

MODERN PEOPLE  
现代人

时尚美食系列

# 巧做中式点心

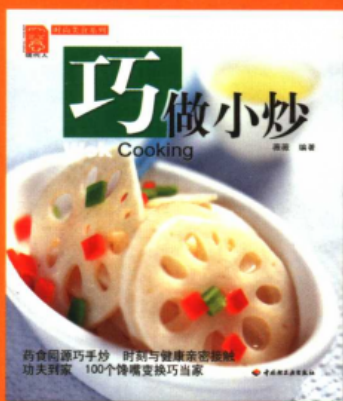
## DianSum Cooking

许正忠 李丽蓉 杨世惠 著

57道经典中式点心 好学易做  
最受欢迎的吮指美味 走进家庭

中国轻工业出版社





每本定价：**25.00** 元



上架建议：烹饪菜谱

ISBN 7-5019-5373-2/TS·3128

定价：25.00 元

## 图书在版编目(CIP)数据

巧做中式点心 / 许正忠, 李丽蓉, 杨世惠著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.8

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5373-2

I.巧... II.①许...②李...③杨... III.面点—  
食谱 IV.TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 033889 号

### 版权声明

原书名: 五星级中式点心

作者: 许正忠、李丽蓉、杨世惠

©本书由台湾橘子文化事业有限公司授权出版。

责任编辑: 张弘

策划编辑: 龙志丹

美术编辑: 刘绍莉

责任终审: 劳国强

责任校对: 燕杰

装帧设计: 商子庄

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年8月第1版第1次印刷

开本: 636 × 965 1/12 印张: 8

字数: 100千字

书号: ISBN 7-5019-5373-2/TS·3128. 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-2353

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真:  
85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换  
60268S1X101ZBW





吃出健康  
品味生活

MODERN PEOPLE

 现代人

时尚美食系列

为都市白领提供最倾心的美食享受

# 巧做中式点心

57道最受欢迎的中式点心  
令人垂涎欲滴的超级美味  
将复杂的烘焙技术家常化  
让精致的中式点心走进家庭  
真正的味蕾诱惑  
好学易做，令你轻松掌握！



MODERN PEOPLE  
现代人

时尚美食系列

# 巧做中式点心

## DianSum Cooking

许正忠 李丽蓉 杨世惠 著



 中国轻工业出版社



# 目录



## CONTENTS

### 4 中式点心小帮手

## 包子类 PART1

- 6 小笼汤包
- 8 全麦茯苓鲜肉包
- 10 竹笋包
- 11 雪菜鲜肉包
- 12 鲜肉包
- 14 上海生煎包
- 16 素煎包
- 18 叉烧包
- 20 奶皇包



## 糕点类 PART2

- 22 港式萝卜糕
- 24 港式芋头糕
- 25 香椿菱角糕
- 26 白糖糕
- 28 绿豆糕
- 30 马来糕
- 31 椰汁相思糕
- 32 椰奶凉糕
- 34 芝麻糕
- 35 豌豆黄
- 36 洛神花凉糕
- 38 枣汁凉糕
- 39 荸荠糕
- 40 红枣桂圆年糕
- 42 红糖年糕
- 43 红豆年糕
- 44 桂圆紫米米糕
- 45 桂圆红糖糕
- 46 黑豆渣芝麻松糕

## 酥饼类 PART3

- 48 苏式小月饼
- 50 蟹壳黄
- 52 平西饼
- 53 红豆酒酿烤饼
- 54 萝卜丝酥饼
- 56 香葱芝麻烧饼
- 58 葱油饼
- 59 香椿饼
- 60 叉烧酥
- 62 蛋黄酥
- 64 凤梨酥

## 粽子类 PART4

- 66 养生五谷粽
- 68 潮州粽子
- 70 腊味荷叶粽
- 72 裹蒸粽
- 74 小枣粽子
- 76 台式肉粽

## 点心类 PART5

- 78 珍珠丸
- 80 烧卖
- 82 韭菜果
- 83 鱼翅饺
- 84 鲜虾腐皮卷
- 86 芝麻球
- 88 牛轧糖
- 90 山药芋头碗粿

## 饮品类 PART6

- 92 黑豆浆
- 93 黑豆奶酪
- 94 花生奶露
- 95 杏仁奶露





# 中式点心 小帮手

这本书最特别的地方，就在于书中的全部点心都非常好学好做！本书的作者，以其丰富的烘焙经验，将专业烘焙技术与家庭制作完美结合，让一些好吃不好做、看似复杂的中式点心走进了家中的厨房，只要你按照书中介绍的方法，就能轻松掌握。

