

教育部规划教材
中等职业学校烹饪专业



面点制作技术

全国中等职业学校烹饪专业教材编写组
鲍治平 主编

高等教育出版社

国家教委规划教材
中等职业学校中餐烹饪专业

面点制作技术

全国中等职业学校烹饪专业教材编写组
鲍治平 主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

面点制作技术/鲍治平编著. —北京:高等教育出版社,
2004 (2009 重印)

ISBN 978-7-04-005282-4

I. 面… II. 鲍… III. 主食, 面点 - 烹饪 - 技术学校 -
教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 03942 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800 - 810 - 0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京市联华印刷厂		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	850 × 1168 1/32	版 次	2004 年 1 月第 1 版
印 张	6.125	印 次	2009 年 12 月第 19 次印刷
字 数	150 000	定 价	6.40 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 5282-00

内 容 简 介

本书是由国家教育委员会职业技术教育司组织编写的中等职业学校中餐烹饪专业教材,是国家教委规划教材。全书依据行业部颁中级工人技术等级的标准编写。

本书的主要内容是:面点制作基本操作技术、制馅、实面类制品、膨松类制品、酥松类制品、米类、米粉类制品、其他原料制品及地方风味面点等。

本书可作为职业高中、中专及技工学校中餐烹饪专业教材,也可作为饭店、宾馆职工岗位培训教材,还可作为烹饪爱好者的自修读物。

责任编辑 苗凤立

关于国家教育委员会规划教材的说明

为了贯彻国务院《关于大力发展职业技术教育的决定》，提高职业高中的教学质量，抓好教材建设工作，国家教育委员会职业技术教育司对通用性强、经济发展急需、专业开设稳定的一部分专业，以及必须统一要求的一部分课程，组织编写了少量的示范性教材。

这些教材正式列入国家教育委员会所制定的八·五教材选题规划。它是通过全国性专业教学研讨会，并在有关业务部门的指导下，与相应的教学计划、教学大纲相配套，由国家教育委员会组织的教材编写组编写而成。这些教材在理论体系和技能训练体系方面均作了新的尝试。

我们希望各地根据实际情况，认真组织试用，及时提出修改意见，使之不断完善和提高。

国家教育委员会职业技术教育司

1992年11月

前 言

1993年6月,国家教育委员会职业技术教育司在北京召开了全国职业高中、职业中专饭店服务与中餐烹饪专业教学计划及专业课程教学大纲审定会议,出席会议的有北京、上海、江苏、山东、广东、四川、辽宁、陕西等省市教委和国家旅游局委派的专家及教师。本书就是根据这次会议审定通过的“面点制作技术”教学大纲,参照行业部颁中级工人技术等级标准编写的。

本书共分为八章,内容是:概述、面点制作基本操作技术、制馅、实面类制品、膨松类制品、酥松类制品、米类及米粉类制品、其他原料制品及地方风味面点等。本书减少了理论方面的论述,突出了面点制作的实际操作技能。全书共162课时,具体课时分配可参照下表:

序 号	课 程 内 容	课 时		
		授课时数	实习时数	总 计
1.	概 述	6		6
2.	面点制作基本操作技术	8	20	28
3.	馅心的配制	6	8	14
4.	实面类制品	4	15	19
5.	膨松类制品	10	25	35
6.	酥松类制品	5	20	25
7.	米类及米粉类制品	5	10	15
8.	其他原料制品	4	8	12
	机 动		8	8
	合 计	48	114	162

参加本课程教学大纲及编写提纲审定会议的有上海旅专附属旅游职业学校唐美雯,山东省教学研究室尚志平,济南市第三职业

中专孙一慰,北京市103中学李刚,北京劲松职业高中田伟、瞿弦音,南京旅游学校张荣春,北京市新源里二中刘建宇。本书的第一章、第二章、第三章由南京营养学校尤德胜编写,第四章、第五章及附录由无锡旅游职业学校鲍治平编写,第六章、第七章、第八章由苏州旅游职业高中顾永康编写,主编是鲍治平。本书由北京饭店特一级厨师郭文彬、北京劲松职业高中瞿弦音主审。本书编写过程中,参考了高等教育出版社出版的上一轮本课程的教材,曾得到南京营养学校、无锡旅游职业学校、苏州旅游职业高中的领导及戴岚、胡申等同志的大力支持和帮助,在此一并表示感谢。

