

中青年厨师培训教材

面点及风味食品制作技术

中国食品报社编印

1

责任编辑：王文光

封面设计：钟晓玲

一、《面点及风味食品制作技术》是中青年厨师培训学校1985年度教材——川、鲁、粤、京、淮扬菜烹饪技术的延续。

1985年度五个菜系的教材受到广大学员的热烈欢迎。很多学员来信希望在提高菜肴烹饪技术的基础上提高掌握主食和各种风味小吃的制作技术，以改变目前主食单一的状况。本年度的教学内容是根据广大学员的要求确定的。

《面点及风味食品制作技术》分上、下两册。第一册介绍面点制作基础知识、面点营养常识与各地风味面点谱例。第二册介绍各地风味小吃包括烤鸭、扒鸡等风味食品制作技术和简易西餐制作技术。

中国风味食品各具特色，品类繁多，有记录可查者不下万种。两册教材难以求全，选择有代表性者200余例编入教材，希望广大学员认真学习，领悟制作要领，举一反三，掌握不同风味食品的制作要领。

二、本教材纳入的谱例以中档为主，兼及少量富有特色的高档品种。在教材编写过程中，为保留地方特点，文中有些用语沿用地方语辞而未予统一，如成形前准备工序案板上使用的干面粉北方多称“扑”（扑）粉，而江苏一带称“泼面”，浙江称“燥粉”，分割面剂北京称“揪剂子”，四川称“扯剂子”，江苏称“摘剂子”。请学员注意。有些谱例名称相同或近似，但内容有差异，并且在不同地区各有历史。如山西“猫耳朵”有名，而浙江“猫耳朵”亦名噪一方。学员可加以比较。

三、本册特约28位长期从事面点制作的技师、研究面点的专家及专业营养工作者撰稿，并得到许多单位的支持和帮助，在此一并致谢。

中国食品报社刊授部

教材编审组

一九八六年一月

本书作者

- 巫德华（北京市饮食服务总公司）
杨文翻（北京市营养源研究所）
鲁嘉琳（北京市营养源研究所）
汪锦邦（北京市营养源研究所）
宋兆兴（北京市晋阳饭庄）
陈静贞（北京市四川饭店）
陈松如（北京市四川饭店）
黄承忠（北京市四川饭店）
唐文安（北京市四川饭店）
徐丙焯（北京闽南酒家）
陈春松（北京绿杨邨酒楼）
李文达（北京玉华台饭庄）
张恒斌（北京华侨大厦）
马树桐（空军北京医院）
杨 铭（杭州市饮食服务公司）
刘相生（河南省郑州市第二商业技工学校）
刘树梅（河南省郑州市第二商业技工学校）
邵丽萍（河南省郑州市第二商业技工学校）
葛承星（河南省烹饪学会）
何国珍（北京市园林局）
胡香平（北京市上海饭馆）
刘广通（北京市西安饭馆）
王文元（北京市同和居饭庄）
孟士信（天津市职工烹饪大学）
李继忠（北京市都一处烧麦馆）

李 漪（中国食品出版社）

段恭贺（北京市宾升楼，原李连贵熏肉大饼店）

合澍明（云南红河州建水县饮食公司）

目 录

面点制作基础知识

第一讲 面点制作概述	(1)
一、面点定义与历史沿革.....	(1)
二、原料知识.....	(2)
三、设备和工具.....	(10)
四、基本操作技术.....	(15)
第二讲 面团种类与调制	(27)
一、水调面团.....	(27)
二、发酵面团.....	(33)
三、油酥面团.....	(41)
四、米粉面团.....	(46)
五、其他面团.....	(47)
第三讲 馅心制作技术	(52)
一、馅心的分类和制法要求.....	(53)
二、咸馅制作法.....	(54)
三、甜馅制作法.....	(61)
第四讲 成形加工工艺	(65)
一、手工成形法.....	(65)
二、模具、“挤花”成形法.....	(78)
第五讲 熟制操作方法	(79)
一、蒸、煮法.....	(81)
二、炸、煎法.....	(86)

三、烤、烙法·····	(90)
第六讲 面食营养常识·····	(95)
一、大米、小麦的营养评价·····	(95)
二、豆类的营养·····	(101)
三、加热对营养的影响·····	(102)
四、食用油脂常识·····	(106)
五、添加剂的合理使用·····	(108)

