

ENJOY

点

心

高

手

THE BEST

ENJOY THE BEST VOGUE LIFE

◎ 邓欣 (编著)

面点高手

【经典面点】为平静生活营造温馨

The Superior Of Pastry



实用点心制作范本
专业技法操作宝典

文字简洁/流程明晰/操作方便/一看就懂/一学就会

广东省出版集团
广东经济出版社

ENJOY
THE BEST
享受生活乐趣
LIFE

图书在版编目(CIP)数据

面点高手 / 邓欣编著. — 广州: 广东经济出版社, 2006.8
(点心高手)
ISBN 7-80728-354-8

I. 面… II. 邓… III. 面点—制作 IV. TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第 075747 号

出版发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	889毫米×1194毫米 1/16
印张	5
版次	2006年8月第1版
印次	2006年8月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80728-354-8/TS·105
定价	全套(1~4册)定价: 112.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

◎ 邓欣 (编著)



实用点心制作范本·专业技法操作宝典

文字简洁/流程明晰/操作方便/一看就懂/一学就会

【经典面点】为平静生活营造温馨

面点马手

The Superior Of Pastry



PREFACE



前言

面点是中国烹饪的主要组成部分，素以历史悠久、制作精致、品类丰富、风味多样著称于世。我国面点制作技术在长期的发展中，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，以优美的造型、绚丽、和谐的色彩博得人们的赞誉。

如今，随着炊具和灶具的改进，面点小吃的原料、制法、品种日益丰富，出现许多大众化风味小吃，百花齐放，五彩纷呈，极大地丰富了中国烹饪文化的内涵。

面点美食成了大众喜爱的食品，各种早点、小吃和点心，食用方便，便于携带，能够满足不同消费者的需要。

随着我国饮食文化影响力的不断扩大，面点开始走出国门，受到人们热烈的欢迎。台湾卖小笼包的鼎泰丰餐厅，曾被日本NHK连续报道，并被《纽约时报》评为世界十大餐厅之一。可以看出，我国面点业正在走向精品时代。随着食品科技迅猛发展，饮食潮流不断变化，面点只有不断地完善和发展，精益求精，才能巩固其在饮食中的地位和作用，才能越来越受到人们的欢迎。

为此，我们精心编制了《点心高手》丛书以飨读者，本套丛书分为《面点高手》、《西点高手》、《糕点高手》、《茶点高手》四分册。每册书都介绍了多种产品的制作方法，用简洁的文字作说明，配以清晰的流程图片。包括制作选料、所需器具、分量搭配、创艺造型、蒸制时间、具体制作步骤等都作了详尽的介绍，让你一看就明白，一学就会做，并且从中得到启发，制作出更多更好的精品美食。

本册《面点高手》，介绍了好吃饺、美味包、香脆饼等近八十款面点的制作方法，云集了面点制作方法的精华。在面点行业高手如云的时代，你一定不想错过成为面点师傅高手的机会吧，此书定能让你脱颖而出；家庭主妇、面点美食爱好者也定能从中获益，让更多的美味面点使你的餐桌丰盛热闹起来。



MENU 目录

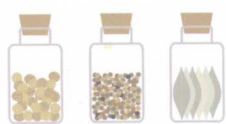


- 4 主要材料介绍
- 5 主要工具介绍
- 6 关于面粉
- 7 饺子篇
- 8 水晶香菜饺
- 9 韭香网纹饺
- 10 碧绿元宝饺
- 11 玉米清香饺
- 12 广东韭菜饺
- 13 七彩贡菜饺
- 14 章鱼鲜虾饺
- 15 烧鸭萝卜饺
- 16 美味菜脯煎饺
- 17 鲜虾香煎饺
- 18 上汤水饺皇
- 19 包子篇
- 20 桑粉冰肉包
- 21 红乳火腩卷
- 22 岭南腊肠卷
- 23 葱香生肉包
- 24 简易莲蓉包
- 25 简易奶皇包
- 26 刺猬莲蓉包
- 27 蚝汁叉烧包
- 28 蟹籽小笼包
- 29 牛油香葱卷
- 30 甘笋流沙包

