

大厨必读系列

实用

*Shiyong Mian dian
Shixiao Jifa Quantuqie*

沈健基 双福◎主编

面点制作技法全图解



中国纺织出版社

大厨必读系列

沈健基 双福◎主编

实用面点制作技法全图解



主 编：沈健基 双福

监 制：周学武

编创人员：沈健基 孙学舵 王厚春 周学武

侯照良 王雪蕾 常方喜 彭 利

梅妍娜 孙 鹏 徐正全 李青青

郑希凤 赵聪欣 李华华 满江霞

周 晖 衣晓妮 王 芸 刘少博

于 浩 潘桂海 赵雪林 于瑞强

安伯旻

面点制作：**寿和楼**（中国著名鲁菜馆）

孙学舵 王厚春

工作人员：明立南 赵红杰 王兴克 石青华


于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英

孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹：

摄 影：**双福 SF 文化·出品** 

装帧设计：

 中国纺织出版社

内容简介

本书是一本专为初学厨艺者准备的全面、实用的面点技法指导用书。全书共分五章，系统地介绍了面点基础、基本面点技法、面点通用制熟技法、中式特色面点制作技法和创意面点制作技法。既侧重常用的面点制作基本功和技法，更重视理论与实际相结合，多实例、多图详解展示相关内容，让初学面点者学习时不再凭空想象，是广大初级烹饪爱好者的必备参考读物。

本书附赠精美的DVD光盘，由经验丰富的厨师实景演示，让读者学习厨艺更直观、更轻松。

图书在版编目（CIP）数据

实用面点制作技法全图解 / 沈健基，双福主编. —
北京：中国纺织出版社，2014.3
（大厨必读系列）
ISBN 978-7-5180-0135-4

I. ①实… II. ①沈… ②双… III. ①面点—制作—
图解 IV. ①TS972.116-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第259156号

责任编辑：韩 婧

责任印制：何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-87155894 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年3月 第1版 第1次印刷

开本：889×1194 1/16 印张：8

字数：108千字 定价：58.00元（附光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目 录

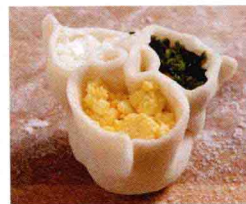
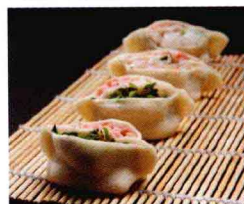
Contents

第一章 面点基础

面点原料知识·····	6
■ 坯料原料·····	6
■ 制馅原料·····	6
■ 调料和辅助原料·····	7
常用面点设备·····	8
■ 设备及主要用具·····	8
■ 辅助工具·····	8
■ 常用机具·····	8
面点成形基本技术动作·····	9
■ 和面·····	9
■ 揉面·····	10
■ 搓条·····	11
■ 下剂·····	11
■ 制皮·····	12
■ 上馅·····	14

第二章 基本面点技法

面团基础技法	
■ 水调面团·····	16
■ 膨松面团·····	18
■ 油酥面团·····	22
■ 米粉面团·····	26
■ 澄粉面团·····	27
■ 糕粉面团·····	27
■ 杂粮粉面团·····	28
■ 薯类面团·····	28
■ 豆类面团·····	28
■ 菜类面团·····	28
■ 果类面团·····	29
■ 全蛋面团·····	29
馅心基础加工技法	
■ 咸馅·····	30



■ 甜馅·····	35
面点成形技法	
■ 搓·····	38
■ 包·····	38
■ 卷·····	41
■ 捏·····	45
■ 抻·····	56
■ 切·····	59
■ 削·····	60
■ 叠·····	61
■ 摊·····	62
■ 擀·····	63
■ 按·····	64
■ 挤·····	64
■ 镶嵌·····	64
■ 模具·····	64

第三章 面点通用制熟技法及实例

蒸	
■ 千层饼·····	66
煮	
■ 状元饺·····	68
煮炒	
■ 什锦炒面·····	70
炸	
■ 火饺·····	72
蒸炸	
■ 黄金大饼·····	74



