



职业技能培训系列教材

ZHIYE JINENG PEIXUN XILIE JIAOCAI

# 中式 面点制作

高亮 主编



中国林业出版社



职业技能培训系列教材

# 中式面点制作

高 亮 主 编

中国林业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中式面点制作/高亮主编. —北京:中国林业出版社,  
2009.7

(职业技能培训系列教材)

ISBN 978-7-5038-5635-8

I. 中… II. 高… III. 面点—制作—中国—技术培训—  
教材 IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110223 号

### 内容提要

本书在知识要求(应知)和技能要求(应会)两个方面介绍了中式面点制作技师需掌握和了解的知识技能。内容涉及面点知识概述;怎样制作油酥面团;怎样制作膨松面团;怎样制作水调面团;怎样制作蛋和面团;制馅的方法;米类和米粉制品;面点制品的制熟技巧;面点制品的成型;面点制作实际操作等内容。本书可作为中式面点制作职业技能鉴定培训教材和自学用书,也可供从事中式面点制作行业的管理和技师参考。

出版:中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同7号)

编者咨询 E-mail:bjbw@163.com 电话:010-67061986

发行:新华书店北京发行所

印刷:北京昌平百善印刷厂

印次:2009年9月第1版第1次

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:3.375

字数:100千字

印数:8250

定价:7.00元

# 前 言

职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强劳动者就业能力的有效措施。职业技能短期培训，能够在短期内使受培训者掌握一门技能，达到上岗要求，顺利实现就业。为了提高各行各业劳动者的知识与技能水平，增强其就业的能力，我们特意组织了全国各地一批长期在一线从事职业培训教学、富有经验的知名教师编写了这套“职业技能培训系列教材”。

本套教材是为了适应开展职业技能短期培训的需要、促进短期培训向规范化发展而编写的。该套教材以相应职业（工种）的国家职业标准和岗位要求为依据，根据上岗前职业培训的特点和功能，以基本概念和原理为主，突出针对性和实用性，理论联系实际，使读者一读就懂，一学就会。

这套教材适合于各级各类职业学校、职业培训机构在开展职业技能短期培训时使用。由于时间仓促和编写者的水平有限，书中错漏之处敬请读者批评指正，在此深表感谢。

编 者

2009年6月

# 目 录

<b>第一单元</b>	<b>面点知识概述</b> .....	(1)
模块一	面点原料 .....	(2)
模块二	面点制作的基本操作技巧 .....	(10)
模块三	面点制作的一般流程 .....	(15)
<b>第二单元</b>	<b>制作油酥面团</b> .....	(18)
模块一	油酥面团的种类及调制方法 .....	(18)
模块二	油酥制品的制法技巧 .....	(21)
模块三	油酥制品的种类 .....	(23)
<b>第三单元</b>	<b>制作膨松面团</b> .....	(26)
模块一	酵母膨松 .....	(26)
模块二	物理膨松 .....	(32)
模块三	化学膨松 .....	(33)
<b>第四单元</b>	<b>制作水调面团</b> .....	(35)
模块一	水调面团的调制方法及其成团原因 .....	(35)
模块二	几种水调面团的特点及其调制 .....	(37)
<b>第五单元</b>	<b>制作蛋和面团</b> .....	(39)
模块一	各种蛋和面团的调制技巧 .....	(39)
模块二	蛋和面团的调制原理 .....	(40)



<b>第六单元 制馅</b> .....	(43)
模块一 制作咸馅 .....	(43)
模块二 制作甜馅 .....	(46)
模块三 制作馅心 .....	(47)
模块四 包馅的比例与要求 .....	(49)
<b>第七单元 米类和米粉制品</b> .....	(51)
模块一 米粉和面粉的比较与区别 .....	(51)
模块二 磨制米粉 .....	(52)
模块三 制作米糕 .....	(53)
<b>第八单元 面点制品的熟制技巧</b> .....	(54)
模块一 熟制的作用 .....	(54)
模块二 熟制的烤、烙法 .....	(55)
模块三 熟制的炸、煎法 .....	(58)
模块四 熟制的蒸、煮法 .....	(60)
<b>第九单元 面点制品的成型</b> .....	(63)
模块一 搓、包、卷、捏法 .....	(63)
模块二 抻、切、削、拨法 .....	(67)
模块三 叠、摊、擀、按法 .....	(69)
模块四 钳花、模印、滚粘、镶嵌法 .....	(72)
<b>附录 面点制作实例</b> .....	(74)
开花馍 .....	(74)
莲蓉甘露酥 .....	(74)
泡儿油糕 .....	(75)
什锦油果 .....	(75)
黄金大麻饼 .....	(76)



