

时尚创意 面点

主编 端尧生 副主编 陆理民 陈媛媛 陈永芳

南京旅游职业学院糕点开发与创新科研团队

Innovative Pastry
时尚创意糕点系列丛书



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS



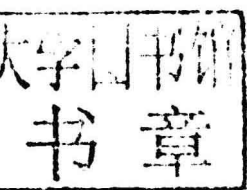
时尚创意菜点系列丛书

时尚创意面点

主 编 端尧生

副 主 编 陆理民 陈媛媛 陈永芳

南京旅游职业学院
菜点开发与创新科研团队



东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚创意面点 / 端尧生主编. —南京: 东南大学出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-5641-7526-9

I. ①时… II. ①端… III. ①面食—制作
IV. ①TS972. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 296208 号

时尚创意面点

主 编: 端尧生

出版发行: 东南大学出版社

社 址: 南京市四牌楼 2 号 邮编: 210096

出 版 人: 江建中

网 址: <http://www.seupress.com>

电子邮箱: press@seupress.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 江苏凤凰新华印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 310 千字

版 次: 2017 年 12 月第 1 版

印 次: 2017 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5641-7526-9

定 价: 58.00 元

本社图书若有印装质量问题, 请直接与营销部联系。电话(传真): 025-83791830

《时尚创意菜点系列丛书》编委会

主 任 周妙林

副 主 任 邵万宽 吕新河

成 员 (按姓氏笔画排列)

王艳玲 史红根 吕 慧 陆理民

张荣春 胡国勤 端尧生 颜 忠

《时尚创意面点》

主 编 端尧生

副 主 编 陆理民 陈媛媛 陈永芳

参编人员 (按姓氏笔画排列)

吕 慧 吕新河 向 芳 邵万宽

张忠俊 杨志勇 周妙林 祝海珍

《时尚创意菜点系列丛书》(以下简称《丛书》)由《时尚创意冷菜》《时尚创意面点》和《时尚创意热菜》共三册组成,现已付梓出版了。《丛书》是由南京旅游职业学院烹饪与营养学院“菜点开发与创新”科研团队全体成员用近两年的时间编著而成,本《丛书》根据目前餐饮企业菜点流行的趋势及现代烹调技术的发展,充分运用当今烹饪的新食材、新工艺、新技术、新盛器、新观念,制成当今比较时尚的富有创意的养生菜点,这些菜点在吸取传统菜点制作方法的基础上,博采众长,融古今中外于一炉。菜点品种新颖,富有时代气息,达到色、香、味、形、器、养、情等几方面的完美结合,文化内涵深刻。菜点装饰与造型典雅,每一菜点图文并茂,较复杂的部分菜点还设有分解示意图,易学易懂,给人耳目一新的感觉,是一本引领餐饮市场潮流和促进教学改革范本。《丛书》在创新与编著中始终突出如下特点:

一、注重实用性。《丛书》对每一菜点的制作品力求做到食用与美观、雅致与通俗、效率与品质的有机结合,反对华而不实、好看不好吃的“花架子”菜,符合当今时代的需求。

二、注重创新性。《丛书》中每一菜点在传统菜品的基础上吸收了古代与现代、中国料理与外国料理、地方名肴与风味小吃等的优点,注重在原料的运用、烹饪的工艺革新、烹调技法的变换、菜点装饰与造型等方面的创新,做到菜点结合、中西结合、冷菜与热菜的结合,使每一款菜点都有创新的亮点及风味特色。

三、注重时尚性。随着时代的变革及社会的进步,人们对饮食的观念发生了很大的变化,为了满足人们求新、求变、求异的心理,《丛书》中每一菜点都注重吸收中外创新的各种元素,为我所用,提倡菜点广泛运用新原料、新风味、新式样、新盘饰等,使菜点更加新颖、时尚,增进食欲。

四、注重营养性。《丛书》中每一菜点的设计均依据现代营养卫生的要求,注重原料的搭配及营养,强调食品卫生,以突出菜点对人体养生滋补的功效。

五、注重应用性。《丛书》力求较明确地表达每一款菜品所用原料的品种、数量、工艺流程、成品标准、制作关键、创新亮点、营养价值与食用功效等方面的内容,这种编著方法既能满足烹饪院校师生教学的需求,又能满足餐饮企业从业人员经营的需求,还能帮助饮食爱好者完成学做菜品的夙愿,同时具有学术研究及生产经营、欣赏与收藏的双重价值。

