

钟鸣鼎食丛书 7
Life of luxury
中国粤菜第一家

演示最正宗最纯粹的中式面点



【上】

中国点心

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 广东省出版集团
全国优秀出版社 广东教育出版社

Life of luxury

钟鸣鼎食丛书 7

中国粤菜第一家

演示最正宗最纯粹的中式面点



【上】

中国点心

江献珠

20年心血 水滴石穿

拒绝
味精

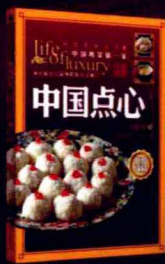
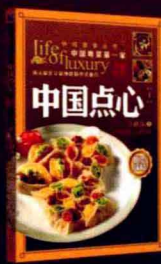
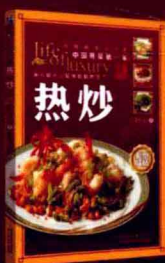




羊城首席美食家后人江献珠

美味家饌 分步图解

钟 鸣 鼎 食 丛 书

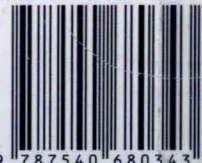


蓝洋出版

Lanyang chubanshe
广东省出版集团

上架建议：菜谱、生活

ISBN 978-7-5406-8034-3



9 787540 680343 >

定价：38.00元

专栏合作：



媒体支持：





钟 鸣 鼎 食 丛 书 ⑦

中国点心

【上】

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.上 / 江献珠著. —广州: 广东教育出版社, 2010.12

(钟鸣鼎食丛书)

ISBN 978-7-5406-8034-3


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217362号

广东省版权局著作权合同登记号 图字: 19-2010-082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》1 (ISBN 978-962-14-4090-7) 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(上) 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 978-7-5406-8034-3

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

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義还要大。”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。

带着这种的想法，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。

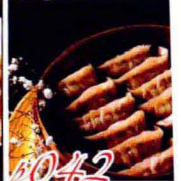
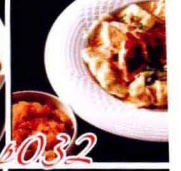
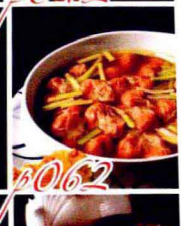
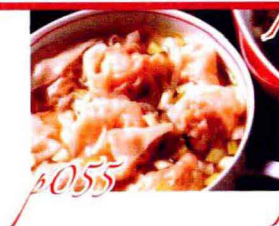
她与众不同之处在于：出身世家，承传正味，中西视野，杂学成家，躬身图解，倾囊相授。在她身上，混合着学者的严谨和玩家的专注。

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	中国点心的文化
012	中国点心源流
014	中国点心主要派系
019	常用点心工具
019	成熟工具
021	成形工具
020	饺子类
020	水和面团基本方法
027	冷水面团
027	沸水面团
027	温水面团
028	水饺
028	北方饺子
030	变化一：鱼肉水饺
032	变化二：鸡肉小饺
033	变化三：清真水饺
034	三色水饺
036	四川钟水饺
038	三鲜水饺
040	羊城水饺
042	蒸饺
042	一般蒸饺
044	变化：花素蒸饺
045	花式蒸饺