葱花脂油饼 .....	(77)
芝麻鸡蛋小饼 .....	(77)
豆沙烙饼 .....	(78)
蒸鸡蛋糕 .....	(78)
芝麻徽子 .....	(79)
玉米面小饼 .....	(79)
八宝饭 .....	(80)
什锦黏糕 .....	(80)
羊肉包子 .....	(81)
门丁包(豆沙包) .....	(82)
糖三角(什锦糖包) .....	(82)
什锦汤圆 .....	(83)
凉粉酿皮 .....	(83)
银丝卷 .....	(84)
荷叶饼 .....	(84)
腐乳玉米糕 .....	(85)
生煎包子 .....	(86)
四喜蒸饺 .....	(86)
薄饼羊肉末 .....	(87)
什锦馅烙饼 .....	(88)
火腿玉米糕 .....	(88)
红枣玉米糕 .....	(89)
酥麻花 .....	(90)
烤蛋糕 .....	(90)
卤肉韭菜粉条包子 .....	(91)
花卷 .....	(91)
芝麻雪花蛋 .....	(92)
蜜汁土豆饼 .....	(92)
稍梅 .....	(93)



虾仁面包盒 .....	(94)
虾仁面盒 .....	(94)
奶白小馒头 .....	(95)
酸枣仁煎饼 .....	(96)
茯苓饼 .....	(96)
炸荸荠夹子 .....	(96)
椒盐饼 .....	(97)
炒黄面 .....	(97)
川椒面 .....	(98)
椒盐饼 .....	(98)
鸡肉馄饨 .....	(98)
千层油糕 .....	(99)



# 第一单元 面点知识概述

## 单元知识概要

对面点原料知识的熟悉和了解，是面点制作的最基础，只有在掌握这些基础知识基础上，对面点制作的操作技术进一步了解和深化，才能在面点制作一般程序指导下，真正做到对中式面点的制作有一个全貌性的认识。

本单元知识

- 面点原料知识
- 面点制作的基本操作技术
- 面点制作的一般程序

面点，即正餐以外的小份量食品，包括主食品、点心以及各种特色小吃。面食制品、米食制品、杂粮制品和薯类制品、南瓜和豆类制品，都属于面点制品。面点是面食制品的总称，因面点主要是以麦粉和米粉为原料，故饮食业内称之为白案或面案。

制作面点可以使用的原料种类很多，除五谷杂粮类原料之外，还可用各种蔬菜、肉类、禽蛋、鱼虾类、水果类、干果、干货、蜜饯、薯类、可食性动植物等作为制作面点的原辅料。

中国饮食文化历史源远流长，中式面点品种繁多，如北京的花色甜点、天津的狗不理包子、山西的刀削面、陕西的羊肉泡馍、兰州的牛肉拉面和臊子面、四川的担担面、山西羊肉稍梅等，早已名扬海内外。

中式面点选料精细，做工考究，品种繁多，色、香、味、形



俱佳，且营养丰富，深受广大人民群众的喜悦，在国际上也享有较高的声誉。

中式面点制作技术是我国人民数千年来辛勤劳动和智慧结晶。我们学习面点制作技术是为了借鉴前人的经验，从而不断改革制作工艺，生产制作出更多、更好、营养更加丰富、深受人们欢迎的面点制品，以满足人民生活的新需要。

### 模块一 面点原料

我国用以制作面点的原料品种繁多，加工各种原料的方法也甚多，因而色、香、味、形俱佳的各种面点也非常多。面点常用原料可分为主要原料（坯皮原料）、制馅原料、调味原料和辅助原料。

#### 一、选用面点原料的基本原则

##### 1. 掌握各种原料的性质和用途

首先要懂得原料的性质和用途，然后才能利用好各原料特点，因材施教，避免浪费，提高产品质量。例如，人们根据不同质量的面粉，制作不同品种的面点，用特制粉制作精细糕点，用普通粉制作一般点心。

##### 2. 正确进行选料和配料

选料和配料对成品的色、香、味、形影响很大，处理得当才能制作出好的食品。选料一定要选用新鲜的原料，使用已变质原料制成的食品，不仅色、香、味会差，而且会危害人们的健康。之后还要进行合理调配，才能集诸原料之长，避其所短。

