

家常食材的N种食谱丛书

面点的 200道食谱

策划·编写 厚文图书

常见食材，家常做法，烹制各地美食
介绍详细，设计精美，享受特色风味
200道家常食谱网罗天下美食

让美味变得如此简单



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

家常食材的N种食谱丛书

面点的 200道食谱

策划·编写 犀文圖書



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

面点的200道食谱 / 犀文图书编写. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5341-5191-0

I. ①面… II. ①犀… III. ①面食—食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260777号

书 名 面点的200道食谱
编 写 犀文图书

出版发行 浙江科学技术出版社
网 址 www.zkpress.com
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85062601
销售部电话: 0571-85171220
E-mail: zkpress@zkpress.com

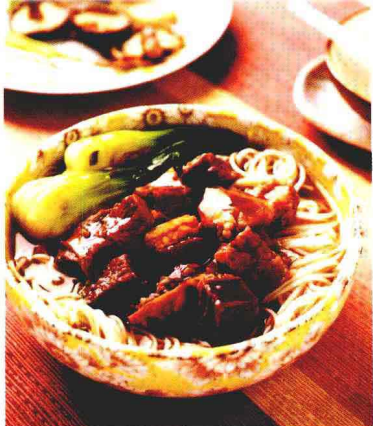
排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 12.5
字 数 200 000
版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-5191-0 定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿 责任美编 孙 菁
责任校对 宋 东 王 群 王巧玲 责任印务 徐忠雷



前言

PREFACE



随着生活水平的提高，素来以食为天的大众对吃的要求也越来越高，尤其是在家吃饭，既讲究吃得好、吃得健康，又讲究能吃出花样、吃出风味，满足不同的口味，享受到中国乃至世界各地的风味美食。可是在日常生活中，可以购买到的食材有限，如何利用不多的食材搭配出一道道不同的精美菜肴，让自家的餐桌网罗各地、各式美食名菜，告别千篇一律的“本土味”格局？为此，我们精心策划、科学系统地开发和编写出这套“家常食材的N种食谱丛书”，包括《豆腐的200道食谱》、《蛋的200道食谱》、《肉的200道食谱》、《蔬菜的200道食谱》、《鱼的200道食谱》、《鸡的200道食谱》、《糖水的200道食谱》、《汤的200道食谱》、《粥的200道食谱》和《面点的200道食谱》共10本，从不同的角度系统地介绍了各道精美菜肴的制作过程，由知名大厨指导操作和支招，并配有相关的营养功效介绍，还有日常饮食宜忌的温馨提示。本丛书体例科学，内容丰富，制作精美，既能满足家庭的实际需要，也能让人从中学到家常菜肴的烹饪技巧和相关知识。



面点美食已成为大众不可或缺的食品。稍稍留意我们便可发现，无论朝阳初升亦或夕阳西下之际，精美橱窗里陈列的诱人糕点、巷陌小道上刚出炉的热乎包子，总是被人群围拢着。在享受美味时，许多人都会萌生自己动手制作的念头，可在操作上却又会遇到各式难题。《面点的200道食谱》可帮助面点爱好者解决此类烦恼。本书详尽地介绍了包饺类、饼酥类、团卷类、糕点类和面条类这五类面点的做法，过程详细，样式丰富，造型精美，易学易懂，实乃面点爱好者的必备用书。

编者

2012年11月

目录

CONTENTS



Part 1 面点知识



功能性面点	2
面点制作原料介绍	3
面点加工工艺(手工)	5

Part 2 包饺类



莲蓉包	8
箭猪包	9
奶黄包	10
浓香咖啡包	11
叉烧焗餐包	12
蚝汁叉烧包	13
小笼灌汤包	14
火腿冬蓉灌汤包	15

蟹子小笼包	16
葱香鲜肉包	17
海菜鲜肉包	18
香煎菜肉包	19
岭南生肉包	20
鲍汁叉烧包	21
清香枣泥包	22
脆皮黄金包	23
香芋蓉包	24
胡萝卜汁流沙包	25
金菇素菜包	26
粗粮燕麦包	26
蚬壳马蹄包	27
桑粉冰肉包	27
可可鲜奶核桃包	28
健康素菜包	29
香草汁绿豆包	30
菜汁牛肉煎包	31
黑椒汁火腩包	32
鲜奶赤豆包	33
晶莹香菜饺	34
酸豆角肉饺	35
广东韭菜饺	36
上汤水饺皇	37
玉米清香饺	38
碧绿白菜饺	39
水晶香菜饺	40