p034



p036



p045



p048



p050



p065



p068



p071



p078



p080



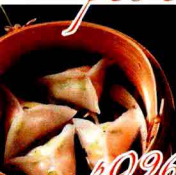
p086



p088



p090



p096

锅贴 048

南翔小笼包 050

馄饨类 054

粤式云吞汤 055

粤式云吞 056

变化：果汁云吞 058

菜肉馄饨 060

燕皮馄饨 062

烧卖类 064

北方猪肉烧卖 065

变化一：翡翠烧卖 068

变化二：羊肉烧卖 070

广东干蒸烧卖 071

干蒸牛肉烧卖 074

变化：山竹牛肉烧卖 076

鱼肉烧卖 077

排骨烧卖 078

鸡翅烧卖 080

变化：冬菇烧卖 082

百花烧卖 083

百花馅基本做法 083

百花鲜草菇烧卖 084

变化一：百花芦笋烧卖 086

变化二：青椒百花烧卖 088

变化三：百花蟹钳烧卖 089

目录

090

特别外皮饺类及角类

091

鲜虾饺

096

变化：带子三星饺

097

榆耳龙虾饺

098

绿茵白兔饺

100

粉果

103

变化一：上素粉果

104

变化二：蟹肉粉果

106

芋角

109

变化：带子芋盒

110

像生雪梨果

114

蛋黄蜂巢角

116

凤城鱼皮角

119

变化：潮州鱼饺

120

韭黄春卷

122

变化：炸韭菜三角

124

腐皮素卷

126

灌汤饺

130

趣味小吃

130

小麻花

132

笑口枣

134

炸牛奶





变化：芝麻锅炸 136

脆角仔 137

虾多士 138

变化：脆皮虾卷 140

脆皮虾球 141

宫廷点心 144

肉末烧饼 145

豌豆黄 148

芸豆卷 150

小窝头 152

附录 156

机器擀皮及面条制法 157

常用甜馅心做法 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，很多店铺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，午市若卖光了面种叉烧包，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《汉馐》在纽约出版，并得出版商拜伦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

中国点心的文化

中国点心源流

点心始自何时，饮食史籍并无确实的年代可以稽考，有之，亦只是从传说、诗歌、历代生活纪录或小说中见到蛛丝马迹而已。自从我们的祖先脱离了食以求生、茹毛饮血的原始行为，懂得熟食后，经过颇长的时间，在温饱之外渐渐讲求口味。而好些具有地方风味的小吃（小食），逐渐出现，积数千年的演变，品种日见丰富，与日常主食在中国饮食历史上共存。

今日的点心，大部分来自古时的小吃。经过不断的淘汰和改变，很多已失去原来的面目，名称也因烹调的方法、采用的作料而日新月异，要追本溯源并非易事。大约在两千五百年前，《楚辞》的“招魂”中有云“家室遂宗，食多方些，粃粒蜜饵，有餈餹些”等句，照现代的解释，说明了当时已有糖果甜食。先秦《周礼·天官》中亦有关于粉、糕小吃的记载，所用的名称都非今人所熟悉的。

到了汉代，小吃已渐具规模，食市中熟食遍陈。北魏贾思勰著的《齐民要术》是我国第一本叙述烹调技法的书，其中关于小食的制法有饼法、粽饨法、煮煨法、醴酪法等等。唐宋两代太平盛世，社会繁荣，民生丰裕，小吃更为多样。唐代宰相段文昌编的《食经》中，有载及馄饨、粽子、汤中牢丸、五色饼、飶食等等小吃。唐姚思廉在《梁书》中有说：“京师谷贵，太子因命菲衣减膳，改常饌为小食。”1972年在吐鲁番发掘的唐墓中，发现一对饺子（当时叫馄饨），可见一千多年前，小食已经相当普遍。而“小吃”这个名词，首见于宋代吴曾的《能改斋漫录》上，有云“世俗例，以早晨小食为点心。”显见当时的人认为“小食”就是“点心”的例子。该书接着说：“自唐时已有此语。按，唐郑僖为江淮留后，家人备夫人晨饌，夫人顾其弟曰：“沿妆未毕，我未及飧，尔且可点心。”这里的点心，是一个动词，意思是稍吃一些。到了南宋，点心已用作名词了。如周密的《癸辛杂识前集·健啖》有曰：“闻卿健啖，朕欲作小点心相请，如何？”

宋代吴自牧著的《梦粱录》中，十分详细描写市井小吃生意的状况，仅是早点已洋洋大观。书内有云：“每日交四更，诸山寺观已鸣钟……御街铺店闻钟而起，卖早市点心，如煎白肠、羊鹅事件、糕、粥、血脏羹、羊血粉羹之类。又有卖烧饼、蒸饼、糍糕、雪糕等等点心者，以赶早市直至饭前方罢。”若再加上午、晚及日中

的点心，那就更多姿彩了。而茶肆只有馓子，酒肆却有灌浆馒头，薄皮春茧包子。

宋、元、明、清四代中国受了外族的影响，又与国内的少数民族接触日见频繁，小吃的范畴更加扩大。到了清末，小吃与点心开始分家。前者比较大众化，后者则较精细。顾仲所撰《养小录》，是一本雏形的食谱，其中“饵之属”有酥饼、脆饼、馅饼、烙饼、烧饼、角子、糕、粽做法凡 16 种。袁枚著的《随园食单》，点心单中，面类有 5 单；咸甜饼类共 18 单；馄饨饺子共 3 单；糕 12 单；汤团甜汤 8 单；粽、馒头、点心各 2 单；杂项 5 单共 55 单。这不过是袁枚个人特别喜爱之点心单而已。