本书自1995年出版以来,不断得到广大读者的批评与指正,为进一步提高质量,编者在原教材的基础上,又对发现的错漏之处进行了挖改与重排,敬请读者对书中存在的缺点与不足,继续予以指正。

编 者

2003年11月

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 面点	(1)
第二节 面点的原料	(5)
第三节 面点制作的常用工具与设备	(14)
第二章 面点制作基本操作技术	(18)
第一节 和面 揉面 搓条 下剂	(18)
第二节 制皮 上馅	(22)
第三节 成型	(25)
第四节 熟制	(29)
第三章 制馅	(36)
第一节 馅心	(36)
第二节 甜馅的制作	(38)
第三节 咸馅的制作	(40)
第四章 实面类制品	(45)
第一节 冷水面团	(47)
第二节 温水面团	(52)
第三节 烫水面团	(63)
第四节 澄粉面团	(69)
第五章 膨松类制品	(73)
第一节 生物膨松面团	(73)
第二节 化学膨松面团	(93)
第三节 物理膨松面团	(99)
第六章 酥松类制品	(104)
第一节 单酥类制品	(104)
第二节 层酥类制品	(111)
第七章 米类及米粉类制品	(130)
第一节 米类制品	(130)
第二节 米粉糕类制品	(137)

第三节	米粉团类制品	(149)
第八章	其他原料制品	(162)
第一节	杂粮类制品	(162)
第二节	根茎薯类制品	(165)
第三节	瓜果类制品	(168)
第四节	其他类制品	(172)
附录	地方风味面点	(176)
一、	京式风味面点	(176)
二、	苏式风味面点	(181)
三、	广式风味面点	(186)

第一章 概 述

我国具有悠久的历史 and 灿烂的文化。中国烹饪被世人誉为我国四大国宝之一,其技艺精湛、源远流长,是一份珍贵的文化遗产。面点制作是中国烹饪的一个重要的组成部分,其自成体系,技术独特,是我国饮食文化中一枝鲜艳的花朵。

面点制作技术涉及到很多自然科学知识,如生物学、物理学、化学、食品卫生学、营养学及美学等,它们对面点的膳食结构,品种的性质、特点、营养成分和造型艺术等都有相关的影响。

第一节 面 点

一、面点的概念

我们祖先最早吃的面点品种主要是饭、粥、饼、馍、糊等。后来经过历代人们的不断改进及充实,逐渐使面点增添了很多新的内容,例如:改变形态,使其品种大大增加;配以馅料,改善了面点的品味。正是因为人们的不断进取,才使中国面点的范畴极为广泛,它包括了米饭、面食、粉团、糕点,正餐筵席上的各式点心及民间小吃、早茶、早点等。

所谓面点,就是以各种粮食为原料,或以粮食作主要原料,配以不同的肉类、鱼虾类、杂品类、禽蛋类及鲜奶类等辅助原料,经过加工而制成的具有一定营养价值的米面制品。概括而论,面点是一种营养丰富、色香俱佳、味形皆美的方便食品;就其作用而言,面点既是人们日常生活中不可缺少的主要食品,又是人们调剂口味的补充食品。

二、面点的地位与作用

1. 面点的地位

面点在中国烹饪及饮食文化中占有很重要的地位,中国烹饪可分为两大组成部分:一是菜肴,行业上称其为红案;二是面点,行业上称其为白案。作为菜肴须附着于面点及美酒、饮料才能得以体现其色香美味;而作为面点,不仅仅能与菜肴密切配合,还能独立存在。我们日常生活中所食用的最不可缺少的就是面点,例如早饭、早茶、早点,筵席点心、糕团点、夜宵、小吃、零点,还有市场上销售量巨大且携带方便的方便食品、营养食品、滋补食品及儿童成长发育的补充食品等。

