

ZHONGSHI
LAODONGYUBEIZHIJIAOCAI
MIANDIAN



LD

职业培训教材

劳动预备制教材

ZHONGSHI 中式面点

MIANDIAN (初级) (第二版)

LAODONGYUBEIZHIJIAOCAI

中国劳动社会保障出版社



劳动预备制教材
职业培训教材

中式面点（初级）

（第二版）

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

中式面点：初级/于洁主编. —2版. —北京：中国劳动社会保障出版社，2009
ISBN 978-7-5045-7999-7

I. 中… II. 于… III. 面点-制作-中国 IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 147248 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出 版 人：张梦欣

*

北京市艺辉印刷有限公司印刷装订 新华书店经销
787 毫米×1092 毫米 16 开本 5.25 印张 123 千字

2009 年 8 月第 2 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定价：10.00 元

读者服务部电话：010-64929211

发行部电话：010-64927085

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010-64954652

前 言

《中华人民共和国就业促进法》规定：“国家采取措施建立健全劳动预备制度，县级以上地方人民政府对有就业要求的初高中毕业生实行一定期限的职业教育和培训，使其取得相应的职业资格或者掌握一定的职业技能。”

为进一步加强劳动预备制培训教材建设，满足各地实施劳动预备制对教材的需求，我们会同中国劳动社会保障出版社，对2000年出版的机械、电工、电子、计算机、汽车维修、餐饮服务、商业服务、服装制作、建筑等类劳动预备制培训的专业课教材组织有关人员进行修订改版，并新编了美容保健、数控加工、会计文秘类的专业课教材。

在组织修订、编写教材时，考虑到接受培训人员的实际水平，为了使学员在较短时间内掌握从业必备的基本知识和操作技能，我们力求做到学习的理论知识为掌握操作技能服务，操作技能实践课题与生产实际紧密结合，内容深入浅出、图文并茂，增强教材的实用性和可读性。同时，注意在教材中反映新知识、新技术、新工艺和新方法，努力提高教材的先进性。

为了在规定的期限内更好地完成劳动预备制培训，各专业按照“公共基础课+专业课”的模式进行教学。公共基础必修课教材为《法律常识》《职业道德》《就业指导》《计算机应用》。选修课教材为《应用数学》《实用写作》《英语日常用语》《劳动保护知识》《实用物理》《交际礼仪》。专业课教材分为专业基础知识教材和专业技术（理论和实训一体化）教材，每个专业一般2~3本。

在这批教材的修订、编写过程中，编审人员克服各种困难，较好地完成了任务。在此，谨向付出辛勤劳动的编审人员表示衷心感谢。

由于编写时间有限，教材中可能有一些不足之处，我们将在教材使用过程中听取各方面的意见，适时进行修改，使其趋于完善。

人力资源和社会保障部教材办公室

2008年9月

简 介

本书分6个模块、16项任务，系统介绍了中式面点的制作技术。首先讲述了面点基础知识，使读者对面点制作有一个简单了解；然后采用任务驱动教学法的形式，分步骤讲解了水调面团制品、膨松面团制品、层酥类面团制品、米类及米粉类面团制品、淀粉面团及其他类面团制品的制作。

本书注重传授知识和培训技能相结合，根据提高被培训者全面素质和综合职业能力的实际需要，确定教材内容，增强了教材的适用性和实践性；力求做到概念准确、表达清楚，由浅入深、循序渐进，通俗易懂、易教易学，具有很强的实用性和可操作性。

