

湖
南
名
点
与
小
吃



湖
南
名
点
与
小
吃

湖
南
科
学
技
术
出
版
社

蒋志权
编著

湖南名点小吃

蒋志权 编著

责任编辑：汪 华

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

1989年2月第1版第1次印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：7.75 插页：12 字数：199,000

印数：1—3,300

ISBN 7-5357-0459-x

TS·26 定价：4.40元

湘普88-16



本书作者、特二级点心师蒋志权在制作高装寿桃

大厨
蒋志权
880



寿桃、寿面、寿糕

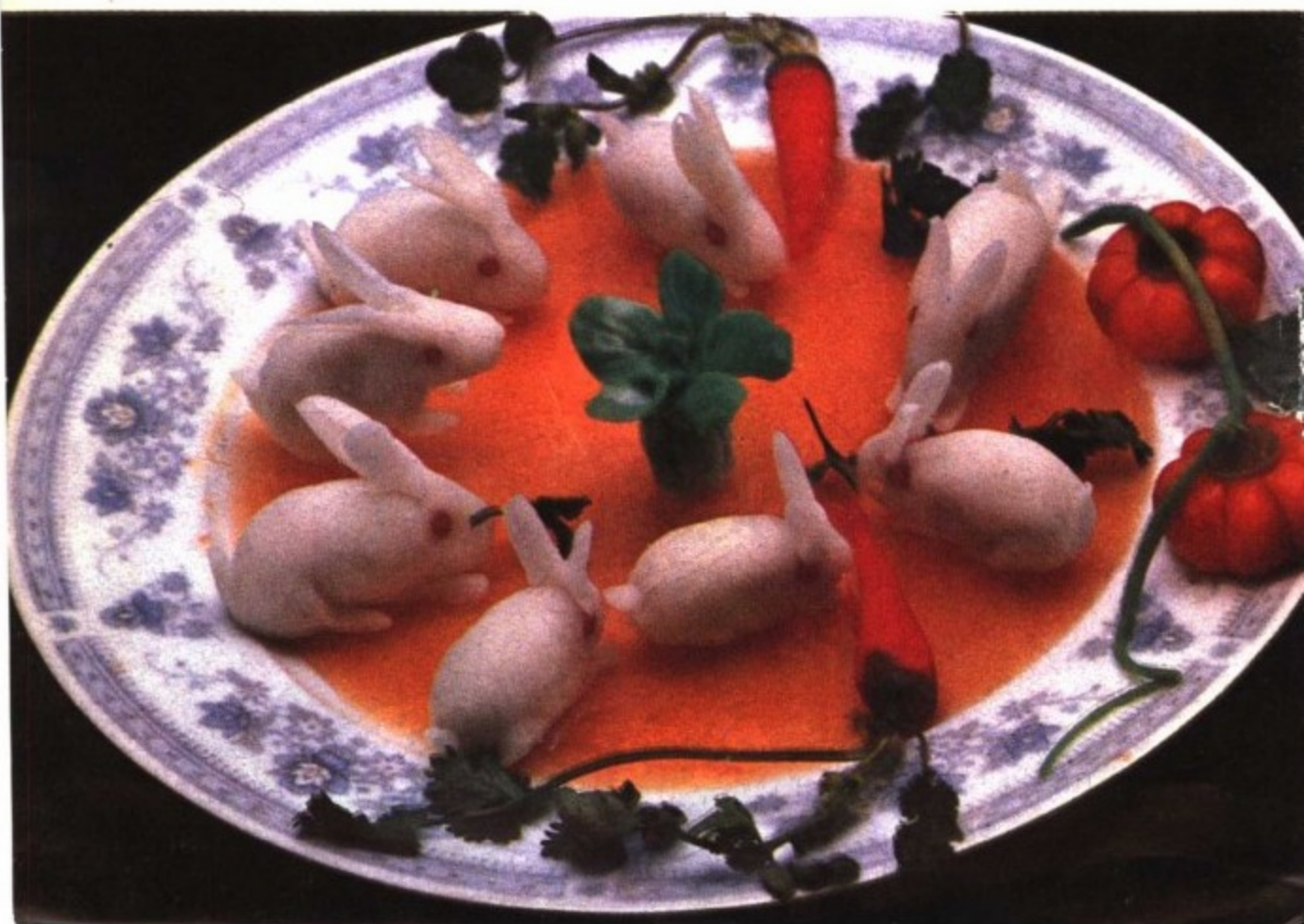
上：油炸臭豆腐
中：湖南醒火糖、肉大包
下：群鹅戏水





上：马来糕

下：玉兔点心

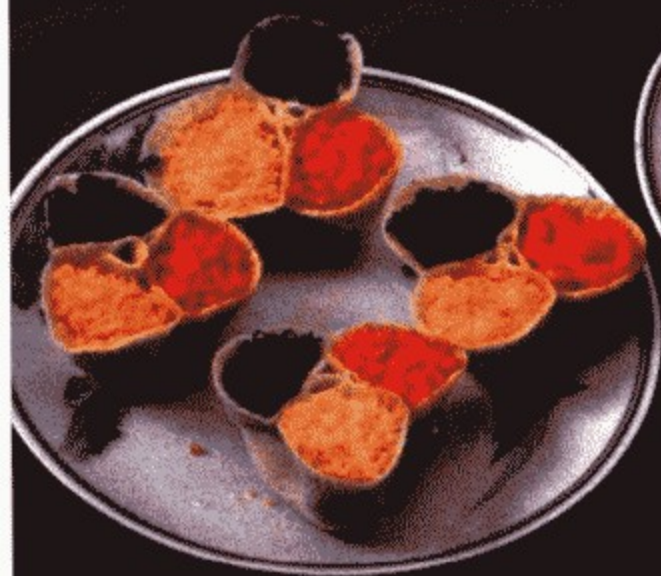
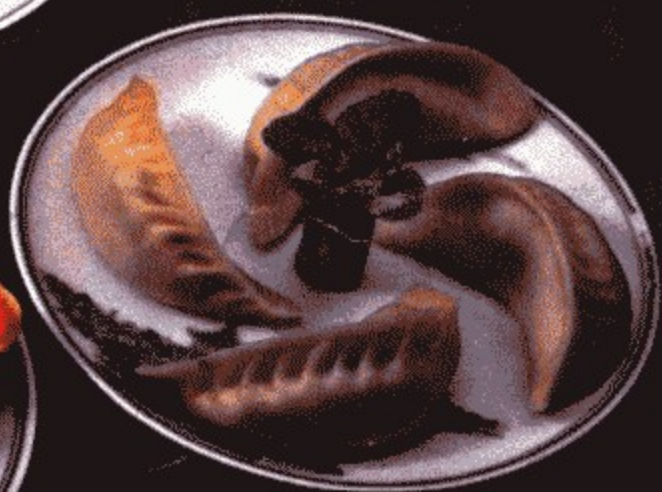


上：鸳鸯饺
下：姊妹桃形饺





三色饺 秋叶饺 牛角饺



金鱼饺
知了饺





上：四喜饺 菊花烧卖 下：鸳鸯酥盒

中国菜谱

上：百合酥



下：木鱼酥





上左：鵝掌酥 海螺酥 上右：佛手酥 眉毛酥



中：龙菊酥



下：酥盒子



上：开口酥 下：春卷

新
POG



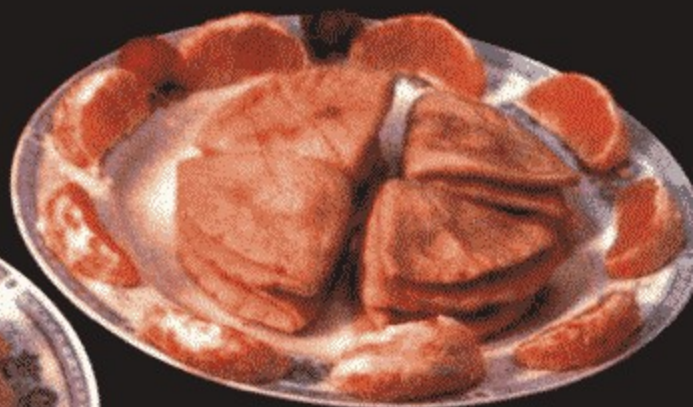
上：鲜肉小包 下：兰花卷



上：蝴蝶卷

下：银丝卷





上：马蹄卷 荷叶夹

下：鸭蛋馒头





索股甜麻花



芝麻油团



上：姊妹团子

下：三鲜米粉





三丝炒面



什锦锅面

前 言

湖南的面点与小吃，历史源远流长。早在先秦古籍《周礼·天官·笱人》中就有“羞笱之实，糗餌粉餐”的记载。糗，指用炒米粉或炒米饭粘成的块状点心，也就是“团子”这类食物。屈原在《楚辞·招魂》中也留下了“露鸡臠（huò霍） 蟪（xī希）厉而不爽些。柜（jù巨） 敠（nǚ女）蜜餌，有饐饉些”的诗句。“臠”是一种用肉制成的羹；“蟪”即大乌龟。湖南人历来喜食龟肉，现每逢夏季起伏，仍有食龟之习俗。在岳阳、常德等地，热天将炉子摆上小桌，蒸食乌龟，曰吃“爬爬肉”。长沙著名小吃“八宝龟羊汤”，亦是食“臠蟪”的延续。饐饉，就是现在的馓子，即糰子。《齐民要术》中说：“细环饼，一名寒具，脆美。”这里说的细环饼也就是馓子，因为其状似妇女之环钏而得名。唐刘禹锡《寒具》诗云：“纤手搓来五数寻，碧油煎出嫩黄深，夜来春睡无轻梦，压编佳人臂缠金。”诗人对馓子的制作和造型都作了生动的描绘。现在，椒盐馓子已是长沙有名的风味小吃。

清朝以后，湖南各类小吃都有较大的发展。清·《湖南商事习惯报告书》中描写长沙“省城近属有治腐脑、绿豆粉、绿豆稀饭、油煎臭豆腐干之类，亦皆担行卖与人吃。朝则油条之类，夜则荷南饼之类；皆提唱卖，又有饺饵担兼卖切面、汤圆。夜市摇铜盘，敲小木梆为号，四、五更不已。”相继出现了一些专营小吃的著名店铺和最为有名的小吃。如长沙火宫殿的油炸臭豆腐、龙脂猪血、姊妹团子、荷兰粉、红烧猪脚、甜酒冲蛋等，柳德芳的汤圆，吊桥的和记牛肉米粉，南门口的“双燕”皱纱馄饨，湘潭祥华斋的脑髓卷、银丝卷，衡阳排楼街的汤圆，郴州的米粉皮水饺

等，以其特有风味而闻名全国。解放前在长沙流传的“杨裕兴的面，徐长兴的鸭，德园的包子真好吃。”的民谣，至今仍令人怀念。

湖南气候温和，是我国稻谷的主要产区之一。洞庭湖汇湘、资、沅、澧四水为一体，水产资源非常丰富。湘北洞庭湖平原盛产稻谷、小麦、豆类及水产，故以制作糯米藕饺饵、虾饼、健米茶、豆子芝麻茶及以肉杂、鱼虾制作的各種风味小吃而著称。湘西、湘南多山，以产麦类、豆类、薯类及果蔬为主，擅长以米粉糯米浆、豆类、薯类制作成各式各样糕饼，制作简朴，讲究实惠。湘东地区，农、牧、副、渔各业发达，优越的自然条件不但为湖南面点及小吃提供了丰富的物产资源，也是米类制品数量最多的地区。

长沙的小吃，汇集了湖南各地区小吃的特点，其品种繁多，用料讲究，制作精细，独具风味。在面点与小吃的制法上以发酵面、油酥面、子面、烫面、米粉面等为主，成形手法上则以擀、包、卷、捏为主，既讲究制作技术，口味鲜美，又讲究经济实惠。其蒸则色白暄软，质地松泡，富有弹性；炸则松酥香脆，两面金黄；烤则金黄油亮，色泽美观；煎则底黄酥香，面白松软；煮则讲究配料和调味，汤汁鲜香，其中煨罐面条、米粉油码则是长沙独特的制法，采用原料原汁，有色重、质醇烂、味浓鲜的特点。面条吃法尤为讲究，如落锅起、代迅干、二排、溶排、全干、扣汤、宽汤、免青、免底汤、来军汤等等。此外，在吃包点的品味上，长沙人还有糖、肉双味合拢吃的习惯，诸如鸳鸯酥盒、鸳鸯油饼、姊妹团子等小吃，都是糖肉双馅，甜咸双味的品种。

湖南点心与小吃不仅是湖南人民在生活中创造的烹饪佳品，而且也是一种传统的民族文化。把它们的制作技艺挖掘、整理，使之流传于世，是我的夙愿。因此，我退休后总结了五十多年来从事饮食行业白案工作的经验，并参考各种资料，编成本书，希望因此而对湖南的饮食业的发展作出贡献。

在本书的编写过程中，得到了湖南省商业厅、湖南省饮食蔬菜公司、湖南省烹饪协会、株洲市科协、株洲市烹饪协会、株洲饭店等领导的鼓励和支持，本书的责任编辑和为样品摄影的戴湘辉同志为本书的出版做了大量的工作，唐建宪同志协助校对，在此一并表示衷心的感谢！

由于我的文化不高，书中难免有错误和缺点，敬希读者批评指正。

蒋志权

1988年7月

目 录

●第一部分 面点制作实例

一、蒸制点心	(1)	鸳鸯蒸饺	(10)
盐菜糖包	(1)	四喜蒸饺	(10)
玫瑰糖包	(2)	蝴蝶饺	(11)
笋肉大包	(2)	姊妹桃形饺	(11)
伏油大包	(3)	一品饺	(12)
叉烧肉六包	(3)	牛角蒸饺	(12)
麻茸大包	(3)	嫩酵凉发糕	(13)
水晶豆沙大包	(4)	伏油千层糕	(14)
小笼汤包	(4)	荷叶夹子	(15)
干贝鲜肉汤包	(5)	脑髓卷	(15)
虾仁鲜肉汤包	(5)	银丝卷	(16)
蟹黄鲜肉汤包	(5)	柴把卷	(16)
菊花肉烧卖	(6)	马尾卷	(17)
干贝鲜肉烧卖	(6)	蝴蝶卷	(17)
金钩肉烧卖	(7)	千层馒头	(18)
虾仁鲜肉烧卖	(7)	千层酥	(18)
火腿鲜肉烧卖	(8)	千层包	(19)
知了蛟	(8)	银丝包	(19)
金鱼饺	(9)	百合包	(20)
秋叶蒸饺	(9)	佛手小包	(20)

鸭蛋包	(21)	馄饨	(35)
开花馒头	(21)	附：各种油码的配制	
螃蟹头包	(21)		(36)
桃形包	(22)	煨猪肉丝油码	(36)
绣球包	(22)	煨蹄酱汁肉油码 ...	(37)
秋叶包	(23)	煨羊肉油码	(38)
长叶包	(23)	煨牛肉油码	(38)
狮头包	(23)	煨排骨油码	(39)
梳形包	(24)	蹄花油码	(39)
金瓜小包	(24)	卤子油码	(39)
冠顶饺	(25)	肉片油码	(40)
夹沙蛋糕	(25)	猪肝油码	(40)
猪油果子蛋糕 ...	(26)	三鲜油码	(41)
三色蛋糕	(27)	什锦油码	(41)
蒸方蛋糕	(27)	虾仁油码	(42)
猪油白糕	(28)	鱼丸油码	(42)
二、煮制点心	(29)	三冬油码	(43)
鸡冠鲜肉小水饺		墨鱼油码	(43)
.....	(29)	鲜菌油码	(44)
荷包水饺	(29)	冬菇菜心	(44)
玫瑰汤圆	(30)	酸辣油码	(44)
橘露子孙汤圆 ...	(30)	海参油码	(45)
汤面	(31)	扎酱油码	(45)
附：做切面法 ...	(31)	鳝鱼油码	(46)
鸡蛋家常面	(32)	蛭干油码	(46)
面片	(32)	蟹黄油码	(47)
脆肴鸡蛋面	(33)	油焖冬笋油码	(47)
炒面	(34)	烩干贝面码	(48)
什锦锅面	(34)	鸡片面码	(48)
凉面	(35)	炖鸡面码	(48)

炖白肚面码	(49)	小佛手酥	(64)
嫩鸡面码	(49)	小菠萝酥饼	(65)
三、炸制点心	(50)	小桃子酥	(65)
摸油扯酥大油饼		金瓜酥	(66)
.....	(50)	小叶形酥	(66)
摸油扯酥鲜肉大		小风车酥	(67)
油饼	(51)	小玉兰酥	(67)
鸳鸯扯酥油饼 ..	(51)	小蝴蝶酥	(68)
龙菊酥	(52)	盘香酥饼	(69)
香椿鱿鱼腊肉春卷		小千层酥	(69)
.....	(52)	兰花酥	(70)
地菜腊肉春卷 ..	(53)	小荷花酥	(71)
小百合酥	(53)	小压花边酥饼 ..	(71)
小牡丹酥	(54)	小龙眼酥	(72)
小圆酥盒子	(54)	萝卜木纹酥	(73)
小鸳鸯酥盒子 ..	(55)	葱油蟹壳黄	(73)
小眉毛酥	(56)	双麻饼	(74)
月弓酥	(56)	菊花酥饼	(75)
木鱼酥	(57)	松子饼	(75)
鹅掌酥	(58)	小十字酥饼	(76)
小海螺酥	(58)	平酥大油饼	(76)
小腰酥饼	(59)	香菇肉酥	(77)
猪油桂花年糕 ..	(59)	虾仁肉酥	(77)
四、煎制点心	(61)	叉烧肉酥	(78)
蛋皮软饼	(61)	干贝肉酥饼	(79)
锅贴饺子	(61)	双味火腿酥	(79)
酥皮锅饺	(62)	元宝酥	(80)
鳌子小油饼	(62)	面包面团	(80)
五、烤制点心	(63)	咸方包	(82)
小凤尾酥	(63)	酥皮面包	(82)

菠萝面包 (83)

辫子面包 (83)

水晶酥皮面包 ... (83)

●第二部分 小吃制作实例

一、蒸制小吃 (84)

姊妹团子 (84)

蜜汁糯米枣 (85)

松子糕 (85)

小桂花糍粑 (86)

麻仁糍粑 (87)

米凉糕 (88)

八宝果饭 (88)

蜂窝糕 (89)

腊味原盅饭 (89)

雪花团子 (90)

鲜肉蒸团子 (90)

梳形蒸饺 (91)

梨状肉烧卖 (91)

马来糕 (92)

千层凉糕 (92)

催酵凉发糕 (93)

调制凉发糕 (93)

枣子糕 (94)

猪油开花包 (95)

高装馒头 (95)

马蹄卷子 (96)

天螺花卷 (96)

茶花卷子 (97)

四角包子 (97)

水晶蛋糕 (97)

卷筒蛋糕 (98)

米发糕 (99)

二、煮制小吃 (100)

甜酒冲蛋 (100)

米切糕 (100)

排楼汤圆 (101)

心肺汤圆 (102)

鲜肉汤圆 (103)

白粒丸 (104)

伏汁甜酒 (104)

健米茶 (105)

米制水饺 (105)

米粉 (106)

刮凉粉 (107)

荷兰粉 (107)

里脊粥 (108)

鱼片粥 (108)

珠米粥 (109)

麦片粥 (109)

柳叶面 (110)

三、炸制小吃 (110)

油炸臭豆腐 (110)

龙头酥 (111)

油条 (112)

银丝糕	(114)	豌豆饼	(133)
芙蓉糕	(115)	五香葱油饼	(134)
枸杞风糕	(115)	葱肉饼	(134)
萨骑马	(116)	炸糯米藕饺	(134)
开口酥	(117)	红白饺	(135)
炸绣球	(118)	红心饺	(136)
鸡蛋球	(118)	糖拌饺	(136)
百合酥	(119)	胡椒饼	(137)
单环饼	(120)	油炸鸡腿	(138)
麻圆团	(120)	冰花蛋嫩	(138)
糯米枣	(121)	桂花糖年糕	(139)
炸糯米球	(121)	四、煎制小吃	(140)
糖油粑粑	(122)	钵钵糕	(140)
米雪花泡	(123)	煎糍饼	(141)
包圈子	(123)	糯米三角糕	(141)
葱油肉酥饼	(124)	煎糯米饼	(142)
炸蝴蝶酥	(125)	煎炒汤圆	(142)
甜麻花	(125)	煎焖馅饼	(143)
悠嫩	(126)	煎肉饼	(143)
签子麻花	(127)	酥皮家常饼	(144)
糖酥麻花	(127)	家常牛肉酥饼	(144)
糖油条片	(128)	枣泥锅饼	(145)
甜油香饼	(129)	牛肉锅贴饺	(145)
咸油香饼	(129)	水煎包子	(146)
结麻花	(130)	葱煎小包	(146)
油炸桂花口酥	(130)	五、烙制小吃	(147)
油柿子	(131)	薄饼	(147)
三角绿豆饼	(131)	什锦烙饭	(147)
盒子糕	(132)	奶烙饼	(148)
米浆萝卜丝粿	(133)	黄糕	(148)

玫瑰小油饼	(149)	八宝龟羊汤	(158)
整子肉饼	(149)	肉丝炒年糕	(159)
缸炉火烧饼	(150)	虾仁汤年糕	(160)
坛子烤盐条	(151)	明治牛肉饭	(160)
豆沙烧饼	(151)	鸽松白饭	(160)
冰糖饼	(152)	云腿白饭	(161)
麻苜饼	(153)	清炖牛杂	(161)
酒酿饼	(153)	红煨狗肉	(162)
烤雪花饼	(154)	五香炖藕	(162)
蛋饼	(155)	三角豆腐	(163)
蛋质麻饼	(155)	猪血团子	(163)
荷花酥	(156)	清炖心肺	(164)
如意酥	(156)	椒盐麦雀	(165)
三角酥	(157)	五香油虾	(165)
六、其他小吃	(158)	炸虾饼	(166)
冰糖湘莲	(158)	珍珠罗	(166)

●第三部分 制作基本技术

一、原料	(168)	食盐	(176)
面粉	(168)	油脂	(176)
澄面	(172)	乳品	(178)
糯米粉	(173)	糖	(178)
它粉	(173)	蛋类	(180)
生粉	(173)	肉食类	(182)
糕粉	(173)	干货	(182)
绿豆粉	(173)	蔬菜类	(183)
米	(174)	香料	(184)
二、辅助原料	(175)	染料	(185)
水	(175)	调味品	(187)

三、膨松剂	(187)	糖馅类	(210)
酵母	(188)	果仁蜜饯类	(212)
复合膨松剂	(190)	咸味及甜咸味馅心	
四、面团的种类和制法		制作	(213)
.....	(191)	六、面点成型的基本	
水调面团	(192)	技术	(221)
生物膨松面团 ...	(194)	基本操作技术的重	
化学膨松面团 ...	(198)	要性	(221)
物理膨松面团 ...	(199)	基本操作技术的作	
面包面团	(200)	用	(221)
五、馅心的种类及		基本操作要领 ...	(222)
制法	(204)	挤花技术	(229)
制馅的基本知识		七、成熟技术	(231)
.....	(204)	醒蒸	(231)
甜味馅心制作 ...	(208)	其他成熟方法 ...	(233)
泥茸馅类	(208)		

第一部分 面点制作实例

一、蒸制点心

盐菜糖包

原料 (100 个)

正碱大酵精白面团 7.5 公斤，白糖肥肉小丁盐菜馅 1.5 公斤
(馅心制作见第三部分，204 页，下同)。

制作

(1) 开皮：将正碱大酵发面揉透，搓光成条，扯脐子一百个。逐个回脐子（排气），用手掌捶成中间厚边缘薄的扁圆形皮子。

(2) 成形：左手四指托住皮子，右手拇指、食指和中指同时弯曲撮（抓）15 克盐菜糖油馅心放入皮子当中，然后用右手拇指和食指沿着皮子边缘均匀折叠起来，左手同时趁势往里转动；右手折拢皮子并将口提起捏紧，扯去一小团脐子，即成为一个圆形并有均匀提折花纹的包子。放上醒板进入醒火处（35℃），待面层手摸有一层薄皮时再摆放 10 分钟后，逐个放入笼内用旺火沸水蒸熟即成。

看包子生熟时，先拿出一个包子，用手指按其底部，如一按即泡起，即已蒸熟，如按后下凹，即没熟透，还要再蒸。

特点：松泡圆状，包皮雪白，味甜咸兼备。

关键技术：碱要下正，醒火要匀。

玫瑰糖包

原料：(100个)

正碱大酵精白面团 7.5 公斤，冰糖玫瑰糖馅 1.5 公斤。

制作：

(1) 开皮：同“盐菜糖包”。

(2) 成形：左手托住皮子，右手抓入 15 克糖馅放入皮子中心，用两手将皮子与对面合拢捏紧，再用右手从一头角向前捏出折纹，成为梳形状包子。醒后入笼，上沸水锅内旺火蒸熟即成。

特点：松泡色白，香甜可口。

关键技术：收口捏紧，不能出糖。

笋肉大包

原料：(100个)

正碱发面 7.5 公斤，香菇笋肉馅 1.75 公斤。

制作：

(1) 开皮：揉面、扯脐、回脐、同“盐菜糖包”。

(2) 成形：左手托住皮子，右手用竹挑子挑笋肉馅 17.5 克放入皮子当中，两手的拇指和食指将皮子向中挤紧收口，再用右手拇指和食指扯去一小团脐子，成为一个圆形并有均匀四眼芝麻头状的大包子，醒后入笼，旺火蒸熟即成。

特点：形以芝麻壳，肉馅松散鲜美。

关键技术：保持馅活，不出油口，不穿底。

伏油大包

原料：(100个)

正碱精白面大酵面团 7.5 公斤，双味伏油馅心 1.5 公斤。

制作：

(1) 开皮：同“盐菜糖包”。

(2) 成形：左手托住皮子，右手用竹挑装进 15 克伏油馅心放入皮子当中，然后用右手拇指和食指沿着皮子均匀捏折，左手趁势往里转动。折拢后，右手提起皮尾并捏紧，扯去一小团脐子，成为一个圆形并有均匀的提折印的包子。醒后入笼用旺火蒸熟即成。

特点：肥而不腻，既甜又咸，风味独特。

关键技术：甜咸适中，不溢糖油。

叉烧肉大包

原料：(100个)

精白发酵正碱面团 7.5 公斤，叉烧肉馅心 1.5 公斤。

制作：

(1) 开皮：同“盐菜糖包”。

(2) 成形：同“伏油大包”。

特点：甜咸鲜香，馅色红亮。

关键技术：碱要正，色要白，折要均匀。

麻茸大包

原料：(100个)

精白面大酵正碱面团 7.5 公斤，麻茸糖油馅 1.5 公斤。

制作：

(1) 开皮：同“盐菜糖包”。

(2) 成形：同“伏油大包”。

特点：香甜可口，馅心松软。

关键技术：沸水上笼，旺火蒸熟。

水晶豆沙大包

原料：(100个)

正碱大酵面团 7.5 公斤，水晶豆沙馅心 1.5 公斤、小水晶糖油丁 250 克拌进豆沙内。

制作：

(1) 开皮：同“盐菜糖包”

(2) 成形：左手四指托住皮子，右手挑进水晶豆沙馅 17 克放入皮子当中，这时用右手虎口接住皮子向上收紧口子，最后扯去口上一小团脐子，扯口处朝下，便成一个圆顶包子。醒后上笼，旺火沸水蒸 20 分钟即熟。

特点：馅色乌亮，甜鲜味香。

关键技术：收口包紧，以免漏馅。

小笼汤包

原料：(50个)

正碱嫩酵面团 0.75 公斤，冻汤鲜肉馅 0.5 公斤。

制作：

(1) 开皮：将嫩酵面团揉光搓条扯脐，逐个捶扁用橄榄面杖擀成中间稍厚的圆皮。

(2) 成形：左手四指托住皮子，右手用竹挑挑进 10 克冻汤肉馅，右手拇指和食指围绕皮边提捏均匀折纹，左手趁势向里转动，折后留一小口，将包装入小笼内，端上沸水的锅内蒸熟即成。

特点：皮薄馅多，馅心有汤，其味鲜美。

关键技术：精工细作，不能穿底。

干贝鲜肉汤包

原料：(50)

精白面粉的正碱嫩酵面团 0.75 公斤，冻汤鲜肉干贝馅 0.5 公斤。

制作：

(1) 开皮：同“盐菜糖包”。

(2) 成形：同“小笼汤包”。

特点：海鲜味浓，汤汁可口。

关键技术：蒸要旺火，皮子要薄。

虾仁鲜肉汤包

原料：(50 个)

正碱嫩酵面团 0.75 公斤（精白面粉），鲜肉冻汤馅 0.5 公斤与鲜虾仁 100 克拌和。

制作：

(1) 开皮：同“盐菜糖包”。

(2) 成形：同“小笼汤包”。

特点：馅心高级，味鲜形美。

关键技术：配料要齐，随做随卖。

蟹黄鲜肉汤包

原料：(50 个)

正碱嫩酵面团 0.75 公斤，鲜肉馅 300 克、蟹黄馅 200 克，两馅和拌均匀。

制作:

(1) 开皮: 同“盐菜糖包”。

(2) 成形: 将皮放在左手四指中心, 右手用竹片挑进蟹黄鲜肉馅, 右手顺皮子边缘提捏折纹, 并在中间留一眼, 再用右手在眼的中心对角捏一下, 成为两眼。做完后摆放小笼内 (每笼 10 个), 端上旺火沸水蒸熟即成。上桌时, 还要配上姜米酱醋碟。

特点: 馅鲜汁多, 另配姜醋小碟, 更增鲜味。

关键技术: 皮子要薄, 馅心要活, 熟后鼓出两眼。

菊花肉烧卖

原料: (10 个)

精白面粉 100 克, 叉烧肉米 50 克, 鲜肉馅 200 克 (不打水), 水香菇丁 5 克, 味精和香油各少许, 一并拌和为鲜肉烧卖馅。

制作:

(1) 开皮: 将面粉用冷水和好, 揉光搓成小条扯脐子 10 个, 用橄榄面杖推滚出荷叶边皮子 (中间厚边上薄)。

(2) 成形: 将皮子摊开放在左手心, 用右手挑入鲜肉馅 20 克放入皮中, 将皮四周收拢向上挤, 齐腰捏一下, 再加入叉烧肉米放在口上, 即成为菊花状, 上笼蒸 10 分钟后, 用刷把沾冷水洒在皮上再蒸 2 分钟。

特点: 皮薄馅多, 形似菊花, 吃口松散, 是湖南名点。

关键技术: 制皮不破, 配齐馅心。

干贝鲜肉烧卖

原料: (10 个)

精白面粉 100 克, 蒸发的干贝肉 25 克、鲜肉馅 (不打水) 150 克、水香菇丁 5 克、香油和味精少许共和为馅。

制作:

(1) 开皮: 同“菊花烧卖”。

(2) 成形: 左手四指托住皮子, 右手挑进鲜肉馅, 右手将皮向上收口, 再加入散干贝在烧卖的口上, 其余同“菊花烧卖”。

特点: 皮子柔软, 馅多味鲜, 为席间名点。

关键技术: 洒水无白点, 皮子中央稍厚, 以防穿底。

金钩肉烧卖

原料: (10 个)

精白面粉 100 克, 香菇鲜肉馅 150 克 (不打水), 金钩虾 30 克, 香油 5 克, 味精少许。

制作:

(1) 开皮: 同“菊花烧卖”。

(2) 成形: 将香菇鲜肉加入味精拌匀, 金钩虾要洗净, 再用油稍炸一下切碎备用。皮子摊开在左手四指上, 右手挑进馅心, 两手配合, 右手的拇指和食指弯曲向上收拢并在顶上留一小口, 再在顶口放金钩虾米, 上笼蒸。中途要洒一次水。

特点: 皮薄馅松, 鲜香味佳, 为席间名点。

关键技术: 不能穿底, 咸淡适中。

虾仁鲜肉烧卖

原料: (10 个)

精白面粉 100 克, 新鲜虾仁 50 克, 不打水的鲜肉馅 150 克, 味精, 香油各少许, 和拌为馅。

制作:

(1) 开皮: 同“菊花烧卖”。

(2) 成形: 左手四指托住皮子, 右手用竹片挑进拌好的鲜肉馅, 上面再加放鲜虾仁。右手大拇指和食指弯曲向上收口, 并捏

成为口多花纹的烧卖。用一个小笼刷上猪油，将做好的烧卖摆放在小笼内，烧卖间要留一定距离，以免粘烂。上沸水锅旺火蒸熟。中途洒2次水。

特点：皮薄肉嫩，鲜香味美，为席间点心。

关键技术：馅要松散，皮中厚边薄。

火腿鲜肉烧卖

原料：(10个)

精白面粉 100 克，火腿茸 50 克，鲜肉馅（不加水）150 克，味精、香油少许，和拌为较干的馅。

制作：

(1) 开皮：同“菊花烧卖”。

(2) 成形：将皮摊开放在左手心上，右手挑入鲜肉馅 20 克，将皮子向上收拢，上面留有口，再加入火腿茸放在上口处，上笼蒸约 15 分钟即熟。中途洒一次水。

特点：皮薄香鲜，馅多不腻，为席间点心。

关键技术：皮薄而匀，馅要松散，不能咸，体形要小。

知了饺

原料：(10个)

精白面粉 150 克，香菇干肉馅 150 克，蛋黄米丁 20 克。

制作：

(1) 开皮：将面粉用 70℃ 热水拌和成团，冷后搓成小条扯脐子 10 个，逐个捶扁擀成直径 10 公分的圆皮。

(2) 成形：皮子折成扁形，翻边捏紧，一边装进 15 克馅心；再捏拢另一边，将前面口处右手捏现嘴巴并向左手贴紧粘合，就出现两个“眼睛”和一个“尖嘴”。前两眼装上蛋黄米，两翅翻过来用花夹夹现“羽翅”，用笼蒸熟即成。

特点：形象逼真，小巧美观，味鲜香，为席间名点。

关键技术：皮子稍大，要用干馅。注意头部朝笼的高处，熟后才有立体感。

金 鱼 饺

原料：(10个)

精白面粉 150 克，鲜肉馅 150 克，熟蛋黄米丁 20 克。

制作：

(1) 开皮：用沸水冲拌揉成面团，稍摸油冷却，揉光搓成条扯脐子 10 个，逐个捶扁扑上面粉用橄榄面杖擀成圆皮。

(2) 成形：左手拿皮子，右手挑进馅心 15 克，两手配合先捏出两眼，后捏身、尾，用花夹做成翅、鳞、嘴，在两眼内添加蛋黄米丁，成为金鱼状饺子，逐个平摆放在已刷油的碟内，上笼蒸熟即成。

特点：形象美观，味道鲜香，皮软油亮，为筵席点心。

关键技术：造型整齐美观，大小均匀。

秋 叶 蒸 饺

原料：(10个)

精白面粉 100 克，金钩香菇鲜肉馅 150 克。

制作：

(1) 开皮：同“金鱼饺”。

(2) 成形：逐个挑进馅心，左手四指托住皮馅，右手将皮子的一头向内压四分之一，右手拇指配合食指从两边轮流向前捏出折纹，成为秋叶状饺子，入笼蒸熟即成。

特点：形似树叶，皮薄馅多，为筵席点心。

关键技术：皮薄均匀，不能漏馅。

鸳鸯蒸饺（两色饺）

原料：（10个）

精白面粉 100 克，干贝肉馅 100 克，叉烧肉末 10 克，熟蛋末 10 克。

制作：

（1）开皮：同“金鱼饺”。

（2）成形：左手托住皮子，右手挑进馅心，两手配合从皮馅中部合拢捏紧，再将两角捏拢，形成两个大眼，将一眼内添放叉烧肉末，另一眼内添放蛋黄米（两色），再在周边用花夹子夹现花边，排放蒸笼蒸熟即成。

