

职业院校烹饪类专业教材

# 中式面点制作

ZHONGSHI MIANDIAN ZHIZUO

主编 陈瑜 张丽

中式面点制作

主编 陈瑜 张丽

江苏凤凰教育出版社 凤凰职教

- 烹饪原料学
- 中式面点制作
- 地方名菜传承与创新
- 西餐热菜工艺
- 中餐宴会设计实务
- 烹饪基础技术
- 食品雕刻艺术
- 地方风味面点制作
- 西餐冷菜工艺
- 现代厨政管理



教材配套教学视频

尽在“凤凰职教云”

<http://www.fhmooc.com>

责任编辑 宋 强

装帧设计 汤 欣

ISBN 978-7-5499-6801-5



9 787549 968015 >

定价:48.00元

江苏凤凰教育出版社 凤凰职教







“十四五”职业教育国家规划教材

职业院校烹饪类专业教材

# 中式 面点制作

ZHONGSHI MIANDIAN ZHIZUO

主 编 ○ 陈 瑜 张 丽

 江苏凤凰教育出版社  凤凰职教

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中式面点制作 / 陈瑜, 张丽主编. —南京: 江苏凤凰教育出版社, 2021. 8 (2025. 8重印)

ISBN 978-7-5499-6801-5

I. ①中… II. ①陈…②张… III. ①面食—制作—中国—高等职业教育—教材 IV. ①TS972. 116

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第029518号

### 书 名 中式面点制作

---

主 编 陈 瑜 张 丽  
副 主 编 王新生 陈锦容  
责任编辑 宋 强  
装帧设计 汤 欣  
出版发行 江苏凤凰教育出版社  
地 址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出 品 江苏凤凰职业教育图书有限公司  
网 址 <http://www.fhmooc.com>  
照 排 南京紫藤制版印务中心  
印 刷 三河市骏杰印刷有限公司  
厂 址 河北省廊坊市三河市杨庄镇付辛庄村, 邮编: 065200  
电 话 0316-3662258  
开 本 787毫米×1092毫米 1/16  
印 张 15.75  
版次印次 2021年8月第1版 2025年8月第6次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5499-6801-5  
定 价 48.00元  
批发电话 025-83677909  
盗版举报 025-83658893

---

如发现质量问题, 请联系我们。

【内容质量】电话: 025-83658873 邮箱: [sunyi@ppm.cn](mailto:sunyi@ppm.cn)

【印装质量】电话: 025-83677905



# 前言

本书作为职业院校烹饪类专业教材，在编写中始终以职业教育的培养目标为指导思想，坚决贯彻职业教育的改革要求，切实做到“基础适度够用、加强实践环节、突出职业能力”，把握职业院校烹饪类专业课程建设特点，体现现代职业教育新理念，既注重知识的传授，更突出能力的培养，突出人才规格的专业技能性和岗位指向性，强化教材的实用性、科学性、先进性和创新性。

本书按模块进行总体划分，遵循学生的认知规律，由浅入深，循序渐进。教材编写充分把握“教”与“学”的切入点，保证内容的真实性、准确性和可操作性。

本书内容突出技能的基础性，力求帮助学生夯实基本功，以实现后续课程学习、潜力挖掘的厚积薄发。本书编排图文并茂，通俗易懂，方便读者迅速掌握相关中式面点品种的制作方法和技巧。

本书建议教学课时数为168课时，各模块课时数分配如下表。

模块名称	课时数
模块一 面点制作基础技术	18
模块二 水调面团制品	24
模块三 膨松面团制品	36
模块四 油酥面团制品	36
模块五 米及米粉类制品	24
模块六 澄粉面团制品	18
模块七 杂粮面团制品	12

本书由无锡旅游商贸高等职业技术学校陈瑜、张丽担任主编，荆门技师学院王新生、无锡旅游商贸高等职业技术学校陈锦容担任副主编，无锡旅游商贸



高等职业技术学校杭东宏、吴晶，江苏省扬州旅游商贸学校王爱红以及太湖船点非物质文化遗产传承人倪志红参与了部分内容的编写，由陈瑜统稿。本书编写完成后，还邀请江苏食品药品职业技术学院丁玉勇教授等专家对教材进行了客观、公正的审核。本书配套教学视频的拍摄得到了无锡旅游商贸高等职业技术学校省级技能大赛优秀选手吴彬、陈玉杰、何丹妮、陈星怡、毛婷婷的协助与配合。读者可登录“凤凰职教云”（<http://www.fhmooc.com>）观看配套教学视频，学习操作技能，了解操作关键，感受成品效果；通过拓展知识和创新技能的学习，进一步提高中式面点制作技能。

教材编写过程中，我们吸取了同类教材的一些成果，参阅了一些文献及网页资料，在此一并向相关作者表示衷心的感谢。

由于编者的学识和时间的关系，书中难免存在疏漏与错误之处，敬请业内专家和广大读者批评指正。

编者

2021年4月





# 目 录

绪论	1	项目二 温水面团制品	51
模块一 面点制作基础技术	5	任务1 一品饺	52
项目一 面点成形基础技术	7	任务2 鸳鸯饺	55
任务1 和面	8	任务3 四喜饺	58
任务2 揉面	11	任务4 冠顶饺	61
任务3 搓条	14	任务5 青菜饺	65
任务4 下剂	16	任务6 知了饺	68
任务5 制皮	19	任务7 兰花饺	71
项目二 制馅技术	22	任务8 风轮饺	74
任务1 肉馅	23	任务9 花瓶饺	77
任务2 菜肉馅	26	项目三 热水面团制品	80
任务3 素馅	30	任务1 烧卖	81
任务4 泥蓉馅	32	任务2 月牙饺	85
任务5 蛋奶馅	35	任务3 锅贴	88
模块二 水调面团制品	37	模块三 膨松面团制品	91
项目一 冷水面团制品	39	项目一 生物膨松面团制品	93
任务1 手擀面	40	任务1 刀切馒头	94
任务2 水饺	44	任务2 葱花卷	97
任务3 馄饨	47	任务3 蝴蝶卷	100
		任务4 猪蹄卷	103

