

MEIWEIMIANDIAN

美味面点

400种



金盾出版社

美味面点400种

中国人民解放军
空军后勤部军需部编

金盾出版社

内 容 提 要

本书是《中国南北名菜谱》的姐妹篇,由空军后勤部军需部组织编写,并经多位特级面点师详加校订。书中对面点制作的原料、辅料、成形与熟制的基本知识和制作工艺、操作技术均作了详细介绍。所列400种面点,汇集了各地名点及风味小吃的精华,品种高中低档齐备,口味兼顾南北东西,并有部分西点,是一本关于面点制作的实用性、普及性俱佳的参考书。

美味面点400种

中国人民解放军空军后勤部军需部编

金盾出版社出版发行

社址:北京复兴路22号南门

(地铁万寿路站往南)

电话:815453

1202工厂印刷

各地新华书店经销

开本:32 印张:9.5 字数:217千字

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数:1—50000册 定价:5.90元

ISBN 7—80022—111—3 / TS·17

前 言

我国的面点制作有着悠久的历史,技艺精细,品种繁多。随着人民生活的不改善,对面点的要求也日益提高。为了使广大读者能够得到一部内容较为完备、技术又精纯可靠的面点制作工具书,同时也为有关院校提供一部可供学习的教材,空军后勤部军需部主持编写了这部《美味面点400种》。通过阅读本书,您将获得面点制作的各项基本知识,并可参照“制作实例”做出数百种风味各异食品。

本书共分为两大部分,第一部分讲述面点制作中的原辅料、成形、熟制知识,第二部分对400种面点的具体作法逐一进行介绍。

本书由空军勤务学院军需教研室喻佑云同志主编,经北京市特一级面点师周敦厚、特二级面点师郝铁春、韩文超和空军江湾场站特一级面点师沈金山等同志详加校订。在编写过程中,曾得到商业部饮食服务局、北京市第二饮食服务局的支持与帮助,在此谨表谢意。

由于我们实践经验不足,加之时间和水平有限,在编写过程中难免有缺点和错误,谨请读者批评指正。

空军后勤部军需部

目 录

概述.....	(1)
第一章 原料.....	(4)
第一节 主要原料.....	(4)
第二节 制馅原料.....	(8)
第三节 调料和辅助原料.....	(9)
第四节 选用原料和加工辅料的一般知识.....	(17)
第二章 面团.....	(20)
第一节 水调面团.....	(21)
第二节 膨松面团.....	(24)
第三节 油酥面团.....	(37)
第四节 米粉面团.....	(45)
第五节 其它面团.....	(48)
第三章 馅心.....	(51)
第一节 馅心的作用和制作特点.....	(51)
第二节 馅心的种类和调制方法.....	(53)
第三节 包馅比例与要求.....	(65)
第四章 成形.....	(66)
第一节 成形准备.....	(66)
第二节 成形方法.....	(70)
第五章 熟制.....	(88)
第一节 熟制的作用和质量标准.....	(88)
第二节 熟制方法.....	(90)

第六章 制作实例.....(104)

第一节 蒸食品

种.....(104)	菊花卷.....(114)
馒头.....(104)	鸳鸯卷.....(115)
开花馒头.....(104)	鸡丝卷.....(115)
肉丁馒头.....(105)	银丝卷.....(116)
糖包.....(105)	金丝卷.....(116)
什锦糖包.....(106)	金银花卷.....(117)
三丁包子.....(106)	四喜卷.....(117)
豆沙包.....(106)	双色卷.....(118)
小菜包子.....(107)	麻花卷.....(118)
生肉包子.....(107)	三鲜蒸饺.....(118)
水晶包子.....(108)	四喜蒸饺.....(119)
素馅包子.....(108)	素馅蒸饺.....(120)
天津包子.....(109)	原笼蒸饺.....(120)
山东包子.....(109)	千层油糕.....(120)
三鲜包子.....(110)	千层玫瑰糕.....(121)
汤包.....(110)	蜂糖糕.....(121)
蟹黄汤包.....(111)	卷筒夹沙糕.....(122)
龙凤包子.....(111)	鸳鸯发糕.....(122)
小笼包子.....(111)	盘转糕.....(123)
葱花卷.....(112)	百果糕.....(123)
脂油卷.....(112)	蒸饼.....(124)
千层卷.....(113)	团圆饼.....(124)
猪蹄卷.....(113)	双馅饼.....(125)
荷叶卷.....(114)	烧麦.....(125)
蝴蝶卷.....(114)	翡翠烧麦.....(126)
	糯米烧麦.....(126)