煎	
■生煎锅贴·····	76
蒸煎	
■煎糍粑·····	78
烤	
■黄桥烧饼·····	80
烙	
■烙制烤鸭饼·····	82
冷藏	
■红糖凉糕·····	84

第四章 中式特色面点制作技法及实例

广式	
■像生雪梨果·····	86
■核桃酥·····	87
苏式	
■鱼汤小刀面·····	88
■三丁包子·····	89
■盒子酥·····	90
京式	
■萨其马·····	91
■艾窝窝·····	92
■千层糕·····	93
其他	
■家常饼·····	94
■八宝饭·····	95
■炸糯米糍·····	96

第五章 创意面点制作技法及实例

卷类	
■川味花卷·····	98
■佛手花卷·····	99
■三丝炸春卷·····	100
■金丝花卷·····	102
■南瓜双色花卷馒头·····	103
包子类	
■炉包·····	104
■香米包·····	106
■叉烧花包·····	107
饺子类	
■一品饺·····	108
■梅花饺·····	110
■鸳鸯饺·····	111
烧卖类	
■糯米牛肉烧卖·····	112
■海鲜蛋烧麦·····	114
■翡翠烧麦·····	115



特色糕类	
■泡泡油糕·····	116
■如意糕·····	118
球状类	
■麻仁薯笼球·····	119
■雨花石汤圆·····	120
酥类	
■莲蓉酥饼·····	121
■荷花酥·····	122
■兰花酥·····	123
■三角酥·····	124
趣味类	
■小白兔·····	126
■刺猬·····	128

大厨必读系列

沈健基 双福◎主编

实用面点制作技法全图解



主 编：沈健基 双 福

监 制：周学武

编创人员：沈健基 孙学舵 王厚春 周学武

侯照良 王雪蕾 常方喜 彭 利

梅妍娜 孙 鹏 徐正全 李青青

郑希凤 赵聪欣 李华华 满江霞

周 晖 衣晓妮 王 芸 刘少博

于 浩 潘桂海 赵雪林 于瑞强

安伯旻

面点制作：**寿和楼**（中国著名鲁菜馆）

孙学舵 王厚春

工作人员：明立南 赵红杰 王兴克 石青华


于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英

孙建慧 刘嘉华 申永芬

全案统筹：

摄 影：**双福 SF 文化·出品** 

装帧设计：

 中国纺织出版社

内容简介

本书是一本专为初学厨艺者准备的全面、实用的面点技法指导用书。全书共分五章，系统地介绍了面点基础、基本面点技法、面点通用制熟技法、中式特色面点制作技法和创意面点制作技法。既侧重常用的面点制作基本功和技法，更重视理论与实际相结合，多实例、多图详解展示相关内容，让初学面点者学习时不再凭空想象，是广大初级烹饪爱好者的必备参考读物。

本书附赠精美的DVD光盘，由经验丰富的厨师实景演示，让读者学习厨艺更直观、更轻松。

图书在版编目（CIP）数据

实用面点制作技法全图解 / 沈健基，双福主编. —
北京：中国纺织出版社，2014.3
（大厨必读系列）
ISBN 978-7-5180-0135-4

I. ①实… II. ①沈… ②双… III. ①面点—制作—
图解 IV. ①TS972.116-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第259156号

责任编辑：韩 婧

责任印制：何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-87155894 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年3月 第1版 第1次印刷

开本：889×1194 1/16 印张：8

字数：108千字 定价：58.00元（附光盘1张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目 录

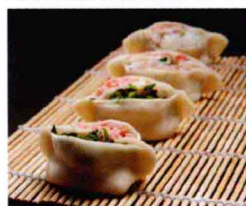
Contents

第一章 面点基础

面点原料知识·····	6
■ 皮坯原料·····	6
■ 制馅原料·····	6
■ 调料和辅助原料·····	7
常用面点设备·····	8
■ 设备及主要用具·····	8
■ 辅助工具·····	8
■ 常用机具·····	8
面点成形基本技术动作·····	9
■ 和面·····	9
■ 揉面·····	10
■ 搓条·····	11
■ 下剂·····	11
■ 制皮·····	12
■ 上馅·····	14