本书由于洁主编，周波参编；梁东晓主审。

目 录

模块一 制作面点基础知识准备	(1)
任务 1 初步认识面点及其原料	(1)
任务 2 认识制作面点的工具与设备	(4)
任务 3 掌握面点制品成本核算方法	(5)
任务 4 掌握面点营养卫生知识	(7)
模块二 水调面团(实性面团)制品制作	(9)
任务 1 冷水面团的特点、调制方法与制作实例	(9)
任务 2 温水面团的特点、调制方法与制作实例	(20)
任务 3 热水面团的特点、调制方法与制作实例	(24)
模块三 膨松面团制品制作	(30)
任务 1 生物膨松面团的特点、调制方法与制作实例	(30)
任务 2 化学膨松面团的特点、调制方法与制作实例	(36)
任务 3 物理膨松面团的特点、调制方法与制作实例	(42)
模块四 层酥类面团制品制作	(45)
模块五 米类及米粉类面团制品制作	(50)
任务 1 实性面团的特点、调制方法与制作实例	(50)
任务 2 米粉膨松面团的特点、调制方法与制作实例	(56)
任务 3 米类面团的特点、调制方法与制作实例	(59)
模块六 淀粉面团及其他类面团制品制作	(65)
任务 1 淀粉面团的特点、调制方法与制作实例	(65)
任务 2 果蔬面团的特点、调制方法与制作实例	(69)
任务 3 杂粮面团、鱼虾蓉面团等的特点、调制方法与制作实例	(73)

模块一 制作面点基础知识准备

教学目的和要求:

让学生了解面点的概念、风味流派、分类,面点制作的原料、工具与设备,掌握面点制作经营的成本核算方法。

教学内容:

1. 面点基础知识

(1) 面点的概念及分类。

(2) 面点的主要风味和流派。

(3) 制作面点常用原料知识。介绍常用的主坯原料、制馅原料、辅助原料、蛋品、添加剂、糖、盐、味精等。

(4) 制作面点常用的工具和设备。简单介绍制作面点的常用工具、机器设备的种类,及其使用与维护方法。

2. 面点制作经营成本核算基础知识

主要包括面点价格的构成特性、制定面点价格的原则及方法、面点制品的价格制定策略、面点制品定价程序、毛利率计算等。

3. 营养卫生知识

主要讲解面点工艺中营养素损失的原因、面点工艺中营养素的保护措施、操作间卫生要求。

教学方法:

以学生自学为主、老师讲授为辅,共同完成教学任务。

相关知识:

面点技术、面点工艺学、营养卫生、成本核算。

任务1 初步认识面点及其原料

一、面点的概念及分类

1. 面点的概念

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,包括饭、粥、饼、馍、糊等。

2. 面点的主要风味和流派

(1) 按地域和饮食文化的形成可分为南味、北味两大风味。

(2) 按风味流派可分为:

- 1) 京式: 面为主料, 口味咸鲜, 馅用适量的水搅打, 以京味糕点为代表。
- 2) 苏式: 形态多, 口味厚, 略带甜, 馅掺皮冻, 以三丁、包子、汤圆为代表。
- 3) 广式: 常用淀粉, 重糖轻油, 皮薄馅嫩, 以虾饺、广式月饼为代表。

3. 面点的分类

(1) 按面团分类, 有实性面类制品、膨松类制品、米类及米粉类制品、杂粮及其他类制品。

(2) 按原料分类, 有麦类制品(叉烧包、花色饺)、米类制品(粽子、汤团)、杂粮类制品(扁豆糕、窝头)。

(3) 按流派分类, 有京、苏、广、扬、潮、西北等制品。

(4) 按形态分类, 有糕、饼、团、包、条、饺、粥、饭等。

(5) 按熟制方式分类, 有蒸、炸、煮、烙、煎、烤、炒。

(6) 按口味分类, 有甜味、咸味、甜咸味、复合味。

(7) 按制馅原料分类, 有荤馅(生、熟馅)和素馅。

二、制作面点的原料

1. 主坯原料

(1) 大米。

1) 种类: 籼米、粳米、糯米。

2) 化学成分: 蛋白质 6.8%, 脂肪 13%, 糖类 76% (淀粉和纤维素两部分), 维生素极少, 矿物质 1%, 水分 13%~16%。

3) 大米的品质鉴定。

①米的粒形: 无未熟, 虫蚀, 病斑, 糙米, 碎米, 爆腰米。

②米的腹白: 腹白多的大米品质较差。

③米的硬度: 硬度大, 品质高; 硬度小的易碎。

(2) 面粉。按加工精度不同可分为特精粉、普通粉、标准粉。

1) 特精粉: 色洁白, 颗粒细小, 含麸量少, 面筋质多, 筋力大, 蛋白质含量低, 维生素少, 适于制作精细的筵席面点及西式面点。

2) 普通粉: 色淡黄, 颗粒较粗, 麸量高, 面筋质少, 筋力小, 蛋白质含量低, 维生素含量高, 适于制作一般家常面点。

3) 标准粉: 介于上述二者之间, 适于制作大众化的面点。

鉴别: 从色、香、味、面筋质多少及含杂质量情况(含水量应在 13.5%~14.5%之间)判定。

(3) 米粉。米粉坚实而少韧性, 不宜发酵, 操作时需煮芡, 烫粉。

1) 按米粉的米质分类:

