

家常點心新創意

馬長海 主編

從基礎到入門，發揮你的創造力！



點心不僅是美食，更是一種文化和情感表達方式，本書介紹了從點心的基礎知識到入門應用的各種技巧、要點，讓讀者輕鬆掌握製作點心的方法和技巧。並加入了許多有趣的故事和文化背景，讓讀者更深入瞭解點心的意義和價值。

目錄

[作者簡介 AUTHOR](#)

[前言 Foreword](#)

[第1天 家常點心之基礎](#)

[家常點心之分類](#)

[中式點心](#)

[京式點心](#)

[蘇式點心](#)

[廣式點心](#)

[西式點心](#)

[家常點心之原料](#)

[高筋麵粉](#)

[低筋麵粉](#)

[稻米](#)

[米粉](#)

[糯米粉](#)

[黑米](#)

[黃豆](#)

[黑豆](#)

[綠豆](#)

[紅豆](#)

[大麥](#)

[小米](#)

[蕎麥](#)

[薏米](#)

[燕麥](#)

[家常點心之調料和香料](#)

[精鹽](#)

[白砂糖](#)

[泡打粉](#)

[蘇打粉](#)
[牛奶](#)
[淡奶油](#)
[香草油](#)
[奶油芝士](#)
[巧克力](#)
[奶油](#)
[魚膠](#)
[紫蘇](#)
[咖哩醬](#)
[百里香](#)
[胡椒](#)
[迷迭香](#)
[香葉](#)

[家常點心之常用工具](#)

[擀麵杖](#)
[刮板](#)
[秤](#)
[篩羅](#)
[攪拌器](#)
[打蛋器](#)
[蒸籠](#)
[溫度計](#)
[蛋糕轉盤](#)
[裱花嘴](#)
[糕殼](#)
[點心刀具](#)
[花紙墊](#)
[羊毛刷](#)
[裱花袋](#)
[車輪刀](#)
[印模](#)

[家常點心之原料加工](#)

- ★[鹹肉切碎粒](#)★
- ★[豬肉剁蓉](#)★
- ★[里脊肉切絲](#)★
- ★[里脊肉切丁](#)★
- ★[巧制魚蓉](#)★
- ★[鮮蝦切粒](#)★
- ★[鮮魚取肉](#)★
- ★[海螺取肉清洗](#)★
- ★[海參切小粒](#)★
- ★[生取海蟹肉](#)★
- ★[熟取河蟹肉](#)★
- ★[雞胸肉制蓉](#)★
- ★[核桃碎製法](#)★
- ★[鮮金針菇清洗](#)★
- ★[栗子制蓉](#)★
- ★[蓮子漲發](#)★
- ★[海參巧漲發](#)★
- ★[銀杏漲發](#)★
- ★[胡蘿蔔切末](#)★
- ★[蘑菇切碎粒](#)★
- ★[白菜剁碎](#)★
- ★[菠菜切碎](#)★
- ★[馬鈴薯加工](#)★
- ★[荸薺去皮](#)★
- ★[洋蔥切碎](#)★

[家常點心之常用麵糰](#)

- ★[熱水麵糰](#)★
- ★[冷水麵糰](#)★
- ★[酵母發酵麵糰](#)★
- ★[山藥麵糰](#)★
- ★[薯類麵糰](#)★
- ★[純蛋麵糰](#)★
- ★[面肥發酵麵糰](#)★

★果類麵糰★

★綠色麵糰★

★油酥麵糰★

家常點心之成型手法

★麵糰搓條★

★麵糰揪劑★

★麵糰拉劑★

★麵糰挖劑★

★麵糰切劑★

★饅頭揉搓★

★擀水餃皮★

★大包製作★

★擀餛飩皮★

★餛飩製作★

★餡餅製作★

★春捲製作★

★粽子製作★

★成型之四喜餃★

★成型之木魚餃★

★成型之月牙餃★

★成型之模具餃★

★成型之家常餃★

★成型之燒賣★

★成型之花捲★

★成型之麵條★

★成型之秋葉捲★

★成型之塑料模具★

★成型之木質模具★

第2天 家常點心之入門

家常點心之基礎配方

西點奶油

蛋清糖

生油酥粒

餅乾派底

鹹派底麵糰

巧克力慕斯

甜派底麵糰

杏仁蛋糕坯

巧克力淋面

白蛋糕坯

家常點心之常用餡料

生肉餡料

★製法★

咖哩牛肉餡

★製法★

五香羊肉餡

★製法★

魚肉餡料

★製法★

三鮮餡料

★製法★

鴨肉餡料

★製法★

雞肉餡料

★製法★

素餡

★製法★

翡翠餡料

★製法★

五仁餡料

★製法★

蓮蓉餡料

★製法★

家常點心之熟制

烤

烙

蒸
煮
炸
煎

家常點心之操作要點

要掌握原料溫度

溶化魚膠有技巧

巧裝裱花嘴

折疊油紙擠袋

預熱烤箱保質量

雞蛋清巧打發

點心成熟要辨別

模具要撒高筋麵粉

家常點心之實例

花捲

風味臘腸捲

糕團

蜜棗發糕

酥皮

酥香開口笑

包子

水煎包

餃子

碧綠蒸餃

麵餅

家常油酥餅

麵包

燕麥麵包

吐司

全麥吐司

鬆餅

原味鬆餅

蛋糕

[魔鬼蛋糕](#)

[慕斯](#)

[甜酒慕斯](#)

[酥派](#)

[杏仁派](#)

[蛋撻](#)

[法式水果撻](#)

[餅乾](#)

[花生餅乾](#)

[布丁](#)

[奶豆腐布丁](#)

[第3天 花捲·糕團·酥皮](#)

[松仁鵝油捲](#)

[火腿捲](#)

[雙色捲](#)

[千絲捲](#)

[椒香花捲](#)

[香糯紫菜捲](#)

[椒鹽腸捲](#)

[菱粉拉皮捲](#)

[香蔥花捲](#)

[如意豆沙捲](#)

[芹香黃金捲](#)

[如意三絲捲](#)

[紅豆沙捲](#)

[海苔珍珠捲](#)

[蔥花脂油捲](#)

[薺菜春捲](#)

[如意鎖片](#)

[米面牛蹄捲](#)

[銀絲捲](#)

[果醬銀絲捲](#)

[趣味花捲](#)

[雞絲春捲](#)
[香芋捲](#)
[農家花捲](#)
[糯沙涼捲](#)
[銀芽肉絲捲](#)
[文蛤捲](#)
[馬拉糕](#)
[小米蜂糕](#)
[三色糕](#)
[甜鬆糕](#)
[吉祥糕](#)
[紅豆涼糕](#)
[菊花鬆糕](#)
[蘿蔔煎糕](#)
[蒸蛋黃糕](#)
[椰香紅豆糕](#)
[糯米甜糕](#)
[西米香芋糕](#)
[乾果蒸糕](#)
[葡萄乾蒸糕](#)
[藕絲糕](#)
[豆面糕](#)
[傳統打糕](#)
[腰果芋蓉糕](#)
[油炸糕](#)
[白糖糕](#)
[鮮肉麻球](#)
[椰味小湯圓](#)
[豌豆糕](#)
[花生蜜餞湯圓](#)
[綠豆糕](#)
[蘿蔔臘味糕](#)
[金豆糕](#)

[金絲酥](#)
[桂花酥](#)
[火腿酥](#)
[蓮蓉甘露酥](#)
[酥皮糯米球](#)
[鬆化千層酥](#)
[麻仁酥](#)
[風味酥](#)
[佛手酥](#)
[吳山酥](#)
[鹹水酥](#)
[眉毛酥](#)
[芙蓉香蕉餅](#)
[蛋黃酥](#)
[瓜仁芋球](#)
[橄欖酥](#)
[叉燒酥](#)
[鮮蝦酥](#)
[三角酥](#)
[旋風節節酥](#)
[襪底酥](#)

[第4天 包子·餃子·麵餅](#)

[山東包子](#)
[馬齒莧包子](#)
[淮陰湯包](#)
[玉米麵粉菜包](#)
[牛肉燒賣](#)
[五丁包子](#)
[羊肉小煎包](#)
[玉面糖包](#)
[三鮮小包](#)
[果仁糖包](#)
[蕎麥灌湯包](#)

[鮮湯香菇包](#)
[南瓜包](#)
[家常小籠包](#)
[果仁包子](#)
[鳳菇包](#)
[冬菜鴨肉包](#)
[鮮湯羊肉包](#)
[叉燒包](#)
[素餡包子](#)
[雪筍包](#)
[什錦包子](#)
[鮮汁濃包](#)
[蝦肉燒賣](#)
[天津包子](#)
[蠔皇餐包](#)
[清湯包子](#)
[速蒸麻糖包](#)
[鹿肉包子](#)
[蘋果包](#)
[蟹肉小籠包](#)
[海鮮包子](#)
[烤包子](#)
[蛋皮香菇燒賣](#)
[牛肉蘿蔔包](#)
[菊花包子](#)
[蟹黃蒸餃](#)
[驢肉水餃](#)
[紅油水餃](#)
[雞汁鍋貼餃](#)
[黃金湯餃](#)
[魚湯餃子](#)
[鮮蘑雞肉餃](#)
[大馬哈湯餃](#)

[冰花鹿肉鍋貼](#)

[玉米麵餃子](#)

[三彩餃子](#)

[三鮮湯餃](#)

[胡蘿蔔牛肉餃](#)

[龍抄手](#)

[紫菜湯餃](#)

[狀元餃](#)

[上湯珍珠餃](#)

[乾菜湯餃](#)

[水晶蒸餃](#)

[白菜豬肉餃](#)

[筍肉餛飩](#)

[豬肝菠菜餃](#)

[灌湯煎餃](#)

[燙麵炸餃](#)

[蝦肉鍋貼](#)

[羊肉餛飩](#)

[鮮肉灌湯餃](#)

[玉米餅子](#)

[老婆餅](#)

[椒鹽酥餅](#)

[牛肉餡餅](#)

[家常筋餅](#)

[棗泥山藥餅](#)

[海城餡餅](#)

[奶香玉米餅](#)

[合面麻香餅](#)

[蘿蔔絲餅](#)

[香酥羊肉餅](#)

[千層酥餅](#)

[荷葉餅](#)

[菠菜餅](#)

[冬瓜餅](#)
[香甜五仁餅](#)
[烙銀絲餅](#)
[潮式黃金餅](#)
[蛋肉麥餅](#)
[特色糖餅](#)
[口袋餅](#)
[京都肉餅](#)
[風味小黏餅](#)
[蕎麥麵貼餅](#)
[麻醬燒餅](#)
[香煎蛋餅](#)
[韭菜雞蛋餅](#)
[草莓餅](#)
[燙麵豆沙餅](#)
[麻仁酥餅](#)

[第5天 麵包·吐司·鬆餅](#)

[葵花子麵包](#)
[大杏仁包](#)
[黑騎士麵包](#)
[奶香甜麵包](#)
[釀餡小麵包](#)
[蠶蛹麵包](#)
[西瓜麵包](#)
[螺旋餐包](#)
[肉鬆火腿包](#)
[豆沙芝麻包](#)
[椰蓉葡干包](#)
[小圓麵包](#)
[馬鈴薯麵包](#)
[奶油條麵包](#)
[藍莓麵包](#)
[芝麻肉鬆包](#)

[十字麵包](#)
[法式長麵包](#)
[法式香草麵包](#)
[杏仁牛角包](#)
[鹼水包](#)
[香腸麵包](#)
[小法包](#)
[意式聖誕麵包](#)
[黑芝麻麵包](#)
[香脆長棍包](#)
[草莓丹麥包](#)
[漢堡包](#)
[玉米筍麵包](#)
[熱狗包](#)
[辮子餐包](#)
[玉米麵粉包](#)
[中國結餐包](#)
[鄉村麵包條](#)
[榛子丹麥包](#)
[奶油斜面](#)
[雞肉蘑菇包](#)
[麵包圈](#)
[椰香奶包](#)
[傳統奶頭包](#)
[雜糧麵包](#)
[蘋果麵包](#)
[黑麥麵包](#)
[肉鬆麵包](#)
[奶酪腸包](#)
[玉米沙拉網](#)
[忌廉吐司](#)
[黃豆吐司包](#)
[全麥吐司](#)

[吐司串](#)
[刁草吐司](#)
[金麥吐司](#)
[綠豆吐司](#)
[酸奶吐司](#)
[白吐司包](#)
[德式蛋黃吐司](#)
[夏巴塔吐司](#)
[薄脆吐司片](#)
[醇香磨方](#)
[奶黃吐司夾](#)
[桃仁吐司](#)
[黑麥酸吐司](#)
[農夫吐司](#)
[榛子鬆餅](#)
[英吉利鬆餅](#)
[巧克力鬆餅](#)
[香梨鬆餅](#)
[奇異果夾](#)
[角瓜鬆餅](#)
[酥皮沙拉餅](#)
[鬆餅腸包](#)
[花生鬆餅](#)
[馬卡龍鬆餅](#)
[牛角夾心餅](#)
[香橙巧克力鬆餅](#)

[第6天 蛋糕·慕斯·酥派](#)

[瑞士蛋糕捲](#)
[生油蛋糕](#)
[可可蛋糕捲](#)
[芝麻蛋糕捲](#)
[香橙蛋糕捲](#)
[巧克力蛋糕捲](#)

[奶味水果蛋糕](#)
[蜂巢蛋糕](#)
[花生蛋糕](#)
[鳳梨奶味蛋糕](#)
[香蕉蛋糕](#)
[紅豆蛋糕捲](#)
[美式芝士蛋糕](#)
[肉鬆蛋糕捲](#)
[卡布奇諾芝士糕](#)
[哈密瓜捲](#)
[香橙蛋糕](#)
[甜酒芝士蛋糕](#)
[凍忌廉芝士蛋糕](#)
[伯爵蛋糕](#)
[椰蓉蛋糕捲](#)
[水果蛋糕](#)
[橙味芝士蛋糕](#)
[鮮果蛋糕](#)
[大理石蛋糕](#)
[紅豆綠茶芝士糕](#)
[咖啡捲](#)
[果味蛋糕](#)
[三味捲](#)
[提拉米蘇](#)
[椰林風情奶凍糕](#)
[聖誕樹根蛋糕](#)
[沙架蛋糕](#)
[奶油果醬捲](#)
[奶酪小蛋糕](#)
[杏仁香草蛋糕](#)
[白乳酪慕斯糕](#)
[哈密瓜慕斯](#)
[草莓慕斯](#)

