

东



中国面点

于国俊 刘广伟 滕晓曦 主编

中国商业出版社



四喜蒸饺

八宝饭





状元水饺

荷花酥

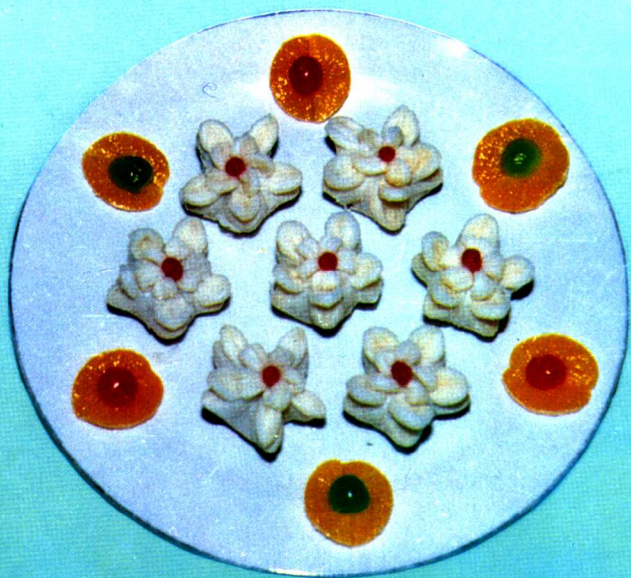




烧麦

兰花酥





海棠酥
像形点心



东方美食

中国面点

| | | |
|------|-----|-----|
| 总策划 | 滕荣祥 | 姜丽君 |
| 主编 | 于国俊 | 刘广伟 |
| 本卷主编 | 滕晓曦 | |
| 编写人员 | 滕晓曦 | 杨毅 |
| | 吕瑞敏 | |
| 面点制作 | 杨毅 | |
| 摄影 | 赵乐 | |
| 彩图设计 | 宋郑军 | |
| 版式设计 | 姜丽君 | |

前 言

中国烹饪，历史悠久，内容丰富，技术精湛，绚丽多彩，是千百年来劳动人民创造的一部分宝贵的文化遗产，是祖国的四大国粹之一，是一朵瑰丽的东方美食奇葩。古人认为：烹鲜若治国、作厨如行医。现代人说：烹饪是科学、是文化、是艺术。孙中山先生在《建国方略》中有精辟见地：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术；而悦口之味何独不然？是烹调者，亦美术之道也”。所以说，烹饪是一门集味觉、视觉、嗅觉等综合的审美艺术。其学问博大精深，亟待我们研究学习、发挥光大之。

“民以食为天”，自古有训，不过，此训则更侧重于强调饮食对人们赖以生存之重要。而今烹饪技术广泛交流，餐桌品出沧桑巨变，丰富多彩的美食香溢城乡酒楼饭店、普通家庭。人们对饮食的需求，已不仅是为果腹饱肚，而更多的是去品尝，去享受。美食，已成为现代社会众多人们生活中不可缺少的乐趣之一。为适应烹饪发展的新形势，满足人们对多种菜系及其他肴馔制作的需要，我们组织了一批从事多年烹饪教育、理论研究的高级讲师、讲师暨有着丰富实践经验

的特一级厨师、特二级厨师等编写了这部《东方美食系列》。第一批共12卷，分别是：《中国鲁菜》、《中国苏菜》、《中国川菜》、《中国粤菜》、《中国闽菜》、《中国浙菜》、《中国湘菜》、《中国徽菜》、《中国素菜》、《中国蔬饌》、《中国面点》、《吃的学问》。菜饌各卷一般选有260—300种菜品，对其菜品的用料、制作方法、特点等均作了较为准确而简明的记述。选菜标准，一般以中等档次为主，既注意选收其菜系的传统菜，更着重在实际中广泛应用的创新菜。同时，每卷均附有四季宴席菜单和术语解释。使其更适用于酒楼饭店一般烹饪工作者及家庭制作肴饌之所需。《吃的学问》编有200余种肴饌的吃法，并有菜系介绍、宴席知识、茶酒文化、营养与卫生、古人谈吃等多种内容，集知识性与趣味性于一书。对有意敲开美食大门，探求吃的艺术的读者，无疑将有其重要的实用价值。

在编写过程中，我们参照了全国出版的多种烹饪书籍和其他资料，有的作部分引用，并得到《东方美食》杂志社的大力支持，在此一并致谢！由于我们的水平有限，经验不足，书中的缺点和错误在所难免，恳切希望广大读者，尤其是烹饪界的专家和朋友多予批评指正，惟此不胜感激。

