

Life of luxury

钟鸣鼎食丛书 8

中国粤菜第一家



演示最正宗最纯粹的中式面点

中国点心

【下】

江献珠 著

20年心血 水滴石穿

拒绝
味精



全国百佳图书出版单位 广东人民出版社
全国优秀出版社 广东教育出版社

Life of luxury 钟鸣鼎食丛书 8
中国粤菜第一家

演示最正宗最纯粹的中式面点



中国点心

【下】

江献珠 著

20年心血 水滴石穿

拒绝
味精

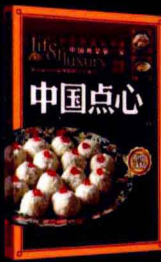
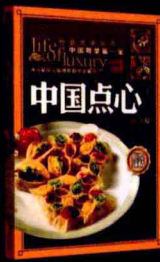
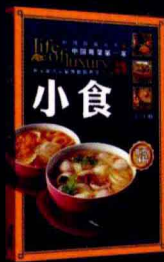
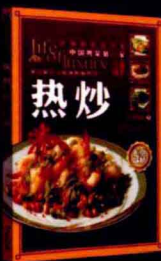




羊城首席美食家后人江献珠

美味家饌 分步图解

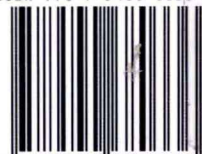
钟 鸣 鼎 食 丛 书



蓝洋出版
Lanyang chubanshe
广东省出版集团

上架建议：菜谱、生活

ISBN 978-7-5406-8033-6



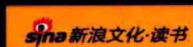
9 787540 680336 >

定价：38.00 元

专栏合作：



媒体支持：






钟 鸣 鼎 食 丛 书 8

中国点心

【下】

全国百佳图书出版单位  广东出版集团

全国优秀出版社  广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中国点心. 下 / 江献珠著. —广州: 广东教育出版社, 2010.12

(钟鸣鼎食丛书)

ISBN 978-7-5406-8033-6


I. ①中… II. ①江… III. ①面点—食谱—中国 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第217363号

广东省版权局著作权合同登记号 图字: 19-2010-083号

本书原由中国香港万里机构出版有限公司以书名《中国点心》2 (ISBN 978-962-14-4091-4)出版, 经原出版者授权北京蓝洋广版文化传播有限公司由广东教育出版社仅在中国内地出版发行。

中国点心 (下) 江献珠 著

 版权所有 翻印必究

出版人: 何祖敏 钟洁玲

责任编辑: 宁伟 孟祥瑞

装帧设计: 彩奇风

出版发行: 广东教育出版社

地址: 广州市环市东路472号12-15楼 (邮政编码: 510075)

电话: (010) 65545429 (总编室)

传真: (010) 65545428

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

书号: ISBN 978-7-5406-8033-6

开本: 889毫米×1194毫米 1/16

印张: 10 字数: 80千字

版次: 2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

定价: 38.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与北京蓝洋广版文化传播有限公司联系调换。

地址: 北京市东城区东中街58号美惠大厦3-1401室 (邮编: 100027)

销售热线: 010-65545449 65542969 65545329 65545428 (传真)

发行人: 孙志宏 闫晋军 刘红志 魏艳珍

电子邮箱: bjlanyang@126.com

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

编者的话 >>>

法国一位美食评论家说：“对人类幸福而言，发现一道新菜比发现一颗恒星的意义还要大。”我们能尝到很多美味佳肴，全得益于前人一次又一次的发现。生于福中的我们只希望传递薪火，分享美味，发掘最好的新菜奉献给读者。

带着这样的想法，我们满心喜悦地推荐江献珠女士的烹饪著作。

烹饪书有很多种，最基本的是传授烹饪知识，把食材的斤两及酸甜咸辣说清楚，让人能跟着菜谱，把菜做出来；再高一个层次，就是讲述菜谱背后的饮食源流、掌故，菜式的演变，烹饪的精妙，有理论有实践，让人获得一种立体的知识；更高的层次，是把心意和感情融入烹饪之中，传递一种美食理想，启发读者从日常事物中发现新菜。

