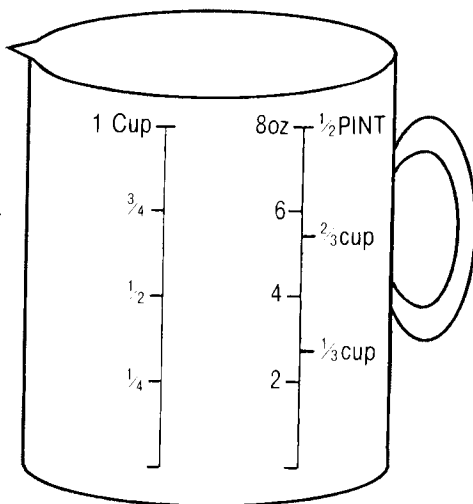
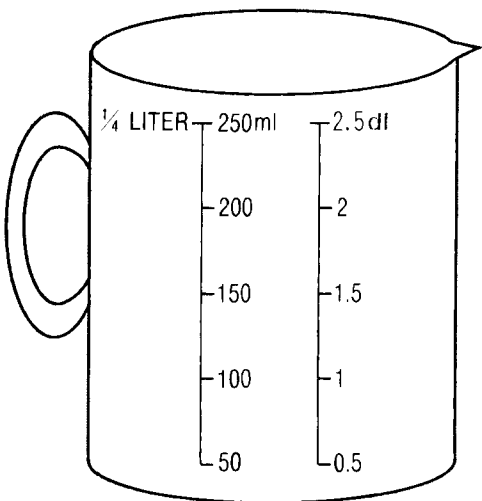
1. 蒸发大的茶点用大火,如包、银丝卷、马拉糕。
2. 蒸短时便熟的茶点用中火,如虾饺、粉果、素饺。
3. 蒸长时间才熟的茶点用中慢火,如合桃红豆糕、糯米饭、豆沙酿苹果。
4. 凡蒸茶点必须待水大滚才可放入,然后调较适合的火力。
5. 凡蒸包点必须把蒸笼蒸热才可把包放入蒸笼内。

购买蒸笼须知

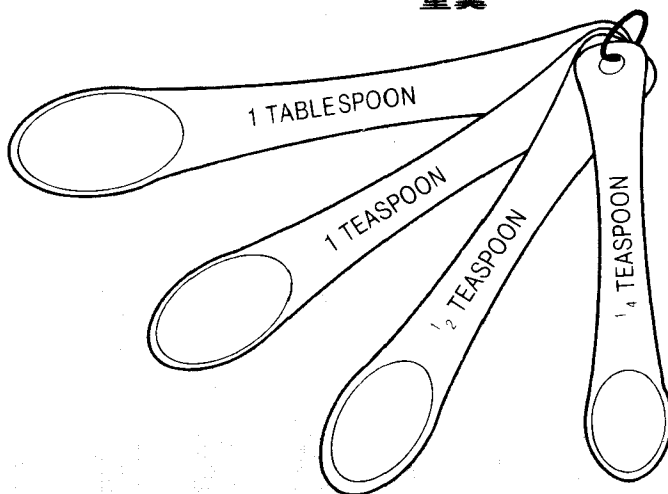
用一条没有弹性的绳,在镬边对下一英寸,量度镬的直径,以镬的直径长度,购买同样直径的蒸笼最适合,如镬大蒸笼小,蒸笼便座在镬底,镬所盛的水量少,蒸气不够便无法把茶点蒸熟,所以蒸笼的大小要同镬配合的。

搓 = 揉 镬 = 炒锅 面筋 = 面肠 滚水 = 开水

量杯



量羹



十进制常用重量换算比对(约数)

一斤 = 605.0 克

一两 = 37.8 克

1 磅 = 454.0 克

1 安士 = 28.3 克

容量与重量比对

面粉/生粉/粟粉一杯 = 4 安士/三两

沙糖一杯 = 8 安士/六两

油溶液/水一杯 = 8 安士/六两

面粉/生粉/粟粉三汤匙/三汤匙半 = 1 安士/一两

沙糖二汤匙/二汤匙半 = 1 安士/一两

油溶液一汤匙半/二汤匙 = 1 安士/一两

小笼包

Steamed Pork Buns (Xiao-lung-bao)

蒸

包类

馅料料：

免治猪肉十二两，姜茸一汤匙，葱四条切粒。

皮用料：

面粉半斤，菜叶数片。

调味：

生抽一汤匙，盐半茶匙，麻油二汤匙，生粉一汤匙，水四汤匙。

做法：

1. 猪肉加入调味搅至有粘质，加入姜茸、葱又搅匀，放入雪柜二小时即可做馅料。

2. 面粉放在大碗中，加入滚水 $\frac{1}{2}$ 杯拌匀，再加入清水 $\frac{1}{2}$ 杯又拌匀，倒出台面，搓成软滑之粉团，用湿毛巾盖密，待半小时。

3. 洒些面粉在台面，将粉团擀成薄片，用圆模型印出圆皮，每件皮放入适量之馅，包成小笼包。

4. 菜叶放入滚水中灼软，放在蒸笼内，包放在菜叶上，喷些水在包面，大火蒸十分钟至熟，可配上浙醋姜丝吃。

提示：

(1) 因包面摺多，形成皮厚，蒸前喷水，使包皮吸收水分，蒸熟包皮软滑，不至干硬。

(2) 菜叶可用椰菜或黄芽白叶。

麻油 = 香油 生粉 = 太白粉 滚水 = 开水
搓 = 揉 灼 = 烫 浙醋 = 红醋

Ingredients for filling:

1 lb minced pork, 1 tbsp minced ginger, 4 stalks spring onion (diced)

Ingredients for dough:

10 $\frac{1}{2}$ oz flour, a few vegetable leaves

Seasonings:

1 tbsp light soy sauce, $\frac{1}{2}$ tsp salt, 2 tbsp sesame oil, 1 tbsp cornflour, 4 tbsp water

Method:

1. Add seasonings in minced pork. Stir until mixture becomes sticky. Add in minced ginger and spring onion. Mix well and place in refrigerator for 2 hours.

2. Place flour in a big bowl, add in $\frac{1}{2}$ cup boiling water, mix. Add in $\frac{1}{2}$ cup water and mix again. Take out and put on a table. Knead until smooth and soft. Cover with a damp cloth for 30 minutes.

3. Sprinkle flour on table top. Flatten dough until it becomes a thin sheet. Use a round mould to make round slices. Put filling in each slice and make small buns.

4. Boil vegetable leaves until soft. Place in steaming basket and put buns on top. Sprinkle water on buns and steam over boiling water for 10 minutes until done. Serve with red vinegar and shredded ginger.

Hints:

1. There are many folds on the buns and the dough is thick. Sprinkling water on the buns before steaming is necessary because when the dough absorbs the water, it will become soft when done and will not become too dry and hard.

2. For vegetable leaves, use either cabbage or Tientsin cabbage.