

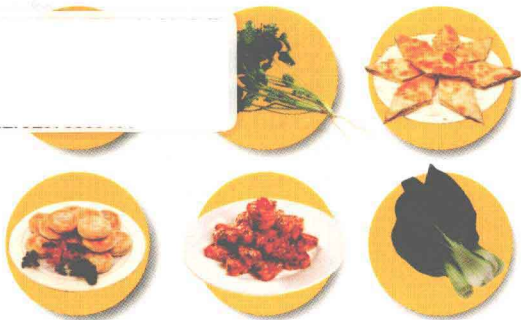
中点王

超棒！600道中式花样面点轻松做

超好吃、超经典中式点心，做法轻松学，口味天天换

馒头、包子、饺子、果、盖、卷、糕、粿、饼、酥、馄饨……尝尽中华好风味

国家级烘焙大师
中华名厨 **黎国雄** 主编



图书在版编目(CIP)数据

中点王/黎国雄主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5388-7173-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060359号

中点王

ZHONGDIANWANG

主 编 黎国雄

责任编辑 赵春雁 孙 鹏

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.lkcsb.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7173-9/TS·487

定 价 29.80元



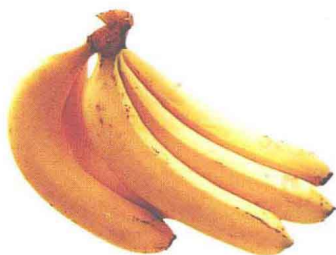
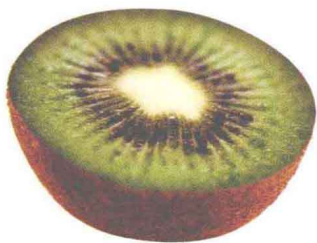
【版权所有，请勿翻印、转载】



中点王

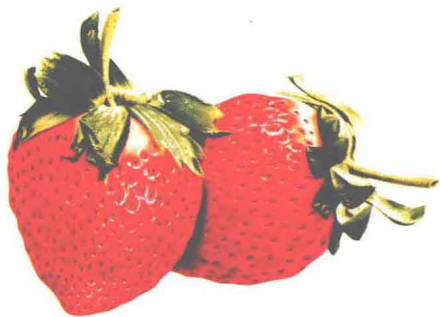
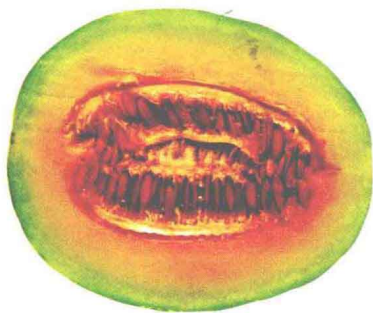
| 黎国雄 主编 |

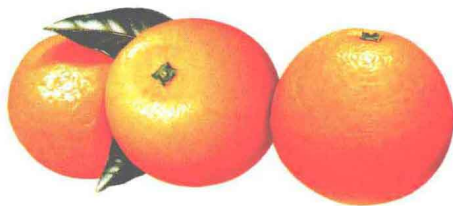
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

品尝传统口味 享受美食精华





中式点心作为中国传统饮食文化中不可或缺的一部分，
具有很多值得发掘的特色和奥秘。
翻开本书，我们将为你呈现各式中点的制作方法和技巧。
精美的图片、细致的过程展示，
都将带你完全融入中点的美味世界中。



目录



中点制作基础



制作中点的常用工具.....014	详解八大发面技巧.....024	饺子皮的做法.....031
中式面点的分类和制作特点 ..016	制作馒头的小窍门.....027	吃饺子的蘸料.....032
面粉的选购与初加工小知识...018	制作包子的9个窍门.....028	制作饼类的关键要素.....033
面点成型法.....020	饺子美味窍门多.....029	