[可可慕斯](#)
[威廉香梨慕斯](#)
[巧克力慕斯](#)
[香草慕斯糕](#)
[櫻桃慕斯糕](#)
[綠豆慕斯](#)
[榛子慕斯糕](#)
[黃桃慕斯](#)
[熱情果慕斯杯](#)
[紅豆奶酪慕斯](#)
[香橙慕斯](#)
[巧克力慕斯糕](#)
[花式慕斯](#)
[蘋果慕斯](#)
[檸檬慕斯糕](#)
[花生派](#)
[丹麥藍莓派](#)
[草莓派](#)
[核桃仁派](#)
[貴仔](#)
[奶油胡蘿蔔派](#)
[拿破崙派](#)
[蛋奶杏仁派](#)
[花茶奶汁派](#)
[酸奶草莓派](#)
[蛋黃派](#)
[板栗派](#)
[布朗杏仁派](#)
[熱情果慕斯派](#)
[義大利芝士派](#)
[棉花糖鮮果派](#)
[草莓果醬杏仁派](#)
[南瓜派](#)

[什錦果仁派](#)
[蘑菇芝士派](#)
[祕製陳皮派](#)
[香蕉派](#)
[金文筆芝士派](#)
[馬奶葡萄派](#)
[辣味蝦仁派](#)
[朗姆提子派](#)
[芒果派](#)
[榛子派](#)
[巧克力派](#)
[核桃派](#)
[黃桃杏仁派](#)
[松子派](#)
[腰果派](#)
[杏脯派](#)
[奶油葡萄派](#)
[聖女果椰絲派](#)
[雪梨杏仁派](#)
[叉燒牛肉派](#)
[黑櫻桃派](#)

[第7天 餅乾·布丁·果凍](#)

[杏仁餅乾](#)
[六角星餅乾](#)
[鹹味花生餅乾](#)
[手指餅乾](#)
[胡蘿蔔餅乾](#)
[草莓餅乾](#)
[燕麥片餅乾](#)
[藍莓夾心餅](#)
[辣味芝士餅乾](#)
[吉士夾心餅](#)
[金絲棗餅乾](#)

[橙子椰蓉餅乾](#)
[陳皮餅乾](#)
[無花果餅乾](#)
[雜果皮餅乾](#)
[可可餅乾餅乾](#)
[橙味杏仁餅乾](#)
[金桔餅乾](#)
[橙味夾心餅](#)
[薑味餅乾](#)
[綠茶餅乾條](#)
[蜜餞餅乾](#)
[巧克力核桃餅乾](#)
[白巧克力花生球](#)
[雙色餅乾](#)
[巧克力燕麥餅乾](#)
[香草杏仁餅](#)
[腰果餅乾](#)
[椰蓉餅乾](#)
[松子餅乾](#)
[玉米月牙餅乾](#)
[核桃餅乾](#)
[焦糖香蕉餅乾](#)
[娃娃餅乾](#)
[米老鼠餅乾](#)
[開心果餅乾](#)
[榛子餅乾](#)
[提子餅乾](#)
[黑巧克力球](#)
[芝士巧克力餅乾](#)
[夏威夷果餅乾](#)
[芝麻薄脆片](#)
[檸檬瓦夫餅](#)
[黑巧克力碎餅乾](#)

[葵花子餅乾](#)
[山楂布丁](#)
[水果布丁](#)
[橙味昆布里](#)
[香草布丁](#)
[麵包布丁](#)
[香草奶油布丁](#)
[焦糖蛋布丁](#)
[水果酸奶布丁](#)
[櫻桃布丁](#)
[杏仁布丁](#)
[巧克力布丁](#)
[芒果布丁](#)
[熱情果布丁](#)
[什錦果粒布丁](#)
[甜橙布丁](#)
[米飯布丁](#)
[椰奶布丁](#)
[香塔布丁](#)
[紅加侖果凍](#)
[英式果凍](#)
[甜橙果凍](#)
[草莓慕斯果凍](#)
[芒果果凍](#)
[藍莓果凍](#)

[版權頁](#)

作者簡介

AUTHOR



馬長海 國務院國資委商業技能認證專家，國家職業技能競賽裁判員，中國烹飪大師，餐飲業國家級評委，中國東北烹飪大師，吉菜烹飪大師，吉林省飯店餐飲烹飪協會副祕書長，國際酒店烹飪藝術協會祕書長，中國餐飲文化大師，國家高級營養師，全國職業教育傑出人物，長春市孫進烹飪專業學校校長。

1993年8月榮獲全國烹飪大獎賽全能冠軍獎盃，2003年3月榮獲第三屆廚藝擂臺賽「冠軍」獎盃，2007年9月榮獲中華滿漢全席大賽「特金獎」獎盃，2008年7月榮獲國際廚皇綠色食藝大賽「冠軍」獎盃，2008年世界中華滿漢全席組織委員會特聘為世界中華滿漢全席總決賽

大賽主任，2011年4月在東北菜研發創新和推廣工作中，貢獻突出，特授予「中國東北烹飪大師」稱號。

前言

Foreword

點心是指以米、麵、豆類等為主要原料，並配以各種輔料、餡料和調料，加工成一定形狀後，再用烘、烤、蒸、炸等方法制熟的食品。點心含有人們日常生活中所說的「小吃」「糕點」的意思，因此與餐飲行業中的麵點有些區別。點心既可作為早點，又可作為茶點，還可以作為席間的小吃。

為了讓更多的點心愛好者能系統地學習點心的製作技術，為了讓點心品種更貼近市場的需求，讓人們的餐桌更加豐富多彩，多年來我們透過慢慢積累和精心準備，終於編寫完成《7天學會家常點心》。本書針對烹飪初學者，用通俗易懂的語言、清晰的操作步驟和海量的彩圖，為您詳細講解家常點心的烹製技法，使您在7天內就能夠學會家常點心的製作。

《7天學會家常點心》的內容分為兩大部分，首先我們用了兩天的時間，使用全分解圖片的形式為您講解了製作家常點心需要掌握的基本知識，如家常點心原料、調料、香料、常用工具、常用麵糰、成型手法、基礎配方、常用餡料、操作要點等，可以使您在製作家常點心之前，就對基本常識有了初步瞭解和認識。

後面的5天，我們選取了15類常見的家常點心，如花捲、糕團、酥皮、包子、餃子、麵餅、麵包、吐司、鬆餅、蛋糕、慕斯、酥派、

蛋撻、餅乾、布丁等，每天選取3個品種，為您介紹多款適合家庭製作的點心。我們選取的點心品種有易有難，有簡有繁，有傳統的基礎品種，也有研製創新的潮流品種，這樣大家在學習掌握的時候才能循序漸進，得心應手，逐步掌握，既不失傳統又能跟上潮流。

相信掌握了本書介紹的技術，加上輕鬆的心情、常見的原料、快捷的方法，您就能製作出很多看似平凡，卻大有意味的家常點心，並祝您輕鬆地享受烹飪帶來的樂趣。

马长海

第1天

家常點心之基礎

家常點心之分類

點心具有悠久的歷史，點心製作技術也是烹飪技術中的一個重要組成部分。點心按照大的分類可以分為中式點心和西式點心，包括的內容極其廣泛。此外點心從廣義上講，泛指用各種糧食（稻米、小麥、雜糧等）、豆類、果品、魚蝦及根莖菜類為坯皮原料，配以多種餡料（有的不配餡料）製作的各種糕點、小吃；從狹義上講，特指利用麵粉、米粉及其他雜糧粉料調成麵糰製作的麵食小吃和正餐筵席上的各式點心。

中式點心

我國歷史悠久，地域廣闊，人口眾多，氣候條件各不相同，因此我國的點心製作在原料選擇、口味、製作技藝等方面形成了不同風格的風味流派。目前人們常把我國點心分為「南味」、「北味」兩大風味，具體又按主要風味流派分為京式點心、蘇式點心和廣式點心三種。

京式點心

京式點心，泛指黃河以北的大部分地區（包括山東、華北、東北等）製作的點心。京式點心是在繼承民間食品、小吃的基礎上發展起

來的，兼收各地風格、各民族點心風味及宮廷點心而形成的。

京式點心注重鹹鮮口味，肉餡多用水打餡，並常用蔥、薑、黃醬、香油等調料，其風味特點為口味醇香、鮮嫩適口、肥而不膩。典型的品種有北京都一處燒麥、天津狗不理包子、清宮仿膳肉末燒餅、艾窩窩、豌豆黃等。



蘇式點心

蘇式點心，泛指長江中下游，江、浙一帶地區製作的點心，它起源於揚州、蘇州，經過漫長的歲月，形成品種繁多，應時迭出、製作精細、造型逼真、餡料摻凍、汁多肥嫩、味道鮮美的特色，其中揚州更是以「十里長街市井連」而聞名全國。清代乾隆、嘉慶年間，揚州就有數十家著名的點心店肆，創製出了大批名點，品種數不勝數，因而遠在數百年前就名揚域外。可見，在我國點心發展史上，蘇式點心佔有相當重要的位置。蘇式點心的代表品種有三丁包、五丁包、翡翠燒麥、千層油糕、各式船點等。



廣式點心

廣式點心是指我國珠江流域及南部沿海地區的點心而言。廣式點心富有南國風味，自成一格，吸取了北方和西式點心的長處，形態繁多，豐富多彩，餡料用料廣泛，口味清淡。廣式點心的代表品種有叉燒包、蝦餃、蓮蓉甘露酥、芋薺糕、娥姐粉果、沙河粉等。



西式點心

西式點心簡稱「西點」，是我國人民對歐美等國糕點的統稱，其包括歐洲、美洲、大洋洲、亞洲（部分）等地區的糕點。其實西式點心的風味並不完全一樣，而是在大同之中有著千差萬別的區別。西式點心大多是以麵粉、酵母、水為基本原料，適當添加糖、油、鹽、雞蛋、果料、添加劑等，再經過一系列的工藝手段製作而成，其以製作精細、營養豐富、花色品種繁多而著稱。

西式點心是西方飲食文化中的一顆璀璨明珠，在世界上也享有很高的聲譽。據史料記載，古代埃及、希臘和羅馬已經開始了最早的麵包和蛋糕的製作。古埃及有一幅繪畫，就展示了公元前1175年底比斯城的宮廷焙烤場面，畫中可看出幾種麵包和蛋糕的製作場景，有組織的烘焙作坊和模具在當時已經出現。隨著時間的推移，歲月的流逝，點心製作技術逐漸傳到英國、匈亞利、法國及歐洲各地，並應不同國家人們的需求，在製作上有了很大的改進，如在點心中加入牛奶、奶油、奶酪等，使西式點心製品的品質和風味也更適合當時、當地人們的飲食需求。

初具現代風格的西式點心製品大約出現在歐洲文藝復興時期，當時點心製作已成為相當獨立的行業，此時出現了現代西式點心中最主要的兩類點心：派和起酥。18世紀中期，磨面技術的改進為麵包和其他點心提供了質量更好、種類更多的麵粉。這些都為西式點心生產創造了有利條件，西式點心也發展到一個嶄新階段。同時西式點心開始從作坊式生產步入到現代化的生產，並逐漸形成了一個完整和成熟的體系。

西式點心傳入我國的時間應該於19世紀初期，當時隨著東西文化方面的交流與影響，各國的傳教士、商人和外交使官的到來，我國一些與外國通商的口岸，出現了專營西點的場所。新中國成立後，隨著我國國際對外交往的不斷發展，為了適應外交、外貿和旅遊事業的需求，西式點心也逐步發展，但由於特定歷史緣故，當時西式點心不僅品種少，產量也低。



自上世紀80年代改革開放後期，西式點心在我國才出現了突飛猛進的勢頭，新原料的層出不窮，生產設備的不斷更新，也使西式點心的花色品種增多，同時產品質量也不斷提高，很多優質西式點心源源

流入我國的每個地區。目前西式點心已經成為我國不可或缺的行業，並在豐富中國飲食品種和口味上發揮重大作用。

西式點心的種類一般有蛋糕類、麵包類、油酥餅乾類等。蛋糕類是西式點心中塊形較大的一類產品，其種類很多，歸納起來可分為三大類，分別為乳沫類、麵糊類、戚風類。麵包是以麵粉、糖、酵母、水等作為基本原料，均勻混合攪拌成麵糰，再經過適當的酵母發酵過程及各種不同製作整形技巧，並運用烘焙原理將整形後再發酵完成的生麵糰烘烤成麵包。麵包是西方人需求量最大的點心種類，其一般可分為軟質麵包、硬質麵包、脆皮麵包和松質軟包四類。餅乾是以小麥粉、糖類、油脂等為主要原料經機制焙烤而成的食品，它口感疏鬆，水份含量少、儲存時間長，其又分為十幾個小類，常見的有發酵餅乾、薄脆餅乾、餅乾餅乾、夾心餅乾、威化餅乾、蛋圓餅乾等。



家常點心之原料

瞭解了家常點心的分類，現在我們介紹家常點心常用的原料。家常點心使用的原料主要分為兩大類，其中一類是製作面皮等所用的五穀雜糧等，如麵粉、稻米、米粉等。另外一類是製作點心餡料常用到的蔬菜、禽蛋、畜肉和水產品、干鮮果等。

高筋麵粉

高筋麵粉又稱麵包粉，其蛋白質含量平均為**13.5%**，通常蛋白質含量在**11.5%**以上的麵粉就可以稱為高筋麵粉。高筋麵粉的蛋白質含量高，因此筋度強，常用來製作具有彈性與嚼感的麵包、麵條等。在西餅中多用於在鬆餅和奶油空心餅中，而在蛋糕方面，高筋麵粉僅限於高成分的水果蛋糕中使用。



低筋麵粉

低筋麵粉又稱蛋糕粉，質地柔軟滑順，色澤純白，如在手中捏成小塊，鬆手以後會保持原狀。低筋麵粉的蛋白質含量平均在**8.5%**左右，因此筋度弱，常用來製作口感柔軟、組織疏鬆的蛋糕、餅乾、花

捲等。如果找不到低筋麵粉，可以用中筋麵粉和玉米澱粉，按照4：1的比例調和而成。



稻米

稻米中含有大量的澱粉，澱粉在體內消化吸收後產生能量，供應人體的生命活動，特別是大腦和神經系統的活動只喜歡使用澱粉水解產生的葡萄糖來供應能量，而不喜歡用脂肪產生的能量。稻米中含有人體必需的維生素B₁、維生素B₂、維生素PP，以及鉀、磷等礦物質。



米粉

米粉是稻米經過加工磨碎而成的粉末狀原料，是製作小吃、點心的主要原料。因米粉所用稻米的粒形及粒質不同，所磨成的米粉主要分為秈稻粉、粳米粉和糯米粉三種，三種米粉的性質各異，根據點心品種的需要，一般可以單獨使用，或相互摻合使用。根據磨製方法的不同，米粉可分干磨粉、濕磨粉、水磨粉三類。



糯米粉

糯米又稱江米、元米，為禾本科植物稻的變種糯稻脫殼後的米粒，而用糯米磨製而成的粉末，稱為糯米粉。糯米粉中含有非常豐富的碳水化合物、脂肪、蛋白質、鈣、磷、鐵和維生素等。糯米粉黏性強，可以製作各種富有特色的黏軟的麵食和點心，如糯米團、糯米包等。