- 31 碧玉菠菜饼
- 32 酥皮忌廉包
- 33 胡萝卜馒头
- 34 健康素菜包
- 35 美贝马蹄包
- 36 椰丝南瓜球
- 37 冰花炸蛋球
- 38 芝麻黄金包
- 39 莲蓉甘酥包
- 40 特色麻蓉包
- 41 马蹄生肉包
- 42 七彩水晶包
- 43 生煎肉菜包
- 44 火腿香葱卷
- 45 银丝肉松包
- 46 雪山绿茶包
- 47 脆饼篇
- 48 松脆葱油饼
- 49 老婆饼
- 50 奶香莲蓉月饼
- 51 莲蓉礼饼



- 52 核桃酥饼
- 53 蛋黄莲蓉饼
- 54 莲蓉酥月饼
- 56 冰花酥饼
- 58 椰香鸡蛋饼
- 59 香酥芝麻饼
- 60 芝麻蛋香饼
- 61 沙拉杏仁片
- 62 天津麻花卷
- 63 椰茸酥饼
- 64 绿茶红豆饼
- 65 花生可可点心
- 66 香橙煎薄饼
- 68 豆沙煎窝饼
- 69 莲蓉煎窝饼
- 70 洋腿韭香饼
- 71 什菜煎饼
- 72 鲜虾香煎饼
- 73 晶莹韭菜饼
- 74 香葱千层饼
- 75 韭菜春饼
- 76 牛肉香馅饼
- 77 土豆泥煎饼
- 78 瘦肉香汁馅饼
- 79 鸡蛋玉米饼



主要材料介绍

面粉

面粉是制作点心的主要原料，其它种类繁多，在制作点心时需要根据需要进行选择。面粉的气味和滋味是鉴定其质量的重要感官指标。好面粉闻起来有新鲜而清淡的香味，嚼起来略具甜味；凡是有酸味、苦味、霉味和腐败臭味的面粉都属变质面粉。

糖

主要使用的糖类有蔗糖、麦芽糖和葡萄糖。适当的含糖量，可以使成品的发起度增强，质地疏松，但含糖量过高会导致制品组织硬脆。

生粉

生粉一般用绿豆加工而成，也可用杂豆或薯类制作。适宜用于制作威化纸、虾片及各种点心的蛋浆，也可用来勾芡。

味精

点心制作中常用调味料之一。由淀粉经化学加工而成，其物理状态有粉状和结晶状，两者的浓度和鲜味各有不同，对于用量要根据具体的原材料性能和食品的要求而定。一般情况下用量不宜过多。其特点是与食盐共存的时候，滋味更鲜美，遇碱性溶液会变质而失去鲜味。

油脂

是油和脂的总称，一般说在常温下呈液态的称为油，呈固态或半固态的称为脂。油脂在食品中不仅有调味作用，还能提高食品的营养价值。制作过程中添加油脂，还能大大提高面筋的可塑性，并使成品柔软光亮。



主要工具介绍



● **砧板**: 对原料进行刀工操作时的垫衬工具。最好的砧板由橄榄树或银杏树做成, 这些木材质地坚密耐用。

● **蒸笼**: 面类点心制作时的重要用具, 主要用途为蒸制。购买时注意以竹编或木制者较佳。

● **擀面棍**: 是制作面类点心时不可缺少的工具, 最好选择木质结实、表面光滑者, 尺寸依据平时用量选择。

● **纱布**: 用来铺盖蒸笼, 可防止食品与蒸笼粘黏, 也可用来过滤渣滓。注意用前需用热水烫过消毒。

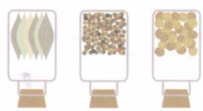
● **量杯**: 杯壁上有标示容量, 可用来量取材料, 如水、油等。通常有大小尺寸可供选择。

● **打量器**: 在烹调制作过程中, 可以使搅拌更加快速、均匀。

● **钵**: 有玻璃和不锈钢制品, 开口较大, 适用于搅拌原料。

● **筛网**: 主要用途是过滤。最好选择不锈钢制品。





关于面粉

一.面粉的种类

1.小麦磨制后的面粉可分为三大类:

- (1) 总粉: 包括碾磨过程中碾出的所有面粉。
- (2) 精粉: 从总粉中提出最好的那一部分面粉。
- (3) 黄粉: 将总粉提出精粉后, 剩下的部分即为黄粉。

2.按蛋白质含量分为三类:

- (1) 高筋面粉: 指面筋蛋白质含量较高的面粉, 它适合制作各式面包和一些清酥类点心等。
- (2) 低筋面粉: 指面筋蛋白质含量较低的面粉, 它适合制作蛋糕、混酥类点心等。
- (3) 中筋面粉: 指面筋蛋白质含量介于高、低筋面粉之间的一种面粉, 用途比较广泛, 它适合制作水调类面团、膨松面团类制品等。

3.按面粉用途分为下列几类:

- (1) 面包面粉: 由硬红春麦, 硬红冬麦或由春麦、冬麦搅和后磨制的, 蛋白质含量相当高。
- (2) 通用面粉或家常面粉: 供应家庭需要, 蛋白质不高也不低, 可以制作各类家庭面食。
- (3) 西点类面粉: 常用软质小麦磨制, 面粉非常细, 蛋白质含量低, 可用来制作各种小西饼、油酥饼、派饼。
- (4) 蛋糕面粉: 是所有面粉中最精制的, 是由软质小麦所磨出来的特级面粉, 蛋白质含量低。
- (5) 通心面面粉: 由杜兰小麦所磨出的面粉, 蛋白质含量很高, 几乎没有烘焙强度, 只能制作通心面。
- (6) 全麦面粉: 将整粒小麦全部碾成的面粉。
- (7) 碎麦粉: 将整粒小麦压碎碾成相当粗的麦粉。
- (8) 掺合面粉: 将全麦面粉中的麸皮降低一部分, 则制出的面包体积较小, 组织轻软, 又称麸皮面粉。
- (9) 预拌面粉: 将烘焙产品配方中所需的材料, 除液体材料外, 依配方的用量预拌在面粉中, 叫预拌面粉。

二.面粉的营养成分

1.碳水化合物 2.脂肪 3.蛋白质 4.矿物质 5.维生素

三.面粉品质判断

- 1.吸水量: 吸水量较高的面粉制出的成品不易老化。面粉中蛋白质含量愈高则吸水量愈高, 面粉颗粒愈细则吸水量愈高。
- 2.灰粉含量: 面粉中麸皮含量愈高则灰粉含量愈高, 灰粉含量愈低则面粉色调愈白。灰粉含量是面粉质量的指针, 并不影响烘焙食品的质量, 但包子、馒头、蒸饺等需讲求白度, 以选用精制的一级面粉为宜。
- 3.含水量: 面粉的含水量直接影响干粉的实际重量, 对贮存影响也很大, 国家规定标准面粉含水量不得超过15%, 含水量超过15%贮存期减短且容易长虫。



第一、肉菜馅：肉菜要合理搭配，从营养角度讲，给肉馅里加些蔬菜，不仅味道好，吸收率也可提高到80%左右。

第二、素菜馅：做菜馅时不要把菜汁倒掉，把菜馅剁好后，倒入锅（盆）里，加入食油（菜籽油）轻轻拌和，让油把菜包裹起来，再放食盐和调料，保留了营养，饺子馅也会鲜嫩适口。

第三、肉馅：先将肉用刀剁碎或用绞肉机绞碎，使其成为茸状，瘦肉多时，可适量加菜汁或水；肥肉多时可加少许菜汁或水，使劲向一个方向搅动。待肉粘稠后，再放适量的花椒粉、五香粉、食盐、鲜姜末、味精、香油，继续搅拌，酱油要一点一滴的加入，最好加点肉汤，边加边搅拌，直到糊状。这样的饺子吃时汤汁饱满，味鲜肉嫩。

◎ 和好饺子面两点不能忘 ◎

和饺子面团也有讲究，饺子皮粘连的主要原因是面筋不够，或者是面筋还没有形成。在和饺子面时，要注意两点：

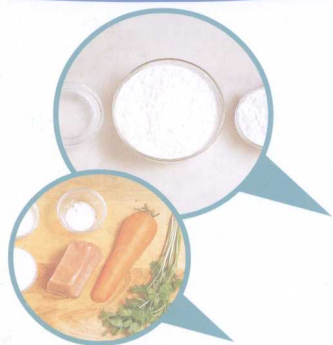
第一、在500克面粉里掺入6个鸡蛋清，使面里蛋白质增加，用这样的面做的饺子下锅后，蛋白质会很快凝固收缩，饺子起锅后收水快，不易粘连。