俗话说得好，“工欲善其事，必先利其器”。本页介绍了制作中式点心常用的工具和材料，让你在家中就能做出美味的中式点心。

这些美味的点心是不是已经让你垂涎欲滴了？别再犹豫，跟随本书的内容开始练习，让你家的厨房摇身变成充满神奇的点心房吧！

## 工具篇 >>

度量工具



四方模具



量匙



笊子



耐热铜锅



铜盆



## 材料篇 >>

黄色5号色素



米粉



糯米粉



泡打粉



# 包子类 PART 1





# 小笼汤包

分量……44个

**皮冻材料** (图1): 猪皮600克, 清水600克, 葱段、姜片各55克

**外皮材料:** 中筋面粉300克, 清水140克

**内馅材料:**

A: 五花肉馅450克, 猪前腿肉末225克, 盐4克

B: 细砂糖20克, 胡椒粉3克, 香油30克, 葱末、嫩姜末各150克, 味精适量

C: 皮冻丁(见做法1)

**做法:**

1. 皮冻:

将猪皮、葱段、姜片放入大碗, 注入清水, 上笼蒸约2小时, 取出过滤, 冷却待其凝结成冻, 切碎丁备用(图2)。

2. 外皮:

将中筋面粉及清水拌匀成团, 用手揉匀至光滑, 饧约15分钟。

3. 内馅:

将五花肉馅、猪前腿肉末及盐拌打均匀至起劲(图3), 再将B料依序加入拌匀(图4), 最后加入皮冻丁拌和(图5), 冷藏约1小时。

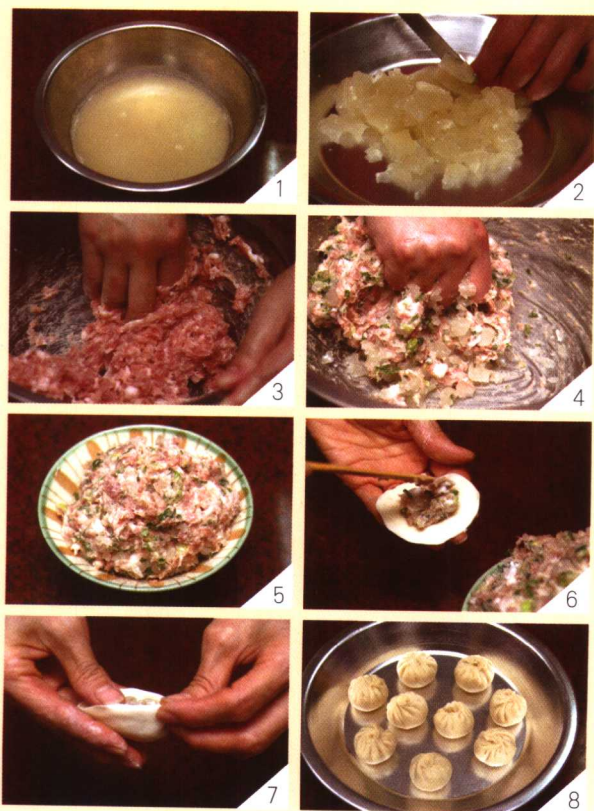
4. 整形、包馅:

将外皮面团搓成长条, 每10克揪成1个剂儿, 擀成包子皮, 包入内馅后收口(图6、图7), 注意收口要捏紧不可有洞, 盘内抹油将包子排入(图8), 以大火蒸约10分钟至熟即可。