本《丛书》在编写过程中,得到南京旅游职业学院各级领导的大力支持和帮助;在菜点制作过程中,得到南京苏艺瓷酒店用品有限公司总经理苏飞、南京奔瓷酒店用品有限公司总经理刘增裕在盛器上的支持和帮助;《丛书》的菜点照片,均由南京米田摄影工作室潘庆生拍摄;本书在出版过程中得到东南大学出版社张丽萍老师的指点和帮助。对以上为本书做出贡献的同志谨致衷心的感谢。

由于时间仓促,书中难免有缺点和错误,敬请广大读者指正。

编委会

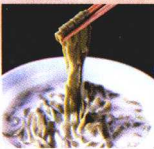
时尚创意面点

Innovative Pastry

目录

01

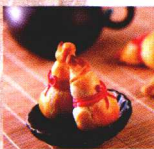
果蔬原料点心篇



1. 翡翠鱼汤面	02
2. 红豆山药糕	04
3. 彩虹馄饨	06
4. 黑媚娘	08
5. 紫薯麻团	10
6. 南瓜蝴蝶卷馒头	12
7. 苦瓜凉团	14
8. 玫瑰茶糕	16
9. 香芋凤巢酥	18
10. 薄荷芸豆糕	20

02

特色馅心点心篇



1. 虾仁葫芦酥	24
2. 菊花脑小苹果	26
3. 核桃仁小包	28
4. 玫瑰花石子馍	30
5. 茄松包子	32
6. 芝心麻球	34
7. 韩式水饺	36
8. 板栗墨鱼包	38
9. 流沙包子	40
10. 年年有余酥	42

03

特色皮坯点心篇



1. 油余紫酵	46
2. 网皮杂粮锅贴	48
3. 香煎豌豆饼	50
4. 奶黄西米饺	52
5. 栗蓉奶香糕	54
6. 海皇萝卜饺	56
7. 夏莲虾仁包	58
8. 五彩冰皮月饼	60
9. 山药枣泥糕	62
10. 玉米元宝	64

04

创新造型点心篇



1. 蜂窝黑米糕	68
2. 虾仁花篮烧卖	70
3. 玫瑰花香	72
4. 咖喱火凤凰	74
5. 金沙香猪包	76
6. 紫薯熊猫包	78
7. 灵芝酥	80
8. 水果千层酥	82
9. 酸奶寿桃蜜	84
10. 大象酥	86

05

传统翻新点心篇



1. 酒酿米饼	90
2. 果香糍粑	92
3. 鹅卵石汤团	94
4. 包青天	96
5. 木瓜黄金球	98
6. 榴莲味香酥	100
7. 蜜之果	102
8. 水晶粽	104
9. 鸡腿菇酥	106



1. 糟油春饼 110
2. 挂面煎饼 112
3. 小葱豆腐卷 114
4. 山韭菜盒 116
5. 麻香雪菜凉团 118
6. 香煎草头饼 120
7. 蜂蜜红薯 122
8. 西葫芦文蛤饼 124
9. 酸奶山楂糕 126
10. 百果蜜糕 128
11. 香酥金糕 130
12. 四色汤圆 132
13. 黑糖糕 134
14. 豆渣饼 136
15. 农家菜饭 138
16. 腊味双色糍粑 140
17. 玉叶杂粮糕 142
18. 满口香 144



1. 班戟奶油冻 170
2. 棒棒糖蛋糕 172
3. 黄金玉米派 174
4. 黄金脆脆圈 176
5. 芒果甜心蛋糕 178
6. 芝士可可小贝 180
7. 抹茶蒸蛋糕 182
8. 木瓜酥派 184
9. 豌豆黄铜锣烧 186
10. 红豆慕斯蛋糕 188
11. 椰香血糯米布丁 190
12. 荸荠糯心面包 194
13. 豆浆乳酪布丁 196
14. 豆腐提拉米苏 198
15. 紫薯泡芙 200
16. 焗蜜豆薏米面包布丁 202
17. 香芒豆奶啫喱卷 204
18. 香芋布朗尼蛋糕 206



1. 白玉土豆凉糕 148
2. 蜜豆龟苓膏 150
3. 核桃露 152
4. 抹茶山药卷 154
5. 芦蒿水晶饺 156
6. 水果葛粉圆子 158
7. 酿枇杷 160
8. 榴莲酥 162
9. 南瓜棉花杯 164
10. 豆渣蛋糕 166