①糯米粉: 硬度低, 黏性大, 涨发性能差。

②粳米粉: 涨发性大于糯米。

③籼米粉: 硬度高, 黏性小, 涨发性能强。

2) 按米粉加工方法分类:

①干磨粉: 含水量少, 保管方便, 不易变质, 粉质较粗, 制成品后爽滑性差。

②湿磨粉：淘米涨发，静置，淋水，米粒松胖磨制，过罗筛。其质感比较细腻，富有光泽，含水量多，难于保存。

③水磨粉：淘米，浸米，带水磨粉及压粉沥水，质量取决于浸米时的浸泡程度。其粉质细腻，成品柔软，口感滑润，含水量大，不宜久藏。

(4) 杂粮。有玉米、小米、大豆、芋头。

2. 制馅原料

(1) 咸味馅料。

1) 肉类：猪肉、牛肉、鸡肉。

2) 水产品：鱼类和海鲜类（大马哈鱼、虾、海参、干贝）。

3) 蔬菜：按时节变化，水分大，异味太浓的必须焯水。

(2) 甜味馅料。

1) 豆类：大豆、赤小豆、绿豆、蚕豆、豌豆。

2) 干果类：瓜子仁、松子仁、花生仁、核桃仁、莲子仁、杏仁、椰丝、蜜饯等。

3. 常用辅助原料

(1) 膨松剂。

1) 小苏打 (NaHCO_3)：俗称食粉，分解放出 CO_2 气体。

2) 臭粉：俗称打起子，分解生成 CO_2 和氨气， 35°C 分解， 60°C 分解完毕。

3) 发酵粉：泡打粉，发粉。用量为面粉的 $1\%\sim 3\%$ 。

4) 盐碱矾：用量小于 1% 。

5) 酵母：最佳活化温度为 $25\sim 28^\circ\text{C}$ ， 0°C 以下休眠， 40°C 以上衰老快， 6% 糖中活化快。

(2) 油脂。荤油在常温下呈固态，素油在常温下呈液态。

1) 动物油脂：

①大油：色白，有光泽，滋味良好。

②黄油：从牛乳中分离，其乳化、起酥效果好。

③鲜奶油：用鲜奶中的油脂加工而成，色洁白，味清香，含水量高，不易保存。

2) 植物油：大豆油、胡麻油、花生油、芝麻油（香油）等。

(3) 蛋品。

1) 鲜蛋：鸡蛋、鸭蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋。

2) 再制蛋：咸鸭蛋，其蛋黄松沙出油。

(4) 添加剂。

1) 香精：使用范围为 $0.15\%\sim 0.25\%$ 。

①天然香精：从植物体中提取，无害。

②单体香精：人工合成的芳香烃类化合物。

2) 色素：苋菜红、胭脂红 0.005% ；柠檬黄、日落黄、靛蓝 0.01% 。

(5) 糖。

1) 糖的分类。

①蔗糖：砂糖、绵白糖、冰糖、红糖。

②饴糖：白糖加上少量植物油合成，一种用米和麦芽为原料制成的糖，甜柔爽口，色黄，黏稠。

③糖精：从煤焦油中提炼，最大用量 $\leq 0.005\%$ 。

2) 糖的特性。起焦化作用，使制品色泽金黄，并能防腐，调节发酵速度。使用量不超过面粉的30%。

(6) 盐。盐的作用有：

1) 增强面团的劲性。盐是筋，碱是骨。

2) 增强制品的味道。油条等加盐油炸后有浓郁的酥香味，咸香爽口，油而不腻。

(7) 味精。增加制品的鲜味。

4. 水（述略）

任务2 认识制作面点的工具与设备

一、制作面点工具

1. 坯皮调制工具

(1) 面棍。长30~50 cm，直径5 cm，擀制面条、馄饨皮等。

(2) 面杖。长20~30 cm，直径3 cm，擀制水饺皮等。

(3) 通心槌。擀制量大、形大的皮等。

(4) 双手杖。两根并用，双手同时用力制皮。