馒头、包子类



燕麦馒头.....036	双色馒头.....042	腊味小笼包.....050
金银馒头.....037	燕麦桂圆包.....043	七彩小笼包.....051
豆沙双色馒头.....038	燕麦奶黄包.....044	香菜小笼包.....052
甘笋螺旋馒头.....039	燕麦花生包.....045	鲜虾香菜包.....053
胡萝卜馒头.....040	燕麦豆沙包.....046	香菜芋头包.....054
椰汁蒸馒头.....041	燕麦玉米鼠包.....047	生肉包.....055
吉士馒头.....041	燕麦菜心包.....048	莲蓉包.....056
菠汁馒头.....042	菜心小笼包.....049	香芋包.....057

香芋叉烧包.....058	鲜肉大包.....078	相思红豆包.....090
蚝皇叉烧包.....059	榨菜肉丝包.....078	蛋黄莲蓉包.....090
香煎菜肉包.....060	雪里蕻肉丝包.....079	麻蓉包.....091
香煎叉烧包.....061	虾仁包.....079	豌豆包.....091
菠菜玉米包.....062	白菜包.....080	贵妃奶黄包.....092
甘笋流沙包.....063	家常三丁包.....080	冬蓉包.....092
炸芝麻大包.....064	香菇素菜包.....081	糯米包.....093
芝麻枣包.....065	蚝汁叉烧包.....081	透明水晶包.....093
刺猬包.....066	素斋包.....082	椰香芋蓉包.....094
鼠尾斋包.....067	灌汤包.....082	风车莲蓉包.....094
寿桃包.....068	鸡肉包.....083	香葱煎包.....095
蚬壳包.....069	香菇菜包.....083	牛肉煎包.....095
京葱煲仔包.....070	香煎素菜包.....084	瓜仁煎包.....096
洋葱牛肉包.....071	秋叶包.....084	冬菜鲜肉煎包.....096
鲜虾菜肉包.....072	南翔小笼包.....085	芝麻煎包.....097
孜然牛肉包.....073	芹菜小笼包.....085	生煎葱花包.....097
韭菜肉包.....074	杭州小笼包.....086	生煎包子.....098
五香卤肉包.....074	干贝小笼包.....086	京葱生煎包.....098
青椒猪肉包.....075	灌汤小笼包.....087	烤包子.....099
香葱肉包.....075	翡翠小笼包.....087	雪山包.....099
香芹猪肉包.....076	蟹黄小笼包.....088	雪山餐包.....100
四季豆猪肉包.....076	蟹粉小笼包.....088	叉烧餐包.....100
香滑猪肉包.....077	金沙奶黄包.....089	
包菜肉包.....077	清香流沙包.....089	

饺子类



大眼鱼饺	102	翠绿水饺	121	三鲜凤尾饺	132
韭菜水饺	103	鱼肉水饺	121	鸡肉饺	132
金字塔饺	104	韭菜猪肉饺	122	金针菇饺	133
多宝鱼饺	105	芹菜猪肉饺	122	鲜虾韭黄饺	133
金鱼饺	106	萝卜鲜肉饺	123	薄皮鲜虾饺	134
七彩风车饺	107	菠菜鲜肉饺	123	虾仁韭黄饺	134
脆皮豆沙饺	108	冬菜鸡蛋饺	124	上汤水饺	135
家乡咸水饺	109	鸡肉大白菜饺	124	顺德鱼皮饺	135
大白菜水饺	110	胡萝卜牛肉饺	125	荞麦蒸饺	136
菠菜水饺	111	牛肉冬菜饺	125	芹菜肉馅蒸饺	136
玉米水饺	112	牛肉大葱饺	126	野菌鲜饺	137
羊肉玉米饺	113	青椒牛肉饺	126	虾饺皇	137
鸡肉芹菜饺	114	酸辣汤饺	127	特色螺肉饺	138
鱼肉大葱饺	115	酸汤水饺	127	翠玉蒸饺	138
牛肉水饺	116	猪肉雪里蕻饺	128	小榄粉果	139
墨鱼蒸饺	117	猪肉韭菜饺	128	云南小瓜饺	139
三鲜水饺	118	蛤蜊饺	129	鱼翅灌汤饺	140
鲜虾水饺	118	茼蒿饺	129	哈尔滨蒸饺	140
鲜肉水饺	119	油条饺	130	西红柿蛋馅饺子	141
冬笋水饺	119	西红柿饺	130	煎饺	141
茴香水饺	120	韭黄水饺	131	冬菜猪肉煎饺	142
包菜饺	120	钟水饺	131	胡萝卜猪肉煎饺	142