鲜虾章鱼饺	41
鲜虾百合饺	42
海皇龙珠饺	42
花菇鲍鱼饺	43
蟹柳海菜饺	43
烧鸭萝卜饺	44
鲜虾白菜饺	45
白玉豆角饺	46
七彩贡菜饺	47
芋蓉菠菜饺	48
晶莹鲜笋虾饺	49
北极贝蟹肉饺	50
柱甫黑珍珠饺	51
金针菇玉米饺	52
红椒盅上汤饺	53
四川辣子水饺	54
乡村蚬肉饺	55
海菜鲜鱿芦荟饺	56

麒麟饼	64
花生饼	65
老公饼	65
冰花饼	66
鸡仔饼	67
萝卜丝饼	68
碧玉菠菜饼	69
赤豆煎饼	70
白糖焦饼	71
椰奶酥饼	72
红薯酥饼	73
香甜玉米饼	74
雷州田艾饼	75
岭南光酥饼	76
奶黄水晶饼	77
金黄南瓜饼	78
麦香粗粮饼	79
五香芋丝饼	80
虾米咸薄饼	80
松脆葱油饼	81
潮州韭菜饼	81
豆沙脆锅饼	82
脆皮甜薄饼	83
火腿酥油饼	84
绿豆蓉菊花饼	85
南瓜泥玉米煎饼	86
麦香金沙煎软饼	87
脆皮咸甜煎薄饼	88
韭菜汁咸肉煎饼	89
莲藕酥	90
香芋酥	91
核桃酥	92
咖喱酥	93
甘露酥	94

Part 3 饼酥类



糯米饼	58
手抓饼	59
徽州饼	60
葱油饼	61
松子饼	62
绿豆饼	63
杏仁饼	64

牛油蒜香酥	-----95
特色西芹酥	-----96
飘香榴莲酥	-----97
蜜桃奶香酥	-----98
旋风板栗酥	-----99
锦绣山药酥	-----100
韭菜花肉碎酥	-----101
虾米萝卜酥	-----102
冬瓜手指酥	-----102

Part 4 团卷类



虾丸	-----104
驴打滚	-----105
豆沙角	-----106
笑口枣	-----107
珍珠圆子	-----108
芝麻煎堆	-----109
肉松蛋卷	-----110
葱油花卷	-----111
甘香糯米卷	-----112
牛油香葱卷	-----113
红乳火腩卷	-----114
脆皮凉粉卷	-----115
芋丝炸春卷	-----116
腊肠糯米卷	-----117
广东腊肠卷	-----118
蛋奶紫米卷	-----119

茶香山药卷	-----120
绿茶木瓜卷	-----121
富贵石榴球	-----122
椰丝南瓜球	-----123
冰花炸蛋球	-----124
甘栗松子球	-----125
鲜橙西米裸	-----126
脆皮麻蓉球	-----127
豆沙飘雪影	-----128
金菇鱼香春卷	-----129
金沙鱼子银鱼卷	-----130
腊味鸳鸯糯米卷	-----131
蜂巢皮什果奶油卷	-----132
榄仁牛油马拉卷	-----132

Part 5 糕点类



发糕	-----134
打糕	-----135
蜂糕	-----136
芝麻糕	-----137
油炸糕	-----138
马蹄糕	-----139
芸豆糕	-----140
香甜鸡蛋糕	-----141
冰镇橙汁糕	-----142
香软芋头糕	-----143
腊味萝卜糕	-----144

椰汁赤豆糕	145
红糖蒸年糕	146
爽口千层糕	147
心形橙汁糕	148
五香芋头糕	149
千层咖啡糕	150
陈皮赤豆糕	151
枸杞红枣糕	152
西米椰汁糕	153
可可九层糕	154
菊花马蹄糕	154
核桃马拉糕	155
黄金枸杞糕	155
桂花云片糕	156
果仁猪油糕	157
豆蓉鲜奶冻糕	158
鲜山药玉米糕	159
京式芋头千层糕	160
XO 酱炒萝卜糕	161
桂花蜂巢糕	162
椰汁香芒夹心糕	163
鲜奶红腰豆冰糕	164
银鱼虾干芋丝糕	165
蛋黄鲜奶千层糕	166

