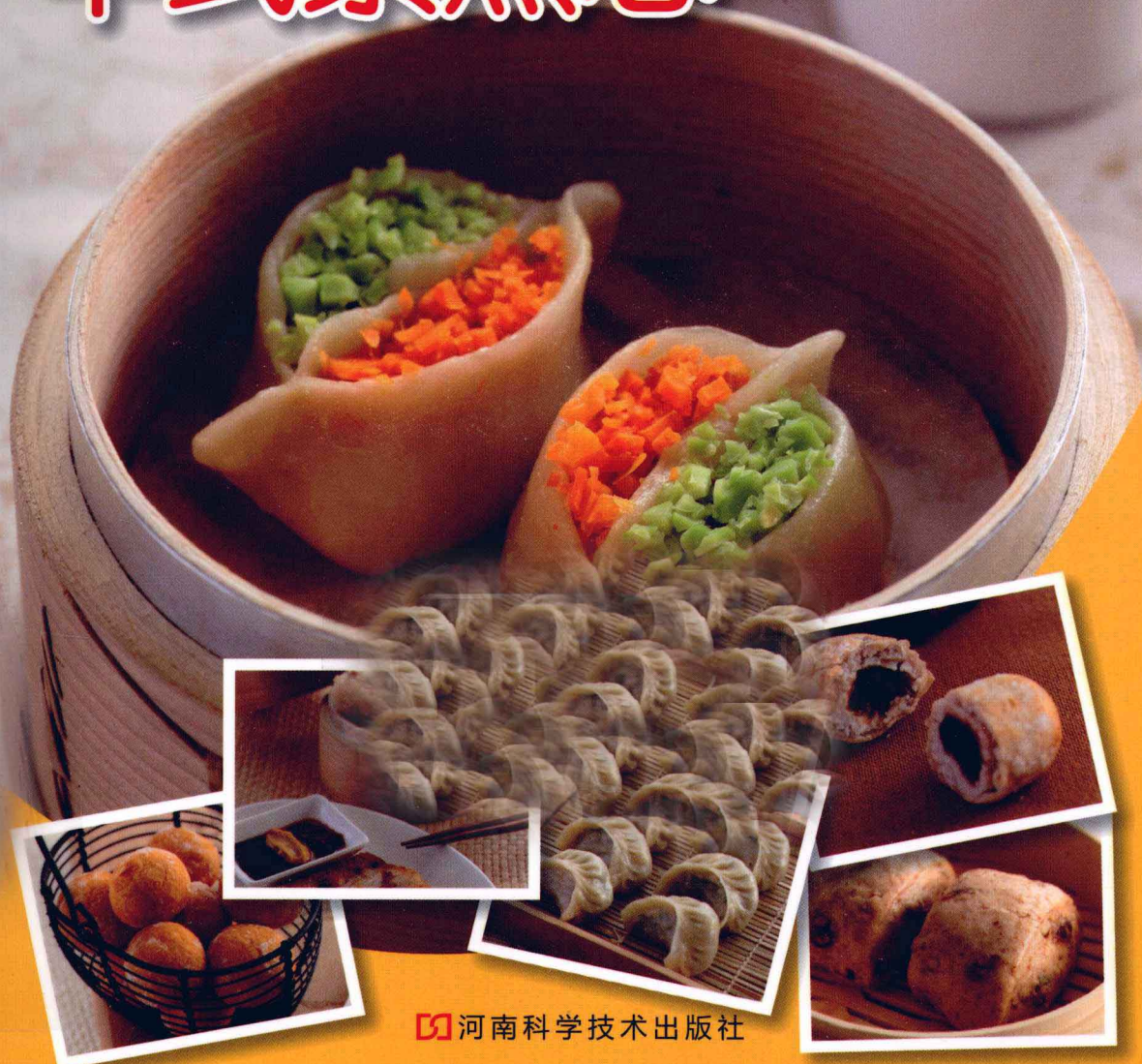


素食名厨

陈颖仁 著

吃腻了用鱼虾蟹肉制作的面食点心，不妨换换口味，尝尝素点心的好滋味！香菇、芋头、核桃、桂圆、红豆、芝麻、枸杞、腰果、香椿都是提香增味的好材料。再掌握简单的诀窍，新鲜出炉的素点心美味又健康。