特点：外表美观，馅鲜香味正，为席间点心。

关键技术：现做现蒸，以防变形。

四喜蒸饺（四色饺）

原料：（10个）

精白面粉 100 克，鲜肉馅心 100 克，熟蛋黄米 10 克，水香菇末 10 克，叉烧肉末 10 克，葱花 10 克。

制作：

（1）开皮：同“金鱼饺”。

（2）成形：左手托住皮子，右手挑进馅心，右手从皮馅的中心捏拢，换一方再捏拢，捏成四眼的坯子，再均匀捏成四个大眼，在内侧还有四个小眼，从中可见馅心。每个大眼分别加入葱花、叉烧肉末、水香菇末丁、蛋黄米，成为四色饺，上笼平放蒸熟即成（周边也可夹花）。

特点：四眼四色，多味鲜香，为席间点心。

关键技术：造型统一，体形要小。

蝴蝶饺

原料: (10个)

精白面粉 100 克, 香菇鲜肉馅 100 克。

制作:

(1) 开皮: 同“金鱼饺”。

(2) 成形: 将皮托在左手四指上, 用右手挑进香菇鲜肉馅 10 克, 将饺皮合拢, 边缘推捏出有皱花纹, 用花夹在无皱纹的中部夹紧, 同时用两筷子从有花纹的中部向前一挤, 现出两翅和头部, 逐个摆放笼内, 端上旺火沸水锅内蒸熟即成, 熟后装盘上席。

特点: 形象似蝶, 馅鲜皮软, 为席间点心。

关键技术: 皮口捏紧, 以免漏馅。

姊妹桃形饺

原料: (10个)

精白面粉 100 克, 虾肉馅心 100 克, 熟火腿肉末 10 克, 蛋黄米 10 克。

制作:

(1) 开皮: 同“金鱼饺”。

(2) 成形: 将皮子摊开摆在左手心, 右手挑进馅心后, 将皮三分之一处朝内折, 捏皮撮口, 再从口的中心将皮子朝后捏拢, 两尾的尖处合拢捏紧, 即出现两边各有一眼, 然后在两眼内分别加放蛋黄米和火腿米, 盘刷上油, 逐个平摆入笼, 端上旺火沸水锅内蒸熟即成 (这种点心也称姊妹花)。

特点: 颜色鲜艳, 味道鲜美, 为席间点心。

关键技术: 造型要正, 不能歪斜, 用花夹在两眼的边上夹现花纹。

一品饺（三色饺）

原料：（10个）

精白面粉 100 克，海参肉馅 100 克，火腿肉末 10 克，蛋黄米 10 克，熟水香菇米 10 克。

制作：

（1）开皮：同“金鱼饺”。

（2）成形：将皮子摆放在左手中心，右手用肉挑装进 10 克海参肉馅，右手在皮子的三分之一处合拢捏紧，出现一大一小的二个眼，再由三分之二处的中部向已捏口的那头捏合，成为三个大小一致的眼，再将三方的斜皮捏为立式呈品字状，每眼分别添加火腿末、蛋黄米、香菇米，用刷上油的磁盆摆放，上笼蒸熟即成。

特点：三色分明，多味鲜香，为席间点心。

关键技术：三眼要匀，配色要艳，成形要小。

牛角蒸饺

原料：（10个）

精白面粉 100 克，蟹黄鲜肉馅 150 克。

制作：

（1）开皮：同“金鱼饺”。

（2）成形：皮子摆放在左手心，右手装进馅心 15 克，左手大拇指弯曲靠在皮子底部，食指、中指、无名指、小指都配合右手大拇指，食指捏一下收一折，共捏出 24 折牛角形弯饺，摆进蒸笼内上旺火沸水蒸熟即成，出笼用碟盛装供应筵席。

特点：形似牛角，皮薄馅多，为席间点心。

关键技术：捏折要细心，以防破裂。

嫩酵凉发糕

原料：(90 块)

精白面粉 4.25 公斤，白糖 1.5 公斤，糖精少许，纯碱适量，酵面 1.25 公斤（当日发酵）。

制作：

(1) 和面：将面粉倒在案板上围成盆形，加入清水 2 公斤拌和均匀，再将 1.25 公斤酵面加入一起揉匀成团静置发酵。待酵面成长三分之一时（约 3 小时）可进行下碱，揉匀揉透后，蒸样看碱（要有十成多碱）。

(2) 溶糖：将全部酵面在案板上撑开逐次加入糖水，两手均匀不停揉搓，待糕料已稀时，将两手握半拳进入酵面内往上挑起，再掌心朝下扑打十多分钟。操时也要加入糖水，待酵面扑打至嫩软光滑筋力大时，可变手法：两手将五指伸直进入流体的酵面内，手背挑起朝案板上扑打几分钟，见面起有光滑的大泡时，可等待进入醒的过程。

(3) 入盆静置醒放：先要准备好洁净的白湿布摊在盆内（周边要有余布）。两手要平案板插入流体酵面内将面缠上手，再将酵面朝上合拍入盆的布上静置盖好醒放。刚进盆时可以看到首次产生的部分厚泡。在盆中醒放不久，酵面体积大约增一倍，并在面层上可看到第二次产生的较薄的气泡。待到第三次小而薄的气泡产生时，可蒸样看碱，如稍带黄色可进入蒸制。

(4) 蒸制：先应做好准备工作（旺火、沸水或蒸气），将蒸笼两侧放上透气木板，将糕料连布抬入笼内平放，上锅约蒸 40 分钟。看生熟时可用小竹杆在糕的中心插入，抽出后如杆上粘有糊浆即不熟，应再蒸。

(5) 出糕：糕熟后出笼，先准备一片比蒸笼稍大的木板（称为糕板）刷上油，端下蒸笼后，将布的四角提动，一手拿住笼底的横篾板，一手将糕板平放在糕面上压住，快速翻过来，将糕布

摸上冷开水撕下，再用蔑筛扑在糕底将糕翻过来晾凉。

(6) 切糕：用锯切法，切时先切成条，再切斜片（90块）。

特点：形似海绵，甜香有劲，为湖南传统夏季名点。

关键技术：当天酵种，注意操作程序，蒸时火要旺，水要沸。

伏油千层糕

原料：（45块）

正碱嫩酵面 2.25 公斤，伏油糖馅 0.5 公斤，擦糖 250 克，糖精少许。

制作：

(1) 开皮：将正碱酵面加入少许糖精揉匀揉透，搓成粗条，用走槌擀成长方形（长 70 厘米宽 50 厘米）。

(2) 成形：横中心用刀揩伏油馅 17 厘米宽，均匀洒上一层擦糖，将前边 17 厘米宽的面皮叠至已上糖油的皮上，成为两层，又在上边揩上伏油馅和洒上擦糖。再将剩余 17 厘米宽的面皮朝前覆盖，成为三层，再在横中二分之一处揩上伏油馅和洒上擦糖，叠合（六层）。再取二分之一揩上伏油馅和洒上擦糖，两头合叠成为十二层。用走槌均匀擀开，又翻过来均匀擀开为正方形。

(3) 蒸糕：取蒸笼一格刷上油，再平正放进糕坯，用旺火沸水蒸 20 多分钟，熟后出笼至糕板上，再又盖一块糕板翻过来。

(4) 切糕：糕冷后，用切糕的长刀分切为六条，每条斜切为五块，成为菱形。

特点：甜香凉爽，吃口有劲。为湖南传统夏季名点，也可做席间点心。

关键技术：糖要揩匀，切形整齐。

荷 叶 夹 子

原料：(44 件)

嫩酵正碱面团 0.75 公斤，麻油 50 克，细盐 25 克。

制作：

(1) 开皮：将正碱嫩酵面团揉匀搓成小条，扯脐子 44 个，逐个捶扁，用橄榄面杖子擀圆，直径 13 厘米。

(2) 成形：在圆皮的一半摸上麻油拌细盐，将另一半向上叠，成为半圆；再在半圆的一边摸上麻油和细盐，将另一边叠在有油盐的上面，成为四层，再用木梳在尖角中心压一下，在两边斜压出叶纹。笼格刷油后将夹子摆放，端进沸水锅蒸熟即成。装盘时，四个围一层（圆形）往上堆成五层。

特点：色白柔软，包菜食用，为席间点心。

关键技术：碱正色白，造形一致。

脑髓卷（微酵面皮）

原料：(120 件)

精白面粉 2 公斤，正碱大酵面 0.75 公斤，伏油糖馅心 3 公斤。

制作：

(1) 开皮：用温水将 2 公斤面粉拌和成团，与 0.75 公斤有碱大酵面相和摸油揉匀，用压面条的手杖，擀滚推成薄皮，将周边切齐。

(2) 成形：先将伏油糖馅心抓溶，如太硬，可先取 0.5 公斤蒸一下再倒入未蒸的伏油一起拌匀，用刀将馅心揩在皮子上，动作要敏捷，手要轻揩均匀，如用力过重时，皮子就会跟刀，产生夹皮子。卷筒时从前面往里卷，切成瓦块状，两头朝内稍卷，逐个翻过边在面层中间轻轻按一条直纹，蒸时可用特制有孔方盘，

整齐排列，用旺火沸水蒸熟即成。

特点：落口消溶，鲜甜营养。

关键技术：皮要匀薄，揩油轻快。

此点心是湘潭特产，湖南名点。因其形似猪脑髓，故得此名。

银 丝 卷

原料：(210 件)

正碱较嫩酵面 3.75 公斤 (2.5 公斤精白面粉)，卷子糖油馅心 2.5 公斤，猪油 100 克，白糖 250 克。

制作：

(1) 开皮：揉酵面时将 100 克猪油、250 克白糖与面揉匀，搓成大条，用走槌均匀擀开皮子约一厘米厚，切齐边。

(2) 成形：先取 250 克糖油馅用碗盛装上笼蒸溶（指冬天），再倒入未蒸的伏油馅一起抓溶，另备沸水将刀传热，取糖油揩满全部面皮，再复折四层，搭口要留在边上，以免拉丝的长、短，粗、细不一，切后两手将丝拉长，拉均匀。拉时手力要轻，随即左手按住一头，右手顺序盘转。在收顶时左手食指勾出面丝，右手将丝头纳入中心。在每个底层垫一张小薄纸，以免糖油漏出。成品蒸熟后要求立式摆放。

特点：鲜甜柔软，丝细银白，为席间点心。

关键技术：碱正皮匀，拉丝均匀。

柴 把 卷

原料：(210 件)

同“银丝卷”。

制作：

(1) 开皮：同“银丝卷”。

(2) 成形：开糖油、切丝同“银丝卷”，只是拉丝后不卷，切去手拉紧的两头，按量 70 厘米长切断，另取一至二根丝在腰中缠两卷，成为柴把状。在每个底部垫一张薄纸，旺火蒸熟。

特点：松散甜香，为席间点心。

关键技术：同“银丝卷”。

马 尾 卷

原料：(210 件)

同“银丝卷”。

制作：

基本同“银丝卷”，只是在拉丝后，将一头散开，另一头扭紧转一圈，再取一根丝在扭紧处缠一两圈，即成马尾状。

特点：形象逼真，吃口松散，为席间点心。

关键技术：大小要匀，造形宜小。

蝴 蝶 卷

原料：(450 个)

正碱大酵面 7.5 公斤，擦糖馅心 1 公斤，猪油 250 克。

制作：

(1) 开皮：揉面时要加放干面粉，搓成粗条，擀开为长方形，皮子要均匀，周边切齐。

(2) 成形：在皮面刷油，再将擦糖撒上，用走槌稍压使糖与油合紧，顺序朝后滚成筒，每切两件并在一起，合缝处留 3 厘米长摸水，用筷子夹拢成蝴蝶形，稍醒放，用旺火沸水上笼蒸熟即成。

特点：甜香松软，为席间点心。

关键技术：皮要均匀，造形宜小。

千层馒头

原料: (30 个)

正碱酵面 (代甜味) 0.75 公斤, 干油酥心 0.5 公斤。

制作:

将酵面揉成长方形、用走槌擀开成皮。

干油酥心复擦搓成相等长条, 放在皮中心, 皮的两边向酥心上盖紧, 再用走槌来回压紧擀开折叠为六层, 再由前向内转为长条 (按笼的大小, 决定这条的长短), 搭口处朝下。上醒板放进醒火处, 待面层有薄膜时, 可上笼用沸水旺火蒸熟, 再按需要切成长方形层馒。

特点: 馒层中可夹菜, 松软味美, 为席间点心。

关键技术: 蒸后再切, 酥要开匀。

千层酥 (一封书)

原料: (100 张)

正碱微酵面团 5 公斤, 猪油 1 公斤。

制作:

将正碱微酵面团加入精白干面粉揉匀, 搓成粗条, 用擀面杖滚擀成薄皮 (与面条皮相等), 按蒸笼的大小每块刷上溶白猪油后叠层, 再刷油数次, 切断成为方块, 将笼格刷油, 千层酥入笼上旺火蒸熟, 冷却后切为长方形, 用手拍散折成书页形, 盛装盘中配菜食用 (包夹菜)。

特点: 层次明朗, 色白嫩软, 为席间点心。

关键技术: 擀皮要匀, 切形方正, 按人数装盘。

千 层 包

原料：(300 个)

正碱酵面 5 公斤，干油酥 2 公斤，水晶馅心 1.5 公斤，白薄膜纸 (三百张)。

制作：

将正碱酵面揉搓成粗条稍擀开，干油酥擦软摆放酵面皮中心，两边酵面往干油酥心上叠压，再用走槌擀宽，叠折为六层，擀薄、滚拢成筒，分别按定量切成长形脐子，擀开包进水晶馅，分次放上醒板入醒火处，待面层有膜皮时每个垫白纸入笼，端上沸水锅内蒸熟，出笼后可用刀片划十字形以便看清层次。

特点：层次酥软，馅甜晶明，为席间点心。

关键技术：酥要均匀，碱要适宜。

银 丝 包

原料：(200 个)

正碱嫩酵面 5 公斤，伏油馅 3 公斤，小方白膜纸 200 张。

制作：

(1) 制银丝：先用嫩酵正碱面 2 公斤揉光搓成条，用木走槌滚压成薄皮 40 厘米宽，将伏油馅用刀措满全部面皮上，由前往内折两下，后边再往上复折一下，共有五层。右手托住已措油的条稍用力拉长，左手压住一头，两头轮换拉一次，大小均匀后可用直刀法切丝，两手将丝拉长转拢、或切断短丝待用。

(2) 将另 3 公斤嫩酵正碱面团搓条，扯成按量脐子，捶擀成皮子，将切成的短丝或转拢的团作馅心包好成圆形包子，用木梳压成金瓜状，将包顶稍下压，包子底部垫一张白纸，醒后蒸熟即成。

特点：形似金瓜，甜鲜可口，为席间点心。

关键技术：碱正色白，松泡圆状。

百 合 包

原料：(30 个)

正碱大酵面团 0.75 公斤，叉烧肉馅 300 克。

制作：

(1) 开皮：与盐菜糖包相同。

(2) 成形：包进馅心做成圆形包子，再围绕包子生坯由周边从下至上用剪刀剪出百合子状，或用花夹子夹出百合状包子 30 个，醒放蒸熟即成。

特点：造形美观，松泡鲜香，为席间点心。

关键技术：剪夹套缝，大小一致。

佛 手 小 包

原料：(30 个)

正碱嫩酵面团 0.75 公斤，洗沙馅心 300 克。

制作：

(1) 开皮：同“盐菜糖包”。

(2) 成形：将面团搓成条扯脐子 30 个，逐个捶扁包进洗沙馅，装时是右手拇指与食指由两边向中捏紧往内，再将尾头合拢使馅心在一头。在无馅这头压扁用刀切六至八刀，左手托住，右手拇指将丝尾中往底纳，左手从两边向中挤成为手形包子 30 个。经醒放蒸熟即成。

特点：造形似手，营养丰富，为席间点心。

关键技术：碱正色白，整齐化一，成形宜小。

鸭 蛋 包

原料: (30 个)

正碱酵面 0.75 公斤, 枣泥馅心 150 克。

制作:

酵面经揉紧排气, 搓成小条扯脐子 30 个, 逐个捶扁包进枣泥馅心收口, 再搓成鸭蛋状, 上醒板醒后进笼蒸熟即成。

如做鸭蛋馒头, 则不装馅心。

特点: 形象逼真, 风味独特, 为席间点心。

关键技术: 碱正色白, 大小均匀, 造形要小。

开 花 馒 头

原料: (20 个)

正碱大酵面团 0.75 公斤, 猪油 50 克。

制作:

将面团揉光搓成面条, 用菜刀将条从两边和上下各划一刀, 用排笔尖在刀口刷上猪油, 切成按量 20 个, 用旺火蒸熟即成 (配菜吃)。

特点: 四方开口, 色白柔软, 为席间点心。

关键技术: 刀口捏紧, 大小要匀。

螃 蟹 头 包

原料: (30 个)

正碱嫩酵面团 0.75 公斤, 蟹黄馅心 250 克。(如无蟹黄馅可用鲜肉馅加入鸡蛋一个拌入)。

制作:

将嫩酵正碱面团揉成条扯脐子 30 个, 逐个用平插滚擀成圆

皮子。左手托住装进馅心，右手拇指和食指由皮边向前捏现折纹，留一小眼，并从眼中捏合成两孔，蒸熟后，两眼鼓出馅汁似螃蟹。

特点：形象逼真，味道鲜香。

关键技术：馅心要活。

桃 形 包

原料：(30个)

正碱酵面团 0.75 公斤，豆茸馅心 150 克。

制作：

揉面、搓条、扯脐、捶皮、包馅与盐菜包子相同。只是包馅后将一头搓小点，在中间用木梳子压现一条点印，摆放醒板进入温处。(将大的这头坐放，尖头向上)蒸后即成为桃子状。

特点：形似桃子，馅甜细腻，为席间点心。

关键技术：碱要下正，要松泡丰满，桃尖少量着食用红色素。

绣 球 包

原料：(20个)

正碱发面团 0.75 公斤，五仁馅心 150 克。

制作：

(1) 开皮：同“盐菜糖包”。

(2) 成形：做圆形包子，每个花夹子在包子周围夹成凸出的花纹，成为绣球状。上板醒后入笼，端上沸水锅内蒸熟即成。

特点：果香多味，形似绣球。

关键技术：造形小巧一致，包顶点缀红色。

秋 叶 包

原料: (20 个)

正碱发酵面团 0.75 公斤, 翡翠馅心 200 克。

制作:

(1) 开皮: 同“盐菜糖包”。成为椭圆形皮子 20 张。

(2) 成形: 左手托住皮子右手用竹挑子挑进 10 克翡翠馅心放入当中, 右手在馅心边的平面皮子捏出折纹再围边提折收口现出一片叶子, 即秋叶包子。摆放板上醒火后, 上笼蒸熟即成。

特点: 形美松泡, 馅甜香, 色翠绿, 为席间点心。

关键技术: 醒火要匀, 收口要紧不现油口。

长 叶 包

原料: (20 个)

正碱大酵面团 0.75 公斤, 枣泥馅心 200 克。

制作:

将正碱酵面揉光搓条扯脐, 分别用圆棍推滚成 20 张皮子。逐个装进枣泥馅心, 左手托住皮馅, 右手将皮子的一头, 向内压四分之一, 右手拇指配合食指轮流向前捏出折纹的秋叶状长形叶包。放上醒板进入醒火处醒放后入笼蒸熟即成。

特点: 形象逼真, 甜香柔软, 为席间点心。

关键技术: 碱要准确, 长短一致。

狮 头 包

原料: (20 个)

正碱发酵面团 0.75 公斤, 莲茸馅心 200 克。

制作:

开皮、揉面、搓条、扯脐、装馅都同“盐菜糖包”。只是捏折纹至三分之二时，将未捏之处朝捏处合拢，成为一个宽扁口向上，即成狮头状。醒后蒸熟即成。

特点：形如狮口，清香柔软，为席间名点。

关键技术：造形逼真，大小要匀。

梳 形 包

原料：(30个)

正碱发酵面团 0.75 公斤，豆茸馅心 200 克。

制作：

开皮、揉面、搓条、扯脐、装馅都同“盐菜糖包”。只是捏形装馅后将皮向前合拢捏合，再由一头尾角向前提现花纹成为梳子状。醒放后上笼蒸熟即成。

特点：形似梳子，碱正色白。

关键技术：提折均匀，长短一致。

金 瓜 小 包

原料：(30个)

正碱大酵面团 0.75 公斤，枣泥馅心 200 克。

制作：

揉面、搓条、扯脐、捶皮都同“盐菜糖包”，只是成形先做成圆顶包子，用木梳围边压现金瓜花瓣，顶部用手指向下压窝点，蒸熟即成。

特点：色白松软，形象逼真。

关键技术：碱要做正，大小要匀。

冠顶饺 (霸王盔)

原料: (12只)

精白面粉 100 克, 胡椒粉 0.5 克, 猪肉 (三成肥七成瘦) 150 克, 精盐 5 克, 水发干贝 25 克, 骨清汤 50 克, 水发香菇 25 克, 熟火腿 200 克, 酱油 10 克, 芝麻油 20 克, 味精 1 克。

制作:

(1) 将干贝洗净, 去掉老筋。上笼用旺火蒸发, 取出后晾凉撕碎。香菇洗净去蒂, 切成末状。熟火腿切成小丁。猪肉洗净, 剁成肉茸, 盛入碗内, 加入碎干贝、香菇末、胡椒粉、精盐、味精、酱油、芝麻油, 拌匀, 再加入骨清汤。加汤时肉茸顺一个方向加入, 边搅边加, 至汤与肉茸完全融合即成馅心。

(2) 面粉过筛, 置案面上中间扒一个窝, 放入温水 50 克, 拌匀拌透, 搓成细条, 揪脐子 12 个。逐个将脐子擀成直径约 9 厘米的薄圆皮, 然后将圆皮按三等份对折成角, 将皮子翻转, 光的一面朝上, 中间放肉馅 15 克, 将三个角同时向中间捏拢, 然后用食指和拇指推出花边, 将折起的面依然翻出, 顶端留一小孔, 填入火腿末。待水烧开后, 上笼用旺火蒸 10 分钟即成。

特点: 造型别致, 皮薄馅鲜, 为筵席名点。

关键技术: 皮面冲熟水要适当, 在三方收口处捏紧不能出馅和有油口。

夹沙蛋糕

原料: (40块)

鸡蛋 0.5 公斤, 白糖 400 克, 熟白面粉 250 克, 洗沙甜馅心 200 克。

制作:

(1) 打蛋糕料: 将蛋洗净用白布抹干, 取铜钵一个, 逐个鸡

蛋磕入铜钵内，再下入白糖用打蛋器抽打不停（先轻慢，后重快），待上升三分之二时下入筛过的冷熟面粉拌匀（不能久拌）。

(2) 蒸糕：将稀白布和糕框洗净，框放进笼内，湿白布平摊入框内，糕料分为两份，先拿一份搅动倒入已叠布的框内摊平，笼格端上开水锅内蒸约 10 分钟，熟后端下。洗沙馅稍兑开水搅动倒上已熟蛋糕上刮平，再将另一份糕料倒在洗沙馅上摊平，端上开水锅内蒸 10 多分钟。看生熟时用小竹杆插入，见竹杆上无粘糊即熟。

(3) 出糕：先拿已洗净的糕板两块，湿润白布一块备用。蛋糕熟后端下，将糕框内白布四角提起一下，湿润白布盖在蛋糕上盖好，将另一块糕板盖在布上，左手压在板上，右手拿住笼底横竹片翻过来，取木框和布，再用另一块糕板扑上翻过来，待冷却后切糕。

根据需要可切方形、条形或棱形。

特点：夹沙甜香，松软可口。

关键技术：蛋要打起，蒸要平正。

猪油果子蛋糕

原料：(40 块)

鸡蛋 0.5 公斤，白砂糖 400 克，什锦果脯 200 克，糖油小粒肥肉丁 50 克，精白熟面粉 300 克。

制作：

(1) 打糕料：将鸡蛋洗净滤干，蛋打入铜钵内，加入白砂糖，用打蛋器将蛋、糖打起变成白色（雪花膏状），加入冷熟面粉调匀呈糊状，不能调得太久。什锦果脯均切成小粒。

(2) 蒸糕：取蒸笼一格放上方框，摊上白湿布，将搅拌好的糊状料，舀成两份，将一份倒入方格布内摊平端上开水锅内盖好拍平蒸 8 分钟下火。将另一份糊状料平整倒入已熟的糕上，又端进开水锅蒸约 6 分钟揭盖将什锦果脯均匀撒在蛋糕面层上盖好再

蒸熟出笼。出笼时用白湿布摊在糕面上，再将糕板放在白布上，两手配合翻过来，取出蒸糕布摆放冷却。

(3) 切糕：先切为六条，每条再横切为 5 块，成为长方形。

特点：果香多味，泡松柔软。为席间点心。

关键技术：蛋要打起，蒸要平正。

三色蛋糕

原料：(40 块)

鸡蛋 0.5 公斤，白糖 400 克，枣泥馅心 250 克，食用色红少许，精白熟面粉 300 克。

制作：

(1) 打糕料：将蛋洗净出壳，蛋黄、蛋白分放，用打蛋器将蛋白打起，倒入蛋黄再打起变白色，下白糖打至雪花膏状，加入熟面粉调匀成蛋糊面团，下面后不能调得太久。

(2) 蒸制：先洗净蒸笼、糕框、稀白湿布，将蒸笼放进糕框，摊上湿布，在框边涂少许油以防粘框，将搅拌好的蛋糊料，舀入方格一半，端入开水锅蒸 10 多分钟下火。在糕面揩一层枣泥，将余料着色倒在枣泥上刮平再蒸，熟后出笼成为三色蛋糕。

(3) 切糕：先分切为六条，每条再横切为 5 块，成为长方形。

特点：三色分明，松泡细嫩。为席间点心。

关键技术：蛋要打变色，蒸得平正。

蒸方蛋糕

原料：(40 块)

鸡蛋 0.5 公斤，白糖 400 克，精白熟面粉 300 克。

制作：

(1) 打糕料：将鸡蛋洗净擦干，用洁净钵装入白糖，鸡蛋去

壳倒入钵内，用打蛋器搅打，不停顿的打泡，蛋泡转白，能插入筷子不倒即可加进熟精白面粉搅匀。

(2) 蒸制：同“三色蛋糕”。

特点：松软似海绵，营养丰富。

关键技术：打糕用具不能有油、盐，下面粉后不能久搅。

猪 油 白 糕

原料：

糯米 3.5 公斤，早稻米 1.5 公斤，玫瑰糖油馅 1 公斤，糖粉 0.5 公斤。

制作：

(1) 碾粉：将两种米混合放在淘箩内淘洗干净后，用湿布盖上，任其胀干，天热一小时淋水一次，并将淘箩颠簸几下，仍用湿布盖好，再过两小时，即可分次下至臼舂。或用粉碎机打磨为潮润细粉（冬天隔夜淘洗胀发，第二天石臼舂或粉碎）。5 公斤米可出 5.5 公斤细粉。米粉用二号马尾筛筛过，摊散在竹簸内（以免发酸）。

(2) 蒸制：用特制木方格（每笼用两个木方格），每格 12 厘米见方，两块木方格共厚 7 厘米（木格大小根据蒸笼大小决定）。另备小块白方布垫方格底，在方格周边刷上猪油（以防沾格）。第一次上糕粉只放下面一个木格，将粉与糖粉拌匀，将粉装入格内，在四周边粉要稍高，成凹形，将笼格端入旺火沸水锅内敞蒸一、二分钟，待上大气时将笼盖上再蒸三、四分钟后揭盖，在每个糕的凹形内装进玫瑰糖油馅 10 克，再套上另一方格，四角用插杆固定，同样在格四周用排笔刷上薄猪油。再将糕粉加一层刮平稍压，将笼盖上再蒸十多分钟。

(3) 取糕：先拆去蒸箱木框，用湿布一块复盖在方糕上，再用比木框略大的木板扑在白糕上面，用左手压在板上，右手在笼底抓住横竹板翻过身。然后拿去木板及湿布，用铲将白糕铲出，

盛碟供应。

特点：此糕色白，柔软香甜，为湖南传统名点。

关键技术：粉细潮润，拌粉要匀。

二、煮制点心

鸡冠鲜肉小水饺

原料：(16个)

冷水面团 125 克，干贝鲜肉馅 200 克，防粘扑粉少许。

制作：

将冷水面团揉光搓成小条扯脐子 16 个，逐个捶扁，两手配合用橄榄面杖擀成皮子，左手托住皮子，右手挑进馅心，将皮子合拢，再从边缘推出鸡冠花状。煮时水要开，下锅后见水沸时稍兑冷水，以防冲烂。

特点：柔软嫩滑，美观味鲜。配席间菜用（清蒸鸡、鸭）。

关键技术：合拢要捏紧，推边要匀。

荷包水饺

原料：(10个)

冷水面团 125 克，虾肉馅心 150 克，防粘扑粉少许。

制作：

将冷水面团揉光搓成小条扯脐子 16 个，逐个捶扁，用面杖子擀成圆皮子。左手托住皮子，右手挑进虾肉馅心，两手配合做成荷包状小水饺。煮制同“鸡冠鲜肉小水饺”。

特点：皮薄馅多，馅松味鲜。

关键技术：捏形一致，大小均匀。

玫瑰汤圆

原料:

湿糯米粉 0.5 公斤, 玫瑰糖油馅 150 克。

制作:

(1) 先将湿生粉放在盘内搓揉至有一定粘性, 表面光滑, 取一小块下入沸水锅煮熟, 捞起放入生粉盘内, 如粉子过于干可适量滴入冷水, 双手用力揉搓成团, 米粉团达到滋润光滑、有韧性、无硬粒不粘手即成汤丸粉团。

(2) 包馅、煮制: 将团粉逐个揪为 30 克的坯子, 以左右手心搓成椭圆形, 然后用左手托住右手拇指插入团粉中间, 捏成半圆形空心壳。挑进玫瑰糖油馅心包入空心壳内, 右手食指、拇指将口捏拢, 用两手心搓成椭圆形, 轻放入已烧开的水中, 但火不能大, 沿底用铁勺轻轻顺着一个方向推动, 约 10 分钟汤丸浮上水面, 少量加入冷水, 再煮几分钟汤丸皮子呈现水晶色, 即可用碗连汤盛装取食。

特点: 软糯嫩软, 甜香味佳。为席间甜品。

关键技术: 煮要小火, 保持汤清。

馅心可用多种, 上席可添加蜜桔、菠萝、西米、白木耳、白糖等。

橘露子孙汤圆

原料:

湿糯米粉 0.5 公斤, 广橘两个, 白糖 250 克, 干米粉 100 克 (防粘用), 红瓜、青梅、葡萄干各少许。

制作:

(1) 先取一团生糯米粉煮熟, 与生粉掺在一起放入盘内揉搓, 至滋润不粘手、柔软为止。在案板上撒干米粉, 将粉搓成条

用走槌滚开擀成2厘米厚片，再切成20毫米见方小丁盛入箩筛内滚成粒形，将广橘去皮再去子切成小团。

(2) 煮制：先将切好的糯米丁下入沸水锅内煮至浮起，用铁丝漏勺取出并下入凉水待用。再将糖水煮开撇去浮泡，将小粒汤丸、橘丁、红瓜、青梅、葡萄干齐下锅烧开盛大碗上席。

特点：香甜糯软，配色鲜艳。为席间甜品。

关键技术：熟芡揉匀，煮后要浮起。

汤 面

原料：切面、机制面条，干面条均可。

制作：

(1) 配碗：即配调味品，将碗摆放在案板上，逐碗放入味精0.5克，细盐适量，猪油10克，酱油10克，葱花少许。

(2) 开汤：即将先熬好的汤（一般是用猪骨、鸡骨等熬汤）待面条煮熟时逐碗舀一勺汤。汤必须滚沸。

(3) 煮面条：用大锅，宽清水，旺火将水烧开，放入面条，煮熟后用笊篱子按量捞出放入已配好调味品的碗中，盖主油码，（各种油码、面码制作见36页）即成各种汤面。注意煮熟的面条必须捞尽，汤浑必须勤换水，以防面条沾锅底。

特点：面条清爽，煨烂油码，原汁原味。

关键技术：面条不宜煮得太烂，做碗配料要齐。

附：做切面法

原料：面粉25公斤，食用碱75克（夏季略加碱），扑粉1公斤。

制法：

(1) 将面粉倒在案板上，纯碱需筛后入面粉内拌匀，挖一个窝，倒入冷水搓拌散成“鸡毛丝状”，揉匀揉成面团。

(2) 用大竹杠反复压成长条，扑上生粉，再用小木杠由边缘滚推，压成海带状，长条折拢（套叶子）用大竹杠坐压换方向，再翻过坐压推边，散开再扑上生粉，用小木杠从尾处滚上，将木杠抽出，先从两头边缘推

薄，仍用大杠均匀坐压成页子，再用小杠滚压，这样反复进行几次，使面页厚薄均匀即可。

(3) 把面页叠折成长筒，上罩半圆形的竹筒，行业称“挟筒”，手指不直接压着面，用刀切成细面条。

用小杠压成面就叫做小杠子面。再将面页反复压薄，横直切成四指宽即成馄饨皮。

鸡蛋家常面

原料:

面粉 500 克，鸡蛋 50 克，食盐少许，清水 150 克，生粉少许（作扑粉用）。

制作:

将面粉倒在案板上，挖一个窝，将以上原料加入，双手拌和搓擦揉成条，扑上生粉，用木棍压平，滚缠在木棍上反复推压几次，达到厚薄均匀，折叠切成面条。用肉骨汤加放各种原料混合烹煮即成（可加素菜、猪肉等）。

特点: 新鲜嫩滑，随做随吃。

关键技术: 和面拌擦要揉透，汤水要沸。

面 片

原料:

面粉 500 克，鸡蛋 50 克，食盐少许，清水 150 克，生粉少许（作扑粉用），肉丝，木耳、素菜和食油、味精等。

制作:

将面粉倒入盆内或案板上，加入以上鸡蛋、食盐、清水一起拌和搓揉成条，扑上生粉，用木棍（杠子）压平，滚缠在木棍上，反复推压几次，要求厚薄均匀，然后切成菱形。烹煮时可用肉汤或骨汤，加放各种配料（肉丝、木耳、素菜和作料），下面

片时必须汤沸，逐次下面片推动，以防粘合不熟，不能太干，汤要适量。

特点：嫩滑柔软。

关键技术：皮子要薄，开汤下皮。

脆肴鸡蛋面

原料：(10份)

上白面粉 1000 克，纯碱 7.5 克，鸡蛋 200 克，干淀粉 500 克（实耗 150 克），猪五花肉 450 克，精盐 12.5 克，酱油 16.5 克，香醋 10 克，味精 5.5 克，辣椒油 200 克，白胡椒粉 2.5 克，熟猪油 152.5 克，葱花 10 克。