**贴心小叮咛:**

◎ 皮冻可一次多做点, 将其分装成小包, 入冰箱冷冻室保存。使用前取出退冰, 经过再次加热还原成液态, 放凉至结冻后即可使用。

◎ 皮冻馅蒸熟后变成很热的肉汤, 食用刚出锅的汤包时应特别小心, 以免烫伤。









# 全麦茯苓鲜肉包

分量……10个

## 外皮材料:

A: 全麦面粉 100克, 中筋面粉 150克, 泡打粉 4克,  
细砂糖 15克, 茯苓粉 10克

B: 快速干酵母 8克, 清水 135克

## 内馅材料:

A: 五花肉馅 300克, 清水 40克, 蚝油 15克, 香油 5  
克, 盐、味精、细砂糖各 3克, 白胡椒粉 1克

B: 青葱花 30克

## 做法:

### 1. 内馅:

将A料拌匀, 搅拌至起劲(图1), 再加入青葱花拌和(图2), 入冰箱冷藏室冷藏备用。

### 2. 外皮:

将快速干酵母、清水拌和至酵母溶解, 再与A料拌匀成团, 用手揉匀至光滑, 饧约 15分钟。

### 3. 分割、整形、包馅、发酵、蒸制:

将外皮面团每40克揪一个剂儿, 压扁饧约10分钟, 擀成包子皮(图3), 包入内馅, 收口成大包子(图4~图6), 放于垫纸上, 排入蒸笼内, 发酵至1倍大后(图7), 以大火蒸 15~18分钟至熟即可。

## 贴心小叮咛:

☉ 饧面时, 静置揉匀的面团, 用洁净的湿布盖好, 以防止面团风干, 发生结皮现象。









# 竹笋包

**外皮材料：**中筋面粉300克，豆粉3克，细砂糖30克，泡打粉、快速干酵母各5克，清水165克

## 内馅材料：

- A: 色拉油20克，大蒜1瓣，油葱酥<sup>①</sup>7克，虾米5克  
B: 水发香菇25克，鲜笋片200克  
C: 盐、味精各3克，细砂糖5克，黑胡椒粒1克，白胡椒粉适量  
D: 五花肉馅160克，香油、酱油各3克

分量……9个

## 做法：

### 1. 内馅：

①水发香菇洗净切丝，鲜笋片洗净切丝，入沸水氽烫后捞起备用；蒜瓣拍破。

②锅置火上，放入色拉油烧热，依序放入蒜瓣，油葱酥及虾米爆香，再放入香菇丝、笋丝拌炒，加入C料调味翻炒，盛出装盘，待其完全放凉后，加入五花肉馅、香油、酱油拌匀，冷藏备用。