轻松学做50道 中式素点心



河南科学技术出版社



轻松学做 50道中式素点心

素食名厨
陈颖仁◎著

Vegetarian Recipe



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经雅书堂文化事业有限公司授权河南科学技术出版社在中国大陆独家出版发行本书中文简体字版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16-2010-131

图书在版编目（CIP）数据

轻松学做50道中式素点心/陈颖仁著. —郑州：河南科学技术出版社，2011.1

ISBN 978-7-5349-4740-7

I. ①轻… II. ①陈… III. ①糕点—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第207505号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：吴闯

责任校对：梁莹莹

装帧设计：百朗文化

印刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×240mm 印张：6 字数：100千字

版次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价：25.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

目录

Part 1 认识各种粉料……5

Part 2 现学现做50道中式素点心……9

面团的制作 ……………10
(点心基础一)

丝瓜水饺 ……………11

水晶虾饺 ……………13

素菜蒸饺 ……………15

五谷烧卖 ……………17

鸳鸯蒸饺 ……………19

凤眼玉饺 ……………21

玉菜锅贴 ……………22

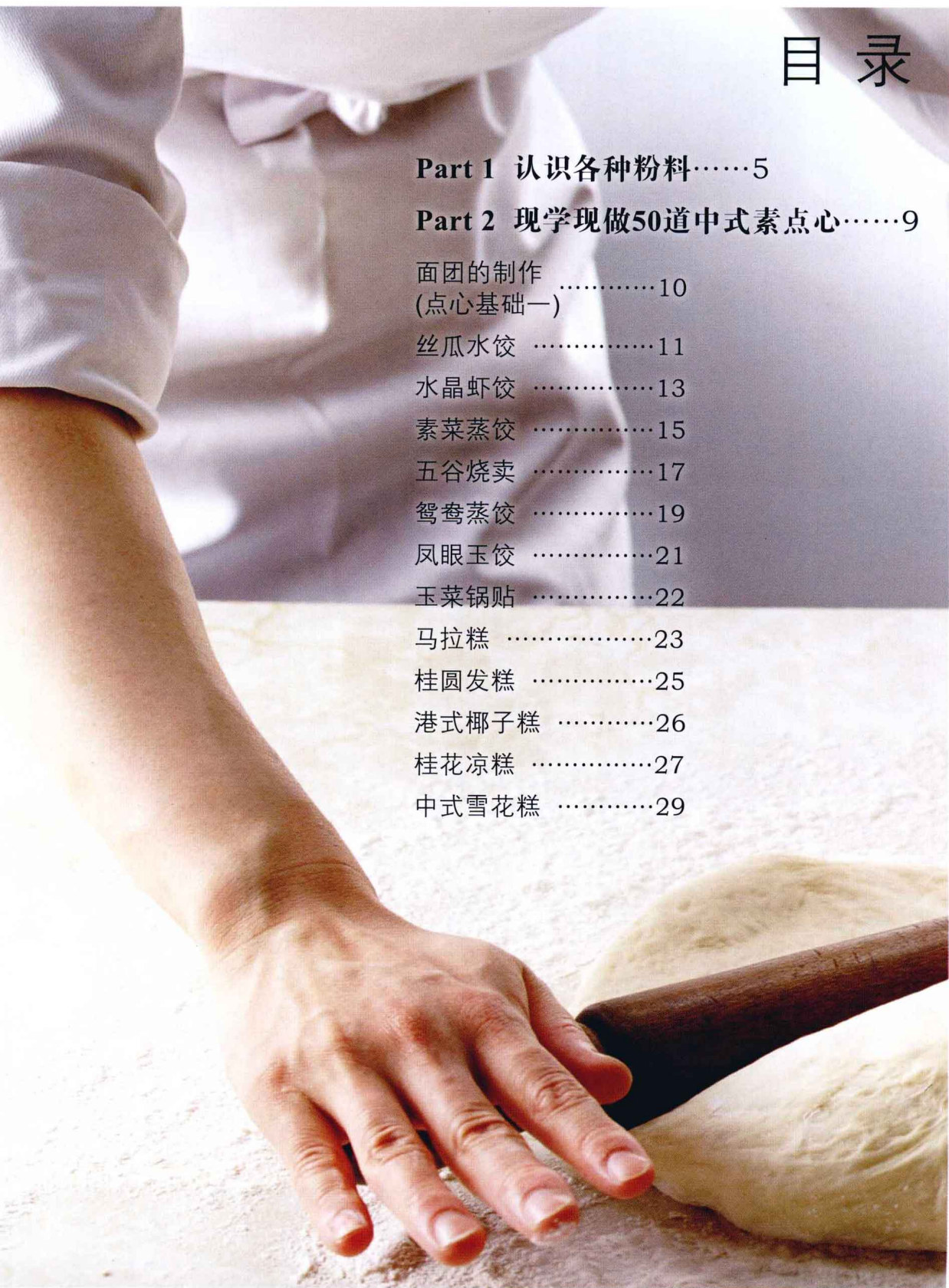
马拉糕 ……………23

桂圆发糕 ……………25

港式椰子糕 ……………26

桂花凉糕 ……………27

中式雪花糕 ……………29



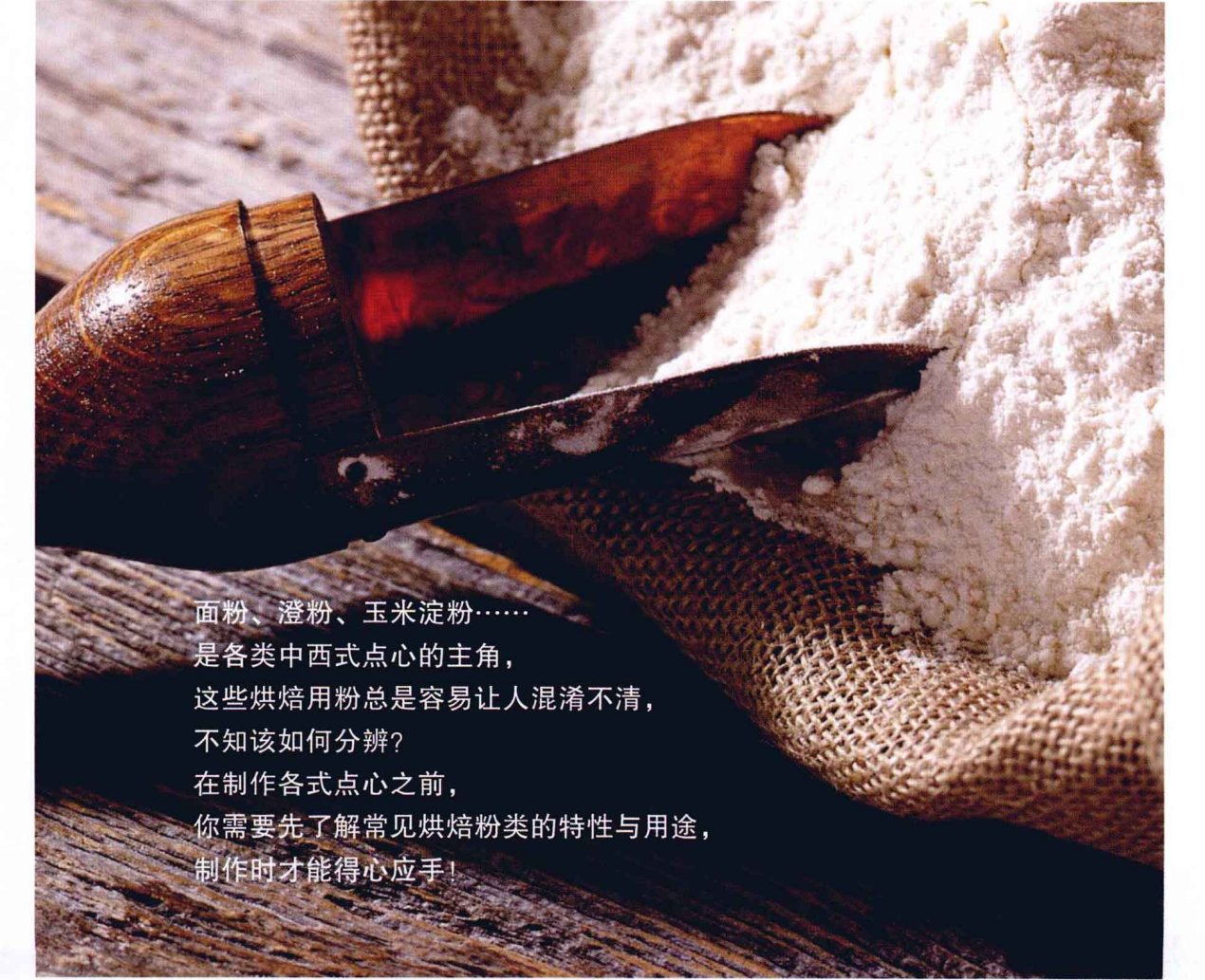
Contents

港式萝卜糕	31	银丝卷	56
腊味芋头糕	33	红糖桂圆馒头	57
核桃蒸糕	35	香芋馒头	59
四神蒸糕	37	鲜奶馒头	61
红糖麻薯	39	坚果馒头	63
