

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 (2023. 2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

职业院校烹饪类专业教材

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 天津市蓟县宏图印务有限公司
厂 址 天津市蓟县天津专用汽车产业园福山大道14号, 邮编: 301900
电 话 022-29140509
开 本 787毫米×1 092毫米 1/16
印 张 15. 75
版次印次 2021年8月第1版 2023年2月第3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

【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，皮坯质感较硬实、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，皮坯形式多样，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，皮坯质感多变，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 a piece of dough on a wooden surface. The surface is dusted with white flour. Several other small, round pieces of dough are scattered nearby. The person is wearing a light-colored 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、馅料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，形成柔软、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）。