

美点 6000例

1000例中西点心+500例制作常识+5000张分步详细图



黎国雄◎主编



名师。名点。名典
秘籍。精选。典藏

款式多样，琳琅满目
精致美点，层出不穷
制作基础，完整教学
快速上手，一学就会
分阶教学，步步提升
一步一图，精确示范
制作轻松，美味速成

中式面点
美味面饼
可口酥类
西点饼干
诱人蛋挞
精美蛋糕
香浓巧克力

【超人气中西点心】

国家级烹饪大师精彩授艺
最详尽图解让你一次必成功

震撼价
¥24.80

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美点6000例/黎国雄主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5388-7106-7

I. ①美… II. ①黎… III. ①糕点—制作 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第049168号

美点6000例

MEIDIAN 6000LI

主 编 黎国雄

责任编辑 焦 琰 马远洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: www.lkbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 22

字 数 250千字

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7106-7 / TS·447

定 价 24.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

美点 6000例



黎国雄◎主编



NLIC2970826928

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

本书分为三个部分，一部分为中式点心，一部分为西式点心，另一部分为巧克力蛋糕及甜点。书中搜集了大部分点心的做法与样式，通过初级、中级、高级这三步教给大家做出自己想吃的点心，让你们在享受美味之后，也体会做出美味点心的喜悦心情。下面就请大家随着这本书，走进美味点心的世界吧！

Part 中式点心

黑糯米盏

配方

黑糯米250克，白糖100克，油20克，水200克，红樱桃适量

制作指导

蒸熟的糯米会粘手，揉成团时可以在手上沾点凉开水。

时间
40分钟

点心名

配方

制作时间



做法

1. 黑糯米洗净，与清水用碗盛起，放入蒸笼蒸透。

2. 黑糯米取出后加入砂糖拌匀。

3. 然后再将油加入。

4. 拌至完全混合有黏性。

5. 然后揉成团状。

6. 放入圆盏内。

7. 摆放于碟中。

8. 然后用红樱桃装饰即可。

017

做法

材料图

点心的图片

制作指导

Part 1 中式点心

制作中点的常用工具	008
中式面点的分类和制作特点	009
详解八大发面技巧	010
制作饼类的关键因素	012
制作包子的9个窍门	013
美味饺子窍门多	014

初级中点入门

黑糯米盏	017
三色水晶球	018
七彩水晶盏	019
香菜猪仔果	020
潮州粉果	021
燕麦桂圆包	022
燕麦奶黄包	023
芝士豆沙圆饼	024
菜心小笼包	025
香菜小笼包	026
七彩小笼包	027
腊味小笼包	028
生肉包	029
莲蓉包	030
鲜虾香菜包	031
燕麦花生包	032
燕麦豆沙包	033
香芋包	034

香芋叉烧包	035
豆沙麻枣	036
八宝袋	037
可可花生果	038
脆皮三丝春卷	039
凤凰叉烧扎	040
金银馒头	041
燕麦馒头	042
甘笋螺旋馒头	043
燕麦腊肠卷	044
金笋腊肠卷	045
香芋卷	046
香芋火腩卷	047
甘笋莲蓉卷	048
麻香凤眼卷	049
豆沙白玉卷	050
莲蓉晶饼	051
菠菜奶黄晶饼	052
甘笋豆沙晶饼	053
鸡仔饼	054
豆沙饼	055
香煎叉烧圆饼	056
煎芝麻圆饼	057
家乡蒸饺	058
韭菜水饺	059
大眼鱼饺	060
金字塔饺	061
多宝鱼饺	062
金鱼饺	063
七彩风车饺	064

脆皮豆沙饺	065
家乡咸水饺	066
菜脯煎饺	067

中级中点入门

水晶叉烧盏	069
洋葱鸡粒酥盒	070
凤凰丝烧卖	071
上汤香葱粉果	072
姜汁糕	073
大发糕	074
燕麦杏仁卷	075
燕麦葱花卷	076
螺旋葱花卷	077
香煎玉米饼	078
芝麻烧饼	079
香葱烧饼	080
芝麻酥饼	081
炸莲蓉芝麻饼	082
鸳鸯芝麻酥	083
冬瓜蓉酥	084
蛋黄莲蓉酥	085
螺旋香芋酥	086
莲蓉香雪酥	087
核桃果	088
菠菜玉米包	089
刺猬包	090
甘笋流沙包	091
寿桃包	092
燕麦玉米鼠包	093