第二章 基本面点技法

面团基础技法	
■ 水调面团·····	16
■ 膨松面团·····	18
■ 油酥面团·····	22
■ 米粉面团·····	26
■ 澄粉面团·····	27
■ 糕粉面团·····	27
■ 杂粮粉面团·····	28
■ 薯类面团·····	28
■ 豆类面团·····	28
■ 菜类面团·····	28
■ 果类面团·····	29
■ 全蛋面团·····	29
馅心基础加工技法	
■ 咸馅·····	30



■ 甜馅·····	35
面点成形技法	
■ 搓·····	38
■ 包·····	38
■ 卷·····	41
■ 捏·····	45
■ 抻·····	56
■ 切·····	59
■ 削·····	60
■ 叠·····	61
■ 摊·····	62
■ 擀·····	63
■ 按·····	64
■ 挤·····	64
■ 镶嵌·····	64
■ 模具·····	64

第三章 面点通用制熟技法及实例

蒸	
■ 千层饼·····	66
煮	
■ 状元饺·····	68
煮炒	
■ 什锦炒面·····	70
炸	
■ 火饺·····	72
蒸炸	
■ 黄金大饼·····	74



煎	
■ 生煎锅贴	76
蒸煎	
■ 煎糍粑	78
烤	
■ 黄桥烧饼	80
烙	
■ 烙制烤鸭饼	82
冷藏	
■ 红糖凉糕	84

第四章 中式特色面点制作技法及实例

广式	
■ 像生雪梨果	86
■ 核桃酥	87
苏式	
■ 鱼汤小刀面	88
■ 三丁包子	89
■ 盒子酥	90
京式	
■ 萨其马	91
■ 艾窝窝	92
■ 干层糕	93
其他	
■ 家常饼	94
■ 八宝饭	95
■ 炸糯米糍	96

第五章 创意面点制作技法及实例

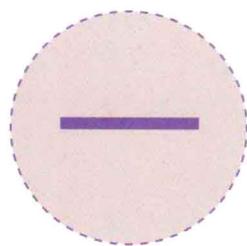
卷类	
■ 川味花卷	98
■ 佛手花卷	99
■ 三丝炸春卷	100
■ 金丝花卷	102
■ 南瓜双色花卷馒头	103
包子类	
■ 炉包	104
■ 香米包	106
■ 叉烧花包	107
饺子类	
■ 一品饺	108
■ 梅花饺	110
■ 鸳鸯饺	111
烧卖类	
■ 糯米牛肉烧卖	112
■ 海鲜蛋烧麦	114
■ 翡翠烧麦	115



特色糕类	
■ 泡泡油糕	116
■ 如意糕	118
球状类	
■ 麻仁薯笼球	119
■ 雨花石汤圆	120
酥类	
■ 莲蓉酥饼	121
■ 荷花酥	122
■ 兰花酥	123
■ 三角酥	124
趣味类	
■ 小白兔	126
■ 刺猬	128



第 一 章



面点基础

面点原料知识
常用面点设备
面点成形基本技术动作

面点原料知识

坯料原料

制作面点的坯料原料是粮食，包括面粉、大米、米粉和杂粮。粮食的主要作用是调成面团制作坯料，故称为“坯料原料”。

面粉

面粉是制作面点的重要原料，常见的有高筋面粉、中筋面粉和低筋面粉三类。

高筋面粉多用来做起发性好的面点，蛋白质含量在10.5%~13.5%。中筋面粉为最常见的面粉，多用来制作一般的酥及包子、馒头类，蛋白质含量在8%~10.5%。低筋面粉用来做点心，蛋白质含量在8%以下。在中筋面粉中掺入20%的玉米淀粉，可以调配成低筋面粉。



