

中式面点时间

头露的

TOU LU DE
ZHONG SHI
MIAN DIAN
SHI JIAN



头露 著



美味面食在家做
家常馅料拌制
面团发酵制作
从基础到进阶
新手也能轻松掌握

头露的中式面点时间

头 露 著

辽宁科学技术出版社
沈 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

头露的中式面点时间 / 头露著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2021.4

ISBN 978-7-5591-1811-0

I. ①头… II. ①头… III. ①面食—制作—中国
IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第201040号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁新华印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 11.5

字 数: 250 千字

出版时间: 2021 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2021 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 邱 寔

版式设计: 颖溢图文

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5591-1811-0

定 价: 58.00 元

投稿热线: 024-23284367 987642119@qq.com 联系人: 康倩

邮购热线: 024-23284502

前言



头 露

女，国家二级中式面点师，高级中式烹调师，高级西式面点师，下厨房APP——厨studio讲师，职业学校烹饪教师，2012年开始从事中职烹饪中西面点制作方面的教学研究工作至今。2018年《舌尖上的中国第3季》第6集《酥》的主人公之一。食光里的野鹿子工作室主理人。

2007年学厨至今，从学校的学生转为学校的老师，从中餐到西餐，从传统到创新，做过许多菜谱，在不断失败中摸索成功的道路。多年的烹饪学习，教会我的不是可以做出多少菜点，而是在做菜过程中学会了坚持与柔韧，慢慢地在做菜过程中找到内心的安宁。本书收录的是自己在学习中式面点过程中的一些技法。个人认为，制作中式面点是一场人生大事，包含了脑海中根深蒂固的认知，打破它们，并用文字描述出来是一场伟大的尝试。

本书主要简述一些手法与技法，希望教会大家举一反三的能力。当然，也有一些我无法完全详细解说的地方，若有不清楚之处，请大家批评指正。

另外想要告知大家，在制作中式面点的过程中，一定要随时保持对生活的热爱与新鲜感，还要有持续面对挑战的精神和充沛的体力。如果本书能够为读者带来收益，将会是我莫大的荣幸。

