

Guangshi Zaocha Dianxin

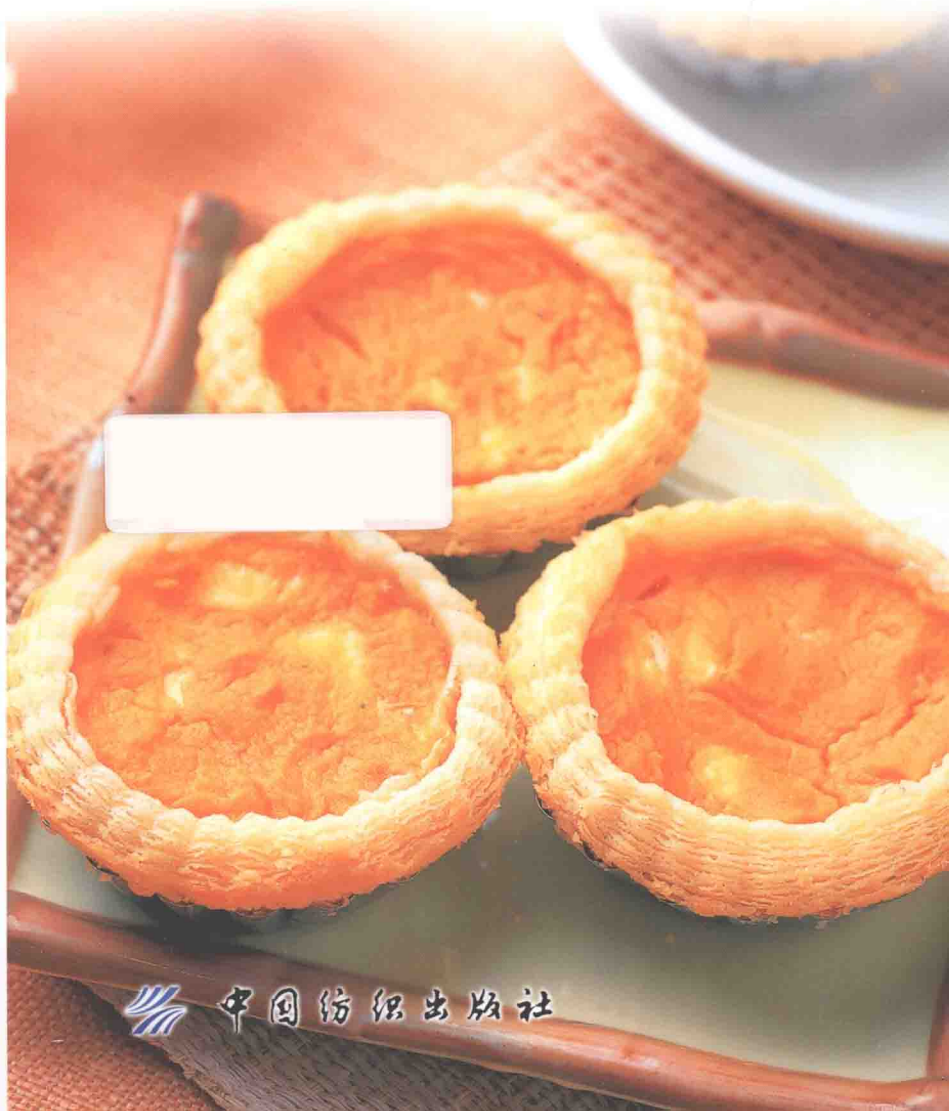
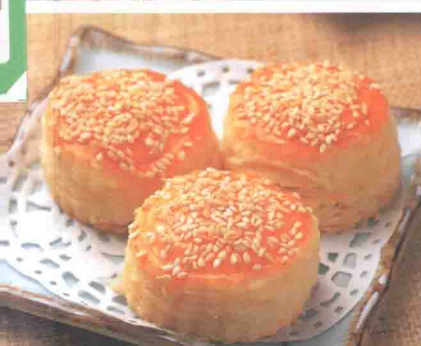
广式早茶·点心



