

DVD
随书附赠DVD

116种中式点心的
详细步骤图和DVD形象教学
让家庭主妇及专业人士轻松上手

国家级名师编写的烘焙教科书

烘焙宝典 中点教室

主编 黎国雄



湖南美术出版社



116种中式点心的
详细步骤图和DVD形象教学
让家庭主妇及专业人士轻松上手

国家级名师编写的中点教科书

烘焙宝典 中点教室

主编 黎国雄

图书在版编目 (CIP) 数据

中点教室 / 黎国雄主编. — 长沙: 湖南美术出版社, 2010. 8

(烘焙宝典)

ISBN 978-7-5356-3833-5

I. ①中… II. ①黎… III. ①面点—制作—中国
IV. ①TS972. 116

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第161438号

烘焙宝典——中点教室

策 划: 金版文化

主 编: 黎国雄

责任编辑: 李 松

封面设计: 朱小良

摄 影: 陈键强

中点制作: 黄 稳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市佳信达印务有限公司

(深圳市宝安区观澜观光路128号库坑路口广澜工业园)

开 本: 711×1016 1/32

印 张: 8

版 次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3833-5

定 价: 34.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-81702556

目录 CONTENTS



Part1 中点制作基础

制作中点的常用工具	008
中式面点的分类和制作特点	009
面点成型法	010
详解八大发面技巧	012
制作饼类的关键因素	014
制作包子的9个窍门	015
美味饺子窍门多	016

Part2 初级中点入门

三色水晶球	021
笑口酥	023
棉花杯	025
七彩银针粉	027

豆沙麻枣	029
八宝袋	031
黑糯米盏	033
七彩水晶盏	035
香菜猪仔果	037
潮州粉果	039
可可花生果	041
脆皮三丝春卷	043
脆皮龙绣球	045
西芹牛肉球	047
凤凰叉烧扎	049
金银馒头	051
燕麦馒头	053
甘笋螺旋馒头	055
燕麦腊肠卷	057
金笋腊肠卷	059



香芋卷	061
香芋火腩卷	063
甘笋莲蓉卷	065
麻香凤眼卷	067
豆沙白玉卷	069
莲蓉晶饼	071
菠菜奶黄晶饼	073
甘笋豆沙晶饼	075
鸡仔饼	077
豆沙饼	079
香煎叉烧圆饼	081
煎芝麻圆饼	083
芝士豆沙圆饼	085
菜心小笼包	087
香菜小笼包	089
七彩小笼包	091
腊味小笼包	093
莲蓉包	095
生肉包	097
香芋叉烧包	099
燕麦花生包	101



燕麦豆沙包	103
燕麦桂圆包	105
燕麦奶黄包	107
香芋包	109
鲜虾香菜包	110
家乡蒸饺	113
韭菜水饺	115
大眼鱼饺	117
金字塔饺	119
多宝鱼饺	121
金鱼饺	123
七彩风车饺	125
脆皮豆沙饺	127
家乡咸水饺	129
菜脯煎饺	131

Part3 中级中点入门

水晶叉烧盏	135
凤凰丝烧卖	137
洋葱鸡粒酥盒	139
核桃果	141
上汤香葱粉果	143
千层姜汁糕	145
大发糕	147
燕麦杏仁卷	149
燕麦葱花卷	150
螺旋葱花卷	152
香煎玉米饼	155
芝麻烧饼	157

香葱烧饼	159
芝麻酥饼	161
炸莲蓉芝麻饼	163
鸳鸯芝麻酥	165
冬瓜蓉酥	167
蛋黄莲蓉酥	169
豆沙扭酥	171
螺旋香芋酥	172
莲蓉香雪酥	174
叉烧餐包	177
菠菜玉米包	179
刺猬包	181
甘笋流沙包	183
寿桃包	185
燕麦玉米鼠包	187
燕麦菜心包	189
鼠尾斋包	191
香芋芋头包	193
蚝皇叉烧包	195
炸芝麻大包	197
芝麻枣包	199
香煎菜肉包	201
香煎叉烧包	203

