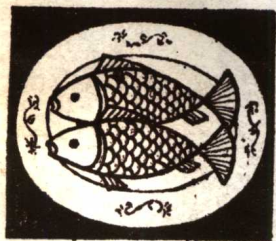


江苏省中等职业教育试用教材

烹饪、电子专业

# 点心制作



江苏教育出版社

# 点 心 制 作

苏州市旅游职业中学烹饪教研室

江苏教育出版社

## 点 心 制 作

苏州市旅游职业中学烹饪教研室编

---

江苏教育出版社出版

江苏省新华书店发行 六合印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张 4.75 字数103,000

1985年7月第1版 1985年7月第1次印刷

印数1—21550册

---

书号K7351.053 定价0.80元

责任编辑 常烽岚

## 前 言

职业技术教育是开发智力，培养人才的重要途径，是国民经济持续发展的可靠保证，它同现代化建设的成败有极密切的关系。要进一步提高职业技术教育的质量，必须加强专业课教材的建设。为此，我们根据一九八三年十二月江苏省教育厅在苏州召开的全省农、职业中学校长座谈会上提出的关于编写教材的指示精神，编写了本书。编写工作是在苏州市教育局直接领导下进行的。

本书是为农、职业中学烹饪专业（三年制）编写的，由顾永康主编，苏州市旅游职业中学烹饪教研室教材组集体审稿。书的主要内容包括点心制作知识、面团特点、制作实例，共分六章。教授本书需要288课时（其中讲课160课时，教学实习操作128课时）。

这本教材从农、职业中学的实际出发，力求结合饮食业生产实际。在内容处理方面，注意少而精，讲求实效，并注意实际应用；在编写上力求由浅入深，循序渐进，通俗易懂，使之具有针对性、科学性和系统性。本书既可作为农、职业中学的教材，又可作为普通中学开设劳动技术课的教材，也可以作为成人职业教育的培训教材。还可供饮食业青年职工业务进修参考。

本教材编入的练习题，供教学中选用。对教材中需加强

的实践教学部分，书中也作了必要的说明。目前，由于农、职业中学学制等情况不同，该门学科的授课时数多少不等，因此，教学时数和内容，可依实际情况增减。

由于我们经验不足，水平有限，书中难免存在缺点或错误。希望读者在试用中提出宝贵意见，以便修改。

编 者

一九八四年十二月

# 目 录

<b>第一章 点心制作的基本知识</b> .....	( 1 )
第一节 点心的起源与发展.....	( 1 )
第二节 点心的地位和作用.....	( 4 )
第三节 原料的选择与检验.....	( 5 )
第四节 点心制作的设备与常用工具.....	(12)
第五节 点心制作的基本操作知识.....	(19)
第六节 点心的成熟方法.....	(23)
第七节 点心的成本核算.....	(29)
<b>第二章 点心的制馅与着色</b> .....	(31)
第一节 制馅的目的与要求.....	(31)
第二节 馅心的原料与种类.....	(33)
第三节 几种常见甜馅的配料与制作.....	(36)
第四节 几种咸馅的配料与制作.....	(40)
第五节 点心的着色.....	(44)
<b>第三章 发酵面团</b> .....	(46)
第一节 发酵知识.....	(46)
第二节 发酵的方法.....	(51)
第三节 发酵面团的种类和使用.....	(56)
第四节 施碱.....	(59)
第五节 发酵面团点心制作实例.....	(63)

<b>第四章 水调面团</b> .....	(71)
第一节 水调面团及其特点和种类.....	(71)
第二节 水调面团的制皮.....	(75)
第三节 花色饺子的制作方法.....	(77)
第四节 水调面团点心制作实例.....	(79)
<b>第五章 油酥面团</b> .....	(87)
第一节 油酥面团的特点及其坯皮.....	(87)
第二节 油酥制品的起酥.....	(91)
第三节 油酥坯皮的种类.....	(93)
第四节 油酥制品的馅心与成熟方法.....	(97)
第五节 油酥点心制作实例.....	(99)
<b>第六章 米粉面团</b> .....	(109)
第一节 米粉面团的原料种类和特性.....	(109)
第二节 磨粉和掺粉.....	(111)
第三节 米粉面团制品的操作过程.....	(115)
第四节 船点的制作方法.....	(118)
第五节 米粉面团点心制作实例.....	(120)
<b>附录 点心制作教学选用实例</b> .....	(126)
一、发酵面团点心.....	(126)
二、水调面团点心.....	(132)
三、油酥面团点心.....	(137)
四、米粉面团点心.....	(139)
五、船点.....	(141)