棉花糕·····	(127)	三层凉糕·····	(139)
腊味萝卜糕·····	(127)	枣泥米糕·····	(139)
果料蜂糕·····	(128)	如意糯米糕·····	(139)
豆馅切糕·····	(128)	松子枣泥糕·····	(140)
枣糕·····	(129)	脂油松糕·····	(140)
水晶糕·····	(129)	山药糕·····	(141)
豆面糕·····	(129)	莲子糕·····	(141)
软脂糕·····	(130)	绿豆糕·····	(142)
重阳糕·····	(130)	玫瑰九层糕·····	(142)
火炙糕·····	(131)	三色糕·····	(142)
香糕·····	(131)	山楂云片糕·····	(143)
茯苓糕·····	(132)	果酱卷糕·····	(143)
豆沙卷糕·····	(132)	鸳鸯蛋糕·····	(144)
脂油年糕·····	(133)	第二节 煮食品	
夹糖年糕·····	(133)	种·····	(144)
桂花糖年糕·····	(134)	炸酱面·····	(144)
红枣年糕·····	(134)	打卤面·····	(145)
百果年糕·····	(135)	臊子面·····	(145)
糯米麻团·····	(135)	鲮鱼丝汤面·····	(146)
金圆团·····	(135)	盖浇面·····	(146)
糯米雪球·····	(136)	开洋葱油面·····	(146)
糍粑·····	(136)	白汤大面·····	(147)
艾窝窝·····	(136)	虾仁鸡蛋面·····	(147)
一锭雪茶酥·····	(137)	清汤牛肉面·····	(147)
酒酿·····	(137)	三鲜汤面·····	(148)
荷叶饭·····	(138)	肉丝干拌面·····	(148)
糯米凉糕·····	(138)	三鲜炒面·····	(149)

伊府面……………(149)
麻酱凉拌面……………(149)
担担面……………(150)
清汤鱼面……………(150)
抻面……………(151)
刀削面……………(151)
拨鱼面……………(152)
烩麻什……………(152)
清汤馄饨……………(153)
淮园馄饨……………(153)
过桥馄饨……………(154)
鲜肉大馄饨……………(154)
三鲜水饺……………(155)
高汤水饺……………(156)
羊肉水饺……………(156)
虾仁水饺……………(157)
鱼肉水饺……………(157)
花素水饺……………(157)
酒锅汤圆……………(158)
脂油汤圆……………(158)
橙羹小汤圆……………(159)
鲜肉汤圆……………(159)
水磨汤团……………(160)
肉馅汤团……………(160)
鸽蛋圆子……………(160)
红枣粽子……………(161)
鲜肉粽子……………(162)

麻仁水磨元宵……………(162)
什锦元宵……………(163)
桂花元宵……………(163)
核桃酪……………(163)
荸荠糕……………(164)
栗蓉糕……………(164)
芋蓉冬瓜糕……………(165)
三色豆茸……………(165)
豌豆黄……………(165)
赤豆茸冻……………(166)
八鲜羹……………(166)

第三节 炸食品

种……………(167)
油条……………(167)
油饼……………(167)
套环……………(168)
麻叶……………(168)
酥麻花……………(169)
脆麻花……………(169)
芝麻麻花……………(169)
蛋酥麻花……………(170)
烫面炸糕……………(170)
酥面炸糕……………(171)
鸡丝春卷……………(171)
韭黄春卷……………(172)
三丝春卷……………(172)
炸酥饺……………(173)

✓三鲜炸盒.....(173)	马蹄酥.....(186)
炸糖盒.....(174)	莲花酥.....(186)
✓肉丝锅饼.....(174)	如意酥.....(187)
炸回头.....(175)	淇淋酥.....(187)
✓茶馓.....(175)	芝麻蛋酥.....(188)
拔丝蜜果.....(176)	凤凰蛋酥.....(188)
挂霜蜜果.....(176)	金银香酥卷.....(189)
脆果.....(177)	脂油双麻酥.....(190)
炸三角.....(177)	核桃酥.....(190)
✓鸳鸯酥盒.....(178)	雪花酥.....(191)
糯米豆沙炸糕.....(178)	✓白牡丹.....(191)
米粉麻球.....(179)	姜酥排叉.....(192)
蜜汁糯米饼.....(179)	炸酥盒.....(192)
炸桂花年糕.....(180)	炸一品酥饼.....(193)
糕坨.....(180)	冰花鸡蛋馓.....(193)
拔丝小汤圆.....(180)	炸蜜球.....(194)
麻雀蛋.....(181)	✓炸玫瑰卷.....(194)
江米条.....(181)	✓蜜三刀.....(194)
甘薯鸡腿.....(181)	✓开口笑.....(195)
三角蜜.....(182)	第四节 煎、烙品
百酥油糕.....(182)	种.....(196)
✓芙蓉糕.....(183)	✓三鲜锅贴.....(196)
虎皮糕.....(183)	清蒸锅贴.....(196)
萨其马.....(184)	水煎包.....(197)
千层酥.....(184)	✓煎鲜虾酥.....(197)
百合酥.....(185)	咸煎饼.....(198)
菊花酥.....(185)	✓煎肉丝春饼.....(198)