鲜肉韭菜煎饺	143	榨菜鲜肉煎饺	145	杭州煎饺	147
孜然牛肉大葱煎饺	143	冬笋鲜肉煎饺	145	锅贴饺	147
雪里蕻鲜肉煎饺	144	澳门煎饺	146	北京锅贴	148
芹菜香菜牛肉煎饺	144	北方煎饺	146	豆沙酥饺	148

果、盏、卷类



香菜猪仔果	150	炒米鲜奶酪	161	传统炸三角	172
潮州粉果	151	脆皮奶黄	161	脆皮一口香	172
可可花生果	152	椰香糯米果	162	脆皮土豆泥	173
核桃果	153	椰香糯米糍	162	脆炸苹果环	173
上汤香葱粉果	154	糯米糍	163	大肉火烧	174
三色水晶球	155	金丝蛋黄果	163	金沙奶皮	174
潮式炸油果	156	黑糯米盏	164	馓子	175
豆沙松仁果	156	七彩水晶盏	165	锅盔辣子	175
奶黄西米球	157	水晶叉烧盏	166	驰名桂花扎	176
糖熘卷果	157	洋葱鸡粒酥盒	167	金线油塔	176
安虾咸水角	158	八宝袋	168	干焙土豆丝	177
巴山麻团	158	豆沙麻枣	169	香酥芝麻枣	177
拔丝鲜奶	159	虾仁黄瓜烙	170	鸭梨一口香	178
财源滚滚	159	香煎玉米烙	170	雪花核桃泥	178
驴打滚	160	香辣麻花芋条	171	盘中彩玉	179
半亩地口口香	160	香辣薯条	171	棉花杯	179

燕麦腊肠卷.....	180	牛油花卷.....	194	脆皮卷.....	207
燕麦杏仁卷.....	181	双色花卷.....	195	香酥菜芋卷.....	208
燕麦葱花卷.....	182	川味花卷.....	196	酥脆蛋黄卷.....	208
金笋腊肠卷.....	183	花生卷.....	197	蛋煎糯米卷.....	209
脆皮三丝春卷.....	184	火腿卷.....	198	脆皮芋头卷.....	209
甘笋莲蓉卷.....	185	葱花火腿卷.....	199	蛋皮什锦卷.....	210
香芋卷.....	186	菠菜香葱卷.....	200	金穗芋泥卷.....	210
香芋火腩卷.....	187	凤凰丝烧卖.....	201	秘制香酥卷.....	211
麻香凤眼卷.....	188	肠仔卷.....	202	香酥芋泥卷.....	211
豆沙白玉卷.....	189	腊肠卷.....	203	芸豆卷.....	212
螺旋葱花卷.....	190	五香牛肉卷.....	204	银丝卷.....	212
圆花卷.....	192	凤凰叉烧扎.....	206		
葱花卷.....	193	营养紫菜卷.....	207		

糕、粿类



姜汁糕.....	214	红豆糕.....	218	玉米金糕.....	222
大发糕.....	215	马拉糕.....	219	川式芋头糕.....	222
米糕.....	216	玉米黄糕.....	219	脆皮萝卜糕.....	223
打糕.....	216	蜜制蜂糕.....	220	脆皮马蹄糕.....	223
油糕.....	217	大枣发糕.....	220	莲子糯米糕.....	224
黄糕.....	217	黑糯米糕.....	221	果脯煎软糕.....	224
油炸糕.....	218	双色发糕.....	221	五彩椰蓉糕.....	225