# 第一章 点心制作的基本知识

## 第一节 点心的起源与发展

### 一、点心的起源与发展

点心从广义上讲，指用各种粮食、肉类、鱼虾、蔬菜、果品及某些根茎类植物等为原料，经特殊加工而制作成的各种食品。用一句通俗简单的话来讲，点心就是主食以外人们食用的食品。

点心制作技术是随着人类的进化，社会的发展，生产力的提高而产生和发展的。面食点心的起源，相传在春秋战国时期。到了汉代，面食点心技术有了迅速发展，出现了“饼”的名称。西汉史游所著《急就篇》中载有“饼饵麦饭甘豆羹”等食品的名称，饼饵就是今天所说的饼食。另一汉代学者刘熙著的《释名》一书中也有“蒸饼，饼并也，溲面使合并也”的记载。溲面，就是现在的发酵面。所以，汉代的面食花样对以后面食点心技术的发展有重大的影响。点心之名见于唐朝。宋人吴曾所著的《能改斋漫录》中说：“世俗例，以早晨小吃为点心，自唐时已有此说。”既然食用点心已成为“世俗例”，可见唐朝时点心已相当普遍。唐宋时期点心制作的工艺水平不但提高了，增多了制作花色，而且还逐步奠定了我国独具风格、基调一致的面食点心基础。清代，点



心制作技术发展到了鼎盛时期，出现了以点心为主的筵席。传说清嘉庆时光禄寺做的一桌点心筵席，光用面量就达120多斤，可见其点心品种的丰富多彩。解放以来，由于党和政府的重视与关怀，点心制作技术成为一门专门工艺，不断得到发展、充实、丰富和提高，成为祖国文化遗产的一个重要组成部分。

## 二、点心的主要流派

由于我国幅员广大，各地气候、物产、人民生活习惯都有所不同，点心制作在选料、口味、方法上形成了不同的流派。目前，人们常把我国的点心分为“南味”和“北味”两大风味，具体又分为“广式”、“京式”和“苏式”三大流派。

### 1. 广式点心

广式点心是指珠江流域及南部沿海地区所制作的点心，以广东为代表，故称广式点心。

广式点心富有南国风味，自成一格。近百年来，广式点心又吸取了部分西点的制作技术，品种更为丰富多彩。广式点心以讲究形态、花式、色泽著称，制作工艺精细，味道清淡鲜滑。广式点心使用油、糖、蛋较多，馅料多样、晶莹，特别是善于利用荸荠、土豆、芋头、山药、薯类及鱼虾等作坯料，制作出多种多样的美点。

富有代表性的广式点心品种有：叉烧包、沙河粉、娥姐粉、马蹄糕、虾饺、莲茸甘露酥、蛋泡蟹肉批等。

### 2. 京式点心

京式点心是指黄河以北的大部分地区所制作的点心，以北京为代表，故称京式点心。

京式点心以面粉为主要原料，京式点心师特别擅长于面食品的制作，对被称为四大面食的抻面、削面、小刀面、拨鱼面，不但制作技术精湛，而且口味爽滑、筋抖，具有独特风味。京式点心在制馅方面，肉馅多用“水打馅”，佐以葱、姜、黄酱、味精、芝麻油等，吃口鲜咸而香，柔软而松嫩。

