



第二版

全国就业训练烹饪专业统编教材

面点制作

中国劳动出版社

全国就业培训教材

面 点 制 作

第 二 版

劳动部培训司组织编写

(京)新登字 114 号

本书是根据劳动部培训司修订的《就业训练烹饪专业教学大纲》进行修订的,是供就业训练烹饪专业使用的统编教材。

本书较系统地介绍了面点制作中原料的选择、各类面团和馅心的调制、成型手法和加热熟制等技术的全部基础知识。为了掌握面点制作的基本技能,加强基本功训练,还结合实际编写了7种常用馅心制作方法及69种面点制作实例。

本书与《烹饪技术》、《饮食营养与卫生》、《实习菜谱》(包括成本核算)配套使用,学制为半年。

本教材也可供职业学校、在职培训及自学使用。

西安市就业服务局和西安市劳动就业训练中心受劳动部培训司委托,在修订本教材的过程中作了大量的组织工作,特此感谢!

本书第一版和第二版均由孙忠善、王保国编写,吴元春审稿。

面 点 制 作

第 二 版

劳动部培训司组织编写

责任编辑 张文梁

中国劳动出版社出版

(北京市和平里中街12号)

北京地质印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

787×1092毫米 32开本 5.75印张 128千字

1987年4月北京第1版 1992年2月北京第2版

1992年2月北京第6次印刷 印数:14500册

ISBN 7-5045-0830-6/TS·044 (课) 定价:2.00元

第一版前言

根据“先培训、后就业”的原则，全面开展就业训练工作，是贯彻“在国家统筹规划和指导下，实行劳动部门介绍就业、自愿组织起来就业和自谋职业相结合”的就业方针和提高职工素质的一项重要措施。为解决就业训练所需要的教材，使就业训练工作逐步走向规范化，我局于今年七月委托部分省、市劳动人事部门（劳动服务公司），分别组织编写适合初中毕业以上文化程度青年使用的、分半年与一年两种学制的教材。

第一批组织编写的就业训练教材有：烹饪、食品糕点、宾馆服务、商业营业、理发、公共交通客运、土木建筑、服装、钟表眼镜修理、无线电修理、家用电器修理、机械加工、纺织、丝织、幼儿保教、财会等十六个专业及职业道德、就业指导、法律常识三门公用教材。其他专业的就业训练教材，将分期分批地组织编写。这套教材，培训其他人员亦可使用。

这次组织编写的教材，是按照党和国家有关的教育方针政策，本着改革的精神进行的，力求把需要就业的人员培养成为有良好职业道德、有一定专业知识和生产技能的劳动者，突出操作技能的培训，以加强动手能力和处理实际问题的能力。

就业训练工作是一项新工作，参加编写这套教材的有关同志克服了重重困难，完成了教材的编写任务。对于他们的辛勤劳动表示由衷的感谢。由于编写时间仓促和缺乏经验，这套教材尚有许多不足之处，请各地有关同志在使用过程

中，注意听取、汇集各方面的反映与意见，并及时告诉我们，以便再版时补充、修订，使其日趋完善。

劳动人事部培训就业局

1986年 8 月

第二版说明

自1986年以来，我司会同中国劳动出版社已经组织编写了第三批全国就业训练统编教材。这些教材，对推动就业训练工作和企业的初级技术工人培训工作发挥了积极作用，受到使用单位和广大读者欢迎。但是，由于就业训练工作在我国是一项新工作，当时对编写这样的教材还缺乏经验，通过几年的教学实践，反映出教材尚存在某些不足，例如：有些教材的内容偏多、偏深、偏难，有些专业的教材配套不够齐全，有些专业的教材分工、配合、协调不够，还有些教材存在一些差错。为了进一步使教材完善，提高教学质量，适应全国就业训练和初级技术工人培训工作的需要，我们组织有关人员对教材陆续进行了修订。

