

时尚 蒸点

SHISHANG
ZHENGDIAN

● 石锦洪 编著



化学工业出版社

时尚

蒸点



化学工业出版社

· 北京 ·

本书主要介绍50例中国香港时下流行蒸制面点的制作,包括原料配方(材料、馅料、调料)、分步图解和操作要领等,原料配方超详细,调馅技巧大揭秘,操作手法全公开,可帮助面点小吃制作经营商户、中式面点师、大众面点爱好者迅速掌握操作技巧,做出“时尚”好滋味。

图书在版编目(CIP)数据

时尚蒸点/石锦洪编著. —北京:化学工业出版社, 2009.12
ISBN 978-7-122-06908-5

I.时… II.石… III.面点-制作-香港 IV.TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第192553号

原书名:时尚蒸点 作者:石锦洪

本书中文简体字版由万里机构出版有限公司授权化学工业出版社独家发行。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2009-3350

责任编辑:孟嘉 温建斌

文字编辑:张春城

责任校对:宋夏

装帧设计:晴朗设计工作室

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张6½ 字数136千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

序Preface

我欣赏石锦洪师傅的才艺和才情，无论什么人什么事，他都会尽心努力地去，去克服困难。每当下属遇有不明白时，他总会谆谆告诫，即时示范和细心讲解；所以曾与他合作的人，无不竖起拇指称赞。自20世纪80年代中期相识和共事，已有20多年，记得在北角利苑酒家的日子里，相处融洽又愉快。我佩服他对点心的专业，很会花心思，大胆地改革点心，并极力要求制品以健康和清新为主，广受食客欢迎。以一位点心师傅的职位，继而被提升到集团点心总监一职，殊不简单，没有足够才艺和良好的人际关系，绝不能问鼎这个位置。

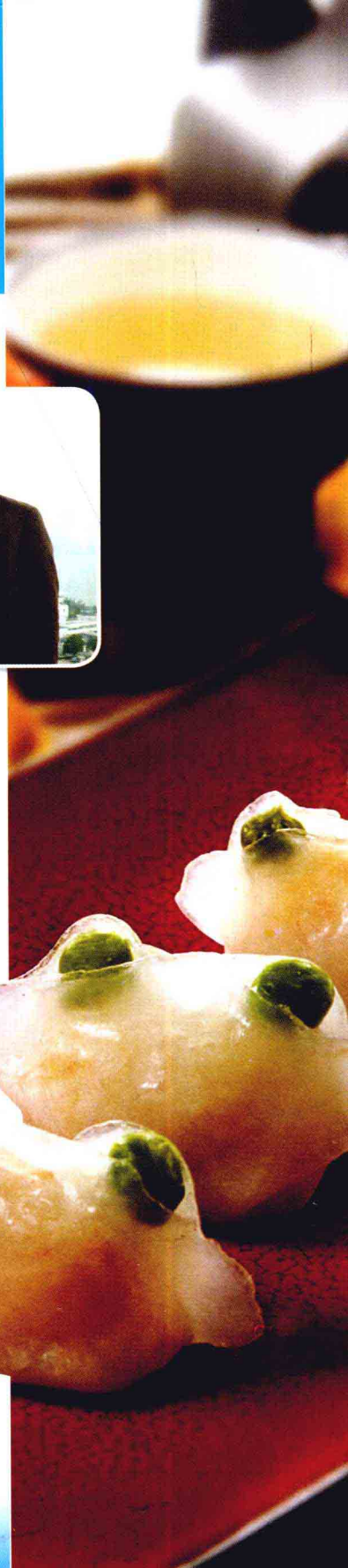


作为资深饮食人的我，对于手艺好又品德高的石师傅的评价，只能以“认真、诚恳和有心思”作结。只有他们的无私奉献，才能推动点心行业迈向另一个新纪元，并把点心制品推向世界饮食舞台争取一席位。