大米

大米分为籼米、粳米和糯米三类。它们都可做成干饭、稀粥，也可磨成米粉使用。

(1) 籼米的特点是硬度中等，黏性小，胀性大。主要用于制作干饭、稀粥。磨成米粉后，也可制作小吃和点心。用籼米粉调成的粉团，质硬，能发酵使用。

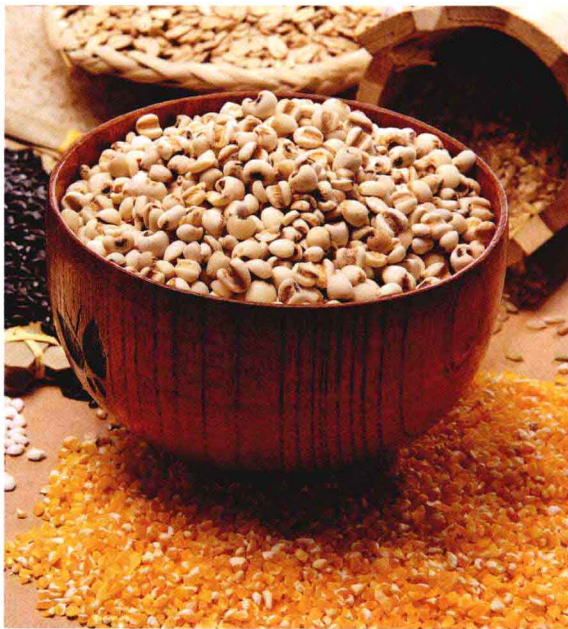
(2) 粳米的特点是硬度高，黏性低于糯米，胀性大于糯米，出饭率比籼米低。用纯粳米粉调成的粉团，一般不作发酵使用。

(3) 糯米又称江米。其特点是黏性大，胀性小，硬度低，成熟后有透明感，出饭率比粳米还低。糯米既可直接制作八宝饭、糯米团子、粳饭糕、粽子等，又可磨成粉与其他米粉掺和，制成各种富有特色的黏软糕点。用纯糯米粉调制的粉团不能作发酵使用。



杂粮

制作面点常用的杂粮，有玉米、小米、高粱米、小麦、荞麦、甘薯等，常磨粉或煮熟制成泥加入面点中。



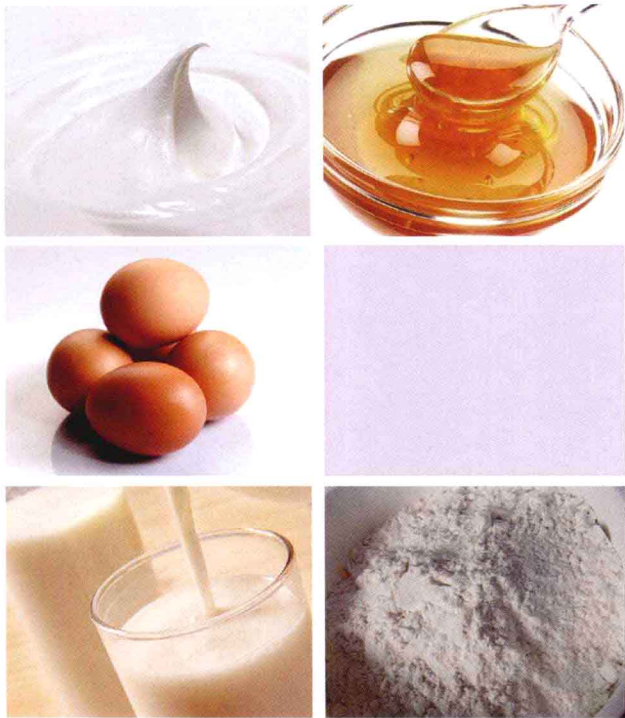
制馅原料

制馅原料是面点制作原料的重要组成部分，许多面点需要配馅才能制成。面点的制馅原料极为丰富，有肉品类（包括蛋类和蛋制品）、蔬菜类（包括豆类及豆制品）、水产类、果品类和蜜饯制品等。