### 2. 外皮：

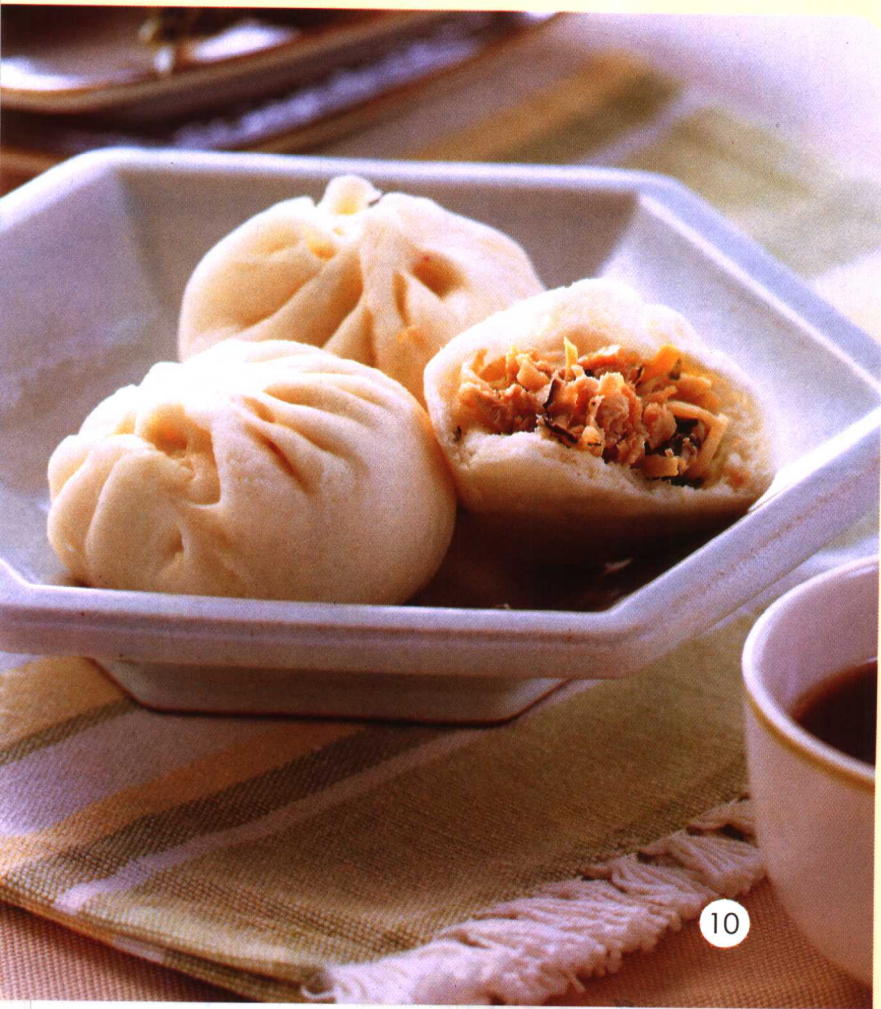
所有材料拌匀成团，用手揉匀至光滑，饧约15分钟。

3. 分割、整形、包馅、发酵、蒸制：  
将外皮面团每55克揪一个剂儿，擀成包子皮，包入内馅，收口成包子，放于垫纸上，排入蒸笼内，发酵至1倍大后，以大火蒸约15分钟至熟，关火后再焖一两分钟即可。