任务5	提褶中包	106	模块五	米及米粉类制品	179
任务6	秋叶包	109	项目一	米类制品	181
任务7	寿桃包	112	任务1	八宝饭	182
项目二	化学膨松面团制品	115	任务2	菠萝饭	185
任务1	开花包	116	任务3	粢饭糕	188
任务2	油条	119	项目二	米粉糕类制品	191
任务3	麻花	122	任务1	赤豆拉糕	192
项目三	物理膨松面团制品	125	任务2	百果松糕	195
任务1	戚风蛋糕	126	项目三	米粉团类制品	198
任务2	黑米糕	129	任务1	汤团	199
模块四	油酥面团制品	132	任务2	雨花石汤团	202
项目一	单酥面团制品	134	任务3	椰丝团	205
任务1	开口笑	135	任务4	青团	208
任务2	桃酥	139	任务5	玉兰饼	211
任务3	广式月饼	142	任务6	麻团	214
项目二	层酥面团制品	146	模块六	澄粉面团制品	217
任务1	橄榄酥	147	任务1	广式虾饺	219
任务2	菊花酥	150	任务2	船点花卉	222
任务3	佛手酥	154	任务3	船点蔬果	225
任务4	黄桥烧饼	157	任务4	船点动物	229
任务5	双麻酥饼	160	模块七	杂粮面团制品	233
任务6	眉毛酥	163	任务1	土豆饼	235
任务7	盒子酥	167	任务2	南瓜饼	238
任务8	百合酥	170	任务3	山药印糕	241
任务9	糖果酥	173	任务4	窝窝头	244
任务10	葫芦酥	176			



# 绪论

面点是中国烹饪的重要组成部分，在我国餐饮行业中通常被称为“白案”。经过长期的发展，历代面点师在不断实践和广泛交流中，创制了口味多样、造型美观、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。随着社会的发展和人们生活水平的不断提高，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，不断融入新原料、新技术，逐渐使面点制作工艺理论化、科学化、系统化，并成为一门专业技术学科。

## 一、面点的概念、风味流派

饮食业中的面点具有非常广泛的内容，它包括用米、面、杂粮、蔬果、鱼、肉、蛋、奶、糖等为原料制作的各种面食、点心和小吃。具体地说，面点是以各类粮食、鱼虾、畜禽肉、蛋、乳、蔬菜、果品为主要原料，配以多种调味品，经面团调制、馅心制作、成形、熟制等加工工艺而制成的色、香、味、形、质俱佳的主食、点心和小吃。

我国面点根据地理区域和饮食文化的不同，大致可分为南味、北味两大风味。这两大风味又以京式面点、苏式面点、广式面点、川式面点为主要代表。

### （一）京式面点

京式面点泛指黄河流域及黄河以北的大部分地区所制作的面点，以北京为代表，故称京式面点。

京式面点的坯料以面粉、杂粮为主，坯质感较硬实、筋道，馅心甜咸分明，味较浓重。能代表北方风味的“四大面食”——抻面、刀削面、小刀面、拨鱼面，不但制作技术精湛，而且口味滑爽、韧中带劲，风味享誉国内外。京



式面点的特点主要是口味咸鲜、柔软松嫩，甜馅以杂粮泥蓉甜馅为主，喜用蜜饯制馅或点缀；咸馅多用肉馅或菜肉馅，肉馅多采用“水打馅”制法，咸鲜适口，卤汁多，喜用葱、姜、酱、小磨麻油等为调辅料。京式面点中富有代表性的品种有龙须面、银丝卷、三杖饼、一品烧饼、麻酱烧饼、“都一处”烧卖、天津狗不理包子、酥盒子、莲花酥、萨其马、豌豆黄、芸豆卷、艾窝窝、京八件等。

### （二）苏式面点

苏式面点泛指长江中下游江、浙、沪一带所制作的面点，以江苏为代表，故称苏式面点。江浙一带是我国著名的鱼米之乡，物产丰富，为制作多种多样的面点提供了良好的物质条件。苏式面点包括宁、沪、苏州、淮扬、杭宁等风味流派，各自又有不同的特色。苏式面点的坯料以米、面为主，坯形式多样，除了水调面团、发酵面团、油酥面团外，还擅长米粉面团的调制，如各式糕团、花式船点等。馅心用料广泛，选料讲究，口味浓醇、偏甜，色泽较深。肉馅中喜掺皮冻，成熟后鲜美多汁；甜馅多用果仁蜜饯。苏式面点大多皮薄馅多、滑嫩多汁，造形上注重形态，工艺细腻。苏式面点中富有代表性的品种有扬州三丁包子、翡翠烧卖、千层油糕，淮安文楼汤包，泰兴黄桥烧饼，苏州的糕团、花式船点、苏式月饼，上海南翔小笼、生煎馒头，杭州小笼，宁波汤圆以及各式酥点等。

