


# 我的第一堂

叶伟志◎著

# 中式点心课

一咬就爆浆的流沙包、汤汁饱满的小笼汤包、口口香甜的枣泥锅饼  
大厨私传经典中式点心的美食秘方  
跟着本书一步步学着做，让您第一次动手就成功！



 河南科学技术出版社

台湾旗林文化事业有限公司授权河南科学技术出版社在  
中国大陆独家出版发行本书中文简体字版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16-2010-03

#### 图书在版编目（CIP）数据

我的第一堂中式点心课/叶伟志著.—郑州：河南科学技术出版社，2010.5

ISBN 978-7-5349-4519-9

I. ①我… II. ①叶… III. ①糕点—制作—中国  
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第049489号

---

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：刘欣

责任校对：梁莹莹

封面设计：知墨堂文化

印刷：北京市雅彩印刷有限责任公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：185mm×260mm 印张：8.5 字数：200千字

版次：2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

定价：36.00元

---

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。



# 我的第一堂 中式点心课

叶伟志◎著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·



作者介绍:

叶伟志

**专长:** 西式面包、蛋糕与点心, 北方传统面食, 手工制面, 捏面人, 创意中式点心, 港式点心, 上海点心

**经历:** 中国台北君悦漂亮厅副主厨  
中国上海绿波廊酒家客座点心主厨  
新加坡利苑餐饮集团点心主管  
台湾稻江技术学院技术教师

**证书:** 西点面包烘焙证、中餐证、西餐证

**学历:** 台湾高雄餐旅学院餐旅管理科





## 序

我是来自中国台南白河的农家子弟。15岁时，我就在日志中写道：“我一定要当个全能的点心师！”当时的想法也许很幼稚，但我却一直努力不懈地坚持下去，告诉自己绝不能轻易放弃，一直到20岁退伍那年开始在北部发展，转眼间已经11年了。

一路走来，从永和豆浆、西点餐厅、面包店到大饭店中式点心，在涵碧楼工作期间考上了高雄餐旅学院，完成学业后，专心学习各种点心、中餐、西餐及铁板烧料理，并且非常荣幸地到上海豫园最有名的绿波廊酒家做交流。之后又被聘请到新加坡最知名的利苑酒家香港餐饮集团工作，一方面能够学习国外的点心技艺，另一方面也见识到不同风格的文化及管理，这些经历对我来说有非常大的帮助。

为了将我所学所知与同样喜爱中式点心的朋友们分享，特别编写了这本《我的第一堂中式点心课》。本书简单、精致、易懂，让读者能轻松学会怎样做中式点心，相信您只要准备好相关工具与材料，想做出一份漂亮又可口的点心将不再是遥不可及的事。

在此，我要特别感谢一位多年好友——屏东市粤满楼餐厅的陈美凤小姐，无私地提供场地、食材、设备和人力，全力支持我，这本书才得以顺利完成。同时，也非常感谢各位读者的支持，希望大家都能喜欢它。

景偉志





# 目录

## Contents

### 基础面团的 制作方法

- 6 发酵包子面团
- 7 发酵馒头面团
- 7 油酥皮
- 8 烫水面团
- 8 冷水面团
- 9 水晶皮
- 9 熟澄面团

- 21 荷叶珍珠鸡
- 22 港式腊味饭
- 25 野菇水晶饺
- 26 芹香蒸饺
- 28 小笼汤包
- 30 葱香猪肉包
- 32 黑芝麻流沙包
- 34 黄金流沙包
- 36 牛奶小馒头
- 37 小寿桃
- 39 马拉糕
- 40 红糖糕
- 43 冰花炖奶

### Part 2 炸得好吃



### Part 1 蒸得好吃

- 13 珍珠丸子
- 14 蟹黄蒸烧卖
- 16 豉汁蒸排骨
- 18 港式萝卜糕

- 47 金丝百花球
- 48 炸芋头酥
- 50 萝卜丝酥饼
- 52 沙拉明虾饺
- 54 酥炸咸水饺
- 57 香蕉虾筒
- 58 水晶肉圆
- 60 虾仁脆春卷
- 62 素春卷
- 65 芝麻球
- 66 脆皮荸荠条
- 67 酥炸花好月圆



### Part 3 煎得好吃

- 71 香煎锅贴
- 73 冰花脆汁煎饺
- 74 葱油饼
- 77 牛肉馅饼
- 78 韭菜合子
- 80 枣泥锅饼
- 83 芝麻煎软饼



### Part 4 烤得好吃

- 86 木轮芋头酥
- 89 太阳饼
- 91 蛋黄酥
- 92 老婆饼
- 94 台式菠萝酥
- 96 奶皇月饼
- 99 广式月饼



### Part 5 煮得好吃

- 102 虾仁馄饨
- 105 鲜肉水饺
- 106 莲子桂花糕
- 108 藕粉甜汤
- 110 芒果奶酪
- 113 芒果布丁
- 114 芒果雪米糍
- 116 马来椰丝娘惹糕
- 118 冰皮草莓月饼
- 120 黑芝麻糊
- 122 太极露
- 124 龟苓膏
- 126 雪山紫米露
- 127 金枝玉叶露
- 128 杏仁豆腐
- 130 芝麻流沙汤圆
- 132 酒酿甜汤圆