(5) 橄榄杖。形如橄榄，擀制烧卖皮。

(6) 鸭形槌。中间细杆穿过，擀制烧卖皮。

(7) 花棍。表面有齿形的凹凸面，用于平面制品坯料表面花纹的擀制。

2. 面点制作成形工具

(1) 印模。印制品表面的图案用。

(2) 套模。用于薄形坯料的生坯成形。

(3) 花钳。用于制作花色点心的成形。

(4) 胎模。用于面包西点的成形。

(5) 花嘴。用于蛋糕的裱花及小点心的成形。

(6) 木梳。用于羽毛、鱼鳞等图案制作。

(7) 拨挑。用于开眼、点缀等制作。

3. 面点熟制工具

(1) 锅。包括水锅、炸锅、炒锅、平锅等。

(2) 蒸笼、蒸锅。用于蒸制面点。

(3) 手勺。用于炒馅、加料、装盘等。

(4) 漏勺。用于捞出原料和制品等。

(5) 筷子。用于捞出或翻动面点。

(6) 锅铲。用于炒馅、煎烙面点。

(7) 火钳。在烘烤过程中，取面点时使用。

4. 制作面点的常用刀具

(1) 文武刀。用于切肉、切菜等调制馅料的刀工成形及制品成形时的改刀。

(2) 剪刀。刀头细长，用于制作花色面点的成形（如刺猬的剪刺）。

(3) 长刮刀。用于刮塌奶油或切割面包、蛋糕等。

(4) 刨刀。用于刨丝制馅。

5. 其他常用工具

制作面点其他常用工具有面筛、粉扫、面刮板、排笔、小簸箕、牙刷、镊子等。

二、制作面点设备

1. 面案

有木板面案、石板面案、金属板面案等。

2. 炉灶

有蒸煮灶、烘烤炉、微波炉、电磁灶等。

3. 机器

有和面机、打蛋机、绞肉机、磨粉机、压片机等。

4. 其他设备

有秤、砧板、冰箱等。

三、制作面点工具、设备的使用与维护

1. 定点存放，专人管理。

2. 熟悉器具的性能，正确使用。

3. 注意器具的卫生，保持清洁。

4. 安全操作，及时维修。

任务3 掌握面点制品成本核算方法

一、面点价格的构成特性

1. 面点价格构成公式

面点价格 = 原材料成本 + 制作经营费用 + 利润 + 税金

长期以来，在核定面点价格时，只将原料成本作为成本要素，将生产经营费用、利润、税金合并在一起称为毛利，用以计算面点制品价格。因此，上式也可写成：

面点价格 = 原料成本 + 毛利

2. 影响面点价格的因素

面点价格受原料进价、产品种类、质量、规格等多种因素的影响，价格水平很灵活。

(1) 价格形式的多样性。面点品种多，价格随着制品的用途不同而呈多样性。因此，餐饮经营者必须充分认识面点产品价格的多样性，要根据面点的质量、销售方式灵活掌握价格标准，以适应各种类型的消费者的消费需求。

(2) 价格管理的时令性。制作面点的原料种类多样，如海产品、蔬菜等，它们的价格是由季节性、时令性、市场需求所决定的，管理者既要坚持灵活推出菜品、时菜时价的原则，又要根据季节、时令和市场需求变化，在调整菜单的过程中调整产品价格。

二、制定面点价格的原则及方法

1. 面点价格制定原则

(1) 面点价格要反映面点制品的价值。价格要充分体现按质论价的特点, 优质优价。

(2) 面点价格必须适应市场需求。餐饮产品直接向顾客销售, 因而定价与市场、顾客的反应有直接关系。价格直接影响需求, 所以要适应市场需求。

(3) 制定价格要服从国家政策, 接受物价部门的指导。价格是在国家政策的指导下, 各部门按照实际情况制定出来的, 企业必须接受物价部门的检查督促指导, 不能任意定价。