江献珠的作品涵盖了上面三个层次，是同类中的佼佼者。

她与众不同之处在于：出身世家，承传正味，中西视野，杂学成家，躬身图解，倾囊相授。在她身上，混合着学者的严谨和玩家的专注。

江献珠是羊城首席美食家江太史公的孙女，自幼领略鼎盛食风，“练就一张懂吃的嘴和敏锐味觉，是真正的识食懂食之人”。多数美食家能说不能做，她却能说能做。成年后她对烹饪兴趣日浓，因缘际会，结识香港著名美食家“特级校对”陈梦因先生，尊之为师，醉心研究烹调之道，曾为美国抗癌协会筹款，义务教授中菜筵席兼上门到会，亲手烹制民初羊城四大酒家名菜。近三十年来，她游食四方，足迹遍及东方西方的大城小镇，品尝过各种美食，有丰富的阅历和中西视野。拒绝味精也是她做菜的一大特色。她的菜谱，全是自己亲手所做，她有专门的摄影师，对图片的苛求，成就了菜谱的美丽与专业。书中照片美轮美奂，既有菜肴、食材原料以及分步烹饪详解图。此外，她注意捕捉烹饪过程中的精妙心得，诚心与人分享，从不留一手。因而依照她的食谱制作，读者的第一反馈是“做得到”，且“很美味”。

正是以上因素，使这套丛书远远优于一般的菜谱。

目录

010

前言

012

常用点心工具

012

成熟工具

014

成形工具

019

酥皮点心

020

北方酥皮基本做法

022

咖喱酥角

024

变化一：萝卜丝酥角

026

变化二：莲花酥

027

变化三：猪肉酥饼

028

简化北方酥皮基本做法

030

变化一：花式酥点

034

变化二：螺旋酥点

035

变化三：直酥

036

粤式酥皮基本做法

037

粤式酥皮

039

酥皮蛋挞

042

变化一：酥皮奶挞

042

变化二：酥皮椰挞

043

变化三：烟肉洋葱挞

043

变化四：叉烧千层酥

044

变化五：三角酥

045

变化六：四瓣酥

046

鹤鹑千层酥

048

蟹肉螺丝酥



p022



p030



p034



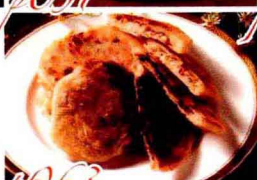
p048



p051



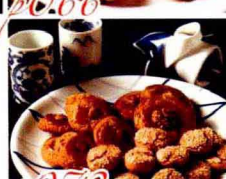
p054



p063



p066



p072



p079



p024

p027



p038



p045



p046



p056



p058



p060



p068



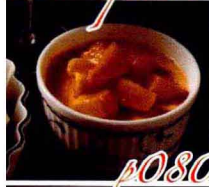
p070



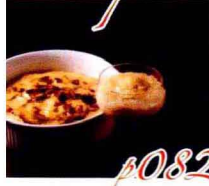
p074



p076



p080



p082

粵式揉合酥皮基本做法 050

穗市鸡角 051

变化：小鸡批 054

莲茸蛋黄甘露酥 057

变化：叉烧甘露酥卷 058

迷你小果挞 060

饼糕类 062

饼类 063

馅饼 063

葱油烧饼 066

变化：麻酱烧饼 068

枣泥锅饼 071

南乳小饼 072

核桃酥 073

糕类 074

萝卜糕 074

古法马蹄糕 076

马豆糕 078

红豆糕 078

椰汁冻糕 079

芒果布丁 080

西米布丁 082

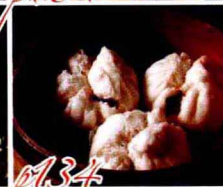
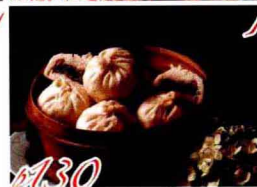
清蒸蛋糕 084

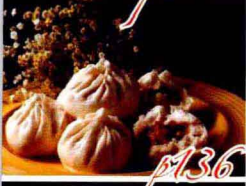
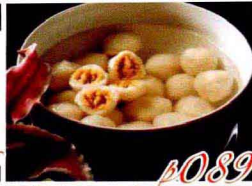
马拉糕 085