炸酱捞面	173
虾仁伊府面	174
胶东大虾面	175
海鲜龙须面	176
鲜虾云吞面	177
什锦鸡蛋面	178
风味阳春面	179
蟹炒乌冬面	180
鸡翅香菇面	181
传统大肉面	182
牛肉酱铺盖面	183
红烧牛腩面	184
酸辣三丝面	185
牛肉盖浇面	186
陕西臊子面	187
牛腱肉面	188
潮州四宝面	189
鲜虾担仔面	190
武汉热干面	190
京味打卤面	191
沙茶牛肉炒面	191
上海粗炒面	192
上海虾米葱油面	192
酸菜豆花罐罐面	193
豆干青红椒炒面	193

Part 6 面条类

麻酱面	168
油泼面	169
担担面	170
蛋包炒面	171
羊肉杂面	172
川味凉面	172
扬州锅面	173



D e l i c i o u s f o o d



Part 1 面点知识

Healthy life

> > >>>

功能性面点

面点是中国烹饪的主要组成部分，素以历史悠久、制作精致、品种丰富、风味多样著称于世。中国面点的历史可上溯到新石器时代，当时已有石磨，可加工面粉，做成粉状食品。到了春秋战国时期，已出现油炸及蒸制的面点，如蜜饵、飴食、糝食等。此后，随着炊具和灶具的改进，中国面点小吃的制法、品种日益丰富，出现了许多大众化风味小吃。如北方的饺子、面条、拉面、煎饼等，南方的烧麦、春卷、油条等。此外，各地依其物产及民俗风情，又演化出许多具有浓郁地方特色的风味小吃。

在经济条件不充裕的时期，人们对食品的要求，首先是吃饱，其次是吃好。随着物质条件的充裕，当这两个要求都得以满足之后，人们开始希望所摄入的食品对自身健康有促进的作用，于是出现了功能性食品。

功能性面点可以被定义为：除具有一般面点所具备的营养功能和感官功能（色、香、味、形）外，还具有一般面点所没有的或不强调的调节人体生理活动的功能。功能性面点中真正起生理作用的成分，称为生理活性成分，富含这些成分的物质则称为功能性面点基料或生理活性物质。显然，功能性面点基料是生产功能性面点的关键。

目前而言，已确定的活性物质主要包括以下八大类，具体品种有上百种。

1. 活性多糖。包括膳食纤维、抗肿瘤多糖等。
2. 功能性甜味料。包括功能性单糖、功能性低聚糖等。
3. 功能性油脂。包括多不饱和脂肪酸、磷脂和胆碱等。
4. 自由基清除剂。包括非酶类清除剂和酶类清除剂等。

5. 维生素。包括维生素 A、维生素 E 和维生素 C 等。

6. 微量活性元素。包括硒、锗、铬、铁、铜和锌等。

7. 肽与蛋白质。包括谷胱甘肽、降血压肽、促进钙吸收肽、易消化吸收肽和免疫球蛋白等。

8. 乳酸菌。特别是双歧杆菌等。

必须指出，功能性面点中无论是哪种有益健康的营养或生理活性成分，摄入时都应有一个量的概念。无论是对健康人，还是对特殊生理状况的人，任何元素被单独过多地摄入，均会带来不良后果，甚至走向反面。“平衡即健康”是传统医学的主导思想，因此，要强调各类营养成分及生理活性成分的总体平衡。只有遵循科学、平衡的原则，才能让功能性面点中的生理活性成分真正发挥积极的促进作用。