### （三）广式面点

广式面点泛指珠江流域及南部沿海地区所制作的面点，以广东为代表，故称广式面点。广东地处我国南方，气候温和，物产极为丰富。传统的广式面点以米制品为主，后又吸取各地面点制作之精华，借鉴西方点心技艺，兼收并蓄，创制了风味独特的面点。长期以来，广东一带养成了“饮茶食点”的习惯，各酒楼、茶肆推出“星期美点”，使广式面点品种益发繁多，极富南国特色。广式面点用料广泛，坯质感多变，除米、面外，还利用荸荠(马蹄)、芋头、红薯、南瓜、土豆等原料制坯。馅心味道清淡，原汁原味，滑嫩多汁，讲究花色、口味的变化。广式面点中富有代表性的品种有笋尖鲜虾饺、蚝油叉烧包、娥姐粉果、鸡油马拉糕、生磨马蹄糕、伦教糕、糯米鸡、沙河粉、卷肠粉、佛山盲公饼、南乳鸡仔饼、老婆饼、莲蓉甘露酥、咸水角、蕉叶粿、蜂巢荔芋角、广式月饼、鲜奶鸡蛋挞等。

#### （四）川式面点

川式面点泛指长江中上游以及西南一带所制作的面点，以四川为代表，故称川式面点。四川素称“天府之国”，气候温和，物产丰富。巴山蜀水，人杰地灵，为四川小吃、面点的形成和发展奠定了良好的基础。四川传统的面点以地方小吃为主，不少品种风味独特，久负盛名，世代相传。川式面点历史悠久，用料广泛，制作精细，口味多样，富有代表性的品种有赖汤圆、龙抄手、担担面、黄凉粉、钟水饺、叶儿耙、三大炮等。

## 二、面点的分类及制作特点

### （一）面点的分类

#### 1. 按原料类别分类

可分为麦类面粉制品、米类制品、淀粉类制品及杂粮类制品等。

#### 2. 按面团性质分类

可分为水调面团制品、膨松面团制品、油酥面团制品、米粉面团制品、澄粉面团制品、杂粮面团制品等。

#### 3. 按成熟方法分类

可分为煮、蒸、煎、炸、烤、烙、炒等类面点。

#### 4. 按形态分类

可分为糕、饼、团、酥、包、饺、粽、粉、面、烧卖、馄饨、粥、饭等。

#### 5. 按口味分类

可分为甜味面点、咸味面点、复合味面点三种。

### （二）面点制作的基本特点

#### 1. 用料广泛，选料精细

我国地域广泛，制作面点的原材料极为丰富，在使用常规原材料的同时，各地都充分利用本地的原料资源，开发新的面点品种。在用料广泛的基础上，注重原料的选择。有经验的面点师都非常注重原材料的选择，只有原料选择好，配料得当，才能制出高质量的面点。选择原料时，首先要了解原料的特性，其次要了解原料的品种和加工处理方法。如制作油条需选用筋力强的面粉，制作汤圆应选用质地细腻的水磨糯米粉等，否则不易达到成品的质量要求。

## 2. 讲究馅心，注重口味

中式面点注重馅心的调制，各方有各方的味道，各地有各地的特色。如京式面点馅心注重咸鲜浓厚，苏式面点馅心口味浓醇、卤多味美，广式面点馅心口味清淡，突出滑嫩鲜爽。中式面点馅心的制作，融入了我国烹调技术的内容，加入多种调味料，口味、口感多样。如生菜馅鲜嫩爽口、色泽鲜明；生荤馅滑嫩爽口、鲜香有汁；熟咸馅有干有湿、荤素搭配；甜馅中的泥蓉馅细滑、沙松、香甜，果仁馅松爽香甜，带有各种果料风味。许多面点均是以馅心用料讲究、制作精细、口味独特而闻名的。如苏式的靖江汤包、三丁包子，广式的蚝油叉烧包、莲蓉月饼，京式的天津狗不理包子、“都一处”烧卖等。

## 3. 技法多样，造型美观

我国面点花样繁多是与面点制作技法多样分不开的。面点和菜肴一样，都要求色、香、味、形、质俱佳，而面点的形态美观更为重要。面点成形技法大致有搓、包、卷、捏、抻、切、削、拨、叠、摊、擀、按、钳花、模具压制、镶嵌、滚沾、挤注等17种。面点成形是面点制作中一项技术要求高、工艺性强的重要工序，通过形态的变化，不仅丰富了面点的花色品种，而且体现了面点的特色。面点成形技法是面点制作的基本功，只有经常练习，才能做到手法灵巧、轻松自如、造型美观。

## 4. 成熟方法多样

成熟是大多数面点制品的最后一道工序，也是十分关键的一道工序。行业中有“三分做功，七分火功”的说法，足见成熟工艺在面点制作中的重要性。面点主要用煮、蒸、煎、炸、烤、烙、炒等加热成熟方法。多数面点只需要一种成熟方法，也有的面点制品需要两种或两种以上的成熟方法。不论单一成熟法还是复合成熟法，都要求制作者了解成熟工艺与面团性质、制品特点的关系。只有正确掌握成熟过程中的技术要领，才能制出形态完整且保持风味特色的面点。

A close-up photograph of a person's hands kneading dough on a wooden surface. The hands are positioned to roll a piece of dough. In the foreground, several small, round, white dough pieces are scattered on the wooden surface, which is dusted with flour. The background is slightly blurred, showing the person's torso and a white shirt.