五仁酥饼	215
叉烧烧饼	216
老婆饼	218
莲花酥	221
豆沙蛋黄酥	223
雪梨酥	225
三角酥	227
金盖酥	228
叉烧酥	230
天天向上酥	232
豆沙佛手酥	234
腊味酥	236
奶黄酥	238
蛋黄酥	240
皮蛋酥	242
枕头酥	244
蚬壳酥	246
菊花酥	248
炸苹果酥	250
千层莲蓉酥	252
八爪角酥	254

Part4 高级中点入门

蚬壳包	206
豆沙酥饺	209
花边酥饺	210
豆沙窝饼	212







Part 1

中点制作基础

中式面点向来深受人们欢迎，作为中国传统饮食文化不可或缺的一部分，它有很多值得发掘的特色和奥秘。本部分选取了数篇文章向您介绍中点的制作技巧、原料以及工具，带领您走进中点的美味世界。

制作中点的常用工具

制作中式面点怎么能少得了工具呢？工具可谓是制作中式面点的关键，通过这几样小小的工具，我们就能灵活地运用材料做出变化多样的点心。作为初学者，可能对于制作中式面点所需要的工具都不太了解，对其基本功能也知之甚少。为此，我们特地介绍一下制作中点的常用工具。

✿ 电磁炉

电磁炉是利用电磁感应加热原理制成的电气烹饪器具。在加热过程中没有明火，因此安全、卫生。电磁炉本身很好清理，没有烟熏火燎的现象。同时，电磁炉不会像煤气那样，易产生泄露，也不产生明火，不会成为事故的诱因。此外，它本身设有多重安全防护措施，包括炉体倾斜断电、超时断电、过流、过压、欠压保护、使用不当自动停机等功能，既使有时汤汁外溢，也不存在煤气灶熄火跑气的危险，使用起来省心。在蒸煮糕点的时候，只要我们设定好时间，就可以放心地蒸煮了，完全不用担心出现蒸煮时间不足或过长状况出现，相当省时、好用。

✿ 蒸笼

制作中式点心及蒸菜，不免要用到蒸笼。蒸笼的大小随家庭的需要而定，有竹编的、木制的、铝制的及不锈钢制的等，又可分为圆、方二种形态，还可分大、中、小多种型号，其中以竹编的和铝制的最常见。传统的竹编蒸笼，水蒸气能适当地蒸发，不易积水气、不易滴水，但清洗时较不方便，且需晒干后才能收藏。蒸笼的使用，是将底锅或垫锅先盛半锅水，烧开，再将装有点心的蒸笼放入，以大火蒸之，中途如需加水应加热水，才不致影响菜肴

的品质，可重叠多层同时使用。

✿ 电子秤

电子秤是用来对糕点材料进行称重的设备，通过传感器的电力转换，经称重仪表处理来完成对物体的计量。在制作糕点过程中，电子秤相当重要，只有称出合适分量的各种材料，才能做出一个完美的糕点。所以在选择电子秤的时候，要注意选择灵敏度高的。

✿ 刮板

刮板是用胶质材料做成的，一般用来搅拌面糊等液态材料，因为它本身比较柔软，所以也可以把粘在器具上的材料刮干净。还有一种耐高温的橡皮刮刀，可以用来搅拌热的液态材料。用橡皮刮刀搅拌加入面粉的材料时，注意不要用力过度，也不要划圈的方式搅拌面糊，而是要用切拌的方法，以免面粉出筋。

✿ 擀面杖

擀面用的木棍儿，是中国很古老的一种用来压制面条的工具，一直流传至今，多为木制，用其捻压面饼，直至压薄，是制作面条、饺子皮、面饼等不可缺少的工具。在选择时最好选择木质结实、表面光滑的擀面杖，尺寸依据平时用量选择。