2. 面点的作用

民以食为天,让人们吃得好,吃得有营养,膳食结构合理,这是面点制作的主要作用和最终目的。面点的作用主要体现在如下几个方面:

- (1)丰富人民生活,方便群众,促进社会发展;
- (2)提供人们所必需的能量及营养;
- (3)平衡膳食结构,使人们的饮食更为合理;
- (4)促使中国烹饪文化的多样性,满足不同层次消费者的需要。

三、面点的主要风味和流派

我国面点可根据地理区域和饮食文化的形成,分为“南味”、“北味”两大风味。这两大风味又可分为“京式”、“苏式”和“广式”三个主要流派。

1. 京式面点

京式面点起源于我国黄河以北的广大地区(包括山东、华北、东北及满、蒙民族地区)。由于长期受宫廷饮食习惯的影响,特别是在清朝时期,大批的厨师被引入到北京后,逐渐形成了风味独特的

京式面点。京式面点多以面粉为主要原料，最擅长于面食食品的制作。能代表北方风味的手抻面、刀削面、小刀面、拨鱼面等，不但制作技术精湛，而且口味滑爽、韧中带劲，深受人们的喜爱。北方和西北一带的面点发展比较早，民间广为流传的饺子宴，就是以其制作精巧而闻名于世。除此之外，京式面点的京八件、清油饼、都一处烧卖、狗不理包子、肉末烧饼、千层糕、猫耳朵、艾窝窝等都享有很高的声誉。京式面点的特点主要是口味鲜咸、柔软松嫩，在包馅制品中，多以水打馅，例如，天津狗不理包子就用水打馅，因此其肉嫩汁多，具有独特风味。

2. 苏式面点

苏式面点最早起源于长江下游苏、沪、浙一带。由于历史上这一带曾是南北运河的交通枢纽，所以这里的厨师不仅擅长于米面制品，也擅长面食制作。也就是说，苏式面点既具有南方风味，也具有北方特点。

苏式面点讲究形。我国面点中各流派用于形的代表就有苏州的船点。苏州船点的形态甚多，常见的有飞禽类、走兽类、鱼虾类、昆虫类、花卉类等，其色泽鲜艳、形态逼真、栩栩如生，被誉为食品中精美的艺术品。

苏式面点还讲究味。苏式面点重调味，口味厚、色泽深、略带甜指的就是苏式面点的“味”。苏式面点在制作馅心时一般都掺入皮冻，使成品汁多肥嫩、味道鲜美。淮安文楼汤包、扬州三丁包子、镇江蟹黄汤包、无锡的小笼包子等，就是典型的掺冻品种。

3. 广式面点

广式面点起源于广东地区，它包括珠江流域及南部沿海地区所制作的面点，后来逐步在广州集市中形成了富有南国风味的一大流派。

广式面点以常用的淀粉类为主，并充分利用荸荠、土豆、山药、菱角、绿豆、薯类及海鲜等作为坯皮原料，吸收了南北（苏式、京式）众家之长，并借鉴了西式面点的制作工艺、结合了当地人们的饮食

习惯,逐步自成体系。

由于广式面点利用的原料独特,且较早引进西点制作工艺,所以它的特点是重糖轻油、皮薄馅嫩、清香滑爽。它的代表作品比较多,如叉烧包、虾饺、娥姐粉果、广式月饼、德庆酥、萨琪玛等。