著名的京式点心品种有：一品烧饼、清油饼、北京都一处的烧卖、天津的狗不理包子，以及清宫仿膳的肉末烧饼、千层糕、艾窝窝、豌豆黄等。

### 3. 苏式点心

苏式点心是指长江下游，江浙一带地区所制作的点心，以江苏为代表，故称苏式点心。

江浙一带地处富庶的鱼米之乡，物产丰富，为制作多种多样苏式点心创造了良好的条件。苏式点心重调味，口味厚，色泽深，略带甜味，形成了独特的风味；苏式点心的馅心重视掺冻，汁多肥嫩，味道鲜美；苏式点心也很讲究形态的美观。总之，苏式点心具有色、香、味、形俱佳的特点。

苏式点心又可分为宁沪、苏州、镇扬、淮扬等流派，各流派又各有自己的特色和代表作，如淮安文楼汤包，扬州富春茶社的三丁包子、翡翠烧卖，黄桥的黄桥烧饼等都驰名全国。

苏州点心是指苏州、无锡一带所制作的点心，大体包括茶食点心，饼慢点心、小吃点心、糕团点心、菜馆点心、面馆点心六个方面。苏州点心对色、香、味、形都很讲究，制作精致、雅丽和谐，既堪品尝，又可供鉴赏。苏州点心的风味则甜咸兼备，以甜为主。

用米粉制作点心是苏州点心的特点，苏州黄天源糕团店的糕团誉满中外，品种达150种以上。用米粉制作的船点，色彩鲜艳，生动活泼，形态逼真，是苏州点心的代表作。

### 习题

1. 我国点心分哪几个主要流派？各分布于哪些地方？有些什么特色？
2. 苏州点心大体包括哪几个方面？有些什么特点？
3. 苏式著名点心品种很多，你知道哪些著名的苏式点心？

## 第二节 点心的地位和作用

点心一般具有用料不繁，形态小巧，经济实惠，花色多样，营养丰富，食用方便，易于携带等特点，深受人们的喜爱。

### 一、点心是饮食业的重要组成部分

饮食业主要由两个部分组成，一是菜肴的烹调，行业中称为“红案”，一是点心制作，行业中称为“白案”。点心具有独特的操作方法、制作经验和美好的风味，它与部分名菜构成了一个整体。如肉末烧饼的炒肉末和烙烧饼，烤鸭的鸭与荷叶饼，香酥鸭与蝴蝶夹等，都是一个整体，没有这两个部分的有机结合，就形成不了这些品种的特色。

点心原料具有可塑性，其制成品的形态往往比菜肴更生

动、逼真，更丰富多彩，具有较高的艺术性。点心制作还有相对的独立性，它可以离开菜肴而单独经营。

## 二、方便群众，有助于解决广大群众的饮食问题

点心食用方便，经济实惠，营养丰富，从而受到人们的欢迎。尽管点心的价格低廉，其营业额一般仍占饮食营业总额的25%，高的占40%；食用人次的比重更大，约占30~70%。

## 三、改善和丰富人们的饮食

随着人们生活水平和物质水平的不断提高，人们对饮食的要求也越来越高，由原来要求吃饱，进而追求吃好，吃得丰富多彩。点心花色品种繁多，应时适口，既可以在饭前饭后作为茶点品味，又能作为主、副食品食用，满足了人们的不同口味和不同需要，改善和丰富了人们的饮食。

## 四、有利于旅游事业的发展

要发展旅游事业，首先要解决好旅客的吃饭问题。由于点心形态小巧，食用方便，易于携带，因此成了外出旅游者深受欢迎的和必备的食品。

### 习题

点心在饮食业和人们的生活中起着什么作用？

## 第三节 原料的选择与检验

点心制作所用原料广泛，不仅可用稻米、小麦、玉米、

小米、高粱等杂粮，赤豆、绿豆、豌豆、蚕豆、黄豆等豆类，山芋、土豆、芋头、荸荠、山药、藕等根茎类植物，以及一些其它原料，经加工也可制作出美味可口的点心。制作点心时，要选择最适当的原料，以发挥原料的最大用途，又节省成本，这就必须懂得原料的选用知识。