传统麻薯	41	全麦健康馒头	65
铜锣烧	43	花素包子	67
枣泥锅饼	45	素生煎包	69
发面烧饼	47	豆沙包	71
煎双合饼	49	芝麻甜包	73
香椿抓饼	50	千层甜糕	75
红豆洋羹	51	炸芝麻球	76
黄金洋羹	53	芝麻巧果	77
银丝花卷	55	酥炸地瓜球	78
		炸马蹄糕	79
		芋香金条	80
		炸春卷	81
		豆沙芋枣	83
		酥皮的制作	84
		(点心基础二)	
		萝卜丝酥饼	85
		咖喱酥饺	86
		太阳酥饼	87
		菊花酥饼	89
		贵妃酥	91
		夹心酥饼	92



Part 1

认识各种粉料



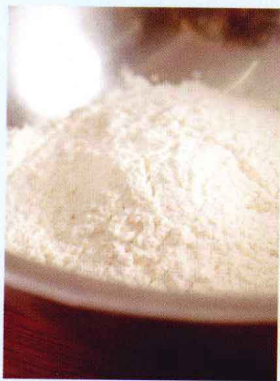
面粉、澄粉、玉米淀粉……
是各类中西式点心的主角，
这些烘焙用粉总是容易让人混淆不清，
不知该如何分辨？
在制作各式点心之前，
你需要先了解常见烘焙粉类的特性与用途，
制作时才能得心应手！

高筋面粉 Bread Flour

高筋面粉又称高粉或强力粉，蛋白质含量在 11.5% 以上，含水量约为 14%，适合用于制作富有弹性及延展性的点心，如吐司、面包、派皮、春卷皮和面条等。若蛋白质含量超过 13.5%，则称为特高筋面粉，适合制作面筋和油条等。