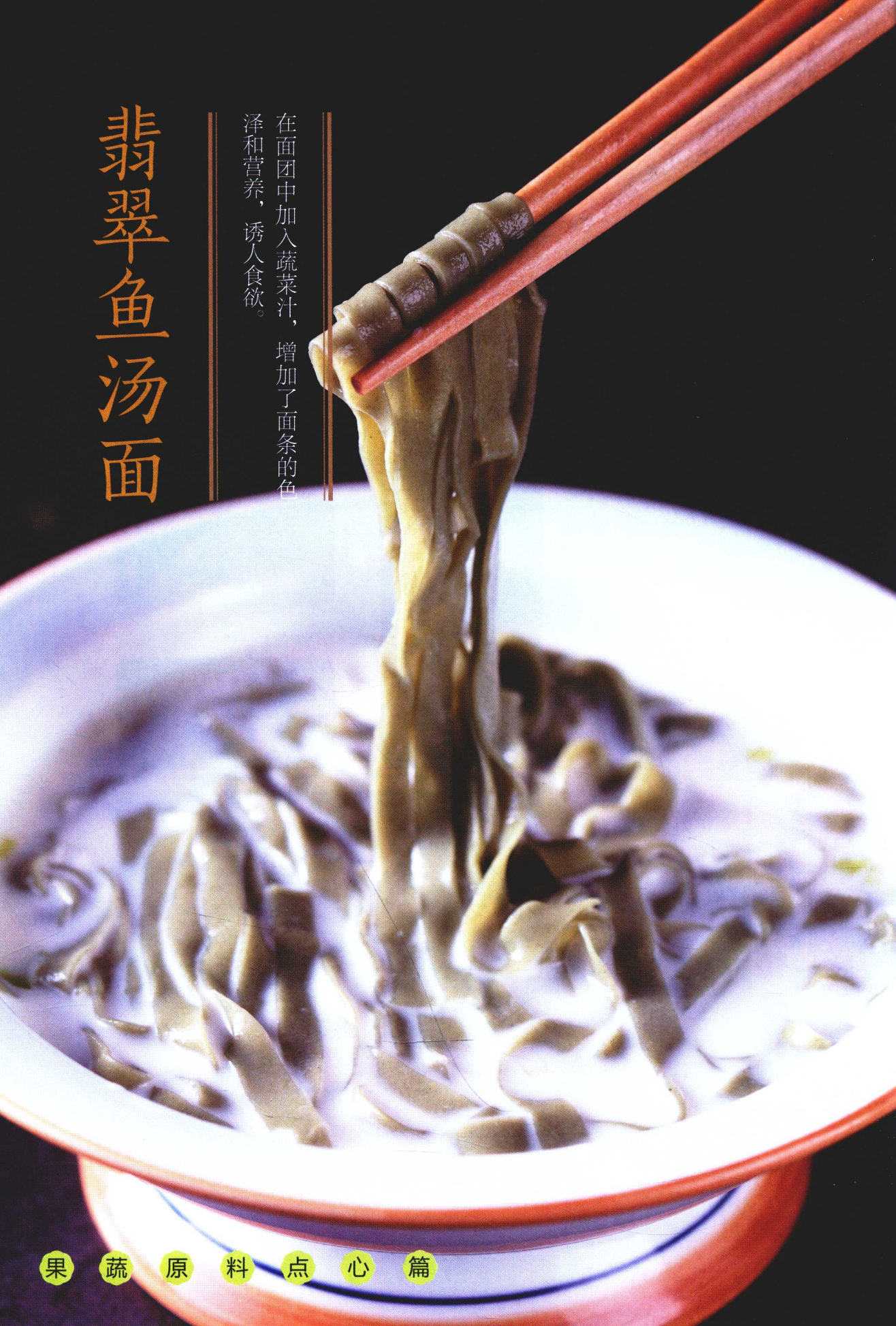
Innovative
Pastry

果蔬原料点心篇



翡翠鱼汤面

在面团中加入蔬菜汁，增加了面条的色泽和营养，诱人食欲。



一、原料

1. 皮坯原料：高筋面粉 500 克，荠菜汁 200 克，碱水 10 克。
2. 制汤原料：鲫鱼 500 克。
3. 调味原料：熟猪油 100 克，盐 20 克，味精 5 克，胡椒粉 2 克，葱、姜各 20 克。