修订后的教材还会有不足之处，恳请各地有关同志，在使用过程中继续注意听取、汇集各方面的反映与意见，并及时转告我们，以便进一步修订。

劳动部培训司

1991年7月

目 录

第一章 概述	1
第一节 原料知识.....	1
第二节 基本操作技术.....	11
第三节 一般的制作程序.....	15
习题.....	17
第二章 水调面团	18
第一节 水调面团的特点与成团原理.....	18
第二节 各类水调面团的特点与调制.....	21
习题.....	22
第三章 膨松面团	23
第一节 酵母膨松法.....	23
第二节 化学膨松法.....	29
第三节 物理膨松法.....	31
习题.....	31
第四章 油酥面团	32
第一节 油酥面团的种类、作用和调制方法.....	32
第二节 油酥制品的制作方法.....	35
第三节 油酥制品的种类.....	37
习题.....	39
第五章 蛋和面团	40
第一节 蛋和面团的特点和种类.....	40
第二节 蛋和面团的调制原理.....	41
习 题.....	43
第六章 米类和米粉制品	45

第一节	米粉和面粉的区别	45
第二节	米粉的磨制	46
第三节	一般米糕的制作方法	47
习 题		48
第七章	制馅	49
第一节	馅心的特点与作用	49
第二节	咸馅制作法	51
第三节	甜馅制作法	54
第四节	包馅的比例与要求	55
习 题		55
第八章	成型	57
第一节	搓、包、卷、捏法	57
第二节	抻、切、削、拨法	62
第三节	叠、摊、擀、按法	65
第四节	钳花、模印、滚粘、镶嵌法	69
习 题		70
第九章	熟制	71
第一节	熟制的重要性	71
第二节	蒸、煮法	72
第三节	炸、煎法	76
第四节	烤、烙法	78
习 题		81
第十章	制作实例	83

常用馅心品种

- | | | | |
|---------|----|----------|----|
| 1. 大肉馅 | 83 | 2. 普通豆沙馅 | 84 |
| 3. 什锦素馅 | 85 | 4. 枣泥馅 | 86 |

5. 水晶馅·····87

6. 什锦果馅·····88

肉皮冻制方法

7. 肉皮冻·····89

主食品种

8. 花卷·····90

9. 桃夹·····91

10. 荷叶夹·····92

11. 百合夹·····93

12. 金丝卷·····94

13. 银丝卷·····96

14. 蝴蝶卷·····97

15. 石子馍·····98

小吃品种

16. 蟹黄汤包·····99

17. 鲜肉大包·····101

18. 麻球·····102

19. 赤豆松糕·····103

20. 江米藕·····105

21. 油条·····106

22. 红油水饺·····106

23. 锅贴·····109

24. 生煎包子·····110

25. 小笼包子·····111

26. 柿子饼·····112

27. 萝卜丝油墩子·····114

28. 开花馒头·····115

29. 小窝头·····116

30. 肉丝春卷·····117

31. 粉果·····119

32. 黄桂油糕·····120

33. 一品烧饼·····121

34. 烫酵面油饼·····123

35. 艾窝窝·····124

36. 宁波猪油汤团·····125

37. 馄饨·····126

38. 牛肉米粉·····128

39. 什锦猫耳朵·····129

筵席点心品种

40. 水晶开花包·····131

41. 八宝甜饭·····132

- | | |
|------------------|------------------|
| 42. 珍珠圆子·····133 | 43. 虾饺·····134 |
| 44. 翡翠饺·····135 | 45. 四喜蒸饺·····136 |
| 46. 千层糕·····138 | 47. 荷花包·····140 |
| 48. 江米仙桃·····141 | 49. 菊花脆·····142 |
| 50. 泡油糕·····143 | 51. 萝卜丝饼·····144 |
| 52. 三鲜烧麦·····145 | |

干点心品种

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 53. 玫瑰球·····147 | 54. 玉带油酥饼·····148 |
| 55. 果酱排·····149 | 56. 开口笑·····150 |
| 57. 迎春糕·····151 | 58. 酥饺·····153 |
| 59. 蒸蛋糕·····154 | 60. 夹心蛋糕·····155 |
| 61. 卷筒蛋糕·····156 | 62. 鸳鸯油酥·····157 |
| 63. 合子酥·····159 | 64. 水晶菊花酥·····160 |
| 65. 香蕉酥·····161 | 66. 奶油舌饼·····162 |
| 67. 奶油标花干点···162 | 68. 奶油爱司酥·····164 |
| 69. 枣泥锈球饼·····165 | 70. 奶油酥条·····166 |
| 71. 荷花酥·····167 | |