## 模块一

# 面点制作基础技术

我国面点种类繁多，变化多样，并已形成了一套较为科学且行之有效的操作程序和技术（见下图）。其中，和面、揉面、搓条、下剂、制皮、馅心调制等是面点成形前的工序，也是面点入门的重要基本技术。只有熟练掌握这些基本功，才能制作出符合要求的成品，保证面点制作的质量。



通过本模块的学习，同学们能够

- ★ 了解面点制作的基本程序
- ★ 掌握和面、揉面、搓条、下剂、制皮、制馅的基本手法、技巧及适用范围
- ★ 熟练运用常用的基本技术动作



## 项目一

# 面点成形基础技术

面点成形基础技术包括和面、揉面、搓条、下剂、制皮，每项技术都有多种不同的方法。

## 任务 1 和 面



和面是依据面点制品的要求，将粉料与水、油、鸡蛋、盐等辅料调制成面坯的过程。和面是面点制作的第一道工序，是面坯调制的重要环节。面和得好坏、软硬，将直接影响制品的质量。

手工和面的方法主要有三种：抄拌法、调和法、搅拌法。本任务主要介绍调和法和面。通过本任务的学习，同学们能够了解和面的概念，熟悉和面的方法及质量要求，掌握调和法和面的操作要领。

本任务成品质量要求：水粉融合，吃水均匀，软硬适当，呈雪花状，符合面团制作的要求。完成时间：10分钟。

### ≡准备工作≡

原料：面粉500克，水240克

## 制作过程

- 1 将面粉堆在干净的操作案板上，呈山丘状。



- 2 在面粉堆中间扒开一个窝。



- 3 逐次加入水，右手张开，由外向内逐步调和。



### Tips

水可分次加入，注意正确的和面姿势：身体站立端正，稍向前倾，两脚分开，站成丁字步，自然放松。





- 4 双手搓动，使面粉与水结合成薄片或雪花状。



#### Tips

双手动作迅速，干净利落，灵活自然。

### 巩固提升

1. 什么是和面？和面的操作要领是什么？
2. 手工和面的方法有哪些？应达到怎样的质量标准？
3. 用300克面粉按调和法练习和面。

## 任务2 揉面



揉面是指将和好的面坯反复揉搓，使粉料与辅料更为均匀调和，形成柔润、光滑、符合质量要求的面坯的过程。

揉面的方法主要有揉制法、揣揉法、擦制法、摔制法、捣制法、叠制法。对于不同种类的面团、同种面团的不同制品，揉面的方法也各不相同。本任务主要介绍揉制法揉面。

通过本任务的学习，同学们能够了解揉面的概念，熟悉揉面的方法及质量要求，掌握揉面的基本手法与操作要领。

本任务成品质量要求：面坯光滑、滋润、软硬适中，符合制品制作要求。  
完成时间：10分钟。

### ≡准备工作≡

原料：面粉500克，水240克

## 制作过程

**1** 双手配合将和好的雪花面揉成团。右手掌根压住面坯，揉小块面团时，右手用力，左手协助；揉大块面团时，双手一齐均匀用力向外推动，把面坯摊开，再由外向内卷起形成面坯。



### Tips

揉面的关键在于既要揉“活”又要有“劲”，因此必须手腕用力，而且力度适当。揉面时，上身要稍往前倾，不可左右倾斜，双臂自然伸直，两脚成丁字步，身体与案板保持一拳的距离。



**2** 翻上接口转90°，继续用双手向外推动、摊开、卷拢，不断重复这些动作，直到揉匀揉透、面坯表面光滑为止。



### Tips

面团揉好后应静置一段时间，使面团中各种物料充分融合，以便更好地形成面筋网络。





### 你知道吗？

实际操作中，需要依据制品的不同要求选择正确的揉面方法。例如，水饺、面条等面团制品要求面团筋性足、韧性强，应选择揉制法揉面；油酥面团中不能产生面筋网络，应选择擦制法揉面。

### 巩固提升

1. 什么是揉面？揉面的手法有哪些？
2. 揉面的操作要领及质量标准是什么？
3. 用300克面粉揉制一块面团。

## 任务3 搓条



搓条是指取适量揉好的面坯，经双手搓揉，制成一定规格、粗细均匀、光滑圆润的条状的过程。

通过本任务的学习，同学们能够了解搓条的概念，熟悉搓条的方法与质量要求，掌握搓条的动作要领。

本任务成品质量要求：条身紧实，粗细均匀，光滑圆润。完成时间：10分钟。

### ≡准备工作≡

原料：500克软硬适中的面团一块，干粉适量

## 制作过程

1 双手压在揉好的面坯上，十指分开，掌根按在长条上，从中间开始，向前后左右推搓，使面坯向左右两侧延伸。



### Tips

搓条时，用掌根（而不是掌心）推搓。

2 双手均匀用力，将面团搓成粗细均匀的圆柱形长条。

### Tips

两手着力均匀，两边用力平衡，手法灵活，轻松自如，起落自然，才能使搓出的条光洁、圆整、不起皮、粗细一致。条的粗细根据剂子质量确定，剂子小则条细，反之则粗。



## 巩固提升

1. 什么是搓条？应达到怎样的质量标准？
2. 搓条的基本手法与操作要领是什么？
3. 用500克面团练习搓条，要求条的直径约为3厘米。

## 任务4 下剂



下剂又称摘剂、揪剂、掐剂，是指将搓好的剂条按照制品要求，分成一定规格分量面剂的过程。

根据不同种类的面坯性质和操作需要，选用不同的下剂方法。常用的下剂方法有摘剂、挖剂、拉剂、切剂等。本任务主要介绍摘剂法下剂。

通过本任务的学习，同学们能够了解下剂的概念，熟悉下剂的方法与质量标准，掌握下剂的基本手法与操作要领。

本任务成品质量要求：剂子大小均匀，形态整齐，质量一致，剂口利落，不带毛茬。完成时间：10分钟。

### ≡准备工作≡

原料：干粉50克，一根直径约3厘米的面条

## 制作过程

**1** 左手空心拳握住搓好的面条，手心朝向身体一侧，从虎口处露出长度与面条直径大致相等的一段。



**2** 右手大拇指、食指及中指同时掐住露出的面条，并与左手大拇指靠紧。



**3** 右手紧贴左手虎口，顺势向右前下方果断用力揪下剂子。



### Tips

摘剂要求手法灵活，动作熟练，速度快。摘剂时，为保持剂条始终圆整、均匀，左手不能用力过大，摘好一只剂子后，左手将面条转动90°，然后再摘。



- 4 把摘下的剂子按顺序排列整齐。



### 巩固提升

1. 什么是下剂？下剂有哪些方法？
2. 下剂的操作要领是什么？
3. 用摘剂的手法练习下剂（规格要求：12克/只，60只）。

## 任务5 制皮



制皮是指按面点品种和包馅要求将面坯剂子制成符合一定质量要求的薄皮的过程。制皮技术要求高，操作方法较复杂。制皮质量的好坏直接影响包馅和制品的成形。

制皮的工具和方法，也是多种多样的。今天，手工制皮仍被广泛运用，主要方法有擀皮（包括单手擀、双手擀、通心槌擀等）、按皮、压皮、摊皮、捏皮等。本任务主要介绍水饺皮的制作方法。