制作：

(1) 将面粉堆置案面上，中间扒一个小窝，打入鸡蛋，放入清水 200 克，再放入纯碱，拌匀后揉和成团。把干淀粉包入布袋内并在面团上抖撒，然后用面杖将面团擀成 2 毫米厚、50 毫米宽的面皮，扑上淀粉，将两边朝上对折四分之一，然后再对折成四层，用刀切成 3 毫米宽的细面条，再扑上干淀粉。将面条抖散，放入长条盆内。

(2) 将猪五花肉洗净，切成 10 毫米见方的丁。炒锅置旺火上，放入熟猪油 25 克，烧至五成热后倒入肉丁，煸炒至肥肉煎出大部分油（约七成熟），倒入铁铬网内沥去油。锅再置中火上，放入煎出的熟猪油 25 克，倒入肉丁，煸炒至肉丁略焦脆而呈黄色时，加入酱油 15 克，精盐 2.5 克，味精 0.5 克及香醋，再拌炒一分钟出锅，盛入钵内成油码。

(3) 锅内放清水 5000 克烧沸，将面条入锅。取碗 10 个，每个碗内放入精盐 1 克，酱油 1.5 克，熟猪油 15 克，味精 0.5 克，葱花 1 克，辣椒粉 2 克及开水 200 克，待面条煮熟后，将面条挑入碗内，盖上油码，撒上胡椒粉即成。

特点：面条呈蛋黄颜色，油码微红发亮，味鲜带辣。

关键技术：擀面厚薄要匀，切面条宽窄一致，煮面水开下锅。

炒 面

原料：

细面条 200 克，素肉丝 150 克，水香菇丝 30 克，韭白或小白菜心 150 克，食油 500 克，香麻油 5 克，味精、食盐、酱油、芡粉各少许。

制作：

将油烧好（见烟）下入细面条炸成金黄色（焦炒），装入盘内，如软炒可加入原汤在锅内翻炒回软，再将肉丝、配料、作料下锅炒熟勾芡粉盖上即成。另装一份原汤。

炒面的种类很多，只是由盖的码子决定名称。（面码制作见 36 页）

特点：色黄香鲜，面条松散入味。

关键技术：掌握火候，炸至金黄，盖码要带有汁。

什 锦 锅 面

原料：

鸡蛋细面条（手擀湿面）300 克，鲜肉片 25 克，鲜虾仁 25 克，水海参片 25 克，水香菇 10 克，水玉兰片 15 克，熟鸡片 25 克，熟火腿片 25 克，小白菜心 50 克，猪油 75 克，香麻油 1.5 克，酱油 25 克，胡淑粉 0.5 克，味精 1 克，湿芡粉 5 克，葱花少许，细盐适量。

制作：

烹制：先留下熟鸡片，熟火腿片（不下锅），其它面码料分先后下锅，加入调味品烩制（带有汤汁）。

做碗：将猪油、细盐、酱油、味精、葱花放入大型美观瓷碗

内加入鲜汤。

煮面条：将蛋细面下入开水锅内煮熟挑入碗内，盖上烩制好的面码，再平摆鸡片和火腿片，散上胡椒粉即成。

特点：小碗分吃，团聚一堂，席间用于寿辰。

关键技术：讲究盛器，面码配料齐全，不要放碱。

凉 面

原料：(5份)

细面条 650 克，熟绿豆芽 250 克，红腐卤汁 50 克，蒜泥 50 克，熟鸡丝 50 克，味精 5 克，芥末粉 5 克，酱油、精盐、香葱花各少许，麻油 100 克。

制作：

先将面条下入开水锅内煮熟（不煮烂），要求清爽利落，摆放洁净大盘内拌入麻油，筷子挑起面条，风扇吹冷，用纱罩盖上。如无电扇也可用洁净的冷开水浸凉沥干。面凉后可将以上配的作料将面条拌匀，按量分成五份盛装，盖上银芽（绿豆芽）、鸡丝即成。也可盖其他丝（肉丝、叉烧丝、火腿丝等）。

特点：夏季小吃、清凉爽口。

关键技术：面不能久煮，注意操作卫生。

馄 饨

(馄饨皮制作见 32 页)

原料：(10 份)

精白面粉 400 克（擀成皮子 100 张），净肉 450 克，味精 8 克，猪油 50 克，榨菜末或排菜末 50 克，食盐 75 克。

制作：

制馅与制鲜肉馅基本相同，选用素肉七成、肥肉三成经剁碎或进肉机绞两次成肉泥，适当加盐拌匀摆放 20 分钟后，逐次加

入清水用手朝一个方向转绞，使肉馅松发。

包馅：将皮子摆放在肉盘边，右手拿上专用小竹挑，逐个按量将肉馅挑在皮子一角的三分之一处朝内滚，抽出竹挑，再将滚的一侧涂上少量肉泥，两头粘合，即成撮形馄饨。也可将肉馅挑在皮子正方的一侧滚拢一折，再将一头涂抹肉泥粘合，即成蝴蝶形馄饨。

煮制：在下锅时水要开，煮时要适量加点清水以免冲烂，看生熟一般用手按是否肉紧皮绉（即肉已紧表皮有朝内的收缩绉纹）。

做碗：收碗摆放在碗案上，每碗放 5 克猪油、10 克酱油、葱花或排冬菜末或榨菜末和味精，再逐碗用勺开汤，将已熟的馄饨按量盛装碗内即成（也可盖上各种油码）。

如做金钩馄饨时，可将金钩用刀切成细末拌入肉内。

特点：皮薄馅鲜，配料齐全。

关键技术：煮熟就起，汤要清鲜。

附：各种油码的配制

煨煨肉丝油码

原料：

鲜猪肉 5000 克，冰糖 25 克，精盐 50 克，酱油 50 克，生姜少许。

制作：

(1) 预煮（出水）：将猪肉分割为方块，顺序以平刀法切成 1 厘米厚的肉片按序摆放砧墩上，逐次依直纤维切成粗丝。用铁锅加入洁净冷水约 5000 克左右，将粗肉丝放进锅内稍加食盐，上火，待水沸用铁丝漏取出肉丝，别去浮沫，又再将取出的肉丝下锅，水快沸时取出，待水开时再次别出泡子，原汤备用。

(2) 煨燻：用陶器钵子盛装已出水的粗肉丝，加入以上酱油、精盐翻拌后放十多分钟再放生姜、冰糖和已别出泡的原肉汤上火烧开，端移微火煨燻至熟。

特点：原汤清澈，味道鲜香。

关键技术：煨燻时只能钵边汤液微滚沸。

油码摆放注意事项：煨指用慢火，燻指摆在小火侧近。煨好的肉丝不宜摆放在地面或潮湿的案板上，以免起泡发酸变质。

取用肉丝油码，根据业务闲忙，不能随便将全部油码搅动，应分钵取出。如搅动后必须回火烧开，并要使用透气工具盖上，以防变质。

煨燻酱汁肉油码

原料：

前腿猪肉 5000 克，大酱 50 克，冰糖 25 克，八角茴 10 克，食盐 30 克。

制作：

(1) 出水：将肉改切为 1 厘米厚、3 厘米宽、2 厘米长的长方块，将锅上火加入适量细盐和清水，投入已切好的肉，待水快要烧开时捞出，舀去面层浮的血污泡，再将肉下入锅内待汤快开时捞出，再别去泡沫，另装待用。

(2) 煨燻：用陶器钵盛装已出水的肉，加入大酱与肉拌匀，色泽成为酱色，再加入冰糖、八角茴、食盐。适当加入原汤上火烧开，再移放微火边煨燻，应及时逐次加入原汤和掌握火候。

特点：甜香鲜美，色泽红亮。

关键技术：火力适当。

煨燻羊肉油码

原料:

羊肉 5000 克, 桂皮 25 克, 干红椒 5 克, 食盐 50 克, 生姜少许, 生葱 50 克, 甘草 5 克, 酱油 25 克。

制作:

将羊肉分成块, 下入冷水锅内煮熟, 可先下部分桂皮、生姜、葱把子。应注意水开时就舀去水面浮沫。熟后取出切成小条, 盛放陶器钵子内加入以上原料。再用小火。逐次加入原汤, 煨至七、八成烂下火, 摆放干燥的案板上存放, 分次使用。在使用盖面碗时应同时在碗内加放炒好的酸菜或香菜。

特点: 不膻味香, 独特风味。

关键技术: 注意火候, 配料要齐。

煨燻牛肉油码

原料:

鲜牛肉 5000 克, 桂皮 20 克, 干红椒 10 克, 食盐 50 克, 生姜 50 克, 酱油 50 克, 甘草 5 克, 香葱 50 克。

制作:

(1) 将牛肉洗净煮熟, 原汤留下待用。牛肉冷却后, 改切成 1 厘米厚、3 厘米宽、2 厘米长的长方状。

(2) 再用陶器钵盛装, 将以上桂皮、干红椒、生姜、甘草、葱(成把子)放入, 逐次适当加入原汤, 烧开后转入小火(子炉子火), 煨至六成烂, 加放食盐、酱油, 再煨至八成烂, 分钵盛装。如用不完时, 必须回火烧开, 并要摆放在干燥的案上, 以免起泡发酸变质。

特点: 鲜烂味香, 营养丰富。

关键技术: 同“煨燻羊肉油码”。

煨燉排骨油碼

原料:

子排骨 5000 克, 八角茴 20 克, 干辣椒 5 克, 食盐 50 克, 生姜 25 克, 香葱 50 克, 冰糖 25 克, 酱油 50 克。

制作:

将排骨砍为 3 厘米见方的方块, 先投入锅内上火加放冷水, 稍下点盐, 见水快开时, 用铁丝漏取出排骨, 锅内原汤待开时舀去血污泡沫, 原汤要清, 再将排骨及配料全部加放锅内用中火煨燉, 待排骨近八成熟时下火。用炉锅装好备用。

特点: 汤鲜骨烂, 风味俱佳。

关键技术: 出水加盐, 泡净汤清。

蹄花油碼

原料:

猪脚 5000 克, 桂皮 5 克, 食盐 50 克, 酱油 75 克, 生姜 10 克, 冰糖 15 克。

制作:

先将猪脚烧净毛, 用清水浸泡发, 刮去烧黑的外层, 再洗净砍成 6 厘米见方的方块。放入锅内加清水烧开。将猪脚取出装好。加入酱油翻拌后稍摆, 将以上作料全部加入, 适量加进肉汤或水, 上火煮至八成熟时, 移至小火, 待烂时下火。

特点: 颜色金黄, 味香粘嘴。

关键技术: 毛要烧光, 洗刮干净, 初次煮的水不要。

卤子油碼 (如加放碎金钩即为金钩卤子)

原料:

猪肉 2000 克，水发玉兰片 500 克，水发木耳 250 克，食盐 50 克，鸡蛋 300 克，水芡粉 50 克，猪油 200 克，胡椒粉 3 克，味精 5 克。

制作：

(1) 将猪肉切成为 1 厘米的方丁，下入清水锅内，烧开时取出备用，肉汤去浮沫倒入汤锅。

(2) 玉兰片改切为指甲片大小洗漂后煮沸取出。

(3) 粗木耳适当改刀，取锅加入猪油上火见烟时，下玉兰片和肉炒，加酱油与盐，加汤烧沸，鸡蛋去壳打散倒入锅搅动，再将芡粉捏散搅入，最后下胡椒粉、味精即成。

特点：稠浓软滑，口味鲜香，为临时小油码。

关键技术：少量制作方能入味。

肉片油码

原料：

净脊肉 2500 克，水玉兰片 300 克，水发香菇 15 克，湿芡粉 10 克，香油 5 克，酱油 10 克，食盐 5 克，猪油 150 克。

制作：

将脊肉改切为 7 厘米宽、4 厘米厚的条，再改切为较薄肉片，抓进盐和芡，玉兰片切片，香菇大的改刀。锅上火烧油后，玉片和香菇下锅入味，适量加入肉汤，分次将肉撒入锅内受热成熟，加入以上作料出锅，用钵盛装备用。

特点：嫩滑清爽，吃口鲜香。

关键技术：肉片分次下锅。

猪肝油码

原料：

猪肝 2500 克，水发玉兰片 150 克，水发木耳 100 克，食盐

10 克, 猪油 150 克, 酱油 5 克, 香油 5 克, 湿芡粉 10 克。

制作:

猪肝切成大小、厚薄均匀的片, 先抓入适当的盐和生粉, 将锅上火加入油烧红见烟, 将笋片, 木耳翻炒加调料入味, 再下猪肝炒熟, 适当加入肉汤烩成猪肝油码备用。

特点: 营养丰富, 鲜嫩味香。

关键技术: 猪肝断生即起锅。

三 鲜 油 码

原料: (10 份)

熟鸡片 50 克, 水发海参 100 克, 鲜肉片 100 克, 水香菇 25 克, 水玉兰片 25 克, 猪油 50 克, 香油 5 克, 酱油 5 克, 小白菜心 10 根, 湿生粉 10 克, 味精少许, 食盐 2.5 克。

制作:

锅上火烧油, 将肉片、海参、鸡片、玉兰片和香菇下入锅内翻炒, 加以上调味品, 适量加入鲜汤和菜心烩熟成三鲜油码, 逐碗盖上。

特点: 鲜味别致, 配货齐全。

关键技术: 芡不能多, 色泽新鲜。

什 锦 油 码

原料: (10 份)

水海参 50 克, 熟虾仁 50 克, 鸡肉 50 克, 肉片 50 克, 火腿 25 克, 水发干贝 25 克, 水香菇 50 克, 水玉兰片 25 克, 小菜心 10 个, 猪油 50 克, 酱油 25 克, 香油 10 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿芡粉 10 克, 食盐 2.5 克, 味精少许。

制作:

将以上原料逐次下锅煸炒, 加入调味料翻炒, 熟后适量加入

鲜汤，下入菜心，见汤开时下入湿生粉搅匀，出锅加入香油、味精和胡椒粉。

特点：原料多样，风味俱佳。

关键技术：原料配齐，制成后原料完整不烂。

虾仁油码

原料：(10份)

熟虾仁 300 克，水香菇 50 克，猪油 50 克，香油 5 克，水玉兰片 100 克，小白菜心 10 个，胡椒粉 1 克，湿芡粉 5 克，青豆 50 克，细盐 3 克，味精少许。

制作：

以上原料分次下锅，加入调味料，适量加进肉汤，待开时将芡粉下锅烩匀，出锅时加入味精和胡椒粉。

特点：清爽鲜嫩，营养丰富。

关键技术：虾仁保持色白不烂。

鱼丸油码

原料：

鱼肉（去皮骨）1500 克，香葱 100 克，生姜 50 克，细盐 15 克。

制作：

将鱼切条，进入无油盐的肉机内搅三次，也可用刀剁后捶成细嫩的鱼泥。葱姜拍烂加清水 600 克（水分不超过鱼肉的 40%），将水陆续加入鱼泥中，朝一个方向打水，水打进后按需要下盐，并仍朝一个方向搅动。锅要洗净至无油盐，放入冷水，逐个抓挤，用调羹在手口取出鱼丸下入冷水锅内，做完后锅上中火，水不能沸腾太大，随时加少许冷水，保持不冲烂。

特点：色白、松泡、鲜嫩。

关键技术：打水不下盐，才能浮起。

三冬油码（临时油码）

原料：

冬笋 1500 克，排冬菜 500 克，水冬菇 150 克，细盐适量，酱油 25 克，香油 5 克，猪油 150 克，味精 3 克，湿芡粉少许。

制作：

将冬笋去壳洗净，切成片，排冬菜洗净剁碎，水冬菇改刀切角片。锅上中火放入猪油烧见烟时下入冬笋拌炒变色，下盐，再将排冬菜和冬菇下锅翻拌，有香味时将酱油、味精、香油加入，适量下入湿芡粉，成为油亮的三冬面粉码。

特点：时令美味，三色分明。

关键技术：不能炒焦，要求油亮。

墨鱼油码

原料：

干墨鱼 1000 克，纯碱 15 克（发墨鱼用），瘦猪肉 500 克，猪油 150 克，酱油 50 克，胡椒粉 2.5 克，香油 5 克，味精 5 克，水玉兰片 300 克，湿芡粉 10 克。

制作：

先将墨鱼用冷水浸泡几小时加入纯碱，待墨鱼泡发后，清除骨和黑皮，连本水端上中火煮开，下火净置，冷却后将水倒掉，换上清水漂去碱味待用。烹制时先把墨鱼改切为斜片，瘦肉切成薄片稍抓盐和芡粉。锅上中火烧油将墨鱼片和肉片、玉兰片逐次下锅，加入调味料，适量加入鲜汤烩熟即成。

特点：鲜嫩柔软。

关键技术：清去碱味，芡不能多。

鲜菌油码

原料:

鲜菌 5000 克, 素油 500 克, 香油 50 克, 胡椒粉 30 克, 味精 5 克, 酱油 100 克。

制作:

将鲜菌去泥脚, 用清水浸泡, 轻轻用手取出, 反复洗几次, 无泥砂杂物为止。滤干生水备用。油锅上旺火烧见青烟收泡后, 将鲜菌下锅翻炒, 鲜菌出水时再加入以上调料下芡即成。

特点: 季节佳饌, 味鲜嫩滑。

关键技术: 菌要熟透。

冬菇菜心

原料:

水冬菇 250 克, 小白菜心 1500 克, 猪油 200 克, 香油 5 克, 味精 1 克, 食盐少许, 湿芡粉 15 克, 酱油 25 克。

制作:

将水冬菇去蒂洗净, 大的改刀。小白菜去根和粗叶洗净滤干水。锅放猪油上火烧红, 菜心下锅翻炒, 再下冬菇, 加入调味作料, 稍加肉汤煨熟, 最后下湿芡粉和味精。

特点: 青香味鲜, 柔软爽口。

关键技术: 菜心、冬菇要烧软。

酸辣油码

原料:

净瘦肉丝 250 克, 红辣椒 50 克, 京冬菜 50 克, 水玉兰片丝 50 克, 细盐 5 克, 酱油 25 克, 香油 5 克, 味精 1 克, 湿芡粉 25

克，猪油 10 克。

制作：

将肉丝抓盐拌匀，泡红椒切丝，京冬菜切细，水玉兰片丝洗净。油锅上中火烧红，分次将肉丝、玉兰片丝、京冬菜下锅炒熟，加入细盐鲜汤、酱油、香油，适当下芡出锅。

特点：酸辣味鲜，增添食欲。

关键技术：配色鲜艳，讲究刀功。

海 参 油 码

原料：（5 份）

水发梅花海参 75 克，水玉兰片 30 克，水香菇 15 克，小白菜心 5 个，细盐 10 克，酱油 10 克，香油 5 克，猪油 50 克，湿芡粉 10 克，味精 2.5 克。

制作：

将海参、玉兰片改切为斜小片，香菇改刀。油锅上中火，逐次下锅，加入作料煸熟，最后下芡和味精、香油出锅。

特点：清润营养。

关键技术：海参发透，讲究刀功。

扎 酱 油 码

原料：

瘦肉 1000 克，京酱 25 克，白糖 5 克，酱油 10 克，水玉兰片 100 克，香油 5 克，猪油 100 克，味精 2.5 克，水香菇 10 克，葱花 10 克，湿芡粉 10 克，细盐少许。

制作：

将瘦肉、玉兰片、香菇分别切成米丁，油锅上火烧见烟，下入瘦肉，香菇和玉兰片米丁拌炒，加入已蒸白糖京酱，再加入调味作料和芡粉熟后出锅。

特点：色泽酱红，鲜香浓郁。

关键技术：汁不宜太浓，咸淡适中。

鳝鱼油码

原料：

净鳝鱼肉 2500 克，生姜 25 克，紫苏 50 克，蒜苗 750 克，菜油 250 克，香油 10 克，酱油 50 克，细盐 5 克，湿芡粉 25 克，味精 5 克。

制作：

将鳝鱼分段切成片，生姜切丝，紫苏切细，蒜苗改切成 5 厘米长。油锅上中火烧红，下入鳝鱼片炸炒起泡，生姜和蒜苗下锅，加盐、酱油，适量加进清水焖煮。最后下香油、芡粉和味精。

特点：时令品种，鲜香味佳。

关键技术：鳝鱼要炸透，煮入味。

蛭干油码

原料：

蛭干 250 克，生姜 10 克，香葱 10 克，水香菇 25 克，猪油 100 克，香油 5 克，味精 1 克，湿芡粉 30 克，食盐 10 克，酱油 5 克。

制作：

将蛭干洗净泡发，清除杂物，香菇切成小条，生姜拍烂，香葱缠成把。锅上中火烧油，蛭干、香菇下锅烹炒，加入葱、姜、盐和酱油，稍放汤焖，以后下香油和味精，芡粉勾匀出锅（葱姜取出）。

特点：明目鲜香，特殊风味。

关键技术：蛭干要洗净，杂物除净。

蟹黄油码

原料:

大螃蟹 10 只, 生姜 25 克, 香葱 25 克, 细盐 10 克, 酱油 15 克, 花生油 100 克, 香油 10 克, 味精 2.5 克, 湿芡粉 15 克, 香菜 50 克 (配吃用)。

制作:

将大蟹用席草捆缠住脚, 上笼蒸熟取出冷却, 分别逐个摘下脚, 在脚处切一口, 用圆棍滚压出白肉或小竹杆挑出。圆壳掰开用竹杆挑出蟹黄。锅上中火将花生油烧红, 姜拍烂下油内炸后下蟹黄肉, 加入鲜汤和作料调味焖煮, 下芡后将葱姜取出。

特点: 时令海鲜, 独特风味, 食时配香菜。

关键技术: 煮焖出汁。

油焖冬笋油码

原料:

去壳冬笋 2500 克, 猪油 300 克, 酱油 50 克, 细盐 100 克, 香油 25 克, 味精 15 克。

制作:

将笋洗净切条状下入沸水锅氽一下后沥干, 猪油烧红将笋下锅翻炒, 分别下盐、酱油不停拌炒, 见笋色泽均匀时逐次加入鲜汤焖煮到笋条变软有笋香味时, 出锅下入香油、味精 (稍带有汤汁)。

特点: 时令鲜嫩、色黄香脆。

关键技术: 保留汤汁。

烩干贝面码

原料: (20 份)

饼子干贝 150 克, 生姜 10 克, 水香菇 25 克, 小白菜心 20 个 (摆放面条上), 猪油 25 克, 香油 5 克, 味精少许, 湿淀粉 5 克。

制作:

先洗净用碗盛装放进适量清水, 生姜拍扁加入干贝上笼蒸发, 将姜取出, 蒸发的干贝拍散去掉筋膜, 香菇洗净切成短细丝。菜心烫熟。蒸发的散干贝与蒸的原汁汤一齐下入小火油锅内, 放入香菇, 适量加汤, 烧开后将生粉调匀加入, 成熘汁状干贝面码。

特点: 嫩软海鲜, 配色美观。

关键技术: 干贝要去净筋膜。

鸡片面码

原料:

活母鸡 1 只, 小白菜心 30 个, 香油 30 克。

制作:

将鸡宰杀, 去毛, 破开取净内脏, 用清水洗干净下入汤炉锅煮熟, 钩取出晾凉, 冷后将骨去净剔成薄片待用。小白菜心烫熟拌麻油待用。用时每碗光面上盖鸡片, 碗边上摆放菜心即成。

特点: 清爽利落, 营养丰富。

关键技术: 鸡断生即出锅。

炖鸡面码

原料:

母鸡 1 只，水发木耳 50 克，生姜少许，细盐适量，白酒 25 克，茶油 50 克。

制作：

将母鸡宰杀后，烫洗去净毛，去掉内脏和头脚，清洗，砍成 3 厘米宽 6 厘米长的块，炒锅置中火上，茶油入锅烧红见烟，下入姜和盐爆炒鸡块几分钟后放酒翻炒，适量加入清水，水开后将鸡倒入陶器钵内上小火炖，慢慢炖至七成烂时加小木耳，开锅后离火，成为炖鸡面码。

特点：汤清味鲜，营养丰富。

关键技术：煨火要小，保持汤清。

炖白肚面码

原料：

猪肚子 1 个，碎白胡椒 5 克，细盐适量，茶油 25 克，味精少许，白醋 50 克，猪油少许。

制作：

将猪肚先用清水刮、洗两次，再放入白醋和细盐在盆内揉透，用菜刀刮去污汁，冲洗干净。锅上中火放进冷水和猪肚，见水沸将肚子翻边稍煮取出，用刀刮洗至无异味，再入锅内加水上中火煮熟取出切斜片，加入胡椒粉一齐下入原汤中炖烂，加入猪油、味精和细盐即成炖白肚面码，也可作红烧肚片（只稍加酱油）。

特点：突出胡椒香味，肥烂而不腻。

关键技术：揉刮干净无异味。

嫩鸡面码

原料：

嫩子鸡 1 只，水香菇 15 克，玉兰片尖（已发）50 克，小白

菜心 150 克 (烫熟), 猪油 (实耗 100 克), 酱油、麻油、味精、湿生粉各少许。

制作:

将鸡宰杀烫去毛, 去净内脏, 洗干净, 去净头、颈、脚、全部骨头, 切成小团, 先抓细盐、湿生粉, 锅置于中火上烧油, 油红下鸡肉炒熟, 加入以上调味品稍带汤汁勾芡出锅即成。

特点: 鲜嫩软滑, 现做热吃。

关键技术: 鸡肉断生即可。

三、炸制点心

摸油扯酥大油饼

原料: (1个)

面粉 150 克, 卷子糖油馅 100 克, 葱花 15 克, 擦糖 100 克, 玫瑰糖 5 克, 红瓜 10 克, 青梅 10 克, 瓜仁 10 克, 白糖 5 克, 猪油 50 克, 素油适量。

制作:

(1)成形: 将温水和的面团摸上猪油, 醒放几分钟待起筋, 再搓揉成嫩软而筋力大的皮面, 用手搓成长条捶扁, 再用橄榄面杖从头至尾一前一后擀开。在右边案板上摸少量的油, 左手拿起面皮尾处, 右手的手背托起面皮, 并用大拇指夹住面皮头, 两手配合拉成均匀的长皮子, 摸上油, 然后在右边摸油之处作卷的起点。将以上卷子糖油, 葱花摸放在面皮的起点上, 擦糖馅摆在葱油上, 在起点处将皮折合使馅心在内, 右手握住包有馅心之处, 慢慢拉长滚拢收尾, 用手先轻轻按扁, 摆放 10 分钟后, 再用平头杖擀开成扁圆形饼坯。

(2)炸制: 用文火, 油温保持 130—140℃, 饼坯下锅后, 用

铲推动不使落锅底以免烧焦，炸至饼浮出油面，翻边再炸保持不烂，待两面呈谷黄或金黄色时用铁丝漏子取出沥干油摆在板上。

(3)坯饼与装盘：切时先压平，切成条状，再切成棱形状，保持坯形，用磁盘盛装。饼上面洒上白糖、红瓜小丁、青梅小丁、瓜仁等。

特点：落口酥化、香甜味美、为湖南茶食名点。

关键技术：出锅时油温稍高，以免饼内含油。

摸油扯酥鲜肉大油饼

原料：(1个)

富强面粉 150 克，葱肉馅 250 克（一半炒熟），猪油 50 克，叉烧肉米 25 克。另用素油炸。

制作：

同“摸油扯酥大油饼”，装盘后在饼上散放叉烧肉米即成。

特点：为湖南茶食名点，入口酥化。

关键技术：同“摸油扯酥大油饼”。

鸳鸯扯酥油饼

原料：(1个)

富强面粉 200 克，香菇鲜肉馅 200 克（一半炒熟），卷子糖油馅 100 克，葱花 10 克，擦糖 100 克，玫瑰糖 5 克，红瓜 5 克，青梅 5 克，叉烧肉米 10 克，麻油少许。

制作：

同“摸油扯酥大油饼”，（做两个，一个放糖馅，一个放肉馅），两个包好以后另用一张不包馅的摸油薄皮将两个合拢从周边围绕包紧，稍摆放再擀开下油锅炸至两面金黄，切后在糖的一边散上红瓜青梅和少量白糖，肉的一面散上叉烧肉米，淋上香油即成。

特点：一饼两味，酥松可口。

关键技术：皮薄如纸，不能漏馅。

龙 菊 酥

原料：(12个)

水油酥皮面 300 克，干油酥心面 200 克，糖粉 50 克，莲茸馅 50 克，蛋黄米 50 克，防粘扑面粉 25 克。

制作：

(1)开酥：水油酥皮面与糖粉揉匀，干油酥心擦软（两种面要一样软）。皮面搓成粗条擀扁，酥心搓成条摆放皮面中心，稍压扁，两边皮面往中叠折，用走槌心棍来回轻轻斜压（使酥心不动），再均匀横直擀开成为长方形薄皮。

(2)成形：将皮分切为 5 厘米宽，用两张叠放撒上扑面粉，均匀切成 5 厘米长细丝，按量分开，在丝中部捏合紧，提起散开为菊花状，逐个散开摆放平底铁丝漏中在中温猪油锅炸成象牙黄色，弃油出锅，轻拿平放，在每个中心搭上莲茸馅和蛋黄米作花芯。

特点：形象逼真，酥松香甜，为席间点心。

关键技术：切丝均匀，花瓣散开，炸至谷黄色。

香椿鲑鱼腊肉春卷

原料：(40 件)

炒好入味笋丝 250 克，熟素肉丝 100 克，熟腊肉（粗丝）50 克，熟鲑鱼丝 50 克，生韭白 250 克，小春卷皮 40 张，面浆糊 50 克，素油 2 公斤（实耗 100 克），香椿 100 克。

制作：

(1)熟冷笋丝与熟素肉丝和生韭白丝一起拌匀。将皮子逐张摆在案板上正放（即光面在底）。逐个用筷子装进拌好的馅心，

加放腊肉、鱿鱼丝和香椿，将皮子的三分之一盖在馅上，在周边摸上浆糊，左右皮折在馅心旁，在折皮上又摸浆糊，再往前滚成筒状小椿卷（最长不超过7厘米）。

(2)炸制：宜用中温油，下锅后用筷子翻动，炸黄取出。

特点：皮脆味香，时令品种，为席间名点。

关键技术：要包严密，不能进油。

地菜腊肉春卷

原料：

炒好笋丝 500 克，烫熟嫩地菜 500 克（晾凉），熟素肉丝 150 克，熟腊肉丝 50 克，面浆糊 50 克，皮子 25 张，素油 2500 克（实耗 100 克）。

制作：同“香椿鱿鱼小春卷”。

特点：皮脆味美，时令品种，茶室名点。

关键技术：皮子不能有沙眼，要包紧不进油。

小百合酥

原料：(12个)

水油酥皮面 350 克，干油酥心 300 克，较干枣泥馅心 150 克，洁净白猪油 3 公斤（实耗油 100 克），樱桃小米丁子 10 克。

制作：

将水油酥皮面皮与干油酥心面分别擦软，要检查两种面的软度相同（如不相同就会漏出酥心，不美观）。

开酥：水油酥皮揉光搓成长条扯下 12 个脐子用潮润的白布盖上，将干油酥心分为 12 个，逐个将水油酥皮捶扁包进干油酥心，擀棍均匀擀开，叠折为六层擀成方形，每个包进枣泥馅心，将收口处朝下，成为圆状，用锋利的小刀片在上面划成“*”形。

炸制：宜用较低油温，将半成品平放铁丝漏中静置炸，见切

口全部散开时，如油温增高端锅离火炸熟，保持白色或谷黄色出锅，在每个开口中心加点樱桃小条。

特点：层次分明，形象美观，为席间点心。

关键技术：用低温油炸，出锅时油温稍高，以免含油。出锅平放。

小牡丹酥

原料及制作同小百合酥，不同的即多划一刀（·）成为牡丹酥，（馅心也可用较干的洗沙和泥茸之类）。

小圆酥盒子

原料：（20个）

水油酥面皮 300 克，干油酥心 200 克，玫瑰糖馅 200 克，溶猪油 2.5 公斤（作炸用）。

制作：

（1）开酥：将水油皮面揉光，干油酥心擦软，两种面要软度相同。皮面、酥心面各分为三团，逐个将皮面搓圆捶扁包进酥心，每个用手压扁，每个稍滚开成为一样大，再将三个叠合为六层，用走槌擀开成长方薄皮（擀时用力要均匀），将前面边缘 3 厘米处切下，再移至后边叠压，用走槌滚压开，两手在前边缘均匀朝内紧滚成筒，按量切成 20 片较厚、20 片稍薄的立酥圆皮子，逐个擀开为一大一小，成圆形。

（2）包馅成形：将大的皮子作装馅底用。小的作盖面层用，左手拿上大皮摊开，右手抓糖馅装入皮中心，再拿小皮盖上合紧边，左手托住合坯，右手从边捏现绳状花纹边即成生坯。

（3）炸制：用平底铁丝漏勺装进圆酥盒下入白猪油锅内，用低温油炸现明酥，要保持不受油冲烂和炸黑烧焦，手拿住柄，时起时余，成品要求谷黄色或牙黄色，酥层明朗。

特点：入口酥化，酥层明朗，为席间名点。

关键技术：索股均匀，颜色谷黄，不漏馅不烂顶，出锅时油温稍高以免含油。

小鸳鸯酥盒子

原料：(20个)

水油酥皮面 300 克，干油酥心面 200 克，五仁甜馅心 200 克，香菇熟肉馅心 200 克，洁白猪油 2.5 公斤（炸用）。

制作：

(1) 开小酥：将水油酥皮面揉光，干油酥心面擦软，两种面软度要相同。皮面和酥心各分为 10 件，逐个将皮面包入酥心，每个用平杆来回压扁，将两头向中叠为六层，再用平杆横，直擀成厚薄均匀的长方形皮子，在前面 3 厘米处的边切下，移往后边，左右滚压均匀。两手在前边切口处向内紧滚成筒，从筒横中切断成为两张立酥圆皮，用面杆子稍擀大。

(2) 成形：左手托住圆皮，右手抓五仁糖馅将皮向前合拢，另一张立酥皮装进香菇熟肉馅向前合拢，成为两个半月形，再将两个半月形的两头粘合为太极形，左手托住，右手从边缘处顺序捏现索边成为鸳鸯酥盒生坯。

(3) 炸制：用洁净白猪油，可将未炸鸳鸯酥盒平面放在有柄的大平底铁丝漏一起下入低温油锅，静置，待油温逐渐上升时端锅离火，手拿住木柄，时起时余，成品要求保持牙黄或谷黄色，酥心现出明朗，出锅时油温稍高以免含油。

特点：酥层明朗，索股均匀，为席间名点。

关键技术：操作精细，酥化谷黄，不冲烂，不含油。

小眉毛酥

原料：(20个)

水油酥面皮 300 克，干油酥心 200 克，桂花糖油馅 200 克，洁白猪油 2 公斤（实耗 200 克）。

制作：

(1) 开大酥：将水油酥面皮揉光，干油酥心擦透，两种面要软度一样，皮面搓成粗条压扁稍擀开。酥心同样搓成相等长条，放在面皮中心稍压扁，将前后的皮面向酥心复盖，用平棍来回斜压（固定酥心），稍擀宽。将两头向中叠折为六层，再用走槌横直擀为厚薄均匀的长方形皮子，在前面边缘 3 厘米处用力向外斜切，其切下的一条皮子移往后边粘合滚压均匀。两手在前边切口处向内紧滚成筒切成 20 片圆形立酥皮，用面杖稍擀大以便装馅。