目 录 Contents

我和我的中式面点 / 8

那门被时间滋养的生活艺术 / 9

理论

中式面点的分类 / 10

中式面点常用的一些材料 / 12

中式面点使用的工具 / 15

中式面点基本功 / 18

中式面点中色彩的应用 / 22

香菇猪肉馅 / 28

肥肉烧饼馅 / 29

叉烧肉馅 / 30

猪油 / 31

皮冻 / 32

紫薯馅 / 33

蛋黄南瓜馅 / 34

蛋黄豆沙馅 / 35

枣泥核桃馅 / 36

芝麻馅 / 37

柚香花生馅 / 37

馅料的制作

馅料制作理论 / 25

榨菜鲜肉馅 / 27



水调面团

水调面团制作理论 / 38

紫薯花边饺子 / 40

东北大水饺 / 42

柳叶饺 / 44

金鱼饺子 / 46

白菜饺子 / 48

四喜饺子 / 50

知了饺子 / 52

鸳鸯饺子 / 54

冠顶饺 / 56

月牙饺 / 58



小笼包 / 60

手擀面 / 62

发酵面团

发酵面团制作理论 / 64

基础发酵面 / 67

刀切馒头 / 68

黑米馒头 / 70

双色黑芝麻卷 / 72

元宝馒头 / 74

中国结馒头 / 76

紫薯玫瑰花包 / 79

萝卜包 / 82

蘑菇包 / 84

老面红糖馒头 / 87

象形柿子馒头 / 90

青橘馒头 / 92

香蕉馒头 / 94

象形紫薯包 / 96

寿桃包 / 98

粽子馒头 / 100

秋叶包 / 102

开口提褶包 / 104

闭口提褶包 / 106

油酥面团

油酥面团制作理论 / 108

干油酥 / 111

水油皮 / 112

杏仁酥 / 114

象形瓜子酥 / 116

小包酥——双色荷花酥 / 119

柿子酥果子 / 122

枣泥菊花酥 / 124

桃花酥 / 126

芝麻牛舌饼 / 128

核桃酥 / 130

蛋黄酥 / 132

温州烧饼 / 134

眉毛酥 / 138

绿茶酥 / 142

双色圆酥 / 146

海棠酥 / 150

绣球酥 / 154

荷花酥 / 158

乳瓜酥 / 162

其他类面团

其他类面团制作理论 / 166

黄金开口笑 / 168

南瓜饼 / 170

黑米糕 / 172

酥脆小麻花 / 174

梅干菜饼 / 176

香菇笋干软大饼 / 178

春饼皮 / 180

柿子汤圆 / 182

参考文献 / 184

我和我的中式面点

当你看向海里的浪花，内心便会有无限起伏的情绪。当你看向天空的白云，内心便会有静若处子的安宁。

每个人都在做一件简单的事情，而我的事情就是手执擀面棍与团面，一揉一擀，一捏一褶。我希望能够为自己营造一个空间，思想在这个空间里接受智慧的洗礼，让人由内而外地恢复力量。

制作中式面点对我而言，就有这样的神奇力量，它是值得我花时间去尝试练习的事情。每个人都活在各自世界的中心，能够获得一份全心全意的专注非常不易，我们都欠自己一件礼物，它叫作习以为常的平静。

回想我学厨至今已经12年了，从一个中式烹调师，阴差阳错成了中式面点师。两年前成立美食工作室“食光里的野鹿子”，围绕着中式面点展开了一系列的中式面点技术分享活动，因此受到《舌尖上的中国3》剧组的青睐，展开了五天四夜的拍摄。也常有人问，这过程感觉如何？哈哈，其实也没啥特别的，就好像在朋友面前演示了一遍各种中式面点的制作而已。

一年后再次和导演聊起当年的事，被问起是否还在坚持去做这件事、为什么要做这件事时竟然哑口无言，居然自己也说不出个所以然。

从不爱中式面点到从事中式面点，再到四处去分享它，让更多的人知道并喜欢它。被问及原因，却有种说不出的感觉。我只知道自己在和喜欢中式面点的人去分

享时，我的眼里泛着光，我的心里满是欢喜与温暖。似乎有一种力量在支撑着我。因为它可以带给我力量，带给我温暖，带给我在异国他乡的一份心灵的慰藉，带给我内心永不磨灭的记忆。

我希望当我们的下一代长大成人时，想起小时候吃到的美味面点仍念念不忘。或许中式面点不像西式点心那么火爆，但只要我们每个人都努力一点点，让全民都参与进来，几十年后，我们的文化就会在传承中进步。小时候，我们只有在节日才会吃到点心。难道除了节日，点心就不能够存在于我们的日常吗？如何在日常中体现它的存在感？点心的背后蕴含着怎样的历史情结？

这一切只有当你撸起袖子，剪去指甲，与面团合二为一时才能感受它的力量与魔力。喜欢中式面点不是为了寻求方便，不是像吃快餐一样立刻拥有它，而是要在与它的相处中慢慢找到制作的快感与痛苦，了解它的挣扎与不舍。珍惜它的每一个动作，一揉一捻，一进一退，一轻一重，小小的点心大大的文化，小小的动作大大的力量。

我希望通过我的努力，让更多的人了解中式面点，给喜欢传统的人带来不一样的体验。

我喜欢中式面点，它是一首唱不完的恋歌，一篇写不尽的美文，一道品不完的美味。为了可爱的中国，为了我热爱的中式面点，我愿奉献自己的一份力量。

那门被时间滋养的生活艺术

足够简单的目标，才能滋养出丰富的内心。——林曦

酷爱林曦，她说的每一句话都如同安稳的大树，不随风摆动，任凭风吹雨打。很喜欢这青葱的力量，根扎在土里绵延不绝，任凭枝干生长在广阔的天空里。如果生活是化简为繁，那手上的技术就是由繁至简。