四、面点的分类

1. 按面团分类

可分为实面类制品(又叫呆面、水调面、死面类制品)、膨松类制品、酥松类制品、米类及米粉类制品、杂粮类等制品。

2. 按原料分类

可分成麦类制品(如叉烧包、花色蒸饺等)、米类制品(如拉糕、汤团、凉糕等)、杂粮类制品(如扁豆糕、窝头等)。

3. 按流派分类

可以饮食文化习惯(或称饮食文化圈)分为京、苏、广、扬、潮(潮州)、鲁、川、闽、宁绍、高桥、西北等几个流派的制品。

4. 按形态分类

这种分类方式主要是依据宾馆、饮食业、商业经营形式来划分的,可分为糕、饼、团、包、条、饺、粥、羹、粉、饭、冻等。

5. 按熟制方式分类

面点按熟制方式可分为蒸、炸、煮、烙、煎、烤。在这一类分类法中往往还有重复使用两种或两种以上熟制方式的,我们可称之为复合加热法。

6. 按口味分类

可分为甜味、咸味、甜咸味及复合味等。

7. 按制馅原料分类

这一类分类方法比较简单,一般可分为荤馅(包括生、熟馅)和素馅两大类制品。

第二节 面点的原料

面点制作时所需的原料大体上可分为三类：一类是坯皮原料（米粉、面粉、杂粮）；一类是馅料（肉类、水产品、禽蛋、蔬菜、豆类、干菜、鲜果）；另一类是调味辅助原料（简称调辅料）和添加剂（油脂、糖、盐、碱、色素、香料等）。

一、选料常识

在制作面点时，首先要注意的就是选择原料。原料的选用恰当与否，将直接影响到制品的质量和营养价值。

1. 熟悉坯皮原料的性质及用途

大多数制品所用的坯皮原料是米粉和面粉，制作面点时必须掌握米粉、面粉的性质及用法，以做到选用合理、使用恰当。米类和麦类磨制成粉状后，就韧性而言米类不如麦类强。面粉（即麦粉）调制后有较强的弹性，可以疏松，可以延伸，有较强的可塑性，所以包、饺、条、饼等大多以面粉为坯皮原料。如用米粉制作其效果必然欠佳。

2. 掌握调辅料的使用方法

面点制品往往需要用一些调辅料，以增加制品的质感和风味。调辅料对增加花色品种、提高成品质量都有着重要作用。例如：有些品种为了增加劲力，在调制时往往要加入适当的盐；有的品种要达到焦黄、亮的效果，必须要在熟制（烘烤）前刷上点糖水；膨松类制品为了达到膨发的目的，往往需要在调制时加入适量的酵母和碱。在使用添加剂时，一定要严格按照投料比例，切不可随意乱加，否则将对人体有害。

3. 注意馅料的选用及搭配

在制作馅心时选用及搭配是很讲究的，若馅心选用得不恰当，将直接影响到制品的质量。例如：扬州富春茶社的三丁包子，在制

作馅心时应做到软、脆适中,荤素搭配;在制作饺类的馅心时,要考虑到猪肉部位的选择,要肥瘦适中,最好选用五花肉。因为五花肉吸水性较强,蒸制后可有较多的卤汁,能使成品味美爽口。

4. 重视原料的质地鉴别

原料质地的好坏,将直接关系到消费者的身体健康,所以,在制作前必须认真检查,绝不能让不合规定的、腐烂变质的原料混杂在生产间内。

二、坯皮原料

常用的坯皮原料有面粉、米粉和杂粮粉。这三种粉状物质调制后不仅有一定的韧性、疏松性、可塑性,能适应制作各类面点制品的坯皮,更主要的是它们含有大量的淀粉、蛋白质、维生素和其他营养物质,可作为人们日常生活中所需能量的主要来源之一。

1. 面粉

面粉是由小麦经加工而成的粉状物质,因加工精度的不同,一般可分为特制粉、标准粉和普通粉几个等级。另外,因制作工艺的需要,常选用一种全麦粉,它也属于面粉中的另一个等级。

(1)特制粉 特制粉色洁白,颗粒细小,含麸量少,面筋质含量高,蛋白质含量(7.2g/100g干物质)低,筋力大,适于制作精细的筵席面点心及西式面点。因为它含麸量少,故维生素含量也少。

(2)普通粉 普通粉色淡黄,颗粒较粗,含麸量高,面筋质含量少,蛋白质含量(9.9g/100g干物质)高,筋力小,维生素含量高,适应于制作一般家常面点。

(3)标准粉 标准粉介于上述二者之间,蛋白质含量是9.4g/100g干物质,适应于制作大众化的面点。

面粉质量的好坏、营养价值的高低,常用化学方法从其含有的化学成分多少来鉴别。但是,人们在使用时通常用感官法来加以鉴别,即从含水量、色、香、味、面筋质及含杂质量等方法来鉴别。