北京为多朝首都，宫廷点心以精美见称，连街头小吃也花样繁多，论质论量均比很多地区优胜。明、清二代，一掷千金的盐商，促进了扬州（淮扬）饮食，备极繁荣，精致点心尤其花式船点，一时无两。四川物产丰盛，气候适宜，人民极喜小吃，日常饭餐亦与小吃同用，花式之多驰名全国。广东的点心更是登峰造极。清初从北方南移的满人，终生受长俸而不准工作，借着金钱与闲暇，终日流连茶室酒楼，掀起了一股美食风气，引致广东点心（及饮食）盛况空前。民国肇造，广东点心继续发展，至新中国成立后经过一段时期的真空，到了 20 世纪 70 年代末期始向外开放，点心文化方行恢复。现时中国资金在海外经营的餐室无远弗届，南北点心供应无缺，把点心文化传播到世界每一角落。广东拼音的“点心”一词（dimsum）已列入部分英文字典内。

香港在英国统治下 100 多年，受到西方烹调方法及外来作料的影响，点心制作中西合璧。近年香港的经济地位日见重要，旅游业极其蓬勃，大酒店从外地聘来国际性的名厨，饮食机构也纷纷邀请中国各菜系的名厨到港表演示范。中外厨子经历到技术上与意见上前所未有的自由交流，点心的领域更形广阔。

在欧美各大城市，很多大菜馆都兼卖点心。近年点心在日本大受欢迎，东南亚各国更不用说了，中国肴点几乎与当地的食制平排并列。点心的前景实是一片乐观。

中国点心主要派系

中国疆域辽阔，不同地区的风土、人情、气候及产品的差异极大。以前交通不便，人民难以互相往来，在饮食习惯上各自保守传统和风格，因而形成了不同的菜系。小吃和点心既是饮食的一部分，也跟着有派系之分了。虽然有人主张细分中国菜为八大菜系，但为方便讨论，本书将现代中国点心分为（一）北京点心，（二）淮扬点心，（三）四川点心，（四）广东及香港点心四大类，而历史性的点心则在本节阐述之外。

北京点心

北京是中国金、元、明、清四个朝代的首都，古迹文物汇集，一方面带有浓厚的封建色彩，另一方面却民风淳朴，无论宫廷点心或民间小吃，都富有地方风味。

说到宫廷点心，首先要推“仿膳饭庄”。自满清被推翻后，前御膳房的几个厨子在北海公园内的漪澜堂开设了一家饭庄，仿制清宫御用筵席和点心，尤其慈禧太后平日最心爱的几种小点心，极受食客欢迎。“仿膳”在新中国成立后停业，对外开放时重张旗鼓，外国游客趋之若鹜，已成旅游重点。御点中以豌豆黄、芸豆卷、小窝头、肉末烧饼、千层糕、木樨糕、枣糖糕、金丝卷、小包酥盒为最著名。宫廷点心的最大特色是制作精致，形状美观，可口怡人。

与宫廷点心对垒的民间小吃，蕴含浓厚的地方气息，历史悠久，可稽史料上溯至五百多年。只要漫步北京，大街小巷摆满了小吃摊子，五光十色，蒸、炸、冷、热、咸、甜俱全，令人目不暇接，垂涎欲滴。北京更有不少的清真教徒，有他们特别的食制，尤好奶酪，乳酪、羊酪、牛酥酪等都属回民小吃，不同季节，北京人有应时小吃，春天有艾窝窝（糯米夹着芝麻、干果、果仁馅的凉糕，为回民之传统小吃）、年糕、豌豆黄；夏天有杏仁豆腐、凉糕；秋高气爽有江米藕、栗子糕；冬天有热乎乎的羊肉面。过年吃饺子，上元吃元宵。总之，还有经常食用的、既主食亦点心的锅贴、花卷、馒头、包子、烧麦（烧卖）、烧饼等等，难以计数，而北京的糕饼，品种之多，为全国之冠。不止小贩食肆卖小吃，连在家庭自弄点心也是北京人的好习惯。在北京还可以吃到各式饺子、烧饼、烙饼和邻近天津最著名的狗不理包子等。