冷点心品种

- | | |
|------------------|-------------------|
| 72. 豌豆黄·····168 | 73. 江米夹沙糕·····169 |
| 74. 江米蜜糕·····170 | 75. 江米三色凉糕···171 |
| 76. 芝麻桂花凉糕···173 | |

第一章 概 述

面点制作包括的范围很广。从一般的主食到各式的小吃,从面食品到米类、杂粮类制品,都属于面点制作的范围。

我国地域广阔,物产丰富,各地有各地的面点原料,各地有各地的食用习惯。北京以甜色糕点而闻名,扬州以小笼烧麦而见长,苏点以花色船点而著称,粤点以带西方风味而突出。北京的肉丁馒头、天津的狗不理包子、四川的火腿肉包、山西的刀削面、山东的厚锅饼、陕西的羊肉泡馍,都是独具风味、遐迩闻名的美味食品。我国面点,选料精细,做工考究,品种繁多,色、香、味、形俱佳,营养丰富,深受广大人民群众欢迎,在国际上也享有较高的声誉。

我国面点制作技术有着悠久的历史。它是我国劳动人民几千年来辛勤劳动和智慧结晶。我们学习面点制作技术是为了借鉴前人的经验,运用现代的面点制作工艺,生产出更多更好的面点制品,以满足人民生活的需要。

面点制作是一门实用性很强的课程。面点制作理论是在实践基础上建立起来的,又对实践起到指导的作用。只有学习它、应用它、发展它,才能达到预期的目的。因此理论和实践密切结合是学好本门课程的重要方法。

第一节 原 料 知 识

我国用以制作面点的原料广泛,各种原料的加工方法甚

多，因而色、香、味、形俱佳的各种面点也非常多。面点常用原料有主要原料（皮坯原料）、馅料原料、调味原料和辅助原料。

一、选用原料的原则

1. 必须熟悉各原料的性质和用途。只有懂得原料的性质和用途，才能因材施教。例如，人们根据不同质量的面粉，制作不同品种的面点，如用特制粉制作精细糕点，用普通粉制作一般点心。这就是利用不同原料特点，避免了原料运用不当造成的浪费和产品质量的降低。

2. 注意选料和配料。选料和配料对成品的色、香、味、形影响很大，处理不好就制作不出好食品。如有的原料已经变质，制成食品不仅影响食品色、香、味，而且会危害人民的健康，因此，一定要注意选用新鲜的没有变质的原料。选好原料还要合理调配，才能集诸原料之长，去掉不适当的色和味。

3. 熟悉原料的加工方法。面点制品选用的原料，大部分是已经过加工的净料。由于各原料加工方法不同，加工所得到的净料就不同，用法也不同。因此，只有熟悉原料的加工方法，合理运用原料，才能制作出精美的面点来。

4. 熟悉辅助原料的性质和使用方法。在制作面点时，除使用各种主料、副料及调味料以外，为了提高面点的质量，还时常使用各种辅助原料，如酵母、各种化学膨松剂、香精、天然色素等。这些辅助原料，都具有各自特殊的性质和功能（如增加体积，改善色、香、味等），使用时必须熟悉它们的性质和使用方法，才不至于在制作过程中出问题。

二、主要原料

主要原料即用作面点坯料的原料。我国面点制品以包馅

的居多。包馅必须有包馅的外皮。适于作外皮用的原料必须有以下特点：第一，要有一定的韧性，这样包馅后才不致破裂；第二，要具有一定的延伸性和可塑性，这样才能把它擀成薄片，便于包馅。

主要原料可分为麦类、米类、杂粮类等。

1. 麦类 麦类包括小麦、大麦、青稞麦、燕麦、荞麦等。其中常见常用的是小麦，下面主要介绍小麦。

(1) 小麦的种类 小麦的种类较多，性质不一。按季节分可分为冬麦、春麦。冬麦含面筋较多，春麦含面筋较少。按质地可分硬麦和软麦。硬麦也称玻璃质小麦，其特点是乳胚坚硬，把麦切开后，内部有半透明的感觉。这种小麦含蛋白质较多，能磨高级面粉，制作精细点心。软麦也称粘质小麦，把麦粒切开后，出现粉状，性质松软，含淀粉量较多，其质地不如硬麦，适于制作发酵品种。按颜色分可分为白麦和红麦，其中以白麦的质量为佳。