### 一、选用原料的一般知识

#### 1. 熟悉各种原料的性能和用途

由于原料生产的季节、品种、产地不同，原料的性能和用途也就各不相同。即使是同一种原料，由于部位、季节、年代、地区的不同，或加工方法的不同，其性能和使用也有所不同。如同是面粉，富强粉、特副粉和标准粉的筋力和吸水性各有不同；又如一般鲜肉馅用夹心肉比较适宜，而制作叉烧馅就必须使用腿肉。

#### 2. 熟悉原料的加工和处理方法

点心制作所用的原料，大都须加工和处理后才能使用。如用米类和麦类制作点心时，除米饭类点心制品外，均须磨成粉后才能使用。米粉制品中，有的须用粗粉，有的须用细粉；有些用干磨粉，有些就必须用水磨粉。又如面粉的调制，所掺水温不同，调成面团的筋力大小就不同，面团的筋力大小，不仅影响成品的口味，而且对能否顺利进行操作，也是一个重要的关键。面团筋力大小是可以通过不同处理方法予以改变的。

#### 3. 原料质量的鉴别

原料质量的检验不仅关系到点心的色、香、味、形，以及营养价值，更重要的是关系到食用者身体的健康。一般在选择原料时，应注意下列几点：

(1) 不能选用有病或带有病菌的家畜、家禽、水产品等。

(2) 不能选用含有毒素的原料。

(3) 凡腐败、霉烂、变质、虫蛀、鼠咬等原料，均不宜选用。

鉴别原料一般有感官检验、理化检验、生理检验及微生物检验等方法。目前最广泛使用的是感官检验，即凭人的口、鼻、眼、耳、手等感官，通过尝、闻、看、摸、按、敲等方法来鉴别原料的品质。

## 二、若干主要原料选择与检验的标准和方法

### 1. 面粉

(1) 面粉的种类和用途：常见的面粉有三种，富强粉、特副粉及标准粉。

富强粉：出粉率为65%，含微量的麸屑，颜色白净，细腻爽滑，具有优良的筋力，用来制作高级点心。

特副粉：出粉率为75%，含少量麸屑，颜色较白，粉粒比富强粉略粗，也有良好的筋力，这种粉使用量最大，也可代替富强粉制作高级点心。

标准粉：出粉率为85%，带有麦麸，颜色较次，粉粒较粗，蛋白质含量比富强粉多，面筋质较差，可作一般性的点心。

面粉中的蛋白质主要是麦胶蛋白和麦麸蛋白，两者共占蛋白质的75%以上。这种蛋白质不溶于水，但遇水膨胀而成面筋质。面筋质能使面团柔软疏松，产生粘性、弹性和延伸性，它对面团的性能起重要作用。因此，评定面粉质量时，以面筋质为标准，但面筋多的不一定面筋质量也好，所以对

面筋的量与质要同时检验，目前检验面筋质都用“选出法”。

(2) 面粉质量的检验：好面粉应当是干燥、细腻、色泽洁白、无霉烂气味，咀嚼时牙间无沙土感觉，湿面筋含量不得低于国家规定的标准。面粉的质量标志和检定方法如下：

①含水量：优良面粉含水量一般在11~12%，过此限度，面粉就容易发热、霉变、结块。面粉的水分多少可用手紧握少量面粉检定，如手握面粉，松开后不结成团，则是干燥的；反之，则含水量较高。新麦粉一般要比陈麦粉含水量高。

②色泽：凡白净均匀，微显鹅黄色者，是优质粉；略有麸屑灰点的为标准粉。

③香味：良好的新麦粉有新鲜香味和轻微的麦腥味；一般粉无味；有陈、霉、酸等不良气味的为变质粉。

④滋味：熟后或和面后略带甜香滋味的为优良粉；有酸、苦等味的为变质粉。

⑤触觉：用手指捏搓面粉，有爽滑或软绵感觉的为优质粉；手触感粒粗而沉实的为一般或较差的面粉。

## 2. 米粉

米粉，一般常按米质分，可分为籼米粉、糯米粉、粳米粉。籼米粉和粳米粉韧性较差，一般要与糯米粉按比例掺和后才能使用。

按米的磨粉方法不同，又可分为干磨粉、湿磨粉和水磨粉三种。干磨粉是将米淘洗晾干或用干米干磨而成，其特点是水分少，可以存放较长期。湿粉是将米淘洗干净，待其胀发后磨成的粉。水磨粉是将米淘洗干净，并浸泡于缸内，