通过本任务的学习，同学们能够了解制皮的概念，熟悉制皮的方法及质量要求，掌握制作水饺皮的动作要领。

本任务成品质量要求：皮形圆整，大小一致，厚薄符合制品要求（水饺皮一般是直径7厘米的圆形坯皮）。完成时间：10分钟。

### ≡ 准备工作 ≡

原料：下好的剂子约30个，干粉适量

工具：擀面杖

## ≡ 制作过程 ≡

**1** 在摘好的剂子上撒上一层薄薄的干粉。



**2** 将剂子用双手掌根按扁，直径约4厘米，厚薄均匀。



**3** 以左手的大拇指、食指、中指三个手指捏住剂子边沿，按逆时针方向转动，同时右手按住擀面杖三分之一处，在按扁剂子的三分之一处向前推轧面剂，不断地往返滚动。均匀用力，擀制出中间稍厚、周边略薄的圆形皮子。



#### Tips

左手剂子的转动与右手擀面杖的滚动要协调配合，并均匀用力，否则擀出的坯皮不圆整。

**4** 将擀好的15张皮子和未擀的15个剂子按7、8、8、7的形式摆入圆盘。



#### 你知道吗？

水饺皮适合用单手擀法，坯皮为中间稍厚、四周稍薄的圆形；烧卖皮适合用双手擀法，坯皮为中间稍厚、四周稍薄、有百褶纹的荷叶形；馄饨皮适合用通心槌擀，坯皮为厚薄均匀的正方形或梯形。

### 巩固提升

1. 制皮的基本手法有哪些？
2. 水饺皮应达到怎样的质量要求？
3. 用500克面粉练习制作60张水饺皮。



## 项目二

# 制馅技术

馅心又称馅子，是利用各种不同制馅原料经过精心加工调制成的能包入坯皮中的心子。面点馅心由于用料广泛、制法多样、口味多变而种类繁多。馅心按口味的不同可分为咸馅、甜馅和咸甜馅；按所用原料性质的不同可分为荤馅、素馅和荤素馅；按制法的不同可分为生馅、熟馅；按原料加工形态的不同可分为丁、丝、片、泥、蓉等多种形态的馅心。

馅心制作是否符合品质要求，不仅关系到制品口感，还将影响到制品造型。一般馅心制作的要求为：（1）水分和黏性合适；（2）馅料细碎；（3）口味稍淡；（4）根据面点的成形特点来制作馅心。当然，不同原料的馅心制作，要求会有些区别。例如拌制猪肉馅，要注意以下几个关键环节：（1）宜选用“前夹心肉”为原料；（2）注意加工方法，以剁成蓉为宜，肉要剁细，不能连刀或有未剁碎的小块；（3）灵活使用调料；（4）正确掌握吃水量；（5）掌握科学合理掺皮冻的方法。

本项目的学习围绕肉馅、菜肉馅、素馅、泥蓉馅、蛋奶馅五个任务展开。

## 任务 1 肉 馅



肉馅一般以畜肉为主，配禽蛋类和水产类等原料，形成多种多样的馅心。如鲜肉馅加入虾仁，即为虾仁馅；加入鸡肉，即为鸡肉馅等。肉馅调制时一般要加入水(或掺冻)和调味品，用力搅拌上劲。

通过本任务的学习，同学们能够熟悉并掌握常用肉馅的调制方法，了解皮冻制作知识，了解肉馅制作的选料及加工知识。

本任务的成品质量要求：

- (1) 主配料形态细小，便于包捏。
- (2) 调味品用量准确，口味鲜美，肉质滑嫩，色泽鲜明。
- (3) 肉馅上劲不吐水。

完成时间：20分钟。

### 一、蒸饺肉馅

#### ≡ 准备工作 ≡

原料：夹心肉400克，白酱油30克，白糖40克，麻油5克，鸡精10克，精盐15克，葱姜末10克，皮冻200克

工具：菜刀

#### ≡ 制作过程 ≡

- ① 将夹心肉洗净，剁成肉蓉，放入容器内。
- ② 将白酱油、精盐（5克）、葱姜末和肉蓉拌匀、拌透后，分2~3次加入清水共80克，沿一个方向搅拌上劲。
- ③ 肉馅上劲后加入白糖、鸡精、精盐（10克）、麻油，拌匀。

- 4 将皮冻绞碎成蓉，拌入调好味的肉馅中，即成蒸饺肉馅。

## 二、中包肉馅

### 准备工作

原料：夹心肉400克，酱油75克，白糖30克，麻油5克，鸡精10克，精盐10克，葱姜末10克

工具：菜刀

### 制作过程

- 1 将夹心肉洗净，剁成肉蓉，放入容器内。
- 2 将酱油、精盐（5克）、葱姜末和肉蓉拌匀、拌透后，分2~3次加入清水共100克，沿一个方向搅拌上劲。
- 3 肉馅上劲后加入白糖、鸡精、精盐（5克）、麻油，拌匀，即成中包肉馅。