精心凝练的配方，翔实的文字说明，烹饪大师教您迅速掌握制作方法

包子、饺子、糕点、饼酥……花样百出，天天换
超营养，超美味，巧妙搭配，带给您无穷的美食享受

 犀文图书 编著



 中国纺织出版社

Guangshi Zaocha Dianxin

广式早茶



 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

广式早茶·点心 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国
纺织出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5180-0776-9

I. ①广… II. ①犀… III. ①粤菜—面食—食谱
IV. ①TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第151844号

责任编辑: 穆建萍

责任印制: 王艳丽

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年9月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 10

字数: 97千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Guangshi Zaocha Dianxin

广式早茶



 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

广式早茶·点心 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国
纺织出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-5180-0776-9

I. ①广… II. ①犀… III. ①粤菜—面食—食谱
IV. ①TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第151844号

责任编辑: 穆建萍 责任印制: 王艳丽
装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>
北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 787×1092 1/16 印张: 10
字数: 97 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

试读结束, 需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

前言

P R E F A C E

早茶点心是在茶道中分量较小的精雅食物，是在茶的品饮过程中发展起来的一类点心。早茶点心精细美观，口味多样，形小、量少、质优，品种丰富，是佐茶食品的主体。

广式早茶点心是粤菜的一大重要组成部分，我国流行早茶点心的地区很多，以广东最为出名。广东人喜饮茶，茶市有早、午、晚三市，其中以早茶最为热闹。饮茶是广东人日常社交休闲的主要方式之一，多年的历史文化，饮茶这种饮食习惯早已成为广东市民的一种生活方式。

广式早茶点心拥有独特的风味和制作技巧，文明全国。因广东邻近湖南、江西、福建、广西，而使粤菜包括粤式早茶点心都兼收并蓄，具有丰富多彩的鲜明特色。各式各样的点心是广式早茶的主要特点，广式早茶点心讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻。其中以糕点、包子、酥最受欢迎，本书主要介绍六个分类，分别选用了典型易做的早茶点心，图文并茂地讲解制作要领，让你能迅速掌握制作方法，轻松做出美味、精致的早茶点心。



目录 CONTENTS

Part 1

基础知识

特色点心·····	7
制作工艺·····	8
主要材料和工具介绍·····	9

Part 2

糕类

腊味香芋糕·····	11
菊花马蹄糕·····	12
核桃马拉糕·····	13
椰汁煎年糕·····	14
香煎萝卜糕·····	15
香煎芋头糕·····	17
红糖蒸年糕·····	18
甘香黄金糕·····	19
香煎马蹄糕·····	20
脆皮萝卜糕·····	22
香滑南瓜糕·····	23
钵仔萝卜糕·····	24
XO 酱萝卜糕·····	25
清香玉米糕·····	26
清香百合糕·····	27
养发芝麻糕·····	28
枸杞红枣糕·····	30
千层咖啡糕·····	32
西米椰汁糕·····	33
班叶兰椰香糕·····	34

Part 3

饼类

奶皇水晶饼·····	36
------------	----

花生甜糯饼·····	38
松脆葱油饼·····	40
核桃酥饼·····	41
老婆饼·····	42
莲蓉礼饼·····	44
蛋黄莲蓉饼·····	46
奶香莲蓉月饼·····	48
莲蓉酥月饼·····	50
乳香鸡仔饼·····	52
三色蟹柳饼·····	54
腐皮玉米饼·····	55
香麻韭菜饼·····	56
水晶虾饼·····	57
椰香饼·····	58
冰皮莲蓉饼·····	59
番薯饼·····	60
豆沙窝饼·····	61
香煎南瓜饼·····	62

Part 4

包子类

奶皇包·····	64
莲蓉包·····	65
蚝汁叉烧包·····	66
葱香生肉包·····	67
七彩水晶包·····	68
特色麻蓉包·····	69
蟹籽小笼包·····	70
香菇滑鸡包·····	71
广东生肉包·····	72
健康素菜包·····	74
网皮香煎包·····	75
稻香小笼包·····	76