(2) 小麦中的营养成分 小麦磨制的面粉中含蛋白质、糖类、脂肪、纤维素、灰粉（矿物质）、水分、麸皮、维生素、酶（淀粉水解酶、蛋白质分解酶）等。

1) 蛋白质 面粉中的蛋白质主要是麦胶蛋白和麦麸蛋白，占总蛋白的70%以上，这两种蛋白质是构成面筋的主要成分。它们不溶于水，但遇水后膨胀为灰白色、无味、具有粘性、延伸性的面筋。面筋在面点制作中有特殊的作用，下面各章将要介绍。

2) 糖类 面粉中的糖类包括淀粉（在淀粉酶的作用下可水解出糖）、麦芽糖、葡萄糖、蔗糖等，其中绝大部分是淀粉。糖类的主要作用是在面团形成过程中能弥补空洞，其次是为酵母提供养料，促进发酵。

3) 纤维素 面粉中的纤维素主要含在麸皮中, 若含量多, 制品色泽就黄, 吃起来发涩; 反之则白, 吃起来感到爽滑。

2. 米类 米类有粳米、籼米、糯米等, 可直接做成干饭和稀饭, 又可磨成米粉后使用。大米所含的蛋白质比小麦少, 淀粉和脂肪等成分与小麦基本相同, 但大米所含的蛋白质主要是谷蛋白和谷胶蛋白, 此种蛋白质不能形成面筋。

(1) 粳米 粳米的特点是硬度高, 粘性低于糯米, 涨发性大于糯米, 米粒呈椭圆形、色泽腊白、半透明, 一般多用于制作饭食; 但有的地方(如江西九江、湖北、上海、天津小站、东北等地)产的粳米, 富有香味, 可制作糕点, 吃起来口感爽滑, 别有风味(如水磨年糕、黄松糕等)。

(2) 糯米 糯米也叫江米, 色泽乳白, 硬度低, 粘性大, 涨发性小, 不透明, 但蒸熟后有透明感。糯米除做八宝饭、圆子、粽子外, 还可磨成粉和其它粉掺和使用, 用途很广。

(3) 籼米 籼米的特点是形状细长, 硬度大, 粘性低于粳米, 膨发性大于粳米, 色泽灰白, 一般多用于做米饭; 磨成粉后, 可制作米线(云南名小吃)、米面皮子、水晶糕点等制品。

3. 杂粮类

(1) 玉米 玉米含有蛋白质、淀粉、脂肪等。制作面点时, 需将玉米磨成粉。玉米粉韧性差, 松而发硬, 可以单独制成食品, 也可与面粉掺和后, 制成各种发酵面食品。

(2) 豆类 豆的种类较多, 用来制作面点的主要有赤豆、绿豆、黄豆等。

1) 赤豆 赤豆又叫红小豆, 色泽红紫、颗粒大, 以

皮薄的质量为佳，反之较次。赤豆的质地软、糯、沙性大，可做红豆汤、豆沙馅等，是制作甜馅面点用得较多的一种原料。

2) 绿豆 品种很多，以色绿、富有光泽、粒大整齐的品种为佳，可以直接与米面类掺和制成食品，也可加工成粉再制作食品。

3) 黄豆 黄豆粉粘性差，与其它粉类掺和使用可制成团子及糕饼。

(3) 薯类 用于制作面点的薯类有马铃薯、山药、红薯等。

1) 马铃薯 马铃薯又称土豆，煮熟去皮后捣碎成泥，可以制作炸类点心，与面粉、米粉等趁热揉制可制作多种面点。

2) 山药 山药色白细软，粘性很大，可单独食用，也可煮熟去皮加工成泥掺入白糖进行炒制，做制品的围边。

3) 红薯 红薯（又称地瓜、番薯、山芋、白薯、红苕、甘薯）既能作主食，又可蒸熟后去皮，加工成泥与其它粉掺和制作点心，还可制作淀粉等。

三、制馅原料

制馅原料即调制面点馅心所需用的原料。一般来说，用以制作菜肴的各种副食品，都可作为馅心原料。馅心按口味不同可分为咸馅、甜馅、甜咸馅，按组成的荤素不同可分为荤馅、素馅。不同的馅心所用的原料不同，如荤馅是加动物性原料制成的，素馅是用植物性原料制成的。一般荤馅咸的居多，素馅则有咸馅和甜馅。