- 134 材料介绍
- 135 器具介绍







# 基础面团的制作方法

## 发酵包子面团



### 材料

中筋面粉	300克
细砂糖	50克
泡打粉	3.5克
干酵母	3.5克
白油	18克
水	145毫升

### 做法

- 1 将中筋面粉、细砂糖、泡打粉、干酵母和白油放入搅拌盆中混合。
- 2 慢慢加入水揉匀，和至光滑的程度。
- 3 饧面10分钟后，揉压翻面一次，将发酵时产生的气体压出来。
- 4 将面团搓成长条状，再分成30克/个的小面团。



- 5 用擀面杖将小面团擀压成中间稍厚，边缘略薄的小圆片即可。



### 叶师傅的叮咛

擀面皮时记得撒少许面粉。



## 发酵馒头面团



### 材料

中筋面粉	300克
细砂糖	80克
泡打粉	3.5克
干酵母	3.5克
白油	20克
牛奶	75克
水	70毫升

### 做法

- 1 将中筋面粉、细砂糖、泡打粉、干酵母和白油混合均匀。
- 2 慢慢加入牛奶和水搅拌均匀。
- 3 饧面10分钟后再翻面一次。



- 4 将面团搓成长条状，再分成25克/个的小面团。



- 5 夏天发酵1小时即可；冬天温度较低时需要发酵1.5小时，若使用发酵箱40分钟即可。

### 叶师傅的叮咛

1. 将面团搓成长条状时要搓得扎实一点。
2. 若想制作大馒头，可切成50克一个的面团。

## 油酥皮



### 油酥材料

白油	50克
低筋面粉	100克

### 水皮材料

中筋面粉	100克
细砂糖	10克
猪油	10克
热水(80℃)	55毫升

### 做法

- 1 将油酥材料倒入钢盆中搅拌均匀，分成30克/个的小面团，即为油酥。
- 2 将水皮材料倒入另一个钢盆中混合搅拌，5分钟后取出，在面板上来回揉搓5分钟至光滑，再饧发15分钟，分成30克/个的小面团，即为水皮。