中式面点指源于我国的点心，简称“中点”，它是以各种粮食、畜禽、鱼、虾、蛋、乳、蔬菜、果品等为原料，再配以多种调味品，经过加工制作而成。

❁ 中式面点的分类

我国的中式面点种类多样，总的来说，中式面点按其特点可分为8类：

1. 酥皮类

用筋性面团包油酥，多层折叠成皮料。大多包馅后成型、焙烤制成，如京八件、苏式月饼、潮州老婆饼、牛舌饼等。

2. 浆皮类

用糖浆和面，经包馅、成型、焙烤制成，如提浆月饼、双麻月饼。

3. 混糖皮类

用糖粉和面，经包馅、成型、焙烤制成，如广式月饼。

4. 饼干类

为手工制作糕点式饼干。油、糖、面、水混合一起，擀片成型、焙烤制成，如高桥薄脆、麻香饼。

5. 酥类

用高油、糖和面，印刷切块成型、焙烤制成，如杏仁酥、糖酥。

6. 蛋糕类

用蛋量大，加入糖、面，搅打成糊，浇模成型，焙烤或蒸制，如喇嘛糕、方糕。

7. 油炸类

调制成型后以油炸熟制，如排叉、麻花、萨其玛等。

8. 其他类

凡配料、加工、熟制方法不同于前7种的中式面点均属于此，如绿豆糕、元宵、各种糕团等。

❁ 中式面点的制作特点

中式面点种类多样又味美，在制作上主要可以概括为以下的三点：

1. 选料精细，花样繁多

中点的选料相当精细，只有将原料选择好了，才能制出高质量的面点。同时中式面点花样繁多，具体表现在下列方面：

①因不同馅料而形成品种多样化。如：鲜肉包、菜肉包、豆沙包、水晶包等。

②因不同用料而形成品种多样化。如：麦类制品中有面条、蒸饺、锅贴、馒头等。

③因不同成形方法而形成品种多样化。如：包法可形成小花包、烧卖等，捏法可形成鸳鸯饺、四喜饺等。

2. 讲究馅心，注重口味

馅心的好坏对制品的色、香、味、形、质有很大的影响。讲究馅心，具体体现在下列方面：

①馅心用料广泛。馅料有肉、鱼、虾、蛋、乳、蔬菜、果品等，种类丰富多样。

②精选用料，精心制作。馅心的原料一般都选择品质最好的部位。

③成形技法多样，造型美观面点通过各种技法可形成各种各样的形态造型美观逼真。

成型就是将调制好的面团制成各种不同形状的面点半成品。成型后再经制熟才能称为面点制品。成型是面点制作中技艺性较强的一道工序，成型的好坏与否将直接影响到面点制品的外观形态。面点制品的花色很多，成型的方法也多种多样，大体可分为擀、按、卷、包、切、摊、捏、镶嵌、叠、模具成型等诸多手法。

❁ 擀

面点制品在成型前大多要经过“擀”这一基本技术工序，擀也可作为制作饼类制品的直接手法。

中式面点中的饼类在成型时并不复杂，它们只需要用擀面杖擀制成规定的要求即可。在制饼时，首先将面剂按扁，再用擀面杖擀成大片，刷油、撒盐。然后再重叠成卷成筒形，封住剂口、最后擀成所需要的形状。

❁ 按

按就是将制品生坯用手按扁压圆的一种成型方法。按又分为两种：一种是用手掌根部按；另一种是用手指按（将食指、中指和无名指三指并拢）。这种成型方法多用于形体较小的包馅饼种，如馅饼、烧饼等，包好馅后，用手一按即成。按的方法比较简单，比擀的效率，但要求制品外形平整而圆、大小合适、馅心分布均匀、不破皮、不露馅、手法轻巧等。

❁ 卷

卷是面点成型的一种常见方法，卷可分为两种：一种是从两头向中间卷然后切剂，这样的卷剂为双螺旋式，我们称之为“双卷”，可适用于制作鸳鸯卷、蝴蝶卷、四喜卷、如意卷等；

另一种是从一头一直向另一头卷起成圆筒状，这种卷可称之为“单卷”，适用于制作蛋卷、普通花卷等。无论是单卷还是双卷，在卷之前都是事先将面团擀成大薄片，然后刷油（起分层作用）、撒盐、铺馅，最后再按制品的不同要求卷起。卷好后的筒状较粗，一般要根据品种的要求，将剂条搓细，然后再用刀切成面剂即可使用。

❁ 包

包就是将馅心包入坯皮内，使制品成型的一种手法。包的方法很多，一般可分为无缝包、卷边包、捏边包和提褶包等。

❁ 切

切的方法多用于北方的面条（刀切面）和南方的糕点。北方的面条是先擀成大薄片，再叠起，然后切成条形。南方的糕点往往是先制熟，待出炉稍冷却后再切制成型。

切可分为手工切和机械切两种。手工切可适于小批量生产，如小刀面、伊府面、过桥面等；机械切适于大批量生产，特点是劳动强度小、速度快。但是，制品的韧性和咬劲远不如手工切。