第二、面要和得略硬一点，和好后应放在盆里盖严密封，醒10~15分钟，等面中麦胶蛋白和麦谷蛋白吸水膨润，充分形成面筋。



MIANDIANGAOSHOU

「水晶香菜饺」



原 材 料

汀面500克，生粉150克，热水700克，猪肉250克，红萝卜50克，芫荽100克，盐5克，砂糖9克，味精7克。

特 点

皮薄爽口。

操作要点

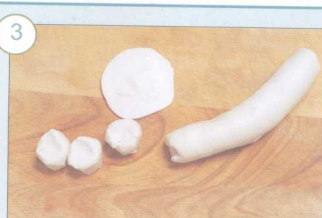
蒸的时间不能过长，否则皮会烂。



1. 汀面、生粉加开水和匀。
2. 搅拌、搓揉至表面光滑。
3. 搓成长条形后，切长约20克的小块，再将每个面块分别擀成一张圆形的皮。
4. 猪肉剁烂，红萝卜切丝，芫荽切碎。
5. 放入盐、味精、砂糖和匀。
6. 在皮中包入馅。
7. 把左、右两边同时向中间捏拢，做出鸡冠形花纹。
8. 放入蒸笼蒸6分钟即可。

制 作 步 骤

「韭香肉纹饺」



制作步骤

1. 皮的制作：面粉开窝，加入水、盐和匀，搓至光滑待用。
2. 馅的制作：猪肉剁烂，加入生粉、盐、味精、糖、鸡精粉拌匀，再加入韭菜和胡萝卜粒、生油、麻油拌匀成馅料。
3. 把和好的面团分成约20克重的面块。
4. 擀薄后包入馅料，双手压实，下锅煎。
5. 用10克面粉加少许水和成稀粉浆，放入锅中煎至金黄色呈网状状。



原材料

面粉200克，水150克，盐10克，韭菜50克，胡萝卜粒30克，猪肉300克，盐10克，味精15克，糖20克，生粉20克，水150克，鸡精粉适量，麻油少许，生油10克。