曾在跟一个姐姐相处时，发现她打开手机追剧，用的2倍速度看剧。现下的年轻人都过着倍速的生活，恨不得24小时变成36小时，似乎每一个人的生活都被装上了快进键。突然有些伤感，我们居然连停下来机会都觉得很奢侈。

或许我们都该对自己作一个修剪。修剪技能、修剪生活、修剪自己的精神家园。人人都是一棵无根的树，我们都需要为自己置办一把锋利的剪刀，剪去烦琐与牵绊，无拘无束地生长，直到能自由地触摸蓝天、触摸白云、触摸繁星。

总有人问，如何成为一名真正的面点师？如何快速学会一种点心的手法？这些问题让我无从回答。生活从没有捷径，它只在每分每秒里滴答前进。如若你爱了这一行，你便应该积跬步至千里，去努力做到最好！看着周遭人每天以麻木的表情穿梭在钢铁密林间，除了忙碌的工作外，似乎没有任何的闲暇时间去顾及其他事物。以前的我只是粗浅地认为学习中式面点就是一门养家糊口的手艺。是啊，人活在世大多只是为了谋生，不是吗？随着技术的

深入，我不再这么认为。我沉浸在点心的世界里，而“世界”外的琐事也逐渐和我相去甚远，我跳脱出人群，我的眼前只有面点，用心倾注在这块小小的面团上，将兴致和热情都粘连在这块水与面粉的混合物中。

在一期一会的线下课程中，我同大家分享美好的生活，共同留住美好的回忆。

当我专注于分享时，时间仿佛被面筋凝固住了，随着我的揉搓搓捏，它变得收放自如，可长可短，可圆可方。我所有的喜怒哀乐都依附于它，莫名的欣喜弥漫开来，驱散杂思。正是因为这样，繁杂的内心也会获得暂时的宁静，因为我此时此刻的目标只是想收摄身心，和面团静静地待一会儿。进行线下课程教课的时候是我内心最宁静的时候，因为只要做一件事，全力以赴地把手中的技术教给大家。如果你也喜欢中式面点，那你就停下来思考一下，你是否愿意预留一些时间，与它慢慢相处，学会用简单的动作克服繁杂的工序，最后生成一股力量，让你的生活因为有了点心的加入而变得丰富与繁茂。

快餐式的生活单调无趣，所有的事情都如复制粘贴，味同嚼蜡。来和我们一起玩转中式面点吧，在专注中安抚灵魂，只有内心得到真正的安宁，才是对自己最大的慈悲。

我愿做一棵参天大树，虽不能像云朵一样奔走四方，但却安守一处。这样，我的热情才会长久纯粹。



理 论

中式面点的分类

我国具有悠久的历史 and 灿烂的文化。中国经过长期的发展，历代面点师在不断实践和广泛交流中，创制了口味淳美、工艺精湛的各种面点。这些面点不但丰富了人们的生活，在国内外亦享有很高的声誉。随着社会的发展，人们的生活水平不断提高，面点在人们日常生活中显得愈来愈重要。人们在继承和挖掘整理传统面点的基础上，不断融入新的原料、新的技术，逐渐使面点制作工艺理论化、家庭化、科学化、系统化。

面点的分类、特点及主要风味流派

(一) 面点的分类

1. 按原料类别分类

(1) 麦类面粉制品。是指调制面坯的主要原料是用小麦磨成的面粉，掺入原料主要是水、油、蛋和添加剂，经调制成为多种特性的面坯，再经过多道加工程序制成，如包子、馒头、饺子、油条、面包等。