待米胀发后，带水磨成粉浆，沥去水分而成的。湿磨粉和水磨粉内含有大量的水，故不能存放较长时间，应随磨随用。

米磨成粉后，用不同的筛子过筛，米粉就有粗细之分，根据不同的需要可制作出不同的点心。

### 3. 豆类

豆类包括绿豆、赤豆、黄豆、扁豆、蚕豆、豌豆等，主要用作馅心及各种豆糕类的制品。

豆类的蛋白质和糖的含量高，含矿物质和维生素也很多，还是一种难得的高钾、高锰、低钠的食品。豆类品种繁多，良莠混杂，在选用时应特别注意。

(1) 绿豆：绿豆性甘寒，有清热解毒、利水消肿、清暑止渴的作用。所以，常将绿豆制成清凉饮料，或磨成绿豆粉，配上其它原料制成绿豆糕、豆茸等。绿豆品种很多，以色浓绿、富光泽、粒大整齐的品质为最好。

(2) 赤豆：赤豆性平，有化湿、补脾之效，对脾胃虚弱的人比较适宜。在食疗上，赤豆常用于高血压、动脉粥样硬化、各种原因引起的水肿及消暑、健胃等方面。赤豆应以粒大、皮薄、色红紫有光而较糯的为最好。赤豆的沙性大，大量用于制作豆沙，是点心甜馅的主要原料。赤豆也可用来制作赤豆糕、赤豆汤等点心。

(3) 黄豆：黄豆又称大豆，以东北出产的最为著名。根据皮色分为黄、青、黑、褐四大类，以黄色大豆为主。黄豆含的营养素全面而丰富，经加工制成的各种豆制品应用于制作点心馅心。以黄豆磨浆而制成的豆浆，是最受人们欢迎的大众化早点饮料。

(4) 扁豆、蚕豆、豌豆：这三种豆一般具有软糯、清



香、营养丰富等特点，煮熟后塌成泥，可制成各式豆茸和糕点，如扁豆糕、蚕豆糕、豌豆糕等。

### 三、几种调料、辅料的选择与检验标准

#### 1. 油脂

(1) 油脂的种类：点心制作中常用的油脂有两大类，即荤油和素油。

①荤油：荤油就是动物性油脂，点心制作中常用的是猪油、黄油（奶油）。猪油色泽洁白，杂质少，口味香，用途较广，是点心制作的主要用油，如制作油酥类品种等。黄油有特殊香味，容易消化，营养价值较高，黄油制成的成品比较柔软，富有弹性，且不易硬化，因此，常用于高级糕点。

②素油：素油就是植物性油脂，常用的是菜油、花生油、豆油、麻油。

素油在一般常温下呈液体状态，且带有植物油的气味，故使用时，一般先要将油熬熟，以减低其不良气味。在植物性油脂中，以花生油和麻油质量为最佳，故点心制作时使用较多。

(2) 油脂的酸败和预防：油脂经不合理的贮存（贮存时间过长，或长期暴露于空气中，或光照和日晒，或温热贮存），以及浸入和吸收水分、油脂含水量超过标准后，都容易引起油脂酸败。油脂本身的脂肪酸类型对酸败也有很大关系。另外，金属、色素（主要是血红素），是油脂酸败的催化剂，会加快油脂酸败的进程。

为了防止油脂的酸败，在油脂的使用和保管中应注意避免上述情况，有条件可加适量抗氧化剂，如丁基羟基茴香醚（BHA）或二丁基羟基甲苯（BHT）或没食子酸丙酯