



就业训练烹饪专业统编教材



面点制作

劳动人事出版社

就业训练烹饪专业统编教材

面 点 制 作

(试 用)

劳动人事部培训就业局组织编写

劳 动 人 事 出 版 社

面点制作

(试用)

劳动人事部培训就业局组织编写

劳动人事出版社出版

(北京市和平里中街12号)

天津新华印刷一厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 5.125印张 115千字

1987年4月北京第1版 1987年4月天津第1次印刷

ISBN 7-5045-0007-0/TS·002 统一书号: 4238·219

印数: 43,200册 定价: 0.86元

前 言

根据“先培训、后就业”的原则，全面开展就业训练工作，是贯彻“在国家统筹规划和指导下，实行劳动部门介绍就业、自愿组织起来就业和自谋职业相结合”的就业方针和提高职工素质的一项重要措施。为解决就业训练所需要的教材，使就业训练工作逐步走向规范化，我局于今年七月委托部分省、市劳动人事部门（劳动服务公司），分别组织编写适合初中毕业以上文化程度青年使用的、分半年与一年两种学制的教材。

第一批组织编写的就业训练教材有：烹饪、食品糕点、宾馆服务、商业营业、理发、公共交通客运、土木建筑、服装、钟表眼镜修理、无线电修理、家用电器修理、机械加工、纺织、丝织、幼儿保教、财会等十六个专业及职业道德、就业指导、法律常识三门公用教材。其他专业的就业训练教材，将分期分批地组织编写。这套教材，培训其他人员亦可使用。

这次组织编写的教材，是按照党和国家有关的教育方针政策，本着改革的精神进行的，力求把需要就业的人员培养成为有良好职业道德有一定专业知识和生产技能的劳动者，突出操作技能的培训，以加强动手能力和处理实际问题的能力。

就业训练工作是一项新工作，参加编写这套教材的有关

同志克服了重重困难，完成了教材的编写任务，对于他们的辛勤劳动，表示由衷的感谢。由于编写时间仓促和缺乏经验，这套教材尚有许多不足之处，请各地有关同志在使用过程中，注意听取、汇集各方面的反映与意见，并及时告诉我们，以便再版时补充、修订，使其日趋完善。

劳动人事部培训就业局

一九八六年八月

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 原料知识.....	(2)
第二节 基本操作技术.....	(11)
第三节 一般的制作程序.....	(15)
习 题	(17)
第二章 水调面团	(18)
第一节 水调面团的特点与成团原因.....	(19)
第二节 各类水调面团的特点与调制.....	(20)
习 题	(21)
第三章 膨松面团	(22)
第一节 酵母膨松法.....	(22)
第二节 化学膨松法.....	(28)
第三节 物理膨松法.....	(29)
习 题	(30)
第四章 油酥面团	(31)
第一节 油酥面团的特点、作用和调制方法.....	(31)
第二节 油酥制品的制作方法.....	(33)
第三节 油酥制品的种类.....	(36)
习 题	(38)
第五章 蛋和面团	(39)
第一节 蛋和面团的特点和种类.....	(39)

第二节	蛋和面团的调制原理	(40)
习 题		(42)
第六章	米类和米粉制品	(44)
第一节	米粉和面粉的区别	(44)
第二节	米粉的磨制	(45)
第三节	一般米糕的制作方法	(46)
习 题		(47)
第七章	制馅	(48)
第一节	馅心的特点与作用	(48)
第二节	咸馅制作法	(50)
第三节	甜馅制作法	(53)
第四节	包馅的比例与要求	(54)
习 题		(54)
第八章	成型	(55)
第一节	搓、包、卷、捏法	(55)
第二节	抻、切、削、拔法	(60)
第三节	叠、摊、擀、按法	(63)
第四节	钳花、模印、滚粘、镶嵌法	(66)
习 题		(68)
第九章	熟制	(69)
第一节	熟制的重要性	(69)
第二节	蒸、煮法	(70)
第三节	炸、煎法	(73)
第四节	烤、焙法	(76)
习 题		(79)
第十章	制作实例 (一)	(80)
大肉馅	(80)	普通豆沙馅 (81)