中筋面粉 All Purpose Flour

中筋面粉又称中粉，蛋白质含量为 9.5% ~ 11.5%，含水量约为 13.8%，适合用于制作强调嚼劲和弹性口感的中西式点心与面食，如包子、馒头、花卷、银丝卷、面条和水饺皮等。中筋面粉用途广泛，因此又有万用面粉和多用途面粉之称。



澄粉 Flour Starch

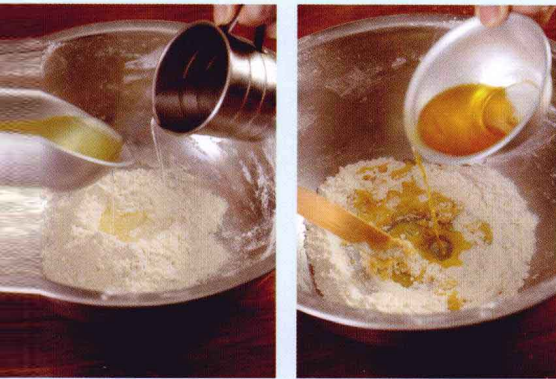
澄粉又称上新粉、澄面或汀粉，是一种无筋性的小麦淀粉，色泽洁白且粉质细滑，不含蛋白质，成品多具有透明性。一般用于制作外皮透明的中式点心，如素虾饺、水晶饺、蔬菜饺和素肠粉等。此外，制作萝卜糕、麻薯和芝麻球时，也可少量加入澄粉，口感会更软糯。用澄粉揉制成面团时，必须用沸水调和。

籼米粉 Rice Powder

籼米粉又称在来米粉，是用在来米磨成的，黏性较小，常用于制作组织松散的中式糕点，如碗粿、萝卜糕、肉圆和河粉等。此外，米粉也常用于调制米糕和素肉粽的蘸酱，使酱料更黏稠。

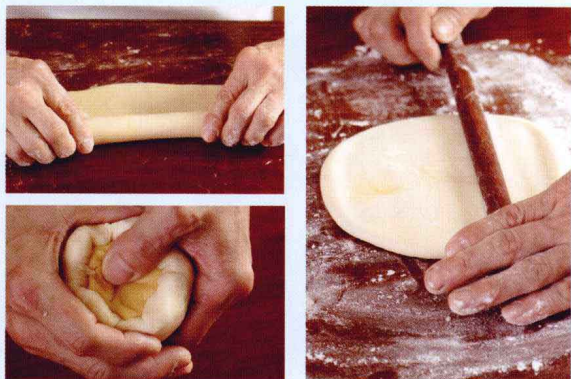
低筋面粉 Low Protein Flour

低筋面粉又称低粉，蛋白质含量在 8.5% 以下，含水量约为 13.8%，适合用于制作口感松软细密的点心，如蛋糕、饼干、小西饼和中式糕点等。由于其筋性低，黏性也较低，运用在中式点心中，会呈比较柔软的状态，不妨与中筋面粉或高筋面粉混合使用，能获得较佳的水分与口感。



玉米淀粉 Corn Starch

玉米淀粉是从玉米中提炼出来的，与澄粉和土豆淀粉类似，调水加热后呈透明黏稠状。玉米淀粉具有胶凝特性，可用于制作西点的派馅、挞馅和奶油布丁馅。若用于中式料理中，可代替土豆淀粉，做汤汁勾芡或使肉质柔软。



糯米粉 Glutinous Rice Flour

糯米粉是用糯米磨成的，色白、质地柔软细滑，黏度高于籼米粉，适合用于制作黏度与弹性较高的汤圆、麻薯和年糕等各类中式点心。一般市售的糯米粉若无特别标注，都是生糯米粉。

小苏打粉 Baking Soda

小苏打粉是碳酸氢钠的俗称，又称苏打粉，简称 B.S，是一种易溶于水的白色碱性粉末，是常见的中西式点心膨胀剂，主要作为酸性材料的中和剂，以降低酸味，使成品风味更佳，也可使酸性的巧克力蛋糕更加黑亮可口。小苏打粉与泡打粉虽然都是化学膨胀剂，但因膨胀力与酸碱度不同，最好不要任意替换使用。