酒酿饼·····(199)	葱花烧饼·····(211)
馅饼·····(200)	麻酱烧饼·····(211)
蛋糊饼·····(200)	豆馅烧饼·····(212)
鸡蛋大饼·····(200)	✓黄桥烧饼·····(212)
盘丝饼·····(201)	油酥烧饼·····(213)
葱花脂油饼·····(201)	✓盘香烧饼·····(213)
荷叶饼·····(202)	糖酥烧饼·····(214)
家常饼·····(202)	糖酥罗汉饼·····(214)
清糖饼·····(203)	素馅酥烧饼·····(215)
混糖饼·····(203)	芝麻酥烧饼·····(215)
麻酱饼·····(203)	脂油酥饼·····(216)
烫面豆沙饼·····(204)	枣泥酥饼·····(216)
✓糖酥饼·····(204)	八宝酥饼·····(217)
香酥饼·····(205)	叉烧酥饼·····(217)
什锦酥饼·····(205)	猪肉火烧·····(218)
冬菜饼·····(206)	油酥火烧·····(218)
肉丁饼·····(206)	豆沙火烧·····(218)
羊肉饼·····(207)	豆沙松酥卷·····(219)
✓广东饼·····(207)	奶油酥卷·····(219)
锅烙·····(208)	糖麻卷·····(220)
✓三鲜烙盒·····(208)	✓糖皮麻茸卷·····(220)
韭菜烙盒·····(209)	✓五仁松酥条·····(221)
清糖锅盔·····(209)	油蛋酥条·····(222)
第五节 烤食品	蛋白酥条·····(222)
种·····(210)	芝麻酥条·····(222)
椒盐烧饼·····(210)	枣泥酥条·····(223)
糖烧饼·····(210)	✓花生手指·····(223)

✓ 鸳鸯酥.....(224)	水晶酥.....(236)
豆沙酥.....(224)	梅花蛋糕.....(237)
✓ 香蕉酥.....(224)	葡萄干蛋糕.....(237)
梅花酥.....(225)	水果蛋糕.....(237)
桃酥.....(225)	什锦蛋糕.....(238)
砂糖酥.....(226)	三色蛋糕.....(238)
白皮酥.....(226)	✓ 卷筒蛋糕.....(239)
混糖酥.....(227)	✓ 雪花蛋糕.....(239)
双层酥.....(227)	✓ 五龙糕.....(240)
桂花酥.....(227)	长寿糕.....(240)
火腿酥.....(228)	✓ 白色云片糕.....(240)
三鲜酥.....(228)	✓ 水晶月饼.....(241)
佛手酥.....(229)	牛舌月饼.....(241)
海参酥.....(230)	翻毛月饼.....(242)
鲜桃酥.....(230)	牛肉月饼.....(242)
柿子酥.....(230)	广东(京)五仁月饼
牛舌酥.....(231)	(243)
肉松酥.....(232)	丰收饼(自来红)
可可蛋酥.....(232)	(243)
凤冠鸡酥.....(232)	白月饼(自来白)
茶酥.....(233)	(244)
蛋黄酥.....(234)	双麻月饼.....(244)
✓ 腰花酥.....(234)	✓ 蛋白饼干.....(245)
蚕茧酥.....(234)	✓ 花生饼干.....(245)
✓ 三色奶酥.....(235)	香草饼干.....(246)
开花酥.....(235)	砂糖饼干.....(246)
杏仁酥.....(236)	双麻饼干.....(246)