❁ 摊

摊是用较稀的水调面在烧热的铁锅上平摊成型的一种方法。摊的要点是：将稀

软的水调面用力打搅上劲。摊时的火候要适中，平锅要洁净，每摊完一张要刷一次油，摊的速度要快，要摊匀、摊圆，保证大小一致，不出现砂眼、破洞。

✿ 捏

捏是以包为基础并配以其他动作来完成的一种综合性成型方法。捏的难度较大，技术要领强，捏出来的点心造型别致、优雅，具有较高的艺术性，所以这类点心一般用于中、高档筵席。筵席中常见的木鱼饺、月牙饺、冠顶饺、鸳鸯饺、四喜饺、蝴蝶饺、金鱼饺及部分油酥制品、苏州船点等均是用捏的手法来成型的。

捏可分为挤捏（木鱼饺就是双手挤捏而成）、准捏（月牙饺就是用右手的大拇指和食指推捏而成），叠捏（冠顶饺就是将圆皮先叠成三边形，翻身后再加馅再捏而成）、扭捏（青菜饺就是先包馅再上拢，再按顺时针方向把每边扭捏到另一相邻的边上去而成型的）。另外还有花捏、褶捏等多种多样的捏法。

捏法主要讲究的是造型。捏什么品种，关键在于捏得象不象，尤其是苏州船点中的动物、花卉、鸟类等，不仅色彩要配以得当，更重要的是形态要逼真。

✿ 镶嵌

镶嵌是把辅助原料嵌入生坯或半成品上的一种方法，如米糕、枣饼、百果年糕、松子茶糕、果子面包、夹沙糕、三色拉糕、八宝饭等，都是采用此法成型的。用这种方法成型的品种，不再是原来的单调形态

和色彩，而是更为鲜艳、美观，尤其是有某些品种镶嵌上红、绿丝等。不仅色泽较雅丽，而且也能调和品种本色的单一化。镶嵌物可随意摆放，但更多的是拼摆成有图案的几何造型。

✿ 滚沾

滚沾成型中最典型的是元宵，即以小块馅料沾水，放入盛有糯米粉的簸箕中均匀摇晃，让沾水的馅心在干粉中来回滚沾，然后再沾水滚沾。反复多次，即成圆圆的元宵。采用滚沾法成型的面点品种还有藕粉圆子、炸麻团、冰花鸡蛋球、珍珠白花球等。

✿ 叠

叠是将坯皮重叠成一定的形状（弧形、扇形等），然后再经其他手法制成制品的一种间接成型法。酒席上常见的荷叶夹、桃夹、猪蹄卷、兰花酥、莲花酥等都是采用叠法成型的。叠的时候，为了增加风味往往要撒少许葱花、细盐或火腿末等；为了分层往往要刷上少许色拉油。

✿ 模具成型

模具成型是利用各种食品模具压印制作成型的方法。模具又叫模子、印子，有各种不同的形状，如鸡、桃叶、梅花、佛手形状的，还有花卉、鸟类、蝶类、鱼类等。用模具制作面点的特点是形态逼真、栩栩如生，且使用方便、规格一致。在使用模具时，不论是先入模后成熟还是先成熟后压模成型，都必须事先将模子抹上熟油，以防粘连。

详解八大发面技巧

中式面点制作的一大重点就是发面。发面也是很讲究技巧性的工序，下面就为您介绍发面的八大技巧。

❁ 选对发酵剂

发面用的发酵剂一般都用干酵母粉。它的工作原理是：在合适的条件下，发酵剂在面团中产生二氧化碳气体，再通过受热膨胀使得面团变得松软可口。

活性干酵母（酵母粉）是一种天然的酵母菌提取物，它不仅营养成分丰富，更可贵的是，它含有丰富的维生素和矿物质，且对面粉中的维生素还有保护作用。不仅如此，酵母菌在繁殖过程中还能增加面团中的B族维生素。所以，用它发酵制作出的面食成品要比未经发酵的面食（如饼、面条等）营养价值高出好几倍。