调料和辅助原料

调料和辅助原料是制作面点不可缺少的原料，常用的主要有食用油、糖、蛋、乳品和食品添加剂等。



食用油

常用的食用油有动物油和植物油两大类。动物油常用的有猪油（又称大油和白油）、奶油和人造奶油。植物油常用的有花生油、豆油、芝麻油（香油）等。

糖

制作面点常用的糖类，主要有食糖、饴糖两大类，此外还有蜂蜜、葡萄糖等。

蛋

蛋类在面点制作中用途极广，除了可以制作馅心外，更主要的是可以增加制品香味，鲜艳色泽（烘烤时更容易上色），并能保持制品的松软性。

乳品

面点制作中常用的乳品有鲜牛奶、炼乳和奶粉等，能起到加香、加营养的作用。

膨松剂

膨松剂是调制发酵面团的重要原料。在面团中加入膨松剂，可使面团组织膨松胀大，使制品体积增大、口感暄软。膨松剂的种类较多，大体可分为酵母、面肥和化学膨松剂三大类。

水

水能调节面团的稠稀，便于淀粉膨胀和糊化，促进面粉生成面筋；促进酶对蛋白质和淀粉的水解，生成利于人体吸收的多种氨基酸和单糖；调节面团的温度，便于酵母的迅速生长和繁殖；溶解盐、糖及其他可溶性原料；熟制时可作为传热介质；使制品本身含一定量水分，使其柔软湿润。

盐

盐是制作面点不可缺少的辅料，除调制馅心需用食盐调味外，调制面团也需用适量的食盐。在面团中掺入适量的食盐，可起到增强面团劲力、改善制品色泽、调节发酵速度的作用。

食品添加剂

常用的食品添加剂包括色素和香精。

(1) 色素

色素是改善面点制品色泽的辅料。制作面点时常用植物天然色素着色，如菠菜汁、南瓜泥，也可以利用微生物着色剂，如红曲、栀子黄等。

(2) 香精

香精是用多种香料调合而成的。香料包括天然香料和合成香料。天然香料对人体无害，合成香料在使用时则不能超过原料总量的0.15%~0.25%。

其他

制作面点的调料和辅助原料还有酱油、各类酒、胡椒粉、味精、可可粉、巧克力、柠檬酸、玫瑰酱、桂花酱和各种干果等。



常用面点设备

面点制作以手工为主，常用设备主要有案台、炉、灶等。同时，也有减轻体力劳动的机械设备。下面介绍常用的设备、工具和一些机器。

设备及主要用具

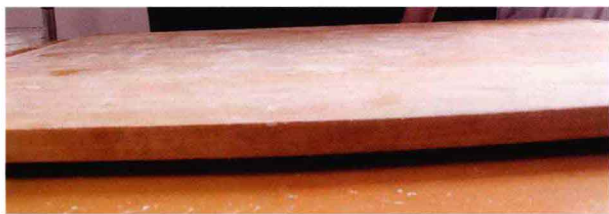
炉灶

炉灶是食品熟制的必需设备，常用的有蒸煮灶和烘烤炉两类。蒸煮灶分蒸汽蒸煮灶（又称蒸汽灶台或蒸汽锅台）和燃烧蒸煮灶（包括煤气灶与煤火灶）两种。烘烤炉分电热烘烤炉（又称烤箱）与燃烧烘烤炉两种。燃烧烘烤炉有缸炉、吊炉、平炉等。



