



巧手做点心

主編
李文杰

上海科学技术文献出版社

ISBN 7-5439-2681-4



9 787543 926813 >

ISBN7-5439-2681-4/T·797

定价：18.00元

图书在版编目 (C I P) 数据

巧手做点心 / 李文杰主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005. 9

ISBN 7-5439-2681-4

I. 巧... II. 李... III. 面点 - 食谱
IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 094981 号

责任编辑: 高学贤

装帧设计: 张 亮 肖 杰

巧手做点心

李文杰 主编

*

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)

全国新华书店经销

上海通久文化传播有限公司制作

昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

*

开本 889×1194 1/24 印张 3.5

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1 - 4 800

ISBN 7-5439-2681-4/T·797

定价: 18.00 元

<http://www.sstlp.com>

巧手做点心

李文杰 主编



上海科学技术文献出版社



序



我国的点心历史悠久，据记载早在唐朝就有“点心”之名。古时，凡不在正餐定时吃的食物，都称之为点心。如今，随着社会的不断发展，生活水平的不断提高，人们不但已视早点为正餐，更因为现在的点心应时适口，营养越来越丰富，既可在饭前饭后作为茶点品味，又能作为主食吃饱，所以得到了很多人的喜爱，甚至想亲自动手去做出一道道精美可口的点心来，因此希望本书能给你带来帮助。

这本《巧手做点心》挑选在家庭中可以很方便地制作的各式点心，并配以详细的彩图、清楚的解说。例如，小笼包、水饺、汤团、春卷等30余种不同风味的点心，从制皮，拌馅，制作成形，到制作秘诀，一应俱全，一目了然。喜欢亲自动手做点心的你，不妨按照书中所讲的制作步骤，尝试一次，相信一定会带给你前所未有的惊喜。

本书作者从事点心制作与开发10余年，实践经验丰富，技能造诣较深，被上海多所点心学校聘为点心专业讲师，为行业培养出了许多高级人才，也曾行业中拿过多项大奖，另著有《中华点心艺术精粹》，《养生甜品》，《创新休闲菜》，《滋补汤羹》，《冰品时髦饮》等书。喜欢餐饮的朋友，不妨看一看。





编委名单



李浩涵

职业点心师
曾获多次大赛金奖，擅长制作上海
名点、面塑围边



伊泽宇

职业点心师
擅长制作大众点心、象形点心、
面塑围边



卞素梅

职业点心师
擅长制作宫廷点心、油酥面点



目錄

P6



必备工具

P7



点心原料

吉祥包子馒头

P9



发酵面团制作方法

P12



奶香刀切

P14



奶油甜花卷

P16



蛋皮香葱花卷

P18



生煎包

P20



香菇菜包

P22



豆沙钳花包

P24



鲜肉大包

如意春卷

P28



三丝春卷

P30



豆芽素春卷

P32

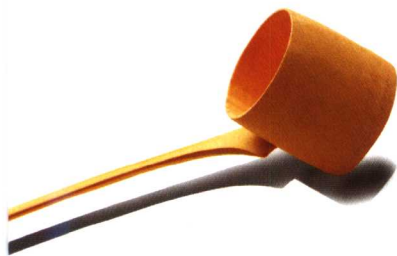


糯米春卷

P34



香菜鱼茸春卷



极品小笼包



鲜肉小笼包



上海灌汤包



蟹粉小笼包



粟米香芹小笼包



豆腐小笼包

佳节元宵



雨花石汤团



豆沙汤团



鲜肉汤团



枣泥汤团



南瓜汤团

发财饺子



萝卜丝木鱼饺子



虾仁元宝饺



金针菇秋叶素蒸饺



荠菜鸡冠饺



韭菜煎饺



咖喱牛肉煎饺



必备工具



擀面棍：制作面类点心面皮的必备工具，用于擀制面皮



面刮板：用于在案板上将面粉调和成团



筛网：主要用于过滤汁、汤或油



馅挑：在包馅时用于挑馅的



量杯：有刻度标示容量，用于量取溶液原料



蒸笼：面类点心制作的重要工具，家庭选用竹编或木制较佳

点心原料



面粉：可分为高筋、中筋、低筋3种。包子类选用低筋面粉，小笼选用中筋或高筋面粉



糯米粉：糯米磨成粉，制成品软滑柔糯，用于制作汤团、糕点



包子自发粉：可用于直接调和面团，加水后使其发酵，制成发酵面点



泡打粉：由多种物质复合制成。将泡打粉和入面团再加热，使其产生化学反应，使面团膨胀



干酵母：是经过脱水的料状酵母，用于面粉发酵，以制作包子、馒头





吉祥包子馒头





发酵面团制作方法

吉祥

(一) 发酵面揉制

包子、馒头的制作均用发酵面团，以下介绍发酵面团的制作

A套配料：低筋面粉500克，干酵母5-10克，泡打粉5克，绵白糖40克，水(或牛奶)约260克

B套配料：包子自发粉500克，绵白糖40克，水约260克（步骤相同）



将面粉与泡打粉放在面板上拌匀，中间加入干酵母、绵白糖



加水(或牛奶)约260克



用刮板拌匀成雪花状



用手搓揉成团



用手掌根用力，左右、上下揉和面团



顺一个方向，成条叠起，反复用力揉和



直至面团光洁、和润，包上保鲜膜饧面

小提示：(1) 根据季节天冷可用温水(30℃)和面，夏天可用冷水和面
(2) 饧面一般天冷需要30分钟，夏天15分钟即可



(二)发酵面皮压制



将饧好的发面团放在案板上，用擀棍压平，成片



折叠起，反复压擀三、四次



可直接用家庭压面机压条



反复撒粉压三四次即可

(三)发酵面皮擀制



1 将压制成片的面团卷起成条，左手拿条，右手拇指和食指下剂



2 逐个下剂



3 撒少许粉在剂坯上，用手压扁



4 左手拿剂，右手擀面皮



5 反复将面坯擀圆，擀大



6 将擀好的面皮排列整齐



吉祥

奶香刀切





奶.香.刀.切.

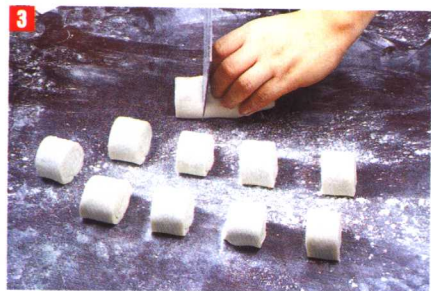
配料：发酵面团500克，炼乳50克



将压制好的发酵面团，擀成薄片



面上刷少许水，卷起成条



逐个切成约重20克的长方状



将刀切馒头生坯放入蒸笼、饧发
(放温暖处约30℃发1小时，使包子表面膨胀光洁，开大火蒸10分钟即可)



小提示：

- (1) 炸制刀切，将蒸熟的刀切中间刮两刀，放入油锅中炸成金黄色，配上炼乳食用，口感更佳
- (2) 冬天可将烤箱开至50℃后关闭，放上馒头生坯，洒少许水，饧约15分钟即可
- (3) 蒸制时，气要足，水沸后才能放上馒头生坯



吉祥

奶油甜花卷