于国俊 刘广伟

1994年10月

总 目 录

一、面点概述

二、面点制作

蒸制品

| | |
|-----------------|-----------------|
| 馒头····· (6) | 莲茸包····· (15) |
| 花卷····· (6) | 奶皇包····· (15) |
| 葱油花卷····· (7) | 五仁包····· (16) |
| 葱花脂油卷····· (7) | 猪肉开花包····· (16) |
| 银丝卷····· (8) | 小笼蒸包····· (17) |
| 开花馒头····· (9) | 叉烧包····· (18) |
| 糖三角····· (9) | 灌汤包····· (18) |
| 大枣馒头····· (10) | 煊馅包····· (19) |
| 蜂糖糕····· (10) | 鱼馅包····· (20) |
| 千层油饼····· (11) | 三鲜蒸包····· (20) |
| 椰菜馒头····· (11) | 什锦素蒸包····· (21) |
| 麻酱卷····· (12) | 蟹黄汤包····· (21) |
| 如意豆沙卷····· (12) | 狗不理蒸包····· (22) |
| 金银卷····· (13) | 南翔馒头····· (23) |
| 豆沙包····· (13) | 小笼蒸饺····· (23) |
| 水晶包····· (14) | 三鲜蒸饺····· (24) |
| 枣泥包····· (14) | 四喜蒸饺····· (25) |

- | | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| 青菜蒸饺 | (25) | 鱼肉水饺 | (41) |
| 蝴蝶蒸饺 | (26) | 猪肉水饺 | (42) |
| 金鱼蒸饺 | (27) | 羊肉水饺 | (42) |
| 虾饺 | (27) | 高汤状元饺 | (43) |
| 白兔饺 | (28) | 钟水饺 | (44) |
| 糯米卷 | (29) | 什锦素水饺 | (45) |
| 糯米烧卖 | (30) | 肉丝面 | (45) |
| 翡翠烧卖 | (30) | 炸酱面 | (46) |
| 大虾烧卖 | (31) | 刀削面 | (46) |
| 八宝饭 | (31) | 鸡蛋面 | (47) |
| 八宝油糕 | (32) | 家常汤面 | (47) |
| 糯米夹沙糕 | (33) | 打卤面 | (48) |
| 桂花甜酒酿 | (33) | 抻面 | (48) |
| 椰丝糯米磁 | (33) | 冷面 | (49) |
| 蒸蛋糕 | (34) | 蓬莱小面 | (50) |
| 蒸马拉糕 | (35) | 担担面 | (50) |
| 小窝头 | (35) | 麻汁凉面 | (51) |
| 鸳鸯水晶包 | (36) | 虾爆鳝面 | (51) |
| 娥姐粉果 | (36) | 三鲜汤面 | (52) |
| 煮制品 | | 豆汁粥 | (53) |
| 片儿汤 | (37) | 豆汁 | (53) |
| 疙瘩汤 | (38) | 豆腐脑 | (54) |
| 珍珠汤 | (38) | 甜沫 | (54) |
| 猫耳朵 | (39) | 杏仁茶 | (55) |
| 高汤鸡丝馄饨 | (39) | 米粉 | (55) |
| 龙抄手 | (40) | 荷叶粥 | (56) |

- | | | | |
|--------------|-------|------------|-------|
| 鸡丝春卷 | (88) | 家常饼..... | (104) |
| 肉丝韭黄春卷 | (89) | 甜家常饼..... | (104) |
| 竹节酥 | (89) | 春饼..... | (105) |
| 海棠酥 | (90) | 盘丝饼..... | (105) |
| 鸳鸯酥盒 | (91) | 玉珠煎饼..... | (106) |
| 兰花酥 | (91) | 珍珠烙饼..... | (106) |
| 菊花酥 | (92) | 油馍 | (107) |
| 酥盒子 | (93) | 水煎包..... | (107) |
| 眉毛酥 | (93) | 锅贴..... | (108) |
| 金鱼酥 | (94) | 三鲜锅贴..... | (109) |
| 鲜肉酥饼 | (95) | 生煎馒头..... | (109) |
| 炸油香 | (95) | 煎虾肉酥合..... | (110) |
| 山药菜糕 | (96) | 煎窝贴包..... | (111) |
| 玻璃凤凰球 | (97) | 三鲜烙盒..... | (111) |
| 香麻百花夹 | (97) | 煎肉盒..... | (112) |
| 莲茸香麻枣 | (98) | 韭菜烙盒..... | (113) |
| 脆皮百花波 | (99) | 菜饼..... | (113) |
| 樱桃奶皇巢 | (99) | 虾皮萝卜饼..... | (114) |
| 雪花鸡蛋球..... | (100) | 馅饼..... | (115) |
| 香麻炸软脯..... | (100) | 煎馄饨..... | (115) |
| 香葱油炸粽..... | (101) | 煎焖子..... | (116) |
| | | 南瓜糊塔塔..... | (117) |
| | | 煎面包片..... | (117) |
| | | 煎饼..... | (118) |
| | | 万花卷煎..... | (118) |
| | | 蛋糊饼..... | (119) |
| | | | |