案台

案台是制作面点的工作台，是必备设备，常用的有木制案台、石板案台和金属板案台。案台要求平整、光滑，便于洗刷。



锅具

常用的锅包括水锅、高沿平锅、平锅、蒸汽夹层锅等。另外，面点在熟制过程中少不了蒸笼（又叫笼屉）。



辅助工具

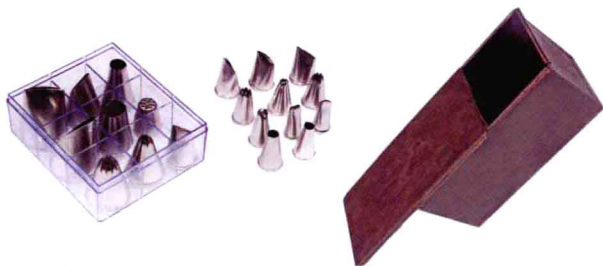
擀面杖

擀面杖是制作面点时不可缺少的工具，对其质量要求是结实耐用、表面光滑。擀面杖因其用途及尺寸形式的不同，可分为面杖、通心槌、单手杖、双手杖、橄榄杖等。



成形工具

成形工具包括模具和刀具。常用的模具具有印模、花钳、套模、花嘴、木梳、拨挑等。常用的刀具有批刀、文武刀、面包刀、花滚刀、小片刀、剪刀等。



调馅、调味工具

如砧板、筷子、馅儿盆、打蛋器等。



其他工具

如着色抹油用的刷子、称料称量成品规格分量用的电子称、发面盆、筛子、箴篱、面铲板（又称刮板）、粉帚、小簸箕、扁匙子（扁勺）等。



常用机具

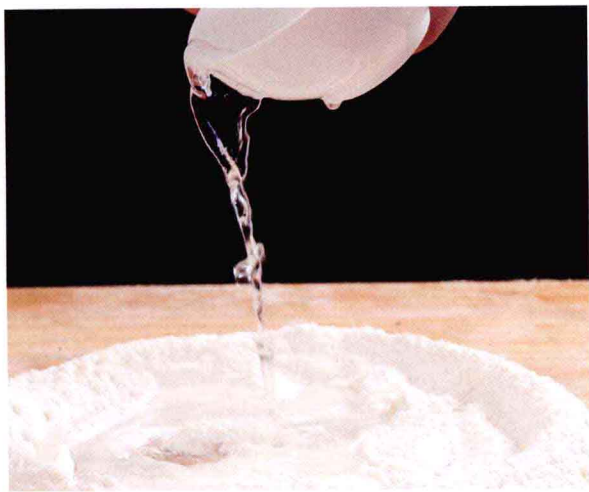
食品机械是食品加工中人工劳动的替代物。常用的有和面机、绞肉机、打蛋机、电磨、刹菜机、馒头机、饺子机、冷面机、压面机等。



面点成形基本技术动作

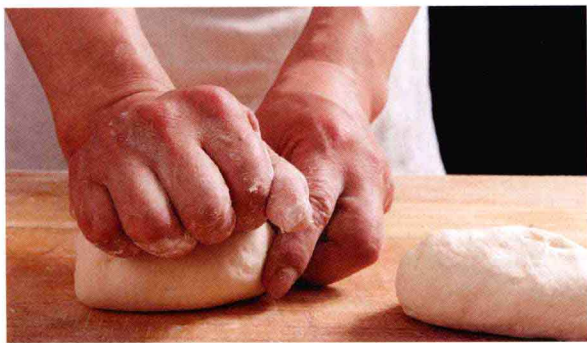
和面

和面是将面粉和辅料等干性物料与湿性物料（水、奶、鸡蛋、油、糖等）充分调和成面团的过程。和面是制作面点的第一道工序，面和得好坏、软硬，将直接影响到制品的质量。



和面的姿势

由于和面时要用力气，一般应该站成丁字步，身体前倾，胳膊伸直，用全身的力量调制面团。



掺水的比例

和面掺水的比例应根据所制作的面点品种的需要来决定，但在操作时，所加的湿性物料不要一次性加足，一般来说，可分三次加入，第一次加入湿性物料的70%，第二次加入20%，最后一次补充余料。