酵母的发酵力是酵母质量的重要指标。在面团发酵时，酵母发酵力的高低对面团发酵的质量有很大影响。如果使用发酵力低的酵母发酵，将会引起面团发酵迟缓，容易造成面团涨润度不足，影响面团发酵的质量。所以要求一般酵母的发酵力在650克以上，活性干酵母的发酵力在600克以上。

❁ 发酵粉的用量宜多不宜少

在面团发酵过程中，发酵力相等的酵母，用在同品种、同条件下进行面团发酵时，如果增加酵母的用量，可以促进面团发酵速度。反之，如果降低酵母的用量，面团发酵速度就会显著地减慢。所以在面团发酵时，可以用增加或减少酵母的用量

来适应面团发酵工艺要求。

对于面食新手来说，发酵粉宜多不宜少，能保证发面的成功率。发酵粉是天然物质，用多了也不会造成不好的结果，只会提高发酵的速度。

❁ 活化酵母菌对新手比较重要

对于新手来说，酵母的用量多少和混合不均匀等问题，会对发面结果产生一些影响。所以，建议新手先活化酵母菌：适量的酵母粉放入容器中，加30℃左右的温水（和面全部用水量的一半左右即可，别太少。如果图省事，全部水量也没问题。）将其搅拌至融化，静置3~5分钟后使用。这就是活化酵母菌的过程。然后再将酵母菌溶液倒入面粉中搅拌均匀。

❁ 和面的水温要掌握好

温度是影响酵母发酵的重要因素。酵母在面团发酵过程中要求有一定的温度范围，一般控制在25~30℃。如果温度过低就会影响发酵速度。温度过高，虽然可以缩短发酵时间，但会给杂菌生长创造有利条件，而影响产品质量。例如，醋酸菌最适温度35℃，乳酸菌最适温度是37℃，这两种菌生长繁殖快了会提高面包酸度，降低成品质量。所以，面团发酵时温度最好控制在25~28℃，高于30℃或工艺条件掌握不好，都容易出质量事故。

但很多朋友家里没食品用温度计怎么

办？用手来感觉吧。别让你的手感觉出烫来就行。特别提示：用手背来测水温。就算是在夏天，也建议用温水。

✳ 面粉和水的比例要适当

面粉、水量的比例对发面很重要。那么什么比例合适呢？大致的比例是：500克面粉，用水量不能低于250克。当然，无论是做馒头还是蒸包子，你完全可以根据自己的需要和饮食习惯来调节面团的软硬程度。

酵母在繁殖过程中，一定范围内，面团中含水量越高，酵母芽孢增长越快，反之，则越慢。

所以，面团调得软一些，有助于酵母芽孢增长，加快发酵速度。正常情况下，较软的面团容易被二氧化碳气体所膨胀，因而发酵速度加快，较硬的面团则对气体膨胀力的抵抗能力强，从而使面团发酵速度受到抑制。所以适当地提高面团加水量对面团发酵是有利的。

同时也要注意，不同的面粉吸湿性是不同的，还是要灵活运用。

✳ 面团要揉光滑

面粉与酵母、清水拌匀后，要充分揉面，尽量让面粉与清水充分结合。面团揉好的直观形象就是：面团表面光滑滋润。水量太少揉不动，水量太多会沾手。

✳ 保证适宜的温湿度

一般发酵的最佳环境温度在30~35℃之间，最好别超过40℃。湿度在70~75%

之间，这个数据下的环境是最利于面团发酵的。温度太低，因酵母活性较弱而减慢发酵速度，延长了发酵所需时间；温度过高，则发酵速度过快。湿度低于70%，面团表面由于水分蒸发过多而结皮，不但影响发酵，而且影响成品质量。适于面团发酵的相对湿度，应等于或高于面团的实际含水量，即面粉本身的含水量（14%）加上搅拌时加入的水量（60%）。面团在发酵后温度会升高4~6℃。若面团温度低些，可适当增加酵母用量，以提高发酵速度。