2. 面点价格制定方法

(1) 随行就市法。即参照同行的面点销售价格制定自己的产品销售价格。随行就市法在实际中经常使用, 是制定面点价格最简单的方法。

(2) 成本系数定价法。这种方法是以成本为基数的定价方法。

(3) 毛利率法。这是以面点的毛利率为基数的定价方法。

三、面点制品的价格制定策略

1. 满意利润策略

以争取正常利润为主, 重点在掌握企业综合毛利率和分类毛利率的基础上, 使产品价格补偿原料成本和营业费用后, 有比较合理的利润。

2. 市场占领策略

产品价格以占有市场为主要目标, 它包括占领新的市场和扩大原有产品的市场占有率两个方面。

3. 声望价格策略

这种策略是通过创造企业某种特色, 或某类产品的高贵形象, 以形成市场声望, 从而获得较好的经济效益。

4. 心理价格策略

在掌握顾客心理的基础上, 通过定价刺激客人消费, 以获得良好的经济效益。

5. 竞争价格策略

以开展市场竞争、扩大产品销售、增强企业竞争能力为主要定价目标。

四、面点制品定价程序

1. 判断市场需求。在市场调查的基础上, 掌握消费者对面点制品的接受程度, 判定产品的市场需求。

2. 确定价格目标。在保持产品价格和市场需求最佳适应性的基础上, 确定定价目标, 从而达到产品的价格既为顾客所接受又能使企业获得利润的目的。

3. 预测产品成本。确定价格目标后, 在分析产品成本、费用水平的基础上, 为制定产品价格提供客观依据。

4. 竞争对手产品价格。价格是企业开展市场竞争的重要手段, 在分析同行同一档次、同种规格和同类产品价格的基础上, 选择自己的定价策略。

5. 制定毛利率标准。产品价格是根据产品成本和毛利率来制定的。毛利率的高低直接决定价格水平。因此, 在确定产品价格前必须确定合理的分类毛利率和综合毛利率标准。分类毛利率是某一类餐饮产品的毛利额与产品销售价格或原料成本的比率。综合毛利率是某一等级、某种类型的企业餐饮产品的平均毛利率。

6. 选择定价方法。由于产品价格目标不同, 所以定价方法也不一样。常见的有以成本为中心的定价方法、以利润为中心的定价方法和以竞争为中心的定价方法三种, 各企业应结

合自己产品的定价目标来选择具体的定价方法。

五、毛利率

1. 确定毛利率的一般原则

- (1) 一般产品毛利率低；高档、有特色的产品毛利率高。
- (2) 质高、料贵、技术含量高、供不应求的产品毛利率高。
- (3) 批量大，成本低，毛利率低；零售，批量少，成本高，毛利率略高。

2. 毛利率的核算

毛利率的核算是指销售毛利率的核算。

销售毛利率 = (销售额 - 成本) / 销售额 × 100%

六、计算面点制品的具体方法

1. 成本毛利率法

面点销售价格 = 面点原料成本 × (1 + 成本毛利率)

2. 销售毛利率法

面点销售价格 = 面点原料成本 / (1 - 销售毛利率)