酵母粉 Yeast

酵母粉是一种生物性膨胀剂，常用于制作包子、馒头和面包等中西式点心。在发酵的过程中，它可使面团膨大、面筋扩展、组织松软，让成品获得膨大和松软的效果。酵母分为干酵母、新鲜酵母及速溶酵母3种，一般最容易买到的是速溶酵母，可直接加入面团或溶解后使用。

泡打粉 Baking Powder

泡打粉又称发粉、泡大粉或蛋糕发粉，简称B.P，是一种化学膨胀剂，溶于水后，会产生二氧化碳，经过加热，会产生更多的气体，使成品更松软。泡打粉经常用于制作馒头、包子和蛋糕等中西式点心，以获得膨胀和松软的效果，也可使面皮色泽更洁白。

琼脂 Agar

琼脂又称洋菜或寒天，是一种从海藻中提炼而成的植物性凝胶，有粉状、条状及块状之分。用琼脂制作的成品，口感脆硬，缺乏弹性和韧性，一般多用于制作果冻等。使用琼脂粉需用热水调匀；条状和块状琼脂则需用冷水浸泡约半30分钟，再加水煮至溶化（溶化温度约80℃，洋菜粉：水=1：100）。



明胶 Gelatine

明胶又称鱼胶或吉利丁，主要成分为蛋白质，是从动物的皮或骨头中提炼出来的胶质，呈半透明的黄褐色，略带腥味。明胶有粉状和片状之分，具有凝结液体、提升弹性与透明度的作用，多用于制作布丁、果冻、慕斯和奶酪等点心（溶化温度约60℃，明胶：水=1：16）。


果冻粉 Jelly T

果冻粉又称吉利T，是从海藻或石花菜等材料中萃取出来的一种植物胶，呈白色粉末状，口感介于明胶与琼脂之间，在室温下即可凝结。使用前，需先与砂糖干拌混合（避免结块），再加水煮至溶化。果冻粉与明胶的用途大致相同，但一般制作果冻时会使用果冻粉，口感比较柔滑，而且不带腥味。素食者也可用果冻粉代替明胶使用（溶化温度约80℃，果冻粉：水=1：40）。



Part 2

现学现做50道中式素点心



中式点心不追求花哨，以质朴美味吸引人。
素食糕点更以凸显食材本身和面食的原味为特色，
美味丝毫不打折！

本书邀你动手制作 50 道中式素点心，
咸甜滋味都有，酥炸、油煎、蒸煮一点都不难，
一同体验全新的味觉飨宴。

A 冷水面



1 将面粉过筛。



2 缓缓加入冷水拌匀,揉成软硬适中的面团。



3 静置20~30分钟使面团松弛,再搓揉至均匀光滑。



4 完成后,将其搓条、分割或擀圆,整形后再成形。

B 烫面



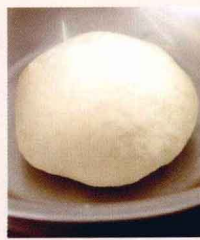
1 将面粉过筛。



2 加入沸水,快速搅拌均匀成雪花片,再加入冷水,拌揉成团。



3 静置20~30分钟使面团松弛,再搓揉至均匀光滑。



4 完成后,将其搓条、分割或擀圆,整形后再成形。

C 必备小道具

制作面点时,如果能巧妙应用一些小道具,可以达到事半功倍的效果。这些小道具在许多材料店均可找到,非常方便。



量匙

用于称量少量的糖、盐或粉类食材,分为塑料和铁等不同材质。规格包括1/4小匙、1/4大匙、1/2小匙、1/2大匙、1小匙和1大匙。

1大匙=15克或15毫升

1小匙=5克或5毫升

量杯

称量液体和粉类材料。

1杯=200毫升



面粉筛

面粉中有时会出现较大结块的颗粒,必须过筛后才能使用。



*其他如打蛋器、塑料刮刀及整形夹子等,可视制作需要购买。

丝瓜水饺

材料

中筋面粉	300克
盐	3克
水	150毫升
丝瓜	2根
干香菇	6朵
素肉浆	300克

调味料

盐	1小匙
香菇粉	1小匙
胡椒粉	1/2小匙
香油	1大匙



[Tips]