✳ 别忘了二次发酵

①糖的使用量为5%~7%时产气能力大，超过这个范围，糖量越多，发酵能力越受抑制，但产气的持续时间长，此时要注意添加氮源和无机盐。

②盐能抑制酶的活性。因此，盐添加量越多，酵母的产气能力越受到限制。但盐可增强面筋筋力，使面团的稳定性增大。添加少许盐，能缩短发酵时间，还能让成品更松软。

③添加少许牛奶，可以提高成品品质。乳制品的缓冲作用，能使面团的pH值下降缓慢。但在多糖且含有乳酸菌的面团中，乳酸菌生成迅速，使持气能力下降。

④添加少许鸡蛋液，不仅能增加营养，而且蛋的pH值较高，蛋白具有缓冲作用和乳化作用，可增强面团的稳定性。

⑤添加少许醪糟，能协助发酵并增添成品香气。

⑥添加少许蜂蜜，可以加速发酵进程。

制作饼类的关键因素

中式面点中的饼，是我们经常会吃到的，它香酥可口，但制作起来却不太容易。制饼的方法很多，如烤饼、烙饼、煎饼、炸饼等，无论采取哪种方法做饼，都需要注意以下的这几点制作因素：

❁ 选择好适用的面粉

面粉是最重要的制饼原料，不同的面粉适合制作不同口味的饼，市面上销售的面粉可分为高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉，做不同的饼要选择不同的面粉。

1. 低筋面粉

低筋面粉筋度与黏度自然是非常低的，蛋白质含量是所有面粉中最低的，占6.5%~9.5%，可用于制作口感松软的各式锅饼、牛舌饼等。

2. 中筋面粉

中筋面粉筋度及黏度适中，使用范围比较广，含有9.5%~11.5%的蛋白质，可用于制作烧饼、糖饼等软中带韧的饼。

3. 高筋面粉

高筋面粉筋度大，黏性强，蛋白质含量在三种面粉中最高，约占11.5%~14%，适合用来做松饼、奶油饼等有嚼劲的饼。

❁ 揉制面团要注意细节

想做出好吃的饼，细节也是很重要的，只有细心去做，才能做得美味。有以下这三点需要注意的细节：

①面粉要过筛，以便空气进入面粉中，这样做出来的饼才会松软有弹性。

②搅拌面粉时最好轻轻拌匀，不可太过用力，以免将面粉的筋度越拌越高。

③将面粉揉成团的过程中，千万不要把水一次全部倒进去，而是要分数次

加入，揉出来的面团才会既有弹性，又能保持湿度。

❁ 制作面团时加入油脂

在揉面团时添加油脂的目的是为了提高饼的柔软度和保存性，并可以防止饼干燥。另外，适量油脂也可帮助面团或面糊在搅拌及发酵时，保持良好的延展性，还可让饼吃起来口味香浓。但过多的油脂会阻碍面团的发酵与蓬松度，所以一定要按比例添加。

❁ 掌握好火候

制饼的方法很多，但无论是烤、烙、煎、蒸、炸都需要掌握一个关键的技巧，就是火候。所谓“火候”，就是在烹调操作过程中所用的火力大小和时间长短，根据不同原料的特性和制法掌握火候是做好饼的关键。

火不宜太大，烙制馅饼时如果火太大，馅心受热急速膨胀，反而容易造成外皮破裂。另外，在制作油酥类的点心时，还要注意油皮应该要够柔软且比油酥大，整型时则要捏紧，否则油皮太硬，会造成弹性不足，容易破裂。

小笼包、叉烧包、豆沙包……包子的品种可谓各式各样。但无论是哪种包子，制作的方法都是差不多的，只要和好面，包入调制好的馅料，掌握蒸煮的火候，就可以做出美味的包子了，以下是制作包子的一些小窍门。

❁ 用牛奶和面

用牛奶和面其实比用清水和面效果要好，面皮会更有弹性，而且营养更胜一筹。

❁ 面里加点油

尤其是包肉包子的时候，最好在和面的时候加一点油，就会避免蒸制的过程中包子出现油水浸出，让面皮部分发死、甚至整个面皮皱皱巴巴的情况。最好是加猪油，但是为了健康，也可改用植物油。

❁ 软硬有说法

做包子的面的软硬程度可以根据馅料的不同进行调整。如果馅料比较干，皮子可以和软一些，吃起来口感会很松软。如果馅料是易出水的，那就和得略硬一些，包好后，让它多醒发一会。