生煎菜肉包	77
蜜汁焗餐包	78
酥皮奶油包	79
麦丽香粗粮包	80
玉液琼浆包	81
香肠包	82
冬蓉榄仁包	83
芝麻黄金包	84
流汁金沙包	86
香滑椰汁包	88

Part 5

饺子类

顺德鱼皮包饺	91
广东韭菜饺	92
干贝灌汤饺	94
水晶萝卜饺	96
弯梳鲜虾饺	97
海皇萝卜饺	98
鲜虾菠菜饺	100
翠绿鲜贝饺	101
手工肉菜水饺	102
粟米蒸饺	103
蒜蓉炸虾饺	104
上汤水饺皇	105
鲜虾马蹄饺	106

Part 6

酥类

千层蛋黄酥	108
飘香榴莲酥	110
香脆蝴蝶酥	111
松化甘露酥	112
核桃酥	113
芝麻酥	114
岭南鳗鱼酥	115
奶皇酥	116
豆沙甜糯角	117
叉烧酥角	118
椰香金三角	120

米汤咸水角	121
美味萝卜角	122
腊味鱼糜角	123
百花生竹角	124
脆皮咖喱角	125
脆皮炸粉角	126
酥化鸡蛋挞	127
松子香芋挞	128
西米挞	129
海鲜奇妙挞	130
奶酪红薯挞	131
沙湾姜奶挞	132
豆蓉菊花盏	134
豆蓉黄金盒	135
松化凤梨挞	136

Part 7

其他

西芹炸春卷	138
香炸腐皮卷	139
甘香糯米卷	140
岭南腊肠卷	141
港式紫菜卷	142
点红干蒸	143
小笼干蒸	144
番禺鱼烧卖	145
珍珠糯米烧卖	146
孜然牛肉烧卖	147
紫米烧卖	148
凉瓜糯米球	149
白雪糯米球	150
奶香椰子球	151
香甜雪花球	152
香麻榴莲球	153
广式萨琪玛	154
豆浆咸水粿	156
芝士糯米饭	157
锦卤云吞	158
荷香陈皮骨	159
椰蓉糯米糍	160



Part 1

基础知识



特色点心

中国饮食文化历史悠久，作为中式餐饮的一部分——中国点心，经过我国劳动人民的长期实践，尤其是糕点师们的继承和发展，点心的品种越来越多，例如：包、饺、糕、团、卷、饼、酥、条、冻、饭、粥等。广式早茶点心以岭南小吃为基础，并广泛吸取四大古都的宫廷面点和西式糕饼技艺发展而成，品种很多，为全国点心种类之冠。

广式早茶点心的主要特点是用料精博，品种繁多，款式新颖，口味清新多样，制作精细，咸甜兼备，能适应四季节令和各方人士的需要。各款点心都讲究色泽和谐，造型各异，相映成趣，令人百食不厌。

广式早茶点心具有广博的包容性。品种异常繁多，除了采用各种烹饪手段外，馅料的选择也非常广泛，甜咸、荤素、各种食材均有。同时糅和了西点的一些技巧和特色，在原料上也会选择某些西点原料，如巧克力、奶油等，口感总体较为清爽。

点心的品种、款式和风味是由皮、馅和技艺构成的。概括来说，广东的点心皮有4大类23种；馅有3大类46种。糕点师们凭着高超的技艺，为这些不同的皮、馅进行千变万化的组合和造型，制成各种各样的花式美点。在各类点心中，代表名品有：鲜虾荷叶饭、绿茵白兔饺、虾饺、煎萝卜糕、马蹄糕、顺德伦教糕、皮蛋酥、冰肉千层酥、酥皮莲蓉包、叉烧包、娥姐粉果、干蒸烧卖、咸水角、鸡仔饼等。在饼食中，以粤式中秋月饼最为有名。月饼的制作有其独到之处，选料广泛，加工精细，皮薄馅精。不但在国内市场上十分畅销，而且远销海外，如莲蓉月饼(莲香楼)、陶陶居上月(陶陶居酒家)等。此外，老婆饼、成珠楼小凤饼也闻名遐迩。