枣泥馅·····	(82)	什锦果馅·····	(83)
水晶馅·····	(83)	肉皮冻·····	(84)
第十一章 制作实例 (二) ·····	(86)		
花卷·····	(86)	夹沙银软肉·····	(112)
桃夹·····	(87)	三鲜饺·····	(113)
荷叶夹·····	(88)	翡翠饺·····	(114)
百合夹·····	(88)	四喜蒸饺·····	(115)
金丝卷·····	(90)	开口笑·····	(117)
银丝卷·····	(91)	迎春糕·····	(118)
油条·····	(92)	开花馒头·····	(119)
鲜肉大包·····	(93)	千层糕·····	(120)
大肉藕夹·····	(95)	荷花包·····	(122)
江米藕·····	(96)	酥饺·····	(123)
玫瑰球·····	(97)	江米三色凉糕·····	(124)
锅贴·····	(98)	三鲜烧麦·····	(125)
鲜肉大馄饨·····	(99)	蒸蛋糕·····	(126)
果酱卷·····	(100)	夹心蛋糕·····	(128)
生煎包子·····	(101)	卷筒蛋糕·····	(129)
八宝甜饭·····	(103)	三色蒸蛋糕·····	(130)
小笼包子·····	(104)	肉丝春卷·····	(131)
江米烧麦·····	(105)	菊花脆·····	(133)
小笼蒸饺·····	(106)	泡油糕·····	(134)
玉带油酥饼·····	(107)	黄桂油糕·····	(135)
江米夹沙糕·····	(108)	蝴蝶卷·····	(136)
江米蜜糕·····	(109)	芝麻桂花凉糕·····	(137)
果酱排·····	(110)	萝卜丝饼·····	(138)
珍珠圆子·····	(111)	鸳鸯酥·····	(139)

烫酵面油饼·····(140)	·····(147)
桂花馒头·····(141)	江米仙桃·····(148)
合子酥·····(142)	奶油爱司酥·····(149)
佛手酥·····(143)	枣泥绣球饼·····(150)
水晶菊花酥·····(144)	奶油酥条·····(151)
香蕉酥·····(145)	荷花酥·····(152)
奶油舌饼·····(146)	水晶开花包·····(153)
奶油标花干点	

第一章 概 述

面点制作是食品制作中主要的一类制作，占有十分重要的地位。

面点制作包括的范围很广。从一般的主食到各式小吃，从面食品到米类、杂粮类制品，没有超出它的范围的。

我国地域广阔，物产丰富，各地有各地的面点原料，各地有各地的食用习惯。北京以甜色糕点而闻名，扬州以小笼烧麦而见长，苏点以花色船点而著称，广点以带西方风味而突出。北京的肉丁馒头，天津的狗不理包子，四川的火腿肉包、山西的刀削面、山东的厚锅饼、陕西的羊肉泡馍，都是独具风味、遐迩闻名的佳美食品。我国面点，选料精细，做工考究，品种繁多，形味俱佳，营养丰富，深受广大人民群众欢迎，在国际上也享有较高的声誉。

我国面点的制作技术有着悠久的历史。它是我国劳动人民几千年来辛勤劳动和智慧的结晶。我们学习面点制作技术是为了借鉴前人的经验，生产更多更好的面点食品，以满足今天人民生活的需要。

面点制作是一门实用性很强的课程。面点制作理论是在实践基础上建立起来的，又对实践起到指导的作用，只有学习它，应用它，发展它，才能达到预期的目的。因此理论和实践密切结合是学好本门课程的重要方法。

第一节 原料知识

我国出产的、用以制作面点的原料非常广泛，各种原料的加工方法又很多，这样就可以制作出色、香、味、形不同的各种面点。面点常用原料有主要原料（皮坯原料）、馅料原料、调味原料和辅助原料。

一、选用原料的原则

1. 必须熟悉原料的性质和用途。只有懂得原料的性质和用途，才能因材施教。人们根据面粉不同的质量，制作不同品种的面点，如用特制粉制作精细糕点，用普通粉制作一般点心，这就是利用不同面粉原料长处，避免了原料运用不当造成的浪费和产品质量的降低。