燕麦菜心包.....	094
鼠尾斋包.....	095
香菜芋头包.....	096
蚝皇叉烧包.....	097
炸芝麻大包.....	098
芝麻枣包.....	099
香煎菜肉包.....	100
香煎叉烧包.....	101

高级中点入门

蚬壳包.....	103
花边酥饺.....	104
豆沙窝饼.....	105
叉烧烧饼.....	106
老婆饼.....	107
五仁酥饼.....	108
莲花酥.....	109
豆沙蛋黄酥.....	110
雪梨酥.....	111
三角酥.....	112
金盖酥.....	113
叉烧酥.....	114
天天向上酥.....	115



豆沙佛手酥.....	116
腊味酥.....	117
奶黄酥.....	118
蛋黄酥.....	119
皮蛋酥.....	120
枕头酥.....	121
蚬壳酥.....	122
菊花酥.....	123
炸苹果酥.....	124

Part 2 西式点心

制作西点的基本原料.....	126
制作西点的基本工具.....	128
常见西点名词解释.....	130
关于西点的疑问.....	131

初级西点入门

香菜饼干.....	133
陈皮饼干.....	134
乌梅饼干.....	135
豪客饼干.....	136
菊花饼.....	137
奶香薄饼.....	138
椰子薄饼.....	139
腰果巧克力饼.....	140
黑米冰花饼.....	141
椰奶饼干.....	142
杏仁薄饼.....	143
冰花酥.....	144

紫菜饼.....	145
巧克力夹心饼.....	146
淑女饼.....	147
乡村乳酪饼.....	148
花生脆饼.....	149
可可薄饼.....	150
腰果粒饼干.....	151
红糖酥饼.....	152
蔬菜饼.....	153
芝麻饼.....	154
绿茶薄饼.....	155
核桃巧克力饼.....	156
十字饼.....	157
夏威夷饼.....	158
姜饼.....	159
罗曼斯饼.....	160
香杏脆饼.....	161
樱桃曲奇.....	162
香葱曲奇.....	163
乳香曲奇饼.....	164
巧克力曲奇饼.....	165
S曲奇饼干.....	166
红糖葡萄酥.....	167
芝士奶酥.....	168
香芋奶油饼.....	169
椰蓉酥.....	170
椰味葡萄酥.....	171
桃酥王.....	172
无花果奶酥.....	173
芝麻奶酥.....	174

玫瑰奶酥	175
咖啡奶酥	176
绿茶瓜子酥	177
车轮酥	178
花生小点	179
意式巧克力饼	180
香杏小点	181
芝麻娣茹	182
芝麻花生球	183
椰子球	184
金手指	185
核桃小点	186
指形点心	187
燕麦核桃饼	188
杏仁达克	189
熏衣草饼	190
咖啡椰子条	191
南瓜塔	192
奶油红薯	193

中级西点入门

瓜子仁脆饼	195
空心饼	196
杏仁粒曲奇饼	197
巧克力花生饼	198
桃酥	199
莲蓉甘露酥	200
蓝莓酱酥	201
鸳鸯包心酥	202
红豆包心酥	203

苹果派	204
红薯派	205
乡村水果派	206
板栗派	207

高级西点入门

核桃塔	209
香米奶塔	210
松子果仁酥	211
书夹酥	212
千层酥	213
莲蓉酥	214
肉松酥	215
花生酥条	216
花生曲奇饼	217
云石干点	218

Part 3 巧克力蛋糕及甜点

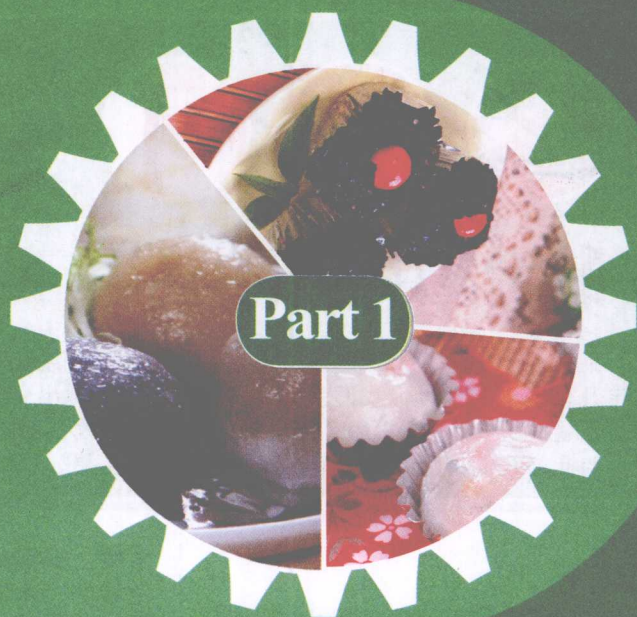
制作蛋糕的基本原料	220
制作蛋糕的基本工具	221
蛋糕制作常见问题的解决方法和制作关键	222
蛋糕原材料打发的方法	224
基础蛋糕体制作	226
巧克力泥、巧克力酱的制作	230
巧克力配件	232
熊猫宝宝	238
水果缤纷乐	239
冰雪童话	240