1. 荤馅原料

(1) 肉类 一般家畜、家禽和一些飞禽走兽的肉均可

作为制馅原料，目前在我国使用较广的有猪、牛、羊肉等。

1) 猪肉 猪肉可单独制馅，也可以和蔬菜等原料配合制作馅心，是一种用途很广的荤馅原料。选用猪肉制馅时，应选用肥瘦适宜的夹心肉，其特点是吸水性强，使制品鲜嫩、卤汁多。使用猪油丁作馅应选用板油，因其肥嫩、出油率高、加热时易于熔化。

2) 牛、羊肉 用牛、羊肉制馅，可以使制品味道鲜美，特别适于蒸食，如蒸饺等。在选用时，应选用鲜嫩无筋膜的肉制馅，有筋膜的应设法除去筋膜后再制馅。

3) 鸡肉 鸡肉的鲜味较足，是调制三鲜馅的主料，选料时宜用一年左右的母鸡胸脯肉。

(2) 水产品 凡新鲜的水产品，如鱼、虾、蟹、贝、海参等都可用来制馅，一般多用于制三鲜馅。选用鱼时，应选条大、刺少、肉厚的鲤鱼、大马哈鱼、草鱼等；选用虾时，应选色白、有弹性的鲜虾；选用蟹肉时，一般可用海蟹、河蟹，但必须是新鲜的；海参、干贝也都需选用质量较好的。

2. 素馅原料

(1) 豆类 豆类是制作泥蓉馅常用的原料，如赤豆、绿豆、豌豆等。赤豆以色红、豆沙多的为佳；绿豆以粒大饱满的为佳。

(2) 干果类 各种干果都有特殊的风味，用其制作馅心，可以丰富馅心内容，提高馅心的味道、质量。通常用以制馅的有：红枣、核桃、芝麻、花生仁、瓜子仁、桂圆、荔枝、杏仁、桃仁等。这些原料都有一定的营养，具有天然的浓郁香味。有些是馅心的主要原料，如用红枣制作枣泥馅；

有的是馅心的辅助原料，如芝麻等。

(3) 水果与蜜饯类 常用的新鲜水果有：桃、桔子、苹果、菠萝、李子、杨梅等。这些原料除了可以用作点心的配料和制馅，又可直接制作食品，如什锦果冻、水果羹等。蜜饯是用浓度较高的糖渍或蜜汁浸透果肉加工而成的。它分为带汁和干制两种，带汁的鲜嫩适口，干制的保管运输及应用较为方便。常用的蜜饯果品有蜜枣、苹果脯、梨脯、桃脯、桔饼、冬瓜条、葡萄干、青梅、青红丝等。这类原料，具有各种色泽和不同形状，除能增加馅心的香甜味外，还可在制品表面镶成各种花卉图案。

(4) 鲜花 鲜花具有味香料美的特点，用于制作馅心，可提高成品的香味和增加色泽，使之适口。常用的鲜花有玫瑰花、桂花、茉莉花、白兰花等。

3. 荤、素馅皆宜的原料

(1) 蔬菜 用于制馅的蔬菜品种非常多，如冬季的大白菜、萝卜、芹菜，春季的韭菜，夏季的冬瓜等。蔬菜一般适用于与肉类、水产品配合作荤馅、咸馅，起充实馅心、改变油腻味、增加营养的作用，另外有些蔬菜也可做素馅、甜馅的原料。

(2) 蛋品 用蛋品作馅，一般是先摊成蛋皮，切成细丝或炒成蛋花拌入其它馅中，不但能增加营养，而且可以增加制品的色泽。

(3) 食用胶类 用于面点制作的胶类有冻粉、明胶等。冻粉也叫琼脂、洋菜，是从石花菜等多种海藻类植物中提取的。它分为条状和粉状两种。冻粉在冷水中膨胀，但不溶解，在沸水中易分散、溶解，冷却时变成凝胶状。它的粘性大，凝固性强，使用要适量，一般适用量为1%。明