黑白芝麻糕 086

目录

- 088 糯米点心
089 北京元宵
092 宁波汤圆
094 赖汤圆
095 粤式汤圆
096 椰丝糯米麻团
098 阴阳江米糕
100 变化：桂花江米糕
102 咸水角
104 糯米鸡
106 变化：珍珠鸡
106 粽子
108 咸肉粽
110 碱水粽
112 发面与包子
113 老酵做法及培养
113 老酵
114 西式老酵
114 老酵的保养
115 发酵面团
115 发酵面团基本做法
116 发酵面团的测试
118 一般包子基本做法
118 一般包子成形方法
122 馒头
123 烤馒头





| | |
|-------------|-----|
| 花卷 | 124 |
| 花式馒头 | 125 |
| 四瓣卷·菊花卷 | 126 |
| 蝴蝶卷·小花卷 | 126 |
| 荷叶卷·猪蹄卷·元宝卷 | 128 |
| 菜肉包子 | 130 |
| 粤式包子基本做法 | 132 |
| 粤式发面法 | 133 |
| 叉烧包 | 134 |
| 变化一：鸡包仔 | 136 |
| 变化二：生肉包 | 139 |
| 酵母发面基本做法 | 140 |
| 湖南银丝卷 | 142 |
| 北京银丝卷 | 144 |
| 西烤叉烧包 | 146 |
| 生煎菜肉包 | 148 |
| 快捷发面基本做法 | 150 |
| 常用甜馅心做法 | 151 |
| 芝麻茸 | 151 |
| 红豆沙 | 152 |
| 莲茸 | 153 |
| 枣泥 | 153 |
| 寿桃包 | 154 |
| 蛋黄莲茸包 | 156 |
| 蛋黄千层糕 | 158 |

前言

这些年来，香港的点心样式，无疑日见增多，但除了几家老字号尚能一本初衷，维持良好传统之外，一般而言，点心变得徒有其表，质量日趋下降，很多店子还倚靠港外大生产商的供应；那些近乎大量集中工业制造的点心，固无特色可言，用料马虎，都是同一式样，同一味道。以前每家食肆各领风骚、百花齐放的情景，早已不复存在，而老师傅相继退休，同时入行的年轻人，连年递减，点心行业内更出现了人才缺乏的恐慌。

犹忆我当初写这本点心书的目的，乃鉴于坊间的点心食谱，大部分都是由点心师傅口述，他人执笔，能做的不能写，能写的又不懂得做，两者之间有一大鸿沟，亟待衔接。于是决意从美国回港，得我姑姐相熟的厨师包容，教我冒充点心女工，住到尖沙咀的兰宫酒店，以便清晨走去弥敦道的金冠酒楼，穿起白衫黑袜，拖着丹麦木屐，开始每天冗长的学师日程。

这是十分宝贵的经验，我不但得到几位高明的师傅指点，而且亲身接触了不同点心的制作过程，尤其在包点上，手感至为重要，很多传统包皮的起发和揉面，每一步骤都由面团的手感去决定。如非每天刻板地不断揉面、执包，以后实习时便很难成功。上午的面团，是用面种（老酵）起发的，午市若卖光了面种又烧包，便要以化学膨松剂发面代之，由此又学到快速发面与面种发面的不同手感和口感。现时的新一代，连这两种方法的成品有何不同，都缺乏认识，难怪今日市上充斥着粗制滥造的化学包皮的叉烧包。

那时满汉筵席流行，很多时候我还会留下来帮师傅折些精美细致的点心，因此学得更多。一个暑期就这么过去了，到回美国前，师傅让我从厨房墙上抄下每道点心的材料单，给我一块面种，就算是出师了。但因为保存不得法，面种很快便死掉了，我只好到专科学校去研究西式面包，学到酸面种做法，才彻底解决了面种的问题。

之后从卖了几千个叉烧包的经验，完成了“发面与包子”一章。我又将抄来极大分量的材料单，分成适合家庭制作的小量，一一加以实验，希望能达到上乘酒家的水准。我在家中加开点心班，一边教一边写谱，鼓励学生发问，互相切磋。自 1974 年起，经过五年时间，点心食谱的手稿算是稍具雏型。到 1983 年我的英文中菜食谱《汉饌》在纽约出版，并得出版商拜仑氏给我点心食谱的合约，全书在 1984 年我们旅居德国海德堡时完成。