淮扬点心

这一系包括上海、扬州（古称淮扬）、苏州及杭州一带的点心，如此区分，全为方便而已。在香港这类的菜馆，都自称专卖淮扬菜点，其实要分清界限，殊为不易。

上海是中国今日最大的城市，早在南宋时便已设为市镇。明初因黄浦江航运改善，商业日趋繁盛，至清朝时已成主要的通商口岸。加上鸦片战争后，列强割据，租界林立，上海与外国的接触日见频密，在饮食上相应地受到西方的影响。在传统的点心外，出现了带有英、法、俄风味的饼食。

上海的传统点心品类众多，精粗并陈。在城隍庙一带，小吃店星罗棋布，汇合了苏州、扬州、无锡、杭州及其他邻近地区的名食，一些大众化的食店也不分地区派系，同时兼卖多种的地方菜点。近年上海在科技及工商业上迅速发展，国际性的大酒店纷纷建立，饮食业一片繁荣，精美点心及西式糕饼供应不虞，广东点心亦甚受欢迎。

目前在香港及海外最流行的上海点心要数小笼汤包、生煎包子、菜肉云吞、各色蒸饺、烧麦、汤团、咸甜酥饼、锅饼等等。到了大闸蟹季节，用蟹粉作馅子的南翔式小笼包更是脍炙人口，香港人趁机大快朵颐。

淮扬点心特色是用料广而品类多，适应时令，手工精细，味道佳美，多方承袭了扬州的美食传统。远在唐代，扬州已是一个富庶繁荣的城市，明代的《扬州府志》有曰：“扬州饮食华侈，市肆百品，夸视江表。”到了清代，淮扬一带是盐商、河工、税吏及商贾聚合之地，饮食更加发达，扬州的茶社在清中叶时已十分盛行，供应近百种的点心面食。今日扬州著名的“富春茶社”的点心，花色繁多，四时更换，包子的馅心更是多样，诸如三丁包子、雪笋包子、野鸭包子、干菜包子、荠菜包子、蟹黄包子、五仁包子、枣泥包子等。烧麦有肉丁烧麦、糯米烧麦、翡翠烧麦、虾肉烧麦等。其他的食店也终年售卖点心，供应无缺。

此外苏州、杭州、无锡都以餐舫的船点为著名，旅客泛舟湖上，一面浏览景色，一面欣赏美食，确属称心乐事。

四川点心

四川是一个富庶的省份，土地肥沃，气候温和，河流纵横，可耕地大，自然环境优越，物产丰盛，素有“天府之国”之称，禽畜、蔬果、调味品及香料均享盛名。

在不虞匮乏的有利条件下，四川人很早便建立了“以味为本”的饮食观念，名菜点名店叠出，有“一菜一格，百菜百味”的美誉。今日四川菜的口碑，风驰中外，而川味的多变，凡品尝过的无不印象深刻，多番回味。川人嗜辣，而辣又分麻辣、酸辣、香辣；味有蒜味、葱味、姜味、陈皮味、椒麻味、麻酱味、酱香味、烟香味、香糟味、五香味、糖醋味……和家传户晓的家常味、鱼香味和红油味等等。在千变万化的川味中，原产于四川的花椒，占了非常重要的地位。后来引进的辣椒、胡椒，往往与花椒一同使用，致川菜的味更见浑厚深邃，难解难分。

重辛辣既是川菜的传统，点心馅子的调味也不能缺乏姜、葱、蒜、花椒和椒辣。四川人嗜小吃，在大城市如成都及重庆，到处都有小吃店，有些还专卖本家的拿手杰作如陈麻婆豆腐、谭豆花、王鸭子、赖汤圆、龙抄手等，每一种名菜点，背后都有一个历史故事或传说，众口乐道。近年政府集中管理饮食业，为方便起见，游客可在一家大饭店内，同时尝到川式著名肴点，不必分头四处寻找。例如在“陈麻婆”饭店，除了可以吃到正宗的“麻婆豆腐”外，还可品尝整个四川小吃系列；在“龙抄手”饭店内，吃完抄手也可以一网打尽地浅尝各式名点，余此类推。但不论所标榜的是甚么看家首本，家家饭店都少不了“四川担担面”。目前最负盛名的四川小吃要推奇辣无比的红油抄手（馄饨），肉馅内打进花椒水的饺子和烧麦，皮薄馅甘香的汤圆，以糯米为外皮的各式甜点诸如糍粑、珍珠丸子、叶儿粑等，确是洋洋大观，数不胜数。