*为了避免丝瓜水分太多不好包，可用开水氽烫一下，再沥干水分。

*煮水饺时，可用锅铲背推动，以免水饺沾黏锅底。

做法

- 1 将中筋面粉过筛，加入3克盐拌匀，再倒入水，揉成光滑的面团。
- 2 面团盖上湿布或保鲜膜，醒面30分钟后，搓成长条状，再分成一个个小面团，压平后擀成饺子皮。
- 3 将丝瓜切成小丁，加入少许盐略腌后，沥出水分，同时也可除去腥味。
- 4 将干香菇用清水泡软，择去蒂洗净，切成小丁，放入油锅炒香后盛出，与丝瓜丁、素肉浆和调味料拌匀，即成馅料。
- 5 用饺子皮包入馅料，捏成饺子，放入沸水中煮熟后捞出即可。



水晶虾饺

材料

澄粉	200克
淀粉	1大匙
沸水	105毫升
素虾粒	150克
笋	2支
干香菇	6朵
芹菜	1棵

调味料

生抽	1大匙
盐	1/4小匙
香菇粉	1/2小匙
胡椒粉	少许
香油	1小匙
色拉油	1大匙

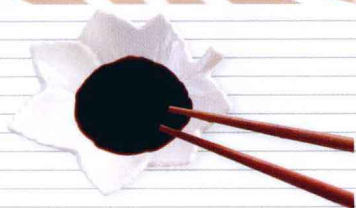
做法

- 1 虾饺皮做法同“凤眼玉饺”(参见第21页)。
- 2 将干香菇用清水泡软,洗净去蒂后切成小丁;笋切成小丁;芹菜择洗干净后切成末。
- 3 将炒锅烧热,倒入色拉油,放香菇和笋丁爆香,再放入素虾粒和其他调味料炒匀。盛出后拌入芹菜末,即成馅料。
- 4 用虾饺皮包入馅料,捏成虾饺。
- 5 在蒸笼底部铺上点心专用纸,将做好的虾饺放入蒸笼内,用大火蒸约6分钟即可。

[Tips]

澄粉皮的一个特点是越冷越有弹性,冷却后比较难包入馅料。所以在制作时,面皮不要一次全部压好,最好能边包边压。





素菜蒸饺

材料

- A 中筋面粉 300克
 盐 3克
 沸水 185毫升
- B 油菜 1棵
 干香菇 6朵
 豆干 5片
 冬粉 1把

调味料

- 盐 1小匙
 糖 1/2小匙
 生抽 1大匙
 胡椒粉 少许
 香油 4大匙

做法

- 1 参见第 10 页烫面做法，将材料 A 揉成面团，醒面 30 分钟。
- 2 将油菜择洗干净，用沸水氽烫，剁碎后挤干水分；干香菇用清水泡软，洗净去蒂后切成小丁，豆干切碎，放入油锅炒香；冬粉用清水泡软后剁碎。以上材料与调味料拌匀，即成馅料。
- 3 将醒好的面团揉至光滑，搓成长条状，再切成一个个小面团，用擀面杖擀成饺子皮。
- 4 用饺子皮包入馅料，捏成蒸饺。
- 5 在蒸笼底部铺上点心专用纸，放入包好的蒸饺，用大火蒸约 10 分钟即可。

[Tips]

★使用蒸笼蒸食物时，最好在蒸笼底部铺上湿布或点心专用纸，以避免黏在蒸笼上。