黑米

黑米又稱紫米、墨米等，黑米外皮一般有黑色、紫褐色、紫黑色等，其質地細密，營養價值甚高，民間素來珍視黑米，被譽為「黑珍珠」，又因其在舊時被列為貢品而稱為「貢米」、「珍貢米」等。黑米主要煮粥或蒸飯食用，其煮出來的粥黝黑晶瑩，味道醇厚，適用於孕產婦和老幼體弱者食用。



黃豆

黃豆又稱大豆，在豆類中營養價值非常高，有「豆中之王」的美稱，富含蛋白質、脂肪、鐵、磷、鈣及維生素A、B族維生素、維生素

C、維生素P等，有益氣養血、健脾寬中、健身寧心、潤燥消水之功效。黃豆除榨汁、制醬、制漿、製作豆腐和腐竹外，用黃豆磨製成的黃豆粉可製作麵點、小吃、糕點等。



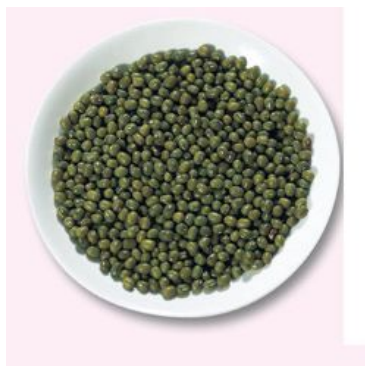
黑豆

黑豆又稱烏豆、黑大豆、冬豆子等，以前黑豆在我國主要用於牲畜飼料，近年來，由於黑豆所含的營養價值逐漸被人們所瞭解，現在已日漸被人們所重視。黑豆富含蛋白質、脂肪、碳水化合物等，還有鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素B等營養素，經常食用黑豆，有潤肌膚、增氣色、補脾胃和健腦烏髮的功效。



綠豆

綠豆又稱青小豆、吉豆、交豆、青豆子等，為一年生草本植物，我國綠豆的主要產區集中在黃河、淮河流域平原的河南、河北、山東、安徽等省。我國的綠豆品種約有200多種，品種資源非常豐富，但一般綠豆商品都按



籽的皮色分為青綠、黃綠和墨綠三種類型，其中青綠色的質量最佳。

紅豆

紅豆又稱小豆、紅小豆、赤豆等，紅豆粒的蛋白質含量為19%~22%，並含有多種維生素和豐富的鈣、磷、鐵等元素，但營養成分不如大豆，有行水清熱、消腫，排膿等藥用功效。紅豆在麵食中主要是製作紅豆沙和點心的原料，也可製作豆飯、豆粥和豆面等。



大麥

大麥又稱飯麥、赤膊麥等，為禾本科植物大麥的果實，主要產於我國西部地區。大麥中富含碳水化合物，約為68%~70%，粗纖維較多，磨成粉後味道不如小麥粉。經常食用大麥，可補虛弱、養五臟、壯血脈和化谷消食。大麥的主要食用方法是煮粥，此外用大麥製成的大麥片有預防動脈硬化和心肌梗死的作用。



小米

小米又稱粟米、穀子、黃粟等，小米是一種營養價值較高的保健食品，其中蛋白質含量為7.25%～17.5%，還含有維生素A、維生素B₁、維生素B₂、維生素E等，有滋養腎氣、健康脾胃、清虛熱的功效。小米可單獨製成小米飯、小米粥，還可以製作成各種糕團等。



蕎麥

蕎麥又稱蕎子、烏麥等，蕎麥的蛋白質含量為11%，並具有人體必需的氨基酸，其中賴氨酸的含量比小麥與水稻高兩倍，此外還富含亞油酸等不飽和脂肪酸、鈣、磷和鐵，並含有維生素B₁、維生素B₂、維生素E、檸檬酸等，其性涼味甘，有清熱解毒、益氣寬腸的功效。



薏米

薏米又稱薏苡、回回米、薏珠子、藥玉米等，是古老的農作物之一，現在全國各地均有栽培。薏米的種仁含碳水化合物、脂肪、蛋白質及多種氨基酸，為深受歡迎的保健食品，有健脾、補肺、利濕、清熱等功效。



燕麥

燕麥營養價值較高，中國裸燕麥粉含蛋白質15%、脂肪8.5%。蛋白質中主要氨基酸含量較多，組成全面；脂肪酸中亞油酸占38%~46%。子粒中還含有其他禾穀類作物中缺乏的皂苷，故對降低膽固醇、甘油三脂有一定功效。



家常點心之調料和香料

調料和香料也是製作家常點心必不可缺的。調料和香料的使用，可以使點心具有多樣口味和各種風味特色，還可以使無味的原料增加滋味、調整味道不純原料的口味，也能增加點心的多樣化，以適應和滿足食用者的不同口味和需求。

精鹽

鹽為海水或鹽池、鹽井中的鹽水經煎曬加工而成的氯化鈉的結晶，按其加工程度的不同分為原鹽（粗鹽）、洗滌鹽和再製鹽。再製鹽又稱精鹽，其色澤潔白，質量最好。精鹽在製作家常點心的主要用途是平衡成品的味道。



白砂糖

白糖按形態和加工程度的不同，分為白砂糖、棉白糖、方糖等。其中白砂糖也稱作食用蔗糖，是我們最常用的一種糖源。白砂糖是由甘蔗之莖汁提煉而成，其色澤潔白，雜質少，



適合製作蛋糕和餅乾，具有攪拌迅速和吸油脂的特點。

泡打粉

泡打粉又稱為發泡粉、發酵粉，是一種復合疏鬆劑，主要用作麵點的快速疏鬆劑。泡打粉可以使麵點製品快速發酵，在製作蛋糕、發糕、包子、饅頭、酥餅、麵包等食品時，有著廣泛的使用。



蘇打粉

蘇打粉俗稱小蘇打，為白色細小晶體。蘇打粉是強鹼與弱酸中和後生成的酸式鹽，溶於水時呈現弱鹼性，常利用此特性作為點心製作過程中的膨鬆劑。需要注意的是，蘇打粉在作用後會殘留少許碳酸鈉，使用過多會使成品有鹼味。



牛奶

牛奶中含有豐富的鈣、維生素D等，包括人體生長發育所需的氨基酸，消化率可高達98%，是其他食物無法比擬的。牛奶對麵點來說，屬於一種乳化劑，可用於調節點心的質感和味道，而且牛奶份量多少也會左右點心的口感和鬆脆程度。



淡奶油

淡奶油也叫稀奶油，都指可以打發裱花用的動物奶油，脂肪含量一般在35%。淡奶油相對於植物奶油更健康，因為沒有加糖，所以稱之為淡奶油，可用來製作奶油蛋糕、冰淇淋、慕斯蛋糕、提拉米蘇、麵包等。



香草油

西點烹飪中，香草油常被用以增加西點的風味。香草油的製作是把汆燙後的香草完全擦乾並剪碎，倒入粉碎機內，加入橄欖油蓋過香草，用中速攪打均勻，取出過濾去掉雜質即可。



奶油芝士

奶油芝士是一種未成熟的全脂奶酪，色澤潔白，質地細膩，營養豐富，含有豐富的脂肪，主要用於製作芝士蛋糕類和一些夾餡類甜品。



巧克力

巧克力分為黑巧克力、牛奶巧克力和白巧克力三大類，是世界上最流行的甜食之一，它不但可以中和甜點的味道，還是製作裝飾品的理想材料。



奶油

奶油也稱牛油，25公斤的牛奶可提煉1公斤的高品質奶油。奶油理想的熱溶溫度是 28°C ~ 34°C ，脂肪含量為82% ~ 84%，用奶油製作的餅乾等鬆脆可口。



魚膠

魚膠是從動物連接組織中提取的一種水溶性蛋白質。魚膠有粉末和片狀兩種，它們可以相互等量替換使用，主要造成凝固、定型慕斯類蛋糕的作用。



紫蘇

紫蘇又名蒔蘿、土茴香等，而廣州、香港等地習慣上按其譯音稱為刁草。紫蘇為傘形科植物，一年生或兩年生草本，其莖直立、平滑，葉羽狀分裂，有長柄。紫蘇的味、形近似與茴香菜，在西餐中用途與茴香菜基本相同，可以把紫蘇葉切成段或末，撒在制好的海鮮、冷菜或湯羹上面，以造成調味和點綴的作用，而西點中使用紫蘇可以調整餡料的口味。



咖哩醬

咖哩粉是以薑黃粉為主料，加以八角、桂皮、白胡椒、小茴香、甘草、辣椒等碾壓而成，其色澤深黃，有輕辣重香，口味芳香，鮮辣開胃的特點。而咖哩醬是以咖哩粉為主料，加上其他調料熬煮而成，可用於點心餡料的調味品。



百里香

百里香又稱麝香草，是唇形科百里香屬多年生草本植物，有幫助消化、解酒、防腐、利尿之功效。百里香是西餐經常用到的一種調味料，製作肉類產品經常使用，有比較好的去膩、增鮮效果。



胡椒

胡椒是由胡椒科植物胡椒的果實，有白胡椒和黑胡椒兩種。把未成熟胡椒果實，採收、乾燥後碾成粉即為黑胡椒粉；果實完全成熟後，經加工去掉外皮後碾成末，為白胡椒粉。胡椒含較多的揮髮油、胡椒鹼、胡椒脂鹼等成分，其香氣濃烈、辣味較重，入口辛辣，為烹調中常用的調味品之一。



迷迭香

迷迭香被稱為海中之露，有清神醒腦、刺激神經系統運作的功效，有助於緩解腦部疲勞，並能增強記憶力。迷迭香因味道強烈，所

以只需較少份量便行，除了可加入湯汁、燴菜中，亦可使用於醃肉、醃餡等。



香葉

香葉是肉桂樹的樹葉，原產於地中海沿岸及小亞細亞一帶灌木岩石區，現已遍佈世界各地，我國長江以南地區均有栽種。香葉氣味芳香，帶有微辣味，主要用於制湯、肉類、海鮮等菜餚的調味，也可以用於餡料的調味等。



家常點心之常用工具

要想製作出色香味美的點心，除了依靠熟練的手上功夫外，善用各種點心的工具也是非常重要的。家庭中除了常用的一些電器用具，如微波爐、冰箱、電飯煲、電磁爐、烤箱等，我們還需要一些常用工具，來配合我們製作美味的家常點心。

常用工具除了我們廚房中必備的鍋具、砧板、道具、面盆外，各種鏟子、小漏勺、蛋黃分離器、保鮮盒、削皮器、挖球器等也非常實用，在此我們為讀者介紹家庭製作點心常用工具，使您在製作時能夠做到心中有數，遊刃有餘。

擀麵杖

擀麵杖為擀面用的木棍，傳統上也多為木製，近年來也出現了一些新品，如不鏽鋼麵杖、竹木麵杖、石頭擀麵杖等。此外擀麵杖有好多種，其中有擀麵條的大擀麵杖，擀餃子皮的小擀麵杖，有中間是空的，中間加上一根軸的，稱為「走槌」，是製作麵點和燒賣皮的工具。



刮板

刮板又稱面鏟板，是製作麵糰後刮淨盆子或面板上剩餘麵糰的工具，也可以用來切割麵糰及修整麵糰的四邊。刮板有塑料、不鏽鋼、木製等多種，其中不鏽鋼刮板以其結實、美觀、耐用的特點，受到大眾的喜歡。



秤

有傳統秤和電子秤兩種，多用來秤取份量較多的固體材料。家庭中如選用傳統秤，可購買稱重3公斤的小臺秤，如選用電子秤，可選用稱重2~3公斤，精密度可以達到1克的天平秤，其價格約為小臺秤的2~4倍。



篩羅

篩羅又稱粉篩，一般取用棕絲、馬尾、鋼絲等材料編織篩底，有粗細網眼之分。篩眼的粗細以單位面積有多少眼為標準，14目即每平方米196眼，目數越大篩眼越細，可用於篩制粉料等。



攪拌器

家庭使用攪拌機的種類較多，一般家庭可選擇手提式攪拌機，它使用方便靈活，不用時容易收藏，價格較低。不過手提式攪拌器操作時較為吃力，而且效率也比較低。此外電動攪拌器在規格上有60W、75W、85W等，家庭如果人口多，可選擇功率較大的攪拌器。



打蛋器

一般在比較容易攪拌的情況下使用，如攪拌雞蛋，奶油和一些簡單的麵糊等，使用手動打蛋器比較方便。但是如果要把雞蛋清、鮮奶油打發，手動打蛋器很難做到，因此最好使用電動打蛋器，其效率高，而且也方便。



蒸籠

蒸籠又稱籠屉，主要用來蒸制點心類食物。蒸籠一般以竹子、不鏽鋼等材料製成，並帶有配套的籠墊，還有鋁包竹蒸籠，這類蒸籠很結實，其次還有鋼製蒸籠，這類蒸籠的特點是耐用，同時要比鋁製蒸籠美觀。



溫度計

溫度計是用來測量烹飪食物的溫度，便於隨時檢測原料溫度是否符合標準。中式麵點常常靠經驗判斷溫度，而西式點心使用溫度計比較常見，種類很多，如做巧克力時用的溫度計、製作麵包的溫度計、做糖果的溫度計。



蛋糕轉盤

在製作蛋糕時，我們常常需要使用蛋糕轉盤，蛋糕轉盤一般為鋁合金材質，直徑約為30釐米，在我們用抹刀塗抹蛋糕胚時，可以邊塗抹邊輕輕轉動，非常省時省力。



裱花嘴

裱花嘴是製作一些西點時必備的工具，其一般由不鏽鋼製成，而且種類繁多，一般有圓形花嘴、齒型花嘴、細齒型花嘴、平口花嘴、排花嘴、半排花嘴、葉型花嘴等，家庭中可以選購12個裝或24個裝的裱花嘴。



糕殼

糕殼一般為鋁製或不鏽鋼材質，是製作點心常用的小模具。糕殼按照用途可為布丁模、菊花模、蛋撻模等，按照圖形可分為菊花模、橢圓形模、圓形、五角形、異形等。



點心刀具

粗鋸齒刀用來切土司，細鋸齒刀用來切蛋糕，一般的中片刀可以用來分割麵糰，小抹刀用來塗餡料和果醬，另外現在市場上還可以買到橡皮刮刀、矽膠刮刀等，可用於翻拌麵糊，或攪拌高溫餡料等。



花紙墊

花紙墊很漂亮，墊蛋糕或小西點不但不會弄髒盤子，還能讓小點心更加精緻，花紙墊的尺寸很多，一般常用的為4.5吋、6吋、8吋、9吋等。另外除了白色花紙墊外，還有金色、銀色等。