风味面点制作技术

山西风味

刀削面·····	(113)
拨鱼·····	(114)
猫耳朵·····	(114)
闻喜饼·····	(115)
空心饼·····	(115)
太谷饼·····	(116)
夹沙饼·····	(116)

四川风味

担担面·····	(117)
海味煨面·····	(118)
钟水饺·····	(118)
芽菜凤尾酥·····	(119)
宋嫂鱼羹面·····	(120)
牌坊面·····	(121)
蛋烘糕·····	(122)
牛肉焦饼·····	(123)

- 白蜂糕····· (124)
茉莉鲜花饼····· (124)
火腿萝卜饼····· (125)

福建风味

- 海澄双糕润····· (126)
漳州手抓面····· (127)
干拌猪蹄面····· (127)
桔红糕····· (128)
韭菜盒····· (129)
面线糊····· (129)
炒米粉····· (130)

江苏风味

- 三丁包子····· (130)
千层油糕····· (132)
翡翠烧麦····· (133)
双麻酥饼····· (134)
蟹黄包子····· (135)
葱油锅饼····· (136)
刀鱼羹卤子面····· (137)
四喜蒸饺····· (138)
蟹壳黄····· (139)
淮扬汤包····· (139)

广东风味

- 薄皮鲜虾饺····· (140)
干蒸烧麦····· (141)
蚝油叉烧包····· (142)
香麻炸软饼····· (143)

浙江风味

- 幸福双····· (144)
虾肉小笼····· (145)
猫耳朵····· (146)
吴山酥油饼····· (147)

河南风味

- 月牙卷····· (148)
油酥烧饼····· (148)
一品糍粑····· (149)
萝卜丝饼····· (150)
鸡蛋灌饼····· (151)
桂花馒头····· (151)
小笼灌汤包····· (152)
锅贴····· (153)
菜盒····· (153)
水花糖糕····· (154)
羊肉烩面····· (154)

贵州风味

- 太师面····· (155)
鸡片肠旺面····· (156)
豆花粉····· (157)

上海风味

- 酥盒子、酥角····· (158)
小笼包子····· (159)

陕西风味

- 牛羊肉煮馍····· (159)
素臊子面····· (161)

油酥肉饼·····	(162)
山东风味	
雪花龙须面·····	(163)
银丝卷·····	(163)
清油饼·····	(164)
烤馒头·····	(164)
鱼肉水饺·····	(165)
蓬菜小面·····	(165)
天津风味	
天津包子(狗不理包子)·····	(166)
北京风味	
都一处烧麦·····	(167)
河北风味	
南沙饼·····	(169)
吉林风味	
李连贵熏肉大饼(香酥大饼)·····	(169)
云南风味	
过桥米线·····	(171)

第一讲 面点制作概述

一、面点定义与历史沿革

我国面点制作技术同菜品烹调技术一样，以历史悠久、技术精湛而闻名于世。

我国面点制品就内容而言，有广义、狭义之分。从狭义上讲，面点制品是以面粉、米粉、杂粮粉等为主料，以畜肉、禽肉、水产、蛋品、蔬菜、果料及各种籽仁为馅料，以油、盐、糖、蛋、乳等为调辅料，经过调制加工（包括调制面团、制馅、成形等）和熟制加工（包括蒸煮、炸烙、煎烤等），制成的具有一定色、香、味、形的各类食品，其中有些虽无馅心，但有配料。这类食品主要有面条、米粉条、馒头、花卷、包子、水饺、饼、糕、团、油酥品等。在名称上，有的叫“主食”、“面食”，有的叫“点心”或“小吃”，统称为“面点”。从广义上讲，则可包括用米和杂粮制成的饭、粥，统称粮面（或米面）制品。

无论是面点制品或粮面制品，都含有大量的碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等营养成分，都是满足人体生理需要、促进人体健康的调理食品。面点既能充饥，又很适口，既是人们赖以生存的主食品、又是人们调剂口味、作为享受的补充性食品。

我国的面点，具有悠久的历史。甲骨文记载，远在三千多年前，我们的祖先就学会了种植谷麦等粮食作物，开始是把自然干燥的植物果实或种子蒸煮食用，而后逐步将各种谷物磨

粉,调制合用。将颗粒状的小麦磨成粉,大约是在秦汉时代开始的。有了面粉,也就产生了面食制品。当时一切面食品统称为“饼”。《释名》称:“饼,并也,溲面使合并也。”上笼蒸制的称“蒸饼”,用水煮熟者称“汤饼”,撒有胡麻(芝麻)者叫“胡饼”;自汉代至明清都用这些名字。将面团发酵制食品,也是汉代的事。南北朝时的《齐民要术》载有“馅渝法”,注释称:“起面也,发酵使面轻高浮起,炊之为饼。”这指的就是蒸馒头之类的食品。