##### 3. 对原料的加工方法要准确掌握

由于制作面点所用的原料，大部分是已经过加工好的净料。由于各种原料其加工方法各异，加工所得到的净料就不同，用法也就不同。因此，只有熟悉各原料的加工方法，进而合理运用原



料，才能制作出比较精美的面点来。

#### 4. 熟悉相关辅助原料的性能和使用方法

往往在制作面点时，除使用各种主料、副料及调味料以外，还经常需要使用各种辅助原料，如酵母、各种化学膨松剂、香精、天然色素等以提高面点的质量。这些辅助原料，都具有各自特殊的性质和功能，如增加体积，改善色、香、味等，使用时必须熟悉它们的性质和使用方法，才不至于在制作过程中出现问题。

## 二、面点制作主要原料种类

主要原料，即用于作为面点坯料的原料。我国面点制品以包馅的居多，包馅就必须有外皮。用作外皮的原料，首先要有一定的韧性，这样包馅后才不致破裂；其次，要具有一定的延伸性和可塑性，这样才能把它擀成薄片，便于包馅。主要原料主要是指麦类、米类、杂粮类。

### 1. 麦类

麦类包括大麦、小麦、青稞麦、荞麦、燕麦等几种，其中小麦最为常用。

种类：小麦的种类较多，性质各异。按质地可分硬麦和软麦，硬麦也称玻璃质小麦，其特点是乳胚坚硬，把麦粒切开后，内部呈半透明，这种小麦含蛋白质较多，能磨制成高级面粉，制作精细点心；软麦也称黏质小麦，把麦粒切开后，出现粉状，性质松软，含淀粉量较多，其质地不如硬麦，适于制作发酵制品。按颜色可分为白麦和红麦，其中以白麦的质量为佳。按季节可分为冬麦、春麦，冬麦含面筋较多，春麦含面筋较少。

营养成分：小麦磨制的面粉中富含蛋白质、糖类、脂肪、纤维素、灰分（矿物质）、水分、麸皮、维生素、酶（淀粉水解酶、蛋白质分解酶）等。

●糖类 面粉中的糖类含量最多，包括淀粉（在淀粉酶的作



用下可水解出糖)、葡萄糖、麦芽糖、蔗糖等，其中淀粉占绝大部分。糖类的主要作用是在面团形成过程中进行弥补空洞，另外是为酵母提供养料促进其发酵。

●蛋白质 面粉中的蛋白质种类较多，主要是麦胶蛋白和麦麸蛋白，占总蛋白的70%以上，是构成面筋的主要成分。它们不溶于水，但遇水后膨胀为灰白色、无味，具有黏性、延伸性的面筋。面筋在面点制作中有特殊的作用。

●纤维素 面粉中的纤维素主要含在麸皮中，纤维素含量多，会使制品颜色发黄，且吃起来发涩；而相反，则会使制品颜色显白，且吃起来感觉爽滑。

### 2. 米类

米类包括糯米、粳米、籼米等，它们都可做成干饭或稀饭，又可磨成米粉使用。大米所含的蛋白质比小麦少，且大米所含的蛋白质主要是谷蛋白和谷胶蛋白，这两种蛋白质是不能形成面筋的，其淀粉和脂肪等成分与小麦基本相同。

●糯米 糯米也叫江米，色泽乳白、不透明、硬度低、黏性大、涨发性小。糯米蒸熟后有透明感，用途广泛，可用于做八宝饭、圆子、粽子，也可磨成粉和其他粉掺和使用。

●粳米 粳米的米粒呈椭圆形，色泽蜡白、半透明、硬度高，黏性低于糯米，涨发性大于糯米，一般多用于制作米饭，但江西、湖北、上海、天津等地产的粳米，富有香味，也可制作糕点，如水磨年糕、黄松糕等，吃起来口感爽滑，别有风味。