## 三、小笼肉馅

### 准备工作

原料：前夹心肉250克，猪皮300克，酱油25克，黄酒10克，葱末5克，姜末3克，盐5克，味精5克，白糖10克

工具：绞肉机

### 制作过程

- 1 将前夹心肉洗净，绞成细蓉。
- 2 将猪皮熬煮成猪皮冻绞碎备用。
- 3 在猪肉蓉内加入黄酒、酱油、姜末、葱末、盐、味精、白糖，拌和成馅，加入绞碎的皮冻拌匀，即成小笼肉馅。

## Tips

1. 夹心肉肥瘦比一般为4:6。
2. 调味料投放的先后顺序会影响馅心的质感。
3. 馅心打水时要分次逐渐吃进，否则会出现“吐水”现象。
4. 打水时一定要顺着一个方向打，并且在上劲后，方可再次加水。

## 四、虾饺馅

### 准备工作

原料：生虾肉400克，猪肥膘肉100克，猪油70克，鸡精10克，麻油5克，胡椒粉2克，白糖15克，精盐15克，生粉5克，胡萝卜100克

工具：菜刀

### 制作过程

- 1 将虾肉洗净，用干洁布吸干虾肉的水分，用刀背剁烂。
- 2 猪肥膘肉入开水锅烫至刚熟，再用冷水漂洗，待凉后切粒；胡萝卜切细丝，码盐回软与猪油拌匀。
- 3 将剁烂的虾肉与生粉拌匀，再与精盐拌打，打至起胶状时，放入白糖、鸡精、麻油、胡椒粉、肥肉粒拌匀后，再与胡萝卜丝拌匀，即成虾饺馅。

### 巩固提升

1. 如何挑选拌馅的肉末？
2. 肉馅打水时有哪些注意事项？
3. 用500克夹心肉末调制蒸饺馅心。



## 任务 2 菜肉馅

菜肉馅是菜肉混合的馅心，使用较为广泛，口味也较为丰富，是将动物性原料与植物性原料及其制品配合，经加工、调味、拌制或烹调而成的馅心。这类馅心的特点是有荤有素，荤素搭配。这不仅在营养成分的配合上可以互补不足，而且在水分、黏性、脂肪含量等方面也更符合制馅要求。

通过本任务的学习，同学们能够熟悉并掌握常用菜肉馅的调制方法与步骤，掌握韭菜肉馅、白菜肉馅等馅心的选料、刀工处理要求及制作方法。

本任务成品质量要求：蔬菜呈均匀的细末状，馅心细腻有黏性，无吐水现象，香味浓郁，成熟后汁多爽口，味道鲜美。完成时间：30分钟。

### 一、韭菜肉馅

#### 准备工作

原料：夹心肉300克，韭菜250克，酱油30克，白糖5克，色拉油（或麻油）5克，鸡精10克，精盐20克，胡椒粉5克，葱姜末10克

工具：菜刀

#### 制作过程

- 1 将韭菜择洗干净，控干水分，用刀切成细末。
- 2 将夹心肉洗净，绞成细蓉，加入酱油、盐、鸡精、白糖、胡椒粉、葱姜末拌匀。
- 3 在韭菜中倒入少许色拉油或者麻油拌匀，然后与调好味的肉泥拌匀，即成韭菜肉馅。

## 二、芹菜肉馅

### 准备工作

原料：夹心肉300克，芹菜250克，酱油30克，白糖5克，精盐20克，鸡精10克，胡椒粉5克，色拉油（或麻油）5克，葱姜末10克

工具：菜刀

### 制作过程

1 将芹菜择洗干净，用沸水氽一下，然后立即用凉水冲凉，用刀切成细末，放入布袋内挤干水分。

2 将夹心肉洗净，绞成细蓉，加入酱油、盐、鸡精、白糖、胡椒粉、葱姜末拌匀。

3 在芹菜末中先倒入少许色拉油或者麻油拌匀，然后与调好味的肉泥拌匀，即成芹菜肉馅。

## 三、三丁馅

### 准备工作

原料：夹心肉400克，鸡脯肉100克，竹笋100克，酱油70克，精盐5克，鸡精10克，胡椒粉5克，麻油5克，白糖20克，猪油100克，湿淀粉20克，葱姜段10克，葱姜末10克