夹馅饼干.....(247)	辫花面包.....(256)
夹心饼干.....(247)	热狗小面包.....(257)
花色饼干.....(247)	甜面包.....(257)
吉士饼干.....(248)	花样面包.....(258)
盐卜脆饼干.....(248)	奶豆腐小面包.....(258)
苏打饼干.....(248)	葡萄干小面包.....(259)
油酥饼干.....(249)	果酱面包.....(259)
五仁酥皮.....(249)	面包圈.....(260)
水晶酥皮.....(250)	清蛋糕.....(260)
✓松塔果.....(250)	奶油蛋糕.....(260)
✓金钱饼.....(250)	蘑菇蛋糕.....(261)
金鱼饼.....(251)	奶油卷筒蛋糕.....(261)
肉松饼.....(251)	奶油挤花蛋糕.....(261)
牛肉麻饼.....(252)	水果圆蛋糕.....(262)
✓酒皮鲜花玫瑰饼.....(252)	白脱油蛋糕.....(262)
芝麻松酥饼.....(253)	三色白脱蛋糕.....(263)
蛋黄圆(杏元饼干)	糖花篮大蛋糕.....(263)
.....(253)	婚礼大蛋糕.....(266)
芝麻饼.....(253)	奶油菠萝蛋糕.....(267)
花生粘.....(254)	奶油三角酥.....(268)
杏仁饼(麦格龙)	奶油羊角酥.....(269)
.....(254)	三色千层酥.....(269)
第六节 西式糕	草莓酥盒.....(269)
点.....(255)	咖喱饺.....(270)
咸味大面包.....(255)	椰茸酥饼.....(270)
花棍面包.....(255)	奶油花酥.....(271)
黑面包.....(256)	面包酥.....(272)

可可蛋白酥.....(272)	苹果排.....(282)
蛋白小蘑菇.....(272)	巧克力排.....(282)
柠檬攀.....(273)	豆沙排.....(283)
奶油南瓜攀.....(274)	山楂排.....(283)
椰子攀.....(274)	栗子排.....(284)
敏司攀.....(274)	什锦排.....(284)
杏仁条.....(275)	枣泥方.....(284)
捷克斯.....(275)	山楂方.....(285)
奶油桃点心.....(276)	奶皮椒盐点子.....(285)
奶油条酥.....(276)	奶香月饼.....(285)
奶油圆哈斗.....(277)	白脱油布丁.....(286)
巧克力长哈斗.....(277)	瑞典式白脱布丁.....(286)
司康饼(甜味).....(278)	德国式白脱布丁.....(287)
毛粉.....(278)	面包布丁.....(287)
白脱小饼干.....(278)	发面糕圈.....(283)
蛋卷饼干.....(279)	炸气鼓.....(288)
爱司饼干.....(279)	桑子浜格.....(289)
草莓饼干.....(279)	巴黎式浜格.....(289)
西凡尼饼干.....(280)	附表:
沙盖.....(280)	部分重量单位对照
葡萄干排.....(281)	换算表.....(290)
花生仁排.....(281)	

概 述

面点制作技术，是烹饪技术的一个重要组成部分。

面点分为中点和西点，包括的内容极其广泛。从广义上讲，泛指用各种粮食（大米、小麦、杂粮等）、豆类、果品、鱼虾及根茎菜类为坯皮原料，配以多种馅料（有的不配馅料）制作的各種主食、小吃和點心；从狭义上讲，特指利用面粉、米粉及其它杂粮粉料调成面团制作的面食小吃和正餐筵席的各式點心。面点制品既是人们每餐必备的主要食品，又能作为茶点品尝，特别是各种早点、小吃和點心，食用方便，便于携带，能够满足不同消费者的需要。

我国面点（中点）制作技术，具有悠久的历史。早在周代就出现了有名的周代八珍和楚宮名食等食饌。到了汉代，面点制作技术有了很大的发展，出现了餅法、粽糰法、煮糰法、糰酪法、飧飯法、飴餠法等面点制作方法，以及粽、糰、膏环、截餅、馒头、饅头、鸡鴨子餅等面点肴饌和有关“餅”的记载。西汉史游著《急就篇》载有：“餅餌麦飯甘豆羹”。餅餌即餅食，一般指扁圓形的食品。西晋束皙作《餅賦》对当时的制餅技术极力赞美：“笼无进肉，餅无流面，姝媼冽敷，薄而不绽，腴味内和，臙色外见。柔如春绵，白若秋练。气勃郁以扬布，香飞散而远遍，行人垂涎于下风，童仆空嚙而斜盼。擎器者舐唇，立侍者干咽。”这表明那时的面点技术已相当高，笼里蒸的包着美馅的包子，皮很薄，能看到馅心的颜色，但皮子不破，令人垂涎欲滴。包子之所以“柔如春绵”，是因为当时已能利用发酵的技术。《南齐书·