- 3 将水皮小面团压平，包入油酥小面团饧发5分钟。

- 4 用擀面杖擀开，由上向下卷起，饧5分钟，然后重复一次这个步骤。



- 5 放置10分钟后擀成圆形即可。



## 烫水面团



### 材料

中筋面粉	150克
盐	5克
白油	10克
热水(85℃)	80毫升

### 做法

- 1 将中筋面粉、盐和白油放入搅拌盆中混合。
- 2 慢慢倒入热水，用擀面杖搅拌均匀。



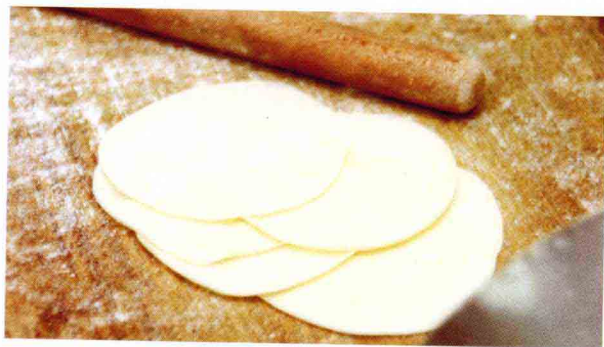
- 3 将面团倒在工作台上揉搓均匀。

- 4 放入盆中并用保鲜膜封好，静置饧面15分钟。



- 5 取出搓成长条状，再切成小面团即可使用。

## 冷水面团



### 材料

中筋面粉	150克
盐	5克
色拉油	10克
冷水	75毫升

### 做法

- 1 将中筋面粉、盐和色拉油倒入搅拌盆中混合。
- 2 慢慢倒入冷水，用擀面杖搅拌均匀。
- 3 将面团倒在工作台上揉搓均匀。



- 4 放入盆中并用保鲜膜封好，静置饧面30分钟(因筋性较强，所以饧面的时间应延长)。

- 5 取出翻一翻面团。

- 6 要包馅时，将面团搓成长条状，再切成小面团，擀成圆片即可使用。





## 水晶皮



## 材料

淀粉	50克
澄粉	50克
温水(60℃)	110毫升
盐	5克
沸水(100℃)	250毫升

## 做法

- 1 将淀粉、澄粉、盐和温水放入盆中搅拌均匀。
- 2 慢慢倒入沸水，用擀面杖搅拌成团。



- 3 将面团放在盆中，用布盖好备用。
- 4 取出面团搓成长条状，切成小面团，然后擀成圆片即可使用。

## 熟澄面团



## 材料

澄粉	30克
沸水(100℃)	30克

## 做法

- 1 将澄粉放入搅拌盆中，慢慢倒入沸水，烫熟澄粉，即为熟澄面团(又称为熟汀面团)。
- 2 晾约3分钟，使面团温度降至80℃即可使用。



## 叶师傅的叮咛

1. 熟澄面团通常会加入其他面团中使用，可增加弹性与口感。
2. 需要使用熟澄面团时，一定要现做现用，晾至温热后应马上与其他面团混合。

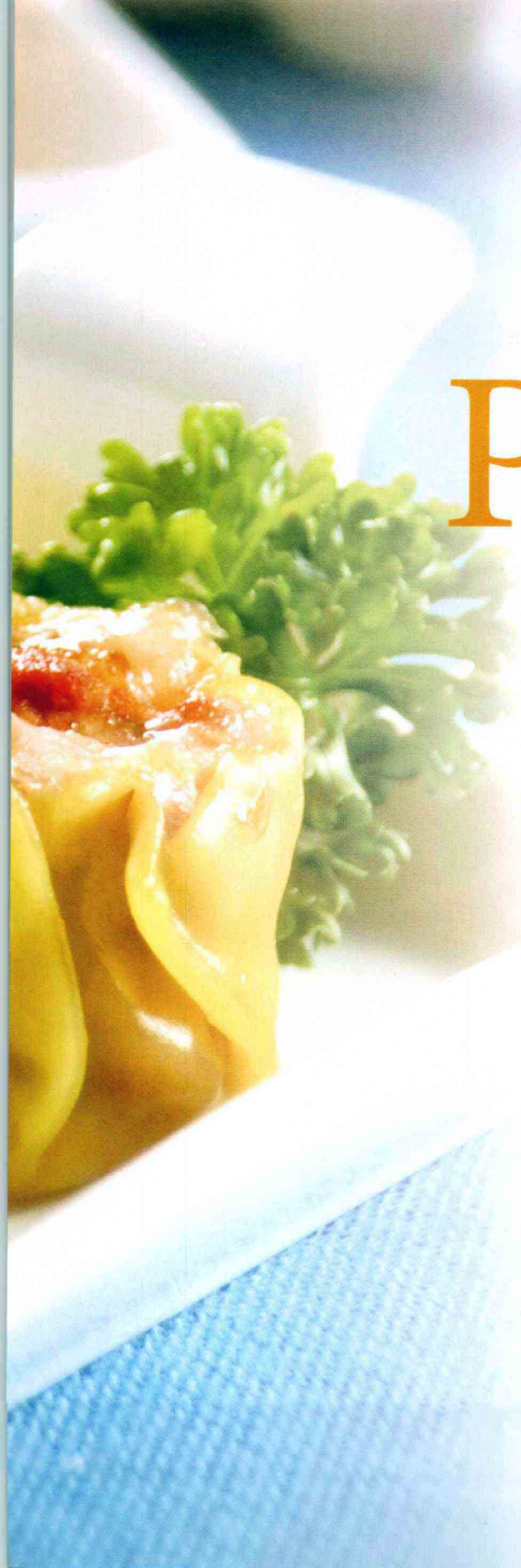




# Part 1



蒸  
得  
好  
吃









# 珍珠丸子

## 材料

分量：10个

长糯米	200克
肥肉粒	30克
香菇精	1.5克
细砂糖	3克
白胡椒粉	0.3克
淀粉	3克

## 做法

- 1 将长糯米用清水浸泡4小时，捞出沥干水分。
- 2 将肥肉粒、香菇精、细砂糖、白胡椒粉和淀粉搅拌均匀，连续摔打3分钟使其更有弹性，再挤成小圆球状，蘸裹长糯米后滚圆。
- 3 将丸子放在蒸笼内，用大火蒸20分钟即可。



### 叶师傅的叮咛

馅料中加少许姜末调味，味道更好。



# 蟹黄蒸烧卖

## 材料

分量：15个

烧卖皮	15张
猪后腿肉	150克
盐	4克
草虾仁	150克
肥肉粒	30克
香菇精	1.5克
细砂糖	3克
白胡椒粉	0.3克
淀粉	3克

## 做法

- 1 将猪后腿肉切碎，加盐腌5分钟，使咸味充分渗入肉中。
- 2 将草虾仁洗净，去肠泥后切成小丁，加入肉馅中搅拌5分钟，打出虾胶，让馅料更有黏性。
- 3 加入肥肉粒、香菇精、细砂糖、白胡椒粉和淀粉搅拌均匀，连续摔打3分钟使其更有弹性。
- 4 一手拿着烧卖皮，一手握勺盛馅。将馅料填入烧卖皮中并用虎口收紧，边转边收捏紧实。

### 叶师傅的叮咛

1. 馅料中也可加入竹笋或蘑菇，如果点上蟹黄或虾卵口味更棒。



2. 虾胶是虾的黏液经搅拌后产生的胶状物，口感很好，鲜味十足。



- 5 将包好的烧卖放入蒸笼内，用大火蒸6分钟即可。