为了让多一些认识点心制作，他特别挑选了五十款饺子和汤包，并把复杂的点心技巧，化繁为简，让家庭读者也可以参考制作，我希望这本《时尚蒸点》能一纸风行。

黄永帜

龙皇酒家饮食集团主席





前言 Foreword

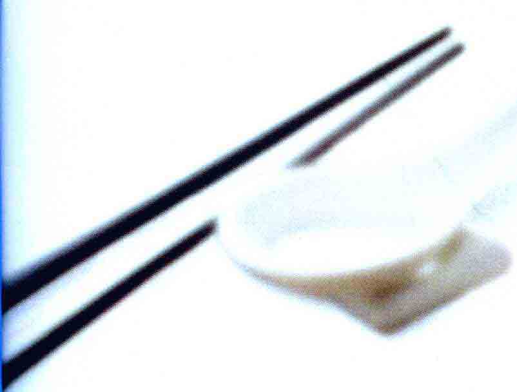
生活在急速进步的大都会，对生活质量的追求越来越强烈，延伸向前，对每天必须享用的食物要求也越来越高。为何我们会追求和改良食物呢，如何才能令食物做得健康又美味？这一连串的问题，答案只有一个，能够尝到美味食物是一种享受和生活艺术。所以能做出色、香、味俱全和健康的优质食品，回味无穷，满足又自豪。

回想在20世纪70年代刚踏入饮食业时，学徒生涯给我感受最深。以前旧派厨房的运作模式，老师傅比较保守兼护己，不轻易传授技艺，食品分量无标准，出品时好时坏，每当接获客人的投诉时，作为饮食从业员的我，心里非常难过。从那一刻开始，我便立志必须确保产品质量，不断测试和改良食品，定下品质标准、分量比例、制法技巧等，从而确保制品能满足客人要求，并进一步追求自己在点心创作的目标和理想。客人们的一声赞赏，换来自己心灵上的无限满足。

进入千禧年代，我希望能将过去多年来的所学、所创、制法经验和心得辑录成书，并与大家一起分享。

在这里还要多谢曾协助参与制作的一群工作人员。

石锦洪



目录 Contents

1. 美味馅料的秘密

- (1) 多汁的汤包和饺子不可缺少的汤冻 2
- (2) 各式馅料制法 4
- (3) 黄油蟹粉馅和大闸蟹粉馅的差异 10
- (4) 认识常用工具与粉类材料 11

2. 不同面团变出美味点心

- (1) 虾饺皮制法 12
 - 金冠蒸饺 13
 - XO酱墨鱼蒸饺 15
 - 蟹子鱼翅蒸饺 16
 - 云胜香菱篮子饺 19
 - 蝴蝶胡萝卜饺 20
 - 碧绿菜叶饺 23
 - 素菜荷花饺 24
 - 魔鬼鱼饺 27
 - 白菜金粟饺 28
 - 笋角鲜虾饺 31
 - 碧绿凤眼饺 32

- 弹涂鱼饺 34
- 香芹半月饺 35
- 晶莹兔子饺 37

(2) 粉果皮制法 38

- 蟹肉元宝饺 39
- 玫瑰花饺 40
- 缤纷四喜饺 43
- 白菜花饺 44
- 菠菜柳叶饺 47
- 韭菜龙虾饺 48
- 石榴蒸饺 51
- 三色蒸饺 52
- 赛螃蟹蒸饺 54
- 上素蒸粉果 55





三色风车饺 57

天津素翅饺 58

传统潮州粉果 61

太极银锣饺 62

(3) 水晶皮制法 64

蟹皇水晶饺 65

水晶南瓜饺 66

云南野菌饺 67

三色水晶果 69

雪菜水晶包 70

(4) 饺子皮制法 72

娥姐锅贴煎饺 73

高汤鱼尾饺 75

京式煎饺 76

金汤灌汤饺 79

贡菜蒸饺 80

红油抄手饺 81

金网香妃饺 82

苋菜菇饺 84

宁波滑饺 85

京川菜苗焯饺 86

(5) 汤包皮制法 88

三菇灌汤包 89

浓鸡灌汤包 91

上素灌汤包 92

黄油蟹粉小笼包 95

大闸蟹粉小笼包 96

台式小笼包 98



美味馅料的秘密

The secret of making delicious fillings



品尝点心时，我们会发现馅料里带有黏黏的和流动的汁液，
让丰盈味道溢满口，

味蕾也为浓浓汁液而变得敏感而振奋起来。

许多食客会有疑问，为何这少少汁液能产生如此神奇效果，
就让我为大家解开这个谜底吧！



(1)

多汁的汤包和饺子不可缺少的汤冻

Indispensable frozen soup for juicy soup dumplings and dumplings

传统制作汤包的汤汁，不是十分健康，材料会用上已炖好的猪皮，搅碎，再加入汤汁内，借以增加它的胶质来加强凝固作用。据知，猪皮的皮下油脂会随着血管而输送到体内，部分会在血管壁停留积聚而转变成脂肪，闭塞血管，引发心脏病或肥胖。