制作工艺

一、传统工序比较繁杂，每一道工序都至关重要。

1. 一般米要浸泡 10 天左右，再淘清，淋透，滤去杂质，然后上磨，将米磨成米浆，再榨干水分，还要上刨，就是将压干的米粉块刨成细粉。

2. 接下来是蒸，蒸粉的时候要用小簸箕一层层地加粉，蒸熟一层再加一层，待米粉完全熟透后，便可上臼了，这就是我们通常所说的“舂年糕”。

3. 舂好以后，随即上板，便可搓条成型了。民间艺术工匠在糕团揉搓中，灵感突发，仿造各种飞禽走兽，创造出十二生肖等多种米糕工艺品，神形逼真，栩栩如生，惹人喜爱。

二、现代工序相对简单。

1. **调粉**：先将糯米粉、粘米粉、澄粉筛匀备用；锅烧热，将清水、椰汁、糖及生油等所需材料煮溶。在筛匀的粉中倒入热浆，再加入所需材料，用木羹搅匀至全部爽滑细腻均匀为止。

2. **入模**：将调好的粉糊倒入模具，模具可根据需要选择正方形、长方形、六角形、心形、梅花形等各种形状。

3. **蒸糕**：用高压蒸汽或大蒸笼蒸熟，蒸糕时间应掌握好，蒸的时间长了会糊化，气太足和时间太短会使蒸笼下部变硬。

4. **取糕**：为了便于蒸糕取出，通常用一块与蒸板同样大小的木板盖在糕上，使糕夹在蒸板与木板之间，同时翻转蒸板与木板，放在案台上，拿开蒸板，揭开底纸，使糕面朝上，过风凉透冷却后，切成方块，便为成品。

三、注意事项。

1. 拌好糕浆倒进模具中，外表要平整、没有小水泡。若表面不平则浆太干、有小水泡则太湿。

2. 蒸笼中的糯粉浆，约八分满即可，以免久蒸不熟或蒸时太满溢出。

3. 蒸年糕以中火为主，火力太强中间会突起，太小中心不易熟。

4. 为防锅中煮干，可放一只小碟子或瓦片在锅底。有水时小碟会叮咚作响，如果沉寂就应立刻加入热水。

5. 15~20 分钟后用筷子或牙签插试，如果不粘筷就是已蒸熟了。

6. 从蒸板上取出蒸好的糕也要同上料一样，采取翻转轻敲退模的方法，以避免成品松散破碎而影响成品美观与质量。

主要材料和工具介绍

面粉	面粉分为高筋、中筋、低筋、全麦面粉等，是制作点心的主要原料，其他种类可在制作点心时根据需要进行选择。面粉的气味和滋味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变质面粉。
淀粉	淀粉一般用绿豆加工而成，也可用杂豆或薯类制作。适宜用于制作威化纸、虾片及各种点心的蛋浆，也可用来勾芡。
油脂	油脂能使材料在搅拌的过程中保留空气，使产品膨胀。
糖	糖除了提供甜味外，还能使糊料光滑柔腻，增加色泽，并保持产品中的水分。适当的含糖量，可以使成品的发起度增强，质地疏松，但含糖量过高会导致制品组织硬脆。
味精	点心制作中常用调味料之一。其特点是与食盐共存的时候，滋味更鲜美，一般情况下用量不宜过多。
蛋	烘焙时，蛋白质在搅动过程中会形成气室，遇热会产生膨胀，增大体积。蛋黄则是一种优良乳化剂，能使烘焙后的蛋糕柔软细致。
乳制品	能改变材料的柔软度，还可用来增加风味及香醇度。
量杯、量匙	用来称量液体或者固体。
擀面杖	以长直者为佳，使用时，应先在案板和擀面杖上撒些面粉，则不易粘上面团。
抹刀	用来涂抹奶油或调整形状。
面团刮刀	可将面团做成面包状或将面团切成小块。
刮板	用于搅拌面糊或将案台刮干净。
滚轮刀	一般在切派皮或面皮时使用，切出的形状有直线形和波浪形。
擦丝器	可以把水果等擦丝，也可以擦片和擦条。
模具	用来固定慕斯或者蛋糕的形状。
筛子	用来把可可粉、绿茶粉等粉类筛在表面作装饰。
蒸笼	面类点心制作时的重要用具，主要用途为蒸制。购买时注意以竹编或木制者较佳。
纱布	用来铺盖蒸笼，可防止食品与蒸笼粘黏，也可用来过滤渣滓。注意用前需用热水烫过消毒。
打量器	在烹调制作过程中，可以使搅拌更加快速、均匀。
钵	有玻璃和不锈钢制品，开口较大，适用于搅拌原料。