❁ 厚薄讲分寸

包子的皮跟饺子皮不一样，不需要擀得特别薄，否则薄薄的一小层，面醒发得再好，也不会有松软的口感。

❁ 擀皮有讲究

包子的皮跟饺子皮一样的是，要擀匀了，中间略厚，周边略薄。

❁ 用劲要均匀

包包子的时候，用劲要匀，尽量让包子周边的面皮都厚薄均匀，不要因为面的

弹性好就使劲拉着捏褶，这样会让包子皮此厚彼薄，油会把薄的那边浸透而影响包子卖相。更不要把包子顶部捏出一个大面疙瘩来，这就太影响口感了。

❁ 快速发酵有窍门

酵母和面，不需要加碱或者小苏打，如果时间比较紧张，或者天气比较寒冷，不妨多加一些酵母，可以起到快速发酵的效果，且不会发酸。

❁ 二次醒发不能落

一定要有二次醒发的过程，而且一定要醒好了再上屉，醒发好的包子，掂在手里会有轻盈的感觉，而不是沉甸甸的一团。如果没有时间等它二次醒发好，那一定要开小火，留出一个让面皮慢慢升温、二次醒发的时间，等上汽了，再改成旺火。

❁ 上屉用冷水

冷水上屉旺火蒸，这样在开火后，面还有一个随着温度上升而继续醒发的过程，会让包子受热均匀，容易蒸熟，还能弥补面团发酵的不足。

饺子作为一种既包含主粮，也有包含肉类和蔬菜的食物，营养素比较全面。孩子不爱吃的胡萝卜、老人容易塞牙的各种青菜，都可以巧妙地用饺子馅藏起来，不知不觉地让人吃下去。同时一种饺子馅中可以加入多种原料，轻松实现多种食物原料的搭配，比用多种原料炒菜方便得多。做饺子也是有许多窍门的。

✿ 做饺子不剩面不剩馅的妙法

包饺子时，掌握不好面和馅的比例，不是剩点面，就是剩点馅。若想馅净面光、刚刚合适，可用以下方法一试：将和好的面团、调好的饺馅各一分为二（如果还怕用馅不均匀，则可一分为四），先将一半的面、馅包成饺子，再将其余的面、馅各一分为二，然后将其中一半的面、馅包成饺子，就这样分而包之，每次包 $1/2$ 直至包完为止。对于实践经验不多的人，用这种方法比较稳妥。

✿ 和饺子面的窍门

在500克面粉里加入6个蛋清，使面里蛋白质增加，包的饺子下锅后蛋白质会很快凝固收缩，饺子起锅后收水快，不易粘连；面要和得略硬一点，和好后放在盆里盖严密封10~15分钟，等面中麦胶蛋白吸水膨胀，充分形成面筋后再包饺子。

✿ 调饺子馅的窍门

包饺子常用的馅料有很多种，其中动物性来源的有猪、牛、羊肉、鸡蛋和虾等；植物性来源的有韭菜、白菜、芹菜、茴香和胡萝卜等。这些原料本身营养价值都很高，互相搭配更有益于营养平衡。在日常生活为了让馅料香浓味美，人们常常会有一些错误的做法。比如人们总会多

放肉、少放蔬菜，避免产生太“柴”的感觉；同时，制作蔬菜原料时，一般要挤去菜汁，这会使其中的可溶性维生素和钾等营养成分损失严重。如何配制饺子馅才能既营养又美味？那么就要遵循以下几个原则了：

1. 合理搭配

有人认为，饺子纯肉馅或馅里肉越多，饺子就越香。其实不然，从营养角度讲，纯肉饺子馅并不好，不利于消化吸收。给肉馅里加些蔬菜，不仅味道好，被吸收率也可提高到80%左右，营养更全面。肉属酸性，菜为碱性，利于平衡。蔬菜含有纤维素，还可促进人体肠胃蠕动，有助消化。蔬菜营养丰富。蔬菜含有多种维生素、纤维素、微量元素等。如白菜含有维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D和钙、磷、铁等矿物，荤素皆宜。它还有通利肠胃、除胸闷、解酒的药效。韭菜含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C、糖类、蛋白质等，还含有一种挥发性精油及硫化物，不仅味道鲜美，有特殊的香味，还有温补肝肾、助阳固精的作用。它能刺激肠胃、引起消化器官兴奋，增加食欲，又能杀菌。

2. 比例适当

一般来说，饺子馅的肉与菜的比例以1:1或1:0.5为宜。不要把菜汁倒掉。据