特点

酥脆，呈网状状。

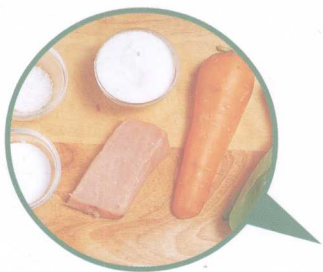
操作要点

粉浆不能开得太稠，否则就煎不出网纹。



MIANDIANGAOSHOU

「碧绿元宝饺」



原材料

馅：白菜200克，红萝卜50克，猪肉150克，盐6克，砂糖9克，味精7克，咸蛋黄少许。

特点

爽口，有菜味。

操作要点

要用旺火蒸，用慢火蒸会使皮产生过多粘性，口感不好。



1. 把白菜、红萝卜、猪肉等切粒、剁碎。
2. 放入盐、味精、糖和匀。
3. 把馅料包入面皮中。
4. 对叠，使面皮的边缘粘合。

5. 把两个边角捏拢，做成元宝状。

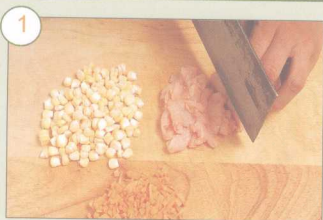
6. 在元宝中放上咸蛋黄粒，入笼蒸4分钟即成。

注：饺子皮的制作参考“水晶香菜饺”步骤1-3。

制作步骤

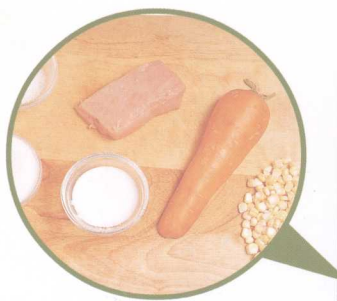
「玉米清香饺」

面 · 点 · 高 · 手



制作步骤

1. 把红萝卜和猪肉切粒。
2. 加入玉米粒、盐、味精、砂糖拌匀成馅料，用皮包起。
3. 把饺子捏成带皱褶的弯月形。
4. 放入蒸笼蒸6分钟即可。



原 材 料

皮：汀面500克，生粉150克，热水700克。

馅：玉米粒100克，红萝卜50克，猪肉150克，盐6克，砂糖9克，味精6克。

特 点

皮薄有透明感，口感爽。

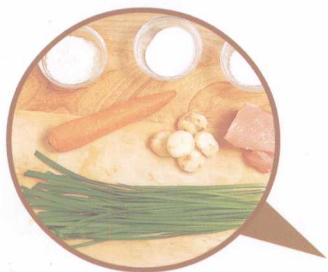
操作要点

饺子收口时要用力，否则蒸熟后会开口。



MIANDIANGAOSHOU

「广东韭菜饺」



原 材 料

皮：面粉 500 克，清水 250 克。

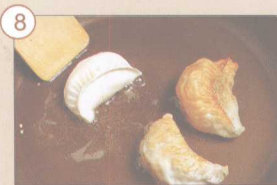
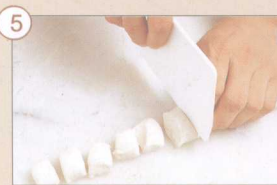
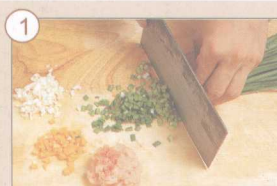
馅：韭菜 200 克，红萝卜 10 克，马蹄 20 克，猪肉 100 克。盐 6 克，味精 7 克，砂糖 9 克。

特 点

馅滑有汁、底部脆香。

操作要点

煎饺时要移动煎锅，使火候均匀。



制作步骤

1. 把韭菜、红萝卜、马蹄、猪肉切粒。

2. 加入盐、味精和砂糖拌匀。

3. 先取 50 克面粉用沸水烫熟。

4. 把烫熟的面粉混合剩余的面粉，加入水和匀。

5. 分切成 15 克的小面团。

6. 擀成圆形面皮。

7. 包上馅料，捏好收口。

8. 放入锅中煎至两面金黄色即成。

「七彩贡菜饺」



制作步骤

1. 把红萝卜、贡菜、猪肉切粒。
2. 加入玉米粒、盐、味精、砂糖拌匀成馅料，玉米粒和红萝卜留出少许。
3. 用做好的饺子皮包起馅料，捏成“品”字形。
4. 放入蒸笼，在饺子的边缝中放入红萝卜粒、玉米粒和蟹籽，蒸6分钟即成。



原材料

皮：参考“水晶香菜饺”皮的材料。

玉米粒100克，红萝卜50克，贡菜150克，猪肉150克，盐6克，砂糖9克，味精6克，蟹籽少许。

特点

外形独特，爽口。

操作要点

贡菜要先用水煮一下，用冷水冲透。



MIANDIANGAOSHOU

「章鱼鲜虾饺」



原 材 料

皮：汀面500克，生粉150克，热水700克，可可粉少许。
馅：虾仁500克，盐6克，砂糖7克，味精7克。

特 点

形似章鱼，虾鲜味美。

操作要点

制作馅料时多搅拌一下，虾肉可以更爽。



制作步骤



1. 用开水烫熟汀面，然后加生粉和匀。
2. 搓揉至表面光滑。
3. 搓成长条形。
4. 切成约20克的小块，再将每个面块分别擀成一张圆形的皮。
5. 把虾仁搅碎，加入盐、砂糖、味精，拌匀制成馅料。
6. 把馅包入皮中，捏紧收口，把收口搓成条形。
7. 把条形切开做成章鱼须。
8. 用可可粉做眼睛并装饰须脚，入笼蒸3分钟即成。

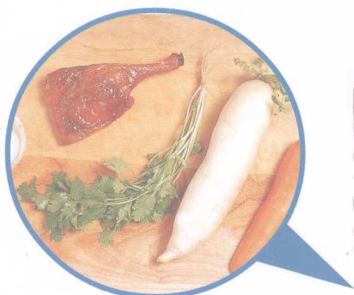
「烧鸭萝卜饺」



制作步骤

1. 把烧鸭肉、茼蒿、红萝卜、白萝卜切丝。
2. 加入盐、味精、砂糖拌匀。
3. 包起馅料，捏成水滴形。
4. 放入蒸笼蒸约5分钟即成。

注：饺子皮的制作参考“水晶香菜饺”步骤1-3。



原材料

皮：汀面500克，生粉150克，热水700克，烧鸭肉200克，茼蒿50克，
馅：红萝卜50克，白萝卜150克，味精4克，盐4克，砂糖6克。

特点

有烧鸭香味。

操作要点

蒸的时间不能过长。