3. 系数定价法

面点销售价格 = 面点成本 × 定价系数

任务4 掌握面点营养卫生知识

一、面点制作中营养素损失的原因

1. 溶解流失

水溶性维生素和无机盐流失，原因是洗涤、切配方法不当。

2. 加热损失

在面点熟制中，炸和烘烤，可使 VB₁、VB₂ 等损失 50%；蒸、煮、烙，可使维生素损失 41%~47%。

3. 氧化损失

面点制作中原料切得越小、越碎，放置时间越长，维生素损失越多。

4. 加碱损失

VC、VB₁、VB₂ 遇碱性物质易分解，所以面点制作中加碱会增加维生素的损失。

二、面点制作中保护营养素的措施

1. 合理洗涤

对于各种原材料，应避免用力搓洗和多遍淘洗，以洗净为准，以免将原料的表面细胞壁破坏，使营养素随水流失或氧化损失。

2. 科学切配

- (1) 先洗后切。
- (2) 减少放置时间。
- (3) 切块尽量大些。

3. 上浆、挂糊

上浆、挂糊的作用是：保持原料中的水分和鲜味，使之内部鲜嫩，外部香酥或柔滑；保持原料形态，使之红润饱满；保持和增加菜肴的营养成分。鸡、肉、鱼等原料中所含的蛋白质、脂肪、维生素等通过上浆或挂糊，原料的外面有了保护层，使原料不直接与热油接触，内部的水分和养料就不易溢出，其营养成分也就不致受到较多的损失。不仅如此，糊浆由淀粉、鸡蛋等所组成，它们也具有丰富的营养成分，从而增加了菜肴的营养价值。

4. 适当加醋

骨头汤中加入醋可促使 Ca 的溶解。

5. 用鲜酵母发酵

增加 B 族维生素，破坏面中的植酸盐，有利于对 Ca 和 Fe 的吸收。

6. 正确使用熟制方法

合理的熟制方法是：急火快炒；先急火后慢火煮。

三、操作间卫生要求

1. 操作间干净、明亮，空气畅通，无异味。
2. 全部物品摆放整齐。
3. 机械设备、工作台、工具、容器做到木见本色，铁见光，无污物。
4. 地面保证每班次清洁一次，灶具每日打扫一次。
5. 抽屉、擦手布和揩布要保证每班次严格清洗并晾干。

模块二 水调面团（实性面团）制品制作

教学目的和要求：

让学生懂得水调面团的成团原理、特点，不同水温的面团调制方法及其用途，熟练进行相关制品实例的制作，提高其自学能力。

教学内容：

1. 面团对面点的作用

- (1) 直接为成形工艺创造了条件。
- (2) 确定坯料的口味。
- (3) 可以实现成品的基本风味。
- (4) 提高制品的营养。
- (5) 与熟制方法相得益彰，形成风味。

2. 面团的分类

- (1) 按面团主料分类，有面粉类面团、米及米粉类面团、淀粉类面团、其他类面团。
- (2) 按面团的形态分类，有团状面团、粉粒状面团、颗粒状面团、浆糊状面团。
- (3) 按面团特性分类，有实性面团、膨松面团、层酥面团。

3. 面团的原料

面团使用的原料有主要原料、调辅原料、水等。

4. 影响面团成团的因素

- (1) 原料因素：主要体现在主料、辅料、调料、水、添加剂的选择及其量的配合上。
- (2) 操作因素：体现在投料顺序、调制方法、调制速度及调制时间上。

5. 水调面团

水调面团指面粉掺水（有的加入少量盐、碱等辅料）所调制成的面团。水调面团又分为冷水面团、温水面团、热水面团。

教学方法：

以学生自学为主，老师辅助讲授，共同完成教学任务。

相关知识：

面点技术、面点工艺学、烹调技术、成本核算。

任务1 冷水面团的特点、调制方法与制作实例

一、任务内容

完成水饺、馄饨的制作。

二、知识链接

1. 冷水面团的特点

面筋组织丰富，筋力足，韧性强，拉力大，富有弹性，颜色白，熟制后质感硬实，口感爽滑，有咬劲（俗称“筋道”），食后耐饥等。

2. 冷水面团成团的原理

主要是由面粉中蛋白质的溶胀作用所致。当面粉与冷水混合后，面粉中的蛋白质便大量吸水溶胀，成了面筋网络组织，其他成分（淀粉等）均匀地分布在其中，并被包裹起来，形成面团。