(2) 成形：左手拿上皮子，右手按量装进桂花糖油馅，将一头复上馅心，然后将边合拢捏紧，再用右手从复口处捏成绳状花纹，即成眉毛形生坯。

(3) 炸制：锅要洗净，用白猪油，油温不能高，用平底的本柄铁丝漏勺，平放半成品，不使之接触锅底，手拿丝漏木柄时起时余。炸至牙黄色或谷黄色，不烂酥不烧焦。

特点：形象逼真，酥化香甜，为席间名点。

关键技术：注意油温，不漏馅心。

月弓酥

原料：(20个)

水油酥皮面 300 克，干油酥心面 200 克，麻茸馅心 200 克，白猪油 2 公斤（炸用）。

制作：

(1) 开酥：将水油酥皮面搓光揉紧，干油酥心面擦软，两

种面湿润要相等，各分为 10 团，逐个用皮包酥心，用平头圆杖将包好酥心的坯子擀开为长方形，由前至后紧滚成筒并捶扁，由横筒左边往前拨直再擀为长方条，朝内又滚成筒，分切为 20 片立酥圆皮，逐个擀开成圆皮。

(2) 包馅成形：将每张圆皮包进 10 克麻茸糖油馅心，朝前合紧，左手托住，右手从头至尾捏现绳子状细花纹即可。

(3) 炸制：同“小眉毛酥”。

特点：形似半月、索股均匀，为席间名点。

关键技术：大小要匀，色泽一致。

木 鱼 酥

原料：

水油酥皮面 400 克，干油酥心面 300 克，莲茸馅心 200 克，扑粉 25 克，溶猪油 2 公斤（实耗 100 克）。

制作：

(1) 开酥：水油酥皮面与干油酥心擦后要软度同样。将皮面揉光搓成粗条压扁，酥心摆放中心，皮面由两边朝酥心上复盖，用平头棍子稍压（固定酥心），再由两头朝中折叠为六层。用走槌均匀擀成长方形酥皮，在前边斜切齐边缘，由前斜口处紧滚成筒，均匀切成 20 片立酥皮，逐片稍擀大点。

(2) 包馅成形：左手拿立酥皮摊摆手心，右手按量装进 10 克莲茸馅，皮朝前合拢捏紧成半月形，再将两头角尾叠合紧，左手托拿，右手顺序绕边捏现绳状花纹即成木鱼形。

(3) 炸制：同“小眉毛酥”。

特点：形象逼真，营养丰富。为席间名点。

关键技术：酥要开匀，层次要明朗。

鹅 掌 酥

原料: (20 个)

水油酥皮面 300 克, 干油酥心 200 克, 山药泥馅 200 克, 扑面粉 25 克, 溶猪油 2 公斤 (实耗 100 克)。

制作:

(1) 开酥: 水油酥皮面搓揉光滑, 干油酥心擦软发白, 两种面湿润度相同, 将皮面搓成小条, 扯脐子 10 个, 酥心分为 10 团, 逐个将皮子捶扁包进酥心, 用平圆杖子擀成长方形, 将两头向中叠折为六层, 再擀成长方形, 由前边朝内紧滚成筒, 均匀切为 10 件, 将切口处 (立酥) 朝上擀成圆皮, 再从圆皮中横切一刀, 共成 20 张立酥皮。

(2) 包馅、成形: 每个从切口处捏合成三角空心, 在折合边缘捏现绳状花纹, 在三角空口内装进馅心 10 克, 再在横口收紧捏合成绳索边即成为鹅脚形的生坯。

(3) 炸制: 同“小眉毛酥”, 也可烤制。

特点: 形似鹅掌, 入口酥化, 为席间名点。

关键技术: 出锅油温稍高, 以免含油。

小 海 螺 酥

原料: (20 个)

水油酥皮面 300 克, 干油酥心面 200 克, 五仁糖油馅 200 克, 扑粉 25 克, 溶猪油 2 公斤 (炸用)。

制作:

(1) 开酥: 先将水油酥皮面、干油酥心面搓软, 皮面揉成粗条压扁成长方形, 酥心成条状摆至皮中心, 再将前后两边复盖酥心。案上撒少量扑面, 两头向中叠折为六层, 再擀长、擀宽。保持开得均匀, 由前往内紧滚成筒, 按量切成 20 片圆形立酥。用

面杖子擀大，保持圆形。

(2) 包馅、成形：先将圆皮拿上左手，在边缘捏三分之一成绳索纹状，将有绳索纹处向外折，再折拢半边捏合，每个装进馅心 10 克，再翻边，又将前口处捏合成绳纹状即成。

(3) 炸制：同“小眉毛酥”。

特点：操作精细，形似海螺，为席间名点。

关键技术：收口严密，以免出糖。

小 腰 酥 饼

原料：(20 个)

水油酥皮面 300 克，干油酥心面 200 克，薯泥甜馅心 200 克，扑面粉 25 克，溶猪油 2.5 公斤（炸用）。

制作：

(1) 开平酥：水油酥皮面搓柔软成粗条，擀扁，干油酥心面擦软发白（两种面软度要相同）。酥心成条摆放皮面中心，将两边的皮面向酥心上盖，用平棍来回斜压成格状（固定酥心），再擀开由两头向中叠为六层，在案板上稍散扑面粉（防粘），用走槌均匀用力滚擀开成薄皮，由前朝内紧滚成筒。

(2) 成形：按量扯脐子 20 个，逐个在滚筒搭口处捶扁（平酥），包进薯泥甜馅 10 克。用橄榄杖擀成腰圆形（如烤制在面上刷蛋黄液），炸制不刷蛋黄液。

(3) 炸制：适用中温油，饼坯下锅不宜太多，以免烤焦变形，成品要求谷黄色。

特点：外层酥心，内心香软，为席间点心。

关键技术：不焦不烂，收口严密。

猪油桂花年糕

原料：

糯米 5 公斤，粘米 1.5 公斤，（去膜板油 1 公斤），食盐 25 克，白糖 4 公斤，桂花糖 150 克。

制作：

（1）磨粉：将粘、糯米淘洗干净用清水浸泡，水要淹上米的 10 厘米，待手用力捏米成粉子时，用磨磨成细粉浆袋装，缠紧袋口，吊、压干水分。

（2）擦粉：用大木盆一个，上面架放一个粗眼竹筛，将粉倒出（每次两手捏搓 2.5—3 公斤），使粉漏入盆中成雪花形粉片。

（3）蒸粉：将木饭甑一只，撒盐 10 克于甑皮底上（防止粘粉），将粉轻轻铺在甑皮底，约装到甑的三分之一，端进旺火，沸水锅内敞蒸四、五分钟（不盖盖），至见大气上冲，糕粉已熟，再将生粉加入，装至九成满时，再敞蒸七、八分钟，蒸至大气透顶，糕粉变色（糙米色）即已蒸熟，将盖子盖上，再蒸二、三分钟即成。

（4）腌糖和板油丁：板油去薄膜皮后与 10 克盐稍腌十多分钟拌入白糖 4 公斤，用双手擦搓备用。

（5）春粉：将蒸熟的粉倒进石臼内，边春边加入糖板油丁，如此不断的春（冲），春至糯糍甜香，即成糕料。

（6）成形：案板上摸食用油或黄蜡少许，将春好的糕料放上，加入桂花用手搓揉，揉至糕料光滑无空隙时搓成粗长条，扯成 50 克重的糕坯。以左右手心同时按住糕坯，在案板上向前后推动，搓成 13 厘米长圆糕条，即成为桂花年糕，切成段，吃时再炸。

特点：糖重多油，软润异常，为席间点心。

关键技术：蒸粉子时不要盖，便于熟透。

四、煎制点心

蛋皮软饼

原料:

鸡蛋 4 个, 湿淀粉 50 克, 植物油 50 克, 莲茸馅心 300 克, 青梅小丁 25 克。

制作:

(1) 烫蛋皮: 将蛋去壳用碗装打散, 湿淀粉搗散调入蛋内搅匀。锅上小火刷植物油, 做两次在锅内烫成圆形蛋皮两张。

(2) 夹馅: 将热莲茸馅均匀搽满蛋皮上, 拿另一张蛋皮将馅心盖合, 再用快刀切成条, 改切为棱形, 用铲入盆盛装, 保持圆饼形, 并在软饼上洒上青梅小丁子。

特点: 金黄柔软, 营养丰富, 为席间点心。

关键技术: 蛋液淀粉, 要搅均匀, 皮色蛋黄。

锅贴饺子

原料:

精白面粉 150 克, 鲜肉馅心 200 克, 麻油 10 克, 茶油 20 克。

制作:

开皮, 上馅同“酥皮锅饺”。

煎制: 锅洗净烧干摆饺子放水煮焖至熟, 滗去水, 将锅转动加入已烧好的茶油, 两手配合将锅置小火上转动煎黄, 底板铲动。滗去油铲入碟中翻放, 淋上麻油即成。

特点: 饺底色泽金黄, 面层油亮软嫩。为茶室名点。

关键技术：煮水要齐饺子面，盖好焖煮，看生熟手按皮，肉硬即熟。饺底不能烧焦。

酥皮锅饺（虎皮锅饺）

原料：（12 件）

精白面粉 150 克，金钩、香菇鲜肉馅 200 克，麻油 10 克，猪油 5 克，植物油 15 克。

制作：

（1）开皮：将面粉用沸水冲拌搓成团，撑开摸上猪油待冷却。面团揉光搓成条扯脐子 12 个，逐个捶扁，用橄榄面杖子擀成边薄中间稍厚的圆皮子，左手四指托住皮子，右手用竹片挑进 20 克馅心。两手配合（左手弯大拇指）四指稍朝内托住馅与皮，右手从边角向前捏出粗折。

（2）煎制：锅洗净烧干后放 7.5 克植物油，逐个排放或围成圆形；两手托端锅子转动，待听锅内饺底带有喳喳音时，加入清冷水泡底五、六分钟。拿上看底有泡时端上小火，盖上盖待水干时锅内有喳喳油音，端起锅再加入植物油上微火，两手端锅转动，保持不粘底，听音燥响可将碟扑盖饺子面上，用手配合翻过来，淋上麻油即成。

特点：底板酥泡鲜香，面层软。为席间名点。

关键技术：适宜小火，勤转动不烧焦。

鏊子小油饼

原料：（10 个）

面粉 500 克，卷子糖油馅 100 克，玫瑰擦糖馅 125 克，香葱花 25 克，猪油 100 克，植物油 50 克。

制作：

（1）成形：用温水将面粉拌和搓揉成团，摸猪油后待冷却备

用。醒放有筋力时分为 10 团，逐个搓揉成嫩软筋力大的皮面长条，用右手将长条捶扁，两手使用橄榄面杖子从头至尾一前一后擀开。在右边斜前案板上摸少量的猪油，左手揭起较宽的尾处皮面，右手的四指背面托起面皮，并用大拇指夹住面头，翻过右手的面皮，左手拿住另一头，右手趁势翻在斜前案上摆平放下，左手向后拉长约 7 分米，两手配合带擀使边匀薄，摸上油，在右边宽头之处摸油作卷的起点。将卷子糖油、葱花摸平摊放在面皮起点上，擦糖馅摆放在葱油上，将起点处两边折合使馅心在内，右手握住包有馅心之处摸油慢慢带长滚拢收尾，先用手轻轻按扁醒摆，逐个分先后用面杖子擀开成腰圆形饼坯。

(2) 煎烘：这是用一种专用灶，下层是旺火，中间周围有隔火设备，当中一个六公分铸铁圆孔。火苗由圆孔冲上铸铁的圆形鏊子板上，另有两个熟铁提手鏊板烧红下火，用排笔涂油，将饼坯围绕鏊板的周边摆放，在饼的面层涂植物油翻边换头，见两面金黄时，两手拿铁提手取下鏊板，用铁钳夹起饼子摆放火孔的周围立放（叫下洞子）依然盖上鏊板刷油，上面重新放小油饼，又提取鏊板取出洞子已好的小油饼。接连这样操作。

特点：酥松香甜，引人食欲，为湖南茶食名点。

关键技术：皮子要薄，不能烧焦。

五、烤制点心

小凤尾酥

原料：（20 个）

水油酥皮面 300 克，干油酥心 200 克，豆沙馅心 300 克，扑面粉 25 克，鸡蛋黄 2 个，刷盘素油 50 克。

制作：

(1) 开酥：将水油皮面搓揉光滑，干油酥心擦糖发白，皮面搓成条扯脐子 20 个，酥心分为 20 团，逐个将皮脐捶扁包进酥心，用平头圆棍擀成方形。将皮叠为六层，再擀大逐个包进豆沙馅两手配合按成扇形，在宽的一头拖切三刀再将每条扭现豆沙成为凤尾形。烤盘括尽，刷素油，在每个凤尾酥皮面刷上蛋黄液。

(2) 烤制：炉盘进入炉内时，温度在 180℃ 左右，熟后出炉即成。

特点：形似凤尾，香甜酥化，为席间名点。

关键技术：平酥要开匀，色泽金黄。

小 佛 手 酥

原料：(20 个)

水油酥皮面 400 克，干油酥心面 300 克，枣泥馅心 300 克，扑面粉 25 克，素油 50 克。

制作：

(1) 开酥、成形：(小包酥)，水油酥皮面搓擦光软，干油酥心擦软发白(两种面软度相同)，皮面搓条扯成 20 个脐子，酥心同样分为 20 团。逐个皮脐捶扁包进酥心，在案板上散上少量扑面粉，用平头圆面擀棍，按顺序一个个擀成长方形，叠折为六层，再擀大，包进 150 克枣泥馅心，两手配合按扁使一头厚些，一头稍薄，用力在薄的一头拖切多刀，两手将坯做成佛手形(水果)。

(2) 烤制：将烤盘擦刮干净刷上素油，生胚摆入盘内，每个刷上蛋黄液，在炉温 180℃ 入炉烤成面层金黄即成。

特点：形象美观，味道甜香，为席间名点。

关键技术：造型讲究一致，保持金黄色。

小菠萝酥饼

原料: (20 个)

水油酥皮面 400 克, 干油酥心面 300 克, 水晶糖馅 150 克, 鸡蛋黄液 2 个, 刷盘油 50 克。

制作:

(1) 开酥、包馅: 水油酥皮面揉光, 干油酥心擦软 (两种面软度要相等)。皮面搓长条压扁, 酥心搓长条摆放皮面中间, 将皮面向酥心上折合, 用圆面杖稍压使酥心不漏出, 用走槌均匀擀长擀宽, 再由两头往中叠为六层, 擀成长方形薄皮, 由前向内紧滚成筒, 扯成 20 个脐子, 逐个在搭口处捶扁, 包进馅心。

(2) 成形: 用面杖擀成圆形饼坯, 再将专用木梳或花滚压现菠萝格纹刷上蛋黄液, 烤盘刮, 擦干净刷上素油, 饼坯摆放烤盘内进入 160℃ 炉内烤熟, 保持色泽谷黄或金黄即成。

特点: 色泽鲜艳, 酥化香甜。为席间点心。

关键技术: 造型一致, 不能烤焦。

小桃子酥

原料: (20 个)

水油酥皮面 250 克, 有碱酵面 150 克, 干油酥心面 300 克, 五仁馅心 200 克, 干面粉 50 克, 刷盘油 50 克。

制作:

(1) 开酥、包馅: 水油酥皮面与有碱酵面一起揉透, 油酥心要擦软, 皮、酥的软度要相等。将皮面搓成小条摘脐子 20 个, 酥心分为 20 团。逐个将面皮包进酥心, 用圆面杖擀成长方条, 再两头往中叠折为六层, 稍擀大皮子包进五仁馅 10 克收口。

(2) 成形: 两手配合将已包馅坯子搓小一头, 用木梳在坯中

间直压一条轮纹，进入已刷油烤盘坐放（大头在下），在坐的后面用小剪刀剪现两片桃叶，在每个桃尖处刷上蛋液。入炉烤熟即成

特点：形象逼真，酥化香甜。为席间点心。

关键技术：桃尖不能焦黑。

金 瓜 酥

原料：（20个）

水油酥皮面 250 克，有碱酵面 150 克，干油酥心面 300 克，豆茸糖油馅心 200 克，防粘扑面 50 克，刷盘素油 50 克，蛋黄液 2 个。

(1) 开皮，包馅：与桃子酥相同，在包后用手稍压扁，在周边用木梳压现瓜瓣。

(2) 成形：每瓣刷上蛋黄液摆入已刷油烤盘内，烤时宜用中温火，烤 10 多分钟，熟后出炉。

特点：形似金瓜，馅心细腻。为席间点心。

关键技术：瓣形要一致，色泽要金黄。

小 叶 形 酥

原料：（20个）

水油酥皮面 250 克，有碱酵面 150 克，豆沙馅心 200 克，干油酥心 300 克，刷盘油 50 克，防粘面粉 25 克。

制作：

(1) 开酥、包馅：水油酥与有碱酵面合并揉透，干油酥心要擦软。干面搓成小条扯脐子 20 个，酥心分为 20 团。将皮面脐捶扁逐个包进酥心，用圆面杖滚擀为长方形，由两头往中叠为六层的方块，再将四角收拢擀成圆皮（平酥），逐个包进馅心。

(2) 成形：左手托住皮馅，右手在圆皮右方稍复折一点，将

两边对齐，右手的拇指和食指在缝合处捏合成一条叶径纹，压扁成弯形，成为长叶生坯，摆放烤盘内入炉烤熟，保持牙黄色即成。

特点：操作精细，形象逼真。

关键技术：叶边要捏紧，以免漏馅。

小风车酥

原料：

水油酥皮面 250 克，有碱酵面 150 克与水油皮混合揉匀。干油酥心 300 克，翡翠糖油馅心 250 克（包括熟粉），刷盘素油 50 克，扑粉 25 克（防粘）。熟面粉 50 克。

制作：

(1) 开酥、包馅：将揉匀混合皮面搓成粗条擀宽擀长，擦好的酥心条摆放面皮中心压扁。两边皮面向酥心上复盖，用平圆杖来回斜压成浅格纹，用走槌均匀擀薄两头向中叠为六层，再擀成薄皮，滚成小条筒，搓长扯出 20 个长形平酥脐子，在平面皮搭口捶扁用竹片装进馅心包紧，收口朝下平放。

(2) 成形、烤制：将生坯左手拿上，右手用刀片围住生坯从顶部划斜纹多条，逐个摆放烤盘内在每个生坯面层刷上少量猪油，放入炉中烤熟，保持白色（可另用一空盘盖上烤）。

特点：酥纹美观，馅心碧绿。为席间点心。

关键技术：馅心不能流，花纹要一致。

小玉兰酥

原料：（20 个）

水油酥皮 400 克，干油酥心面 300 克，豆沙馅心 300 克，白猪油 250 克，防粘扑面 25 克，刷盘油 25 克。

制作：

(1) 开酥，包馅：将水油酥皮面与干油酥心分别揉擦同样的软度，皮面搓成条压扁稍擀宽擀长，将酥心成条摆放面皮的中心，皮面的两边向酥心面上复盖，用圆面杖来回斜压再用走槌擀宽长，从横皮的前边往后紧滚成小筒，扯长形平酥脐子 20 个，逐个捶扁包进豆沙馅心 15 克。

(2) 成形：将生坯稍搓长合口处朝下两头搓小，用小刀片划三刀现出馅心。在一头贴上两片面皮长叶，面层刷上白猪油摆入已刷油的烤盘内进入炉内烤熟，如火大可另盖一个空盘，成品保持白色。

特点：花瓣明朗，酥化甜香。为席间点心。

关键技术：色泽要银白色。

小蝴蝶酥

原料：(30 个)

水油酥皮面 0.5 公斤，干油酥心面 0.5 公斤，莲茸馅心 300 克，熟面粉 150 克，白糖 100 克，防粘扑面 100 克，刷盘油 50 克。

制作：

(1) 擦馅：将莲茸馅心与熟面粉和白糖一起擦匀（待用）。

(2) 开酥、夹馅：水油酥面皮、干油酥心分别揉、搓成软度相同。将皮面分为三团，酥心分为两团，馅心一团。两团皮面分别包进酥心，另一团皮面包进馅心。逐个稍擀压成为一样大圆形，撒面粉至案上，先用一个包酥的圆形坯平放，中间夹放包馅心的面坯，上面盖放包酥圆形坯，三个合叠一起用走槌均匀擀成长方形，从中横切为两条。每条从切口处紧滚成筒（50 毫米）。切成 10 毫米厚的卷片，将两片中间刷少量水粘合，用筷子夹拢现出两片蝶须，摆放烤盘内烤熟即成。

特点：形象逼真，酥纹明朗。

关键技术：开酥要匀，色泽要一致。

盘香酥饼

原料:

水油皮面 250 克, 有碱酵面皮 150 克, 干油酥心面 250 克, 伏油馅心 200 克, 熟芝麻粉 50 克, 香葱花 50 克, 蛋黄液 3 个, 去皮生芝麻 50 克, 刷盘油 50 克, 细盐 0.25 克。

制作:

(1) 开酥: 水油皮面与有碱酵面混合搓揉均匀, 干油酥心面擦软, 将混合面皮搓成粗条压扁擀成长方形, 酥心搓条放入皮面中心, 前后皮面向酥心上复盖。用走槌心(棍)来回斜压成格形, 再用走槌均匀擀成为薄皮。切成 100 毫米长、87 毫米宽的平酥皮, 用白洁净布盖上。

(2) 揩刮馅心: 逐个将平酥长条皮移至案板边。将伏油馅心与熟芝麻粉和葱花细盐放入有边搪瓷盆内拌匀、压平。用菜刀在盘边刮馅在刀口一线, 将刀口馅向皮上刮至皮边, 逐个向前滚成长条(馅滚在内), 将一头稍压扁, 两手配合朝一个方向紧盘成香形, 尾尖压入内。成为盘香形生坯。每个刷上蛋黄液散上生芝麻, 摆放已刷油烤盘内烤熟成金黄色即成。用 180—200℃ 炉温烤制。

特点: 酥松香脆, 形象逼真。为席间点心。

关键技术: 掌握好炉温, 烤至色泽金黄。

小千层酥

原料: (20 个)

精白面粉 0.5 公斤, 白糖 100 克, 猪油 50 克, 干油酥心 0.5 公斤, 糖粉 100 克, 刷盘油 25 克, 防粘扑粉 25 克。

制作:

(1) 制皮面: 将面粉、白糖、猪油加热水和成皮面团, 待冷

却备用。

(2) 开酥：皮面揉光搓成粗条，稍压扁，酥心擦软、搓条摆放皮面的中心（三分之一处）压平，两边皮面向酥心上叠折，用圆面杖来回压平，两头往中叠折为六层，在案板上撒上扑面，擀成长方形薄皮。

(3) 成形：在皮子前边 3 厘米处斜切一刀，余料移至后边粘合紧擀平，两手从前边缘紧滚成筒（5 厘米大），逐个切成 5 厘米长的筒，再在每个筒中间横切一刀（不要切断），朝两边拨开，摆进已刷油的烤盘内入炉用中温火烤熟后，每个撒上糖粉即成。

特点：酥层明朗，香甜酥化。为席间名点。

关键技术：开酥要匀，不能切断，糖粉撒匀。

兰 花 酥

原料：（12 个）

水油酥皮面 300 克，干油酥心面 200 克，莲茸馅心 300 克，刷盘油 50 克，扑面粉 25 克。

制作：

将水油酥皮与干油酥心擦软，各分成 12 个团，逐个捶扁皮面包进酥心，用平杖逐个擀成长形，将两头往中叠折为六层，再擀大，包进莲茸馅心，按扁，用面杖擀大对折为半月形，再折为扇形，用刀横切两刀分为三段，将大的放在底部，中形的放二层，小的放上层，都折口朝上，用刀背在中间向下横压一下，成为兰花酥生坯，摆入已刷油的烤盘内烤熟。

特点：形似兰草花，味香甜，为席间名点。

关键技术：酥要搯匀，馅心不能太活以免流出。

小荷花酥

原料:

水油酥皮面 300 克, 干油酥心面 300 克, 枣泥馅心 100 克, 莲茸馅心 100 克, 果酱 50 克, 刷盘油 25 克, 防粘扑粉 50 克, 碎蛋黄米 25 克。

制作:

(1) 开酥, 制皮: 将水油皮面搓光, 干油酥心面擦软。皮面揉成长条, 稍擀宽, 酥心搓成条摆放皮面中心, 将两边的皮面向酥心上叠盖, 用圆面杖来回斜压 (固定酥心)。用走槌均匀擀成薄皮, 用大、中、小三种吸筒罩出三种圆皮待用。

(2) 包馅、成形: 先将大的圆皮作底皮, 每张在周边均匀切为八个直口, 在每个没有切的中心用刀背向前推出花瓣 (十六瓣)。中圆皮切六个直口同样在每个没有切的中间用刀背推现十二个荷花瓣。小圆皮只切四刀直口, 推现八瓣。大的作底皮, 中心装放枣泥馅心, 在无花瓣周边摸水将中皮盖上馅粘合压紧, 二层装进莲茸馅, 同样摸水粘合, 再盖上另一张小的花瓣皮, 压紧。顶部中心搽上果酱, 成为荷花酥生坯 (熟后撒少量蛋黄米)。

(3) 烤制: 将生坯摆放已刷油的烤盘内, 另盖上一烤盘, 再进中温炉内烤熟即成。

特点: 形象逼真, 酥化多味, 为席间点心。

关键技术: 花瓣套缝, 不漏出馅, 保持白色。

小压花边酥饼

原料: (20 个)

水油酥皮面 300 克, 干油酥心面 200 克, 五仁擦糖馅 200 克, 刷盘油 25 克, 防粘扑面 25 克。

制作:

(1) 开酥: 将揉好的水油酥皮面搓成长条压扁, 干油酥心擦软摆放皮面中心, 将皮面两边盖在酥心上, 用圆面杖来回斜压现格纹, 用走槌均匀擀薄成长方形, 由两头向中叠折为六层, 再均匀擀开成为长方形薄皮。

(2) 成形: 在皮前边 3 厘米处斜切一刀, 余料移至后边粘合压紧擀平, 两手由前边均匀紧滚成筒 (5 厘米大), 再逐个切成 2 厘米厚的圆皮, 稍擀大。左手拿一张装上馅心, 另一张盖上粘合紧密。逐个用齿轮朝边滚切现出齿轮状。摆烤盘内入炉烤熟即成。

特点: 吃口酥化, 为席间名点。

关键技术: 酥层明朗, 齿边均匀。

小 龙 眼 酥

原料: (20 个)

水油酥皮面 300 克, 干油酥心面 200 克, 麻茸馅心 200 克, 刷盘素油 25 克, 白猪油 30 克, 防粘扑粉 50 克。

制作:

开酥: 皮面揉光搓透, 搓成粗条擀扁, 将酥心擦软成条摆放皮面中心稍压开, 两边皮面折向酥心上, 用平圆杖来回斜压, 再用走槌均匀擀宽擀长成为薄皮。用快刀在前边斜切下 3 厘米移至后边, 粘合、压紧、擀薄。两手从切处向内紧滚成小筒, 顺序切成 20 个立酥圆皮, 再稍擀大。每个包进 10 克麻茸馅心, 收口处朝下, 逐个摆放烤盘内, 在每个顶部刷上猪油, 放入烤炉。炉温 180—200℃。出炉冷后用盘装, 不宜堆放。

特点: 形似龙眼, 入口酥化, 为席间名点。

关键技术: 筒不能太大, 不要压扁。

萝卜木纹酥

原料：(20个)

水油酥皮面 250 克，干油酥心 250 克，萝卜 1000 克，叉烧肉末 100 克，炸熟金钩虾米 25 克，肥肉小米丁 150 克，香葱花 10 克，食盐适量，味精 1 克，麻油 10 克，白猪油 50 克，胡椒粉少许。

制作：

(1) 制馅：萝卜洗净去皮切成细丝，适量拌盐腌 10 多分钟，揉搓挤干水，用开水烫熟晾凉再挤干水。肥肉小米丁腌盐，叉烧肉末、熟金钩米、胡椒粉、食盐、味精、麻油、葱花一起与萝卜丝拌匀成为馅心。

(2) 开酥：水油酥皮面揉光成粗条，干油酥心擦软发白（两种面要软度相同，否则翻酥）。皮面稍开成长方形，将酥心摆放皮面中心，两边皮面往酥心上复盖，用走槌均匀擀宽擀长，用刀在皮前面 3 厘米处斜切，将余皮移后边粘合压紧擀薄。两手配合由前面切口处朝内紧滚成粗筒。

(3) 成形：将粗筒横切为 10 筒，每筒直切一刀成为 20 件脐子，切口处朝下，用面杖擀开，逐个包进馅心成为长圆坯。摆放已刷油烤盘，每个面层刷上白猪油后入 200℃ 炉内，烤盘上另盖一空盘烤熟，保持白色。

特点：色白酥化，入口消溶。为席间名点。

关键技术：掌握火候，大小长短要均匀。

葱油蟹壳黄

原料：(30个)

三合皮面（子、烫、酵）400 克，干油酥心面 300 克，咸味肥肉泥 100 克，香葱花 50 克，去皮白芝麻 50 克，鸡蛋黄 2 个

(作面层粘芝麻用)。

制作:

(1) 开酥: 三合皮面揉成粗条压扁, 酥心擦软成条摆放在皮面中心, 用圆面扞来回压现格纹, 用走槌均匀擀成皮, 将两头向中叠为六层, 再擀成长方形薄皮。

(2) 成形: 两手在皮子边缘往内紧滚成 3 厘米大的小圆筒, 扯成长形脐子, 在搭口处捶扁包进葱花肥肉泥收口, 稍擀扁成圆饼。在面层刷蛋黄液, 粘上芝麻, 平放摆在烤盘上, 入烤炉烤熟即成金黄色的蟹壳黄。

特点: 色泽金黄, 香酥味美。为席间点心。

关键技术: 开酥要匀, 底面色要一致。

双 麻 饼

原料: (12 个)

水油酥皮面 250 克, 干油酥心面 250 克, 麻油 100 克, 细盐 10 克, 花椒 0.1 克, 鸡蛋黄液 3 个, 去皮白芝麻 100 克, 刷盘油 30 克。

制作:

(1) 炸麻油椒盐: 将麻油烧红放入花椒炸香, 花椒取出, 再放入细盐稍炸即成。

(2) 开酥: 水油酥皮面搓软成条摘脐子 12 个, 干油酥心擦软分为 12 团。将皮包进酥心, 逐个用平头圆面杖擀成长方皮, 再将皮两头向中叠折为六层方形平酥, 托四角稍向中叠擀成圆形皮, 在皮中心摸进花椒盐麻油收口, 再擀成圆形 (8 厘米大), 生坯两面刷上蛋黄液粘上芝麻。

(3) 烤制: 将两面有芝麻的生坯摆放已刷油烤盘内, 入炉烤成两边金黄的双麻饼。出炉后每个边要破口三分之一。

(4) 破口装盘: 将烤好的双麻饼在每个边缘用刀破三分之一处的横口, 用手稍捏开放出饼内水蒸汽。装盘: 用美观的瓷盆平

摆(不压刀)。另配葱酱两碟,薄饼十二张。

特点:香脆酥化,为席间名点。

关键技术:酥层要匀,两面金黄,要破口出气。

菊花酥饼

原料:(12个)

水油酥皮 400 克,干油酥心 300 克,洗沙馅心 150 克,防粘扑面 25 克,刷盘素油 30 克。

制作:

(1) 开酥包馅:水油酥皮揉光搓成粗条压扁,干油酥心擦软摆放皮面中心,将皮面两边朝酥心上叠紧,用走槌棍来回斜压(使酥心不动)。再用走槌均匀擀成薄皮,从皮前朝内紧滚成筒,稍搓匀扯脐子 12 个,逐个在搭口处捶扁包进洗沙馅心后擀圆。

(2) 成形:用刀在每个圆饼生坯周围切现十多刀花,再在每一切口扭现洗沙馅即成。烤盘刷油,将饼摆放盘内入炉烤制。宜用中温火。

特点:形似菊花、香酥营养,为席间点心。

关键技术:花瓣要匀,色泽鲜艳金黄。

松子饼

原料:(20个)

净松子仁 100 克,白糖 150 克,肥肉泥 50 克,细盐 0.1 克,水油酥皮面 250 克,干油酥心 250 克,熟面粉 25 克,防粘扑面 25 克,蛋黄液 2 个。

制作:

(1) 制馅:将去硬壳的松子仁炸熟,压碎成角形小粒,与白糖、细盐、肥肉泥、熟面粉拌擦成为松子馅。

(2) 开酥成形:水油酥皮面擦揉成条压扁,干油酥心擦软成

条摆放皮面中心包合，再用走槌均匀擀开成长方形，将两头往中叠成为六层，用走槌通心棍来回斜压成尖角格状，再用走槌均匀擀薄成长方形皮子。两手配合由前边缘向内叠折为扁形长小条，分切为 20 个平酥小脐子，逐个捶扁包进松子仁馅心，收口处朝下，摆放已刷油烤盘内烤成金黄色即成。

特点：形小美观，香甜酥化。

关键技术：酥要开匀，包要紧密。

小十字酥饼

原料：(20 个)

水油酥皮面 400 克，干油酥心面 300 克，五仁馅心 300 克，蛋黄液 2 个，防粘扑面 50 克，刷盘素油 25 克。

制作：

皮面与干油酥心经揉擦成团，两种面软度要相同，以免翻酥不美观。

(1) 开酥：同“松子饼”。

(2) 成形：将擀薄的酥层皮由前往内紧滚成筒，扯脐子 20 个。逐个在搭口处捶扁包进五仁馅心 15 克，用面杖擀圆成饼坯，拿专用木梳在饼面上压现十字纹，刷上较浓蛋黄液。

(3) 成熟：将半成品摆放已刷油烤盘内入炉烤至深红色，熟后出炉平放冷却。

特点：酥松香甜，色红光亮，为席间点心。

关键技术：蛋黄液要打散，不能烤焦黑。

平酥大油饼

原料：(1 个)

玫瑰糖油馅心 200 克，糖粉 5 克，红瓜丁子 5 克，青梅丁子 5 克，瓜仁 5 克。水油酥皮面 200 克，干油酥心面 150 克。

制作:

开酥、包馅: 将水油酥皮面揉光搓成条, 擀扁包已擦软的酥心, 用走槌擀开成长方形, 由两头往中叠折为六层, 再擀扁装进玫瑰糖油馅, 按扁擀成扁圆形生坯。烤盘刷油摆放生坯, 入炉烤成底面金黄, 出炉切成棱形状装盘, 面层撒糖粉和红瓜、青梅、瓜仁即成。

特点: 酥层松化, 香甜可口, 为席前等客点心。

关键技术: 开酥要匀, 烤至底面金黄。

香 菇 肉 酥

原料: (12 个)

水油酥皮面 400 克, 干油酥心面 300 克, 香菇熟肉馅心 200 克, 芝麻油 10 克, 香葱花 5 克, 刷盘素油 15 克, 蛋黄液 2 个, 味精少许。

制作:

(1) 开酥、包馅: 水油酥皮面揉光分为三团, 干油酥心擦软分为三团, 逐个将皮面擀圆包进酥心擀扁, 三个叠合用走槌均匀擀大, 翻过再擀大, 保持酥心均匀成为长方形薄皮, 双手配合滚成长筒切下 12 个长形脐子。逐个擀大, 包进拌好麻油香葱的较干的熟肉馅, 成为圆形 (不要擀), 刷上蛋黄液。

(2) 成熟: 烤盘刷油, 逐个摆进烤盘, 入炉烤至色泽金黄, 摆碟时要平放轻拿。

特点: 香鲜酥化, 小巧美观。为席间点心。

关键技术: 两面金黄, 酥要揩匀。

虾 仁 肉 酥

原料: (12 个)