2. 注意选料和配料。选料和配料对成品的色、香、味、形影响很大，处理不当就制作不出好食品。如有的原料已经变质，制成食品会危害人民的健康，因此，一定要注意选新鲜的没有变质的原料。选好原料还要合理调配，才能集诸原料之长，去掉不适当的色和味。

3. 熟悉原料的加工和处理方法。面点制品可用的原料，大部分在制作前已经过加工处理过。由于各种原料的加工和处理方法不同，加工处理所得到的用料就不同，用法也不同。只有熟悉它，才能处理得当，用得合理。

4. 熟悉辅助原料的性质和使用方法。在制作面点时，除使用各种主料、配料及调味料以外，为了提高面点的质量，如增加体积，改善色、香、味等，时常还使用各种辅助原料，如酵母、各种化学膨松剂、香精、食用色素等。这些辅助原料，都各具特殊的性质和功能，使用时必须熟悉它们的性质和使用方法，才不致于在制作过程中出问题。

二、主要原料

主要原料即用作面点坯料的原料。我国面点制品以包馅的居多。包馅必须有包馅的外皮。适宜于作皮子用的原料必须有以下特点：第一，要有一定的韧性，这样包馅后才不致破裂；第二，要具有一定的延伸性和可塑性，这样才能把它擀成薄皮，便于包馅；第三，可以充饥。

主要原料可分为麦类、米类、杂粮类等。

1. 麦类 麦类包括小麦、大麦、青稞麦、燕麦、荞麦等。其中常见常用的是小麦，下面主要介绍小麦。

(1) 小麦的种类。小麦的种类较多，性质不一。按季节分可分为冬麦、春麦。春麦含面筋较少，冬麦含面筋较多。按质量分可分为硬麦和软麦。硬麦也称为玻璃质小麦，其特点是乳胚坚硬，把麦切开后，内部有半透明的感觉，这种小麦含蛋白质较多，能磨高级面粉，制作精细点心。软麦也称粘质小麦，把麦粒切开后，出现粉状，性质松软，含淀粉量较多，其质量不如硬麦，适于制作发酵品种。按颜色分可分为白麦和红麦，其中以白麦的质量为佳。

(2) 小麦中的营养成分。小麦磨制的面粉中含蛋白质、糖类、脂肪、纤维素、灰粉（矿物质）、水分、麸皮、维生素、酶（淀粉水解酶、蛋白质分解酶）等。

1) 蛋白质。面粉中的蛋白质主要是麦胶蛋白和麦麸蛋白，占总蛋白的70%以上。这两种蛋白质是构成面筋的主要成分。它们不溶于水，但遇水后膨胀成为灰白色、无味、具有粘性、延伸性的面筋。面筋在面点制作中有特殊的重要作用下面各章将要叙及。

2) 糖类。面粉中的糖类包括淀粉（在淀粉酶的作用下可分解出糖）、麦芽糖、葡萄糖、蔗糖等，其中绝大部分是

淀粉。糖类的主要作用在面团形成过程中，能弥补空洞。其次是为酵母提供养料，促进发酵。

3) 纤维素。面粉中的纤维素含量多，制品的色泽就白，吃起来发涩；反之则黄，吃起来感到爽滑。

2. 米类 米类有粳米、籼米、糯米等，可直接作成干饭和稀饭，又可磨成米粉后使用。大米所含的蛋白质、淀粉和脂肪等成分与小麦基本相同，但大米所含的蛋白质主要是谷蛋白，此种蛋白质经水洗后不能形成面筋。

(1) 粳米。特点是硬度高，粘性低于糯米，涨发性大于糯米，米粒呈椭圆形，色泽暗白，半透明。一般多用于制作饭食，但有的地方如江西九江、湖北、上海、天津小站、东北等地产的粳米，富有香味，可制作糕点，吃起米口感爽滑，别有风味。