Part 2

糕 类



腊味香芋糕

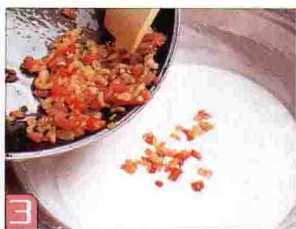
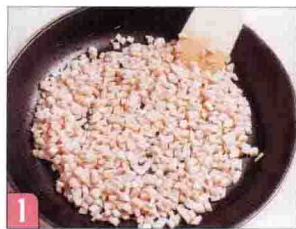


原料

芋头	1000 克	糖	50 克
水磨粘米粉	900 克	味精	10 克
腊肉粒	150 克	五香粉	10 克
虾米	100 克	清水	2500 毫升
盐	50 克	食用油	150 毫升

做法

1. 芋头切小粒，炒香。
2. 爆香虾米和腊肉粒。
3. 粘米加清水煮成米浆，加入炒好的虾米和腊肉，调入盐、糖、味精、五香粉等调料。
4. 加入芋头，搅拌成糊状。
5. 将糊倒入已扫油的方盘内，抹平。
6. 用大火蒸约 50 分钟，放凉后切件即成。



温馨提示

米浆要煮熟。

菊花马蹄糕

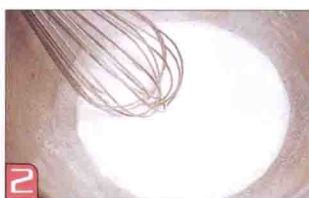


原料

菊花	10 克
糖	800 克
马蹄粉	500 克
淀粉	100 克
水	2500 毫升

做法

1. 菊花泡水。
2. 马蹄粉、淀粉加800毫升水和匀，制成粉浆。
3. 另将1700毫升水加糖煮溶，把泡好的菊花加入糖水中。
4. 把菊花糖水加入粉浆中和匀。
5. 把菊花粉浆倒入盏中，放入菊花。
6. 入蒸笼蒸15分钟左右即成。



核桃马拉糕



原料

面粉	500 克	泡打粉	20 克
鸡蛋	500 克	糖	350 克
核桃仁	适量		

做法

1. 把面粉和泡打粉和匀。
2. 加入鸡蛋。
3. 搅拌均匀后加入糖，拌打均匀成糊状。
4. 倒入盏中，放上核桃仁，蒸约7分钟即成。



温馨提示

蒸时要用
大火。

椰汁煎年糕



原料

粘米粉	500 克	椰汁	350 毫升
澄粉	250 克	水	500 毫升
淀粉	100 克	猪油	100 克
片糖	250 克		

做法

1. 把片糖放入水中，煮成糖水。
2. 把粘米粉、澄粉、淀粉和匀，加入热糖水，一边加一边搅拌。
3. 拌匀至光滑后，加入椰汁、猪油和匀。
4. 把拌好的粉浆倒入已扫油的蒸盘里，大火蒸1小时。
5. 冷冻后切件。
6. 煎至两面金黄色即成。

温馨提示

糖水要趁热加入，
且要边加边搅拌，否
则会出现淀粉粒。

