

好吃包点

程强



都市
食谱

福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃包点/程强编著. —福州:福建科学技术出版社,

2003. 11

(都市人食谱)

ISBN 7-5335-2234-6

I. 好… II. 程… III. 面包—食品加工

IV. TS213. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 084911 号

书 名	好吃包点 都市人食谱
编 著	程强
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编:350001)
经 销	各地新华书店
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/24
印 张	3
字 数	80 千字
版 次	2003 年 11 月第 1 版
印 次	2003 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2234-6/TS·214
定 价	16.80 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换



都市人食谱

好吃包点

程 强

福建科学技术出版社

目 录

中式包点

- | | |
|-------------|------------|
| 4 / 麻香笑口枣 | 24 / 蟹肉烧饼 |
| 6 / 鲜肉四喜饺 | 24 / 豌豆糕 |
| 6 / 八果菜头饼 | 26 / 芋泥南瓜枣 |
| 8 / 豆沙刺猬包 | 28 / 南瓜球 |
| 10 / 水晶鲜虾饺 | 28 / 金丝蜜枣 |
| 10 / 佛手包 | 30 / 绿豆馅饼 |
| 12 / 白莲蛋黄月饼 | 32 / 胡萝卜酥 |
| 14 / 椰林象仔 | 32 / 核桃甘露酥 |
| 16 / 苹果酥 | 34 / 麻香软枣 |
| 16 / 生煎包 | |
| 18 / 长毛兔归巢 | |
| 20 / 可可奶层糕 | |
| 20 / 像生雪梨 | |
| 22 / 群鹅戏莲 | |



Contents

西式包点

36 / 三味面包

36 / 燕麦餐包

38 / 水果慕司

40 / 海鲜芝士比萨

40 / 菠萝塔

42 / 菠萝泡芙

44 / 肉松蛋糕

44 / 天使蜜豆蛋糕

46 / 蜂巢蛋糕

48 / 枣泥核桃蛋糕

48 / 蛋黄虎皮卷

50 / 番茄面包

52 / 大理石蛋糕

52 / 酥粒红豆包

54 / 柠檬蛋糕



56 / 奶油桃酥

56 / 香妃酥

58 / 雪白蛋糕

60 / 蛋黄酥

60 / 芝麻酥片

62 / 瑞士蛋糕

64 / 小牛角

64 / 海苔酥片

66 / 柠檬球

68 / 蛋黄牛奶吐司

68 / 哈士面包

70 / 包点制作基础知识

中式包点 —— 麻香笑口枣



麻香笑口枣

原 料

低筋面粉 500 克，白糖 150 克，饴糖 100 克，小苏打 75 克，猪油 25 克，白芝麻 60 克，鸡蛋 2 个，花生油适量。



制 法

1. 白糖、饴糖用少许清水加热溶化成糖水，冷却待用；鸡蛋磕入碗中打匀。
2. 低筋面粉加入小苏打、糖水、猪油调揉成面团，摘成 60 个剂子；每个剂子先刷一层蛋液，再滚拍上白芝麻制成笑口枣生坯。
3. 锅中倒入花生油烧至五成热，投入生坯炸至裂开口，浮起呈金黄色即成。
4. 取水油酥面团制成篮子、篮盖，置入烤炉烤至金黄色；可盛亦可食。



制作麻香笑口枣时，糖水浓度要适中；炸制时要掌握好油温，以免外焦内不熟。

中式包点 ——> 鲜肉四喜饺 八果菜头饼



鲜肉四喜饺

原料

中筋面粉500克,猪前夹心肉300克,虾米50克,精盐、酱油、味精、麻油、蛋白末、蛋黄末、火腿末、青豆末适量。

制法

1. 前夹心肉剁成泥,加入精盐、酱油、味精、适量清水搅匀;虾米剁成细末,与肉泥、麻油拌匀成饺馅,分成60份。
2. 中筋面粉用温水揉制成面团,摘成60个剂子,静置15分钟后;每个剂子包入1份饺馅,向上捏拢成4个小洞,分别填入蛋白末、蛋黄末、火腿末、青豆末,上笼蒸10分钟即成。



制作要领

1. 鲜肉四喜饺蒸制时间不宜过长,以免影响造型。
2. 调制八果菜头饼的水油酥面团时,面粉、猪油、水的比例要适当(500克:125克:200克),以免影响起酥;炸制时要温油下锅。

八果菜头饼

原料

低筋面粉500克,八果馅300克,萝卜丝100克,猪油175克,精盐、花生油、草莓果酱适量。

制法

1. 取300克低筋面粉加75克猪油、适量清水,揉成水油酥面团,分20份;另200克低筋面粉加100克猪油,擦成干油酥面团,分20份;取1份水油酥面团包入1份干油酥面团,擀薄,卷起再擀薄,卷成圆柱状面坯,横切2个皮坯。
2. 萝卜丝、八果馅各分成40份;每个皮坯各包入1份萝卜丝和八果馅,捏成圆形生坯,投入油锅中火炸熟,挤上果酱即成;澄面造型面塑饰盘。