现代点心为了食客健康着想，改良汤汁制法，利用鸡脚的胶冻取代猪皮胶冻，效果更理想。再者，现今的点心师傅把馅料改为采用大量蔬菜，减少肉类的分量，无论口感、香味和馅料也变得健康和清新了。



浓鸡灌汤冻/鸡脚冻

时间 30分钟

分量 3千克冻汤

Condensed chicken soup filled jelly / Chicken leg jelly

传统汤汁俗称“猪皮冻”，改用鸡脚取代猪皮，称为“鸡汤冻”。它的材料有鸡脚、冬菇、姜片、葱、鱼胶粉等。由于鸡脚具独特香味，鱼胶粉可凝固汤汁，两者互相配合，效果理想。此外，传统肉馅多用猪腩肉和猪皮冻，食用时总觉会有点油腻，满口不舒服的感觉，心里还觉得猪皮冻很不健康。为了适应健康的饮食潮流，现已改良馅料，用上全瘦的猪瘦肉，利用鸡汤冻取代了猪皮冻，除了可去掉油腻的弊病，还可增加馅料的肉香味道，顿时把清鲜香甜味一并混在馅料中，让人一试难忘。



● 材料

鸡脚.....	900克
猪瘦肉	80克
姜片.....	40克
葱段.....	20克
冬菇.....	80克
清水.....	1800克
鱼胶粉	80克

● 调料

盐.....	12克
糖.....	6克
鸡粉.....	100克

● 制法

1. 将鸡脚和猪瘦肉分别洗净，加入姜片、葱段、冬菇和清水同置锅中炖约3小时或至软身，隔起汤汁，备用。
2. 汤渣先放入搅拌机内搅碎。
3. 汤汁加入鱼胶粉和鸡粉搅溶，转放入汤渣内拌匀，最后加入盐和糖拌匀。
4. 再次隔清汤渣，待凉冻后凝固，便成鸡汤冻。



注：浓鸡灌汤冻与鸡脚冻的制法一样，只是前者材料没有用猪瘦肉而改用鲜鸡肉，汤味较为浓郁。

(2)

各式馅料制法

Making of different kinds of fillings



馅料是汤包和饺子的灵魂，如果馅料搭配得宜，口感清爽，味道鲜美，令味蕾充满欢愉，回味无穷。

● 材料

半肥瘦猪肉600克
鸡汤冻240克
蛋白0.5只

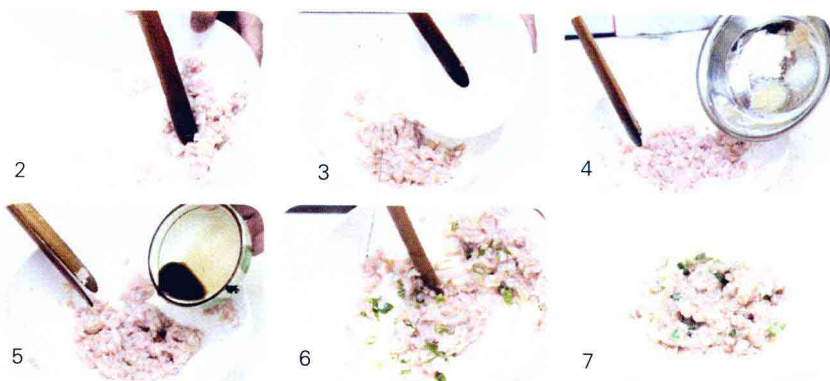
● 调料

鸡粉24克
糖24克
生抽40克
盐6克
麻油4克
胡椒粉2克

肉馅

Meat fillings

时间 30分钟 分量 900克



● 制法

1. 先将猪肉剁细，大力搅至起胶，慢慢加入鸡汤冻和蛋白拌匀。
2. 待猪肉呈胶性时，便可加入鸡粉和糖拌匀。
3. 最后加入其余调料拌匀，便可放入器皿，转放冰箱冰冻备用。