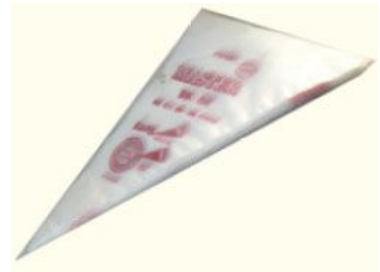
羊毛刷

羊毛刷也是製作點心必須的小工具，其可以很方便地在面片表面刷上油脂，或者在製作烘焙麵點時，在成品的表面刷上一層雞蛋液等。羊毛刷按照尺寸，分為1吋、1吋半、2吋直至5吋。



裱花袋

裱花袋是製作一些西點常用的工具，裱花袋分為一次性和布裱花袋兩類。一次性的塑料裱花袋價格低廉，使用一次後即可扔掉，便於清理。布裱花袋使用後清洗乾淨，可以反覆使用。



車輪刀

車輪刀是製作西式點心時比較常用的小工具，是帶有手柄，刀片可旋轉的圓形刀具。車輪刀主要用來切割面皮，並可修飾其花邊，增加美觀，對於一些成品，如烤熟的比薩等，用車輪刀也可以方便的切成形。



印模

我們以前用的印模一般使用木頭加工製作而成，近年來木製印模逐漸淡出，市場上有金屬、塑料等材料製成的印模，並且有方形、圓形等形狀，底部刻有花紋、文字，可用於蒸制米糕、蛋糕，印製月餅等。



家常點心之原料加工

製作點心時使用的原料，除了米面、五穀雜糧外，我們還常常需要其他一些原料，如製作餡料需要用到的蔬菜、禽蛋、畜肉、水產等，製作點心時需要用到的乾果、鮮果等。

點心原料的加工，其包含的內容比較多，其中可以簡單分為原料清洗、原料漲發、刀工處理三大環節，每個環節處理的好壞，對最後點心成品的質量造成非常重要的作用。

★鹹肉切碎粒★



- 1 鹹肉用清水浸洗乾淨，放入碗中。



2 加蔥、薑、料酒等，入鍋蒸熟。



3 取出晾涼，先用直刀切成片。



4 切小條後再剁幾刀成碎粒。

★豬肉剁蓉★



1 將五花肉洗淨，先片去豬皮，取淨五花肉。



2 將五花肉取下白色肥膘肉。



3 把肥膘肉先切成小粒，再剁成蓉。



4 再將瘦肉部分剁成均勻的小粒。



5 再剁幾刀成豬瘦肉蓉。



6 最後將肥肉和瘦肉蓉調拌均勻即可。

★里脊肉切絲★



1 將里脊肉收拾乾淨，放在砧板上。



2 先用平刀法片成大薄片。



3 再用直刀法頂刀切成絲狀。



4 肉絲的規格有兩種，粗絲直徑為3毫米，長為4~8釐米；細絲直徑小於3毫米，長為4~6釐米。

★里脊肉切丁★



1 將里脊肉放入清水中洗淨，瀝乾水分，片去白色筋膜，切成厚片。



2 再將厚片切成長條狀。



3 然後改刀切成正方體的形狀即為丁。



4 丁的規格有3種，其中大丁約2釐米見方，中丁1.2釐米見方，小丁為8毫米見方。

★巧制魚蓉★



1 淨魚肉放砧板上，片成厚片。



2 直刀切成黃豆大小的粒。



3 再用刀背將魚粒剁成細蓉。



4 也可用刀背在魚肉表面刮取。

★鮮蝦切粒★



1 將鮮蝦洗淨，先去掉蝦頭。



2 用手剝去蝦的蝦殼、蝦尾。



3 再挑除沙線，洗淨後瀝乾。



4 然後用刀切成大小均勻的粒。

★鮮魚取肉★



1 將淨鮮魚切去魚頭，去掉魚內臟，洗淨，擦淨，再剁去魚尾。



2 右手持刀，從魚尾處下刀，由尾片至魚頭部將其片成兩片。



3 再將帶魚脊骨的一邊片去魚骨。



4 將兩塊魚片去掉魚肋骨刺，即成帶皮魚肉。



5 在魚肉中間切一小刀，一手拽魚尾，另一手用平刀片取魚塊。



6 在魚皮上面輕輕切一小口成小孔。



7 拽住孔洞，把另一半魚肉片下來成淨魚肉。



8 將魚肉放入清水中洗淨血汗，瀝淨水分。

★海螺取肉清洗★



1 海螺砸碎外殼，取出海螺肉。



2 加入少許精鹽和麵粉浸拌。



3 去掉黏液、雜質，用清水洗淨。



4 再根據點心要求加工成形。

★海參切小粒★



1 餡料使用的海參多切成小粒。



2 需要先把水發海參收拾乾淨。



3 切條時先把海參切成兩半。



4 再順長切成長短一致的條狀。



5 如果把洗淨的海參切成小塊。



6 再直切幾刀即成海參小粒。

★生取海蟹肉★



1 先用刀面將活海蟹拍暈。



2 迅速揭開海蟹的蟹蓋，去掉汙物。



3 刷洗乾淨，剪下海蟹的大鉗和小腿。



4 再用剪刀把海蟹剪開成兩半。



5 用小刀輕輕挑出鮮美的海蟹肉。



6 大鉗剝去兩端，捅出蟹腿肉，此為生取蟹肉。

★熟取河蟹肉★



1 將河螃蟹刷洗乾淨，加淡鹽水浸泡，取出。



2 河蟹放入蒸鍋內，用旺火蒸10分鐘。



3 取出蒸好的河蟹，先揭開河蟹外殼。



4 去掉蟹腮等雜質。



5 先用小勺取出腹部蟹黃膏。



6 再按照生取海蟹肉的方法取蟹肉，稱為熟取。

★雞胸肉制蓉★



1 先將整個雞胸肉切成兩半。



2 去掉白色的筋膜，洗淨雜質。



3 用平刀法將雞肉片成雞片。



4 雞片再直刀切細，即為雞肉絲。



5 雞肉絲切碎成綠豆大小的粒。



6 用刀背將雞粒剁成雞蓉即可。

★核桃碎製法★



1 挑選質量好的核桃，放入蒸籠內蒸幾分鐘。



2 取出核桃，放入冷水中浸泡10分鐘。



3 把核桃放砧板上，用硬物砸開硬殼，用手輕輕掰開。



4 取出核桃肉，放入大碗內，倒入適量沸水燙幾分鐘。



5 撈出核桃仁，用手輕捻就能把核桃皮膜剝下來。



6 再把核桃仁放砧板上，用刀背按壓成核桃碎即成。

★鮮金針菇清洗★



1 將鮮金針菇切去根蒂。



2 撕開成細絲，放入清水盆中。



3 加入少許精鹽和料酒拌勻。



4 再搓洗乾淨，撈出瀝水即可。

★栗子制蓉★



1 用小刀把栗子頭部的外殼切去一小塊。



2 把栗子放入沸水鍋內，中火煮約5分鐘。



3 撈出栗子，再用熱水中浸泡，瀝淨水分。



4 趁熱先把栗子外殼剝去。



5 再去掉栗子肉的皮膜。



6 將栗子果肉放在砧板上，用刀面壓成栗子蓉即可。

★蓮子漲發★



1 把干蓮子放入水鍋中煮15分鐘。



2 撈出，削去兩端，捅出蓮心。



3 加入冷水，入籠蒸約20分鐘。



4 取出蓮子，再用清水浸泡即可。

★海參巧漲發★



1 海參是製作餡料時比較常用的原料之一。



2 干海參需要放在器皿中，加入熱水浸泡12小時。



3 撈出海參，放入清水鍋內，小火稍煮。



4 待把海參煮至全部回軟時。



5 撈出海參，放入溫水中搓洗乾淨。



6 取出海參，用剪刀剪開海參的腹部。



7 去掉海參環形骨板和海參內臟等。



8 再放入清水鍋內燜煮幾次直至完全漲發。

★銀杏漲發★



1 將銀杏用清水沖洗乾淨，瀝水。



2 把銀杏放砧板上，用刀面砸至外殼裂開。



3 將銀杏放入冷水鍋內煮至銀杏熟嫩。



4 撈出銀杏，用冷水過涼，去掉硬殼。



5 再剝去銀杏的紅皮衣，去掉胚芽。



6 最後用清水洗淨，瀝淨水分即成。

★胡蘿蔔切末★



1 將胡蘿蔔去根，洗淨，再削去外皮。



2 先用刀把胡蘿蔔切成大薄片。



3 再順長將胡蘿蔔切成細絲狀。



4 然後在胡蘿蔔絲的基礎上切成細末。

★蘑菇切碎粒★



1 取出罐裝蘑菇，用清水漂洗乾淨。



2 把蘑菇放入沸水鍋中焯燙5分鐘。



3 撈出蘑菇，瀝乾，先用直刀切成大片。



4 再用刀剁成碎粒，即可用於餡料調製。

★白菜剁碎★



1 白菜是製作餡料的常用原料。



2 加工時先將白菜幫切成寬條。



3 再用單刀或者雙刀剝白菜。



4 要求先將白菜幫剝成粗塊。



5 將白菜塊剝起並且歸成小堆。



6 再反覆剝碎成白菜餡料。

★菠菜切碎★



1 菠菜去根，除去老葉和雜質。



2 放入清水中，加入精鹽拌勻。



3 撈入沸水鍋內焯燙，過涼。



4 攥淨水分，再切成碎末即可。

★馬鈴薯加工★



1 馬鈴薯去皮，放入清水中浸泡。



2 撈出，先將馬鈴薯片去一小刀。



3 再切成薄片，頂刀切成細絲。



4 馬鈴薯絲要清水浸泡，以免變色。

★芋薺去皮★



1 芋薺放入清水中浸泡並洗淨。



2 撈出荸薺，瀝水，去掉荸薺梗。



3 再削去外皮，取淨荸薺果肉。



4 放入清水中浸泡即成。

★洋葱切碎★



1 將洋蔥剝去外層老皮，切去根。



2 放入冷水中浸泡片刻，撈出。



3 將洋蔥放砧板上，先切成細絲。



4 用力壓切，並將刀刃前部翹起。



5 兩手上下交替用力，切成碎粒。



6 最後再用刀剁幾下即成洋蔥碎。

家常點心之常用麵糰

製作家常點心，首先要調製各種麵糰，調製麵糰包括和麵及揉麵兩個過程。和麵就是將各種粉料與適量清水、油脂、蛋液和填料等摻合在一起，和成一個整體的面塊；揉麵是把和好的面塊進一步加工成適合各類點心製作需要的麵糰。

麵糰的種類比較多，其可分為水調麵糰、膨鬆麵糰、油酥麵糰、蛋和麵糰、米粉麵糰和其他麵糰幾種。從中又可細分為冷水麵糰、溫水麵糰、熱水麵糰、面肥發酵麵糰、干酵母發酵麵糰、酥皮麵糰、單酥麵糰、純蛋麵糰、油蛋麵糰、水蛋麵糰、米粉麵糰、發酵粉團、澄粉麵糰、山藥麵糰、果類麵糰等。

★熱水麵糰★



- 1 將麵粉放入盆內；或者也可以把麵粉直接倒在砧板上。



2 一邊往麵粉中慢慢倒入少許熱水，一邊用筷子等攪拌。



3 再加入少許的冷水（或溫水），繼續揉成麵糰。



4 把麵糰晾涼，反覆揉搓均勻，即成熱水麵糰。

★冷水麵糰★



1 將盆內或砧板上麵粉扒一凹窩。



2 慢慢倒入30°C以下的冷水。



3 邊倒邊攪拌，使麵粉呈小面片。



4 再加入冷水攪拌成疙瘩狀麵糰。



5 然後用手揉成光滑的麵糰。



6 再用濕布蓋好，略錫即成。

★酵母發酵麵糰★



1 酵母放入碗內，加清水調至溶化。



2 麵粉扒一凹窩，加入適量清水。



3 再加入酵母水調勻。



4 反覆揉搓均勻成麵糰。



5 蓋上濕布，饅發2小時即成。



6 發好的麵糰切開後有均勻空洞。

★山藥麵糰★



1 把山藥削去外皮，放入清水中漂洗乾淨。



2 撈出山藥，瀝水，放入蒸鍋內，旺火蒸至熟。



3 取出蒸好的山藥，放入容器內晾涼。



4 將用手（或者擀麵杖等）把熟山藥搗爛成泥。



5 再加入適量熟麵粉混合均勻。



6 反覆揉搓成麵糰即成。

★薯類麵糰★



1 將蕃薯削去外皮，洗淨。



2 把蕃薯切成塊，放入蒸鍋內。



3 用旺火蒸約10分鐘至熟軟。



4 取出蕃薯，晾涼，搗爛成泥。



5 加入各種輔料混合均勻。



6 揉搓均勻成光滑的麵糰即可。

★純蛋麵糰★



1 將雞蛋磕入大碗內，攪拌均勻成雞蛋液。



2 麵粉放在砧板上，中間扒一凹窩。



3 先倒入雞蛋液，再加入適量的植物油。



4 蛋液與麵粉拌勻（麵粉和蛋液的比例為5：3）。



5 用手反覆揉搓均勻，製成麵糰。



6 使麵糰達到三光，即板光、手光、麵糰光即成。

★面肥發酵麵糰★



1 先將老面肥放入乾淨容器內。



2 用手掌按壓，再加入適量溫水。



3 再反覆調拌均勻成稀糊狀。



4 然後加入麵粉揉勻成酵面。



5 麵面放入碗中，加入清水調勻。



6 在砧板上均勻地撒上干麵粉。



7 酵面放在砧板上攤開，澆上鹼水。



8 沾抹均勻，並且把酵面折疊好。



9 雙手交叉，用掌跟將麵糰揉開。



10 如此反覆幾次，把麵糰揉勻。



11 用濕布蓋上麵糰，饅發片刻。



12 待麵糰質地光滑，稍有彈性即成。

★果類麵糰★



1 蓮子去掉蓮子心，放入蒸鍋內蒸至熟，取出，壓碎成蓮子蓉。



2 把蓮子蓉放入乾淨容器內，先加入少許植物油調勻。



3 再加入適量的白糖，充分調拌均勻。



4 然後加入少許蒸熟的澄面，揉搓均勻。



5 取出麵糰，放在砧板上，繼續反覆揉搓。



6 待揉至麵糰光滑，即成果類麵糰。

★綠色麵糰★



- 1 將綠色蔬菜放入清水盆內擇洗乾淨。



2 撈出瀝水，放在砧板上，剁成細末。



3 加入少許精鹽調拌均勻，醃漬5分鐘。



4 將綠色蔬菜末裝入布袋內。



5 輕輕擠壓布袋，並使綠色菜汁流入碗內。



6 把麵粉放入容器內，倒入調好的綠色菜汁。



7 先慢慢攪拌均勻成粉絮狀面片。



8 再用手反覆揉搓均勻，製成綠色麵糰。

★油酥麵糰★

油酥麵糰是指用油脂和麵粉（主要是麥粉）調製而成的麵糰。但全用油脂調成麵糰過於鬆散，且難以加工成型，成熟後又會散碎。那麼就要配合一些清水或其他輔料調製成「皮面」，配合使用。採用油酥麵糰製作的各種花樣點心具有色澤美觀，花樣繁多，成品層次分明，干香松酥，口味多變，營養豐富等特點。