很可惜我一番心血写成的点心食谱，过不了美国市场调查这一关，结论认为中国点心太难做，美国人没有这种耐性，一定打不开销路，结果合约被取消。在香港我也多方奔走，也没有出版商愿意印一本这么大的食谱。于是一搁多年，直至认识了“万里机构”的吴锦锐先生，得他首肯，便立即进行把食谱英译中，并加插图片和制作的过程，使读者能依着制作图片的层次，按步跟进。这样由作者一人自行制作、拍摄后写谱，在当时直至现在，仍相当罕见。到第一次印刷时已是 1994 年 10 月了。总计从 1984 年开始，点心食谱等了整整十年方能面世。

自从 1994 年《中国点心制作图解》出版至今，转眼又过了十五年，先后印刷共十三次，销量达二万余本。“万里机构”征得我同意，将本书重行改编成两册，改进以前未尽善之处，以冀留传。我花足了前后二十年时间方能出版的书，简直就像自己亲生儿女般珍贵。际兹今日印刷技术已非昔日，处理图片的手法亦大为进步，希望经过精心的整理，本书能以崭新的面貌和读者见面。

我年事已高，气力和手势都大不如前，再不能操劳，想在图片方面加以刷新，已是力不从心，深以为憾！

江献珠

常用点心工具

点心的制作，除了一般的烹具外，需要有各种特别工具的辅助，方能做不同的花式和形状。现分为成熟工具及成形工具。

成熟工具

蒸具

点心成形以后，一定要煮熟。“蒸”是最常用的方法，所以蒸笼不可或缺。传统式的竹蒸笼是圆的，疏底，可以单层用或多层用、多层叠起来，上面有个拱形的盖，蒸时放置一口锅内，而锅的直径一定要比蒸笼大才不会泄气。这种竹蒸笼其实最好用，蒸气集结的水点，会沿拱形的盖流回锅内而不致掉到点心上。但竹器比较难于清洗，遇天气潮湿时洗后又难晾干，不过若蒸大量的点心，则非竹蒸笼莫属了。

竹蒸笼没有一定的大小，大规模制作用的，直径大至1米以外，家庭用的大小随人，视乎所需。酒楼茶室按笼出售的蒸点心，诸如饺子、包子、烧卖等，多盛在小竹蒸笼内，一来方便供食，二则易于计算。至于筵席上用的蒸笼，手工比较细致，个子也小，旨在盛精巧的点心，一口一个。

蒸糕可用白布垫垫笼底，蒸包子可以贴上垫包底纸以防粘底。若是蒸皮薄的饺子和烧卖，便要放入一块有疏孔的垫底钢片，上面稍扫些油，方可排上点心，熟时便易于夹出，不致粘在笼内，钢片的直径应比蒸笼的略小。



蒸具：a 普通竹蒸笼 b 钢蒸笼 c 有孔垫底钢片
d 小蒸笼 e 筵席用精美小蒸笼

现代厨具日见进步，不锈钢做的多层式蒸笼十分流行，一般家庭主妇均乐于采用，因其容易清洗，美观而又耐用。但钢蒸笼的盖多是平的，蒸气凝结的水点，会积聚在笼盖内，多时掉到点心上，留下了水印，影响成品的外形和质素。若蒸的是包子，掉下过多的水点还会阻碍包子的松发。一个补救的善法是用清洁白布把蒸笼

盖包住，这样水点便由白布吸收了而不致掉在点心。

还有一种铝制的蒸笼，外观不若钢的，但用途无殊，价格也较便宜，而且还有个拱形的盖，不过并不耐用。

炸具

“炸”也是烹制点心的主要技巧，而锅是不可缺少的烹具。为了易于将点心生坯放进油内，和炸后把成品从热油中移出，用有疏孔的炸篱最是方便。

炸篱有大、小，孔有疏、密；放入及移出点心应用疏孔的，若要隔去油中碎屑，便要用密眼的了。用炸篱移出了点心后，最好整篱搁在一个耐热的盆上，把多余的油沥去。

烤具

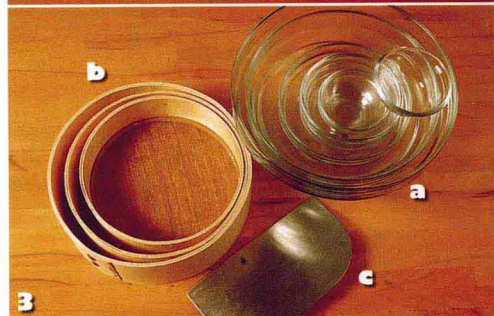
很多点心都是烤炉中烤熟的。要用烤法，当然不能没有烤炉，也要有辅助用具。单是盛蛋糕用的烤盆便有很多种：方的、长的、圆的，还有深的和浅的，而每种又分大、小。烤饼要用浅盘，烤挞要用挞盘。总之，所需工具之多寡，完全由用者去决定。