甜蜜伴侣	241
牛奶星球	242
秋日花生碎	243
圣诞派对	244
情迷巧克力	245
绿色心情	246
布达佩斯之恋	247
开心乐园	248
银珠幻想	249
淑女猫	250
小精灵	251
喜牛牛	252
大熊猫	253
可爱小鹿	254
快乐童年	255
粉色心情	256
可爱小白兔	257
小蜜蜂	258
缤纷夏日	259
海豚世界	260
企鹅之家	261
快乐奶牛	262
聪明的小精灵	263

蝴蝶翩翩.....	264	花生酱脆皮慕斯.....	294	香橙蛋糕卷.....	324
粉色小猪.....	265	蔓越莓慕斯.....	295	欧培拉.....	325
法式水果布朗尼蛋糕.....	266	香草巧克力慕斯.....	296	沙卡体巧克力卷.....	326
核桃可可芝士蛋糕.....	267	覆盆子巧克力慕斯.....	297	草莓巧克力.....	327
卡兰柠檬巧克力蛋糕.....	268	巧克力樱桃慕斯.....	298	蛋黄酒巧克力.....	328
蓝莓巧克力蛋糕.....	269	百香草莓慕斯.....	299	焦糖巧克力.....	329
奶香果仁蛋糕.....	270	草莓白乳酪慕斯.....	300	柳橙巧克力.....	330
浓情巧克力.....	271	杏仁枸杞乳酪蛋糕.....	301	芒果巧克力.....	331
巧克力核桃蛋糕.....	272	西番莲蛋糕.....	302	无花果巧克力.....	332
巧克力葡萄干杏仁蛋糕.....	273	覆盆子大理石蛋糕.....	303	古典巧克力.....	333
巧克力乳酪派.....	274	安格拉斯蛋糕.....	304	咖啡柠檬巧克力.....	334
巧克力乳酪蛋糕.....	275	草莓巧克力奶油蛋糕.....	305	辣味巧克力.....	335
巧克力碎粒乳酪蛋糕.....	276	白巧克力红宝石蛋糕.....	306	生巧克力.....	336
香蕉巧克力蛋糕.....	277	红豆抹茶蛋糕.....	307	夏威夷巧克力条.....	337
白巧克力香橙慕斯.....	278	猕猴桃酸奶乳酪蛋糕.....	308	香蕉巧克力球.....	338
黑米巧克力慕斯.....	279	樱桃天使蛋糕.....	309	杏仁条巧克力.....	339
焦糖巧克力慕斯.....	280	法式覆盆子蛋糕.....	310	椰香巧克力.....	340
咖啡巧克力洋梨慕斯.....	281	意式芝士蛋糕.....	311	冰薄荷巧克力.....	341
开心果巧克力慕斯.....	282	橙香酸奶芝士蛋糕.....	312	交响曲.....	342
抹茶巧克力慕斯.....	283	蓝莓酸奶蛋糕.....	313	马卡龙.....	343
巧克力慕斯.....	284	香蕉酸奶蛋糕.....	314	蒂克雷.....	344
巧克力水果慕斯.....	285	乳酪马芬蛋糕.....	315	黑巧克力冰沙月饼.....	345
西米巧克力慕斯.....	286	柳橙蛋糕.....	316	巧克力柳橙夹心饼.....	346
香浓巧克力樱桃慕斯.....	287	白兰地蛋糕.....	317	巧克力泡芙.....	347
巧克力椰奶慕斯.....	288	蓝莓核桃蛋糕.....	318	燕麦巧克力曲奇.....	348
黑白巧克力慕斯.....	289	香橙芝士蛋糕.....	319		
蕾雅酸奶慕斯.....	290	双层芝士蛋糕.....	320		
榛果慕斯.....	291	黄金芝士蛋糕.....	321		
黑加仑樱桃慕斯.....	292	重芝士蛋糕条.....	322		
红茶慕斯.....	293	香浓美式乳酪.....	323		