油酥麵糰是起酥製品所用麵糰的總稱，它也分很多種類，我們可以多角度來劃分它。根據成品分層與否，可分為層酥麵糰和混酥麵糰兩種。根據調製麵糰時是否放水，又分為干酥和水油酥兩種。根據成

品表現形式，分為「明酥」、「暗酥」、「半明半暗酥」三種。根據操作時的手法分為大包酥和小包酥兩種。

油酥麵糰之水油酥面



1 將熟豬油放入碗內，加入適量溫水攪拌均勻成豬油水。



2 將麵粉先過細篩，放在砧板上（或容器內），中間扒一凹窩。



3 倒入調製好的豬油水攪拌均勻。



4 再反覆揉搓均勻成光滑的麵糰，蓋上濕布稍餵，即成水油酥面。

油酥麵糰之干油酥面



1 將麵粉放在砧板上，中間扒一凹窩，將油脂摻入麵粉中拌勻。



2 用雙手掌跟壓住，在砧板上一層一層地向前推揉均勻。



3 揉勻後滾成團，並且再次揉搓。



4 如此反覆數次，直至揉透成光滑的麵糰，再整理成形，即為干油酥面。

油酥麵糰之小包酥



1 干油酥、水油酥面分別滾成長條。



2 干油酥、水油麵分別下成劑子。



3 再逐個用水油麵皮包裹干油酥。



4 按扁，擀開，疊好成小包酥。

油酥麵糰之大包酥



1 將水油麵團擀成大片。



2 將干油酥放在面片一側。



3 用另外一側面皮包住水油麵團。



4 然後封口，擀成大片。



5 在面皮表面撒上少許清水。



6 再將面皮疊成三折。



7 折疊時需輕壓並整理成形。



8 繼續擀製成大片即成大包酥。

油酥麵糰之明酥皮



1 油酥面劑斷面向上，擀成圓皮。



2 圓皮中間放入適量餡料。



3 然後將釀餡的面劑收口。



4 放在砧板上按壓成形即可。

油酥麵糰之暗酥皮



1 將擀好的薄片捲緊成條，下劑。



2 光面朝下成坯皮，包入餡料。



3 捏緊封口，放在砧板上。



4 再按壓成大小均勻的生坯即可。

家常點心之成型手法

各種點心的製作，首先離不開多樣的成型手法。而家常點心的成型手法，就是用調製好的各種麵糰，按照製品的要求，用各種方法製成多種多樣的半成品（或者成品）。點心的成型手法是一項技藝性工作，也是點心製作的重要組成部分之一，對豐富點心的品種、花色、保證點心的品質等有非常重要的作用。

我們知道，家常點心的品種多樣，花色繁多，因此點心的成型手法也比較多。從總的製作程式看，家常點心的成型手法可分為搓條、下劑、制皮和成型四大步驟。其中搓條、下劑和制皮三個步驟屬於點心成型前的準備階段，也是點心製作的基本技術範圍，它與最後的點心成型是密不可分的，而且對成型質量影響很大。

★麵糰搓條★



- 1 先取一塊麵糰，切成大條。



2 用掌跟壓在條上，來回推揉。



3 或用抻面法使條向兩端延伸。



4 揉搓成粗細均勻的長條狀。

★麵糰揪劑★



1 握住劑條，露出少許的面劑。



2 另一手捏住露出的面劑。



3 順勢往下揪成大小均勻的面劑。



4 放在砧板上，輕壓成圓形狀。

★麵糰拉劑★



1 將加工好的麵糰放在砧板上，先揉搓成均勻的劑條。



2 一手握住劑條，另一手的五指抓住劑條的一小塊。



3 順勢一塊塊拉下成大小均勻的面劑（面劑的大小根據成品要求確定）。



4 再用手掌將面劑按壓成形即可（拉劑主要用於稀軟麵糰，如餡餅麵糰等）。

★麵糰挖劑★



1 將搓好的劑條拉直，放在砧板上。



2 一手按住劑條，另一手四指彎曲成挖土機的鏟形，從劑條下面伸入。



3 順勢向上一挖成大小均勻的面劑。



4 將面劑放在砧板上，用手掌按壓成形即可。

★麵糰切劑★



1 將麵糰揉搓成大塊的麵糰，切成兩半。



2 再將麵糰搓成均勻的長條狀。



3 用刀將劑條切成劑子（或劑塊）。



4 切劑主要用於切制饅頭生坯等。

★饅頭揉搓★



- 1 揉饅頭時要求一手握住面劑子（只要握住，不要攥緊）。



2 掌跟壓在劑子一端底部，向前推揉。



3 使劑子頭部變圓，劑尾揉進變小。



4 最後剩下一點，掐掉，立在砧板上即成。

★擀水餃皮★



1 將麵糰製作成長條，下成大小均勻的面劑。



2 一手捏住邊沿，一手擀制（擀至劑皮的 $\frac{2}{5}$ 處為宜）。



3 擀一下，將劑皮順一個方向轉動一個角度。



4 繼續擀制，直至成大小適當、中間稍厚、周圍略薄成圓形即可。

★大包製作★



1 一手托著擀制好的面皮，手指稍向上彎曲。



2 使面皮在手中呈凹形，中間放入少許餡料，稍按。



3 然後將四邊拎起攏向中間。



4 包住收口並按擠緊密。



5 掐掉擠出的小劑頭。



6 製成無縫的圓形、蛋形等，劑口朝下放在砧板上即可。

★擀餛飩皮★



1 將麵糰揉折成方形團塊。



2 再用麵杖向四周擀開成矩形。



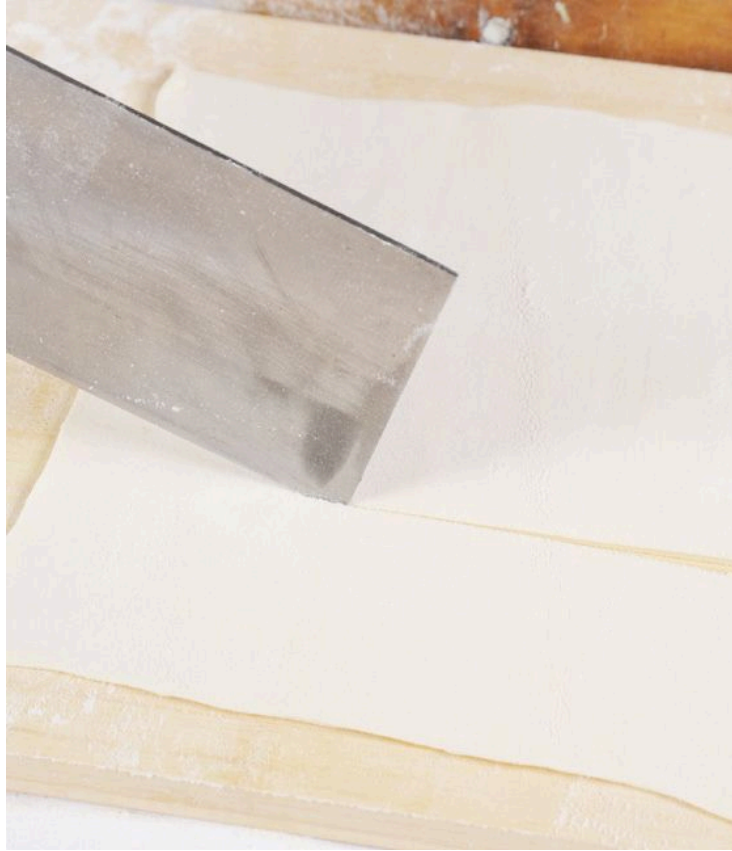
3 捲在麵杖上，雙手向前推滾。



4 每推滾幾次，撒上少許麵粉。



5 直至擀成薄而勻的大薄片。



6 將大薄片先切成長條塊。



7 再切成大小均勻的正方形。



8 或切成梯形、三角形、方形等。

★餛飩製作★



1 一手握住製作好的面皮，一手拿筷子頭挑一點調好的餡料。



2 將餡料黏在面皮的一頭（或一角）。



3 並順勢將筷子朝內捲兩捲。



4 抽出筷子後將兩頭黏在一起。



5 即為我們家庭中常見的餛飩生坯。



6 還可以將餡料抹在皮子中間，連續對折兩次。



7 再將一頭靠裡的一面塗上少許清水。



8 與對稱的另一頭的裡層黏合起來，製成貓耳朵形餛飩生坯。

★餡餅製作★



1 將大小均勻的面劑壓成面皮。



2 中間包入餡料後收口。



3 放在砧板上，用手掌輕輕按壓。



4 直至成為均勻扁圓的餅形。

★春捲製作★



1 春捲皮放在砧板上，放入餡料。



2 將下側的皮向上疊蓋在餡料上。



3 兩頭往裡疊一下並輕輕壓實。



4 滾動，使上側的皮疊蓋在皮上。



5 封口處用清水（或麵糊）黏住。



6 即成長條形春捲生坯。

★粽子製作★



1 將糯米淘洗乾淨，放入清水中浸泡至發漲。



2 將粽子葉洗淨，把兩張粽葉合在一起。



3 扭成錐形筒狀，先放入少許發漲的糯米。



4 再放入其他輔料，如紅棗、豆沙餡、叉燒餡、白糖餡等。



5 再用少許泡好的糯米蓋在輔料上面。



6 先用上面的粽子葉蓋住糯米並壓實，然後包成菱形。



7 也可以包成三角形、四角形等。



8 最後用麻繩捆緊即成粽子生坯。

★成型之四喜餃★



1 一手托皮，一手用尺子上餡料。



2 從皮邊的四等份處提起來。



3 捏住成為4個角8個邊。



4 相鄰兩邊捏在一起呈四個小洞。



5 分別在洞內填上不同的餡料。



6 再將每個大洞的角捏尖即成。

★成型之木魚餃★



1 木魚餃又稱平邊餃，將面劑放在砧板上。



2 擀成大小均勻的圓面皮。



3 一手托皮，一手將餡料放在面皮中間並按實。



4 托皮的手將上好餡的面皮送入手指虎口處。



5 拇指將面皮的邊向上扶、合上、對準，同時另一手虎口托住皮的另一頭。



6 雙手示指彎曲向下，拇指對稱成人字形在上，擠捏皮邊沿，成邊沿印有3道指節的木魚餃。

★成型之月牙餃★



1 將面劑放砧板上，擀成圓形薄片。



2 放入少許餡料，壓實後先將中間捏上。



3 再將兩側的面皮輕輕合上。



4 手的示指放在皮的外邊，拇指放在皮裡邊，示指和拇指配合。



5 從一頭開始推捏（推捏時，拇指的用力方向朝前，示指的用力方向朝後）出瓦棱形的褶。



6 完成後整體呈月牙形（注意不能傷皮、破邊）。

★成型之模具餃★



1 將餃子皮放在餃子模具上。



2 中間放上適量餡料並壓平。



3 將模具兩端朝中間扣緊。



4 鬆開模具，就成為模具餃子形。

★成型之家常餃★



1 面皮放上餡料，先將中間捏和。



2 先從右側將面皮捏一下。



3 繼續將右側的面皮捏合。



4 再從左側把面皮捏一下。



5 繼續從左側將面皮捏緊。



6 即為我們家庭常見的餃子形。

★成型之燒賣★



1 將面劑按扁，用擀麵杖壓住劑子的邊緣。



2 邊擀邊順一個方向擀成中間厚、邊緣薄的圓皮。



3 將面皮放在手掌上，中間放入適量餡料。



4 用手指虎口將靠近收口處稍稍擠緊。



5 再輕輕轉動成石榴形燒賣。



6 燒賣製品不要封口，要能從口上見到餡料。

★成型之花捲★



1 麵糰放在砧板上，擀成大薄片。



2 均勻地塗抹上精鹽、植物油等。



3 先從一側朝中間捲起成捲。



4 再從另一側對捲起來成捲。



5 然後切成大小適宜的面劑。



6 取一個面劑，兩手拿住兩頭。



7 在捲紋中間一頂成虎頭花卷。



8 或將花卷中間按一凹痕。



9 將花卷的切面對齊。



10 雙手握住兩端，稍微拉伸一下。



11 再將兩頭分別向左右一捲。



12 再按一下即成枕形花捲。

★成型之麵條★



1 將麵粉和綠色蔬菜汁揉搓均勻成麵糰。



2 用擀（或壓）的方法製成大薄片。



3 擀面片的同時，需要撒上少許麵粉。



4 然後折疊成長條形狀。



5 一手按住面片，一手用快刀直切。



6 切成寬窄合適的麵條，拿起抖開即可。

★成型之秋葉捲★



1 蔬菜剁碎，加入精鹽醃拌，取綠色菜汁。



2 將麵粉放容器內，加入適量綠色菜汁，反覆揉搓均勻成綠色麵糰。



3 再將麵糰放砧板上，擀成長方形大片。



4 撒上少許麵粉，從一側捲起成筒形。



5 切成大小適宜的綠色面劑子。



6 劑子的花紋朝上放在砧板上，輕壓一下。



7 用筷子在斷面處壓一下，繼續用筷子在斷面處壓上花紋。



8 將兩端稍捏成型，即成秋葉捲。

★成型之塑料模具★



1 模壓時先用右手執生坯一塊（拇指在上，護住光滑的一面）。



2 翻手，光面朝下放入塑料模具內。



3 用手掌跟部將生坯按實、壓平，削去多餘部分。



4 將模具翻扣在砧板上，取出成品即可。

★成型之木質模具★



1 將木製模具刷上一層植物油。



2 將加工好的生坯充盈模具。



3 執刀削除模具中多餘的坯面。



4 模具磕砧板上並彈起即成。

第2天

家常點心之入門

家常點心之基礎配方

前面我們用一天的時間，為大家講解了家常點心的基礎知識，現在我們可以進入點心的入門階段了。我們在翻閱點心類圖書的時候，在原料中常常會發現一些比較生僻的專用名詞，如西點奶油、蛋清糖、牛油酥粒、餅乾酥底、鹹派底麵糰、甜派底麵糰、巧克力慕斯、巧克力淋面、白蛋糕坯、杏仁蛋糕坯等，這些我們稱為家常點心，尤其是西點的基礎配方。

西點中的基礎配方是需要我們提前準備好的成品，在西點製作中造成承上啟下的關鍵作用，為下一步製作奠定了堅實的基礎。基礎配方需要我們必須按著規範的步驟和要求去做，這樣才能確保我們在家中製作點心的每一個環節的準確性。