(2) 米类及米粉制品。是指在米或米粉中掺入水及其他辅料进行调制，再经成形、熟制而成的制品，如八宝饭、汤圆、年糕、松糕等。

(3) 豆类及豆粉制品。是指用豆类或

加工后的豆类经调制、成形、熟制而成的制品，如绿豆糕、芸豆卷、豌豆黄等。

(4) 杂粮和淀粉类制品。是指用杂粮及其磨成的粉或淀粉类原料，经调制、成形、熟制而成的制品，如小窝头、黄米炸糕、玉米煎饼、马蹄糕等。

(5) 其他原料制品。例如果菜类制品，荔芋角、南瓜饼等。

2. 按面坯性质分类

(1) 水调面团。即用水与面粉调制的面坯。因水温不同，又可分为冷水面坯（水温在30℃以下）、温水面坯（水温在50℃左右）、热水面坯（水温在70℃以上，又叫沸水面坯或烫面）3种。

(2) 蓬松面团。一般有3种。

①在面坯调制中加入酵母的生物蓬松面坯。

②加入化学蓬松剂的化学蓬松面坯。

③把鸡蛋抽打成泡，再加入面粉调制成为糊状的物理蓬松面坯。

(3) 油酥面团。即用油脂与面粉调制的面团。这种面团分为层酥、单酥等。

(4) 米粉面坯。指以糯米、粳米、籼米磨成的米粉为原料，根据面团要求进行合理搭配成镶粉，即混合粉调制的粉团，如糕类粉团、团类粉团等。

(5) 其他面坯。如澄粉面坯、杂粮面

坏等。

3. 按成熟方法分类

可分为煮、蒸、煎、炸、烤、烙、炒等七大类。

4. 按形态分类

可分为糕、饼、团、酥、包、饺、粽、粉、面、粥、烧卖、馄饨等。

5. 按口味分类

可分为甜味、咸味、复合味3种。

(二) 面点制作的基本特点

面点制作具有原料广泛、选料精细，讲究馅心、注重口味，技法多样、造型美观，成熟方法多样等基本特点。

(三) 面点的风味流派

我国地大物博，从南到北地域跨度很大，各地的气候条件有所不同，因此全国各地所产的粮食作物有很大区别，人们的生活习惯、饮食文化有很大差别。反映到面点制作上，也就出现了不同的花色品种和制作习惯，也就分成了不同的面点流派。我国面点根据地理区域和饮食文化的形成，大致可分为“南味”和“北味”，这两大风味又可以以“京式面点”“苏式面点”“广式面点”“川式面点”为主要代表（见下表）。

面点的主要风味流派

风味流派	特色	代表品种	制作区域
京式面点	用料丰富，以麦面为主。品种众多，制作精细，制馅多用水打馅	抻面、北京都一处烧卖、天津狗不理包子、清宫仿膳肉末烧饼、艾窝窝等	黄河以北的大部分地区（包括山东、华北、东北等）
苏式面点	品种繁多，制作精美，季节性较强，馅心注重掺冻，汁多肥嫩	三丁包子、翡翠烧卖、汤包、千层油糕、船点等	长江中下游、江浙一带
广式面点	原料多以米类为主，品种丰富，馅心多样，制法特别，使用糖、油、蛋较多，季节性较强	虾饺、叉烧包、马拉糕、娥姐粉果、荷叶饭等	珠江流域及南部沿海地区
川式面点	用料广泛，制法多样，口感上注重咸、甜、麻、辣、酸等味	赖汤圆、担担面、钟水饺、八宝枣糕等	长江中上游，川、滇、黔一带

中式面点常用的一些材料

一、粉类

凡是用粮食磨制而成的粉状物，都可称为粮制粉。它是面点的主要材料，因为粮食的种类不同，可以制成色香味形各异的中式面点产品。常用的制作面点的粮制粉有面粉、米粉、淀粉等。