中式点心

在餐厅里见到精致美味的中点，你有想过自己也可以动手做出来吗？中式点心向来深受人们的欢迎，而且制作并不复杂，本章将为大家介绍具有代表性的中点的详细制作方法，以便让大家很快掌握制作要领。中点制作轻松而又简单，同时又乐趣无穷，相信你在家也能做出可口的中式点心。



制作中点的常用工具

制作中式面点怎么能少得了工具呢？工具可谓是制作中式面点的关键，通过这几样小小的工具，我们就能灵活地运用材料做出变化多样的点心。作为初学者，可能对于制作中式面点所需要的工具都不太了解，对其基本功能也知之甚少。为此，我们特地介绍一下制作中点的常用工具。

1. 电磁炉

电磁炉是利用电磁感应加热原理制成的电气烹饪器具。在加热过程中没有明火，因此安全、卫生。电磁炉本身很好清理，没有烟熏火燎的现象。同时，电磁炉不会像煤气那样，易产生泄露，也不产生明火，不会成为事故的诱因。此外，它本身设有多重安全防护措施，包括炉体倾斜断电、超时断电、过流、过压、欠压保护、使用不当自动停机等等功能，既使有时汤汁外溢，也不存在煤气灶熄火跑气的危险，使用起来省心。在蒸煮糕点的时候，只要我们设定好时间，就可以放心地蒸煮了，完全不用担心出现蒸煮时间不足或过长状况出现，相当省时、好用。

2. 刮板

刮板是用胶质材料做成的，一般用来搅拌面糊等液态材料，因为它本身比较柔软，所以也可以把粘在器具上的材料刮干净。还有一种耐高温的橡皮刮刀，可以用来搅拌热的液态材料。用橡皮刮刀搅拌加入面粉的材料时，注意不要用力过度，也不要用力划圈的方式搅拌面糊，而是要用切拌的方法，以免面粉出筋。

3. 蒸笼

制作中式点心及蒸菜，不免要用到

蒸笼。蒸笼的大小随家庭的需要而定，有竹编的、木制的、铝制的及不锈钢制的等，又可分为圆、方二种形态，还可分大、中、小多种型号，其中以竹编的和铝制的最常见。传统的竹编蒸笼，水蒸气能适当地蒸发，不易积水气、不易滴水，但清洗时较不方便，且需晒干后才能收藏。蒸笼的使用，是将底锅或垫锅先盛半锅水，烧开后，再将装有点心的蒸笼放入，以大火蒸之，中途如需加水应加热水，才不致影响菜肴的品质，可重叠多层同时使用。

4. 电子秤

电子秤是用来对糕点材料进行称重的设备，通过传感器的电力转换，经称重仪表处理来完成对物体的计量。在制作糕点过程中，电子秤相当重要，只有称出合适分量的各种材料，才能做出一个完美的糕点。所以在选择电子秤的时候，要注意选择灵敏度高的。

5. 擀面杖

擀面用的木棍儿，是中国很古老的一种用来压制面条的工具，一直流传至今，多为木制，用其捻压面饼，直至压薄，是制作面条、饺子皮、面饼等不可缺少的工具。在选择时最好选择木质结实、表面光滑的擀面杖，尺寸依据平时用量选择。