西點奶油



原料：

速溶吉士粉.....400克

淡奶油.....800克

牛奶.....750克

白蘭地.....75克

製作方法：

1 把淡奶油放入攪拌器內，用慢速攪打**10**分鐘，取出倒入容器內。

2 加入牛奶、吉士粉調拌均勻，再放入白蘭地拌勻即可。

蛋清糖



原料：

雞蛋清.....750克

白砂糖.....500克

製作方法：

- 1 把不鏽鋼鍋洗淨，擦乾表面水分。
- 2 加入雞蛋清和一半的白砂糖，用攪拌器勻速攪打約3分鐘。
- 3 加入剩餘的白砂糖，打至硬性發泡即可。

牛油酥粒



原料：

低筋麵粉.....450克

奶油.....260克

白砂糖.....200克

泡打粉.....10克

製作方法：

- 1 把奶油和白砂糖放在不鏽鋼盆內。
- 2 用手勻速攪拌3~5分鐘。
- 3 加入過細篩的低筋麵粉和泡打粉。
- 4 再用手搓成大小不等的顆粒狀即成。

餅乾派底



原料：

巧克力餅乾.....400克

奶油.....100克

雞蛋清.....50克

檸檬皮碎.....15克

製作方法：

- 1 將巧克力餅乾（不要使用餅乾餅乾）放盆內，搓成碎粒狀。
- 2 加入溶化的奶油，放入雞蛋清和檸檬皮碎。
- 3 用手反覆揉搓均勻即可。

鹹派底麵糰



原料：

低筋麵粉.....500克

奶油.....250克

清水.....175克

精鹽.....5克

製作方法：

- 1 把低筋麵粉過細篩，放入容器內。
- 2 加入奶油、精鹽和清水調拌均勻。
- 3 用反覆揉搓均勻成麵糰，稍餉，壓入模具中成形，取出即為鹹派底。

巧克力慕斯



原料：

淡奶油.....1000克

黑巧克力.....350克

蘭姆酒.....50克

雞蛋黃.....2個

製作方法：

- 1 淡奶油放容器內，攪打至九分發的狀態。
- 2 將黑巧克力加熱溶化，與雞蛋黃調拌均勻。
- 3 再加入蘭姆酒，繼續攪拌均勻。
- 4 最後加入打發的淡奶油攪勻即成。

甜派底麵糰



原料：

低筋麵粉.....750克

奶油.....500克

糖粉.....200克

杏仁粉.....150克

雞蛋.....2個

製作方法：

- 1 奶油加熱至溶化，放容器內，加上糖粉、雞蛋液混合攪拌。
- 2 然後加入過細篩的低筋麵粉和杏仁粉，繼續攪拌均勻。
- 3 放入冰箱中冷凍4小時，取出，壓入適當的模具中做成生派底。

杏仁蛋糕坯



原料：

雞蛋清.....400克

白砂糖.....300克

雞蛋黃.....200克

杏仁粉.....150克

低筋麵粉.....120克

糖粉.....25克

製作方法：

- 1 把雞蛋黃和白砂糖放容器內混合打發。
- 2 雞蛋清和少許白砂糖、糖粉混合打發。
- 3 將打發好的雞蛋黃和雞蛋清攪勻。
- 4 加入過細篩的低筋麵粉和杏仁粉調勻。

5 放入預熱烤箱中，用180°C烘烤12～15分鐘至表面金黃色，取出即可。

巧克力淋面



原料：

黑巧克力.....1000克

淡奶油.....700克

奶油.....100克

製作方法：

1 把奶油放小碗內，置於室溫下溶化。

2 黑巧克力隔水加熱至溶化。

3 把溶化的奶油和黑巧克力用刮板攪拌均勻。

4 將淡奶油加熱，再拌入巧克力中即成。

白蛋糕坯



原料：

雞蛋.....20個

白砂糖.....500克

低筋麵粉.....400克

清水.....125克

植物油.....75克

蛋糕油.....40克

製作方法：

- 1** 把雞蛋磕入容器內，加入白砂糖混合攪拌**3**分鐘。
- 2** 加入清水、過篩的低筋麵粉、蛋糕油攪拌**8**分鐘，最後加入植物油攪拌均勻成濃糊。
- 3** 把濃糊放圓形模具內，錫發，再放入烤箱中，用**180°C**烘烤**25**分鐘至熟即可。

家常點心之常用餡料

餡料又稱餡心，就是用各種不同的製餡原料，經過精細加工製成的形式多樣，味美適口，並包在點心內部的心子。餡料不僅可以增加各種點心的花色品種，調劑點心的口味，還可以增加點心的營養價值。

我們知道，餡料屬於包烹食物原料，是由原始的包烹法發展演化而來。包烹法是先民在沒有炊具時代，用大型植物葉子包裹食物，在葉子的外麵糊上稀泥，再用燒、烤等方法加工熟制。現在看來包烹法非常簡單，但在當時是一種了不起的創舉。後來人們經實踐進一步發現，要想使包烹食品味美，就要將大塊食物弄碎再包烹，由此出現了餡料的雛形，並且包烹也由原始的葉包，逐步發展成面皮包、豆皮包、蛋皮包等等，並出現了粽子、餃子、餡餅等美味餡料食品。

生肉餡料

原料：豬五花肉500克。

調料：蔥末25克，薑末15克，醬油2大匙，精鹽1小匙，味精少許，香油1大匙。

★製法★



1 豬五花肉去掉雜質，洗淨，剁成細蓉，放入碗中，加入醬油調勻。



2 再分數次加入清水100克（或肉湯），調拌均勻。



3 加入精鹽稍拌，放入薑末攪拌均勻至均勻。



4 再放入蔥末和味精調勻。



5 最後放入適量的香油攪拌均勻出香味即可。



6 調拌好的生肉餡料色澤美觀，香氣撲鼻，應用廣泛。

咖哩牛肉餡

原料：鮮牛肉250克，洋蔥75克，香蔥25克。

調料：精鹽、白糖、味精各1小匙，醬油1大匙，咖哩粉2小匙，香油適量。

★製法★



1 將鮮牛肉洗淨，瀝淨水分，先切成粗絲。



2 再切成綠豆大小的粒，稍剁幾刀成牛肉餡。



3 洋蔥去根和老皮，洗淨，切成小粒。



4 香蔥去根，洗淨，也切成小粒。



5 將牛肉餡放入容器內，加入醬油調拌均勻。



6 再加入精鹽稍拌，放咖哩粉、白糖、味精拌勻。



7 然後加入切好的洋蔥粒和香蔥粒稍拌。



8 最後再加入適量香油攪拌均勻即成。

五香羊肉餡

原料：鮮羊肉400克，香蔥50克，淨荸薺40克。

調料：精鹽1小匙，醬油、沙嗲醬各2小匙，五香粉、胡椒粉各適量，香油2大匙。

★製法★



1 羊肉洗淨，剁成均勻的小粒。



2 葶薺、香菜洗淨，均切成細粒。



3 鍋中加油燒熱，放入羊肉略炒。



4 加入荸薺，用小火翻炒均勻。



5 加入醬油、沙嗲醬、精鹽稍炒。



6 放入五香粉、胡椒粉炒至熟。



7 出鍋盛在大碗裡，加入香蔥。



8 調拌均勻即為五香羊肉餡料。

魚肉餡料

原料：淨魚肉350克，豬肥瘦肉75克，蘑菇25克。

調料：蔥末、薑末各5克，精鹽2小匙，料酒1大匙，味精1小匙，香油少許。

★製法★



1 將淨魚肉洗淨，剁成細蓉。



2 豬肥瘦肉洗淨，也剁成蓉狀。



3 蘑菇漲發，洗淨，切成小粒。



4 魚肉蓉、豬肉蓉一同放入碗中。



5 加入精鹽、料酒、味精拌勻。



6 再加入蔥末、薑末稍拌。



7 然後放入蘑菇粒和香油。



8 攪拌均勻即成魚肉餡料。

三鮮餡料

原料：蝦肉200克，豬肉蓉150克，水發海參100克，草菇、竹筍各50克。

調料：蔥末、薑末各5克，醬油1大匙，精鹽1小匙，味精少許，熟豬油、香油各適量。

★製法★



- 1 草菇、竹筍分別洗淨，切成綠豆大小的粒。



2 蝦肉洗淨，瀝淨水分，切成小粒。



3 水發海參洗淨雜質，瀝水，切成小粒。



4 將蝦肉、豬肉蓉、海參放入大碗中。



5 先加入醬油、精鹽、熟豬油稍拌。



6 再放入蔥末、薑末和味精調拌均勻。



7 加入切好的草菇粒、竹筍粒拌勻。



8 最後放上香油攪拌均勻，即為三鮮餡料。

鴨肉餡料

原料：鴨胸肉500克，肥膘肉75克，冬筍50克。

調料：蔥末10克，薑末5克，精鹽、白糖各1小匙，料酒、醬油、植物油各1大匙，五香粉少許，香油2小匙。

★製法★



1 肥膘肉洗淨，瀝水，剁成肥肉蓉。



2 把鴨胸肉放入沸水鍋內，小火煮至將熟。



3 取出鴨胸肉，過涼，改刀切成米粒大小。



4 冬筍用沸水焯燙一下，洗淨，切成小粒。



5 鍋中加油燒熱，加入鴨肉、肥肉和冬筍炒散。



6 放入醬油、精鹽、料酒、白糖，旺火炒勻。



7 加上五香粉調勻，離火出鍋，盛在大碗裡。



8 最後加入蔥末、薑末和香油拌勻即可。

雞肉餡料

原料：雞胸肉400克，豬肥肉100克，水發香菇35克，冬筍25克。

調料：薑汁1小匙，醬油2小匙，精鹽、料酒、味精、香油各適量。

★製法★



1 雞胸肉洗淨，剁成雞蓉。



2 豬肥肉剁成細蓉狀。



3 水發香菇去蒂，切成粒。



4 冬筍稍煮，瀝水，切粒。



5 雞肉、肥肉放入大碗中。



6 加入醬油等攪拌均勻。



7 放入香菇、冬筍粒拌勻。



8 加入味精、香油調勻即成。

素 餡

原料：綠豆芽150克，嫩菜心50克，水發蘑菇、水發香菇各15克，木耳5克。

調料：精鹽1小匙，味精少許，紅腐乳汁1大匙，香油2小匙。

★製法★



1 將綠豆芽擇洗乾淨，去掉豆芽兩端。



2 綠豆芽放在砧板上，剁成細粒。



3 用潔布包裹好綠豆芽，輕輕擠乾水分。



4 嫩菜心洗淨，瀝淨水分，剁成細末。



5 水發蘑菇洗淨，瀝水後切成小粒。



6 水發香菇去蒂，洗淨，切成小粒。



7 木耳用清水發透，焯燙後過涼，切成小粒。



8 將加工好的各種原料全部放在容器內。



9 先加入紅腐乳汁、精鹽拌勻。



10 再加入味精和香油調拌均勻即可。

翡翠餡料

原料：淨菠菜400克，熟火腿50克，冬筍30克。

調料：精鹽1小匙，白糖少許，味精1/2小匙，熟豬油1大匙，香油2小匙。

★製法★



1 淨菠菜放入沸水鍋中略焯一下，撈出過涼。



2 把菠菜攪干水分，放在砧板上，再剁成碎末。



3 熟火腿先切成細條，再切成小粒。



4 冬筍去皮，洗淨，瀝淨水分，切成小粒。



5 將菠菜碎末放在大盤內，加入精鹽拌勻。



6 再放入切好的熟火腿粒和冬筍粒拌勻。



7 然後加入適量的白糖、味精調勻。



8 再加入熟豬油和香油調勻即成翡翠餡料。

五仁餡料

原料：熟麵粉250克，豬肥膘肉100克，核桃仁、瓜子仁、松子仁、杏仁、橄欖仁各50克。

調料：白糖400克，飴糖120克。

★製法★



1 將核桃仁等五仁壓成米粒狀。



2 豬肥膘肉洗淨，剁成肉蓉。



3 熟麵粉、白糖、五仁粒放入盆內。



4 再放入豬肥膘肉蓉揉搓均勻。



5 再加入飴糖，反覆揉搓均勻。



6 取出放在砧板上，繼續揉搓。



7 按壓成厚1釐米的長方大塊。



8 再切成大顆粒即成五仁餡料。

蓮蓉餡料

原料：蓮子500克。

調料：白糖300克，植物油3大匙。

★製法★



1 蓮子放入溫水中泡漲，去掉皮和心。



2 放入碗中，入籠，用旺火蒸至軟爛。



3 取出蓮子，放入冷水中浸泡至涼。



4 撈出蓮子，瀝水，放入容器內拌成蓉。



5 鍋中加入植物油，置火上燒熱，放入白糖。



6 用小火煨炒至白糖溶化並起小泡。



7 加入蓮蓉，繼續翻炒至吐油、不黏鍋時。



8 離火出鍋，倒入容器內即成蓮蓉餡料。

家常點心之熟制

點心熟制是家常點心製作的最後一道工序。點心熟制就是運用各種方法，將成型的生坯加熱，使其在熱量的作用下發生一系列的變化，成為色、香、味、形具佳的點心成品。

點心熟制方法主要有蒸、煮、炸、煎、烤、炒等單加熱法，以及為了適應特殊需要而使用的蒸、煮後煎、炸、烤；蒸、煮後炒或烙等綜合加熱法。從大多數品種看，仍以單加熱為主，這是因為單加熱法，有利於保持製品形態完整，餡心入味，內外成熟一致和易於實現爽滑、鬆軟、酥脆等不同的要求。具體採用何種方法，需要根據製品所使用的原料、麵糰性質、成品規格而定。

烤

烤是製作點心常用的技法之一，是利用烘烤爐內的高溫，將製品加熱烤製成熟。烤制主要適用於各種膨鬆面、油酥面製品，如麵包、蛋糕和各式點心等。烤主要有兩種做法，一是將製品貼在爐壁上烤制；另一種是將製品放入烤盤，置於烤爐中烤製成熟，家庭中以第二種方法應用最為廣泛。烤的具體製法是將烤盤擦淨，將製品生坯整齊地碼放在盤內，在製品表面刷上糖稀、雞蛋液等著色劑或油脂，調節好爐溫，將烤盤放入烤爐內，根據製品需要的烤制時間，烤製成熟即可。



烘烤火候的掌握，比其他技法要複雜，烤制時要求火力要適中、平穩，這樣才能上色良好，成熟徹底。此外烤制時，大多數製品都採用先高後低的調節方法，即入爐時爐火要旺，爐溫要高，待外殼上色後，就要降低爐溫，使製品內部慢慢成熟。

烙

烙是用平鍋、煎盤、鐵鏟等置火上，經金屬傳熱使製品成熟的一種方法。烙與煎相似，只是用油量少或不用油。烙可分為干烙、刷油烙和加水烙三種。干烙是把平鍋置火上燒熱，直接放入製品，烙完一面，再翻個烙另一面，如此反覆數次直至成熟。



刷油烙與干烙方法基本相同，只是在烙的過程中，或在鍋底刷少許油，或在製品表面刷少許油，但油量要比煎少；加水烙的做法與水油煎法近似，是在干烙以後灑水、燜熟，只烙一面，即把一面烙成焦黃色即可。