面粉中的含水量一般为13.5—14.5%。面粉内含水量过高

(用手握紧面粉然后松开,有结团现象)则易发热、霉变、结块;含水量过低,就会导致面粉酸败、味苦。面粉以淡黄白色、有轻微的麦腥味、甜香滋味为好,否则即为变质或轻微变质。

2. 米粉

米粉是由稻米经加工而成的一种粉状物质,是制作粉团、糕点的主要原料。

(1)按米质米粉可分为糯米粉、粳米粉、籼米粉三种。

①糯米粉 糯米粉是由糯米磨制而成的。糯米又叫江米,是我国江南一带盛产的稻米变态种。它的性质是硬度低、粘性大,涨发性能差,以宽厚、阔扁、圆形为佳品。糯米是制作米、米粉类制品的主要原料。

②粳米粉 粳米粉是由粳米磨制而成的。粳米就是通常所指的大米,它的涨发性大于糯米。粳米盛产于我国江南、淮北及华南各地,多用于制作主食——米饭和粥,也可制作点心,一般以短圆形、蜡白色、半透明者为佳品。市场上常见的杂交粳米也属于此类。

③籼米粉 籼米粉是由籼米磨制而成的。籼米具有硬度高、粘性小、涨发性能强的特点。籼米的外观呈细长形(也有的杂交籼米为长圆形),色泽灰白,大多为半透明状。江南一带常用它来代替粳米,与糯米混合使用。

(2)按加工方法米粉又可分为干磨粉、湿磨粉和水磨粉。

①干磨粉 干磨粉是将各类米不经加水,直接磨成的细粉。一般均由粮食部门工厂生产供应,其优点是含水量少、保管方便、不易变质,缺点是粉质较粗,制成品后滑爽性差。

②湿磨粉 湿磨粉先要经过淘米涨发、静置、淋水的过程,直到米粒松懈后才能磨制,磨后再经罗筛等。淘米涨发的目的是清洗掉米中的灰尘杂质,让米充分吸足水分,便于磨细。淘米时,一般是将米放入罗内,用水淘净后再用湿布盖上,静置一段时间后,再逐次淋水,让其能充分吸水。淋水的次数及水量的多少要根据米质来决定。

磨粉的方法有石磨和机械磨两种。磨制的粉会出现粗细不均匀的现象,故还须经过罗筛。筛出的粗粒须再磨,再筛。经筛制过的米粉,其质感比较细腻,富有光泽;适用于制作精制的糕点。其缺点是含水量多,难于保藏。

③水磨粉 水磨粉的操作可分为淘米、浸米、带水磨粉及压粉沥水等几个步骤。

水磨粉磨制质量的好坏往往取决于浸米时的浸泡程度,各种制品和不同米质的浸水时间都不相同(见表1)。

表1 糯米、粳米掺和比例及浸水时间

品 种	用 米 比 例	夏 季	春、秋季	冬 季
一般汤团	糯米 80%	3—4 小时	7—8 小时	10 小时
	粳米 20%			
宁波汤团	糯米 90%	3 小时	8—10 小时	24 小时
	粳米 10%			
水磨年糕	标准粳米			12 小时

水磨粉的特点是粉质细腻、成品柔软、吃口滑润,但是,由于它含水量大,所以不宜久藏。

无论是哪种类型的米粉,它们与面粉相比最突出的特性是:粉质重、坚实而少韧性;不能发酵;操作时需要煮芡和烫粉。

3. 杂粮

最早用杂粮制作面点制品的是广式流派。所用杂粮包括玉米、小米、大豆、荸荠、芋头、甘薯、山药、赤小豆等。

将玉米磨成粉可制作各式发糕、蛋糕、饼干等。小米可制作粥、饭、煎饼等。大豆可制作风味小吃中的豆浆、豆腐干、豆腐脑儿等。荸荠、芋头、山药及其他原料可制作精制的广式筵席点心。

三、馅料及调辅料

1. 馅料

馅料可分为咸味馅料和甜味馅料两大类。

(1)咸味馅料 肉类、水产品、禽蛋类及蔬菜类适于作咸味馅