中式面点的分类和制作特点

中式面点指源于我国的点心，简称“点心”，它是以各种粮食、畜群、鱼、虾、蛋、乳、蔬菜、果品等为原料，再配以多种调味品，经过加工制作而成。

1. 中式面点的分类

酥皮类

用筋性面团包油酥，多层折叠成皮料。大多包馅后成型、焙烤制成，如京八件、苏式月饼、潮州老婆饼、牛舌饼等。

浆皮类

用糖浆和面，经包馅、成型、焙烤制成，如提浆月饼、双麻月饼。

混糖皮类

用糖粉和面，经包馅、成型、焙烤制成，如广式月饼。

饼干类

为手工制作糕点式饼干。油、糖、面、水混合一起，擀片成型、焙烤制成，如高桥薄脆、麻香饼。

酥类

用高油、糖和面，印刷切块成型、焙烤制成，如杏仁酥、糖酥。

蛋糕类

用蛋量大，加入糖、面，搅打成糊，浇模成型，焙烤或蒸制，如喇嘛糕、方糕。

油炸类

调制成型后以油炸熟制，如排叉、麻花、萨其玛等。

其他类

凡配料、加工、熟制方法不同于前7种的中式面点均属于此，如绿豆糕、元宵、各种糕团等。

2. 中式面点的制作特点

选料精细，花样繁多

中点的选料相当精细，只有将原料选择好了，才能制出高质量的面点。同时中式面点花样繁多，具体表现在下列方面：

☆因不同馅心而形成品种多样化。

如：鲜肉包、菜肉包、豆沙包、水晶包等。

☆因不同用料而形成品种多样化。

如：麦类制品中有面条、蒸饺、锅贴、馒头等。

☆因不同成形方法而形成品种多样化。如：包法可形成小花包、烧卖等，捏法可形成鸳鸯饺、四喜饺等。

讲究馅心，注重口味

馅心的好坏对制品的色、香、味、形、质有很大的影响。讲究馅心，具体体现在下列方面：

☆馅心用料广泛。馅料有肉、鱼、虾、蛋、乳、蔬菜、果品等，种类丰富多样。

☆精选用料，精心制作。馅心的原料一般都选择品质最好的部位。

☆成形技法多样，造型美观面点通过各种技法可形成各种各样的形态造型美观逼真。



详解八大发面技巧

中式面点制作的一大重点就是发面。发面也是很讲究技巧性的工序，下面就为你介绍发面的八大技巧。

1.对发酵选剂

发面用的发酵剂一般都用于酵母粉。它的工作原理是：在合适的条件下，发酵剂在面团中产生二氧化碳气体，再通过受热膨胀使得面团变得松软可口。

活性干酵母（酵母粉）是一种天然的酵母菌提取物，它不仅营养成分丰富，更可贵的是，它含有丰富的维生素和矿物质，且对面粉中的维生素还有保护作用。不仅如此，酵母菌在繁殖过程中还能增加面团中的B族维生素。所以，用它发酵制作出的面食成品要比未经发酵的面食（如饼、面条等）营养价值高出好几倍。

酵母的发酵力是酵母质量的重要指标。在面团发酵时，酵母发酵力的高低对面团发酵的质量有很大影响。如果使用发酵力低的酵母发酵，将会引起面团发酵迟缓，容易造成面团涨润度不足，影响面团发酵的质量。所以要求一般酵母的发酵力在650克以上，活性干酵母的发酵力在600克以上。

2.发酵粉的用量宜多不宜少

在面团发酵过程中，发酵力相等的酵母，用在同品种、同条件下进行面团发酵时，如果增加酵母的用量，可以促进面团发酵速度。反之，如果降低酵

母的用量，面团发酵速度就会显著地减慢。所以在面团发酵时，可以用增加或减少酵母的用量来适应面团发酵工艺要求。

对于面食新手来说，发酵粉宜多不宜少，能保证发面的成功率。发酵粉是天然物质，用多了也不会造成不好的结果，只会提高发酵的速度。

3.活化酵母菌对新手比较重要

对于新手来说，酵母的用量多少和混合不均匀等问题，会对发面结果产生一些影响。所以，建议新手先活化酵母菌：适量的酵母粉放入容器中，加30℃左右的温水（和面全部用水量的一半左右即可，别太少。如果图省事，全部水量也没问题。）将其搅拌至融化，静置3~5分钟后使用。这就是活化酵母菌的过程。然后再将酵母菌溶液倒入面粉中搅拌均匀。

4.和面的水温要掌握好

温度是影响酵母发酵的重要因素。



酵母在面团发酵过程中要求有一定的温度范围,一般控制在 $25\sim 30^{\circ}\text{C}$ 。如果温度过低就会影响发酵速度。温度过高,虽然可以缩短发酵时间,但会给杂菌生长创造有利条件,而影响产品质量。例如,醋酸菌最适温度 35°C ,乳酸菌最适温度是 37°C ,这两种菌生长繁殖快了会提高面包酸度,降低成品质量。所以,面团发酵时温度最好控制在 $25\sim 28^{\circ}\text{C}$,高于 30°C 或工艺条件掌握不好,都容易出质量事故。

但很多朋友家里没食品用温度计怎么办?用手来感觉吧。别让你的手感觉出烫来就行。特别提示:用手背来测水温。就算是在夏天,也建议用温水。

5.面粉和水的比例要适当

面粉、水量的比例对发面很重要。那么什么比例合适呢?大致的比例是:500克面粉,用水量不能低于250克。当然,无论是做馒头还是蒸包子,你完全可以根据自己的需要和饮食习惯来调节面团的软硬程度。