虾仁熟肉干馅 200 克, 姜米 1 克, 葱花 1 克, 麻油 1 克, 味

精少许，一起拌匀。水油酥皮 250 克，干油酥心 250 克，刷盘素油 15 克。

制作：

(1) 开酥、包馅：水油酥皮面搓揉成条擀扁，干油酥心擦软成长形摆皮面中间，将两边皮面向酥心上叠盖，用走槌来回斜压，再擀成长方形，将两头往中叠折为六层，均匀擀成薄皮。两手配合从皮子前边缘往内紧滚成小筒，按量切长形 12 个平酥脐子。逐个在滚口处捶扁包进虾肉较干馅心后稍搓长（5 厘米）。

(2) 成熟：将生坯平放已涂油烤盘，另用一盘或铁皮盖上火入炉，熟后出烤炉轻拿装盘。

特点：面白底黄，香味浓郁。为筵席点心。

关键技术：大小要均匀，造形要一致。

叉 烧 肉 酥

原料：（12 个）

叉烧肉 100 克，鲜肉泥 50 克，香麻油 1 克，切细香葱花 1 克，味精少许，水油酥皮面 250 克，干油酥心面 250 克，刷盘油 25 克，蛋黄液 2 个，防粘扑粉少许，细盐少许。

制作：

开酥、包馅：叉烧肉切成小米丁与鲜肉泥、麻油、味精、细盐和香葱花拌匀。将水油酥和干油酥分别擦软（两种面软度一样），皮面搓成粗条捶扁，酥心成条摆放皮面正中将两边皮面往酥心上折，用走槌擀宽、擀长，再叠折为六层后均匀擀成薄皮，两手从皮前边向内紧滚成小筒，切下 12 个平酥脐子，逐个擀扁包进馅心刷上蛋黄液，平面放进烤盘入炉烤熟即成。底面要求金黄色。

特点：皮薄馅多，香鲜酥化。为筵席点心。

关键技术：形象要一致，两面要金黄。

干贝肉酥饼

原料: (12个)

蒸发水干贝 30 克, 香菇干鲜肉馅 150 克, 生姜米 15 克, 香麻油 25 克, 味精少许。水油酥皮面 250 克, 干油酥心 250 克, 刷盘油 25 克, 扑面 50 克。

制作:

(1) 拌馅、开酥: 将干贝、鲜肉、香菇、生姜、香麻油和味精一起拌匀。水油酥皮面揉光搓条擀宽, 干油酥心面擦软成条摆放中间, 两边皮面朝酥心上复盖压扁擀开, 两头往中叠折为六层再擀成薄皮。两手配合将前面边往内紧滚成小筒, 切下 12 个长形平酥脐子, 逐个在滚口处朝下擀扁包进干贝肉馅, 稍按扁。

(2) 成熟, 装碟: 烤盘刮净刷油, 将生坯摆入盘内入炉, 上面另盖一空盘或铁皮, 熟后出炉轻拿装碟即成。

特点: 皮少馅多, 鲜香酥化。为筵席点心。

关键技术: 要保持色白。

双味火腿酥

原料: (12个)

熟素火腿肉小片 75 克, 细白糖 100 克, 熟面粉 25 克, 猪油 25 克。水油酥皮面 250 克, 干油酥心 250 克, 防粘扑面少许, 刷盘素油 25 克。

制作:

1. 开酥、包馅: 先将火腿小片、细白糖、猪油、熟面粉拌擦。水油酥皮揉光成粗条擀扁, 干油酥心擦软成条摆放皮面中心, 两边皮往酥心上盖合压紧, 用走槌横、直擀成薄酥皮, 两手由酥皮前往内紧滚成筒切成 12 件平酥脐子, 逐个滚擀成圆皮, 包进火腿馅心。

(2) 成形、成熟：做好的饼坯擀扁，摆放已刷油烤盘内入炉，另盖上一空盘，烤熟出炉。

特点：酥化味美，皮少馅多。为筵席点心。

关键技术：收口要严，色泽要匀。

元 宝 酥

原料：(10 个)

水油酥皮 400 克，干油酥心 300 克，枣泥馅心 200 克，防粘扑面少许，刷盘素油 15 克。

制作：

(1) 开酥、装馅：将水油酥皮面揉光搓成粗条擀扁，干油酥心面擦软成条摆放皮面的中心，将两头皮面向酥心上复折，用走槌横、直擀成长方形，将两头往中叠折为六层，再均匀擀成长方形薄皮。两手配合从边缘往内紧滚成小筒，再分别切下 10 个大的脐子和 10 个小的脐子。大的逐个擀开包进稍干一点的枣泥馅，每个圆形生坯稍搓长（成为蛋形）。另外的 10 个小的脐子擀成腰圆形，在中切断成 20 片半圆形皮子，皮子稍摸水粘包大生坯，并在两头捏现绳索边纹成元宝酥生坯。

(2) 成熟：烤盘刷油，将做好的元宝酥摆进烤盘，在烤盘上另盖一空盘防止变色，熟后出炉。

特点：色泽银白，形象银锭。为席间名点。

关键技术：造形要讲究，要保持色白。

面 包 面 团

原料：

面粉 5000 克，白糖 1000 克，猪油 250 克，净鸡蛋液 750 克，清水适量，酵母液 500 克。

制作：

先取面粉 1250 克，加入酵母液 500 克，白糖 125 克，清水 750 克搅匀（用冷开水），静置发酵 3—4 小时，便成“二酵”。“二酵”体积比初起时约增大至三至四倍，再将其余面粉 3700 克过筛，放在案板上挖凹，放入全部二酵液、油、蛋和其余白糖、清水等一起搓匀，要搓至起筋。待发酵三至四小时，至比原搓起时体积增大一倍，便成为面包面团。

关键技术：

制作面包要随天气的变化而决定糖、水的份量。天气热，用糖稍多一点，用水则相应减少，搓起的包硬（500 克面粉搓起 850 克）。天冷用糖量稍少，用水量较多，搓起的面粉较软（500 克面粉搓起 900 克）。天冷时，面包坯要放入暖房或暖柜（35℃），促使起发。

为了使面包的形象整齐美观，还应注意火候。一般烤面包要用旺火，如果火候不足，面包则会变硬而不松泡柔软。烤面包时，应根据炉温和体积大小而决定烤的时间，成品每个重量为 80 克的营养面包，一般在 220℃ 至 230℃ 高温烤 6—8 分钟即熟。如大一些的主食面包（盒子），烤的时间要长一些。

面包的质量标准：

- (1) 从外表形状鉴定好坏；
- (2) 重量：根据各种面包成品重量规定标准；
- (3) 体积：方包以高度为标准，圆形包以高度和直径为标准；
- (4) 型格：方包角头同样大小，圆形面包必须圆整；
- (5) 色泽：顶面要呈金黄色，色泽均匀，不焦不白，底要棕黄色；
- (6) 内质：气孔细密均匀，富有弹性，没有大孔，味香甜，无酸味，面包心应洁白。

咸 方 包

原料:

精面粉 5000 克, 净鸡蛋 500 克, 白糖 250 克, 精盐 150 克, 鲜奶 500 克, 奶油 (或猪油) 500 克, “头酵水” 500 克, 清水约 1250 克。

制作:

见“面包面团”。

造形时入长方盒, 自然发酵到比原来大一倍后入炉, 以 250℃ 高温烤熟即成。

酥 皮 面 包

原料:

面包面团 8000 克, 酥皮 1000 克。

制作:

(1) 酥皮的制法:

用料: 面粉 500 克, 白糖 400 克, 猪油 250 克, 净鸡蛋 75 克, 泡打粉 5 克, 小苏打、臭粉各 2.5 克。

制法: 将面粉和泡打粉筛过, 开窝, 在窝内放进白糖, 猪油, 鸡蛋, 擦至白糖约七、八成溶解, 再加入小苏打, 臭粉拌匀, 然后拨入四周面粉, 摺叠至匀, 即成酥皮面团。

(2) 将面包面团分件搓圆后, 放入烤盘, 待其发酵至体积增大一倍时, 再将酥皮面团切粒, 用平面杖压成薄圆块贴在面团上面, 即可刷蛋入炉。一个酥皮面包用料的份量, 一般是面包面团 80 克, 酥皮 10 克, 共重 90 克。

菠萝面包

原料: (10个)

面包面团 700 克, 菠萝酥皮 200 克。

制作:

(1) 将面包面团分为 10 份, 搓成团, 静置待用。

(2) 将菠萝酥皮用走槌擀成薄片, 用圆光吸筒吸成 10 块小圆片。

(3) 面包面团发酵至度 (约长大二倍) 后, 即刷面蛋, 盖上酥皮片, 用花车 (滚子) 在酥皮上滚成条纹, 再刷第二次蛋, 入炉烤熟即成。

菠萝酥皮制作方法

原料: 面粉 500 克, 白糖 250 克, 牛油 125 克, (可用猪油代替), 净鸡蛋 150 克, 泡打粉 10 克, 臭粉 2.5 克, 清水 50 克。

制作: 将面粉开窝, 放进全部原料, 搓至白糖溶解, 拌入面粉搅匀即成。

辫子面包

面包面团按需要份量, 每份分成四小份, 分别搓长, 结成辫子形入盘进入温室, 刷上鸡蛋液, 待成长二倍时, 入炉烤熟便成。

水晶酥皮面包

水晶酥皮面包的原、辅料比例和制作方法都和酥皮面包相同。不同是在入炉烘烤前在酥皮上面放几颗板油丁, 烤好的面包上面晶明放亮, 故名为水晶酥皮面包。

第二部分 小吃制作实例

一、蒸制小吃

姊妹团子

原料: (80个)

糯米 600 克, 水发香菇 15 克, 大米 400 克, 酱油 20 克, 猪五花肉 350 克, 味精 3 克, 北流糖 100 克, 精盐 5 克, 桂花糖 10 克, 熟猪油 30 克。

制作

(1) 将糯米、大米一起淘洗干净, 用清水浸泡 4 小时 (冬季约泡 7 小时), 捞出用清水冲洗干净, 盛入竹筲箕内沥出水, 再加冷水 1250 克入磨磨成细滑的浆。将浆料灌入布袋内, 榨干水分, 取出倒入盆内, 将米粉 (150 克) 搓成扁圆饼, 入笼蒸熟 (约蒸 30 分钟), 取出与其他生粉揉匀, 揉光。

(2) 把红枣洗净去核, 剥成枣泥, 盛入钵内, 上笼用旺火蒸 1 小时取出。炒锅置小火上烧热, 放入熟猪油, 先倒入北流糖拌炒溶化, 再倒入枣泥和桂花糖, 拌炒均匀后, 出锅盛入钵内作糖馅。

(3) 将猪五花肉洗净, 剥成肉茸, 盛碗里。香菇去蒂, 剁碎后与精盐、味精一起倒入肉碗内, 先拌两遍, 然后将酱油与适量

清水分数次倒入（加水量视肉馅干稀而定），同时顺一个方向搅拌，水分被肉充分吸收后即成肉馅。

(4) 将和好的粉团搓成条，揪成脐子（每个脐子重15克），然后逐个搓圆，并用手指在中间捏成窝子，分别放入糖馅或肉馅。捏拢口后，糖馅的搓成圆形，肉馅的捏成尖角形或其他形状，以便区别。笼内铺块湿白布，水烧开后，上笼用旺火蒸10分钟，取出即成。

特点：糍糯柔软，甜、咸分明，为湖南著名小吃。

关键技术：米要泡得发、洗得净、磨得细。

蜜汁糯米枣

原料：(20个)

红枣 750 克，糯米、白糖各 150 克，蜂蜜 50 克，猪油 25 克。

制作：

(1) 把红枣煮熟后去皮、去核。

(2) 把糯米洗净放在碗里加水，上笼蒸熟，取出，均匀地摊在一块蘸湿的白布上，红枣铺在糯米上，随手卷成卷，切成寸段，装入抹过油的碗里上笼蒸熟，出笼后入盘。

(3) 把白糖、蜂蜜放在锅里，适量添水炒汁，待汁浓浇在枣上即成。

特点：软、粘、浓、甜。

关键技术：糯米要蒸熟透，随做随吃。

松子糕

原料：(50块)

糯米 2500 克，干淀粉 150 克，绵白糖 600 克，食用碱 5 克，饴糖 1000 克，茶油 2500 克（实耗 1000 克）。

制作:

(1) 将糯米用清水浸泡一星期(米要泡透,用手指能碾碎即可),淘洗干净,沥干水分,磨成细粉。

(2) 炒锅置中火上,放入饴糖 500 克,用清水 100 克化开,加入碱 1.5 克,使饴糖变白,再放入糯米粉 500 克,拌匀后立即出锅。案面上撒一层干淀粉,将拌糖的糯米粉倒在上面,加入剩余的糯米粉,一起揉匀揉透,搓成粗长条,用走槌推平。在面上再撒上余下的干淀粉,继续用走槌推成 8 毫米厚的皮子,先切成 8 毫米宽的条,再横切成 8 立方毫米的小丁。

(3) 炒锅置中火上,倒入茶油,烧至七成熟,将糯米丁放入,炸成圆形颗粒,待色泽转黄状如松子时捞出沥去油,盛入竹筛内。

(4) 炒锅置中火上,放入饴糖 500 克,绵白糖 500 克,加入水 250 克,用手勺搅动溶化,待水分熬干,糖汁稍起泡沫时,加入食碱 3.5 克,随后倒入炸好的糯米丁,迅速拌匀,使之挂满糖汁,出锅盛入四方木框内,用走槌推平压紧,稍冷却后去掉木框,用刀切成方块,撒上绵白糖 100 克即成。

特点:糕面紧裹一层糖汁,并挂有“糖霜”,颜色金黄透亮,形同松子凝结;味道香甜,松脆而柔韧。

关键技术:熬糖汁见起泡有“渣渣”音时,可用小碗冷水将糖汁滴入冷水内成珠,说明糖已熬好。另一种方法是用手指粘糖汁,两指粘合散开见有丝即可。

小桂花糍粑

原料: (50 个)

糯米 1250 克,豌豆 250 克,桂花糖 25 克,绵白糖 250 克。

制作:

(1) 将糯米浸泡 3 小时,淘洗干净,沥去水分,入甑用旺火蒸 30 分钟后,掸一次热水,再蒸 30 分钟取出,倒入盆内,用面

杖捣成泥团。

(2) 将石磨轴心用布包起，使两扇磨中间有一小间隔。把豌豆除去杂质，淘洗干净，沥干，放炒锅内用小火炒熟，然后入磨破壳，用簸箕簸去壳后，再入磨（取掉磨轴上的布）磨成细粉，过箩筛。筛剩的粗粉复磨一次，然后取一半桂花糖、绵白糖拌和作馅，另一半作扑粉用。

(3) 案面上先撒一层豆粉，放上糯米泥团揉匀，搓成圆条后，撒一层豆粉，将圆条揪成 50 个脐子，再撒上一层豆粉，然后把脐子压扁，逐块包入馅心，对折半圆形，压紧边沿，沾上一点豆粉即成。

特点：糍粑米黄色，面上沾有一层薄薄的豆粉，气味清香，柔韧而爽口。湖南湘潭地区制作此品种时，在豆粉内掺入少量薄荷油，味道更凉爽别致。

关键技术：豆粉炒熟、磨细，糯米饭要捣得糍糯柔软。

麻仁糍粑（新化粑粑）

原料：（制 10 个）

糯米 500 克，桂花糖 25 克，绵白糖 150 克，面粉 20 克，芝麻 30 克。

制作：

(1) 将糯米淘洗干净，用清水浸泡 3 小时（冬季浸泡 6 小时），取出沥去水分，入磨磨成细粉，过箩筛，去掉粗粉再磨。把芝麻炒熟，碾成细末，和绵白糖、桂花糖、面粉一起拌匀成馅心。

(2) 取米粉（250 克）放在案板上，中间扒窝，用沸水 125 克和匀揉透，再加入剩余的细粉和拌揉匀。揉透后，揪成 10 个脐子，然后将脐子压扁，每个包入馅心（22.5 克），封紧口，将封口朝下，用手稍压扁成椭圆形。笼内铺块湿纱布，放入糍粑，待锅内水烧开，上笼用旺火蒸 10 分钟，取出即成。

特点：颜色纯白，质软而稠粘，馅心甘甜芳香。

关键技术：糯米粉要冲得熟、揉得软。

米 凉 糕

原料：(制 10 块)

白粳米 500 克，白糖 600 克，硼砂 5 克，生油 10 克，香油少许，清水适量。

制作：

将米淘洗干净泡发，磨成幼浆，再将米浆加入清水约 200 克拌匀，并加入硼砂碱水搓匀。候 1 小时后，加入清水 650 克搅匀，再用清水 1250 克，加入白糖，放在锅里煮溶，把米浆倒入糖水内，急速搅匀，加入生油、香油后，用铁方盘装着上笼，蒸 30 分钟便成。

特点：松软凉爽，味甜，供应方便。

关键技术：碱水要适量，保持色白。

八 宝 果 饭

原料：(制 2 份)

糯米 250 克，猪油 50 克，无心白莲 25 克、白糖 200 克，红、白葡萄干、红樱桃、瓜子仁、去核红枣片、桔饼、桂花糖各少许。

制作：

糯米洗净，小圆笊箕叠湿白布，米放其中蒸熟（中途要撒一次冷水），蒸熟后拌入 25 克猪油、100 克白糖。另取一只碗抹少量猪油，将无核红枣片放在碗底中，周围放一圈白莲，再把两色葡萄干摆在碗周边，再均匀摆上其它红樱桃、瓜子仁、桔饼片，形成一朵花的形状，然后放入已蒸熟拌糖油的糯米饭，连碗再蒸一次。吃时，将糯米饭倒扣在盘内，将其余猪油、白糖收成汁浇

上即成。

特点：糯糯甜蜜，形象美观。

关键技术：米要蒸熟，配料要齐。

蜂 窝 糕

原料：(制 60 块)

精白面粉 2000 克，粳米 250 克，糯米 500 克，白砂糖 750 克，白酒曲 20 克，糖精少许。

糕面层用料：瓜仁 50 克，桂花糖 25 克，麻油少许。

制作：

①调糕料：先将糯米蒸熟成饭，与白酒曲粉一起拌和制成酒酿，粳米蒸熟，冷后与酒酿入肉机绞细成糊，再与面粉、砂糖、糖精、水一起拌后成糕料入缸静置发酵（室温 28℃），待面浆布满气泡即可。调糕料根据酸度适量下碱搅匀，用小杯取料蒸样，如色黄碱多，色白无酸为正常。用白湿布叠笼底，笼侧留气孔，倒浆蒸。上面散上瓜仁和桂花糖蒸熟出笼，面层刷少许麻油。

特点：质松软，有酒香甜味，宜冷食。

关键技术：糕料发酵要正常，调料下碱要适当。

腊味原盅饭

原料：(1 份)

上白粳米 100 克，香肠片、叉烧肉片各 30 克，麻油少许。

制作：

将米淘洗干净，适当加入清水，用白瓷缸盛装，加入以上香肠片、叉烧肉片，蒸笼上旺火，沸水锅蒸 20 多分钟即熟。供应时淋上麻油。

特点：供应快速，味道香鲜。

关键技术：现蒸现卖，放水要适当。

雪花团子

原料: (制 20 个)

大米 800 克, 绵白糖 250 克, 糯米 200 克。

制作:

(1) 将大米和糯米分别浸泡 4 至 8 小时, 取出后分别淘洗干净, 沥去水分。大米加水 900 克磨成细滑的浆, 灌入布袋内榨干水分。糯米盛碗内。

(2) 取大米粉 200 克做成圆饼, 入锅内煮熟, 取出后与未煮的粉掺和揉匀, 揪成 20 个脐子, 搓成上尖下圆的宝塔形状, 放入糯米碗内粘上糯米。

(3) 笼屉内铺块干净白布, 待水烧开, 将团子上笼用旺火蒸 1 小时取出, 趁热撒上绵白糖即成。

特点: 色泽银白, 糯米膨松饱满, 团子柔软糯糯。

关键技术: 要蒸透, 吃时再撒白糖。

鲜肉蒸团子

原料: (制 40 个)

湿糯米粉 1000 克, 鲜肉馅心 500 克。

制作:

取 100 克生糯米粉煮熟与湿糯米粉搓揉, 揉至粉子光滑不粘手为止, 用白湿布盖上待用。

将粉团揪成 40 个坯子, 以两手心搓成椭圆形, 然后用左手手指握住, 以右手拇指插入中间捏成半圆形空心壳。挑取肉馅 10 克放入空心正中, 右手食指和母指将口捏拢, 将一头收成尖头形, 逐个摆进已叠湿白布的小笼内, 端上旺火沸水锅内蒸 10 多分钟。熟后及时供应。

特点: 皮薄软嫩, 肥美不腻。

关键技术：肉馅肥三成素七成，咸淡要适宜。

梳形蒸饺

原料：(制 10 件)

烫面 150 克，皮冻鲜肉馅心 150 克。

制作：

(1) 开皮：将烫面搓成小条，扯脐子 10 个，逐个捶扁，用面杖推滚成中间稍厚边缘薄的圆皮子(直径 7 厘米)。

(2) 成形：将皮子摊开在左手心，右手挑进 15 克馅心，将皮馅托握成长形，两手配合捏出折纹形象似梳，入笼用沸水旺火蒸 10 多分钟即熟。

特点：皮薄、汁多、味鲜。

关键技术：捏折要均匀，形象要一致。

梨状肉烧卖

原料：(制 10 个)

精白面粉 100 克，金钩肉馅 200 克(不打水)，细盐味精少许，麻油少许。

制作：

(1) 开皮：将面粉用盐水和揉，揉搓成小条，扯脐子 10 个，逐个捶扁，用面杖滚擀成中间稍厚边薄的皮子。

(2) 成形：将皮子摊开在左手心，用右手挑入金钩鲜肉馅，将皮子向上收拢，做成梨状形烧卖，上笼用旺火沸水蒸熟。

特点：柔软，鲜香，皮薄。

关键技术：肉不加水，不能穿底。

马 来 糕

原料: (制 30 块)

精白面粉 1500 克, 白糖 600 克, 糖精少许, 鸡蛋 200 克 (去壳)、泡打粉 75 克, 清水 350 克。

制作:

(1) 面粉、泡打粉拌匀过筛。

(2) 鸡蛋、白糖放入盆打泡, 加清水, 将面粉倒入盆内一起拌匀, 用湿白布摆入笼内, 两边放好透气板, 及时将糕料倒入笼内, 猛火蒸约 25 分钟, 用竹签看生熟。蒸时火不旺则糕不发起; 超过时间泡打粉就会失效而不发泡。切糕须冷却后切, 以免成品烂碎不美观。

特点: 软如海绵, 甜香味美。

关键技术: 水多下塔, 水少裂口。

千 层 凉 糕

原料: (制 30 块)

正碱嫩酵面团 2250 克, 代色糖 250 克, 素油 150 克, 糖精少许。

制作:

(1) 开皮: 酵面加入少许糖精揉匀揉透, 搓成粗条, 用走槌擀成长方形 (长 66 厘米, 宽 50 厘米)。

(2) 成形: 在皮子中心涂刷素油 17 厘米宽, 均匀洒一层糖, 将前面皮叠至已上糖油的面皮上, 成为二层; 又在面上刷上素油, 洒上糖, 将剩余的面皮朝前复盖, 成为三层; 在横中处刷油、洒糖, 将皮叠合为六层; 再取二分之一刷油、洒糖复叠为十二层。用走槌均匀擀开, 又翻过来再均匀擀开成正方形。

(3) 蒸糕: 取蒸笼一格刷上油, 再放入糕皮坯, 用旺火蒸

20 多分钟，熟后出笼，放在木板上。

(4) 切糕：待糕稍冷，用刀分切为六条，每条切五块，成为菱形。

特点：有咬劲，凉爽甜香，宜冷食。

关键技术：碱要下正，油要刷到，糖要洒匀。

催酵凉发糕

原料：(100 块)

精白面粉 2500 克，正碱酵面 3750 克，白糖 1500 克，糖精少许，刷面子油 25 克，泡打粉 125 克。

制作：

(1) 调料：先取 3750 克正碱酵面，加入白糖和 1500 克清水一起揉匀成糊状，如果太浓，适量加水，再将 2500 克面粉，泡打粉 125 克拌匀过筛，加入已调好的酵面内一起用手揉匀至无子粒，即可进入垫布留有气眼的蒸笼内。

(2) 蒸糕：先应做好准备工作（旺火、沸水或蒸气），将蒸笼两侧放入透气木板，将糕料连布抬入笼内平放，端上锅或蒸气上盖好，蒸约 40 分钟，看生熟可用小竹扦在糕的中心插入，抽出后如扦上有糊状即不熟，应再蒸。

特点：松发度高，宜冷吃。

关键技术：调料要无子粒，蒸时要火旺水沸。

调制凉发糕

原料：(50 块)

碱酵面 3750 克，白糖 750 克，糖精少许。

制作：

(1) 调糕料：将酵面用盆盛装加入白糖清水揉匀成糊状无子粒。

(2) 醒放：另用一个盆将洁白湿布叠入盆内，把面制好成糊状的糕料倒入盆内醒放 15 分钟。

(3) 蒸糕同“摧酵凉发糕”。

特点：操作简便，松软香甜。

关键技术：碱要下正。

枣 子 糕

原料：(制 40 小块)

面粉 850 克，绵白糖 100 克，酵面 150 克，精盐 4 克，纯碱少许，五香粉 7.5 克，北流糖 300 克，熟猪油 200 克，饴糖 100 克，泡打粉 25 克。

制作：

(1) 将北流糖盛入碗内，放入热水 200 克，上笼用旺火蒸 40 分钟取出，用筷子搅溶成糖汁。

(2) 盆内加清水 500 克，把酵面捏散后放入，倒入面粉和匀，让其自然发酵，面发到七成后，加入纯碱、饴糖，反复搅匀抓散，再加入精盐、五香粉、绵白糖和清水 150 克，旋转搅拌。同时分次倒入北流糖汁，待面团与糖汁完全融合，面团内无疙瘩时，加入熟猪油 (150 克) 和泡打粉反复搅匀。

(3) 蒸笼内塞上一块木板，使蒸笼漏出一个小角作气孔。垫上一块白布，将面料徐徐倒入笼内，放约 10 分钟，锅水烧开后，上笼用旺火蒸 1 小时。

(4) 案面上垫上干净荷叶，取下笼屉，将糕翻扣在荷叶上，刷上熟猪油 (50 克)，待冷却后，用刀切成菱形或三角形块即成。

特点：色泽枣红，质地细腻，软滑油润，味甜可口。

关键技术：水分适当，碱不可多。

猪油开花包

原料: (10个)

精面粉 500 克, 白糖 150 克, 猪油 75 克, 泡打粉 25 克, 白醋 20 克, 白蜡纸 10 张 (垫底用)。

制作:

先将以上面粉、泡打粉一起拌匀过筛, 放在案板上挖一个凹, 放入白糖、猪油、清水拌匀, 加入白醋, 反复推动和匀成团, 再切成条扯脐子, 包时不回脐子 (可包各种泥、茸之类心馅), 包成后, 底层垫张纸, 入笼旺火蒸熟。

特点: 松软可口。

关键技术: 搓皮时必须将泡打粉和匀。擦时必须把白糖擦至全部溶化, 否则白糖未溶化不便制作。皮坯不能太硬, 若皮坯太硬, 便不起花形; 皮坯太软 (即水分多) 则蒸熟时包身淌脚, 包面烂, 不美观。做时要快, 否则失去泡松和影响质量。蒸时要旺火。

高装馒头

原料: (15个)

稍多一点碱的大酵面团 750 克。

制作:

在揉面时陆续加入干灰面, 要比其它馒头面硬些, 成条扯脐后, 逐个用两手压搓成钻头状, 一头稍大, 搓后平放, 醒摆翻动三次使之成为四方形, 再立放入笼内蒸熟即成。

特点: 口劲大, 有面香味。

关键技术: 做时要搓入干面粉, 水不能多, 蒸时要放正。

马蹄卷子

原料: (100个)

发酵面团 7500 克, 擦糖馅心 1000 克, 食油 100 克。

制作:

(1) 开皮: 揉面时加入干灰面, 比包子面要硬些, 面揉成长条用走槌擀开为长方形, 但中心要留厚些, 周边用刀切齐。

(2) 成形: 在皮面层涂抹食油, 再撒上擦糖, 用走槌稍滚压糖, 从一边朝内紧滚至中心, 再由另一边往前紧滚至中心。用排笔在合口处刷水沾合, 将缝口处全部翻过来调整卷条大小一致, 用刀均匀切成 100 个, 每个重 85 克, 成马蹄形, 待卷口粘紧糖将溶化时, 上笼蒸熟即成。

特点: 松泡甜香, 形似马蹄。

关键技术: 造形要一致, 厚薄要均匀。

天螺花卷

原料: (100个)

有跑碱发酵面团 7500 克, 食油 100 克, 香葱 150 克 (切细), 精盐 50 克。

制作:

(1) 开皮: 将酵面撑开, 渗入适量的干面粉, 使力揉匀, 然后搓成长条, 用走槌擀成厚皮子, 要比马蹄卷面皮稍薄一些。

(2) 成形: 面皮刷油, 洒盐, 撒葱花, 将皮面滚卷成筒, 搓长切条, 匀后稍压平, 切成 4 厘米宽的坯, 左手拿在前头, 朝内卷起并用筷子在卷的尾头向下一压, 入笼时用旺火沸水蒸约 15 分钟即可。

特点: 松软, 有葱香味。

关键技术: 大小要一致, 蒸时不粘烂。

茶花卷子

原料: (100个)

用有跑碱大酵面团 7500 克, 食油 100 克, 香葱花 150 克, 精盐 50 克。

制作:

(1) 开皮: 将酵面撑开, 渗入适量的干面粉, 使之揉匀, 然后搓成长条, 用走槌滚成薄皮子, (1 厘米厚)。

(2) 成形: 面皮用排笔刷油, 洒盐和葱花, 由前边朝内滚卷搓成符合卷子大小的条, 再切成按量的筒, 逐个立放, 缝口尾皮向底层纳, 再用木梳按出茶花叶, 做 100 个。用旺火蒸 10 多分钟即成熟。

特点: 形如花朵, 吃时松软。

关键技术: 皮子要匀, 下碱要正。

四角包子

原料: (50个)

正碱酵面团 3750 克, 鲜肉馅心 150 克。

制作:

与制作芝麻头包子相同, 不同之处, 四角不必收拢, 而是分别将四个眼捏紧, 成为有四条直纹的四角方形包子。醒后入笼蒸熟即成。

特点: 四角方形, 别有风味。

关键技术: 不能有油口和漏馅。

水晶蛋糕

原料: (制 150 块)

鸡蛋 5000 克，葡萄干 70 克，绵白糖 5000 克，红瓜 60 克，上白面粉 3300 克，青梅 50 克，冻粉（洋菜）100 克。

制作：

(1) 将面粉盛入盆内，中间开一个小窝，上笼用旺火蒸 15 分钟取出，倒在案面上，用走槌推散，过箩筛，去掉硬块。把红瓜、青梅切成米粒大小，加葡萄干（洗净）拌成果料丁。将鸡蛋打入打蛋机内，搅打 15—20 分钟，然后倒入绵白糖和过筛后的面粉，搅至鸡蛋和面粉拌和均匀，取出用盆盛好。

(2) 在每格笼屉内铺一块湿纱布，倒入糕料，约铺 2 厘米厚，上笼用旺火蒸 5 分钟后取出，再倒入 1 厘米厚的糕料，上笼蒸 5 分钟取出。在糕面上撒上果料丁，再蒸两分钟取出，翻扣在案板上，然后切成各种形状的小块即成。

(3) 将冻粉加水与糖，用铝锅熬溶过滤，稍冷淋在小块蛋糕上面即成。

特点：蛋黄色，质地松软，富有弹性，香浓味甜，晶明美观。

关键技术：冻粉汁要淋得均匀。

卷筒蛋糕

原料：（36 块）

鸡蛋 700 克，白糖 400 克，豆沙馅 300 克，熟精白粉 300 克。

制作：

(1) 调糕料：将蛋去壳，用盆盛装加入白糖，用打蛋器将蛋糖打起变为白浓液，加入熟面粉拌匀，注意不能久拌，防止体积下降。

(2) 蒸糕：取蒸笼一格，放入方框，摊上蒸布，糕料要作三次上笼，每次蒸约 15 分钟。在糕面上叠干布倒出，底层朝上全部刮满豆沙馅，两手拿布朝前卷送，成为卷筒。

(3) 切糕：每筒切成 12 块，共 36 块。

特点：松软可口，蛋香浓郁，营养丰富。

关键技术：打蛋工具不能有油、盐、碱，打时要先轻慢，后重快。

米发糕（娃儿糕，杯子糕）

原料：（100 块）

上白早稻米 5000 克，白糖 2000 克，甜酒 50 克，纯碱少许（中和酸味用）。

制作：

(1) 将米淘洗干净，除去杂物，用清水浸泡 8 至 10 小时，用手能捏碎时即可磨浆，将泡米水滤去冲干净，再加清水磨成细幼的米浆，用洁净白布袋盛装吊干或压干待用。

(2) 发酵：取吊浆湿粉一起加入清水混和搅匀，稀度要适宜。再用清水 1000 克放锅内煮沸后下入稀浆 1000 克擂动煮成熟糊，用盆盛装冷却。冷后加入甜酒 50 克搅匀，放在 35℃ 室内待其发酵，粉料约有上升并有密密小泡，搅动时有渣音、有少量甜香味时，加进白糖搅动溶化，适量加入纯碱中和酸味。可用小酒杯或调羹取糕料蒸熟看样，如雪白松泡无酸味时即可蒸制，如有酸味则再适量加入碱水搅匀中和。

(3) 蒸糕：笼屉内铺一块白稀布，两边要放透气板，倒入糕料，旺火蒸 20 多分钟，熟后出笼翻到在已摸油的糕板上，揭去白布，切成块状。

特点：色泽银白，质地松泡，吃口香甜。

此糕料可用模具蒸娃儿糕或杯子糕。

关键技术：磨浆要细幼，发酵要正常，下碱中和要恰当，蒸糕火旺。

二、煮制小吃

甜 酒 冲 蛋

原料: (制 10 碗)

糯米 500 克, 桂圆肉 25 克, 酒曲 12 克, 香元条 10 克, 鸡蛋 500 克, 白胡椒粉 5 克, 绵白糖 250 克, 红丝 2.5 克, 桂花糖 2.5 克。

制作:

(1) 将糯米淘洗干净, 浸泡二小时后取出, 用十分之七制成甜酒, 将剩余的糯米蒸熟成饭, 取出后用面杖捣成糊, 然后置案板上, 压平成 1 厘米见方的小丁。

(2) 在铝锅内放清水 1750 克烧沸, 倒入糯米饭丁煮至米粒表面软滑, 水成清糊状后, 加入冷甜酒 (约一半), 用手勺搅散, 即成热甜酒。

(3) 取碗十个, 每碗内分别打入鸡蛋一个并用竹筷搅散, 将滚开的热甜酒分盛入碗内, 然后将汤匙轻轻搅动, 使鸡蛋成丝状。每碗内再均匀地放入剩余的冷甜酒, 分别加入桂花糖、绵白糖、红丝及切碎的桂圆肉、香元条即成。