面点制作原料介绍

· 面粉

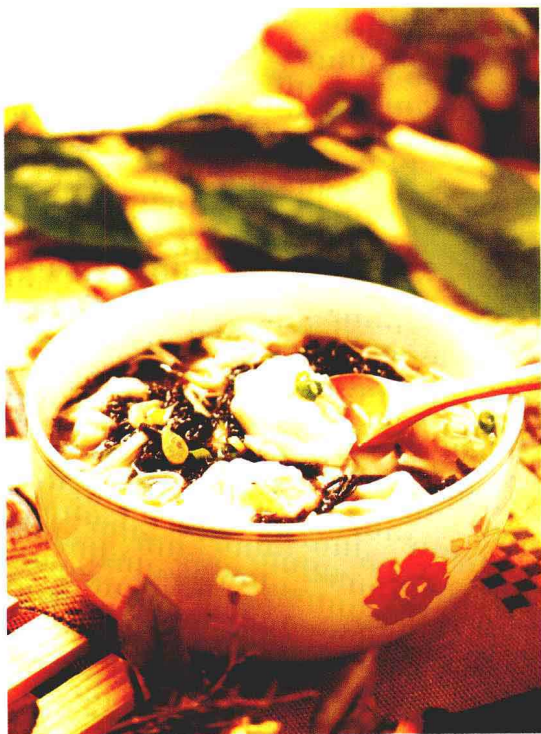
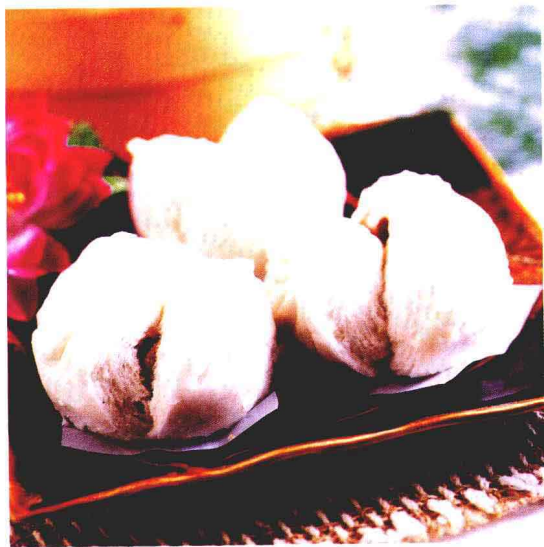
面粉是制作点心的重要原料，其种类繁多，在制作点心时要根据需要进行选择。面粉的气味和口感是鉴定其质量的重要感官指标，好面粉闻起来有新鲜而清淡的香味，嚼起来略具甜味。凡是有酸味、苦味、霉味和腐败臭味的面粉都属于变质面粉。

· 白糖

使用的白糖主要有蔗糖、麦芽糖和葡萄糖。适当的糖含量，可以使成品的发起度增强、质地疏松，但白糖含量过高会导致制作品组织硬而脆。且适当地食用白糖有助于提高机体对钙的吸收，但过多就会妨碍钙的吸收。

· 淀粉

淀粉一般用绿豆加工而成，也可以用杂豆或薯类制作，此外还有玉米淀粉、菱角淀粉、莲藕淀粉和马蹄淀粉等，适宜制作威化纸、虾片及各种点心的蛋浆，也可以用来勾芡。



· 澄面

澄面又称小麦澄面、汀面，是一种无筋的面粉，成分为小麦，是把加工过面粉用水漂洗过后，把面粉里的粉筋与其他物质分离出来，粉筋成面筋，剩下的就是澄面。其特征是颜色洁白、面质细滑，做出的面点呈半透明状，蒸制品入口爽滑，炸制品香脆，可用来制作各种点心，如虾饺皮、晶饼皮、粉果等。

· 油脂

油脂是油和脂的总称。一般来说在常温下呈液态的称为油，呈固态或半固态的称为脂。油脂在食品中不仅有调味作用，还能提高食品的营养价值。在制作过程中添加油脂，还能大大提高面筋的可塑性，并使成品柔软光亮。

· 马蹄粉

用马蹄（荸荠）加工而成。加温后显得透明，凝结后有爽滑感，适合制作马蹄糕及其他中式甜糕点，也可用于勾芡。

· 糯米粉

用糯米加工而成。加热后其黏性很强，随着加热的温度的升高和时间的延长，糊化程度也越高，因而显得越软，但它的韧度还是很强的。用不同的加温方式和不同的制作方法，可制作出不同性质的点心，如咸水角、软饼、卷饼、煎饼等。

· 黏米粉

大米加工制作而成，粉粒松散，有大米气味。通常有水磨、机磨之分，发酵力较强，遇冷水和加温后也没有韧性。适宜于制作一般糕类，如松糕、萝卜糕、芋头糕等。



· 酵母

有新鲜酵母、普通活性酵母和快干性酵母三种。面团中的酵母在烘烤过程中产生大量的二氧化碳气体，蒸煮时，二氧化碳受热膨胀，于是面食就变得松软好吃了，而酒精则挥发出去，产生出特殊的香味。

· 炼乳、蜜糖

炼乳和蜜糖是精制的浓缩食品，为面点添加上各种各样的风味。且蜜糖还可促进皮肤新陈代谢，增强皮肤的活力和抗菌力，减少色素沉着，防止皮肤干燥，并可减少皱纹，消除脂肪。

· 味精

味精是点心制作中常用调味料之一。由淀粉经化学加工而成，其物理状态有粉状和结晶状，两者的浓度和鲜味各有不同，其用量要根据具体的原材料性能和食品的要求而定，一般情况下用量不宜过多。其特点是与食盐共存的时候，滋味更鲜美，遇碱性溶液会变质而失去鲜味。