烙適用於水調麵糰、發酵麵糰、米粉麵糰、粉漿麵糰等，成品如火燒、發麵餅、山東煎餅等等。





蒸是將成型的生坯放在籠屉內，用蒸汽傳導熱量的方法使麵點製品成熟。蒸製法是麵點製作中應用最廣泛的熟製法，可使成品膨鬆柔軟、形態完整和餡心鮮嫩等特點。

除油酥麵糰和鹼礬鹽麵糰外，其他麵糰都可使用蒸制方法，特別適用於膨鬆面、米粉面和水調面中的熱水面等，成品如包子、花捲、燒賣、米團、蛋糕類等。

一般蒸制時先把蒸鍋內的水燒沸，上大氣時，將生坯整齊地擺在屉內，蓋緊鍋蓋，中途不要開蓋，根據不同品種調節，掌握火力大小和時間，直至蒸熟。





煮是將成型的麵點生坯投入沸水鍋內，隨煮隨攪動，使之受熱均勻，蓋上蓋後燒沸，揭去蓋，再用工具輕輕攪動，以防止黏邊和黏底，當製品漂浮、包餡原料皮鼓起後，再略加冷水，保持微沸狀態續煮片刻直至成熟，撈出即可。煮製品的用水量要比蒸製品多數倍以上，水量多可使製品有受熱均勻，不致黏連，並可縮短煮制時間，提高質量。

煮製法的使用範圍較廣，包括麵糰製品和米類製品兩大類，成品如餃子、餛飩、元宵等。

炸



炸是按照點心製品的要求，用溫油、熱油或旺油將製品炸製成熟的一種方法。油溫的高低對製品有重大影響，火候小、油溫低，炸出的製品比較軟嫩、色澤淡雅，但耗油量高；反之成品一般鬆脆、色澤金黃，但如油溫過高，製品容易炸焦，或發生外焦裡不熟的現象。幾乎各類麵糰都可以用炸的技法，但炸主要用於油酥麵糰、鹼礬鹽麵糰、米粉麵糰等製品。

煎



煎是製作家常點心比較常用的烹調技法之一，其又分為油煎和水油煎兩種。油煎是先將煎鍋置火上燒熱，將植物油均勻地佈滿鍋底，放入生坯，先煎一面，煎到一定程度，翻面再煎另一面，至兩面都呈金黃色即可；水油煎是把煎鍋置火上，只在鍋底抹少許油，燒熱後將生坯從鍋的外圍整齊地碼向中間，稍煎一會兒，然後灑幾次清水（或與油、澱粉混合而成的汁），灑水後要蓋緊蓋，用水蒸氣燜熟製品。

煎製時需要注意油溫不要過高，並且用中火煎製，以防糊底。另外將生坯放入平鍋內，應先從平鍋四周碼起，逐步碼向鍋中心，這樣可以防止焦嫩不均的現象。

家常點心之操作要點

在我們製作點心，尤其是西式點心的時候，常常遇到一些問題，如魚膠如何溶化、原料溫度如何控制、裱花袋如何使用、如何掌握成品的成熟度、雞蛋清如何快速打發、烤箱是否需要提前預熱等等。在此我們願意與您一起分享一些點心的操作要點，使您在製作家常點心時做到心中有數，不僅可以提高效率，也可以增加烹調的樂趣。

要掌握原料溫度



在我們製作烘焙點心的時候，會用到很多不同的原料，而原料的溫度也決定著製品的質量。如果有些原料是從冰箱中剛剛取出來，首先，它會分解出一定的水分，影響製品的效果；其次，如果原料溫度相差太大，原料之間攪拌的時候，就不可能完全攪拌均勻，以至於影響整體的效果。因此我們在製作點心時，最好把原料先取出來，置於室溫下放置**30分鐘**，這樣可以使原料的溫度接近，製作而成的點心也可以有質量的保證了。

溶化魚膠有技巧

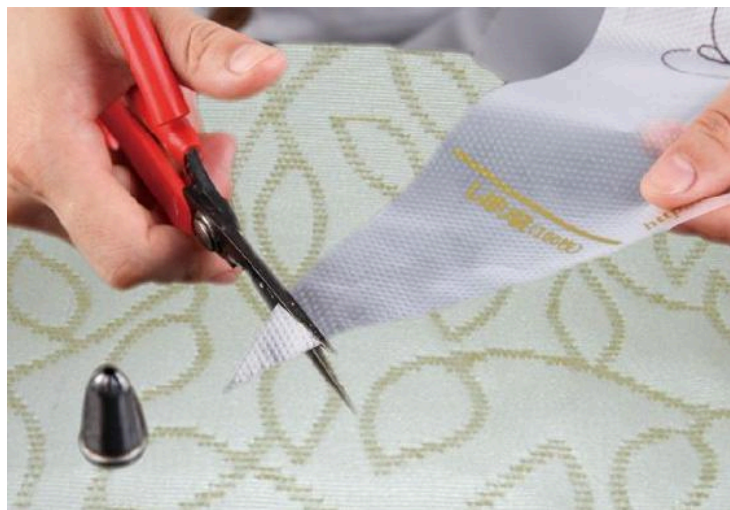


魚膠是製作點心時經常使用到的，有時候我們發現，溶化魚膠時常拌有塊狀物，進而影響成品的質量。家庭中我們可以取適量冷水與魚膠粉混合，用小勺子充分攪拌至魚膠粉融入冷水中，然後取一個大一些的盆，在盆中加入熱水，將放有魚膠的小盆坐入放了熱水的盆中，然後放在電磁爐上，隔水加熱約5~7分鐘，待魚膠水成透明狀態時即可。

巧裝裱花嘴



1 首先選擇製作點心所需要的裱花袋和裱花嘴。



2 剪掉裱花袋頂端多餘的部分（注意開口不要過大）。



3 將裱花嘴嵌在裱花袋上，灌入相應的糊料，擠出圖案即可。

折疊油紙擠袋



1 將油紙剪裁成三角形狀。



2 從上至下，把油紙捲成圓錐形狀。



3 將下面的部分油紙捲到上面。



4 再把對接點封住。



5 灌入相應的原料後封口。



6 用剪刀剪一小口，即可使用。

預熱烤箱保質量



把烤箱用 180°C ~ 200°C 提前預熱8 ~ 10分鐘，這樣可更好地保證點心製品的質量。如果烤箱沒有預熱，放入烤箱的點心製品必然要經過更長時間的烘烤，在水分流失的情況下，點心的口感會比較干，而

且點心的膨脹性也會受到一定程度的影響，因此製作點心時需要先把烤箱預熱，再烘烤點心。

雞蛋清巧打發



打發雞蛋清是製作點心時常常遇到的，在打發雞蛋清時需要注意，首先要確保所用的容器是乾淨並且沒有水分的。攪打過程中先加入白砂糖總量的一半，攪打大約3分鐘，再加入剩餘的白砂糖，充分攪拌均勻至膨脹。用刮板挑起的時候，打好的雞蛋清呈帶尖有韌性的狀態即可。

點心成熟要辨別



由於很多因素的影響，我們不可能確保每次烘烤的蛋糕等點心製品，在同等的溫度下一定可以完全烤熟。我們可以使用一根竹籤，只要把竹籤插入點心的中心位置，抽出來的時候，竹籤上面沒有黏連，即表示點心已經成熟。

模具要撒高筋麵粉



製作點心製品時，除了在模具上塗油脂外，還要撒高筋麵粉。其目的是為了更好的脫模，保證點心較好的外形。切忌不可使用低筋麵粉，低筋麵粉容易讓蛋糕黏連在模具上，損壞蛋糕的形狀。

家常點心之實例

花捲

花捲可稱為層捲饅頭，是麵糰經過揉壓成片後，不同面片相間層疊或在面片上塗抹一層輔料，然後捲起形成不同顏色層次或分離層次，也有捲起後再緊裹扭捲或折疊造型製成各種花色形狀，然後錫發和蒸制而成。花捲口味獨特，比單純的兩種或多種物料簡單混合更能體現輔料的風味。

風味臘腸捲



原料：低筋麵粉150克，廣式臘腸12根，泡打粉8克。

調料：白糖5小匙，叉燒醬3大匙，高粱酒、蠔油各1/2大匙，植物油少許。

製作步驟



- 1 廣式臘腸洗淨，放入沸水鍋內焯燙，撈出，加入叉燒醬、高粱酒、蠔油拌勻。
- 2 低筋麵粉加入白糖、泡打粉拌勻，再加入適量清水調勻，揉勻成麵糰，蓋上濕布稍錫，再加入少許低筋麵粉揉勻。
- 3 將麵糰均勻地分切成12份，搓成長約12釐米的長條狀。
- 4 取1段廣式臘腸，用1條麵糰環繞在臘腸上，製成1份臘腸卷。
- 5 待全部完成後，碼放在笊子上，刷上植物油，錫15分鐘。
- 6 蒸鍋上火燒沸，放入臘腸卷，用旺火蒸20分鐘至熟即可。

糕團

糕團是用糯米、粳米、小米、黃米等為主料，先研磨成粉狀，再調製成粉團，包入各種餡料（有些糕團不包餡料）成形，再用多種熟制的方法，如蒸、煎、烤、炸等加工成熟即可，成品具有色澤鮮豔，入口軟糯，香甜細膩等特點。糕團的品種非常多，一般分為糕類製品、團類製品、發酵類製品三類。

蜜棗發糕



原料：麵粉500克，面肥180克，蜜棗100克。

調料：白糖120克，蜂蜜1大匙，食用鹼面少許。

製作步驟



1 蜜棗洗淨，去掉果核，擦淨水分，放入小碗內，加入蜂蜜調拌均勻。

2 食用鹼面放入另一小碗中，倒入少許溫水調拌至食用鹼面溶化，再過濾去掉雜質成食用鹼水。

3 面肥放另一容器內，慢慢加入適量清水調拌均勻成面漿。

4 中筋麵粉放入盆內，倒入面漿和勻成麵糰，發酵2小時。

5 加入食用鹼水揉勻，再加入白糖，反覆搓揉上勁成麵糰。

6 放在鋪有濕布的模具內，用濕布蓋嚴，錫至麵糰膨脹起泡。

7 錫好的麵糰釀入蜜棗，連同紗布一起放入蒸籠中，蓋嚴鍋蓋。

8 置旺火上蒸約30分鐘至熟成發糕，取出切成小塊即可。

酥皮

酥皮是製作中式點心時經常用到的，指用水油麵包裹上油酥面，加工成型，製作而成的點心，其中的油酥面是用油脂和少許麵粉揉搓而成的麵糰。

採用油酥麵糰製作的各種酥皮點心具有色澤美觀，花樣繁多，成品層次分明，干香松酥，口味多變，營養豐富等特點。

酥香開口笑



原料：低筋麵粉500克，油酥面200克，白芝麻100克，雞蛋1個。

調料：白糖150克，飴糖100克，泡打粉2小匙，蘇打粉少許，植物油適量。

製作步驟



- 1 鍋中加少許清水、白糖、飴糖燒沸，出鍋晾涼成飴糖水。
- 2 白芝麻擇洗乾淨，放在烤盤上，入烤箱烤熟，取出晾涼。
- 3 雞蛋磕入盆內攪散，加入飴糖水、泡打粉、蘇打粉調勻。
- 4 再加入少許油攪勻成濃糊，放入低筋麵粉調勻成水油麵。
- 5 用水油麵包裹好油酥面，揉搓均勻，蓋上濕布，饅30分鐘，再揉搓光滑。
- 6 麵糰分成幾大塊，搓條、下劑，用手搓成圓球狀。
- 7 表面沾上少許清水，滾勻白芝麻並輕輕壓實成開口笑生坯。

8 鍋中加入植物油燒至六成熱，逐一放入開口笑生坯。

9 炸透至呈金黃色、開口時，撈出瀝油，裝盤上桌即可。

包子

包子是用面做皮，用菜、肉或糖等製作成餡心，用面皮將餡心包起來而得包子之名。傳統上我們可以將不帶餡的稱作饅頭，而在我國江南的有些地區，饅頭與包子是不分的，他們將帶餡的包子稱作肉饅頭。包子大小依據餡心的大小而不同，最小的稱作小籠包，其他依次為中包、大包等。

水煎包



原料：麵粉500克，白菜、豬肉餡各250克，酵母粉10克。

調料：蔥末、薑末各少許，精鹽、味精各1/3小匙，醬油、料酒各1/2大匙，白糖1/2小匙，香油適量，植物油125克。

製作步驟



- 1 取少許麵粉放入碗中，加入少許清水調勻成麵粉濃漿。
- 2 酵母粉放入盆內，加入清水攪開，放入剩餘麵粉攪勻，揉搓均勻成光滑的麵糰，用濕布蓋嚴，錫30分鐘。
- 3 白菜去根和老葉，洗淨，下入沸水中燙透，撈出沖涼、剁碎。
- 4 擠乾水分，放在容器內，加入肉餡、蔥末、薑末調拌均勻。
- 5 再加入精鹽、醬油、料酒、白糖、香油、味精攪勻成餡料。
- 6 麵糰搓條，每25克下1個劑，擀成圓皮，包入餡料，捏褶收口成包子生坯。
- 7 平鍋加入植物油燒熱，依次擺入包子，再淋入清水、麵粉漿，蓋嚴蓋，煎爛至熟，待漿水結成薄皮時，淋入少許明油。
- 8 略煎片刻，待包子底部呈金黃色時，即可出鍋裝盤。

餃子

餃子是一種歷史悠久的民間吃食，深受大眾的歡迎，民間有「好吃不過餃子」的俗語。餃子源於古代的角色，原名「嬌耳」，相傳是我國醫聖張仲景首先發明的，距今已有一千八百多年的歷史了。餃子多以冷水和麵粉加工成麵糰，製成小面劑後擀成皮，包入各種餡料後加工成生坯，用煮、蒸、煎等方法加工成熟。

碧綠蒸餃



原料：麵粉500克，菠菜250克，蝦仁200克，豬五花肉150克。

調料：蔥花、薑末、胡椒粉、香油各少許，精鹽、醬油各1大匙，味精1小匙。

製作步驟



- 1 蝦仁去掉沙線，洗淨，切成小粒；豬五花肉洗淨，剁成末。
- 2 把豬肉末放入碗內，加入蔥花、薑末調拌均勻，放入蝦仁粒拌勻。
- 3 再加入少許精鹽、醬油、胡椒粉、味精、香油攪勻成餡料。
- 4 菠菜去根、洗淨，瀝淨水分，剁成碎末，放在大碗內。
- 5 加入精鹽拌勻，醃漬約10分鐘，擠出水分，留菠菜汁。
- 6 麵粉加入菠菜汁和少許清水調勻，揉成綠色麵糰，稍錫。
- 7 把綠色麵糰分成大塊，搓成長條狀，每50克下8個小面劑。
- 8 將面劑擀成圓形薄片，包入少許餡料，捏成半月形餃子狀。
- 9 蒸鍋加清水燒沸，擺上餃子生坯，旺火蒸8分鐘至熟，取出裝盤即可。