点心,是从面食延伸出的一种精细品种,因为个少量少,所以不作主食。“点心”之名始于唐代,据宋人吴曾所撰《能改斋漫录》载:“世俗例以早晨小食为点心,自唐时已有此语。”到宋代时称为“从食点心”,饮食市场上每日从早点到夜宵都有供应。由于我国幅员广大,各地气候、物产、人民生活习惯不同,因而面点制作在选料上、口味上、制法上,又形成了不同的风格和浓厚的地方特色,并且与节日、习俗发生了紧密联系,形成了大量时令传统食品。如春节(正月初一)北方吃饺子,江浙吃汤团,广东吃煎堆,正月十五吃元宵,五月端午吃粽子,八月中秋吃月饼,腊月初八吃腊八粥等。还有新年吃年糕,春季吃春卷、春饼,夏季吃凉糕、团点等习俗。

二、原料知识

(一)主料

面点制作所用的主料,有面粉、米、米粉、各种杂粮及其他粉。

1. 面粉:用小麦磨制而成,又叫小麦粉,是应用最广

的一种主料。通常使用的为富强粉（精制粉）、标准粉（普通粉），这两种粉虽都用小麦磨制，但富强粉加工精度高，只含微量麸屑，颜色白净，细腻爽滑，特别是面筋质优良（即筋性强，制成成品有咬劲，俗称“筋抖”）；标准粉加工精度低，含有较多麸皮，颜色不很白，粉粒较粗，面筋质较差。所以前者用于精细面点，后者制做一般面食。

检验面粉质量以色泽、面筋性质、水分、味道、新鲜程度为指标。对同一品种进行质量鉴别时，富强粉以白净为好，标准粉则要保持均匀的淡黄白色。面筋质以坚韧性强的为好。面粉所含的水分，一般不能超过12%或14%，否则面粉容易结块、变酸。买来的面粉，用手抓一把，使劲一捏，再把手松开，如面粉散开，说明所含水分小，如面粉不散开或形成块状，则所含水分大。质量好的面粉滋味正常，略带香甜，凡有酸苦味的，则是质量差的粉。新鲜的面粉，具有香气，而带有土气、臭气等不良气味的，为不新鲜粉。此外，有经验的厨师还用手指捻搓的办法检查面粉质量。如捻搓面粉后，有“软绵”如羊毛的感觉，则为质量好的粉，而感觉过分光滑，则为较差的粉。面粉质量好，是制作食品的前提条件，选用时要加以注意。

衡量面粉的营养成分，主要以淀粉（又称糖类、碳水化合物）、蛋白质、脂肪、粗纤维、矿物质为指标。富强粉除淀粉含量较高外，其他都低于标准粉。所以，单从面粉营养价值分析，富强粉不如标准粉，这是由于标准粉加工精度低，出粉率高，麸皮及胚芽中营养素损失较少的结果。但是富强粉具有细腻、色白、筋性强等特点，适宜作高级面点。

把面粉加工洗出面筋（由蛋白质吸水形成），再将粉浆沉淀滤干水分，晒干研细，即成为不含蛋白质的小麦淀粉，

行业叫做“澄粉”。这种特制的粉，面质细滑，色泽洁白，制成成品，呈半透明状，性质柔软，细腻可口，多用于精致的花色点心。

2. 米、米粉：也是制作食品的主要原料，特别是产米的南方地区，应用十分广泛。

米的种类很多，主要有粳米（北方称为大米）、籼米（北方称为机米）、糯米（北方称为江米）三种。粳米的硬度比籼米稍低，粘性较籼米大，又比糯米小，涨发性大于籼米，又低于糯米；一般呈短圆形，色泽蜡白，半透明；分上白粳、中白粳等几个等级，其中以薄稻粳米粘性好，富有香味。籼米硬度较大，粘性较小，涨发性大、色泽灰白，呈细长形，品种也很多。糯米硬度低，涨性小而粘性大。粘性大是糯米的一大特点。它的色泽呈乳白色，圆柱形，不透明，但制成成品后有透明感。糯米分为白糯米、粘糯米等品种，以白糯米质最佳。这三种米都可直接制作干饭、稀粥，也都可磨制米粉，但用途各不相同，以糯米的用途最多最广，是甜食点心中最重要的主料。米的营养成分（干物质100克含量）见下表。