中式包点 —— 豆沙刺猬包



豆沙刺猬包

原料

低筋面粉 500 克，干酵母 5 克，泡打粉 7.5 克，白糖 50 克，豆沙馅 300 克，黑芝麻适量。



制法

1. 低筋面粉与泡打粉混匀放在案板上，加入干酵母、白糖、适量清水揉制成面团，摘成 20 个剂子；豆沙馅也分成 20 份。
2. 每个剂子按扁，包入 1 份豆沙馅，捏成刺猬包生坯，用剪刀剪出一根根“刺”，发酵 15~20 分钟，上笼蒸约 15 分钟取出，黑芝麻点睛即成；澄面造型面塑饰盘。



发酵面团要调得硬一些，制成的刺猬包造型才美观。

制作要领

中式包点 ——> 水晶鲜虾饺 佛手包



水晶鲜虾饺

原料

澄面450克,生粉50克,鲜虾仁300克,熟虾仁100克,猪肥肉50克,鲜笋50克,蛋清1个,精盐、味精、白糖、胡椒粉、猪油、麻油适量。

制法

1. 鲜虾仁吸干水分,切成细粒,加入蛋清抓匀;熟虾仁、猪肥肉、鲜笋分别切成细粒,与鲜虾仁、精盐、味精、白糖、胡椒粉、猪油、麻油拌匀成虾饺馅,分60份。
2. 澄面与生粉放入盆内混合,淋入开水搅匀,加入精盐、猪油揉制成面团,摘成60个剂子;每个剂子包入1份虾饺馅,捏成月牙形虾饺生坯,上笼蒸约8分钟即成。



制作要领

1. 水晶鲜虾饺的馅心要拌得清淡些,不宜过咸,口味才鲜美;澄面要烫熟,不可太软。
2. 制作佛手包时,皮坯要调制得硬些,以免成品变形。

佛手包

原料

低筋面粉500克,干酵母5克,泡打粉7.5克,白糖75克,莲蓉馅350克。

制法

1. 低筋面粉与泡打粉混匀,加干酵母、白糖、适量清水,揉制成面团,摘成20个剂子;莲蓉馅也分20份。
2. 每个剂子包入1份莲蓉馅,将坯子的2/3捏扁,在扁处切4刀成5个“手指”状,中间3个“手指”向内折,即成生坯,发酵15~20分钟,上笼蒸约15分钟即成。

中式包点 ——> 白莲蛋黄月饼



白莲蛋黄月饼

原 料

低筋面粉475克,高筋面粉25克,糖浆400克,碱水6克,花生油140克,吉士粉25克,白莲蓉2200克,咸蛋黄25个,蛋黄7个,鸡蛋3个,精盐适量。



烘烤时要按“表面喷水——烘烤——表面呈金黄色——出炉降温——刷蛋液——烘烤——呈现鼓状——出炉”这种工艺流程做才符合月饼的高品质要求。

制 法

1. 低筋面粉与高筋面粉混匀,加入糖浆、碱水搅匀,再加入花生油、吉士粉搅匀,揉制成面团,用塑料薄膜盖上醒发2~3小时后,分成每块约40克的小饼皮25个;白莲蓉分成25份。
2. 蛋黄放入碗中,磕入3个鸡蛋,加入少许精盐,打散搅匀成蛋液;每份白莲蓉包入1个咸蛋黄,制成馅心;每块饼皮包入1份馅心,放入模具压成月饼生坯。
3. 将月饼生坯摆入烤盘,置入炉温为上火230℃、下火180℃烤炉中烘烤约15分钟,取出,表面刷一层蛋液,再置入烤炉烤至棕红色即成。

制作要领

中式包点 —— 椰林象仔



椰林象仔

原料

澄面 450 克，生粉 100 克，白糖 50 克，猪油 15 克，白莲蓉 200 克，细糖粉 300 克，可可粉 10 克，琼脂 15 克，鸡蛋 3 个，香菜、黑芝麻、食用绿色素适量。



澄面须烫硬些，才有更好的可塑性；上笼蒸的时间不宜过长，否则会影响造型。

制法

1. 取 50 克生粉与澄面混匀，淋入开水搅匀，加白糖、猪油，揉制成面团，摘成 30 个剂子；白莲蓉分成 30 份馅心。
2. 每个剂子包入 1 份馅心，捏成形态各异的象仔，用黑芝麻装点象眼，上笼蒸约 8 分钟，取出晾凉。
3. 鸡蛋磕入碗中，拌入 50 克生粉、细糖粉，搅成软硬适度的面团；取 1/4 面团加入食用绿色素做成椰树叶；余下面团加入可可粉揉匀，做成椰树枝与大地，摆入盘中；琼脂泡发 1 小时，加适量水煮化，调入少许食用绿色素，制成琼脂液，倒入盘中，放入造型各异的象仔，香菜点缀即成。

制作要领