注：小笼包馅与煎饺做法一样，只是用了冻鸡汤200克，盐2克和糖2克。

墨鱼馅

Cuttlefish fillings

时间 30分钟

分量 900克

● 材料

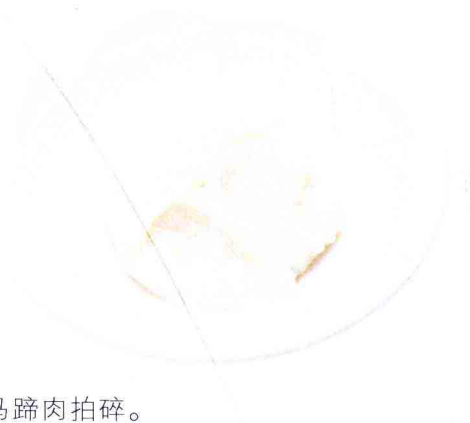
墨鱼肉	150克
马蹄肉	40克
生粉	4克
清水	20克
黑芝麻	4克

● 调料

盐	4克
鸡粉	4克
糖	10克
胡椒粉	0.8克
麻油	4克

● 制法

1. 墨鱼肉剁碎，马蹄肉拍碎。
2. 把墨鱼肉碎、生粉和清水搅至起胶，加入盐、糖和鸡粉拌匀。
3. 加入其余调料拌匀，再拌入黑芝麻和马蹄肉，转放在器皿置冰箱中冷冻。



西葫芦馅

Zucchini fillings

时间 10分钟

分量 200克

● 材料

虾肉	120克
笋粒	40克
西葫芦	40克
茼蒿末	4克

● 调味

盐	4克
鸡粉	4克
糖	10克
胡椒粉	0.8克
麻油	4克

● 制法

1. 西葫芦切小粒；茼蒿切碎。
2. 虾肉拍烂，搅至起胶（即有黏度和弹性）。
3. 加入盐、鸡粉和糖拌匀。
4. 再加入胡椒粉、麻油、笋粒、西葫芦粒和茼蒿末拌匀，放器皿内置冰箱中冷冻，备用。



温室菜苗馅

时间 10分钟

分量 200克

Greenhouse pea shoots fillings

● 材料

罐装蘑菇	40克
大地鱼末（比目鱼末）	20克
豆苗	240克
鸡汤冻	80克

● 调料

盐	4克
鸡粉	4克
糖	10克
胡椒粉	0.25克
麻油	4克

● 制法

1. 豆苗焯水，揸干，切碎备用。
2. 罐装蘑菇焯水，沥干，剁碎，用少许油炒香。
3. 温室豆苗加入盐、鸡粉和糖拌匀。
4. 再加入胡椒粉、麻油、大地鱼末、蘑菇碎及鸡汤冻拌匀，放器皿内，置冰箱中冷冻，备用。