(2) 糯米。也叫江米，色泽乳白，硬度低，粘性大，涨发性小，不透明，但蒸熟后有透明感。糯米除作八宝饭、圆子、粽子外，还可磨成粉和其它粉掺和使用，用途很广。

(3) 籼米。特点是形状椭圆、硬度大、粘性低于粳米，膨发性大于粳米，色泽暗白，一般多用于做米饭。磨成粉后，可制作米粉、水晶糕点等各种制品。

3. 杂粮类

(1) 玉米。含有10~12%的蛋白质，70%左右的淀粉，6~8%的脂肪。制作面点时，需将玉米磨成粉。玉米粉韧性差，松而发硬，可以单独制成食品，也可与面粉掺和后，制成各种发酵面食品。

(2) 豆类。豆的种类较多，用来制作面点的主要有赤豆、绿豆、黄豆等。

1) 赤豆。又叫红小豆，色泽红紫，颗粒大，皮薄的质

量为佳，反之较次。赤豆的质地软，糯沙性大，可做红豆汤、豆沙馅等，是用于制作面点甜馅较多的一种原料。

2) 绿豆。品种很多，以色绿富有光泽，粒大整齐的品种为佳，可以直接与其它米类掺和制作食品，也可加工成粉再制作食品。

3) 黄豆。黄豆粉粘性差，与其它粉类掺和使用可制作团子及糕饼。

(3) 薯类。用于制作面点的薯类有马铃薯、山药、红薯等。

1) 马铃薯。又称土豆，煮熟去皮后捣成泥，可以制作炸类点心，与面粉、米粉等趁热揉制可制作多种面点。

2) 山药。色白细软，粘性很大，可单独食用也可煮熟去皮加工成泥掺入白糖进行炒制，做制品的围边。

3) 红薯。又称地瓜，番薯、山芋、白薯、红苕、甘薯，既能作主食，又可煮熟后，去皮加工成泥与其它粉掺和制作点心，还可制作淀粉等。

三、制馅原料

制馅原料即调制面点馅心所需用的原料。一般来说，用以制作菜肴的各种副食品，都可作为馅心原料。馅心按口味不同可分为咸馅、甜馅、甜咸馅，按组成的荤素不同可分为荤馅、素馅。不同的馅心所用的原料不同，如荤馅是主要由动物性原料制成，素馅是用植物性原料制成。一般荤馅咸的居多，素馅甜的居多。

1. 荤馅原料

(1) 肉类。一般家畜、家禽和一些飞禽走兽的肉均可作为制馅原料，目前在我国使用较广的有猪、牛、羊肉等。

1) 猪肉。猪肉可单独制馅，也可以和蔬菜等原料配合

制作馅心，是一种用途很广的荤馅原料。选用制馅时，应选用肥瘦适宜的夹心肉，因其特点是吸水性强，使制品鲜嫩、卤汁多。使用猪油丁作馅应选用板油，因其肥嫩、出油率高，易流化。

2) 牛、羊肉。用牛、羊肉制馅，可以使制品味道鲜美，特别适于蒸食，如蒸饺等。在选用时，应选用无筋膜的肉制馅，有筋膜的应设法除去筋膜后再制馅。

3) 鸡肉。鸡肉的鲜味较足，是调制三鲜馅的主料，选料时宜用一年左右的母鸡鸡脯肉。

(2) 水产品。凡新鲜的水产品如鱼、虾、蟹、贝、海参等都可用来制馅。一般多用于制三鲜馅。选用鱼时，应选条大、刺少、肉厚的鲤鱼、大马哈鱼、草鱼等；选用虾时，应选色白、有弹性的鲜虾；选用蟹肉时，一般可选海蟹、河蟹，但必须是新鲜的；海参、干贝也都需选用质量较好的。

2. 素馅原料

(1) 豆类。是制作泥蓉馅常用的原料，如赤豆、绿豆、豌豆等。赤豆以色红、豆沙多者为佳；绿豆以粒大饱满者为佳。

(2) 干果类。各种干果都有它特殊的风味，用其制作馅心，可以丰富馅心内容，提高馅心的味道、质量。通常用以制馅的有：红枣、核桃、芝麻、花生仁、瓜籽仁、桂圆、荔枝、杏仁、桃仁等，这些原料都有一定的营养，具有天然的浓郁香味。有些是馅心的主要原料，如用红枣制作枣泥馅；有的是馅心的辅助原料，如芝麻等。