麵餅

麵餅是以麵粉加水製成扁圓、扁橢圓等形狀，再用烤、烙、煎、炸、攤、蒸等方法加工使之成熟。根據不同品類的要求，麵餅的製作方法區別很大，其主要表現在麵糰、餡料和成熟方法上，而麵餅的種類也由此產生。按麵糰加以區分，麵餅分為水調麵糰、發酵麵糰、油酥麵糰等。按口味上可分為鹹味和甜味兩大類。

家常油酥餅



原料：中筋麵粉400克，高粱米面100克，低筋麵粉50克。

調料：精鹽適量，植物油150克。

製作步驟



1 中筋麵粉、低筋麵粉調拌均勻，過細篩，放入盆中，加入少許清水及50克植物油，和成水油麵團。

2 高粱米面加入50克植物油擦成油酥面，揉搓均勻成麵糰。

3 高粱麵糰、水油麵團分別蓋上濕布，置陰涼處錫約30分鐘。

4 把水油麵團放在砧板上揉勻，擀成長方形薄餅。

5 油酥麵攤開放在水油麵上，均勻地撒上精鹽，從一側捲起成長條狀。

6 每100克切成一個小劑子，輕輕壓扁後擀成圓餅，製成餅坯。

7 平鍋刷少許植物油燒熱，放入餅坯烙至兩面呈嫩黃色。

8 再用刷子在兩面刷上少許油，烙至餅坯起皮，裝盤即可。

麵包

麵包又被稱為人造果實，品種繁多，各具風味，其分類的方法有很多，如以製作麵包麵粉顏色來區分，麵包可以分為白麵包、褐色麵包、全麥麵包、黑麥麵包、酸酵麵包和無發酵麵包。除了上面的分類外，麵包還可以分為主食麵包、花色麵包、調理麵包和酥油麵包等。

燕麥麵包



原料：高筋麵粉1800克，黑麥粉600克，燕麥片300克，奶油150克，鮮酵母70克，s-500麵包改良劑25克。

調料：精鹽1大匙，木糖醇50克，植物油少許。

製作步驟



- 1 把所有粉料和少許清水放入攪拌機內攪勻，加入奶油攪打成麵糰。
- 2 將麵糰分成每400克一個的小麵糰，放在工作臺上。
- 3 蓋上保鮮膜錫發30分鐘，再擠出麵糰中的氣泡。
- 4 用手掌將麵糰輕輕壓成25釐米的長條形面片。
- 5 將面片從上向下捲起成捲，接口處輕輕壓實。
- 6 再把成型的麵糰滾上少許的高筋麵粉，刷上少許清水。
- 7 砧板上撒上燕麥片，滾勻麵糰成燕麥麵包生坯。

8 用刀片在生坯表面劃二個刀口，放入錫發箱進行錫發。

9 放入烤箱打蒸汽，烘烤至麵包上色均勻後，取出即成。

吐司

吐司，粵語稱為多士，是英文**toast**的音譯，也是西式麵包的一大類，在歐陸式早餐常見。吐司實際上也就是用長方形帶蓋或不帶蓋的吐司盒烤制而成的麵包。用帶蓋吐司烤出的麵包，經切片後呈正方形，夾入火腿或蔬菜後即為三明治。用不帶蓋土司盒烤制而成的麵包為長方圓頂形，類似我國的長方形大麵包之類。

全麥吐司



原料：全麥粉2000克，高筋麵粉1500克，奶油150克，酵母100克，s-500麵包改良劑35克。

調料：精鹽1大匙。

製作步驟



1 把全麥粉、高筋麵粉、麵包改良劑、酵母放入攪拌機，加入清水、精鹽、奶油，攪勻成麵糰。

2 將麵糰揉搓均勻，分成每個重**150克**的小麵糰。

3 將麵糰搓成圓球形狀，放在工作臺上，錫發**60分鐘**。

4 再把錫發後的麵糰輕輕按壓，擠出麵糰中的氣泡。

5 用壓面機把麵糰壓成**30釐米**大小的面片，再把面片從一側捲起成長條形。

6 把長條形麵糰裝入吐司模具內（注意不宜過滿）。

7 把吐司模具放入錫發箱中，直至麵糰完全錫發。

8 將模具放烤箱內，烘烤至上色（烘烤中途要側翻一次模具），取出即成。



鬆餅

鬆餅 (Muffin) 是速麵包的一種，鬆餅麵糰在操作時須在攪拌好的麵糰中加入泡打粉、小蘇打和油脂，經過烘焙後即成為松酥、膨鬆的鬆餅。食用鬆餅時可淋上蜂蜜或果醬，也可塗杏仁醬，或者夾上新鮮水果一起吃。鬆餅趁熱食用風味較佳，如果冷後食用，最好用烤麵包機 (或小烤箱) 加熱後食用。

原味鬆餅



原料：低筋麵粉1000克，高筋麵粉750克，奶油700克，雞蛋12個，泡打粉30克，牛奶750毫升。

調料：木糖醇750克。

製作步驟



- 1 將奶油放碗內，加熱至溶化，放入攪拌器內，慢速攪打5分鐘。
- 2 再慢慢加入木糖醇，改用高速攪打5分鐘至發白。
- 3 再逐個磕入雞蛋液，繼續均勻攪拌至完全混合。
- 4 然後加入過細篩的高筋麵粉、低筋麵粉、泡打粉調勻。
- 5 最後加入牛奶，充分攪拌均勻成濃稠的鬆餅麵糊。
- 6 取幾個鬆餅紙杯，分別灌入調製好的鬆餅麵糊至2/3處成鬆餅生坯。
- 7 把鬆餅生坯放入預熱的烤箱內，烘烤20分鐘至色澤金黃，取出即成。

蛋糕

蛋糕是用麵粉、雞蛋、白糖為主要原料，配以牛奶、奶粉、果汁、植物油、起酥油、泡打粉等為輔料，經過攪拌、調製、烘烤後製成一種點心。蛋糕是西式麵點中塊形較大的一類產品，其種類很多，歸納起來可分為三大類，分別為乳沫類、麵糊類、戚風類。

魔鬼蛋糕



原料：低筋麵粉800克，牛油600克，可可粉300克，雞蛋10個，牛奶200毫升，蘇打粉20克，奶油適量。

調料：綿白糖125克。

製作步驟



- 1 將牛油放容器內，加熱至溶化，取出倒入攪拌器內。
- 2 加入綿白糖，用中速攪拌至打發，逐個加入雞蛋，繼續打發。
- 3 把低筋麵粉、可可粉、蘇打粉過細篩，倒入盛有牛油和雞蛋液的攪拌器內，中速攪拌均勻。
- 4 再加入牛奶，勻速攪拌均勻成蛋糕濃糊，取出。
- 5 將蛋糕濃糊裝入蛋糕模具中，用刮板將蛋糕濃糊抹平。
- 6 把烤箱預熱，放入蛋糕模具，以上火180°C，低火160°C烘烤約20分鐘至熟。

7 將蛋糕從模具中取出，用刀將蛋糕片開，片成3片，抹上奶油。

8 再將蛋糕切成小三角形，放入盤中，裝飾即可。

慕斯

慕斯是英文mousse的音譯，是一種奶凍式的甜點，可以直接吃或做蛋糕夾層，通常是加入奶油與凝固劑來造成濃稠凍狀的效果。慕斯與布丁一樣屬於西式甜點的一種，其性質較布丁更柔軟，入口即化。製作慕斯最重要的是膠凍原料如瓊脂、魚膠粉、果凍粉等，現在也有專門的慕斯粉出售。

甜酒慕斯



原料：忌廉350克，黑巧克力120克，黃巧克力100克，黃巧克力85克，雞蛋黃3只，蘭姆酒20克。

調料：綿白糖50克，橘味果膏適量。

製作步驟



- 1 將黑巧克力隔水加熱至溶化；再把黃巧克力、白巧克力分別溶化。
- 2 把溶化的白巧克力倒入小模具內，旋轉製成白色巧克力蓋。
- 3 將溶化的黃巧克力放入另一個小模具內，製成黃色巧克力蓋。
- 4 把忌廉放入攪拌器內，先加入雞蛋黃，中速攪打至起泡。
- 5 再加入蘭姆酒和溶化的黑巧克力，攪打均勻，製成蛋黃忌廉。
- 6 把蛋黃忌廉裝入裱花袋內，擠入做好的黃巧克力蓋內，製成慕斯，再把橘味果膏淋在慕斯上。
- 7 將剩餘的蛋黃忌廉擠入白巧克力蓋內，並且與黃巧克力蓋疊放在一起，再擠上少許橘味果膏。
- 8 食用時放在盤內，插入少許白巧克力加以裝飾即可。

酥派

酥派又稱派，是英文Pie的譯音。酥派是一種油酥麵餅，內含水果或餡料，常用圓形模具做坯模。酥派的款式選擇要考慮不同的場合以及季節，如春季適合製作櫻桃派；夏季盛產莓類和蜜桃；秋天是南瓜成熟的季節；冬天熱騰騰的蘋果派和各類乾果製成的酥派也會很誘人。

杏仁派



原料：生甜派底10個，杏仁300克，糖漿150克，雞蛋黃4個，奶油50克，低筋麵粉25克。

調料：白砂糖30克。

製作步驟



1 把杏仁放入容器內，再放入微波爐內，用160°C烘烤約10分鐘至上色、熟透，取出壓成碎粒。

2 不鏽鋼盆內放入雞蛋黃和白砂糖，攪拌均勻至白砂糖溶化。

3 另取不鏽鋼平底鍋，放入奶油、糖漿，攪拌均勻。

4 把盛有奶油和糖漿的平底鍋置於電磁爐上，加熱至融化，攪勻成糖汁。

5 將溶化後的糖汁倒入攪拌好的雞蛋黃中，再攪拌均勻。

6 然後加入杏仁碎粒拌勻，再加入低筋麵粉攪拌均勻，製成杏仁餡料。

7 然後將杏仁餡料分別放入生甜派底內至八分滿成派生坯。

8 把派生坯放入預熱的烤箱內，用170°C烘烤約25分鐘至表面金黃色，取出即成。

蛋撻

蛋撻，臺灣稱為蛋塔，為英文tart的音譯，意指餡料外露的餡餅（相對表面被餅皮覆蓋餡料密封之派，而蛋撻即以蛋漿為餡料的tart。其基本製作方法是把餅皮放進小圓盆狀的餅模中，倒入由白砂糖及雞蛋混合而成的蛋漿，然後放入烤爐內烤制而成，成品蛋撻外層為鬆脆之撻皮，內層則為香甜的黃色凝固蛋漿。

法式水果撻



原料：忌廉750克，低筋麵粉500克，牛油200克，伊麗莎白瓜1個，白巧克力100克，糖粉25克。

調料：綿白糖150克，牛油200克。

製作步驟



1 把伊麗莎白瓜去掉外皮和瓜瓢，取淨果肉，用挖球器挖成瓜球。

2 把白巧克力放容器內，放入微波爐內加熱至溶化，取出；低筋麵粉、糖粉調拌均勻，過細篩。

3 將綿白糖、牛油放容器內攪拌均勻至發泡，加入過細篩的麵粉混合成麵糰。

4 取出麵糰，揉搓均勻，用壓面機擀壓成大薄片，再切成6釐米大小的面片。

5 把面片放入蛋撻模具中壓平，製成所需形狀，再放入預熱的烤爐中，用200°C烘烤至金黃色成蛋撻殼。

6 將烤好的蛋撻殼取出，抹上少許溶化的白巧克力。

7 將忌廉用攪拌器打發，裝入裱花袋內，擠入撻殼內。

8 在上面放在伊麗莎白瓜球，用少許巧克力裝飾邊緣即可。

餅乾

餅乾是以小麥粉、糖類、油脂等為主要原料經機制焙烤而成的點心，它口感疏鬆，水份含量少。餅乾儲存時間長，如果利用防潮包裝材料包裝能有**10**個月以上的保固期。另外餅乾還可製作成大大小小各種各樣的形狀，經過焙烤出來後還可以掛巧克力，各種原料混合在一起還可添加乳酪、香料、色素等。

花生餅乾



原料：中筋麵粉500克，奶油300克，花生醬150克，花生仁125克，雞蛋100克，蘇打粉5克。

調料：精鹽2克，白砂糖250克。

製作步驟



1 將花生仁去掉皮膜，放容器內，再置入微波爐內，用中溫加熱10分鐘至熟脆，取出晾涼，壓成碎粒。

2 把奶油加熱至溶化，倒入攪拌器內，加入白砂糖攪拌約5分鐘。

3 然後用慢速檔邊攪拌邊加入雞蛋，並且混合均勻。

4 再加入過細篩的中筋麵粉、蘇打粉，用手攪拌均勻（注意不可以長時間攪拌以免粉料上勁）。

5 最後加入花生醬和花生碎粒攪拌均勻成餅乾麵糰。

6 把餅乾麵糰搓成直徑為4釐米的長棍形狀，然後切割成每個15克的小面劑。

7 把劑子搓成圓形，整齊的放在烤盤上，表面用叉子壓一下成餅乾生坯。

8 將餅乾生坯放入烤箱，用180°C的爐溫烘烤12分鐘，取出即成。

布丁

布丁是pudding的音譯，為一種英國的傳統食品。布丁是從英國古代用來表示摻有血的香腸的「布段」所演變而來的。中世紀的修道院，則把「水果和燕麥粥的混合物」稱為「布丁」。而正式的布丁則出現在16世紀，是用肉汁、果汁、水果乾及麵粉等一起調配，現在布丁是以蛋、粉與牛奶為材料製造而成的甜品。

奶豆腐布丁



原料：盒裝豆腐1盒，牛奶300克，楊桃1個，香蕉50克，吉利丁片3片，罐裝櫻桃少許。

調料：綿白糖100克。

製作步驟



1 將楊桃洗淨，切成大小均勻的小塊；香蕉去皮，切成丁；吉利丁片放入溫水中浸泡**10**分鐘，取出。

2 把盒豆腐直接放入熱水中煮**5**分鐘，取出，去掉包裝，再放入淨鍋內攪碎。

3 先加入綿白糖煮至白糖溶化，再倒入牛奶煮至沸。

4 放入泡好的吉利丁片，小火熬煮幾分鐘至濃稠，離火成豆奶。

5 將煮好的豆奶倒入模具中，然後放入冰箱中冷凍。

6 取出凍好後的豆腐布丁，用小刀切成大小均勻的小塊。

7 將切好的布丁小塊用鏟子取出，放入杯中（或小碗內）。

8 最後加入楊桃塊、香蕉粒，再放入櫻桃加以裝飾即可。

第3天

花捲·糕團·酥皮