酵母在繁殖过程中,一定范围内,面团中含水量越高,酵母芽孢增长越快,反之,则越慢。

所以,面团调得软一些,有助于酵母芽孢增长,加快发酵速度。正常情况下,较软的面团容易被二氧化碳气体所膨胀,因而发酵速度加快,较硬的面团则对气体膨胀力的抵抗能力强,从而使面团发酵速度受到抑制。所以适当地提高面团加水量对面团发酵是有利的。

同时也要注意,不同的面粉吸湿性是不同的,还是要灵活运用。

6.面团要揉光滑

面粉与酵母、清水拌匀后,要充分揉面,尽量让面粉与清水充分结合。面团揉好的直观形象就是:面团表面光滑滋润。水量太少揉不动,水量太多会沾手。

7.保证适宜的温湿度

面一般发酵的最佳环境温度在 $30\sim 35^{\circ}\text{C}$ 之间,最好别超过 40°C 。湿度在 $70\sim 75\%$ 之间,这个数据下的环

境是最利于面团发酵的。温度太低,因酵母活性较弱而减慢发酵速度,延长了发酵所需时间;温度过高,则发酵速度过快。湿度低于 70% ,面团表面由于水分蒸发过多而结皮,不但影响发酵,而且影响成品质量。适于面团发酵的相对湿度,应等于或高于面团的实际含水量,即面粉本身的含水量(14%)加上搅拌时加入的水量(60%)。面团在发酵后温度会升高 $4\sim 6^{\circ}\text{C}$ 。若面团温度低些,可适当增加酵母用量,以提高发酵速度。

8.别忘了二次发酵

糖的使用量为 $5\%\sim 7\%$ 时产气能力大,超过这个范围,糖量越多,发酵能力越受抑制,但产气的持续时间长,此时要注意添加氮源和无机盐。

盐能抑制酶的活性。因此,盐添加量越多,酵母的产气能力越受到限制。但盐可增强面筋筋力,使面团的稳定性增大。添加少许盐,能缩短发酵时间,还能让成品更松软。

添加少许牛奶,可以提高成品品质。乳制品的缓冲作用,能使面团的pH值下降缓慢。但在多糖且含有乳酸菌的面团中,乳酸菌生成迅速,使持气能力下降。

添加少许鸡蛋液,不仅能增加营养,而且蛋的pH值较高,蛋白具有缓冲作用和乳化作用,可增强面团的稳定性。

添加少许醪糟,能协助发酵并增添成品香气。

添加少许蜂蜜,可以加速发酵进程。





制作饼类的关键因素

中式面点中的饼，是我们经常会吃到的，它香酥可口，但制作起来却不太容易。制饼的方法很多，如烤饼、烙饼、煎饼、炸饼等，无论采取哪种方法做饼，都需要注意以下的这几点制作因素。

1. 选择适用的面粉

面粉是最重要的制饼原料，不同的面粉适合制作不同口味的饼，市面上销售的面粉可分为高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉，做不同的饼要选择不同的面粉。

低筋面粉

低筋面粉筋度与黏度自然是非常低的，蛋白质含量是所有面粉中最低的，占6.5%~9.5%，可用于制作口感松软各式锅饼、牛舌饼等。

中筋面粉

中筋面粉筋度及黏度适中，使用范围比较广，含有9.5%~11.5%的蛋白质，可用于制作烧饼、糖饼等软中带韧的饼。

高筋面粉

高筋面粉筋度大，黏性强，蛋白质含量在三种面粉中最高，约占11.5%~14%，适合用来做松饼、奶油饼等有嚼劲的饼。

2. 揉制面团要注意细节

想做出好吃的饼，细节也是很重要的，只有细心去做，才能做得美味。有以下三点需要注意的细节：

☆面粉要过筛，以便空气进入面粉中，这样做出来的饼才会松软有弹性。

☆搅拌面粉时最好轻轻拌匀，不可太

过用力，以免将面粉的筋度越拌越高。

☆将面粉揉成团的过程中，千万不要把水一次全部倒进去，而是要分数次加入，揉出来的面团才会既有弹性，又能保持湿度。

3. 制作面团时加入油脂

老在揉面团时添加油脂的目的是为了提高饼的柔软度和保存性，并可以防止饼干燥。另外，适量油脂也可帮助面团或面糊在搅拌及发酵时，保持良好的延展性，还可让饼吃起来口味香浓。但过多的油脂会阻碍面团的发酵与蓬松度，所以一定要按比例添加。