品 种	水 分	蛋 白 质	脂 肪	淀 粉	粗 纤 维	矿 物 质	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)
籼 米	13	7.8	1.2	77	0.2	0.5	8	172	2.1
粳 米	14	6.7	0.9	78	0.2	0.5	7	136	1.6
糯 米	12	6.7	1.4	77	0.4	1.1	1.9	155	0.9

3. 杂粮及其他粉：用于制作食品的杂粮及其他粉，种类更多，如粮食类的玉米粉、小米面、高粱粉等；豆类的绿豆粉、豌豆粉等；植物根茎类的白薯（甘薯、红薯、地瓜）粉，马铃薯、山药、荸荠、藕粉等；瓜果类的栗子粉等，都属于这一范围。用其制作食品，一般都具有特殊风味，有的列为筵席中的精美点心。例如豌豆黄、绿豆糕、山药糕、马蹄糕、栗蓉糕等，都是有名的小吃点心。

（二）馅料

用于制作馅心的原料，十分广泛，一般地说，凡用于做菜的原料，都可用来制作馅心。但最常用的为以下几种：

1. 肉品类：包括畜肉、禽肉、水产、蛋品等，都是调制荤馅心的原料，以鲜嫩质优的为佳。如猪肉以前夹心肉最好，制成馅心鲜嫩汁多；牛羊肉也都要最嫩的部位；鸡鸭肉则以胸脯肉好，肥嫩易熟；各种鱼类以最肥美时捕捞的（如产卵前）为好；蟹以深秋季节的肥美、出肉率多；虾则以鲜活的为好等。

2. 蔬菜类：这类原料品种繁多，大体可分鲜菜、干菜和再制品三大类。鲜菜类如白菜、洋白菜、韭菜，各种瓜、豆、笋、萝卜、葱头等；干菜类如金针、木耳、梅干菜、玉兰片以及腌制的雪里蕻等；再制品有各类豆制品以及豆沙等。这些原料，除作为素馅心的主要原料外，在荤馅心中也大量使用，有的还是甜馅心的原料（如豆沙等）。

3. 果类：包括鲜果、干果、蜜饯、果仁等，是甜馅心的主要原料。鲜果主要有桃、梨、菠萝、樱桃、桔、枣、香蕉、苹果等，应挑选新鲜、成熟的使用。果仁主要有花生仁、核桃仁、芝麻仁、瓜子仁、杏仁、松子仁等。干果主要有红枣、黑枣、桂圆、莲子、栗子、柿饼、荔枝、葡萄

干等，对这类原料，应选用肉厚、体干、质净、有光泽者。蜜钱主要分为干和带汁两类，如青梅、瓜条、红果、桃脯、杏脯、苹果脯、桔饼、糖桂花、甜玫瑰、金糕、青丝、红丝等，为均常用的甜馅原料。

此外，还有冻粉和皮冻，前者又叫洋菜、洋粉、琼脂，是海藻制品，加热逐渐溶解，冷却变为凝胶，染色后可制成各种不同色彩的冷冻糕点。后者是用猪皮熬制，掺入馅内，加热成熟后变成鲜美汤汁，南方著名的汤包就是用的皮冻馅。

（三）调辅料

这是为面团和馅心服务的原料，可改善面团性质，使成品柔软、酥松、多孔、体大，并增加营养成分，改善色泽，增加香气，如油脂、酵母、面肥、化学膨松剂、蛋品、乳品、色素、香精等；以及用于调和滋味的糖、盐、醋、酒、味精、葱、姜、花椒等；有些原料既能改善面团性质，又能起调味作用，如油、糖、盐等。所以，很难硬性划分，一般称为调辅料。这类原料对面点的色、香、味、形都起着重要的作用。

1. 油：油的种类很多，最常用的有荤、素两类，荤油中一般以猪油（又叫白油、板油、大油）为主，其色白，杂质少，味道香；也有些风味点心用奶油、黄油（都是从牛奶中提炼出来）较多。素油中大量使用的是花生油、芝麻油（香油），以及椰子油、茶油、豆油、菜籽油等。油既是组成馅心的重要原料，又是改善面团性质的重要辅料，特别是油酥面团，油和面粉被并列称为两大原料。油的主要作用有以下几点：

①在馅心中适量加些油，可使馅心质地柔软，口味优