礼志》载：“永明九年正月，诏太庙四时祭荐宜皇帝面起饼”。“面起饼”即发酵饼。

根据记载，点心之名见于唐朝。宋人吴曾著《能改斋漫录》中说：“世俗例，以早餐小食为点心，自唐时已有此说”。既然食用点心已成为“世俗例”，可见当时点心的普遍性。这也说明，从唐朝以来，不但制作工艺水平提高，花色品种增多，而且逐步奠定了独具风格、基调一致的我国面点制作技术的基础。宋时盛行糕、团、饼和包馅食品，面点技术逐步进入高级阶段。元明清时期，特别是清代，面点技术发展到了鼎盛时期，出现了以面点为主的筵席。传说清嘉庆年间“光禄寺”做了一桌面点筵席，用面量达120多斤，可见其品种繁多和丰富多彩。解放后，在党和政府的关怀和重视下，各地的点心技师在继承前辈技术经验的基础上，不断总结、交流与创造，使我国古老的面点技术得到了进一步发展和提高，以它特有的奇香异彩丰富了人们的生活。

我国面点制作技术在长期发展中，经过历代面点师的不断实践和广泛交流，融汇了我国灿烂的文化，集中了各民族面点制作技术的精华，创造了品种繁多、口味丰美、形色俱佳的面点制品，在国内外享有很高的声誉。特别是各类象形花色制品，以优美的造型，绚丽、和谐的色彩博得人们的赞誉。如苏州船点，形态甚多，常见的有飞禽、走兽、鱼虾、昆虫、瓜果、花卉等，色泽鲜艳、形象逼真、栩栩如生，被誉为食品中精美的艺术品，既有食用价值，又能给人以美的享受。我国幅员广大，民族众多，各地气候、物产和人们饮食习惯的不同，面点制作在选料、口味、制法上，形成了不同的风格和浓厚的地方特色。目前，人们通常把我国面点分为“南味”、“北味”两大风味，具体又分为“广

“苏式”、“京式”3大特色。广式系指珠江流域及南部沿海地区所制作的面点，以广州为代表。苏式系指长江下游江、浙一带所制作的面点，以江苏为代表。苏式面点又可分为宁沪、苏州、镇扬、淮扬等流派。京式泛指黄河以北的大部分地区（包括山东、华北、东北等）所制作的面点，以北京为代表。

我国面点，根据其食用形式和制作规模的不同，可分为主食、小吃和糕点3个部分。它们种类繁多，花色复杂，具体的分类方法有：按原料分类，可分为麦类制品、米类制品、杂粮类和其它制品；按熟制方法分，可分为蒸、煮、煎、烙、炸、烤以及综合熟制方法的制品；按形态分类，可分为饭、粥、糕、饼、团、粉、条、块、卷、包、饺以及羹、冻等；按面团分类，可分为水调面团、膨松面团、油酥面团、米粉面团和其它面团。

西式面点（包括面包、饼干、各式奶油干点和水点心等）大约在19世纪末、20世纪初传入我国，起初只有沿海几个主要城市才有出售，厂商也都是些外国人，到了20世纪50年代已基本普及全国。

西式面点的特点是：用料讲究，加工精细，造型别致，花式繁多，美观大方，富于营养。尤有一种喜庆用的大型“白帽蛋糕”，可以制作出各种亭台楼阁、山水人物、飞禽走兽、花鸟虫鱼等，形象逼真，栩栩如生。

西式面点亦有各自的流派，其中较有代表性的有：德式、法式、俄式、英式、意式等。西点传入我国虽只有百余年的历史，但发展极为迅速，特别是对发展我国的快餐和方便食品起了积极的推动作用。

由上可见，面点技术既是一门综合性的科学，也是一门

独特的文化艺术，它还能起到其它文化艺术所不能起的作用，从而对丰富和改善人们生活有着十分重要的作用。我们应当继承和发扬我国的宝贵遗产，吸取西点制作的先进技术，努力学好面点制作技术，并在实践中进一步发展、提高和创新。

第一章 原 料

制作面点的原料，按其作用可分为主要原料、制馅原料、调料和辅助原料3大类。它们的性质和质量对于面点的制作工艺有着直接影响。学习和研究面点的制作加工，必须了解原料及其性质。

第一节 主要原料

制作面点的主要原料是粮食（包括面粉、大米、米粉和杂粮），它的主要作用是调成面团制作坯皮，故又称“坯皮原料”。

一、面粉

面粉是制作面点的重要原料。其主要成分为蛋白质、糖类、脂肪、水分、灰分和维生素等。

（一）蛋白质

蛋白质是面粉的重要成分，其含量约占7.2~12.2%。面粉中蛋白质的种类较多，有麦胶蛋白、麦麸蛋白、麦清蛋白和麦球蛋白等，其中最主要的是麦胶蛋白和麦麸蛋白，它们的含量占面粉中蛋白质总含量的80%以上，是构成面筋质（俗称“面筋”）的主要成分。