煎具

煎点心最宜用平底锅，好处是热力能平均分布，而点心可以平铺在锅内，成品的金黄度比用圆底锅煎得更为均匀，放置及移出亦较易。若能用易洁的平底煎锅则更佳，点心不会粘在锅底而且易于清洗。

一般烹具

任何厨房都有现成的烹具，只要适合需要，随时可以用来烹制点心，诸如炒菜的锅，烧汤的锅，木勺、炒勺，甚至各种新式的盛器都可以按不同情况而加以使用。在此不另胪列。



- 1 炸具：a 炸篱 b 盛油碗
c 隔油炸篱 d 盛物炸篱
e 小刮刀
- 2 a 长形糕盆 b 圆形糕盆
c 球形挥打器
- 3 a 大小玻璃碗 b 大小箩斗 c 刮刀

成形工具

点心有别于菜馐，在于形。一道菜如果不需刻意装饰，菜成后盛在盘内便可供食。但不同的点心，有不同的形状，区分得很清楚，而且为了要制成指定的形式，要利用很多工具。下面为必需的工具。

量器

作料的分量在点心制作上是极其重要的。虽然熟练的点心厨师可以凭着经验去估计分量，但遇到一些用量少而作用大的作料时，尤其膨松剂，仍得要小心量秤。传统的量器以秤及戥为主，但在现代的家庭，一台厨房用的台秤实是不能缺少的。一般家用台秤多从 10 克起码，要秤较轻的分量则要用划分精细的小台秤了。

除了用台秤，量少量的作料可用量匙及量杯。量匙分汤匙、茶匙、半茶匙、 $\frac{1}{4}$ 茶匙及 $\frac{1}{8}$ 茶匙，少于 $\frac{1}{8}$ 茶匙者通常以“少许”表之。量匙可以量少量固体或液体；较大量的可用量杯。量杯的大小有 8、4、2、1 杯之分，1 杯以下又有 $\frac{3}{4}$ 、 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{1}{4}$ 、 $\frac{1}{8}$ 、 $\frac{1}{3}$ 、 $\frac{2}{3}$ 杯之分，有了量器便可依足食谱上的分量而不必估测。



1 量器：a 厨房用台秤 b 量匙 c 量杯
2 面杖类：a 走槌 b 酥槌 c 面杖
d 铜面杖 e 钢面杖

筛类

各类干粉诸如面粉、米粉、澄面、玉米粉等，有时因久藏结块便要过筛。筛有大小选用时视所筛粉量的多寡而定。

面杖类

面团揉好后若要擀薄，得用面杖。一般的面杖都是用坚硬的木做成，长可达 1 米，短至仅可用手拿稳，有粗有细，种类很多。开大张皮子要用长的杖，开饺子皮要长约 25 厘米，直径约 2 厘米，算是大小适中的。擀汤包皮子的面杖则要用较长及较细的。至于用以擀开韧力大的面团，要选用身重、钢做、空心的小圆棒。若特为擀压烧卖皮子使起波浪形的，要用走槌，此为一圆形的木球，中有一孔直穿过球之半径，孔中插入一条小圆棒，用时双手各持圆棒一端，用力压在烧卖皮的边沿上，便起波

浪形了。又有一种专用以擀开酥皮的面杖叫酥槌，口径比一般面杖大双倍，中空，有一活动钢棒自首插至尾，可单手拿稳钢棒，大力敲在酥皮上，又可双手持钢棒两端，将木杖辗压酥皮。

刀类

除了一般的菜刀，应该多备几把大小不同的刀，以适应不同的用途。但一把专用以压薄虾饺皮、不锋利的拍刀是必需的。清理案板上的碎屑，尤其面粉便要用刮刀。刮刀没有一定形状，长方形的、半月形的，有柄的、没柄的，可能是一片钢或是一片塑胶，只要刀口与案板平行便成。