面点加工工艺（手工）

· 和

和面又称调面，是指将粉料与其他辅料（如水、油、蛋、添加剂等）掺和并调制成面坯的过程。和面是整个点心制作中最初的一道工序，是制作点心的重要环节。调制面坯质量的好坏，直接影响着点心制作程序能否顺利进行及成品的质量。和面的手法大体上有三种，即抄拌法、调和法和搅和法，其中抄拌法使用最为广泛。

（1）抄拌法。将面粉放入缸（盆）或案板中，中间扒一凹陷（行业中称开窝），然后掺入所需的大部分水（约占总量的70%左右），用手伸入面粉中，由外往里、由下往上反复抄拌均匀，抄拌至面粉呈雪花片状；这时再加入水，继续用手抄拌，待面粉呈块状时，双手揉搓面团成面坯。如调制水调面主坯、米粉面主坯等。

（2）调和法。将面粉放在案板上，围成中薄边厚的窝形，将水或其他辅料倒入窝内，五指叉开，由外向内调和成雪花片状后，再加入适量的水，拌成面坯。如调制水油面坯、膨松面主坯等。

（3）搅和法。将面粉放入盆内，左手浇水，右手拿着擀面杖或竹筷搅和，边浇边搅，搅成均匀的无粉粒面坯。要求动作快，一次性加足水量。如热水面坯、澄粉面坯等。

· 揉

揉面，是将调和后的面团进行揉和，使各种粉料调和均匀，充分吸收水分形成面坯的过程。通过揉面，可使面坯进一步增劲、柔润、光滑。揉面是调制面坯的关键。揉又可分机械揉和手工揉，手工揉又分单手揉和双手揉。单手揉适于较小面团，先将面团分成小块置于工作台上，再将五指合拢，手掌扣住面团，朝一个方向揉动。揉透的面团内部结构均匀，外表光滑爽滑，面团底部中间呈旋涡形，收口向下。

· 摘

摘是将大块面团用手工分成小块的方法，是手搓、包制等工艺的前一道工序。其方法是左手握条，右手摘坯，即两手配合，边移、边压、边摘。要求摘口整齐不毛、重量基本相同。

· 搓

搓，即将面团分成小块后，用手搓成各种形状的方法。这种方法适于甜酥性、发酵面团等，有些制品还要与刀切或包制互相配合成形。对筋力强的面团（如麻花面团）搓力要重，对有夹馅的面团搓力要轻。搓面时要求用力均匀，使制品内部组织结实、外形整齐、表面光洁。搓的手法：双手手掌基部摁在面团上，双手施力，来回揉搓，前后滚动，并向两侧延伸，成为粗细均匀的圆形长条。





· 擀

擀是以排筒或擀面杖作工具，将面团碾压成面皮。擀面过程要灵活，擀面杖滚动自如。在碾压面皮的过程中，要前后左右交替滚压，以使面皮厚薄均匀，用力实而不浮，底部要适当撒粉。擀的基本要领是：擀制时应干净利落，施力均匀；擀制的面皮表面平整光滑。

· 卷

卷是从头到尾用手以滚动的方式由小而大地卷成，分单手卷和双手卷。被卷坯料不宜放置过久，否则产品无法结实。卷的要点：卷要紧而不“实”，卷筒要粗细均匀。

· 包

包就是将各种不同的馅料，通过操作，与坯料合为一体，成为半成品或成品的方法。包馅的皮可用多种面团制成。左手握饼皮，右手抓馅心，馅入饼皮约高出一半，通过右手“虎口”和左手手指的配合，将馅心向下压，边收边转，慢慢收紧封口。包的时候要注意让馅心居中，成品的造型才会美观。

· 挤注

挤注分布袋挤法和纸卷法。在喇叭形布袋（也可用纸卷成喇叭形，剪去尖端）下端安装挤注头。挤注的基本要领：双手配合默契，动作灵活；操作时，将面团（一般为面糊）装入布袋，袋口朝下，装入的物料要软硬适中，左手紧握袋口，右手捏住布袋上口（捏住口袋上部的右手虎口要捏紧），挤压时用力要均匀，将面糊均匀地挤入烤盘。