煎烙制品

- | | |
|------------|-------|
| 油饼..... | (101) |
| 葱油饼..... | (102) |
| 葱花脂油饼..... | (102) |
| 灌蛋油饼..... | (103) |

烤制品

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 叉子火食..... | (119) | 葡萄饼干..... | (134) |
| 葱油烧饼..... | (120) | 油酥饼干..... | (135) |
| 椒盐烧饼..... | (120) | 夹馅饼干..... | (135) |
| 糖酥烧饼..... | (121) | 长寿糕..... | (136) |
| 黄桥烧饼..... | (121) | 梅花酥..... | (136) |
| 猪肉烧饼..... | (122) | 豆沙面包..... | (137) |
| 豆沙酥皮小饼..... | (122) | 奶油编花面包..... | (138) |
| 一品烧饼..... | (123) | 主食面包..... | (138) |
| 麻酱烧饼..... | (124) | 果酱面包..... | (139) |
| 油酥烧饼..... | (124) | 烤蛋糕..... | (140) |
| 萝卜丝饼..... | (125) | 果酱蛋糕卷..... | (140) |
| 蟹壳黄..... | (126) | 三色蛋糕..... | (141) |
| 什锦酥饼..... | (126) | 浆皮枣泥月饼..... | (141) |
| 桃酥..... | (127) | 奶油月饼..... | (142) |
| 豆沙甘露酥..... | (128) | 莲茸蛋黄月饼..... | (143) |
| 白皮酥..... | (128) | 金丝一窝酥..... | (144) |
| 蝴蝶酥..... | (129) | 椰酱蛋泡角..... | (144) |
| 佛手酥..... | (130) | 烤椰酱虾堆..... | (145) |
| 菊花酥饼..... | (130) | 冰肉椰茸盏..... | (145) |
| 香蕉酥..... | (131) | 榄仁椰茸堆..... | (146) |
| 三鲜酥..... | (131) | | |
| 肉松酥..... | (132) | 其它制品 | |
| 酥皮脂油卷..... | (132) | 蛋酥炒面..... | (147) |
| 气鼓小鹤酥..... | (133) | 肉丝炒面..... | (147) |
| 奶油饼干..... | (134) | 三鲜炒面..... | (148) |
| | | 炒疙瘩..... | (148) |
| | | 鸡蛋炒饭..... | (149) |

- | | | | |
|-------------|-------|------------|-------|
| 什锦炒饭····· | (150) | 豌豆黄····· | (152) |
| 肉丝苜蓿炒饭····· | (150) | 荸荠糕····· | (153) |
| 小豆凉糕····· | (151) | 栗蓉糕····· | (153) |
| 水晶凉糕····· | (151) | 芋蓉冬瓜糕····· | (154) |
| 凉冻菠萝酪····· | (152) | 肉丝焖饼····· | (154) |

五、宴席面点单

- | | | | |
|---------------|-------|-------------|-------|
| 四大风味宴席面点····· | (156) | 四季宴席面点····· | (157) |
|---------------|-------|-------------|-------|

四、术语解释

- | | | | |
|----------|-------|----------|-------|
| 青菜····· | (158) | 糯米粉····· | (158) |
| 白油····· | (158) | 粟粉····· | (159) |
| 奶油····· | (158) | 江米····· | (159) |
| 植物油····· | (158) | 拍皮刀····· | (159) |
| 生粉····· | (158) | 花捏子····· | (159) |
| 澄面····· | (158) | 月饼模····· | (159) |
| 熟面粉····· | (158) | 走锤····· | (159) |

一、面点概述

中国是一个有着悠久历史和古老文化的国家，面点制作技术同菜品烹调技术一样，历史悠久，内容丰富，技术精湛，而闻名于世，是中国饮食文化的组成部分。米面食品又是饮食文化结构中的重要内容，是人类赖以生存的主食品，“五谷为养”是中国饮食结构的主导思想。

面点制品是以各种粮食作物为主要原料，配以各种辅料经过调制加工，使其成为色、香、味、形俱佳的食品。

面点制品，含有大量的碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等营养成分，都是满足人体生理基本需要，促进人体健康的调理食品。面点制品既能充饥，又很适口；既是人们赖以生存的食品，又是人们调剂口味，作为享受的补充性食品。