馅料用具

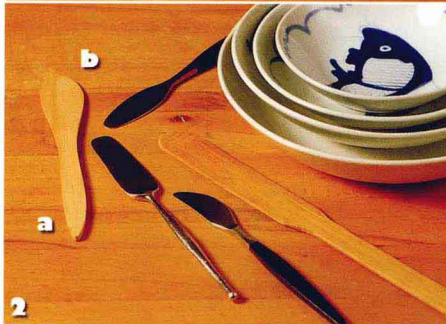
点心多是带馅的。馅料准备好后最好盛在一只斜口的深碟内，以便一手托住皮子，放近馅碟，另一手用馅挑把馅子从馅碟拨到皮子上，因此平的碟子便不合用了。香港的点心器材专门店有特制的钢馅碟出售，但普通的深瓷碟也适用，只要碟边离开碟底约4、5厘米便成。馅挑最普遍是用竹片做的，成长条形；一般的餐刀、牛油刀都可代用。

花模类

若要将皮子的边沿切成牙形或菊花形，可用一套大小不同的圆形花模子。如要光滑的边沿，可以不用有花边的模子。酥皮“挞”类的“挞皮”，要装在“挞盏”内，挞盏的花式很多，随人喜爱，最好大、小、深、浅的都有，以备不时之需。

糕盘类

不论蒸中式的糕或烤西式的糕，一定要有糕盘。糕盘的形状和大小没有一定的规限，最好置备长形的、方形的、圆形的。蒸盘可以用耐热玻璃、瓷质或金属的，烤盘则必需是耐热的。



1 刀类：a 拍刀 b 长刀
c 切片薄菜刀

2 馅料用具：a 大小馅碟 b 各式馅挑

3 花模类：a 大小花模 b 各式挞盏

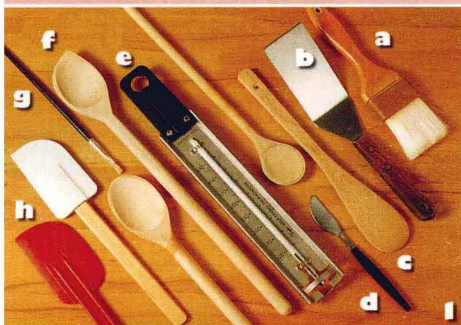
杂项

点心用具，五花八门，不一而足，要全部分类实属困难。有些小杂物，有了的确方便，没有也可以找其他的用品。不过，若有一个测试油温的温度计，可以确实知油温的高低而不必用传统的试油方法。扫粉用的小刷子，大大小小多备几个也无妨。扫蛋液的毛笔亦宜常备。还有，软胶做、用以清扫碗碟的刮铲也是十分有用的。环形的挥打器有不同的大小，大的最适宜用以打散蛋液，尤其无手提电动搅打器，若要用筷子将蛋液（特别是鸡蛋清）打至企身，十分费时，做糕饼时可用以搅匀粉糊。小的挥打器又可以用以调匀芡汁，稠芡时边下芡边用挥打器搅动，可免结块。总之，工具之多，是买不胜买，但如有地方存放，看来觉得有趣虽然用途有限的，不妨买下来。

辅助器具

做点心多赖手工，今日很多商业性的厨房，已尽量采用电动器具去代替人力。通常十分费力的工序诸如和面、揉面、拌馅、打蛋，都可以在一个强力的搅拌器内进行，同时又有切片器、绞肉机、开薄皮子的打面机等等辅助器具，使点心的制作简化了不少。

在家厨自制点心，各式用具当然不及商业厨房完备，但也有很多新式的小型电动厨具，可以助下厨人一臂之力。在欧美，家家厨房都有几件主要的电动工具。现时不少具有购买力的香港人，对新式的厨具颇感兴趣，而且市上货品的选择极其多样，故在此特别介绍四种用途最广的给读者作为参考。至于选用何种牌子，则决定于个人，并没有特别的限定。



- 1 a 面粉扫 b 铲子 c 木匙 d 小钢刀
e 温度计 f 大匙 g 毛笔 h 胶铲
2 a 高力搅拌器及附件
b 食品加工机及附件 c 打面机