特点: 色泽美观, 蛋丝浮于面上, 柔软细嫩, 酒味醇香, 汁蜜甜, 富有营养。

关键技术: 甜酒质量要好。

米 切 糕

原料: (制 10 碗)

大米 500 克, 葱花 50 克, 味精 2 克, 精盐 5 克, 白胡椒粉

3 克, 稻草 1000 克, 辣椒粉 5 克。

制作:

(1) 将稻草烧成灰, 取灰泡水。澄清后, 将清水滗入盆中, 即成灰碱水。将大米用灰碱水浸泡 4 小时, 淘洗干净, 沥干水分, 加清水 200 克磨成粉浆, 盛入铝制平底方盆, 上笼用旺火蒸半小时后取出, 用刀切成 3 厘米宽, 3 厘米厚的条, 再横成为 3 毫米厚的糕片。

(2) 锅置旺火上, 加清水 1000 克煮沸, 倒入切好的糕片, 加入精盐、味精、白胡椒粉、辣椒粉, 稍煮后连汤舀入 10 个碗中, 撒上葱花即成。

特点: 颜色金黄, 糕质柔软, 汤味微辣。米切糕片经灰碱水浸泡后, 味鲜而芳香, 风味独特。

关键技术: 注意草灰不要, 只要清碱水, 蒸糕火要旺。

排楼汤圆

原料: (制 25 碗)

大米 1250 克, 白胡椒粉 2.5 克, 葱花 150 克, 精盐 12.5 克, 五香粉 5 克。

制作:

(1) 将大米用清水浸泡 6 小时, 淘洗干净, 沥去水分, 加冷水 500 克磨成细滑的浆。锅置中火上, 倒入米浆, 加入精盐 (5 克), 五香粉煮熟 (边煮边搅拌, 防止糊底), 然后倒在案板上, 稍冷却后, 用手反复揉光揉透, 搓成竹筷粗的圆条, 横切成 13 毫米长的段, 即成汤圆。

(2) 锅内放清水 2500 克煮沸, 放入汤圆, 加入精盐 (75 克), 煮 5 分钟后, 带汤舀入 25 个碗中, 撒上葱花, 白胡椒粉即成。

特点: 汤清色白, 汤圆柔软, 味稍辣。

关键技术: 粉团不能久放, 防止变酸, 如有酸味, 适量加碱

中和。

心 肺 汤 圆

原料: (制 20 碗)

糯米 2000 克, 葱花 150 克, 猪心肺 500 克, 白胡椒粉 5 克, 猪瘦肉 500 克, 精盐 19 克, 酱油 210 克, 辣椒油 50 克, 味精 5.5 克, 熟猪油 210 克。

制作:

(1) 将糯米制成粉浆 (制法同“姊妹团子”)。

(2) 将米浆挤出水盛入盆内, 取湿粉 (500 克) 揉和成四个薄圆饼入锅煮熟, 捞出与未煮的米浆和匀揉光揉透, 盖上湿布。

(3) 将猪肉洗净, 剁成肉茸, 放入精盐 (3 克) 拌匀成馅心。把猪心肺用清水反复冲净, 用刀切成 33 毫米长、3 毫米厚的片。炒锅置旺火上, 放入熟猪油 (10 克), 烧至六成熟时, 投入猪心肺片, 拌炒 3 分钟, 加入酱油 (10 克), 精盐 (6 克)、味精 (0.5 克)、拌炒几下, 加清水 200 克焖熟, 烩制成码子, 用钵盛好。

(4) 将揉好的粉子搓成条, 揪成脐子 80 个, 先搓圆, 用手在中间捏成一个小窝, 每个放入肉馅 (5 克), 收拢口, 然后将封口和底部拉长, 捏成橄榄形。锅内放清水 2500 克烧沸, 将汤圆下锅。取碗 20 个, 每个碗内分别放入酱油 (10 克)、精盐 (0.5 克)、熟猪油 (10 克)、味精 (0.1 克), 辣椒油 (2.5 克), 待汤圆煮至全部浮起时, 再煮二、三分钟, 带汤舀入碗中 (每碗四个), 盖上心肺码子, 撒上葱花、白胡椒粉即成。

特点: 汤圆色白, 汤汁略呈红色, 葱花和猪肺浮于面上, 造型美观, 糯糯软滑而不腻。心肺味鲜, 汤汁味香而稍辣。

关键技术: 汤圆要搓得糯糯光软, 煮时就不稠汤。

鲜肉汤圆

原料:

鲜肉 400 克, 麻油 50 克, 味精少许, 生姜米少许, 糯米 400 克, 粳米 1500 克。

制作:

(1) 将鲜肉及上述调味料制作鲜肉馅。

(2) 将糯米及粳米一起置于箩内, 在清水中淘洗干净, 拣去杂质, 再以清水冲洗二、三次, 倒入缸内以清水浸没。浸没时间, 须根据气候寒暖灵活掌握, 夏天米吸水快, 易胀, 只需三小时左右; 春秋季节约五、六小时, 天冷要逐渐延长到十二小时左右。候米粒用手指能捻碎, 即可捞出, 仍放淘箩内用清水浇洗一次, 将浸透洗净的米加上同等量的清水磨粉, 每次米水各半用调羹陆续添入磨内, 要添得慢, 磨得细, 用布袋盛浆压干水分即成生粉。上述糯米可制成生粉 8 公斤。

(3) 取生粉 1500 克, 加热开水 150 克, 放在缸内用手揉和, 至有粘性、表面光滑时, 将其分成三块, 各做成扁圆形放在沸水锅内煮, 浮起成熟后, 再煮 15 分钟, 捞起成为熟糯米糍。

(4) 将生粉子 7500 克放在缸内加入熟糯米糍及冷水少许, 双手用力揉搓成团, 米粉团滋润发光, 有韧性, 无生粉粒不粘手即成汤团粉。

(5) 包制及煮的方法: 将汤团粉揪成每只 30 克重的坯子, 搓成椭圆形, 然后包进鲜肉馅心 15 克, 搓成圆形、椭圆形或尖头形的汤团。用深底锅放水半锅, 宜用中温火, 烧开后将汤团轻轻放入, 用铁勺轻轻搅动, 约 10 多分钟, 汤团浮上水面, 表示已熟。再煮四、五分钟, 汤团皮子呈水晶色, 即可连汤用碗盛起取食。

特点: 此点心皮有熟粉掺入, 熟后软糯, 不糊汤、不粘牙。汤圆馅重汁多, 肥美不腻。

关键技术：米要泡发，磨浆要细幼。

白粒丸

原料：

大米 1000 克，碎芹菜 100 克，生石灰 50 克，豆豉骨头汤 500 克，油萝卜丁 50 克，精盐 20 克，榨菜头米 50 克，葱花 50 克，排冬菜末 50 克，芝麻油 20 克。

制作：

(1) 将大米淘洗干净，用清水浸泡 4 至 8 小时，取出冲净沥干，加清水 200 克磨成细幼的米浆，待其沉淀，用滗出的生石灰水掺入米浆内，搅拌均匀，煮沸。

(2) 备一有孔的小箱模，将有小孔的一端朝下，放在木盆上，盆内放入半盆冷水，将煮熟的浆水舀入箱内，让浆液自然从孔中渗出，及时用竹刮子来回刮动，使孔中流出的浆成圆颗粒状，在盆内清水中凝固，成白粒丸。

(3) 将豆豉骨头汤放入精盐熬好。把油萝卜丁、榨菜头末，排冬酱菜，芹菜等放入碗内，待白粒丸熟透后，用漏勺捞入碗内，并放骨头汤，撒上葱花，淋入芝麻油即成。

特点：色泽纯白，颗粒圆而均匀，配以各种作料，咸辣鲜香俱备。

关键技术：熟浆水保持不太浓，也不能太稀，生石灰水不能太多，多了色黄。

伏汁甜酒

原料：(制 10 份)

糯米 850 克，绵白糖 250 克，大米 150 克，甜酒适量。

制作：

(1) 将糯米 350 克、大米一起浸泡 6 小时，取出淘洗干净，

沥去水，倒入钵内，另加清水 650 克，带水磨成细浆，灌入布袋，榨干水分，取出盛入钵内。取粉子（100 克）做成四个小圆球，入锅内煮熟，然后捞出放入钵内，与粉浆和匀，揉光揉透。

(2) 锅内放入清水 1000 克烧沸，倒入原杯冷甜酒，用小勺推散，移至小火上保温待用。

(3) 另用一锅置中火上，放清水 2500 克烧沸，将揉好的粉浆团搓成莲子大小的圆粒下锅，转用小火，当水快开时，对入少量凉水，再煮一、二分钟，捞出入碗内，然后带水舀入热甜酒，放入绵白糖即成。

特点：酒味醇正香甜，气味芬芳，宜于热吃。

关键技术：粉浆团要揉至不粘手时再搓粒入锅。

健 米 茶

原料：（制 10 碗）

大米 400 克，八角 1.5 克，姜末 0.5 克，精盐 0.5 克。

制作：

炒锅置小火上，倒入大米、八角炒香，成深黄色后出锅，入磨磨成粗粉子。炒锅置中火上，倒入粉子，加清水 2500 克煮成糊状（注意防止糊底），再加入姜末，精盐煮约十分钟，出分别舀入 10 个碗中即成。

特点：茶呈灰黄色，有浓馥的米香味，味微咸爽滑，兼有顺气健胃之功能。

关键技术：米要炒黄，磨粉子要细，也可用碾子碾碎。

米 制 水 饺

原料：

上白粘米 5000 克，鲜肉 1250 克，酱油 100 克，香葱花 100 克，水香菇 50 克，细盐、味精、胡椒粉、麻油各少许。

制作:

(1) 大米淘洗干净, 用水浸泡, 至手能捏成粉末时即可磨浆; 要带水磨成细浆, 用白布袋盛装榨干水分, 取五分之一的湿米粉团煮熟, 与生粉揉合成团复又煮熟, 继续与未煮的米粉揉进并煮熟。一般通过两次煮揉, 米粉能全部揉成团, 摊开冷却。

(2) 将肉剥成肉末状 (或肉机绞烂), 加盐稍腌, 加水搅拌上劲, 放味精、酱油、胡椒粉、麻油和葱花拌匀成馅。

(3) 将熟米团复揉上劲, 切小条搓圆扯挤, 捏成圆皮放馅, 包成半圆形。

(4) 将水烧开, 生坯饺下锅, 用勺轻轻从锅底推动上盖, 米饺上浮后, 点水二次即熟, 连汤带饺用碗盛装。

特点: 柔滑有劲, 馅鲜汁多, 风味独特。

关键技术: 粉面要揉透, 反复揉光。

米 粉

米粉是将稻米通过淘洗、浸泡、磨浆、蒸皮、切煮等工序制成的食品, 其特点: 色白质柔软, 略有韧性; 吸水率高, 味道清鲜、爽口。

制作米粉宜用早稻米, 因其米粒粗长, 吸水率高, 有韧性和劲力, 无早稻米可用中稻米, 梗稻米和糯米不能用来做米粉, 因粘性大, 不便操作。

制作:

(1) 淘洗: 将大米淘洗两三次, 除去杂物, 沥去水。

(2) 浸泡: 将淘洗干净的大米加清水浸泡, 水要盖过米 10 厘米, 浸泡时间: 热天为 4 小时左右, 冬天为 10 小时左右。

(3) 磨浆: 磨浆时, 米、水要添得均匀, 水多粉粗不细, 水少粉磨不出, 还必须放熟米饭与米和匀, 每 50 公斤米下冷饭 3 至 4 公斤, 其作用是增加粉的软度和劲力, 米浆磨成后, 即可进行蒸皮。

(4) 蒸皮：蒸时要火旺、气足，铁炉锅最为适宜。炉锅中放一个高矮合适的铁架（搁放粉盘用），上粉浆宜薄。每蒸熟一张粉皮约3分钟。已蒸熟的皮子，可见中间凸起，随即有一条小折纹。在蒸粉开始时，可在粉盘内刷上少量的素油。不可中途陆续刷油，以免粉皮有铁气味。粉皮蒸好晾凉后即可折皮、切皮。

(5) 切煮：将粉皮叠放四张，均匀切成粉条。煮时火要旺，水要开、要清、要宽，否则容易碎粉，水浑注意勤换水。用竹簍子按量捞出，放入先配好调味品已开汤的碗中，盖上各种爆爆油码或临时油码（见36页），即成为各种不同名称的米粉。

刮 凉 粉

原料：

湿蚕豆粉 500 克。调配原料：麻油、酱油、香醋、辣椒油、芝麻酱、红腐乳汁、大蒜泥、芥末粉、细盐、葱花。

制作：

先将水烧开，湿蚕豆粉加适量水捏发成液体，慢慢下入开水锅内不停推动。推铲柄要长以防冲泡烫手，见锅内粉浆已变色，面层现出推纹，即可用大铁瓢取入洗净擦干的钵内。摆放凉爽通风处冷却凝固后，用一块平木板放在钵上，两手配合将钵翻过来，它粉扑在木板上，即可开始刮粉。刮粉用的刮子是铜或铝制成的专用工具，右手从它的面层顺序刮成细条，按量摆进小碗中加入以上调味料即成。

特点：清凉爽口，时令小吃。

关键技术：水要烧开后下粉浆，要不停推动，水量要适当。

荷 兰 粉

原料：

湿蚕豆淀粉 500 克，麻油 100 克，酱萝卜米丁或榨菜米丁

250克，葱花150克，酱油100克，细盐50克，豆豉50克（熬汤）。

制作：将湿蚕豆粉加水捏散成浓浆水，清水2500克烧开，蚕豆粉浆逐次下入开水锅内搅匀，直至全部浆下完，不停搅匀至熟透变色。用洁净的铁方盘盛装冷却，成为透明软嫩的半成品，用刀划成条状再分别切成33毫米见方小薄皮，下入豆豉汤内煮开。

做碗：将小碗摆平，放入酱油、油萝卜米丁或榨菜米丁、食盐、葱花、麻油滴入，煮开的荷兰粉按量用勺搅进碗内即成。

特点：配料齐全，独具风味。

关键技术：水多粉团切不成片，水少不柔软。

里脊粥

原料：（五份）

里脊肉丝250克，鸡蛋清一个，胡椒粉、味精、细盐、葱花各少许，白粥五碗，猪油15克。

制作：

猪油下锅烧至中温，里脊肉丝加进细盐与蛋清抓匀下锅炒熟另装，白粥烧开加入以上原料用碗盛装每份盖上里脊肉丝即成。

特点：营养丰富，鲜香可口。

关键技术：保持白色，煮粥不能太浓，水一次放足，不宜中途添水。

鱼片粥

原料：（五份）

鲜鱼300克，生姜、葱花、细盐、味精、胡椒粉各少许，猪油15克，白粥五碗。

制作：

先将鱼去净皮鳞和鱼骨，切成极薄片。姜拍烂与鱼片拌腌几分钟，姜取出不要，将鱼片分别平摆放碗底，洒上葱花。白粥烧开后，加入猪油、味精、胡椒粉和细盐，再倒入碗内，即成鱼片粥（如加入去壳生鸡蛋，就是鱼片蛋粥）。

特点：早市供应，风味独特。

关键技术：粥要烧开才能烫熟鱼片。

珠 米 粥

原料：

龙珠米 50 克，白糖 50 克，温水适量。

制作：

将龙珠米洗净稍泡，锅上微火，加水下龙珠米烧开，放入白糖，再加少量冷水用勺轻轻搅动，见米透明无白心，汁浓即熟。用小碗盛装供应。现做现卖。

特点：味香甜，营养丰富。

关键技术：小火煮至熟透。

麦 片 粥

原料：

麦片 150 克，白糖 100 克，牛奶 50 克，清水适量。

制作：

锅上中火将水烧开，湿麦片下入锅内，加入白糖牛奶烧开见呈糊状，颜色带黄无白点不粘连即成（如煮麦糊，牛奶可稍多，水略少）。

特点：麦香浓郁，营养丰富。

关键技术：不能烧焦，牛奶量要恰当。

柳 叶 面

原料:

猪油 500 克, 酱油、葱花、麻油、味精、细盐各少许, 土豆 1500 克, 面粉 3500 克, 绿豆粉酌量。

制作:

将土豆加工成土豆泥, 与面粉和好, 稍和硬一点。把和好的面用擀面杖擀成薄的面皮, 撒上绿豆粉, 反复摺叠成 10 厘米长的摺扇式的叠, 用刀横切成细长菱形 (柳叶形)。放入锅内煮熟即成。盛入碗内加放油、盐、葱花、味精等。

特点: 有土豆清香, 面片滑嫩可口。

关键技术: 熟土豆与面粉拌和时水要适宜。

三、炸制小吃

油炸臭豆腐

原料:

公丁香、八角粉、广木香、陈角灰粉、排冬菜、秋油 (就是最好的酱油)、冬笋、寒菌、豆浆或豆腐老, 西汾酒或大曲酒、黄豆、面粉。

制作:

卤水制作: 公丁香、八角、广木香都烤燥碾碎成粉末, 陈角灰 (石灰) 洋后过筛与三种香粉拌匀待用。排冬菜洗净沥干吹干, 切碎揉盐入味; 冬笋去壳; 寒菌摘蒂脚洗净泥沙, 滤干备用。

头次做卤水: 用好黄豆 3500 克, 洗净蒸烂熟 (不能煮), 出

笼后用面粉 1500 克分多次散上，用铲拌匀（面粉 30%，黄豆 70%），摆放在 35℃ 室内，“酶素”使其发酵。稍有酒味时，将公丁香粉、八角粉、广木香粉、角灰粉、凉开水、寒菌、冬笋、汾酒、秋油、碎排冬菜下入缸内稍搅动盖上，使原料水发酵，叫“卤水”。为了保持卤水的数量，要逐次加入豆浆（冷的），比例是：卤水 1500 克要加入冷豆浆 3500 克。存放卤水的室温要保持 35℃，要盖好盖，保持清洁卫生。冬天可用草织缸窝或用棉被盖上以防冻结。如取用卤水后，缸口必须用开水稍兑白酒，用白布蘸洗缸口，以免其他细菌侵入。

每次取用老卤水，按卤水 30%，豆浆 70% 的比例，豆浆要另用缸装。

豆腐：要求是优质黄豆制成的，讲究用白布块包，要压干点水。榨干前要将豆腐下入开水内出水（不能煮），不要摊凉就下青矾（300 片豆腐下 50 克青矾），放入卤水内浸泡 1 个小时，浸豆腐时可下入味精。

炸制：用植物油（茶油、棉油、菜油）炸，优质的可加部分麻油。油温保持在 100℃ 左右。

特点：外焦而脆，肉嫩而鲜，闻起来“臭”，吃起来香。为最著名的湖南小吃。

关键技术：①如老卤水用竹片插入，竹片上变黑时，就要下好汾酒使老卤水起泡，这种泡子能够翻底子保持卤水正常。②冬天要保持室温 35℃，必要时用棉被裹缸保持温度。③老卤水要长期存放，可加入寒菌。

龙 头 酥

原料：

面粉 500 克，明矾 50 克，纯碱 25 克，黄砂糖 500 克，糖精少许，清水 1000 克，生粉 250 克（作扑粉用）。

制作：

(1) 兑水：先将水倒入无油盐盆内，明矾下入水中，慢慢搅动下纯碱 25 克，见水无泡为止，再将黄砂糖 500 克，糖精少许下入水中溶解（原料水）。

(2) 搓面：先将面粉倒在案板上挖一个窝。将溶化的原料水倒入面粉窝内，揉成长形面团，使用生粉袋扑生粉，以免粘烂皮子。

(3) 成形：用小面杖滚压并平擀长，反复擀滚扑生粉，使面皮薄至比面条稍厚一点。最后把面页子分段，切断为 3 厘米长再复折两下，将面页摆动，用刀切断为 40 毫米宽，成为“方形”，逢中切三刀变为炉桥形，将两端的刀缝穿出成为龙头酥生坯，用中上火下油锅炸熟即成。

特点：焦脆香甜。

关键技术：皮要擀匀，不能炸枯。

油 条

原料：

①明矾：主要原料之一，白色较好，黄色较次。

②碱：纯碱较好，其它碱较次。

③油：茶油最好，其特点是耐炼，省油，色泽好，油烟少。

④面粉：用混合面粉。

⑤盐：粗盐质量好，咸味重，劲足。

制作：

(1) 工作前的准备：

原料准备：将明矾捶碎，泡水静置（用笊箕盛装在和面缸内下层，应有空隙以便溶化）。

工具准备：案板要平，走槌要直，筷子硬且光滑，盘筛清洁，铁锅阔面浅底。

(2) 四季下料制作比例：

春季：面粉 25 公斤，掺凉水约 15 公斤左右，碎明矾 600

克，粗盐 500 克，纯碱 300 克。

夏季：(4 至 6 月) 碎明矾 750 克，粗盐 500 克，纯碱 375 克，如天气特别热，面粉质量较差则要适量增加矾、碱。

秋季：9 至 10 月约按春季下料。

冬季：零下 1°C — 5°C 时，用温水 16 公斤左右，碎明矾 550 克，纯碱 275 克，粗盐 500 克。

(3) 鉴别下碱的方法：

看水花：在矾水中慢慢搅动，慢慢下碱时，由无花到有花，由无音到有音，继续慢慢下碱搅动直至无泡无音，此时矾碱中和适当。

看水的颜色：一般是将水舀起来看，水浓带粉白色即可。

看油花：将洁净茶油用杯盛装（冬天应将油杯放置有温度之处），用手将已中和的原料水搅动，然后再用小指头蘸原料水轻轻向油杯中心滴一下，如果原料水落底成珠，油面微带“白帽”就基本上符合要求。油面层白帽带多了，珠子小于帽子则“碱轻”；水滴在油内珠子沿底散珠是“多碱。”

(4) 和面

和面的方法：面缸放稳，两手搅拌均匀原料水，将面粉倒入缸内，两脚呈八字形站立，两手用力搂匀面粉的水分成穗形。再将面用力撑成面团，达到面光，手光，缸光，水分适量。

静置 15 分钟后，再进行两三次提拉湿面团，使之光滑而筋力大。

(5) 出条与醒条静置：

根据不同的气候确定出条法：春夏秋冬一袋面约出 5 个条，夏季可出 4 个条。

出条的工序：先两头，然后到中间直放，两手用力，将面放起光滑，然后将两头的面搓成圆形。出条成长条后放入涂油的盆内，并应在长条的两边刷 1 厘米高的油，出条好的面不能有缝折，用洁净湿布盖面。冷天用热水湿布盖，热天用冷水湿布盖，以防止面皮发热和“掉劲”（干裂）的现象。

(6) 带条:

带条与气候的关系: 1至3月面的后面不动, 如面的劲大, 可将面摊开放一下, 这样可以防止面劲大, 油条下入油锅后, 不会呈“一棒捶”坚硬现象。4至6月带条, 后面不动, 如带条时, 面不得带得太长, 否则后面就“掉劲”(拉成细长状), 10至12月零下1—5℃时, 用热布盖在上面, 上面复盖棉被, 使面发软。

(7) 开条:

注意站立姿式, 身体要侧站, 下刀时, 左手向前按住刀头背, 右手握紧刀柄, 两脚互相倒退。总的要求开条时少打扑面, 可减少耗油量。

(8) 拨油条:

掌握火候, 看好油的火色, 油一般烧至200—220℃。拨油条的动作由上至下压转动, 按本人站的方向顺拨, 将拨筷上挑下按, 使其不停转动。待成品呈金黄色即可夹出, 放在铁丝筛里, 等油沥干, 再放入装成品的长筛内。

特点: 松泡而香脆可口, 供应方便。

关键技术: 掌握四季气候下料, 原料钵注意卫生, 不能有油和酸类气味, 下碱量要适量。

银 丝 糕

原料:

湘粉丝 1000 克, 白砂糖 500 克, 饴糖 350 克, 糖精少许, 素油 5000 克 (炸用)。

制作:

(1) 先将粉丝剪短成 10 厘米长, 用中火烧油分次下锅 (保持炸后的粉丝是白色)。注意炸后要散开以免变色。

(2) 熬糖浆: 锅内放清水 500 克, 将饴糖、白砂糖下入熬煮, 用长柄锅铲不停搅动成糖汁, 见糖泡上升, 能拔丝时, 将全

部炸好的坯子倒入锅内，快速翻拌均匀，出锅倒入已涂好油的案板木框内，用走槌滚紧压平。待稍冷时，用较薄的长页刀切成方块即成。

特点：颜色银白，松酥香甜。

关键技术：不能炸黄，出锅拨散，糖汁不老不嫩，糖浓有丝即可。

芙蓉糕

原料：

薯淀粉皮 1000 克，饴糖 500 克，白糖 600 克，红丝 25 克，素油 5000 克。

制作：

(1) 将圆片薯淀粉皮（干的）稍压破，炸时宜用中温火，油烧红见烟时分次将压破淀粉皮下入锅内炸至微黄，用铁丝漏捞出散放。

(2) 熬糖汁、切块，方法同“银丝糕”，最后在糕面上撒少量的白糖和红丝。

特点：香脆味甜，形象美观。

关键技术：保持微黄，糖汁浓度适当。

枸杞风糕

原料：

面粉 3500 克，鸡蛋 350 克，小苏打 25 克，臭粉 50 克，饴糖 1000 克，黄糖 2000 克，糖精少许，生粉 500 克。

制作：

(1) 将面粉筛过，放在案板上挖一个凹，鸡蛋、小苏打、臭粉、糖精放入窝凹中，适量加清水擦透拌匀，搓至纯滑有筋，揉成条形，用洁净布盖着，静置 20 分钟后，用擀面棍把面压薄、

擀长，撒上生粉，卷上面棍压薄，反复几次，每次都要扑生粉，压薄后切成5毫米宽的条片，用萝筛筛去生粉末。

(2) 炸制：用中上火，将糕条片下油锅慢慢炸起发，猛火则会色老，每次下生坯不宜过多，过多难以转动，以免色泽不一。

(3) 熬糖汁：水500克，将黄糖、冰糖一起下入锅内，用火不要过猛，猛火容易使接近锅边的糖汁变焦，影响成品色泽。在熬糖的过程中不要多搅拌，多搅拌会使糖出现“还原”（产生颗粒）现象。为了防止糖“还原”，煮时可加上一些白醋。熬糖的浓度要严格掌握，稀了粘合不拢成品会松散，过浓上糖时难以拌匀，影响成品质量。

鉴定糖汁浓度标准：第一，当糖汁快收大泡时，即取出一些滴入清水中，能形成珠状便可。第二，如湿度较大的春夏天可用两只筷子把少量糖汁蘸起，从粘合状态拉开距离约五厘米，再合再拉，反复几次糖丝才断，这时糖汁符合标准。秋冬季节只拉一、二次便断即可。第三，枸杞糕制成后，折断能现糖丝，并能合拢，说明糖汁浓度最为适宜。

糖熬好后将炸黄的糕片拌入，盛放方木框内，趁热压紧，凉后再切成块状。

特点：色泽金黄，甜香微脆。

关键技术：糕片要匀，糖汁浓度适当。

萨 骑 马

原料：

富强粉1000克，净鸡蛋700克，泡打粉20克，臭粉30克，生粉1000克（扑粉用，实用150克），素油5000克（炸用）。

熬糖汁用料：白糖750克，饴糖400克，清水300克。

制作：

(1) 将面粉过筛，摆放案板上拨成盘形，鸡蛋、臭粉放入窝

中擦透，泡打粉撒在面粉周围，再与面粉一起拌和匀，搓至纯滑有筋，搓成条，用洁净纱布盖上。

(2) 擀皮子：静置 20 分钟以后，用擀面棍把条形面团擀长擀薄，扑上生粉，滚压成 2 毫米厚，用刀切成 5 厘米长，宽约 7 毫米的条，用箩筛筛去生粉末。用中火炸熟，便成萨骑马的半成品。

(3) 熬糖汁收拢糕：同“枸杞风糕”。

(4) 收拢萨骑马：用大锅载上萨骑马的半制成品，淋上热糖胶汁，用铲轻轻拌匀，然后倒在已刷油案板木框内（案板上要洒少量熟芝麻或红丝），用走槌轻轻压平，要求四角平整，冷后切成方件即成。

特点：香甜酥松，营养丰富。

关键技术：糖汁适度，拌和均匀。

开 口 酥

原料：

配方一：（960 个）：面粉 25 公斤，糖浆 9.5 公斤（5 公斤砂糖加 4.5 公斤水，烧溶后冷却使用），饴糖 8.25 公斤，生油 1.38 公斤，碱水 250 克，小苏打 50 克，芝麻 3.25 公斤，植物油 25 公斤（炸用）。

配方二：（40 个）：面粉 1000 克，黄砂糖 300 克，小苏打 10 克，泡打粉 10 克，猪油 100 克，芝麻 150 克，糖精少许，清水适量，植物油 2500 克。

制作：

将溶化的糖浆、面粉、饴糖、生油、碱水、小苏打等拌成面团（不能起大筋）。分块搓条后扯脐子，将脐子搓圆粘水，滚上一层芝麻。炸时用中火，中温油下入锅内炸制，炸时稍拨动。见开口酥逐渐浮起，底面开裂，随即翻面再炸，待呈深黄色时即可出锅。

特点：外层松脆，内层松酥，香甜可口。

关键技术：和面不要起大筋，芝麻要沾牢，油温不可太高。

炸 绣 球

原料：

面粉 1000 克，砂糖 300 克，猪油 15 克，鸡蛋 50 克，糖精少许，泡打粉 30 克，小苏打 1 克，芝麻 100 克，清水适量，素油 2000 克（炸用）。

制作：

面粉与泡打粉、小苏打一起过筛拌匀放在案板上摊成盆状，将鸡蛋、白糖、猪油、清水揉溶和面一起拌和（面不能起筋），然后切块、搓圆、摸水滚粘芝麻。

炸制：炸时用中温火，低温油下锅，用铲轻轻拨动，逐渐浮起，随即表面全部开裂许多小口，待呈黄色熟透出锅。

特点：形如绣球，外脆内酥，香甜可口。

关键技术：适宜小火，应做小些，和面不起筋。

鸡 蛋 球

原料：（制 40 个）

上白面粉 500 克，鸡蛋 750 克，熟猪油 250 克，绵白糖 650 克，饴糖 200 克，白猪油 2500 克（实耗 400 克），清水 600 克。

制作：

（1）炒锅置中火上，倒入清水 600 克烧开，放入面粉和熟猪油，边煮边搅拌，然后离火，晾至 80℃ 左右，磕入鸡蛋。每磕两个鸡蛋即与面粉拌一拌，用手搅至鸡蛋面光滑，面内没有鱼子状颗粒时即可。

（2）锅置小火上，倒入白猪油，烧至三成热，将和好的鸡蛋面糊用左手抓捏，使面糊从手的虎口处挤出呈圆球状（直径约 3

厘米)，再用右手逐个刮入锅内，炸至全部浮起（此过程动作要迅速，油温要低），然后，提高油温炸透，待蛋球外壳黄硬时，用漏勺捞出沥干油。

(3) 炒锅置小火上，放清水 200 克烧开，加入饴糖、锦白糖 (150 克)，推动手勺使之溶化，离火稍冷却，将鸡蛋球逐个人锅挂满糖汁，再在绵白糖碗内滚上白糖粉。

特点：蛋球颜色金黄，外层挂满“白霜”，松软细腻，香甜可口。

关键技术：油温要低。油温高会爆炸出小颗粒。

百 合 酥

原料：(制 20 个)

上白面粉 500 克，熟猪油 1500 克 (实耗 300 克)，枣泥 250 克。

制作：

(1) 将面粉 300 克用温水 350 克、熟猪油 15 克拌和，制成水油面，揉光后揪成 20 个脐子。另取面粉 200 克与熟猪油 150 克拌和，制成干油酥，在案面上反复搓揉均匀，揪成 20 个脐子做酥心。

(2) 将水油面脐子捶扁，包入一个酥心，捏拢后用面杖擀成薄长条片，折叠成三层，复擀开再折成三层，用手稍压扁，擀成圆皮，逐个包入枣泥 (12.5 克)，将口收拢捏紧，成圆形，口朝下放在案面上，用薄刀片将皮面划成六瓣。

(3) 锅置中火上，倒入熟猪油，烧至三成熟，逐个放入生坯在铁丝漏子内炸制颜色稍转黄后，捞出沥去油即成。

特点：外皮松脆，馅心酥软，花瓣分明如百合。

关键技术：下锅油温不能太高，出锅油温稍高以免含油。

单 环 饼

原料:

面粉 25 公斤, 糖精 10 克, 纯碱 200 克, 细盐 250 克, 茶油 3750 克 (有甜、咸两种, 咸的加葱花、胡椒粉)。

制作:

(1) 将碱等原料下入嫩酵面 (包子发酵面占 30%), 内揉匀, 隔约 20—40 分钟后制作。每 25 公斤面粉含水约 14 公斤。

(2) 将油倒入平锅内, 倒油一次不宜多, 可陆续加油, 只要保持 3 厘米厚的油量。两手各拿竹筷子在酵面靠缸边缠挑一个, 将缸稍移动一下, 筷子将酵面扭成圆圈入锅煎制。按次序在平锅边挑满, 然后将先挑的饼翻边煎, 接着边挑进边取出。

特点: 颜色金黄, 甜香松软。

关键技术: 酵面不老, 一次不宜和多, 跑碱有酸。

麻 圆 团

原料: (制 25 个)

糯米 1150 克, 面团 230 克, 芝麻 50 克, 发酵糯米粉 100 克, 纯碱 5 克, 绵白糖 250 克, 茶油 1500 克 (实耗 200 克)。

制作:

(1) 将糯米淘洗干净, 浸泡 4 至 8 小时后取出冲净, 沥去水分, 加水 1500 克磨成细滑的浆, 灌入布袋内榨干水分, 然后倒入钵内, 掺入发酵糯米粉拌匀, 使其发酵 (一般冬季需 12 小时, 夏季约 4 小时, 春、秋季 8 小时)。

(2) 粉发酵后, 加入绵白糖、纯碱和匀揉透 (糖和粉要充分揉和, 否则炸时会爆开), 搓成条, 揪成脐子 25 个, 再做成空心圆球生坯。

(3) 把芝麻洗净晾干, 放入盆内。将麻圆团生坯放入盆内滚

动，沾匀芝麻。锅置中火上，放入茶油，双手抓住锅柄轻轻摇晃，以防粘底，待圆团成半浮状时，上火再炸。用漏勺不断推动圆团，炸至周身色黄壳硬，用漏勺捞出，沥去油即成。

特点：颜色棕黄，外壳稍硬，内空，味香甜。

关键技术：下碱适当以中和酸味，油温不能太高。

糯米枣

原料：(25个)

糯米 500 克，枣泥馅 300 克，熟糕粉 100 克，植物油 1500 克 (作炸用)。

制作：

将糯米洗净，浸泡 4 小时，上笼蒸熟，把干净的细白布用水打湿，包住糯米饭揉烂，再按份量下成大小相等的脐子，用熟糕粉作粘面，将脐子按扁，再包枣泥馅心下锅炸至金黄色，即成枣泥糯米枣。

特点：外焦脆金黄，内枣香浓厚。

关键技术：米要洗净泡发，揉得粘稠。

炸糯米球 (糯米鸡)

原料：(制 25 个)

糯米 1000 克，大米 250 克，猪肥膘肉 250 克，精盐 12.5 克，味精 2.5 克，熟猪油 100 克，酱油 50 克，菜油 2500 克 (实耗 250 克)。