●籼米 籼米的米粒形状细长、色泽灰白、硬度大、黏性低于粳米，涨发性大于粳米，一般多用于做米饭。也可用磨成的粉制作米线（云南名小吃）、米面皮子、水晶糕点等。

### 3. 杂粮类

豆类：豆的种类一般较多，常用来制作面点的主要有赤豆、绿豆、黄豆等。

●黄豆 黄豆需先将其加工成粉，但黄豆粉黏性差，可与其



他粉类掺和使用制作点心。

●绿豆 绿豆的品种很多，以色绿、富有光泽、粒大整齐的为佳，可以直接与米面掺和制成食品，也可加工成粉再制作食品。

●赤豆 赤豆，色泽红紫、颗粒大，又叫红小豆，以皮薄的为佳。赤豆质地软，糯、沙性大，可做红豆汤、豆沙馅等，是制作甜馅面点用得较多的原料之一。

**薯类：**薯类包括马铃薯、山药、红薯等。

●马铃薯 马铃薯又称土豆，煮熟去皮后捣碎成泥，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。

●山药 山药色白细软，黏性很大，可单独食用，也可蒸熟去皮、加工成泥后掺入白糖进行炒制，常可用于做制品的围边。

●红薯 红薯又称地瓜、番薯、山芋、白薯、红苕或甘薯，其淀粉含量高，质软而味香甜既能作主食，又可蒸熟去皮、加工成泥后与其他粉掺和制作各类糕、团、包、饼、饺等，以及蛋糕、布丁等点心，还可酿酒、制糖和淀粉等。

**玉米：**玉米含有蛋白质、淀粉、脂肪等。玉米磨成粉后，方可用于制作面点。玉米粉韧性差，松而发硬，可以单独制成食品，如窝头、丝糕等；也可与面粉掺和后，制成各种发酵点心，又可制作各式蛋糕、饼干等。

### 三、制馅原料的种类

制馅原料是面点制作原料的重要组成部分，即调制面点馅心的原料。我国面点的制馅原料极为丰富，有肉品类、蔬菜类、水产类、果品类和蜜饯制品等。馅心按口味不同可分为咸馅、甜馅、甜咸馅，按原料可分为荤馅和素馅两大类。不同的馅心所用的原料不同，如荤馅是用动物性原料制成的，一般咸的居多，素馅是用植物性原料制成的。按制作法可分为生馅和熟馅两大类。



### 1. 荤馅原料

肉类：一般家畜、家禽的肉均可用于制馅，猪肉、牛肉、羊肉一般使用较多。

●猪肉 用途最为广泛。猪肉可单独制馅，也可以和蔬菜等原料调配使用。选用猪肉制馅时，一般选择黏性大、吸水性强、肥瘦适宜的夹心肉或后臀肉，可使馅心鲜嫩、汁多。使用猪油丁作馅应选用板油，因其肥嫩，出油率高，加热时易于融化。

●牛肉、羊肉 用牛肉、羊肉制馅，可以使制品味道鲜美，特别适于蒸食。应选用鲜嫩无筋膜且膻味轻、肉质嫩的部位制馅。

●鸡肉 鸡肉的鲜味较充足，是调制三鲜馅的主料。选用料时一般用一年左右的母鸡胸脯肉为佳。

水产品：一般多用于制三鲜馅，凡新鲜的水产品，如鱼、虾、蟹、贝、海参等都可用来制馅。选用虾时，应选色白、有弹性的鲜虾；选用鱼时，应选条大、刺少、肉厚的鲤鱼、大马哈鱼、草鱼等；选用蟹肉时，一般用新鲜的海蟹、河蟹；海参、干贝也应选用质量较好的。

### 2. 素馅原料

干果类：用干果制作馅心具有特殊的风味，既可丰富馅心内容，又可增加馅心的味道。常用于制馅的干果类原料有红枣、核桃、芝麻、花生仁、瓜子仁、桂圆、荔枝、杏仁、桃仁等。这些原料营养丰富且具有天然的浓郁香味。选用干果时，应以肉厚、体干、质净、有光泽者为佳。

水果与蜜饯类：常用的新鲜水果有桃、橘子、苹果、菠萝、李子、杨梅等。这些原料除了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、橘饼、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以外，还可在制品表面镶成各种花卉图案。

豆类：豆类常用于制作泥蓉馅，如赤豆、绿豆、豌豆等。赤豆以色红、豆沙多的为佳，绿豆以粒大饱满的为佳。

鲜花：鲜花味香料美，用鲜花制作馅心，可提高制品的香味，增加制品的色泽。常用的鲜花有玫瑰花、桂花、茉莉花、白兰花等几种。

### 3. 荤、素馅皆可的原料

蛋品：蛋品种类较多，大体可分为鲜蛋、冰蛋、蛋粉和加工蛋（咸蛋、松花蛋等）。用蛋品作馅，不但能增加营养，而且可以增加制品的色泽和香味。

蔬菜：蔬菜种类甚多，制馅时应因地因时制宜，如冬季的大白菜、萝卜、芹菜，春季的韭菜，夏季的冬瓜等。有些蔬菜也可做素馅、甜馅的原料，但一般适用于与肉类、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。