（一）面粉

面粉是由小麦经加工磨制而成的粉状物。面粉的品质直接影响到产品的质量，不同的面粉也有不同的用途。

根据筋度，面粉可分为低筋粉、中筋粉和高筋粉。

低筋粉又称糕点粉，蛋白质含量6.0%~8.0%，里面含有的蛋白质较低，适合制作一些饼干、蛋糕等产品，也有少量用于制作开花包、馒头。制品口感松软。

中筋粉的面筋介于高筋粉和低筋粉之间，蛋白质含量8.0%~10.0%，又称馒头粉或包子粉。因为筋度适中，适合制作带有纹路的花卷、包子等产品。制品口感绵软可口。

高筋粉又称为面包粉，蛋白质含量10.0%~12.0%，是用蛋白质含量高的小麦加工制成的。用高筋粉调的面团筋力大，弹性强，口感筋道，适合制作面条、水饺、面包等。

（二）米粉

米粉是由稻米加工而成的粉状物，是制作粉团、糕团的主要原料。

主要的分类：

1. 糯米粉

糯米粉柔糯细滑，黏性大，用途广，成品软滑、糯香，如年糕、汤圆等。

2. 粳米粉

粳米粉的黏性次于糯米粉，一般将粳米粉与糯米粉混合后制成糕团或者粉团等。

3. 籼米粉

籼米粉的黏性最小，胀性大，因为里面所含有的支链淀粉较少，适合做一些米糕、发糕之类的成品。

（三）其他粉类

杂粮的品类居多，除了上述的主要粉类之外，还包含其他杂粮粉。比如玉米粉、荞麦粉、绿豆粉、黄豆粉等，还有些淀粉含量高的粉类如木薯粉、土豆粉、番薯粉等。在主材料中加入适量的其他粉类可以改善面点的风味与口感。

二、其他辅助原料

在面点制作过程中，除了需要大量的主要原料外，还需要添加一些辅助材料，以增加点心的口感。

（一）糖

糖是制作面点的主要材料之一，也是甜味的主要来源。它对于面点的操作工艺起着十分重要的作用。经常使用的糖主要有白砂糖、绵白糖、红糖、糖粉、糖浆等。

糖在面点中的作用：

1. 增添营养。
2. 调剂甜味与口味。
3. 增加色泽。
4. 调节面筋发酵程度。
5. 供给酵母养分，促进发酵。

（二）食用油脂

油脂在面点制作中具有重要作用，掌握好油脂的用量，对于中式面点的成品质量、产量以及手工艺都有着很大的作用。

点心中心油脂分类：

动物油脂：猪油、乳脂（黄油）、牛油、羊油等。

植物油脂：大豆油、玉米油、橄榄油、芝麻油、椰子油、菜籽油等。

油脂在面点中的作用：

1. 能降低面团的筋力和黏着性，有利于成形，使制品酥松、丰满、有层次。
2. 增进风味，使制品光滑油亮。
3. 利用油脂的传热特点，使制品产生香、脆、酥、嫩等不同味道和质地。
4. 能提高制品的营养价值，为人体提供热量。
5. 降低吸水量，延长制品的保存期。

（三）蛋

用于制作面点的蛋以鲜蛋为主，包括鸡蛋、鸭蛋等各种禽蛋，其中鸡蛋起发力好、凝胶性强、味道鲜美，在面点制作中

用量最大。

蛋的特性：蛋白的起泡性、蛋黄的乳化性。

蛋在面点中的作用：

1. 能改进面团的组织状态。
2. 提高制品的疏松度和绵软性。
3. 能改善面点的色、香、味。
4. 提高制品的营养价值。

（四）乳品

常用的乳品呈微黄色，有清淡的奶香味。鲜乳组织均匀，正常的鲜乳呈乳白色，营养丰富，使用方便，可直接用于调制面团。

（五）果品

果品按照商品分类可分为鲜果（如芒果、苹果、草莓等）、干果仁（核桃仁、花生仁、腰果仁等）、果干（红枣干、葡萄干、柿饼等）、果制品（蜜饯、果酱、果脯等）。这些果品的加入主要为制作面点的馅料夹杂在里面或者装饰在表面。

三、食品添加剂

在不影响食品营养价值基础上，为了增强食品的感官性状，提高或保持食品的质量，在食品中加入适量化学合成或天然物质，这些物质就是食品添加剂。本书中运用的不多，但是大家可以了解一下。