(3) 水果与蜜饯类。常用的新鲜水果有桃、桔子、苹果、菠萝、李子、杨梅等，这些原料除可以用作点心的配料和制馅，又可直接制作食品，如什锦果冻、水果羹等。蜜饯

是用浓度较高的糖渍或蜜汁浸透果肉加工而成的，它分为带汁和干制两种，带汁的鲜嫩适口；干制的保管运输及应用较为方便。常用的蜜饯果品有蜜枣、苹果脯、梨脯、桃脯、桔饼、冬瓜条、葡萄干、青梅、青红丝等。这类原料，具有各种色泽和不同形状，除能增加馅心的香甜味外，还可在制品表面镶成各种花卉图案。

(4) 鲜花与食用香精。鲜花和香精都具有味香料美的特点，用于制作馅心，可提高成品的香味和增加色泽，使之适口。常用的鲜花有玫瑰花、桂花、茉莉花、白兰花等。食用的香精有香蕉、杨梅、薄荷、杏仁、苹果、桔子、柠檬等各种香型，分天然和人工合成两大类。天然香精由复杂的化学成分组成，味道较好，对人体无害；人工合成香精是多种有机化合物，用人工合成的方法制得的。它有水溶性和油溶性两种，饮食业常用的属于油溶性香精。

3. 荤、素馅皆宜的原料

(1) 蔬菜。用于制馅的蔬菜品种非常多，如冬季的大白菜、萝卜、芹菜，春季的韭菜、夏季的冬瓜等。蔬菜一般适用于与肉类、水产品配合作荤馅、咸馅起充实馅心、改变油腻味、增加营养的作用，另外有些蔬菜也可做素馅甜馅的原料。

(2) 蛋品。用蛋品作馅，一般是先摊成蛋皮，切成细丝或炒成蛋花拌入其它馅中，不但能增加制品的营养，而且还可以增加制品的色彩。

(3) 食用胶类。用于面点制作的胶类有冻粉、明胶等。冻粉也叫琼脂、洋菜，是从石花菜等多种海藻类植物中提取的。它分为条状和粉状两种。冻粉在冷水中膨胀，但不溶解，在沸水中易分散、溶解，冷却时变成凝胶状。它的粘

性大，凝固性强，使用要适量。明胶，由动物体中含有胶原蛋白的皮、骨、软骨、韧带等加工处理而得。食用胶类原料主要有猪皮、蹄、鸡、鸭等“冻”。常用的“冻”是用肉皮加水煮化凝固而成的皮冻。皮冻制法见本书第十章制作实例（一）中的肉皮冻一节。

四、调味原料和辅助原料

调味原料在制作面点时，可用于调制馅，又可以用于调制面团。其主要作用是能除去主要原料中的不良味道，增加美味。调味原料包括糖、盐、酱油、醋、味精、葱、姜、花椒、大料、桂皮等等。

辅助原料主要作用是改善面团性质，使制品酥松多孔，柔软体大。它包括油、盐、酵母、化学膨松剂等。

1. 油脂

油脂既是制馅原料，有时又是调制面团的辅助原料，在成形操作和熟制过程中也经常使用。其作用是：

（1）使制成品柔软、滋润、丰满，香气浓厚，色泽美观。

（2）提高制品的营养价值，为人体提供热量。

（3）减低面团的粘性，便于操作。

（4）使制品形成层次，松脆、酥而不硬。

（5）增加制成品的品种风味。但油脂用量过多，也会使面团减少弹性，影响发酵。

（6）能用于炸制油条、酥合等食品。

（7）调制素馅时，加入油脂，使馅心更加可口。

总之，油脂的作用较多，使用的范围较广，是日常生活制作面点的必需品。

面点制作常用的油脂有荤素两种。