二、工艺流程

1. 500 克面粉与 200 克荠菜汁、10 克碱水混合搓成雪花状，调制成硬面团。
2. 面团醒 15 分钟后，擀成长 25 厘米的长方形薄片。用擀面杖将面片卷起折叠，用快刀切成长 25 厘米、宽 2 毫米的面条。
3. 炒锅上火烧热后用熟猪油滑锅，锅中留少量底油，放入葱、姜煸香，下鲫鱼两面煎黄，放入开水用大火烧至汤呈乳白色，加盐、味精、胡椒粉调味。
4. 水锅烧开，放入面条煮至面条浮起，捞出装入盛有鱼汤的碗中，撒上葱花。

三、成品标准

面条粗细均匀，汤浓味鲜。

四、制作关键

1. 面团要稍硬，即每 500 克面粉加水 200 克。
2. 鱼要用葱姜煎透、煎香以助于去腥味。
3. 烧鱼汤的水要用开水，这样烧出的鱼汤腥味小。
4. 熬制鱼汤应用大火，这样汤易白且浓。

五、创新亮点

皮坯创新：在面团中加入蔬菜汁，增加了面条的色泽和营养，诱人食欲。



六、营养价值与食用功效

鲫鱼的营养素全面，含糖分多，含脂肪少，含有丰富的蛋白质、多种维生素、微量元素及人体所必需的氨基酸。常吃鲫鱼不仅能健身，还能减少脂肪，有助于降血压和降血脂，使人延年益寿。产妇食用鲫鱼，不仅可以增加营养，还能有效催乳。鲫鱼肉还能防治动脉硬化、高血压和冠心病，并有降低胆固醇的作用，中老年人和肥胖人群食用也特别适宜。

七、温馨小贴士

口碱在面条制作中的作用：增加面条的滑度，使面条爽口；增加面团的筋力，使面条有筋力；中和面条摆放中产生的酸味，增香，有利于面条存放。碱对面团中的维生素有一定的破坏作用，建议少放或不放。

红豆山药糕

红豆、山药在种植过程中，一般不需施肥、治虫，其在自然生态环境中生长，是绿色食品原料。选用杂粮、豆类原料配伍制作点心，更具营养。

果 蔬 原 料 点 心 篇

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

一、原料

1. 皮坯原料：铁棍山药 500 克。
2. 馅心原料：红豆 500 克，橄榄油适量，白糖或冰糖 150 克，水 40 克。

二、工艺流程

1. 山药洗净，带皮蒸熟、蒸烂，稍冷却后去皮碾成泥。
2. 红豆泡透洗净，用小火煮 60 分钟至酥烂，放入搅拌机加入少许橄榄油（会更软）、40 克水（可以用奶油代替）、150 克白糖，将其粉碎成馅。
3. 山药反复擦细，擦出黏性，下剂捏成碗状，包入豆蓉馅，装入模具中压实，脱模成型即成。

三、成品标准

大小均匀、形状一致，软糯可口。

四、制作关键

1. 山药洗净，带皮蒸透、蒸烂，若去皮后再蒸，山药会氧化变色，影响成品的色泽。
2. 红豆要用冷水泡透，煮制时冷水下锅，大火烧开，小火煮焖，容易使豆子酥烂，制馅时口感更细腻。
3. 粉碎豆子的过程中，适量加点油脂能增加馅心软滑的口感。

五、创新亮点

1. 皮坯创新：点心一般使用各种粮食的粉料作为皮坯的材料，而红豆山药糕直接选用新鲜山药代替普通粮食作为皮坯原料，改善了皮坯的性质。点心在吃口上更令人感觉到细腻。
2. 营养创新：红豆、山药在种植过程中，一般不需施肥、治虫，其在自然生态环境中生长，是绿色食品原料。选用杂粮、豆类原料配伍制作点心，更具营养。

六、营养价值与食用功效

红豆可益气补血，利水消肿；山药具有滋养强壮、助消化、敛虚汗、止泻之功效。山药中含有大量的蛋白质、各种维生素和有益的微量元素、糖类，此外还含有较多的药用保健成分，如粘多糖、山药素、胆碱、盐酸多巴胺等，是营养价值较高的药食同源食品，有健脾、补肺、固肾、益精等功效。近年来的研究表明，山药粘多糖具有一定的药理活性，它可刺激或调节免疫系统，可作为增强人体免疫能力的保健食品。