椰蓉南瓜糕	225	香煎黄金糕	229	麦香糍粑	232
芒果凉糕	226	品品香糯米糕	229	蛋煎糍粑	233
翅粉黄金糕	226	凉糍粑	230	瓜子糍粑	233
鸡油马来糕	227	叶儿粑	230	宜乡黄粑	234
串烧培根年糕	227	枕头粑	231	松仁糍粑	234
夹心糯米糕	228	竹叶粑	231		
黄金南瓜糕	228	脆皮糍粑	232		

饼、酥类



芝士豆沙圆饼	236	豆沙窝饼	249	韭菜饼	257
莲蓉晶饼	237	叉烧烧饼	250	苦荞饼	258
菠菜奶黄晶饼	238	老婆饼	251	千层饼	258
甘笋豆沙晶饼	239	五仁酥饼	252	煎肉饼	259
鸡仔饼	240	葱饼	253	手抓饼	259
豆沙饼	241	煎饼	253	奶黄饼	260
香煎叉烧圆饼	242	蔬菜饼	254	南瓜饼	260
煎芝麻圆饼	243	双喜饼	254	泡菜饼	261
香煎玉米饼	244	土豆饼	255	糯米饼	261
芝麻烧饼	245	酸菜饼	255	金钱饼	262
香葱烧饼	246	家常饼	256	牛肉肉饼	262
芝麻酥饼	247	相思饼	256	麻辣烧饼	263
炸莲蓉芝麻饼	248	芋头饼	257	炸土豆饼	263

北京馅饼	264	奶香玉米饼.....	276	奶香瓜子饼.....	288
大黄米饼	264	麦仁山药饼.....	276	缠丝牛肉焦饼	288
黄金大饼	265	碧绿茶香饼.....	277	鸳鸯芝麻酥.....	289
黄桥烧饼	265	草原小肉饼.....	277	冬瓜蓉酥	290
绿豆煎饼	266	川府大肉饼.....	278	蛋黄莲蓉酥.....	291
鸡蛋灌饼	266	葱油芝麻饼.....	278	螺旋香芋酥.....	292
家乡软饼	267	东北大酥饼.....	279	莲蓉香雪酥.....	293
泡菜煎饼	267	奶黄西米饼.....	279	莲花酥	294
陕北烙饼	268	奶香黄金饼.....	280	豆沙蛋黄酥.....	295
土豆薄饼	268	武大郎肉饼.....	280	雪梨酥.....	296
白糯米饼	269	西米南瓜饼.....	281	三角酥.....	297
驴肉馅饼	269	芋头瓜子饼.....	281	金盖酥.....	298
虾仁薄饼	270	芝麻煎软饼.....	282	叉烧酥.....	299
印度薄饼	270	金丝掉渣饼.....	282	天天向上酥.....	300
野菜煎饼	271	松仁玉米饼.....	283	豆沙扭酥	301
炸龙凤饼	271	蟹肉玉米饼.....	283	豆沙佛手酥.....	302
黑芝麻酥饼.....	272	金丝土豆饼.....	284	腊味酥.....	303
空心烧饼	272	千层素菜饼.....	284	奶黄酥.....	304
煎牛肉饼	273	蜂巢奶黄饼.....	285	蛋黄酥.....	305
金色烙饼	273	港式玉米饼.....	285	皮蛋酥.....	306
黑糯米饼	274	广式葱油饼.....	286	枕头酥.....	307
海南蒸饼	274	广式豆沙饼.....	286	蚬壳酥.....	308
腊味韭香饼.....	275	六合贴饼子.....	287	菊花酥.....	309
苦瓜煎蛋饼.....	275	萝卜丝酥饼.....	287	炸苹果酥	310

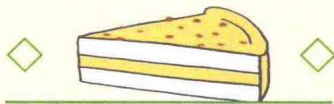
千层莲蓉酥.....	311	蝴蝶酥.....	317	徽式一口酥.....	322
笑口酥.....	312	肉松酥.....	317	菠菜干贝酥.....	322
麻花酥.....	313	蛋黄甘露酥.....	318	美味莲蓉酥.....	323
玫瑰酥.....	313	月亮酥.....	318	飘香果王酥.....	323
贝壳酥.....	314	莲藕酥.....	319	松仁奶花酥.....	324
榴莲酥.....	314	一品酥.....	319	金香菠萝酥.....	324
龙眼酥.....	315	富贵蛋酥.....	320	京日红豆酥.....	325
顶花酥.....	315	核桃酥.....	320	奶香月牙酥.....	325
苹果酥.....	316	飘香橄榄酥.....	321	桃仁喇叭酥.....	326
荷花酥.....	316	豆沙千层酥.....	321	萝卜丝芝麻酥.....	326