## 贴心小叮咛：

- ◎ 笋馅要放凉后才可与五花肉馅、香油、酱油拌和，否则太早拌入肉馅易腐败。
- ◎ 豆粉可使面皮较白。

<sup>①</sup>将干红葱头切丝，用猪油炸过滤油，即为油葱酥。





# 雪菜鲜肉包

分量……10个

## 外皮材料：

A：中筋面粉300克，豆粉7克，泡打粉5克，细砂糖30克

B：快速干酵母5克，清水165克

## 内馅材料：

A：辣椒1个，姜末5克，雪里蕻350克

B：盐、味精各3克，细砂糖5克

C：五花肉馅150克，白胡椒粉、香油各3克

## 做法：

### 1. 内馅：

①雪里蕻漂洗干净，切碎末，用手挤干水分；辣椒洗净切片。

②锅置火上，放油烧热，放入辣椒片及姜末爆香，至姜末微变色后，加入雪里蕻末拌炒，再加入盐、味精、细砂糖调味，用大火翻炒均匀，盛出装盘，待其完全放凉。

③将五花肉馅、白胡椒粉、香油拌匀，加入炒好放凉的雪里蕻中拌匀，冷藏备用。

### 2. 外皮：

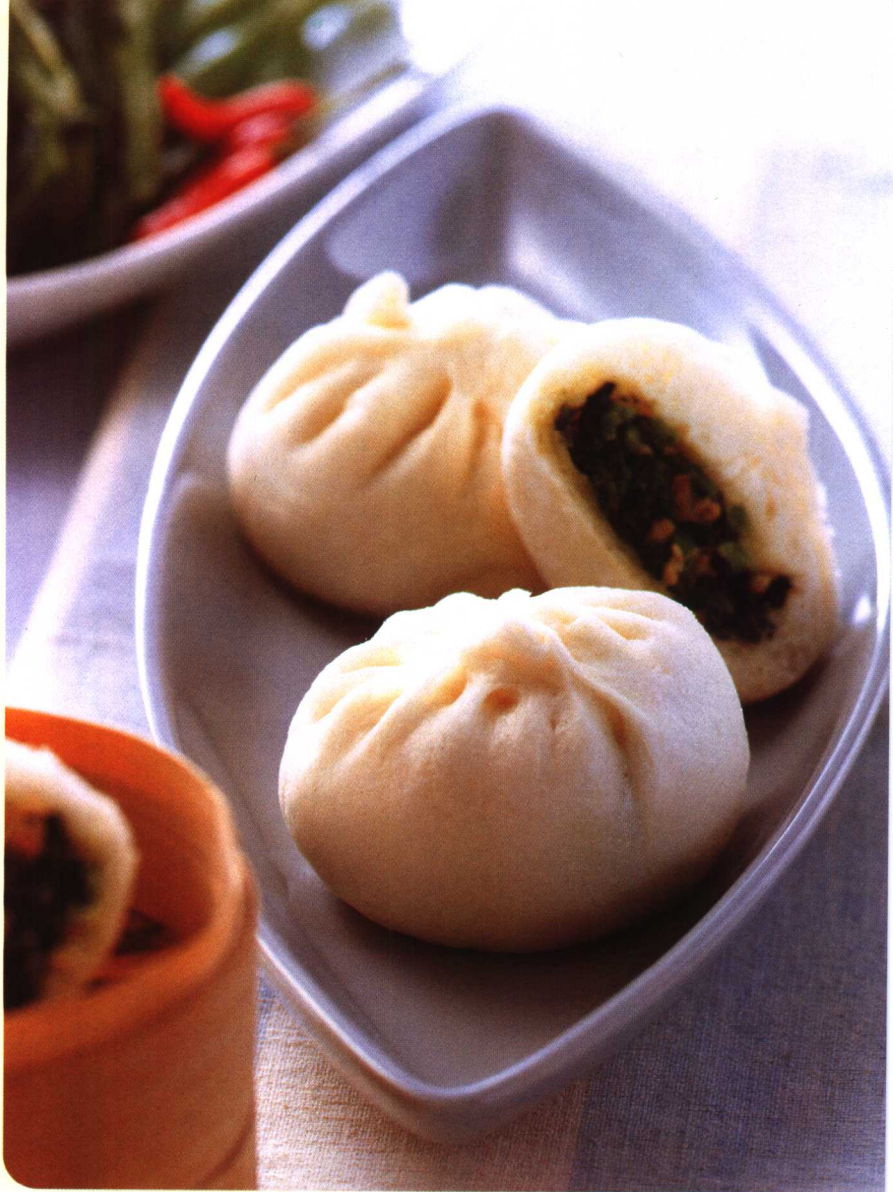
将快速干酵母、清水拌和至酵

母溶解，再与A料拌匀成团，用手揉匀至光滑，饧约15分钟。

- ### 3. 分割、整形、包馅、发酵、蒸制：
- 将外皮面团每45克揪成一个剂儿，擀成包子皮，包入内馅，收口成包子，放于垫纸上，排入蒸笼内，发酵至1倍大后，以大火蒸15~18分钟至熟即可。

## 贴心小叮咛：

☉雪里蕻馅需完全放凉后才可与五花肉馅、白胡椒粉、香油拌和，否则太早拌入肉馅易腐败。





# 鲜肉包

分量……………23个

**皮冻材料：**猪皮、清水各600克，  
葱段、姜片各55克

**外皮材料：**低筋面粉360克，细  
砂糖65克，泡打粉3克，快速干  
酵母5克，鲜奶150克

## 内馅材料：

- A：五花肉馅300克，猪前腿肉馅  
150克，盐3克  
B：细砂糖、香油、酱油各15克，葱  
末、嫩姜末各35克，胡椒粉3  
克，味精适量  
C：皮冻丁（见做法1）

## 做法：

### 1. 皮冻：

将猪皮、葱段、姜片放入大碗，  
注入清水，上笼蒸约2小时，取  
出过滤，待其冷却后凝结成冻，  
切碎丁备用。

### 2. 内馅：

将五花肉馅、猪前腿肉馅、盐拌  
匀，搅打至起劲，再依序加入B  
料拌匀，最后加入皮冻丁拌和，  
冷藏约1小时。

### 3. 外皮：

所有材料拌匀成团，用手揉匀  
至光滑，每25克揪成一个剂儿  
（不需汤，直接整形包馅）。

### 4. 整形、包馅、发酵：

将面剂儿擀成包子皮，包入内  
馅后收口，注意收口要捏紧不  
可有洞，再放于垫纸上，排入蒸  
笼内，发酵至1倍大后，以大火  
蒸约10分钟至熟即可。

## 贴心小叮咛：

◎ 皮冻加入其他材料时，不要搅  
打，拌和即可，以免过糊。