七、温馨小贴士

山药具有降低血糖的作用，可用于治疗糖尿病，是糖尿病人的食疗佳品。



彩虹馄饨

选用多种蔬菜汁调制面坯，丰富点心产品的色泽。



果 蔬 原 料 点 心 篇

一、原料

1. 皮坯原料: 高筋面粉 500 克, 紫苋菜 100 克, 菠菜 100 克, 胡萝卜 1 根。
2. 馅心原料: 荠菜 500 克, 猪肉 250 克。
3. 调味原料: 盐 15 克, 料酒 20 克, 味精 5 克, 麻油 15 克, 胡椒粉 2 克, 白糖 10 克, 葱、姜适量。

二、工艺流程

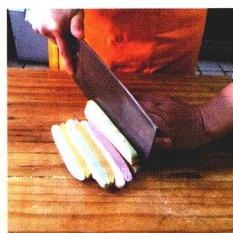
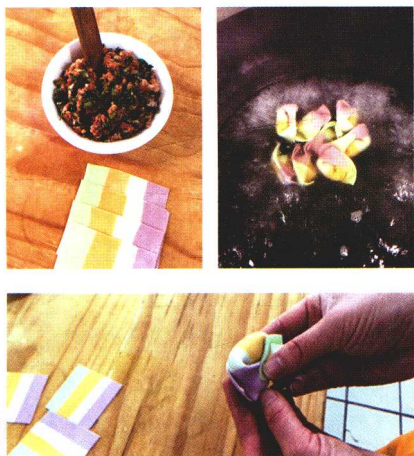
1. 菠菜用开水烫后晾凉, 和胡萝卜、紫苋菜分别用料理机(加适量清水)搅拌出汁水和面, 另用清水和制一份面团。
2. 将各色面团擀成大小相当的片状, 一层层叠加在一起, 叠加位置可刷少许水, 这样粘得比较紧。4 张不同颜色的面片叠加在一起, 沿着叠加的最上层切成 0.5~1 厘米的长条状, 然后用擀面杖将其擀成薄片, 4 种颜色会展开。
3. 荠菜洗净焯水, 晾凉后挤干切碎调味, 与调味后的猪肉馅拌匀成荠菜鲜肉馅。
4. 取面皮包入荠菜鲜肉馅, 捏成大馄饨形状生坯。
5. 入开水锅煮熟即可。

三、成品标准

色泽艳丽, 面皮爽滑有劲道, 馅心清香。

四、制作关键

1. 所使用蔬菜的颜色尽量不要太深。
2. 叠面时一定要压紧, 否则颜色层次不分明。
3. 煮制过程中注意点水。
4. 菠菜、荠菜需要略烫以去除草酸。
5. 调制肉馅时要先加盐搅上劲, 再分别加其他调味品。为了增加馅心的卤汁, 调馅时要加一定量的水。水要分多次加, 每加一次皆需搅上劲。



五、创新亮点

1. 选用多种蔬菜汁调制面坯, 丰富点心产品的色泽。
2. 各种蔬菜中的营养成分不同, 起到营养互补的作用。
3. 增强点心产品的视觉效果, 提高食欲, 给人耳目一新的感觉。

六、营养价值与食用功效

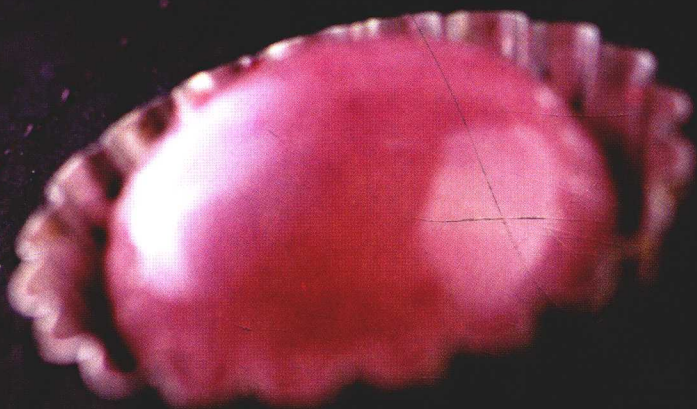
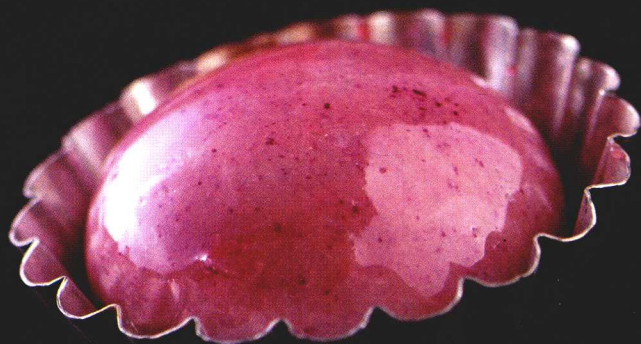
此道点心选用荠菜鲜肉作馅, 注重荤素搭配。荠菜药用价值较高, 具有明目、清凉、解热、利尿等功效。苋菜的维生素 C 含量较高, 富含钙、磷、铁等营养物质, 进入人体后很容易被吸收利用, 还能促进儿童牙齿和骨骼的生长发育。菠菜和胡萝卜中含有丰富的维生素 A、维生素 C、矿物质及膳食纤维等营养成分, 对于胃肠障碍、便秘、痛风、皮肤病等确有特殊食疗效果。