4. 掌握好火候

制饼的方法很多，但无论是烤、烙、煎、蒸、炸都需要掌握一个关键的技巧，就是火候。所谓“火候”，就是在烹调操作过程中所用的火力大小和时间长短，根据不同原料的特性和制法掌握火候是做好饼的关键。

火不宜太大，烙制馅饼时如果火太大，馅心受热急速膨胀，反而容易造成外皮破裂。另外，在制作油酥类的点心时，还要注意油皮应该要够柔软且比油酥大，整形时则要捏紧，否则油皮太硬，会造成弹性不足，容易破裂。



制作包子的9个窍门

小笼包、叉烧包、豆沙包……包子的品种可谓各式各样，但无论是哪种包子，制作的方法都是差不多的，只要和好面，包入调制好的馅料，掌握蒸煮的火候，就可以做出美味的包子了，以下是制作包子的一些小窍门。

1. 用牛奶和面

常用牛奶和面其实比用清水和面效果要好，面皮会更有弹性，而且营养更胜一筹。

2. 面里加一点油

尤其是包肉包子的时候，最好在和面的时候加一点油，就会避免蒸制的过程中包子出现油水浸出，让面皮部分发死、甚至整个面皮皱皱巴巴的情况。最好是加猪油，但是为了健康，也可改用植物油。

3. 软硬有说法

制做包子的面的软硬程度可以根据馅料的不同进行调整。如果馅料比较干，皮子可以和软一些，吃起来口感会很松软。如果馅料是易出水的，那就和得略硬一些，包好后，让它多醒发一会。

4. 厚薄讲分寸

包子的皮跟饺子皮不一样，不需要擀得特别薄，否则薄薄的一小层，面醒发得再好，也不会有松软的口感。

5. 擀皮有讲究

包子的皮跟饺子皮一样的，要擀匀了，中间略厚，周边略薄。

6. 用劲要均匀

包包子的时候，用劲要匀，尽量让包子周边的面皮都厚薄均匀，不要因为面的弹性好就使劲拉着捏褶，这样会让包子皮此厚彼薄，油会把薄的那边浸透而影响包子卖相。更不要把包子顶部捏出一个大面疙瘩来，这就太影响口感了。

7. 快速发酵有窍门

酵母和面，不需要加碱或者小苏打，如果时间比较紧张，或者天气比较寒冷，不妨多加一些酵母，可以起到快速发酵的效果，且不会发酸。

8. 二次醒发不能落

一定要有二次醒发的过程，而且一定要醒好了再上屉，醒发好的包子，掂在手里会有轻盈的感觉，而不是沉甸甸的一团。如果没有时间等它二次醒发好，那一定要开小火，留出一个让面皮慢慢升温、二次醒发的时间，等上汽了，再改成旺火。

9. 上屉用冷水

冷水上屉旺火煮，这样在开火后，面还有一个随着温度上升而继续醒发的过程，会让包子受热均匀，容易蒸熟，还能弥补面团发酵的不足。



美味饺子窍门多

饺子作为一种既包含主食,也有包含肉类和蔬菜的食物,营养素比较全面。孩子不爱吃的胡萝卜、老人容易塞牙的各种青菜,都可以巧妙地用饺子馅藏起来,不知不觉地让人吃下去。同时一种饺子馅中可以加入多种原料,轻松实现多种食物原料的搭配,比用多种原料炒菜方便得多。做饺子也是有许多窍门的。

1. 做饺子不剩面不剩馅的妙法

包饺子时,掌握不好面和馅的比例,不是剩点面,就是剩点馅。若想馅净面光、刚刚合适,可用以下方法一试:将和好的面团、调好的饺馅各一分为二(如果还怕用馅不均匀,则可一分为四),先将一半的面、馅包成饺子,再将其余的面、馅各一分为二,然后将其中一半的面、馅包成饺子,就这样分而包之,每次包1/2直至包完为止。对于实践经验不多的人,用这种方法比较稳妥。

2. 和饺子面的窍门

在500克面粉里加入1个鸡蛋,使面里蛋白质增加,包的饺子下锅后蛋白质会很快凝固收缩,饺子起锅后收水快,不易粘连;面要和得略硬一点,和好后放在盆里盖严密封10~15分钟,等面中麦胶蛋白吸水膨胀,充分形成面筋后再包饺子。