凡是能使面点制品膨大疏松的物质都可称为蓬松剂。大致分为两类：

1. 生物蓬松剂

利用酵母菌在面团中生长繁殖产生二氧化碳气体，使制品蓬松柔软。一类是酵母菌（包含干酵母、固体鲜酵母以及液

体酵母），另一类是隔天的剩余面团（老面），还有利用酵素以及酒酿作为蓬松剂发酵的。

用酵母菌发酵的特点是方便、简洁，发酵力强，制品口味醇香，需要严格控制发酵温度和发酵湿度。用老面发酵的特点是菌种不稳定，面团会产生酸味，需要适当施碱。老面发酵是我国传统的发酵方法，经济实惠且风味独特，常用于制作包子、馒头等。

2. 化学蓬松剂

常用的可食用化学蓬松剂有泡打粉、

小苏打等。

（1）小苏打又称碳酸氢钠，是一种没有味道的白色粉末，受热会分解出二氧化碳气体。适合做一些油条、麻花等制品。用量为面粉的1%，放多了会导致面团产生褐斑，使用时应与水融合后再加面粉混合。

（2）泡打粉又称为发粉、发酵粉，是一种复合型蓬松剂。受热后会产生二氧化碳气体，用量为面粉的1%~3%，过量会影响面点制品的口味，注意使用前应该与面粉混合均匀后再加水。



中式面点使用的工具

一、加热设备

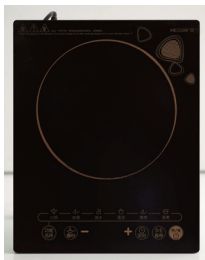
1. 电烤箱

电烤箱是面点厨房必备的设备，主要用于烘烤各类中西点心。电烤箱的使用主要是通过定温、控温、定时等按键来控制，一般都可控制上、下火的温度，使制品达到应有的质量标准。



2. 电磁炉以及燃气设备

燃气设备是以天然气等能源作为燃料的一种加热设备。它通过调节火力的大小来控制炉温。电磁炉一般是以电源插电式提供加热功能，可选蒸、煮、煎、炒等功能。



二、加工设备

1. 和面机

和面机又称拌粉机，它具有利用机械运动将粉料和水或其他配料拌和成面团的作用。

作用。



2. 压面机

压面机是指将和好的面团通过压轴之间的间隙，压成所需厚度的皮料（如面皮、面片等），快速将面团压至光滑，方便操作。



3. 破壁机

破壁机是一款多功能料理机，可用于榨汁或粉碎坚果。



三、操作工具

1. 案板

案板是点心制作中必备的工具，它的使用和保养直接关系到点心能否顺利制作。常见的案板由木板、不锈钢板、大理石板、塑胶板等制成。木质案板一般选用柚木、黄花梨木等，厚度为6~7cm，以防变形断裂。塑胶案板适合开酥擀面。不锈钢案板比较常见，它比木质案板平整光滑，一些油性较大的面坯适合在此类案板上进行操作。



2. 擀面棍

擀面棍是点心制作中必不可少的操作工具。其质量要求是结实耐用，表面光滑。以檀木或枣木制的质量较好。擀面棍根据其用途、尺寸、形式，可分为以下几种：



(1) 擀面棍：长度较长，40cm以上，用于擀面条、烧卖皮等。

(2) 通心槌：用于擀制大块面团，如油酥面团中的大开酥。

(3) 单手杖：长度适中，30cm左右，用于日常擀皮、制作小包酥等。

3. 粉筛

主要用于过筛面粉，滤去杂质。绝大部分精细的点心在制作之前都应该过筛，以确保成品质量稳定。



4. 蒸笼

蒸笼主要用于盛放生坯或食材，入锅中进行蒸煮成熟。根据材质可分为不锈钢蒸笼、竹子蒸笼等，其中不锈钢蒸笼方便清洁，不易变形，竹蒸笼透着竹香，但易发霉，需要时常保养清洁。



5. 刮板

刮板又称刮刀，主要用于刮粉、和面、分割面团、划纹路以及整理卫生等，用途多样。材质主要以塑料、铁为主。