七、温馨小贴士

胡萝卜是一种质脆味美、营养丰富的家常蔬菜。中医认为它可以补中气、健胃消食、壮元阳、安五脏, 对于消化不良、久痢、咳嗽、夜盲症等有较好疗效, 故被誉为“东方小人参”。用油炒熟后吃, 胡萝卜素在人体内可转化为维生素 A, 提高机体免疫力, 间接消灭癌细胞。

黑媚娘

用蓝莓汁作为水溶液调制皮坯，不仅使面点的色彩大为改观，且营养价值提高。



一、原料

1. **皮坯原料**: 水磨糯米粉 140 克, 澄粉 50 克, 白糖 130 克, 玉米淀粉 50 克, 蓝莓汁 350 克。
2. **馅料原料**: 奶黄馅。
3. **辅助原料**: 熟糯米粉 200 克。

二、工艺流程

1. 称取水磨糯米粉 140 克、白糖 130 克、澄粉 50 克、玉米淀粉 50 克, 蓝莓汁 350 克, 放入不锈钢容器中调匀过滤。将过滤后的溶液倒入不锈钢方盘中, 上笼蒸 20 分钟。取出蒸熟的粉团放在案板上, 撒上熟糯米粉揉匀、揉透成黑媚娘面团。
2. 将面团下 30 克一个的面剂, 包入奶黄馅, 收口呈圆形, 沾少量熟糯米粉搓均匀装盘。

三、成品标准

大小均匀、饱满, 色泽紫中带粉、妩媚, 口感软糯香甜。

四、制作关键

1. 黑媚娘粉团蒸熟后应趁热揉匀、揉透, 若粉团冷却后不易揉匀、揉光滑。
2. 炒制熟糯米粉时要使用小火慢炒, 炒熟但不能炒黄。

五、创新亮点

1. **馅料创新**: 目前市场上流行的雪媚娘馅料一般采用鲜奶油制作, 用奶黄馅替代鲜奶油馅, 更容易包制成形, 且口味香甜。
2. **皮坯创新**: 用蓝莓汁作为水溶液调制皮坯, 不仅使面点的色彩大为改观, 且营养价值提高。

六、营养价值与食用功效

蓝莓中所含有的维生素 A、维生素 C 等营养成分, 可直接加速视网膜的合成与再生, 具有保护眼睛的作用; 富含的花青素具有一定的抗氧化和防癌抗癌功效; 蓝莓的果胶含量亦较高, 能有效降低胆固醇, 防止动脉粥样硬化, 促进心血管健康; 除此之外, 蓝莓能延缓脑神经衰老, 增强记忆力, 消除体内炎症, 还有助于维持健康的肌肤, 具有一定的美容养颜之功效。正所谓蓝莓外形虽小, 但功效不可小觑。

七、温馨小贴士

奶黄馅制法:

1. 取吉士粉 70 克、玉米淀粉 70 克、低筋面粉 70 克、细砂糖 150 克放入不锈钢容器中, 鸡蛋 4 个打散, 与淡奶 1 听、炼乳半听同粉料调匀并过滤。
2. 将过滤后的溶液放入不锈钢容器中, 放入笼中边蒸边搅拌, 待溶液热时放入黄油 100 克搅拌, 直至成熟凝固。

紫薯麻团

使用紫薯泥调制麻团面团，突破传统麻团使用水为介质调制面团的局限性。使面坯更具特色。口感更加细腻、香糯，营养丰富。