食用胶类：用于面点制作的胶类有冻粉、明胶等。冻粉是从石花菜等多种海藻类植物中提取的，也叫琼脂、洋菜。它分为条状和粉状两种。冻粉在冷水中不溶解但膨胀，在沸水中易分散、溶解，冷却时变成凝胶状，它的黏性大、凝固性强，使用要适量以1%为佳。明胶是由动物体中含有胶原蛋白的皮、骨、软骨、韧带等结缔组织加工而成，常用的主要有猪皮、猪蹄、鸡、鸭冻等。

## 四、调味原料和辅助原料的种类

调味原料和辅助原料在制作面点时既可用于制馅，也可直接用于调节面团或其他坯料。调味原料的主要作用是能除去原料中的不良味道，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。辅助原料的主要作用是改善面团性质，使制品酥松多孔，增加香味，柔软体大，改善色泽，



延长老化期。辅助原料包括油、盐、糖、酵母、香精、色素、乳品以及化学膨松剂等。

### 1. 油脂

油脂的作用：油脂既是馅心的调味原料，又是面团的辅助原料，且是热的传介质。其有如下作用：

- 使面团的黏性降低，便于操作。
- 能用于炸制油条、酥盒等食品。
- 增加制品的营养价值，为人体提供热量。
- 使制品形成层次，松脆、酥而不硬且使制品柔软、滋润、丰满、香气浓厚、色泽美观。
- 素馅中加入油脂，可使馅心更加可口，增加成品的风味。

总之，油脂的作用较多，使用范围较广，是制作面点的必需品。但在使用时请注意油脂用量过多，会减少面团的弹性，影响面团的发酵。

油脂的种类：面点制作常用的有动物油和植物油两大类。

动物油主要有猪油和黄油等。猪油色泽洁白，杂质少，味香、用途较广，如制作酥点、炸制面点等。黄油或奶油有特殊香味，易消化，营养质高，制出的成品比较柔软，富有弹性，光滑度强且不易硬化，常用于制作高级糕点。人造奶油，为人工配制的脂肪，外形与奶油相仿，但香味较差，和奶油相比，不易为人体消化、吸收。牛、羊油，含硬脂酸较多，质量不如猪油，有异味，使用不多。

植物油主要有花生油、豆油、菜油、麻油（香油）、椰子油、茶油、混合油等。在常温下，植物油均呈液状，一般带有植物的香味，使用时应先炼熟。

### 2. 糖

糖是制作面点的主要辅助原料，也是主要调味原料。糖主要有蔗糖和饴糖两种。蔗糖又可分为绵白糖、冰糖、方糖、红糖等。





面团中糖的作用：在面团中加入糖，可起到如下几种作用：①增加制品的甜美滋味，提高制成品的营养价值；②糖烘烤后会焦化，使制品表面形成金黄色或棕色，从而使制品色泽美观；③能改进面团的组织，使制品松软；④糖可增加酵母菌繁殖所需的养分，故在面团发酵过程中起到调节发酵速度的作用。

熬糖浆、制馅时的作用：糖在熬制糖浆、制馅时也有着重要的作用：制蜜汁成品时，可使制品酥软，增加甜味；制挂霜制品时，可使制品变得酥脆，色泽洁白如霜；在制馅时，可增加馅心甜味。

使用糖时的注意事项：用于制馅时，必须加入一定量的熟面粉，以防糖液溶化外溢。常用的糖多为绵白糖，绵白糖细软，可直接加入面中，若为白砂糖要先碾成糖粉或溶成糖液、糖浆再使用。糖加入面团后，必须揉匀揉透，以免面点表面发生斑点，影响外观。调制面团需加糖时，加水量应少一些。

### 3. 盐

食盐有海盐、井盐、湖盐等；按加工精度可分为粗盐、细盐和精制盐。是制作面点不可缺少的原料，除用于馅心外，也可加入面团内作辅助原料。

### 4. 乳品

制作面点时，常用的乳品有鲜牛奶、炼乳、全脂奶粉和脱脂奶粉等。

乳品可使制品颜色洁白，滋味香醇且富含营养。同时，由于牛奶有良好的乳化性能，可以改进面团的胶体性质，增加面团的气体保持能力，从而使面团的发酵力增强。此外，牛奶也能使成品的老化期延长。因此，乳品经常用于高级面点中。

### 5. 酵母和膨松剂

膨松剂是调制面团的重要物料。在面团中加入膨松剂可使面团体积增大、膨松可口。膨松剂种类很多，大体分为酵母、面肥和化学膨松剂三类。常用酵母有液体鲜酵母、压榨酵母、活性干