· 抹

抹是将调制好的糊状原料用工具平铺均匀、平整光滑的过程。抹是为了使成品的造型更加整齐、美观，在表面装饰的时候也比较方便操作。

· 切

切是用刀具将制成的整块主坯分割成符合成品或半成品形态、规格和分量的小面坯的方法。切的要求是：下刀准确，规格一致，刀要垂直上下，不要歪斜。



D e l i c i o u s f o o d

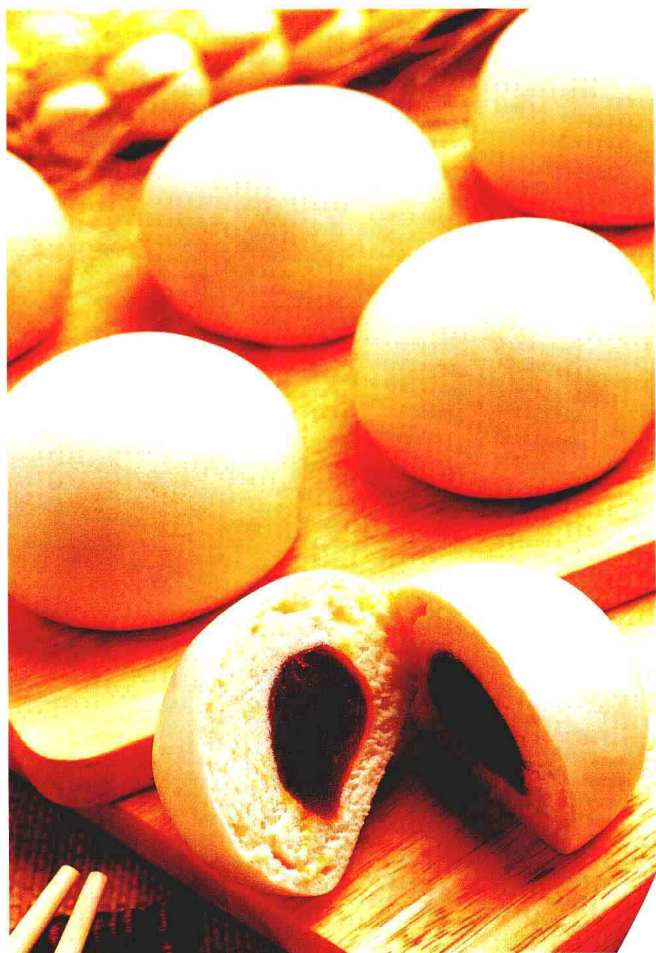


Part 2 包饺类

Healthy life

> > >>>

「莲蓉包」



原料

皮：低筋面粉 500 克，白糖 100 克，泡打粉 4 克，酵母 4 克，改良剂 25 克，水 225 毫升。

馅：莲蓉适量。

制作过程

1. 面粉开窝，加入白糖、泡打粉、改良剂、酵母。
2. 加水拌匀，搓至白糖溶化、表面光滑。
3. 将面团分成小份。
4. 包入莲蓉馅，搓圆。
5. 在常温下松弛 60 分钟。
6. 用大火蒸约 10 分钟即可。

厨师支招

包馅时不要把包子旋转过度，否则馅会偏离中心，造成馅外露或包子的形状不规整。

营养功效：莲子可补五脏不足，通利十二经脉气血，使气血畅而不腐，莲子所含氧化黄心树宁碱对鼻咽癌有抑制作用，这一切，构成了莲子的防癌抗癌的营养保健功能。

饮食宜忌：肺虚咳嗽、口干燥渴以及醉酒者、低血糖者宜食。

「箭猪包」



原料

皮：面粉 500 克，酵母 5 克，泡打粉 15 克，白糖 100 克，水 250 毫升，黑芝麻适量。

馅：莲蓉适量。

营养功效：莲子具有清心醒脾、补脾止泻、安神明目、补中养神、健脾补胃、止泻固精、益肾止带、滋补元气等功效。

饮食宜忌：中满痞胀及大便燥结者忌服；莲子不能与牛奶同服，否则加重便秘。

厨师支招

注意经起发后的剪口要清晰，蒸出来才有花纹。

制作过程

1. 面粉过筛后开窝，加入泡打粉、酵母、白糖、水，搓至表面光滑。
2. 搓成长条后，分切成每份 30 克的小块，用擀面棍擀成圆片。
3. 将面皮擀开后包入莲蓉馅，捏成一头尖一头圆的水滴形。
4. 用剪刀在表面剪出箭猪的刺，用黑芝麻做眼睛。
5. 静置 30 分钟起发，然后上笼蒸约 8 分钟即可。