大厨指点：面团掺水比例参考

不软不硬的面团应该是每500克面粉加入清水250毫升左右。

饺子面团：每500克面粉，加清水225毫升左右。

刀削面团：每500克面粉，加清水175毫升左右。

春卷面团：每500克面粉，加清水400毫升左右。

煎饼面团应该比春卷加更多一点清水。

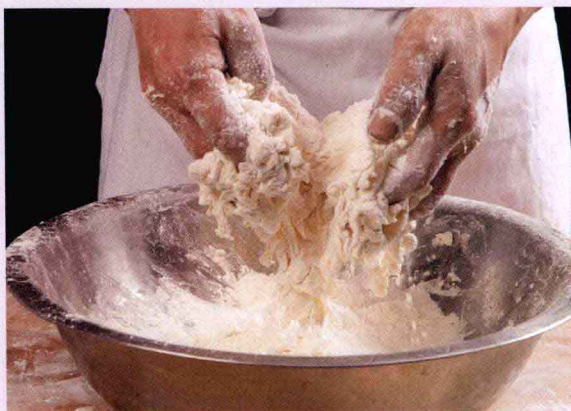
膨松面团在调制时，每500克面粉放清水250毫升左右。

油酥面团：每500克面粉放清水275毫升左右，另外还要加油脂。

和面的手法

和面的总要求是动作迅速、干净利落，主要方法有抄拌法、调和法和搅拌法三种。

抄拌法：和比较多的面粉时通常用此种方法。将面粉放在大盆中，中间开窝，放入湿性物料（如水、奶、油脂等），从下向上双手进行抄拌，直到全部湿性物料与干性物料抄拌均匀为止。



调和法 调制比较少的面团时，将面粉放在案板上，围成中间薄边缘厚的圆形，将水倒在中间，双手五指张开，从内向外进行调和，面成雪片后，再掺入适量的水，合在一起。



搅拌法：面点中的烫面和蛋糊面团经常采用此种和面法，这种方法通常在器皿中进行。将面粉放在器皿中，一边放湿性物料，一边用工具或手搅拌，搅拌的顺序要有规律，先慢后快，要顺一个方向搅拌，直到成团为止。

用工具搅拌



用手搅拌



收尾工作

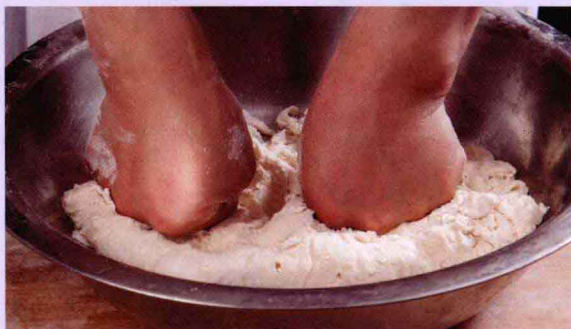
和完面团以后，一般的要求是达到三光：面板（盆）光、手光、面光（面团表面光）。不能到处都是面粉，面疙瘩等，这是作为面点师应该具备的一项基本功，需要特别注意。

揉面

揉面或捣面是使其均匀、柔润、光滑、增劲或酥软的过程，是调制面团的程序之一，也是调制面团成败的关键。一般可分成捣、叠、擦、揉、摔等方法。

捣

捣是双手紧握成拳，在面团各处用力向下捣压的方法。适用于加工劲力大的面团，要求捣遍、捣透，当面团捣压扁，可将其叠拢后继续捣压，如此反复多次，直至面团捣透上劲。



叠

用铲板或手将面团分割后叠起的方法。一般适用于加工松酥类不宜起劲的面团。



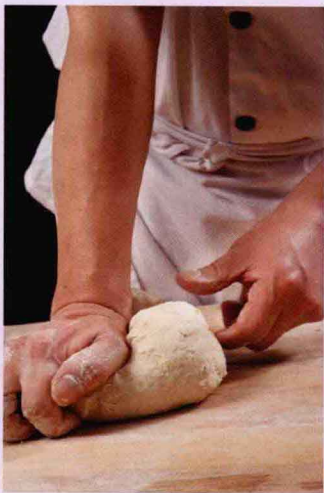
擦

用手掌根将面团一层层向前边推边擦的方法。主要适用于加工油酥面团和部分米粉面团。



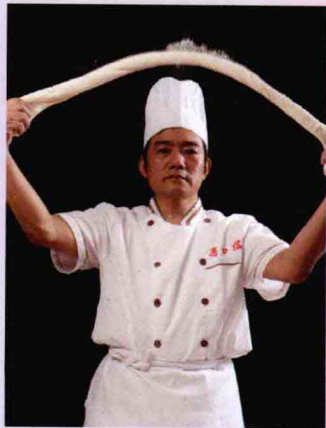
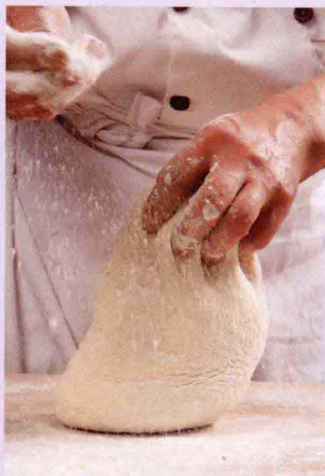
揉