萝卜丝馅

Shredded turnip fillings

时间 10分钟

分量 180克

● 材料

萝卜丝	120克
-----------	------

● 调料

清水	40克
盐	4克
鸡粉	4克
糖	10克
胡椒粉	0.25克
麻油	8克

● 芡汁

生粉	1茶匙
清水	1汤匙

● 制法

1. 热锅下油，放萝卜丝炒至软身。
2. 加入调料拌匀。
3. 倒入芡汁料煮至浓稠，盛起，摊凉，备用。



虾肉馅

Shrimp meat fillings

时间 10分钟

分量 180克

● 材料

虾肉.....120克
笋粒.....40克

● 调料

盐.....2克
鸡粉.....3克
糖.....4克
胡椒粉.....少许
麻油.....2克

● 制法

1. 虾肉拍烂，搅至起胶（即有黏度和弹性）。
2. 加入盐、鸡粉和糖拌匀。
3. 再加入胡椒粉、麻油和笋粒拌匀，放器皿内置冰箱中冷冻，备用。



兰度馅

Broccoli fillings

时间 10分钟

分量 270克

● 材料

虾肉.....150克
笋粒.....40克
西兰花.....40克
日本蟹子.....8克

● 调料

盐.....4克
鸡粉.....4克
糖.....10克
胡椒粉.....0.25克
麻油.....4克

● 制法

1. 西兰花切小粒。
2. 虾肉拍烂，搅至起胶。
3. 加入盐、鸡粉和糖拌匀。
4. 再加入胡椒粉、麻油、笋粒、西兰花粒和蟹子拌匀，放器皿内置冰箱中冷冻，备用。



白菜馅

White cabbage fillings

时间 10分钟

分量 200克

● 材料

虾肉	120克
笋粒	40克
白菜帮	40克
炒香芝麻	4克

● 调料

盐	4克
鸡粉	4克
糖	10克
胡椒粉	0.25克
麻油	4克

● 制法

1. 白菜帮切小粒。
2. 虾肉拍烂，搅至起胶。
3. 加入盐、鸡粉和糖拌匀。
4. 再加入胡椒粉、麻油、笋粒、白菜帮粒和芝麻拌匀，放器皿内置冰箱中冷冻，备用。



野菌馅

Fungus fillings

时间 10分钟

分量 240克

● 材料

鸡腿菇丝	120克
木耳丝	20克
笋丝	20克
大地鱼末	4克

● 调料

清水	40克
蚝油	4克
胡椒粉	少许
麻油	2克
盐	2克
鸡粉	2克
糖	4克

● 芡汁

生粉	1茶匙
清水	1汤匙

● 制法

1. 将木耳丝、笋丝和鸡腿菇丝分别焯水，揸干，备用。
2. 热锅下油，放入木耳丝、笋丝、鸡腿菇丝炒香，再加入调料翻匀。
3. 放入芡汁料炒至浓稠，放入大地鱼末搅匀，盛起摊凉，便可使用。



赛螃蟹

时间 10分钟 分量 250克

Egg white and crab meat fillings

● 材料

蛋白	150克
蟹柳	40克
虾肉	40克
玉米粒	10克
西葫芦	40克

● 调料

盐	4克
鸡粉	4克
糖	10克
胡椒粉	0.25克
麻油	4克

● 制法

1. 蛋白炒熟，切粒。
2. 蟹柳、虾肉和西葫芦分别洗净，切粒。
3. 把调味料加入蟹柳粒、玉米粒、虾肉粒和西葫芦粒拌匀。
4. 再拌入蛋白碎便可。



上素馅

Fine vegetable fillings

时间 10分钟 分量 300克

● 材料

木耳丝	40克
笋丝	80克
鸡腿菇丝	40克
冬菇丝	40克

● 调料

蚝油	8克
清水	60克
胡椒粉	1克
麻油	8克
大地鱼末	1克
盐	4克
鸡粉	4克
糖	10克

● 芡汁

生粉	1茶匙
清水	3汤匙

● 制法

1. 将木耳丝、笋丝、鸡腿菇丝和冬菇丝分别焯水，揸干，备用。
2. 热锅下油，放入木耳丝、笋丝、鸡腿菇丝和冬菇丝炒香，再加入调料翻匀。
3. 放入芡汁料炒至浓稠，盛起摊凉，便可使用。



(3)

黄油蟹粉馅和大闸蟹粉馅的差异

Difference between yellow crab fillings and hairy crab fillings

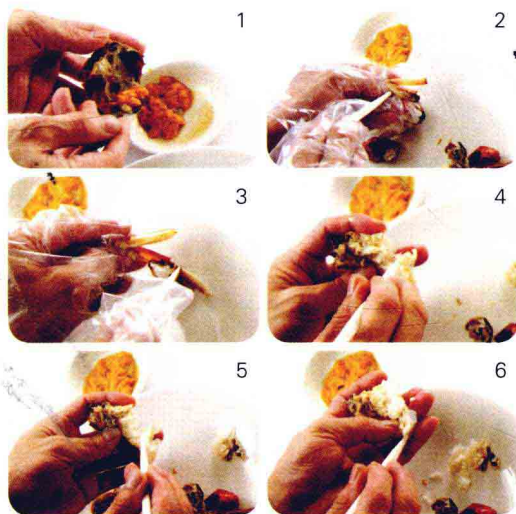


每年农历6月和9~10月都是吃蟹的好季节，前者应该吃黄油蟹，它属于海蟹，蟹黄金黄带橙，艳丽非常，把生拆蟹黄拌入馅料，做成的饺子和汤包十分美味；后者则是享用大闸蟹的好时机，它属于湖蟹，蟹黄色泽比黄油蟹淡，味道甘美，农历9月应吃雌蟹，到了10月则应该选食雄蟹。上海名点便有蟹粉小笼包，蜚声国际。

拆蟹肉的过程

How to take out crab meat

先把蟹件刮洗干净，挑出蟹黄，留用。
蟹件上笼以大火蒸熟，再用剪刀剪开蟹骨，
然后利用筷子挑出蟹肉。



黄油蟹粉馅

Yellow crab fillings

时间 10分钟 分量 300克

● 材料

肉馅.....100克，参阅4页
鸡汤冻.....120克，参阅3页
黄油蟹肉.....60克
蟹黄.....40克

● 制法

把所有材料拌匀，
置冰箱中冷冻，即
可使用。



注：

1. 大闸蟹粉与黄油蟹粉做法一样，只是用了大闸蟹蟹黄和蟹肉罢了！
2. 馅料经冷冻再包，方便包捏，效果会更理想。