在面点饮食习惯中，有用作正餐的主食品种；有用作方便早餐的早点、早茶品种，有用作酒席间的筵席点心品种；有用于旅游和临时充饥的面点、小吃品种；有过年过节的风俗食品；也有用作礼物的礼品点心品种等等。

我国的面点，具有悠久的历史，以米面制品作为主食，由来已久。中国的农作物以“五谷”为主，即黍、稷、麦、稻、菽。这些植物的种子——粮食。在人们还不懂得种植粮食作物之前，是依靠渔猎和采集野生植物果实、种子、块根、嫩茎叶为主。神农氏尝草别谷，教民耕艺，民始食谷。人们才

学会了栽培粮食作物。开始把自然界干燥的植物果实或种子，蒸煮食用，而后逐步将各种谷物磨成粉调制合用。将颗粒状的小麦磨成粉，大约是秦汉时代开始的。有了面粉，也就产生了面食制品。当时一切面食统称为“饼”，《释名》称“饼，并也，溲面使合并也。”上笼蒸制的称“蒸饼”；用水煮熟的面条等称“汤饼”；撒有胡麻（芝麻）者叫“胡饼”，自汉代至明清都用这些名字。将面团发酵制食品是汉代的事。南北朝时的《齐民要术》有“馅渝法”，在注解中说：“起面也，发酵使面轻轻浮起，饮之为饼。”这指的就是蒸馒头之类的食品。自从有了面粉又有了发酵面团，面食品种开始增多。

点心，是以面食延伸出的一种精细品种，因为个小量小，所以不作主食。“点心”这名始于唐朝，据宋人吴曾所撰《能改斋漫录》载：“世俗例以早晨小吃为点心，自唐已有此语。”到宋代时称为“从食点心”，饮食市场每日从早点到夜宵都有供应。

由于我国幅员广大，各地气候、物产，人民生活习惯不同，因而面点制作的选料上，口味上，制作上，形成了不同的风格和浓厚的地方特色。在熟制方法上也多种多样，大体可分为两大类：一类叫单加热法，即通过一次加热使制品成熟，主要有蒸、煮、炸、烙、烤（烘）、煎等加热方法；一类叫复合加热法，即为了适应特殊需要通过两次以上的加热方法使制品成熟，如蒸、煮后煎、炸、烤，或蒸、煮后炒，或烙后烩等。但从大多数品种看，以单加热法为主，因为这种加热法，以利于保持形态完整，馅心入味，内外成熟一致和较容易地实现爽滑、松软、酥脆等不同的要求。目前我国面点的风味主要可分为“南味”和“北味”两大风味，具体又

分为“广式”、“苏式”、“京式”、“清真式”四大帮式。广式系指珠江流域及南部沿海地区所制作的面点，以广东为代表，故称广式面点。广式面点，富有南国风味，自成一格，以讲究形态、花色、色泽著称，皮坯使用油、糖、蛋较多，馅料多样晶莹，制作精细，味道清淡鲜滑，特别是善于利用荸荠、芋头、山药、薯类及鱼虾等作坯料，制作出多种多样的美点，甜点近似于西点，部分咸点近似于菜肴。富有代表性的品种有叉烧包，虾饺、莲茸甘露酥、鸡油马拉糕、马蹄糕、娥姐粉果、擘酥鲜蛋挞，肠粉、沙河粉等。苏式系指长江下游江、浙一带地区所制作的面点，以江苏为代表，故称苏式面点。苏式面点地处富庶鱼米之乡，物产极为丰富，为制作多种多样面点创造良好条件，制品具有色、香、味俱佳的特点。苏式面点重调味，口味厚、色泽深、略带甜头，形成独特风味。馅料重视掺冻、汁多肥嫩、味道鲜美。苏式面点也很讲究形态，苏州船点，色泽鲜艳、形象逼真、栩栩如生，被誉为食品中精美的艺术品。富有代表性的品种有：三丁包、翡翠烧卖、上海小笼、淮安汤包、宁波汤圆、千层油糕、各式酥饼、各式糕团、花色船点等等。京式，系指黄河以北的大部分地区，包括山东、东北、华北等地所制作的点心，以北京为代表，故称京式面点。京式面点主要以面粉为原料，特别擅长制作面食，具有独到之处，被称为四大面食的神面、刀削面、小刀面、拨鱼面，不但制作精湛，而且口味爽滑、筋抖，受到广大人民的喜爱。小食品和点心也很丰富多彩，季节变化较强，特别是清宫仿膳点心，更是广集天下之技艺，使品种内容和质量更加丰富，精细、脍炙人口。皮坯以面粉、杂粮粉居多、皮质较硬实、有劲、馅料口味甜咸分明，咸馅多用葱；