馄饨、面类



玉米馄饨.....	328	鲜虾馄饨.....	337	韭黄鸡蛋馄饨.....	343
萝卜馄饨.....	329	虾米馄饨.....	338	鸡蛋猪肉馄饨.....	343
花素馄饨.....	330	鱿鱼馄饨.....	339	芹菜牛肉馄饨.....	344
梅菜猪肉馄饨.....	331	包菜馄饨.....	340	鱼肉雪里蕻馄饨.....	344
鸡肉馄饨.....	332	冬瓜馄饨.....	340	鱼馄饨.....	345
鸡蛋馄饨.....	333	蒜薹馄饨.....	341	干贝馄饨.....	345
牛肉馄饨.....	334	枸杞馄饨.....	341	淮园馄饨.....	346
孜然牛肉馄饨.....	335	菜肉馄饨汤.....	342	酸辣馄饨.....	346
羊肉馄饨.....	336	红油馄饨.....	342	清汤馄饨.....	347

上海小馄饨	347	卤猪肝龙须面	360	三色凉面	372
榨菜肉丝面	348	香葱牛肚龙须面	360	鸡丝凉面	373
鲜虾云吞面	348	卤猪蹄龙须面	361	牛肉凉面	373
炖鸡面	349	上汤鸡丝蛋面	361	茗荷荞麦凉面	374
担担面	349	西红柿蛋面	362	什锦拌面	374
尖椒牛肉面	350	卤猪肚冷面	362	砂锅羊肉面	375
茯苓家常面	350	上汤鸡丝冷面	363	新疆拌面	375
片儿馮面	351	卤鸭掌冷面	363	真味凉卤面	376
虾爆鳝面	351	炸酱刀削面	364	油泼扯面	376
金牌油鸡面	352	猪蹄拉面	364	凉拌擀面	377
金牌烧鹅面	352	真味招牌拉面	365	凉拌通心面	377
青蔬油豆腐汤面	353	红烧肉兰州拉面	365	三色冷面	378
三鲜面	353	香辣鱿鱼拉面	366	牛丸面	378
川味鸡杂面	354	鱼片肥牛拉面	366	巴盟面筋	379
鲜笋面	354	笋尖拉面	367	蚝仔意大利面	379
补气人参面	355	山野菜拉面	367	西红柿意大利青蔬面	380
蔬菜面	355	真味炸酱拉面	368	鳗鱼拌天使幼面	380
火腿鸡丝面	356	九州牛肉面	368	鲜虾奶油意大利面	381
叉烧面	356	咖喱牛肉面	369	西芹炒蛋面	381
锅烧面	357	家常杂酱面	369	肉丝炒面	382
三鲜烩面	357	西红柿肉酱面	370	肉片炒素面	382
鸡丝菠菜汁面	358	意大利肉酱面	370	一番炒面	383
香菇西红柿面	358	香葱腊肉面	371	老乡炒莜面	383
什锦菠菜面	359	肥牛咖喱乌冬面	371		
西红柿猪肝菠菜面	359	韩式冷面	372		



中点制作基础

除了米饭之外，面食也是人们喜爱的主食之一。常见的面食主要有馒头、包子、花卷、饺子、馄饨、面条等。由于面食花样繁多，口味多样，制作方法也不尽相同，因此很多人担心制作过程会很麻烦。其实不必担心！本书将教你轻轻松松制作馒头、包子、花卷、饺子、馄饨、面条等多种面食。下面就让我们一起来看一看如何制作面食吧，相信你一学就会！



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，易产生泄漏，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、方两种形态，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，不易积水汽、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，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。