3. 调饺子馅的窍门

包饺子常用的馅料有很多种,其中动物性来源的有猪肉、牛肉、羊肉、鸡蛋和虾等;植物性来源的有韭菜、白菜、芹菜、茴香和胡萝卜等。这些原料本身营养价值都很高,互相搭配更有益于营养平衡。在日常生活中为了让馅料香浓味美,

人们常常会有一些错误的做法。比如人们总会多放肉、少放蔬菜,避免产生太“柴”的感觉;同时,制作蔬菜原料时,一般要挤去菜汁,这会使其中的可溶性维生素和钾等营养成分损失严重。如何配制饺子馅才能既营养又美味?那么就要遵循以下几个原则了。

合理搭配

有人认为,饺子纯肉馅或馅里肉越多,饺子就越香。其实不然,从营养角度讲,纯肉饺子馅并不好,不利于消化吸收。给肉馅里加些蔬菜,不仅味道好,被吸收率也可提高到80%左右,营养更全面。肉属酸性,菜为碱性,利于平衡。蔬菜含有纤维素,还可促进人体肠胃蠕动,有助消化。蔬菜营养丰富。蔬菜含有多种维生素、纤维素、微量元素等。如白菜含有维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D和钙、磷、铁等矿物,荤素皆宜。它还有通利肠胃、除胸闷、解酒的药效。韭菜含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C、糖类、蛋白质等,还含有一种挥发性精油及硫化物,不仅味道鲜美,有特殊的香味,还有温补肝肾、助阳固精的作用。它能刺激肠胃、引起消化器官兴奋,增加食欲,又能杀菌。

比例适当

一般来说,饺子馅的肉与菜的比例以1:1或1:0.5为宜。不要把菜汁倒



掉。据测定，大白菜去汁后维生素会损失60%以上。若倒掉菜汁，几乎是把大白菜、萝卜中大部分维生素扔了。

把菜馅剁好后，先将菜汁挤压出来置盆中，拌肉时和酱油陆续加入，充分搅拌，使菜汁渗入肉内，然后放上菜搅匀。若是素饺，也可以先把菜馅剁好后，倒入锅（盆）里，加入食油（菜子油）轻轻拌和，让油把菜包裹起来，再放食盐和佐料。这样，既保留了营养，饺子馅也会鲜嫩适口。若是韭菜肉馅，菜馅用油拌和后，再把拌好的肉馅（已放足盐）倒入，混合均匀即可。菜馅先拌油，被一层油膜所包裹，遇到盐分就不易脱水。用这种馅包出来的饺子，吃起来菜很鲜，又有一点汁水。

肉要成蓉状

做馅的肉，用刀剁碎或用绞肉机绞碎，使其成为蓉状。瘦肉多时，可适量加菜汁或水；肥肉多时可少加菜汁或水，使劲向一个方向搅动。待肉黏糊后，再放适量的花椒粉、五香面、食盐、鲜姜末、味精、香油，继续搅拌。同时，酱油要一点一滴徐徐加入。如有肉汤最好加肉汤，边滴边搅拌，直到糊状后，再将菜馅拌入搅匀即可。用这样的饺子馅包成的饺子，吃时汤汁饱满，味鲜肉嫩。

4.煮饺子不粘连四法

☆和饺子面时，每500克面加1个鸡蛋，可使蛋白质含量增多，下锅煮时，蛋白质收缩凝固，使饺子皮变得结实，不易粘连。

☆煮饺子时，如果在锅里放几段大葱，可使煮出的饺子不粘连。

☆水烧开后加入少量食盐，将盐溶解后再下饺子，直到煮熟，不用点水，不用翻动。这样，水开时既不会外溢，饺子也不粘锅或连皮。

☆饺子煮熟后，先用笊篱把饺子捞入温开水中浸一下，再装盘，就不会粘在一起了。

5.高压锅做饺子二法

☆煮饺子在高压锅里加半锅水，置旺火上，水沸后，将饺子倒入（每次煮80个左右），用勺子搅转两圈，扣上锅盖（不扣安全阀），待蒸气从阀孔喷放约半分钟后关火，直至不再喷气时，开锅捞出即可。

☆煎饺子把高压锅烧热以后，放入适量的油涂抹均匀，摆好饺子，过半分钟，再向锅内洒点水。然后，盖上锅盖，扣上限压阀，再用文火烘烤5分钟左右，饺子就熟了。用此方法煎出来的饺子，比蒸的、煮的或用一般锅煎出来的饺子好吃。