工具：菜刀

### 制作过程

1 将夹心肉、鸡脯肉洗净氽水，然后放入汤锅内加葱姜段、清水，煮至七成熟，捞出晾凉；竹笋氽水后晾凉。

2 将夹心肉切成7毫米见方的肉丁，鸡脯肉切成8毫米见方的鸡丁，竹笋改刀成5毫米见方的笋丁，俗称“三丁”。

3 炒锅上火，放入猪油滑锅，倒入葱姜末煸出香味，再放入三丁进行煸炒。然后加入酱油、盐、白糖，适量鸡汤或肉汤，熬煮至上色、入味。再放入

鸡精、胡椒粉、麻油，用大火收稠汤汁，加湿淀粉勾芡、拌匀，使三丁充分吸进卤汁，放入容器内晾凉，即成三丁馅。

## 四、白菜肉馅

### 准备工作

原料：夹心肉200克，白菜500克，酱油20克，白糖5克，精盐30克，鸡精10克，胡椒粉5克，麻油5克，葱姜末10克

工具：菜刀

### 制作过程

**1** 将白菜去根，去边皮，择洗干净，用刀切成细末，用盐腌渍15分钟后，放入布袋内挤干水分。

**2** 将夹心肉洗净，绞成细蓉，加入酱油、盐、鸡精、白糖、胡椒粉、葱姜末拌匀。

**3** 将挤干水分的白菜末与调好味的肉泥拌匀，即成白菜肉馅。

## 五、梅干菜肉馅

### 准备工作

原料：梅干菜300克，五花肉100克，酱油100克，白糖150克，鸡精10克，麻油10克，猪油200克，葱姜末15克

工具：菜刀

### 制作过程

**1** 将五花肉洗净，切成3毫米见方的小丁。

**2** 将梅干菜择洗干净，放入沸水浸泡，捞出洗净，用刀切成细末，然后再放入沸水中烫制一下，放入布袋内挤干水分备用。

**3** 炒锅上火，放猪油、葱姜末略煸，放入肉丁，加酱油、白糖煸炒后加入清水，煮沸入味。

4 放入梅干菜，用小火焖至收汤，待卤汁充分吸收后，放入鸡精、麻油，起锅冷却后即成梅干菜肉馅。

## 六、萝卜肉馅

### 准备工作

原料：白萝卜1 000克，五花肉100克，酱油70克，白糖5克，精盐15克，鸡精10克，麻油5克，猪油200克，青蒜末20克，葱姜末15克

工具：菜刀

### 制作过程

- 1 将五花肉洗净，切成3毫米见方的小丁。
- 2 将白萝卜去皮，洗净，切成细丝，用盐腌渍15分钟，挤干水分。
- 3 炒锅上火，放猪油、葱姜末略煸，放入肉丁，加酱油、白糖煸炒入味，放入萝卜丝、猪油炒拌均匀，再加麻油、鸡精、青蒜末拌和均匀，起锅冷却后即成萝卜肉馅。

#### Tips

1. 调制蔬菜时，要先用油将切好的蔬菜拌匀，避免盐和菜直接接触，防止“吐水”。
2. 蔬菜与肉的比例可根据不同口味的要求有所变化。
3. 汁多鲜嫩的蔬菜一般要用盐腌制后去水，否则会导致馅心出水。
4. 调制肉蓉时，可视情况少加水或者不加水。

### 巩固提升

1. 蔬菜拌馅有哪些要求？
2. 三丁馅如何进行刀工处理？
3. 取300克夹心肉末、500克细药芹调制菜肉馅心。

## 任务3 素 馅

素馅是用蔬菜中的叶菜类、根茎类、食用菌类、豆制品及干菜等原料制作而成的馅心。素馅有全素馅和半素馅之分。全素馅所用原料全部是植物性原料，不加任何动物性原料。全素馅一般很少使用，因为拌馅时难免要加入少量动物性原料以增加营养，提升口感。半素馅则可以加猪油、海鲜、鸡蛋之类。

通过本任务的学习，同学们能够掌握用竹笋等原料制馅的选料、搭配方法及加工技巧。

本任务成品质量要求：馅心软硬相宜，黏性足，清爽适口。完成时间：30分钟。

### 一、素三鲜馅

#### 准备工作

原料：竹笋250克，蘑菇150克，水发香菇150克，白糖20克，精盐5克，鸡精10克，麻油20克，酱油25克，色拉油50克，湿淀粉20克，葱姜末10克

工具：菜刀

#### 制作过程

- 1 将蘑菇、竹笋、香菇分别氽水，切成米粒大小的丁。
- 2 炒锅上火，放色拉油、葱姜末略煸，放入三丁，加酱油、盐、白糖煸炒。
- 3 加入清水，烧沸入味后勾入芡汁，放入鸡精、麻油，起锅冷却后即成素三鲜馅。

## 二、素什锦馅

### 准备工作

原料：青菜1 000克，方豆干30克，水发木耳15克，水发香菇20克，白果10克，栗子肉10克，竹笋10克，山药50克，枣肉10克，油面筋15克，色拉油200克，白糖20克，精盐20克，鸡精10克，麻油15克，葱姜末10克，湿淀粉25克

工具：菜刀

### 制作过程

① 将方豆干、木耳、香菇、白果、栗子肉、竹笋、山药、枣肉、油面筋等分别洗净，切成小丁，俗称“什锦丁”。

② 炒锅上火，放色拉油、葱姜末略煸，放入什锦丁煸炒，加盐、白糖煸炒后倒入清水，烧沸入味后勾入芡汁，起锅冷却待用。

③ 将青菜择洗干净，入沸水锅氽水，捞出后立即用冷水冲凉，切成细末，挤干水分。放容器内，加入什锦丁、色拉油、麻油、鸡精拌匀，即成素什锦馅。

#### Tips

1. 蔬菜原料一般要进行氽水等初步熟处理。
2. 主辅料应细小，便于包捏。
3. 调味品用量应准确，以保证口味鲜美。
4. 熟馅炒制火候应恰当，芡汁厚度应适中，过薄不易上馅，过厚影响口感。

### 巩固提升

1. 素三鲜馅如何进行选料和加工？
2. 调制一份包捏20只中包的香菇蔬菜馅心。

## 任务 4 泥蓉馅

泥蓉馅一般是采取不同的加工方法将原料加工成泥，如蒸、煮焖烂成泥，或焯水后搓擦成泥，或碾磨成泥，再加糖炒制成熟的一类甜馅。其一般工艺流程是：配料—熟制—去皮、核—加工成泥蓉—加油、糖炒制—成馅。