揉是使用最多、最基本的方法。主要依靠手臂与手腕之力，用力适当。按面团的不同性质，采用不同的揉法。劲力较大或质较硬的面团，一般用双手掌根交替向前推揉，面团揉长后叠起来再揉，直至面团揉透、光洁为止；大块儿的发酵膨松面团，一般用双手交叉向两侧推摊，然后由前向后卷叠起，翻身接口向上，双手拖住面团左侧一头，向身边拉过，再重复用前述方法揉至均匀；小块儿的发酵或质软面团，一般用左手按住面团一头，右手五指张开，以掌根将面团向前推摊，再随手卷拢，左手将面团翻身，接口向上，继续用前述方法反复揉至均匀。



摔

根据面团的不同软硬度及品种要求选择用力摔打面团的方法。可用双手抓住面团的一端，拿起后用力扔在案上或盆中；也可将面团搓成长条后，双手握住面团的两端，边拉边将面团中部摔在案板上，再将两端搅和，一手抓起另一头反复进行；或用一只手抓住面团的一端，举起后往下摔打在案板上，再换抓面团的另一端照前方法反复进行。



搓条

搓条就是将调制好的面团搓成圆形长条，以便于下剂。搓时先取一块面团，捏、拉成条形放在面案上，用双手掌跟压在条上，来回推搓，使条向两端延伸，成为粗细均匀、光洁的圆形长条。此外，还有一种卷制的剂条，即先将面团擀成矩形薄片，然后卷紧成长条。无论搓条或卷条，条的粗细都必须根据成品的分量和下剂的要求而定。



下剂

下剂即用各种方法将搓好的长条下成小型面剂（剂子或称坯子），下剂的方法主要有以下几种。

揪剂

揪剂是下剂的主要操作方法，适用范围最广。其手法是：一手握住剂条，使剂条从虎口处露出相当剂子大小的截面；另一手的大拇指，食指和中指靠紧虎口捏住露出的截面，顺势往下一揪即可。每揪下一个剂，要趁势将剂条露出一个剂的截面，并转动一下，以保持剂条圆整。



挖剂（铲剂）

挖剂的具体手法是：将搓好的剂条拉直放在案板上，一手按住，另一手四指弯曲成挖土机的铲形，从剂条下面伸入，顺势向上一挖即可。然后按剂条的手趁势往后移动，让出一个剂子的截面，进而再挖。



拉剂

拉剂专用于制作稀软面团（如馅饼面团），用手的五指抓住面团的一小块，一块块拉下成面剂。



切剂

切剂主要用于卷制的剂条，不能搓条或不宜用其他方法下剂的面团。其方法是用刀将剂条或摊按成一定形状的面团，顶刀切成适当大小的剂子或剂块。



剁剂

剁剂即将搓圆的剂条或面团放在案板上整理好，用刀剁好一个一个的剂子或半成品（不再经过成形）。这种方法速度快、效率高，但质量较差。



制皮

制皮就是将下好的剂子制成皮子（坯子），以便包馅儿成形。由于各制品的要求不同，制皮的方法也有差别，归纳起来有以下几种。

按皮

将下好的剂子立放在案板上，用手掌根部按成中间稍厚边沿稍薄的圆形皮。适用于制作糖包、菜包、馅饼等。



拍皮

拍皮与按皮基本相似，即将剂子稍加整理，先压一下，再用手掌沿剂子周围拍，拍成中间稍厚、周围稍薄的圆皮。拍皮也是大包一类品种的常用方法。