3. 冷水面团的调制

(1) 工艺流程：面粉+辅料+水→和面→饧面→调面→成团。

(2) 原料要求：

1) 选用加工精度高、含筋量适中、筋性较强的面粉。

2) 水温 30℃ 左右。

3) 根据制品特定要求定量选配，可适量掺入盐、碱、蛋等辅料。

(3) 用料比例：

1) 一般面团：面粉和水的比例为 10 : (4.5~5)，如水饺面团。

2) 硬面团：面粉和水的比例为 10 : (3.5~4)，如刀削面面团。

3) 软面团：面粉和水的比例为 10 : (7~8)，如馅饼、春卷皮面团。

(4) 调制要求：

1) 和面。以调和法为主，也可用拌和法，一般分次加水，第一次加水量为 70%，第二次加水量为 20%，第三次加水量为 10%。

2) 饧面。饧面时间应根据面团的面粉种类、加水量、成品要求及气温等不同而定，一般为 15 min 左右，长的达数小时。

3) 调面。冷水面团要求筋性大些。常用的调面方法有揉面、摔面、捣面。

(5) 调制要领：

1) 水温必须恰当。

2) 掌握掺水比例。

3) 面团要反复调匀。

4. 制馅技能

(1) 馅的概念。馅是一种常见于包入面点坯料内部的心子，也叫做“馅心”。

(2) 馅的分类。

1) 按馅的口味不同分，有甜味、咸味、复合味三类。

2) 按馅的原料不同分，有荤馅、素馅、荤素混合馅。

3) 按馅的调制方法分，有生馅和熟馅两大类。

(3) 馅的调制特点。

1) 制馅原料都是经加工而成的细碎小料，这样便于包制成形，便于馅料入味，便于成熟和食用。

2) 调味手段简单，口味相对单一。

①咸味馅的调味较一般菜肴稍淡，因为馅料熟制后水分蒸发，咸味会相对增加。

②制作不同味道的馅有不同的控制方法。生制咸味馅讲究水量的控制；熟制咸味馅多需勾芡，凝固馅中加汤汁，会增加黏性和浓度，以便于成形，增加口感。生制甜味馅多需掺入熟粉料以增加主料的黏合力以便于成团成形，增加口感；熟粉料与白糖混合熟制时可防止破皮、穿底的现象；熟制甜味馅的主料多需进行预熟处理。

(4) 生荤素馅的调制。

1) 注意事项：

①蔬菜多选用新鲜的，大部分须焯水处理，刀工成形一般为末状。

②选用的肉质要求质地鲜嫩，刀工处理为泥状或末状。

③调味品的添加应有顺序。一般应先加姜、酱油、盐，搅打上劲后再加料酒、糖、味精、葱、香油等。

④搅拌不能一次加足水分，应采取分次加入法。搅拌时，要顺同一方向用力搅打，至肉质有黏性、起胶为宜。

⑤添加的水量视原料及馅的品种而定，既要增加馅的卤汁又要便于包馅品种的成形。

⑥菜肉的混合一般在上馅前进行，混合后不宜放置太久，否则蔬菜易变味。

2) 调制要领：

①合理选料。

②刀工成形细小。

③控制馅中水分的含量。

④注重调味。

3) 质量标准：

①质地软嫩。

②拌匀不散。

③卤汁适宜。

④味道鲜香。

5. 制坯技能

主要由和面、饧面、调面、搓条、下剂、制皮等方面的技能组成。

(1) 和面。

1) 和面的方法。主要有拌和法（抄拌法）、调和法、搅和法（见图2—1）。

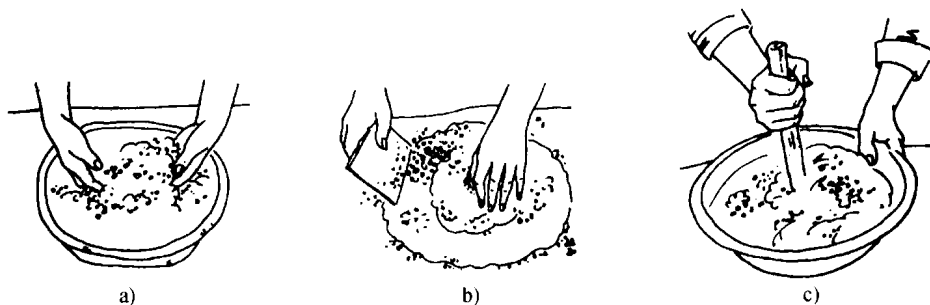


图2—1 和面方法

a) 拌和法和面 b) 调和法和面 c) 搅和法和面