通过本任务的学习，同学们能够掌握豆沙馅的制作流程及质量控制方法，了解莲子的处理方法和技巧，掌握枣泥的制作方法和技巧。

本任务成品质量要求：香甜肥厚，质地细腻，色泽光亮，软硬适宜。完成时间：50分钟。

### 一、豆沙馅

#### 准备工作

原料：赤豆1 000克，糖1 200克，熟猪油300克

工具：绞肉机、铜丝筛

#### 制作过程

**1** 选用粒大、皮色红紫有光亮的赤豆，洗净去掉杂质，入锅加水至浸没赤豆，用大火煮沸后，用文火焖。

**2** 待水分基本吸干、赤豆酥烂时取出，放入绞肉机绞碎成沙，或用铜丝筛连水搓擦去壳出沙（此为粗沙），然后将豆沙用布袋装好吊干水分（此为细沙）。

**3** 将糖、油炒化后加入豆沙同炒，炒至豆沙中水分基本蒸发，变干，呈稠糊状，用手试摸不粘手，上劲能成团即可起锅。

**4** 豆沙炒好后倒入容器中，放在通风、阴凉处晾凉。

## Tips

晾凉时切勿加盖，否则会蒸汽还水，易馊。炒好的豆沙一般可储存10天左右。

## 二、莲蓉馅

### 准备工作

原料：通心白莲500克，白糖750克，猪油150克，植物油75克

工具：蒸笼、食品加工机

### 制作过程

1 莲子洗净，浸泡3个小时，然后将莲芯取出。去芯后的莲子加水，入蒸笼中蒸至松软，用手轻轻一捏就成泥状即可下笼。

2 将蒸好的莲子晾凉，倒入食品加工机，再加少许水，搅拌2分钟，搅烂成莲蓉。

3 锅内放部分猪油烧热，加白糖炒至金黄色，倒入莲蓉，用中火不停翻炒，分次加入剩余油脂，待水分炒干，莲蓉变稠，改用文火炒至莲蓉稠厚、不粘锅勺、色泽金黄油润时，起锅盛入容器中，用熟猪油盖面，防止莲蓉变硬翻生。

## 三、枣泥馅

### 准备工作

原料：枣子1 000克，白糖500克，熟猪油300克

工具：菜刀、铜丝筛

### 制作过程

1 将枣子洗净，用刀拍碎去核，再放入温水浸泡1~2小时，待枣子浸胖，放在笼上蒸烂。

2 用铜丝筛擦去枣皮，将枣肉擦成泥。



**3** 炒制时锅中加猪油，放入糖及少许枣汤煎熬，至糖熬化后，倒入枣泥，用文火炒至枣泥浓稠上劲、锅内无声、香味四溢、显出光泽时，盛入容器。一般500克生枣可出枣泥500克左右。

### Tips

1. 煮赤豆要加足冷水一次煮好；煮莲子则是加足热水煮，煮沸后用文火焖，焖得越烂越好，这样馅心会更加细腻。

2. 煮赤豆、莲子时可放少量的碱，可使赤豆、莲子加速酥烂。

3. 炒泥蓉馅时一定要先放猪油、糖，炒化后再加豆泥或莲蓉等。切不可糖、油、泥一起下锅，否则炒好的馅心不爽口、发腻，而且容易渗水，不能久藏。

4. 炒泥蓉甜馅时，要不停地炒，炒至较干时改用小火，以免炒焦。炒至稠厚时会起泡、外溅，要防止烫伤。

### 巩固提升

1. 什么是泥蓉馅？加工泥蓉馅的工序有哪些？
2. 用1 000克赤豆制作一份豆沙馅。

## 任务5 蛋奶馅



蛋奶馅是以鸡蛋、乳品、糖、淀粉等为主要原料蒸制而成的，具有口味清甜油滑、质地细腻软糯、营养丰富的特点，是一种南北通用、老少皆宜的馅心。

通过本任务的学习，同学们能够掌握奶黄馅调制的用料及质量控制方法，了解制作蛋奶馅时鸡蛋的处理方法和技巧。

本任务成品质量要求：色泽鲜亮，甜香软滑，有浓郁的奶香味。完成时间：40分钟。

### 一、广式奶黄馅

#### 准备工作

原料：黄油1 250克，砂糖1 500克，鸡蛋30个，吉士粉150克，面粉400克，淡奶2瓶，椰浆1瓶

工具：打蛋器、筛子、搅拌机、橡皮刮刀、保鲜膜

#### 制作过程

- 1 黄油室温软化，用打蛋器低速搅打至顺滑，加入砂糖搅打至发白。
- 2 分2~3次加入打散的鸡蛋，搅打均匀。
- 3 所有的粉类混合过筛，倒入打好的黄油中，与淡奶和椰浆拌成均匀的面糊。
- 4 上蒸锅蒸1.5小时左右，其中每间隔30分钟取出一次，用打蛋器搅散后再上锅蒸。
- 5 蒸好后趁热用搅拌机搅散，然后用橡皮刮刀翻压至光滑平整，包上保鲜膜，放入冰箱冷藏1小时以上。

## 二、抹茶馅

### 准备工作

原料：抹茶粉10克，玉米淀粉60克，糖100克，鲜奶500克，蛋黄4个，吉士粉10克，黄油20克

工具：打蛋器、筛子、搅拌机

### 制作过程

- 1 鲜奶500克加50克糖煮沸。
- 2 蛋黄加剩下的50克糖搅打至发白。
- 3 玉米淀粉、抹茶粉和吉士粉过筛，倒入蛋液中拌匀。
- 4 煮沸的鲜奶倒入蛋液中搅匀，在小火上熬煮至浓稠。
- 5 趁热用搅拌机搅散，加入黄油冷却，放入已消毒的容器。

#### Tips

1. 若想要奶黄馅有松软起沙的口感，在蒸制的时候一定要每隔30分钟取出一次，搅散后再上锅蒸，否则馅料会结块。
2. 制作抹茶馅时，蛋黄液应尽量打发，蛋黄中混入空气和糖后，能避免在加入热鲜奶时发生凝固。
3. 小火熬煮时，要注意避免锅底焦糊。
4. 存放的器皿要预先消毒，以防馅料变质。

### 巩固提升

1. 制作一份约1 000克的广式奶黄馅。
2. 制作抹茶馅的鸡蛋如何处理？