制作：

(1) 将糯米和大米分别用清水 (冬季用温水) 浸泡。糯米泡 4 小时取出，淘洗冲净，稍沥干水，入甑蒸熟成饭，盛入盆内摊晾。大米浸泡 6 小时后，淘洗干净，加清水 200 克磨成细滑的浆，盛入钵内，放精盐 2.5 克拌匀。

(2) 将肥膘肉切成小丁、炒锅置中火上，放入猪肥膘丁，约煎出四成油后，加入熟猪油、味精、酱油、精盐（10克）和清水250克，煮5分钟后成糊状肉馅，取出盛入盆内，同时放入晾凉的熟糯米饭搅拌和匀，用手掌搓成直径5厘米的椭圆球25个，放入竹筛晾5小时。

(3) 锅置中火上，倒入茶油，烧至七成热，逐个将糯米球沾满粘米浆入锅滚炸，并用手铲不断翻动，炸至焦黄后，用漏勺捞出即成。

特点：色泽棕黄，外焦内软，香脆油糯，因外形似黄毛雏鸡，故亦名“糯米鸡”。

关键技术：粘米浆不能太稀，要裹满。

糖 油 粑 粑

原料：（20个）

糯米750克，北流糖175克，大米250克，茶油1000克（实耗100克）。

制作：

(1) 将糯米、大米制成粉浆（制作方法同“姊妹团子”）。

(2) 将榨干的粉浆取出，放入钵内揉匀。锅置中火上，倒入茶油烧热，放进北流糖，用小铲推动，使糖溶化。

(3) 将揉好的米粉团按每一个75克重搓成圆团，放在铺有湿布的木板上，待油烧到五成热时，逐个将圆团放入锅内轻压成扁圆形，推动小铁铲，并将锅内糖汁不断往粉团上泼浇，至浮起后，再炸两分钟，取出即成。

特点：颜色酱红，面上粘裹一层糖汁，晶莹发亮，质地细腻而软滑，味甜糯口。

关键技术：油温不能高，北流糖只能每炸一锅下一次。

米雪花泡

原料: (制 40 块)

早稻米 1000 克, 芝麻 15 克, 熟米饭 500 克, 茶油 1500 克 (实耗 300 克), 绵白糖 450 克。

制作:

(1) 将大米淘洗干净, 用清水浸泡 1 小时 (冬季泡 4 小时), 取出冲净与米饭拌匀, 加清水 1500 克磨成细滑的浆, 盛入盆内, 加入绵白糖, 芝麻拌匀, 制成粉皮 (制法同“牛肉米粉”)。

(2) 将冷却的粉皮切成相等的四块 (呈扇状), 置竹筛内晾干, 锅置中火上, 倒入茶油, 烧至七成热, 将粉皮逐块入锅油炸, 炸至粉皮浮起, 表面起泡时, 用漏勺捞出即成。

特点: 形似扇状, 色泽白而带黄, 质脆松泡, 味香甜, 入口消融, 故名“米雪花泡”。

关键技术: 米浆要磨细幼, 不能炸黄。

包 圈 子

原料: (制 50 个)

大米 1750 克, 糯米 750 克, 豆腐干 10 片, 味精 15 克, 韭黄 500 克, 精盐 10 克, 水发笋丝 500 克, 熟猪油 100 克, 酱油 50 克, 茶油 2500 克 (实耗 375 克), 五香粉 5 克。

制作:

(1) 将大米、糯米一起用清水浸泡 6 小时, 淘洗干净, 稍沥去水分, 再加清水 2000 克磨成细滑的浆, 盛入盆内, 放入精盐 (约 5 克), 五香粉搅拌均匀。

(2) 将韭黄择去杂质洗净, 切成 4 厘米的段。豆腐干切成 4 厘米长, 2 毫米宽的丝。炒锅置旺火上, 放入熟猪油, 烧至七成

热，投入豆腐丝稍炸，再放入水发笋丝和精盐（5克），煸炒5分钟，放入酱油、味精，接着放入韭黄，翻炒几下出锅，即为圈子馅心。

（3）锅置中火上，倒入茶油，烧至八成热，用小瓢舀约25克米的米浆，倒在直径12厘米的圆铁铲上，中间均匀地撒上馅心（20克），然后再复盖25克米的浆，入锅，炸至浮起后抽出铁铲，用竹筷翻炸1分钟夹出，沥去油即成。

特点：颜色金黄，馅心鲜嫩，外皮焦脆，入口松酥。

关键技术：米浆不能太稀，油温低则耗油。

葱油肉酥饼

原料：（制100个）

上白面粉2500克，酱油50克，猪肉（肥三成瘦七成）750克，精盐少许，葱花250克，熟猪油400克，味精1.5克；茶油2500克（实耗900克）。

制作：

（1）将猪肉洗净剥成肉茸，盛入碗内，加入精盐、味精、酱油拌成馅心。葱花用另一碗盛好备用。

（2）把面粉（1750克）放入盆内，倒入沸水850克搅匀成烫面。另取面粉（750克）盛入碗内上笼蒸熟，取出置案面上用走槌推散过筛，冷后放入熟猪油拌擦，搓揉至面团不粘手，表面有光泽即成酥面。

（3）将烫面、酥面混合揉匀，搓成条，揪成100个脐子，然后逐个捶扁，捶成圆形，将馅心（约10克）撒上葱花（2.5克），放入皮面中间，收拢口，再将封口朝下，用面杖擀成直径约5厘米、厚1厘米的饼。

（4）锅置中火上，倒入茶油，烧至七成热，将饼坯逐个人锅翻炸，（每次炸十来个），用小手铲轻轻翻动，炸至浮起，饼面略焦色黄后捞出，沥去油即成。

特点：色泽金黄，面皮松酥焦脆，肉馅味鲜嫩，葱香适口。除油炸食外，还可煎和烙，味道同样鲜美。

关键技术：肉馅不能加水，收口要严。

炸蝴蝶酥

原料：(100个)

糯米 2500 克，粘米 5000 克，细盐 50 克，冷饭 100 克，八角粉 5 克，糖精少许，胡椒粉 5 克，素油 4000 克 (炸用)。

制作：

(1) 磨浆：将粘米淘洗干净，浸泡五、六小时，加入冷饭拌匀磨成米浆，下入白糖，少许糖精，食盐，八角粉、胡椒粉一起拌匀。

(2) 搓米团：将糯米淘洗干净，浸泡五、六小时，上甑或上蒸笼蒸熟后倒入盆内，下少量糖精拌匀吹冷，再搓捏成 100 个圆团。

(3) 炸制：上平锅，倒入素油烧红，油可分次加入，只要保持平锅内约 3 厘米深的油即可。用小铁瓢 (即每个用浆的量) 舀浆至油锅内，再将糯米团喂进米浆中间，用铁勺淋油并压扁糯米团，翻边炸制金黄即熟，夹出沥油。

特点：香甜多味，边炸边售。

关键技术：掌握油温，两面金黄。

甜麻花

原料：

面粉 5000 克，红糖 750 克，糖精少许，老面 250 克，茶油 5000 克 (炸用)，粉明矾 40 克，纯碱 20 克，水 2250 克。

制作：

(1) 兑水：先将 2250 克水倒入缸内，碎明矾 40 克泡入水中

溶解，慢慢搅动下碱 40 克，再将老面加入水中抓烂，将红糖、糖精都放入水中搅匀（原料水）。

(2) 揉面：面粉倒放在案板上，挖一个窝，将以上原料水倒入面粉窝内，搓和揉拢面团后静置。

(3) 成形：将案板上涂沫素油，先扯脐子，后揉成 13 厘米长坯子粘油堆放，醒坯子约 20 分钟后即可搓成麻花入锅炸拨，油温 180℃—200℃ 为宜。

特点：色泽金黄，便于携带，经济实惠。

关键技术：要酥脆香甜，炸后松股，就要注意油温，炸时用铁丝漏按压转动。

悠 馓

原料：（制 40 只）

上白面粉 500 克，茶油 1500 克（实耗 150 克），精盐 10 克。

制作：

(1) 将面粉堆置案面上，精盐放入碗内，倒入清水 350 克，待盐溶化后，再倒入面粉内和匀揉透。在面团上薄刷一层茶油，用双手搓成拇指粗的圆条，分层盘叠在盆中（盘一层须刷一层油，以免粘在一起），盘完后，倒在案面上，复搓成筷子粗的圆条，同样盘叠在盆中，盖上湿布醒 20 分钟。

(2) 锅置旺火上，倒入茶油。左手四指并拢，掌心朝内，将醒好的圆条一端置左手食指上侧，用拇指压住，右手将圆条在左手四指上由外向内绕七个圈后掐断。将断头同样用左手拇指压住。左手拇指和食指捏住整个面圈，松出另外三指，右手四指伸入圈内，两手自然放松，上下一紧一松地将面圈绷至约 20 厘米长，然后改由另一人双手各执一根竹筷绷住面圈，待油温烧至八成熟后，入锅（此时筷子仍绷住面圈）炸至面圈稍硬后，左手筷子挑住面圈轻轻朝外一扭，使面圈扭成一个“∞”字形，抽出筷

子，迅速拨动翻炸至金黄色，捞出沥去油即成。

特点：面条粗细均匀，互不粘连，香脆爽口，俗称“丝线网子”。

关键技术：掌握气候，天热醒面时间要短，天冷则醒面时间略长。炸时两人注意配合，注意油温。

签子麻花

原料：(制 20 根)

面粉 500 克，明矾 3 克，酵面 50 克，精盐 5 克，纯碱 3.5 克，茶油 1000 克 (实耗 100 克)。

制作：

(1) 将面粉堆置案面上，中间开一小窝。把明矾、纯碱、精盐用温水 200 克化开，倒入面粉内，再掺入酵面和清水 100 克，揉和后用面杖擀成 2 厘米见方的面块，用排刷蘸上茶油，薄刷一层于面皮上，再用刀均匀地切成 20 条。

(2) 将面逐条搓成 50 厘米长，约 8 毫米粗的细圆条，然后右手朝前，左手往后搓滚，待圆条旋扭后，将两个端头对折用右手指压住，左手再朝前搓动，使之成双股绳状，依前法再搓成四股 (约 20 厘米长) 麻花。

(3) 锅置中火上，倒入茶油，烧至七成热，将麻花逐根顺锅边下入，翻炸至金黄色时捞出沥去油即成。

特点：质松脆有空泡，焦香有盐味。

关键技术：掌握好油温。

糖酥麻花

原料：

面粉 500 克，小苏打粉 5 克，酵面 50 克，小茴香 1 克，鸡蛋 50 克，茶油 1500 克 (实耗 150 克)，绵白糖 100 克。

制作:

(1) 将鸡蛋磕入钵内搅散,小茴香焙焦碾碎,与绵白糖、小苏打粉、酵面、面粉一起倒入鸡蛋钵内,用清水200克和匀揉光,盖上湿布醒10分钟。

(2) 将面团擀成10厘米宽,1厘米厚的坯,切成1厘米见方的条,案面上抹一层油,取一条面用双手搓成粗细均匀的、约11厘米长的条,然后用双掌搓紧,对折后自然扭成绳股状,如前法搓紧,再折为三股(约13厘米长),扭紧成生坯。

(3) 锅置中火上,倒入茶油,烧至七成熟,将麻花入锅,用筷子拨动翻炸,至周身颜色金黄,用漏勺捞出,沥去油即成。

特点:色泽棕黄,条要粗细均匀,松酥香脆,味微甜。

关键技术:同“签子麻花”。

糖油条片

原料: (制50块)

面粉1100克,小苏打粉20克,绵白糖150克,精盐15克,明矾20克,茶油1500克(实耗300克)。

制作:

(1) 将明矾碾碎成粉末,与小苏打粉、精盐一起放入面缸内,加清水600克搅拌,使之溶化,再倒入面粉1000克拌和,揉匀揉透,待面团光滑不粘手后,取出置案面上,盖上湿布,醒20分钟。

(2) 炒锅置小火上,放入清水约50克,烧开后加入绵白糖,推动手勺,待糖完全溶解成汁后离水冷却,然后放入面粉100克拌匀(注意不可拌太久,防止面粉起筋)成馅心。

(3) 锅置中火上,倒入茶油,将醒好的面稍揉。案面上抹上一层茶油,放入面团,然后将馅心铺放在面团上稍压,右手拿住面团的一端,拉扯成26厘米宽、1厘米厚的面皮,糖馅粘在面团上同时被拉长,再用刀尖在长面皮中间每隔26厘米划一刀,

划出四刀时切断，即每块约 23 厘米，然后双手捏住切下的面块再扯成方形，待油烧至七成熟时，将粘有馅心的一面朝下入锅，接着用铁夹钳将面块的中部往下压，使面块凹下去，翻炸至熟透后，夹出沥去油即成。

特点：颜色金黄，口感松软，甜咸双味。

关键技术：造形要一致，大小要均匀。掌握油温。

甜 油 香 饼

原料：(10 个)

烫酵面 750 克，红糖 50 克，糖精少许，五香粉少许，食盐少许，素油 1000 克（炸用）。

制作：

(1) 成形：用正碱烫酵面与红糖加少许食盐、糖精和五香粉揉匀揉透，搓成条扯脐子 10 个，逐个回脐捶扁成饼待炸。

(2) 炸制：将素油烧至中温 130℃，将饼坯下锅（注意油温不能上升太高），要不停地将饼翻动以免转色不一致，成品出锅达到金黄色。

特点：色泽金黄。用烫酵面制作，炸后回软香甜。

关键技术：碱要下正，掺烫面三分之一。

咸 油 香 饼

原料：(10 个)

烫酵面粉 750 克，精盐、五香粉各少许，葱花 5 克。

制作：

同“甜油香饼”。

特点：味咸、柔软、鲜香。

关键技术：同“甜油香饼”。

结麻花 (碎麻花)

原料: (制 20 根)

面粉 650 克, 小茴香 (焙焦碾碎) 2.5 克, 绵白糖 250 克, 茶油 1000 克 (实耗 150 克), 芝麻 30 克, 细盐、纯碱各少许。

制作:

(1) 将绵白糖、细盐、纯碱、小茴香放入钵内, 倒入清水 300 克, 加入面粉拌匀, 揉光, 取出置案板上稍醒, 然后揉成条, 用面杖擀成 7 厘米宽, 8 毫米厚的条块, 用排刷蘸上凉水把条块面刷湿, 均匀地撒上芝麻, 并用走槌稍压, 然后切成 1 厘米宽的小条, 散开待用。

(2) 锅置中火上, 倒入茶油, 烧至七成热, 将锅离火, 把切好的小条顺锅边放入锅内, 双手握住锅边轻轻摇晃, 待锅内小条半浮起时, 上火用竹筷翻炸, 至色泽呈深黄色后用漏勺捞出即成。

特点: 焦黄香脆, 回味悠长。

关键技术: 炸后出锅要摊开冷却。

油炸桂花口酥

原料:

土豆泥 3000 克, 面粉 2000 克, 红糖 1000 克, 小苏打 50 克, 鸡蛋 200 克, 桂花酱 50 克, 植物油 750 克, 甜酒 25 克。

制作:

(1) 取面粉 500 克加入甜酒热水 250 克和匀, 放约 1 小时 (冷天需放 2 小时), 鸡蛋打烂加入搅成糊, 使其发酵。

(2) 再将红糖、土豆泥、面粉 (1500 克)、发面、蛋糊、小苏打和桂花酱等原料放在一起搓匀, 做成 8 毫米厚的面皮, 用刀切成 5 厘米长, 3 厘米宽的小片, 每片中间用刀划一下, 放入滚

油锅中炸至金黄色即成。

特点：味甜而酥脆。

关键技术：掌握发酵程度，用 100 至 150℃ 油温炸。

油 柿 子

原料：

土豆泥 2500 克，面粉 2500 克，红糖 750 克，饴糖 500 克，小苏打 40 克，香蕉精 2.5 克，植物油 1500 克，酵面 50 克。

制作：

(1) 取面粉 750 克加入温水约 250 克，酵面 50 克和匀，放约 1 小时便发酵。

(2) 再将土豆泥、面粉、红糖、饴糖、小苏打、香蕉精及发酵的面放在一起，加清水约 150 克搓匀，做成圆形长条，用刀切成 100 克重一个的小块，每个小块捏成扁圆形（上面中间略凹陷），放入滚油锅炸成红色即可。

特点：香甜酥脆，形似柿子。

关键技术：出锅时将窝朝下，沥去油，掌握油温，炸至红色。

三角绿豆饼

原料：（制 50 块）

绿豆 1500 克，精盐、白胡椒粉各少许，糯米 3000 克，茶油 2500 克（实耗 750 克），上白面粉 750 克。

制作：

(1) 将绿豆淘洗干净，与糯米分别用冷水浸泡 4 小时（冬季泡 12 小时），糯米捞出后淘净，入甑蒸熟成饭，然后取出趁热用木槌捣成泥。绿豆捞出后，洗净沥去水，入锅中煮烂，沥去水，用面杖捣烂，加入精盐、白胡椒粉与糯米泥揉和均匀。

(2) 案面上放一个高1厘米，宽50厘米的方木框，倒入和好的料，铺压平整，冷却后去框，用刀切成10厘米见方的块，再逐块对角一刀切成三角形（可做五十块）。另将面粉加冷水350克调成糊状。

(3) 锅内倒入茶油，置中火上烧至六成热，将饼逐个粘满面浆顺锅边放入锅中，翻炸至饼坯浮起，色泽成金黄时捞出，沥去油即成。

特点：外层略焦脆，里层糯米柔软，微咸稍辣，香沙可口，别具风味。

关键技术：糯米饭多打水才蒸得烂，糍糯得糯，绿豆也要煮烂与糍糯相洽。

盒子糕

原料：

糯米650克，绵白糖150克，大米300克，桂花糖5克，精白面粉50克，芝麻5克，香元条5克，茶油1500克（实耗150克），精盐5克。

制作：

(1) 将大米和糯米淘洗干净，一起浸泡2至5小时，取出冲净，沥去水分，加清水600克磨成细滑的浆，用盆盛好。

(2) 把香元条切成碎米粒状。芝麻入炒锅用小火炒香，与桂花糖、绵白糖、精白面粉、香元条一起拌和，用碗盛好，拌成馅心。

(3) 锅置中火上，倒入茶油，烧至八成热，用铁盒先在油中烫热，然后舀入米浆，浇到盒子的一半时放上馅心（约10克），然后再倒满另一半。连盒入锅，约二分钟后，米糕与盒边分离，倒转铁盒，使米糕落入油中翻炸，至黄色后捞出，沥去油即成。

特点：色泽黄灿，糕呈长方形，质松软，中间夹有一道芝麻糖馅，味糯糯香甜。

关键技术：米浆磨得细，馅心放正中。

米浆萝卜丝粿

原料：

大米 5000 克，黄豆 150 克，熟饭 500 克，萝卜 2000 克，香葱 500 克，细盐适量，辣椒粉 25 克，植物油 2500 克。

制作：

大米、黄豆淘洗干净，浸泡（热天 4 小时，冷天 7 小时，用手能捏烂），加入冷饭带水磨成幼浆加盐调味后，萝卜丝切细拌入盐稍腌（挤出水），葱切细与辣椒粉一起拌入米浆内。

炒锅置中火烧油至 160℃ 左右，油冒烟时将专用铁盏放入热油中浸热拿出舀上米浆萝卜丝倒入盏内摊平，入油锅炸至脱盏上浮，将两面炸成金黄捞上沥油即成。

特点：鲜香时令品种，色泽金黄外脆内软。

关键技术：盐味调正，米浆不能太稀。

豌豆饼

原料：（制 50 个）

豌豆 1250 克，精盐 30 克，面粉 350 克，八角粉少许，茶油 2500 克（实耗 300 克）。

制作：

（1）将豌豆去掉杂质，用清水浸泡 24 小时，取出沥干水，下入盆内，加入面粉，精盐和八角粉，放清水 200 克搅拌均匀成饼料。

（2）锅置中火上，倒入茶油，烧至六成热，将饼料舀入直径 13 厘米的平底铁瓢内，用竹筷扒平（不使豌豆重叠），然后入锅，炸至豌豆饼坯便自行脱离铁瓢，再翻炸 1 分钟夹起，沥去油即成。

特点：色泽金黄，豌豆脆而有嚼劲。

关键技术：豌豆拌面粉时水不能多。

五香葱油饼

原料：

粘米 5000 克，黄豆 200 克，香葱花 250 克，细盐 100 克，八角粉 25 克，素油 4000 克（炸用），冷饭 250 克。

制作：

(1) 磨浆：将米、黄豆淘洗干净，夏天浸泡 4 小时，冬天浸泡 7 小时，米、豆加冷饭 250 克一起入磨，磨成米浆，米浆要磨得细而浓。将葱花、细盐、八角粉倒入浆内搅拌均匀待用。

(2) 炸制：将油烧开，米浆舀入专用浅边平底铁瓢内，连瓢进入油锅稍炸，退出铁瓢边翻边炸至两面金黄捞出沥油即成。

特点：香味扑鼻，外脆内软。

关键技术：注意火候，浆要不浓、不稀。

葱 肉 饼

原料：

鲜肉泥 1000 克，细盐 25 克，酱油 15 克，胡椒粉 15 克，香葱花 50 克，粘米浆 5000 克。

制作：同“葱油饼”，只是舀浆时将葱肉馅摆放米浆中间，用铲浇浆至肉馅上，压扁炸黄即成。

特点：鲜香可口，风味独特。

关键技术：能见鲜肉，稍炸脆些。

炸糯米藕饺

原料：（制 100 只）

糯米 2000 克，辣椒粉 5 克，五香粉 10 克，大米 500 克，茶油 5000 克（实耗 500 克），湖藕 3500 克，精盐 25 克。

制作：

(1) 将大米、糯米一起用清水浸泡 4 小时，淘洗干净，沥去水分。入甑用旺火蒸 30 分钟取出，在饭面上掸一次热水，盖好再蒸 30 分钟即熟透。将饭倒入盆内，稍压紧，用布盖上保温。案面上抹上一层茶油，趁热将饭分次置案面揉烂揉匀，搓成圆条，共揪 100 个脐子。

(2) 将湖藕洗净去节，剁碎成细末，盛入盆内，加入辣椒粉，五香粉，精盐均匀。炒锅置中火上，将拌好的藕末入锅炒熟成馅心。

(3) 将脐子逐个按成 5 毫米厚的圆皮，每张分别放上馅心（10 克），对折成半圆后，用双手拇指和食指将边缘朝中间稍挤压紧，使之呈三角形饺生坯。

(4) 锅置旺火上，倒入茶油，烧至七成热，将藕饺坯入锅炸至金黄色后，捞出沥去油即成。

特点：糯糯柔软，外皮略脆，馅心松散，香而微辣。

关键技术：糯米饭要蒸烂，搓揉得细糯，便于包馅。

红 白 饺

原料：（制 80 个）

红糖 250 克，嫩发酵面 750 克，纯碱 5 克，糯米 1500 克，茶油 2500 克（实耗 400 克），绵白糖 250 克。

制作：

(1) 将糯米淘洗干净，用清水浸泡 4 小时（冬季泡 8 小时），取出冲洗一次，沥干水分，加水 1500 克磨成浆，然后盛入布袋内吊干水分，取出置盆内，放入红糖和凉水 100 克，拌和均匀成红粉。

(2) 把酵面与绵白糖拌和，加入纯碱，揉匀揉透，用走槌擀

成1厘米厚的长条面皮，放上红粉，用手抹平（靠里边留1厘米宽的面皮不挂红粉，刷上凉水），然后由外向内滚卷成筒，压扁，切成生坯80个，两手配合扭成“螺旋”形。

(3) 锅置中火上，放入茶油，烧至七成热时，将生坯逐个下锅，翻炸5分钟左右，捞出沥油即成。

特点：白中透红，质地柔软细腻，外表略脆，香甜可口。

关键技术：包皮要薄要有筋，红粉团要稍干些。

红 心 饺

原料：

糯米 35 公斤，粘米 15 公斤，红糖 10 公斤，素油 15 公斤（炸用）。

制作：

先将糯米淘洗干净，浸泡半小时沥干，粘米淘洗干净稍浸泡沥干，分别碾成粉子，过箩筛，将筛出的粗粉再碾过筛。然后将粘米粉子掺入适量清水拌和成团，切块下沸水煮熟，捞出摊在案板上，加入一倍的糯米粉揉匀揉透。再将其余糯米粉倒在案板上，挖一个凹，倒入溶化的红糖拌匀揉透备用。最后将揉好的白粘米粉团用走槌擀成1厘米厚的皮子，用糖和好的糯米粉料搓成粗条放入粘米粉皮子当中，粘米粉皮将糯米粉料包合滚成长条，切成2.5厘米厚的片，迅速扭成螺旋形状的饺子，入油锅炸黄即成。

特点：供应快速，香甜柔糯。

关键技术：粉子要细，扭形一致。

糖 拌 饺

原料：

糯米 5000 克，白糖粉 500 克，糖精少许，炒米粉子 250

克，素油 5000 克（炸用）。

制作：

先将糯米淘洗干净，加清水浸泡，磨成吊浆。反复揉透，搓成按量小条扯下脐子，将脐搓捶扁形，两手配合一扭，成为“螺旋”形状的饺子，下锅炸至呈微黄色出锅，沥去油，趁热滚粘糯粉与炒米粉即成。

特点：甜香糯糯。

关键技术：不宜炸多，现做热吃。炒米粉要碾碎。

胡 椒 饼

原料：（制 20 个）

大米 500 克，精盐 10 克，白胡椒粉 1.5 克，茶油 1000 克（实耗 75 克），五香粉 1 克。

制作：

（1）将大米除去杂质，磨成细干粉子，过箩筛。锅置旺火上，倒入清水 900 克烧沸。先将筛上的粗粉子入锅煮熟，再放入细米粉，加入精盐、五香粉、白胡椒粉，煮至八成熟（注意搅拌，防止结底），然后改用小火慢慢用小铲推动至熟透。端离火面后用湿布盖上，防止表面起硬壳。

（2）案面上摊块湿毛巾，用 5 厘米宽的竹刮子（竹片）将浓米浆团趁热在锅边来回刮成圆球状（每个约 25 克湿重），左手洗净，托住米球放在毛巾上，右手三指将米球轻轻按压成 8 厘米长的椭圆形扁饼，共做成 20 个后，排列在湿毛巾上冷却。

（3）炒锅置中火上，倒入茶油，烧至七成热，将饼逐个人锅炸至金黄色后，用漏勺捞出，沥去油即成（也可煎制）。

特点：松泡柔软，味微咸稍辣，有浓郁的胡椒香味。

关键技术：米粉子要用铲搥熟搥透。

油炸鸡腿

原料: (制 160 份)

大米 3000 克, 纯碱 15 克, 精白面粉 1050 克, 五香粉 10 克, 大米饭 250 克, 鸡蛋 250 克, 茶油 5000 克, 碎明矾 30 克。

制作:

(1) 将大米用清水浸泡 4~10 小时, 淘洗干净, 稍沥去水分, 盛入木盆内, 掺入米饭。拌匀后, 加清水 2250 克磨成细浆, 盛入盆内, 加入精盐 10 克和五香粉拌匀。

(2) 把鸡蛋磕入碗内, 用筷子打散, 瓦钵内放清水 600 克, 加入碎明矾, 纯碱和精盐 15 克, 倒入鸡蛋液并搅拌, 待明矾、纯碱和精盐溶解后, 再倒入 1000 克面粉拌匀。然后倒在案面上, 盖上拧干的湿布, 醒 15 分钟后, 将面团揉两遍, 分两次揉成长条, 再静置 1 个小时。

(3) 锅置中火上, 倒入茶油。将揉好的面擀成 7 厘米宽、8 毫米厚的长条坯, 撒上少许干面粉, 用力均匀地横切下两条 (每条宽约 1 厘米), 再将两小条重叠, 用刀背在条中压紧。待油温升至八成热时, 用手拉住条的两端拉至 23 厘米长, 顺锅边入油滚炸, 并用筷子拨动, 将条夹直, 炸至金黄色后, 捞出沥去油, 即成短油条。用左手拿住油条一端, 右手将另一端的两层掰开 (长约油条的五分之三) 放入米浆盆内蘸上米浆, 随即平放在圆铲上, 再入锅翻炸, 待面层上亦呈金黄色时捞出, 沥去油即成。

特点: 色泽金黄, 形状略似肥鸡腿, 外层稍脆, 松软芳香。

关键技术: 米浆不能太稀。

冰花蛋馓

原料:

精面粉 500 克，去壳净 500 克，臭粉 15 克，泡打粉 10 克，白糖 600 克，冰糖 150 克，清水 300 克，生粉 250 克（作扑粉实用 50 克），素油 2500 克（炸用）。

制作：

(1) 将面粉泡打粉筛过，摆放案板上扒成盆形，放入鸡蛋液、臭粉和匀，拌入面粉，搓至纯滑有筋，搓成条形，盖上洁净白布，静置使面团松软。

(2) 在案板上扑生粉，用擀面杖压薄压长，然后铺开，用走槌压薄开匀，扑打生粉再上棍，反复压薄至约 2 毫米厚，用刀切成长方形，在每件中间用刀切三条缝，两件叠在一起，将两端向中间的刀缝穿出成蛋馓生坯。用中上火炸熟，即成半成品。

(3) 将以上的白糖、冰糖、清水放进洁净的锅内煮成糖浆。将炸熟的蛋馓逐条蘸上糖浆，少量撒些砂糖，稍候冷一下便成。注意糖浆忌猛火，糖浆过老易粘烂蛋馓。

特点：甜香酥松，色泽金黄。

关键技术：皮薄要匀，造形一致，上糖浆要匀。

桂花糖年糕

原料：

吊浆细幼糯米粉 3500 克，粘米粉 1500 克，砂糖 1750 克，桂花糖 300 克，麻油 250 克（涂表面用），水 400 克，素油 2500 克（炸用）。

制作：

(1) 将糯米粉、粘米粉搓散加砂糖拌匀后，需放置 5~6 小时，等砂糖自行溶解，再进行蒸制。

(2) 蒸制：宜用旺火沸水，在蒸笼格上涂抹一层素油，（防止糕粉的粘结）。将拌匀的粉搓散放一层，这样逐次加粉，蒸熟后在粉上戳几个透气孔，将盖盖上再焖蒸 2~3 分钟，取出倒在案板上，洒些温开水调桂花糖加以搓揉，揉透后搓成条并涂油。

将长条按扁使之成为宽9厘米的长条，两面涂上麻油。再用马尾刀将糕割成7厘米长方形。以后每隔2至3分钟翻身一次（以增光滑），可用电扇吹晾为止。堆码时不宜太厚。

(3) 炸制：将年糕改刀，一条切为四条，用中温油，下锅炸成金黄色，出锅装盘供应。

特点：糯糯香甜。

关键技术：色泽要一致，炸至外微焦脆。

四、煎制小吃

钵 钵 糕

原料：（制10块）

大米500克，纯碱1克，绵白糖100克，茶油1500克（实耗150克）。

制作：

(1) 将大米淘洗干净，用清水浸泡4~8小时，取出后沥去水分，加清水250克磨成细滑的浆盛入盆内，放入绵白糖，纯碱搅拌均匀。

(2) 平锅置小火上，烧热后用竹刷蘸油擦锅底（每次耗油约15克），用铁瓢逐次舀米浆（分10次舀完）倒入，煎至两面均成黄色，熟透即成。

特点：颜色白而带黄，入口松软，味香甜，制法简便，尤宜作早点。

关键技术：米浆要磨细，碱要下正。

煎 糍 饼

原料:

糯米 5000 克, 大米 1500 克, 红糖 750 克, 菜油 2500 克 (煎用)。

制作:

将两种米和匀淘洗浸泡磨成吊浆, 按干湿程度适量加清水, 红糖 750 克揉匀, 搓成按量圆坯团, 用平锅将油烧至八成熟 (下油不能多), 将生坯随即下锅, 用铲将坯按成扁圆形, 翻边煎两次, 几分钟后即可出锅, 供应时适量加糖在饼上。

特点: 甜香糯糯, 色泽金黄。

关键技术: 糖要均匀, 宜用小火。

糯米三角糕

原料: (制 20 块)

糯米 1000 克, 精盐 20 克, 白胡椒粉 5 克, 菜油 2500 克 (实耗 300 克), 白糖 300 克, 红丝少许。

制作:

(1) 将糯米用清水浸泡 4 至 8 小时, 取出淘洗冲净, 沥去水。锅开后, 将糯米入甑, 蒸 40 分钟后洒一次水, 再蒸 30 分钟即熟透, 取出盛入盆内, 趁热加入精盐、白糖、白胡椒粉, 用铁铲慢慢拌匀。案面上抹层菜油, 摆上一个高约 2 厘米、3 厘米见方的木框, 放入糯米饭, 用手或铁瓢打平塞满, 冷后, 取出框架, 撒上红丝, 用手切成 10 厘米见方的块, 再对角切成三角形块。

(2) 平锅置中火上, 稍放入菜油, 烧至七成熟时, 将三角糕轻轻放入平锅内, 煎成两面金黄后, 用铲子取出, 用碟盛装即成。

特点：颜色金黄，爽脆而糯软，有胡椒香味带甜。

关键技术：糯米饭要蒸得烂，耗油就低。

煎糯米饼

原料：(10个)

糯米 500 克，豆沙馅 400 克，素油 500 克，白糖 100 克，桂花糖少许。

制作：

将糯米洗净泡两小时沥干，上笼蒸熟（要连续浇两次水），熟后倒入案上用走槌稍压，使其有粘合，晾冷后搓成条，按量扯下脐子压扁包进桂花豆沙馅，成圆形，下入平锅加油煎成两面金黄铲出，撒上白糖即成。

特点：颜色金黄，香甜软糯。

关键技术：小火均匀，勤翻按薄。

煎炒汤圆

原料：

糯米粉子 500 克，白糖 300 克，猪油 300 克，桂花 20 克，面粉 100 克，饴糖 50 克。

制作：

先将白糖、饴糖、面粉与桂花一起拌搓成团压扁，切成丁团，洒水使其湿润后，放糯米粉内滚动，如果圆子不够份量，可取出再洒点水，再放在粉内滚圆，入热油锅翻炒。如火旺则应下火，以防止崩泡，炸裂，快熟时可用铲将每个压扁，熟透取出。

特点：外焦内软，甜香滋润。

关键技术：糖心子要打紧均匀，洒水不太多，粉子要叠圆，煎炒宜用小火。

煎 焖 馅 饼

原料: (25 个)

正碱烫酵面 750 克, 食油 50 克, 擦糖馅心 400 克。

制作:

(1) 成形: 将烫酵面揉透、搓成条摘脐子 25 个, 撒上干面粉, 逐个回脐捶扁包进馅心收口, 用橄揽面杖, 擀成圆形饼子。

(2) 煎饼: 将平锅洗净烧热涂油, 把饼子整齐摆入平锅内, 要留有空隙以防粘烂。用中温火, 适量加进清水盖好煎焖约 10 分钟, 揭盖用铲翻边滴油再煎, 待两面金黄, 饼周边尝尝不粘牙即熟。

特点: 颜色金黄, 饼甜香浓郁, 松泡柔软。

关键技术: 要用烫面和酵面, 才能耗油少、上色快。

煎 肉 饼

原料: (制 25 个)

上白面粉 500 克, 酵面 50 克, 猪肉 (肥二成瘦八成) 320 克, 纯碱适量, 葱花少许, 茶油 75 克, 精盐少许, 味精少许。

制作:

(1) 将面粉、酵面用清水 250 克和匀, 让其自然发酵。将猪肉洗净, 剁成肉茸, 加入葱花, 精盐、味精, 拌匀成馅心。

(2) 将发好的面加入纯碱, 揉和均匀, 搓成直径约 3 厘米的圆条, 揪成 25 个脐子, 逐个捶成圆皮, 每个包入馅心 (17.5 克), 封口朝下, 用面杖擀成直径 7 厘米、厚约 1 厘米的饼坯。

(3) 平锅置小火上烧热, 倒入茶油, 烧至八成熟, 放入饼坯, 煎至饼体膨胀, 两面均呈黄色即熟。

特点: 外黄内白, 既软又脆, 馅心鲜嫩味美。

关键技术: 使用小火, 平锅要勤转动。

酥皮家常饼

原料: (10个)

水油皮面 750 克, 油酥心面 250 克, 细盐少许, 面粉 50 克, 素油 100 克, 葱花少许。

制作:

将水油皮面揉光, 油酥心加适量细盐擦匀 (皮面与酥心软度要相似), 用水油皮把酥心包合, 撒上干面粉, 用圆面杖擀成 13 厘米宽的长薄皮, 分切为四段, 每段折合加入葱花由一头卷起来, 用圆杖擀成薄圆饼。把平锅烧热加入素油, 饼下锅后随时推动 (宜用小火) 煎煮翻边, 用铲将饼拨动以防烧焦, 待两面金黄即熟。

特点: 香酥可口, 用料简便, 故为家常饼。

关键技术: 用小火, 勤转动翻边。

家常牛肉酥饼

原料:

水油皮面 500 克, 油酥心 300 克, 牛肉 100 克 (剁成泥), 香菇、细盐、味精少许, 麻油 50 克。

制作:

将水油皮面与酥心面擦软, 各分 4 团, 将皮面捶扁包进酥心, 擀成长形。将牛肉拌入以上原料, 把牛肉馅摆放在长条皮一头, 两边包上, 由馅心这头往另一头卷拢立放, 用手压扁再擀大成圆形。将平锅洗净涂麻油上小火, 饼入锅后要不停推动并在饼面上滴油翻边, 煎成两面金黄即成。

特点: 香酥味美, 营养丰富。

关键技术: 用小火, 勤翻, 勤转动锅。

枣泥锅饼

原料:

面粉 400 克, 枣泥馅心 400 克, 香油 150 克, 鸡蛋 200 克 (四份)。

制作: 鸡蛋去壳, 与面粉放入钵中, 分两次放入冷水 200 克, 搅拌成面糊状, 匀分为四份待用。将平锅放在微火上烧热, 把麻油顺平锅边淋入, 使平锅内沾满油, 然后把油倒出, 随即舀入一份面糊, 在微火上边煎边转, 做成一个直径 33 厘米, 厚薄均匀的薄饼。然后将枣泥 100 克铺在薄饼中间, 随即把四周的面皮趁热 (尚有粘性) 包成长方形, 接着加入麻油把两面煎成金黄色, 煎时用铲不断推动, 以免煎焦, 取出后倒入余油, 顺长切作两半, 再改切为 8 块, 整齐摆放盘中即成。

特点: 色泽金黄, 皮酥脆, 馅甜香。

关键技术: 不能漏馅, 不能煎焦。

牛肉锅贴饺

原料: (20 个)

烫面 750 克, 牛肉馅心 400 克, 食油 100 克。

制作:

(1) 成形: 做牛角状大折纹饺子。

(2) 贴煎制: 平锅洗净烧热涂油, 饺子整齐排行摆入平锅, 用中温火, 在锅内适量加入清水盖好, 待水干后下油再煎, 要不停将平锅转动以防烧焦。待有喳喳音, 香味扑鼻, 饺底金黄, 用手按饺皮内肉松时即成熟。用铁铲出锅, 翻放盘中。

特点: 底壳香脆, 面皮肥润。

关键技术: 成形要包紧, 火候要均匀。

水煎包子

原料: (20个)

正碱烫酵面 750 克, 食油 100 克, 菜肉馅心 150 克, 香油少许。

制作:

(1) 成形: 做粗纹提折包子 20 个, 收口处要求无油口。

(2) 煎制: 将平锅洗净, 坐温火涂油, 将包子整齐摆放, 注意留有空隙, 便于煎时的长发, 以免粘连。听锅内有噎音时, 倒入适量面水盖上, 待水干包熟时, 洒油再煎, 这时锅要转动, 以免色泽不一。包底呈金黄色即可。用铁铲出锅翻放在盘内。

特点: 底脆, 皮软。用此法煎的饺子, 即称“水煎饺子”。

关键技术: 底火要匀, 掌握好下面水时间。

葱煎小包

原料: (20个)

嫩烫酵正碱发面 750 克, 香油 10 克 (煎后滴上), 葱肉馅心 200 克, 食油 100 克。

制作:

(1) 成形: 做成提折纹小包 20 个, 将收口处朝馅心上粘一下再粘上葱花, 摆放再煎。

(2) 煎制: 平锅洗净烧热余油, 包子摆放入锅要留有空隙, 用中温火将有葱花一边先煎黄, 再翻边煎, 适量加入清水再焖几分钟, 再盖好, 两手推动平锅, 以防焦嫩不均匀。在煎时听有噎噎响声, 香气扑鼻, 用手按皮内的肉馅已硬即熟。出锅滴上香油。

特点: 形象美观, 有焦有软。

关键技术: 色泽均匀, 葱不能烧焦。

五、烙制小吃

薄 饼

原料: (24 张)

精白面粉 350 克, 麻油 100 克, 细盐 10 克, 花椒子 10 克。

制作:

(1) 炸花椒盐麻油摸皮: 将麻油烧红放花椒子炸燥取出不要, 下入细盐稍炸变色。加工烫面用锅上火将面用冷水调匀 (无子), 锅内用勺揉熟成为烫面团。搓开散发水分冷却后搓成小条扯脐子 24 团, 逐个捶扁擀成 5 厘米小圆皮。将一圆皮摸上椒盐麻油, 再将另一圆皮合盖正, 用橄榄面杖擀成 13 厘米大圆皮。

(2) 烙皮: 先将平锅洗净无油, 用均匀小火烧干平锅水分, 摆进已摸好油的薄饼皮, 见皮中鼓起翻边后取出, 用手斜拍开成为两张。

(3) 装盘: 将烙好的皮折成三角形 (接触锅的一面折向内)。用美观小圆碟一层四张装成圆形, 每碟装三层, 分为两碟, 另配葱白头和面酱跟菜上席。

特点: 传统制作, 别有风味。为席间点心, 包菜吃。

关键技术: 饼皮无折, 烙皮无焦。

什 锦 烙 饭

原料:

白米 100 克, 猪油 50 克, 香肠少许, 素油、虾仁、火腿、青豆、食盐各少许。

制作:

先将米洗净，加放以上各种原料拌匀，适量加放清水，用搪瓷碗盛装，进入中温炉内烙半小时，见面层金黄即熟，上桌另加底盘。

特点：外脆内香，别有风味。

关键技术：注意火候，不能烧焦。

奶 烙 饼

原料：

面粉 5000 克，鸡蛋 250 克，白糖 1500 克，糖精 1.5 克，泡打粉 150 克，小苏打 50 克，牛奶 1500 克，刷盘油 100 克。

制作：

和面：面粉与泡打粉，小苏打拌匀过筛。鸡蛋去壳与白糖、牛奶、糖精、温水一起拌溶化，再倒入面粉搅拌均匀成液体（不能起筋）静置几分钟。

成形：在烤盘内摆入无底腰形饼模，刷上油，用调羹将调料逐个舀入腰形模内，要旺火，火炉不宜震动以免塌架，成品要求上下周边颜色金黄一致。

特点：质地松软，色泽金黄。

关键技术：注意炉温，厚薄均匀。

黄 糕

原料：（制 50 块）

糯米 1750 克，大米 750 克，北流糖 500 克，茶油 100 克，桂花糖 100 克。

制作：

（1）将糯米、大米一起淘洗干净，用清水浸泡 4~8 小时，取出冲净，沥去水分，入磨磨成细粉子，过箩筛，将筛出的粗粉复磨一次。笼屉内铺块干净的布，将筛出的粉子盛入笼内，水烧

开后，上笼用旺火蒸 40 分钟取出，倒入钵内，趁热放入北流糖、桂花糖、茶油（50 克），用面杖反复搅拌均匀，使其成团。

（2）案面上抹上茶油，将拌糖的粉团置案面上揉和，搓成长条，放入盘内冷却，使其成团。

（3）将铁鏊置小火上烧热，擦上茶油，烙至两面均呈金黄色即成。

特点：色泽金黄，质地柔软，粘糯香甜。

关键技术：只宜用小火，要勤翻边。

玫瑰小油饼

原料：（10 个）

水油皮面 400 克，酥心面 300 克，玫瑰擦糖馅 150 克，素油 50 克。

制作：

（1）开酥：先将水油皮面揉光成团捶扁，酥心擦软，要两者湿润相等。将酥包入皮内收口，再用走槌均匀使力擀长，由右至左叠折成六层皮，再擀长叠折，然后向后滚拢搓长条扯下脐子 10 个。

（2）成形：从脐子的缝口处，用手拿捶扁成皮子，包进糖馅 15 克成为平酥收口，用面杖滚擀成腰圆饼坯。

（3）煎烘：要旺火将鏊烧热稍涂油，饼子逐个摆上铁鏊煎一、二分钟，饼面涂油再翻边。待两面金黄下鏊，用夹子夹进炉中层边沿立放，端上鏊子烘几分钟取出即成。

特点：甜香，脆香，酥松营养。

关键技术：下洞注意勿烧焦。在鏊板上勤翻边。

鏊子肉饼

原料：（10 个）

• 水油酥皮面 500 克，油酥心面 250 克，葱肉馅心 150 克，素油 100 克。

制作：

(1) 成形：收酥皮面揉光，搓成条压扁，放进擦好的酥心包合，用走槌滚开由两头往中叠折，再用走槌均匀擀干，从前边缘朝内滚成筒状，扯脐子 10 个，逐个在滚口处捶扁，包进葱肉馅 15 克收口，用橄榄面杖子将饼坯滚成腰子形。

(2) 煎烘：有种小油饼专用灶，下层是旺火，中层周围有隔火设备，当中有一个 6 公分的铁圆孔。火苗由圆孔冲上铸钢的圆形鏊板上，另有两个铁提手。鏊板烧红后用排笔涂油，将饼坯逐个摆在铁鏊上，在饼面层涂油，翻边，见两面金黄，拿下鏊板，用夹子逐个夹进中间火层焙两分钟即成。

特点：饼香味鲜，便于携带。

关键技术：同“玫瑰小油饼”。

缸炉火烧饼

原料：

三合面（子、烫、发）400 克，酥心面 300 克，玫瑰擦糖馅心 200 克，饴糖 50 克，芝麻 50 克，

制作：

(1) 开酥：三合面皮揉光搓成粗条压扁，酥心成条摆放皮面中间三分之一处，稍压扁；将两边皮面盖上酥心压紧，再将两头往中叠折为六层。用走槌均匀擀开成为长方薄皮。

(2) 成形：两手将皮子由前往内紧滚成 3 厘米大的筒，扯脐子 20 个，逐个在答口处捶扁包进糖擀，用面杖擀成腰圆小饼，在面层涂刷糖并粘上芝麻。用正火缸炉贴烘，熟后用扁口火钳取出，也可烤制。如两面粘上芝麻即双酥麻饼。

特点：松酥、香脆、湖南传统品种。

关键技术：必须要有熟面，便于粘缸。掌握炉温，不能烧

黑。

坛子烤盐条

原料：(制 50 块)

面粉 2000 克，葱花 250 克，酵面 500 克，饴糖 150 克，芝麻 150 克，纯碱 15 克，精盐 50 克，茶油 25 克。

制作：

(1) 将面粉、酵面用清水 1000 克揉和，让其自然发酵。面发到六成后，置案面上加入纯碱揉匀，搓成长条，揪成 50 个脐子，然后用面杖逐个擀成 6 厘米宽、约 20 厘米长的长条片，薄刷一层茶油，每块撒上精盐、葱花，再直卷成筒。将筒搓至 15 厘米长后，压成 3 厘米宽的条片，将饴糖用沸水 100 克溶化后刷在条片面上，撒上芝麻，并用刀在条片面上均匀地斜剞三刀。

(2) 将烤炉瓦缸烧热，右手托住条片剞刀的一面，将背面用左手抹上水，贴在缸壁上，用小火烤热后夹出即成。

特点：颜色微黄，质地膨胀，外脆内软，甜香略带咸味。

关键技术：缸炉烧老了贴不稳，用刷打水在缸壁如出现“喳喳”声，说明缸温适宜。

豆沙烧饼

原料：(制 60 个)

面粉 2000 克，绵白糖 500 克，酵面 500 克，饴糖 150 克，绿豆 500 克，纯碱 20 克。

制作：

(1) 将绿豆挑去杂质，洗净，用清水浸泡 2 小时，取出后沥去水，放入清水锅中，置旺火上煮至豆皮破裂，沥去水分，捣成豆泥。

炒锅置中火上，放清水 50 克烧沸，再倒入绵白糖，用手勺

推动，使糖溶化，待糖汁起泡成浓汁后，放入绿豆泥，迅速拌炒均匀，出锅盛入盆内，冷却后，即成馅心。

(2) 面粉内掺入酵面，用清水 1000 克和成面团，发成嫩酵面后置案面上，加入纯碱，揉匀揉透，搓成圆条后揪成 60 个脐子。将脐子捶成皮子，每个包入馅心（约 20 克），捏紧收拢口，封口朝下压成直径 6.5 厘米的圆饼。用刀在饼的边沿均匀地划十几刀（不要划得太深，以免饼熟后馅心流出），再轻轻压扁，整齐地排列在案面上。将饴糖用开水 100 克溶化后，刷在饼面上。

(3) 将缸炉瓦缸烧热（能贴上饼即可），右手托住饼的正面（刷有饴糖的一面），反面抹上水后贴在缸炉瓦缸上，用小火烤至饼蓬松后取出即成。

特点：颜色稍黄，形似“菊花”，外焦脆，内松软，馅心沙甜爽口。

关键技术：同“玫瑰小油饼”。

冰 糖 饼

原料：

精白面粉 2000 克，绵白糖 400 克，红糖 1000 克，素油 200 克，泡打粉 40 克，小苏打 20 克，碎冰糖 300 克（撒面上用）。

制作：

(1) 和面：将面粉、泡打粉、小苏打、过筛倒放案上拨成盆状，加入绵白糖、红糖、素油一起搓溶，再加适量水，拌和搓成甜酥面团。

(2) 成形：将面团搓成条，用擀棍滚压成 1 厘米左右厚的面皮，再用罩筒（圆边有锯齿形），逐个罩压出圆形饼坯，在饼坯上盖一层湿的布，将布拿开撒上一层碎冰糖。入炉烘至奶黄色即成，不能色泽过深或面糖发暗，要松发均匀。

特点：成品松酥，甜香可口，底黄面白。

关键技术：注意炉温，保持面层白色，盖盘烤。

麻 苣 饼

原料: (制 22 个)

上白面粉 1000 克, 东瓜糖 20 克, 酵面 50 克, 桂花糖少许, 绵白糖 600 克, 核桃仁 20 克, 纯碱适量, 青梅 20 克, 桔饼少许, 熟猪油 20 克, 芝麻 25 克。

制作:

(1) 将面粉 (450 克) 掺入酵面, 用清水 250 克和匀, 让其自然发酵。另将面粉 (75 克) 用干布包好扎紧口, 上笼用旺火蒸 15 分钟, 取出捏散, 过箩筛, 去掉硬块, 与东瓜糖、核桃仁、青梅、桔饼 (以上原料均切成小丁)、桂花糖、绵白糖 (100 克), 熟猪油等拌匀, 稍掸点水后置案面上使劲揉擦, 然后放入小木柜内用手抹平, 再用手铲压紧, 切成 22 块作馅心。

(2) 面发起后, 加入纯碱和绵白糖 (500 克), 用手反复和匀搅透成稀糖面。

(3) 将面粉 (475 克) 置案面上, 放入稀糖面, 搅匀揉透, 搓成条, 揪成 22 个脐子, 压扁, 每个包入糖馅一块, 收拢封紧口, 封口朝下, 用手稍压, 使之成 1.5 厘米厚的圆饼, 依次放入簸箕内, 掸上水星, 撒上芝麻, 入烤炉烘熟即成。

特点: 色泽微黄, 外层略脆, 内层松软, 馅心味甜而具有多种果料香味。

关键技术: 注意火候, 不能烘焦。

酒 酿 饼

原料:

面粉 500 克, 甜酒酿 75 克, 清水 200 克, 豆茸馅心 150 克, 素油 100 克 (刷盘用), 绵白糖 150 克。

制作:

(1) 和面：将面粉倒放在案板上，挖成盘状，将甜酒酿、绵白糖倒入，加水搅拌均匀揉成团，放入缸内发酵，待面团涨发三分之一即可。

(2) 成形：将酵面取出，在案板上揉光搓紧成条，按量扯下脐子，逐个包进豆茸馅心，稍擀扁，按次摆放已刷油盘内静置，待饼皮馅满后入炉烘烤（中温火）至熟。也可煎制。

特点：柔润松软，酒香浓郁。

关键技术：发酵正常，适宜热吃。

烤雪花饼

原料：（100个）

精白面粉 5000 克，鸡蛋清 20 个（约 500 克），溶猪油 500 克，白糖 2250 克，（包括饼面用糖），泡打粉 100 克，刷盘油 50 克。

制作：

(1) 和面：精白粉与泡打粉混和过箩筛，蛋清与白糖 2000 克用打蛋器打溶，猪油溶化冷却，将面粉摆放案上成盆形，将糖、蛋、猪油倒入面粉，适量加入清水（蛋、糖、油、水总量约 3200 克），拌和面时不能使面起筋。

(2) 成形：和面后稍摆放几分钟，按量扯下脐子 100 个。逐个用面杖擀圆成饼坯排列放在白糖盘内，几分钟后，再逐个放入烤盘，烤时不宜旺火，必要时在烤盘上加盖，熟后保持白色。

特点：色白松泡，味香甜。

关键技术：保持面白底黄，底火稍大，必要时盖盘烤。

蛋 饼

原料: (100 个)

精白面粉 5000 克, 鸡蛋 500 克, 猪油 500 克, 白糖 1500 克, 饴糖 300 克, 泡打粉 150 克, 臭粉 25 克, 刷盘油 50 克。

制作:

(1) 和面: 面粉与泡打粉过筛, 猪油溶化待用, 鸡蛋去壳留下部分黄刷面, 其余与白糖一起, 用打蛋器打溶, 加入猪油饴糖, 用适量清水溶化臭粉, 将这些原料拌和面粉成团 (注意面团不能起筋)。

(2) 成形: 按量扯脐子 100 个, 擀成圆形饼坯, 放入烤盘, 在饼面刷上蛋黄液入炉, 熟后颜色金黄松散即可 (适宜中温火)。

特点: 色黄松香, 营养丰富。

关键技术: 要求底黄面红亮。

蛋 质 麻 饼

原料: (10 个)

面粉 5000 克, 鸡蛋 500 克, 猪油 400 克, 白糖 1500 克, 饴糖 300 克, 泡打粉 150 克, 臭粉 25 克, 刷盘油 50 克, 芝麻 250 克洗净去壳。

制作:

(1) 和面: 面粉、泡打粉过筛倒在案板上成盆形, 鸡蛋去壳 (留少量蛋黄刷面用) 与白糖饴糖一起用打蛋器搅打, 猪油溶化, 臭粉加入适量清水溶化, 将全部原料拌和成面团 (不能起筋)。

(2) 成形: 将面切条扯脐子 100 个, 逐个用面杖子擀开成圆形饼坯, 刷上蛋黄液, 再撒上芝麻。逐个进烤盘入炉烘烤, 见饼

面金黄香味扑鼻即熟。

特点：松散香甜，营养丰富。

关键技术：要求色泽金黄一致。

荷 花 酥

原料：(10个)

面粉 500 克，枣泥馅心 100 克，麻茸馅心 100 克，熟鸡蛋黄米丁适量。干油酥心 300 克，茶油 50 克；猪油 50 克。

制作：

面粉倒在案板上，挖一窝，猪油放当中，用 60℃ 热水将面粉拌和成团撑开待冷却。取干油酥 300 克，将皮面揉光搓成粗条，用走槌稍擀开成长方形，酥心摆放中间，将两边皮面复盖在酥心上搭口压紧，走槌均匀擀开成长方形，由两头往中叠折为六层，再擀成长方形薄皮。由前边缘向内滚成筒形（条要小）。扯脐子 30 个，逐个按扁收拢口，再擀成 10 个 8 厘米、10 个 5 厘米、10 个 2 厘米的圆皮。在每个平面圆皮周边切 6 个切口（切口长短也不同样），再在每个圆皮切口中用竹片向内推成为尖角花瓣。把每相邻的内边缘抹上少量清水，中间分别挑进枣泥馅和麻仁馅。大皮作底层上枣泥馅；再叠中皮，上麻茸馅；最后叠小皮，在每层摸水处压紧。花顶中心添加蛋黄米即成生坯。

烘烤：先将烤盘抹茶油，生坯摆放烤盘内；烤盘上另盖一烤盘进入 200℃ 烤炉烤熟。保持底黄面层带白色即成荷花酥。

特点：形象逼真，多味酥化。

关键技术：注意火力，造形要一致。

如 意 酥

原料：

精白面水油皮 4000 克，油酥心面 3000 克，枣泥馅心 1000

克，面粉 1000 克，小糖 250 克；白糖 500 克，

制作：

(1) 开酥、包馅：先将枣泥馅与面粉、小糖拌擦成团待用。皮面揉透、酥心擦软，（皮面、酥心、馅料三种软度相同。）皮面搓成粗条、压扁、将酥心包进后稍擀开，由两头往中叠合为六层、再将馅心搓成条摆放中心，前后往中盖合，再用走槌将皮馅擀开成长方形。

(2) 成形：两手将面皮由前往中紧滚，再由后朝前紧滚，分成为两上圆筒，相结合处，刷清水粘合，将条翻过来切成 1 厘米的坯平放，撒上白砂糖。

烘烤方法与酥饼相同。

特点：形象美观、味松酥而沙甜。

关键技术：保持两边如意相称，大小一致，底黄面白，盖盘烤制。

三 角 酥

原料：（10 个）

水油皮面 400 克，酥心面 300 克，玫瑰糖油馅 150 克，扑粉 50 克，蛋液少许，素油少许。

制作：

(1) 开酥：皮面揉光搓成粗条压扁包进酥心，在案上要撒扑粉。用走槌均匀滚开擀成长方形，由两头往中叠为六层，再均匀擀成长方形。

② 成形：将皮子由前往内紧滚成筒，再用刀均匀分切为 10 个立酥脐子，逐个压扁擀圆包进玫瑰糖油馅心，将皮收为三角形酥坯。涂上蛋液入炉烤 20 分钟即可。

特点：香甜松脆。

关键技术：底面色泽金黄一致。

六、其他小吃

冰糖湘莲

原料：(制4碗)

莲子 500 克，纯碱 50 克，冰糖 750 克。

制作：

(1) 锅置旺火上，倒入莲子和清水 1500 克，加入纯碱 (15 克) 煮沸，用竹刷不断戳洗，待约三分之一的莲子洗去红皮后，倒入竹筲箕内沥去水再倒入锅中 (此时莲子红皮沾附在筲箕上，自然去掉)，依照前法戳洗，反复沥水两次，将红皮全部洗去 (整个洗莲过程动作要快，以免碱水渗入莲内，影响色泽和味道)。洗净后，入锅内加开水 1500 克，煮三分钟，连水一起倒入盆内，浸泡 10 分钟后沥去水，用竹签去掉莲心。

(2) 锅置旺火上，倒入清水 1500 克烧沸，放入莲子煮 5 分钟，捞出分盛于 4 个碗内。每碗内放入开水 250 克，上笼用旺火蒸至莲子熟烂，取出滗去水。

(3) 锅再置旺火上，放入开水 1500 克和冰糖溶化后，除去水面泡沫，舀入 4 个莲子碗内即成。

特点：汁清莲白，清香爽口。

关键技术：退皮用碱要适当，碱多莲子不白，碱少皮退不尽，莲芯要去净以免味苦。

八宝龟羊汤

原料：(制1份)

乌龟肉 (去壳) 250 克，苡米 15 克，净羊肉 250 克，桂皮

15 克，附片 10 克，党参 15 克，绍酒 50 克，白胡椒粉 0.5 克，枸杞 5 克，猪骨清汤 1500 克，荔枝（去壳）7 个，桂圆（去壳）7 粒，姜片 15 克，精盐 10 克，熟猪油 25 克，红枣 7 粒，淮山 25 克，茶油 75 克。

制作：

(1) 将羊肉用冷水洗净，切成 3 厘米长，3 厘米宽、2 厘米厚的块。将冷水 1000 克连同羊肉块一起下锅煮沸，捞出沥干，放在钵内，用 80℃ 的水将龟肉烫一下，撕去腿上的粗皮，洗净沥干，切成 3 厘米见方的块。

(2) 将党参、附片加水 200 克放入碗内，上笼蒸一个半小时；荔枝、桂圆、枸杞、淮山、苡米、红枣洗净后放入钵内，加清水 250 克，上笼蒸 1 小时，待用。

(3) 锅置旺火上，放入茶油，烧至八成热，将龟肉、羊肉、姜片、精盐下锅，爆炒 3 分钟，盛入钵内，加入绍酒、桂皮和猪骨清汤，置旺火上煮开，再移至小火上炖至羊肉煮熟烂。将蒸好的党参、附片、荔枝、桂圆、枸杞、淮山、苡米、红枣等连汤倒入钵内，加熟猪油烧开后起锅，撒上白胡椒粉即成。

特点：气味醇香，汤汁鲜并略有甜味，为冬令滋补佳品。

关键技术：龟、羊肉要清洗干净，煮开时要剔除血污泡。

肉丝炒年糕

原料：

水磨年糕 100 克，素肉丝 25 克，水香菇丝 5 克，小白菜心 50 克，混合油 25 克，细盐、酱油、香油各少许。

制作：

年糕切成薄片，肉丝稍抓细盐，炒锅置中火上烧油，先将肉丝稍炒，下年糕拌炒，再将菜心和香菇丝一起翻炒，加酱油，香油和味精出锅用碟盛装。

特点：香鲜柔软，时令品种。

关键技术：年糕要软，色不能太深。

虾仁汤年糕

原料：

水磨年糕 75 克，鲜熟虾仁 50 克，小白菜心 6 个，水发香菇 10 克，鸡油少许，味精、细盐胡椒粉适量。

制作：

年糕切成薄片，炒锅上中火放入肉骨清汤、年糕、虾仁、菜心、香菇片、细盐下锅煮开，出锅时放味精和胡椒粉用碗盛装再淋上鸡油。

特点：清爽美观，味道鲜香。

关键技术：忌放酱油，保持汤清。

明治牛肉饭

原料：

熟热白饭一碗，牛肉 150 克（剁成泥），鸡蛋 50 克，猪油 30 克，麻油少许，生粉、味精、细盐各少许。

制作：

将牛肉泥加入少量细盐、生粉、清水搅拌后，用小火低温油下锅炒散，下味精和麻油（成为浓汁），将热饭扣入盘内，将饭开一个窝，鸡蛋去壳，摆放饭窝中，加盖牛肉浓汁即成。

特点：鲜香可口，营养丰富，风味独特。

关键技术：饭要新鲜，汁不能多。

鸽松白饭

原料：

熟白饭一碗，鸽子一只（毛骨去净剥烂），鸡蛋 50 克，猪油

30 克，味精、麻油、细盐、胡椒粉、芡粉各少许。

制作：

将鸽肉泥拌入鸡蛋和以上佐料，适量加入清水搅拌。用小火低温下锅炒熟下芡，将白饭扣入碟中盖上鸽松即成。

特点：营养丰富，别有风味。

关键技术：鸽松要嫩，油温适当，保持本色。

云 腿 白 饭

原料：

白饭一碗（热的），熟火腿 100 克，香油少许。

制作：

将带肥熟火腿切成 50 毫米长，8 毫米厚的片（6 片），热白饭扣入碟内淋上香油，再加盖切好的云腿即成（另上一碗汤）。

特点：清爽利落，吃味鲜香可口。

关键技术：饭新鲜，盛器洁白。

清 炖 牛 杂

原料：（制 10 碗）

牛肠子 1000 克，干红椒 25 克，牛大肠头 1000 克，桂皮 10 克，精盐 75 克，酱油 5 克，牛喉管 1000 克，牛心、肺 1000 克。

制作：

（1）将牛肠和牛大肠头内外两面分别刮洗干净，切成 2 厘米长的段。把牛喉管剖开，刮洗干净切成片。将牛心从中间剖成四瓣，洗净积血，改切成 3 厘米左右的块。把水灌入牛肺叶，使其膨胀冲尽血污，洗去杂质，切成 3 厘米左右的块。

（2）锅置旺火上，放入凉水 5000 克，先将牛肠、大肠头、喉管下锅，并将干红椒、桂皮、精盐放入，煮至七成熟，再放入

心、肺、待整个牛杂煮熟时，转用小火炖烂，放入酱油即成。

特点：鲜香辣味俱备，烂而不糜，易于下酒。

关键技术：注意清洗干净，调味要正。

红 煨 狗 肉

原料：（制 1 份）

狗肉 750 克，白胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 25 克，精盐 1.5 克，绍酒 50 克，味精、芝麻油各少许，桂皮，蒜瓣各适量，猪骨清汤 500 克，干辣椒 5 个，茶油 100 克，酱油 40 克。

制作：

（1）将烙铁烧红，烙去狗肉（以仔狗为好）皮上的绒毛，放入冷水内泡半小时，捞出刮净污物沥干水。去肚肠内脏，剔去硬骨，切成 3 厘米见方的块。

（2）将蒜瓣切成马蹄片，干辣椒摘蒂去籽。

（3）把茶油放入锅内，置旺火上烧到八成热，下入狗肉爆炒约 5 分钟，边炒边淋放绍酒和酱油。备瓦钵一个，内放箴垫一块，将肉放在箴垫上，加放猪骨清汤，干辣椒，精盐、桂皮、置旺火上烧沸后移至小火上煨酥烂（1 小时左右）。吃时去掉辣椒、桂皮、将狗肉倒入锅内，加放大蒜片，味精，用水淀粉勾芡，淋上芝麻油，撒上白胡椒粉即成。

特点：香鲜酥烂，肥而不腻，为冬令补品。

关键技术：要清干净，煮时血污泡要除净。

五 香 炖 藕

原料：（制 15 碗）

湖藕 5000 克，酱油 100 克，猪骨 1000 克，辣椒粉 2.5 克，桂皮 100 克，葱花 50 克，精盐 50 克。

制作：

(1) 将湖藕去节洗净，用刀切成边长3厘米的菱形块。把猪骨、桂皮一起放入大瓦钵内，加入清水5000克，置旺火上炖成骨清汤。捞出骨头倒入藕块，转用小火炖至熟烂。

(2) 取碗15个，分别放入精盐、酱油、辣椒粉、葱花，将炖好的藕块分别舀入碗中即成。

特点：藕块软烂，汤汁清香，味鲜而微辣。

关键技术：忌用铁锅以免汤汁发黑。

三角豆腐

原料：(制25碗)

水豆腐25片，黑豆豉100克，辣椒粉少许，葱花少许，蒜瓣少许，味精，芝麻油少许，猪骨汤1500克，精盐50克，茶油2500克(实耗150克)，酱油25克。

制作：

(1) 将水豆腐沥干水分，对角划开成三角状块。将黑豆豉，精盐放入猪骨汤内，烧制成豆豉骨头汤。

(2) 锅置中火上，倒入茶油，烧至六成热，将豆腐块放入锅中炸至金黄色后取出沥干油。

(3) 将豆豉骨头汤置旺火上烧沸，倒入炸豆腐，煮半小时。取碗25个，每碗内分别放入辣椒粉、葱花、蒜瓣泥、酱油、味精、带汤舀入豆腐两块，淋上芝麻油即成。

特点：汤汁鲜浓，味稍咸微辣。

关键技术：豆豉要用布袋缠紧口熬煮。

猪血团子

原料：(制40个)

猪肉(肥三成瘦七成)2500克，辣椒粉20克，精盐200克，茶油10克，上等黄豆5000克，纯鲜猪血1000克。

制作:

(1) 将黄豆加水磨成细浆,制成水豆腐,放入布袋内吊干水分(每小时翻动一次,反复两次无水滴即可)。

(2) 将猪肉洗净,切成8毫米见方的丁,加入精盐(50克)拌匀。

(3) 将豆腐沥干水分入盆,用手抓成泥状,放入精盐(150克),倒入鲜猪血,搅拌均匀后,再将猪肉丁、辣椒粉放入拌匀。双手蘸上茶油,做成椭圆形团子40个。在竹筛内垫上干净稻草,将做好的团子排列在筛内,晾干(约需三、四天)。

(4) 在瓦缸内放入木屑引燃,将晾干的团子排放在铁筛上,熏二、三天(要上下翻动),当颜色一致后取出即成。

特点:团子经熏制后能久存而不变质,吃时洗净,蒸熟切成片,可用油爆炒,亦可拌上葱蒜冷食,其色泽暗红,味香爽口,略带辣味。

关键技术:操作要讲究卫生,烟熏不能有明火。

清 炖 心 肺

原料:(制10碗)

猪心、肺2000克,葱花15克,干辣椒10个,精盐25克,桂皮20克。

制作:

(1) 用水灌入猪肺叶,使其膨胀,冲尽积血,洗去杂质。将猪心从中间剖一刀(不要割断),洗净,将干辣椒去蒂和籽,洗净。

(2) 锅置旺火上,将猪心、肺一起随冷水下锅煮熟(边煮边撇去泡沫)捞出稍晾。切开猪肺气管,刮尽管壁上的白膜,洗净。把猪心、肺均切成3厘米左右的薄片。

(3) 汤锅置旺火上烧热,将猪心、肺块连同冷水2500克下锅煮开(随时撇沫),然后转用小火,放入干辣椒皮、桂皮、精

盐，锅开后，连汤舀入碗内，撒上葱花即成。

特点：汤汁清香，心肺烂而不糜，味鲜而微辣。

关键技术：心肺清洗干净，配料齐全。

椒盐麦雀

原料：（制1份）

麦雀4只，香醋、葱花、姜末、芝麻油、味精、五香粉各少许，精盐绵白糖适量，酱油15克，绍酒10克，茶油100克。

制作：

（1）将麦雀去掉皮毛，挖去内脏，洗净后剁成八块（头至颈部一块，翅膀连脊背两块、腿部两块、胸脯肉三块），盛入钵内，放入绵白糖、味精、绍酒、精盐、姜末、香醋、酱油、腌40分钟。

（2）炒锅置中火上，倒入茶油，烧至七成熟，将麦雀块入锅炸5分钟（要炸焦），加入葱花、五香粉继续拌炒，淋上芝麻油，颠动几下出锅，盛入碟内（翅膀垫入碟底、雀头置面上）即成。

特点：雀肉鲜嫩，骨头酥脆，兼有甜、咸、辣三味，尤宜下酒，是四、五月间洞庭湖区的时令品种之一。

关键技术：炸时掌油温，佐料要腌入味。

注：“麦雀”是一种害鸟，特征是嘴长、腿长、耳聋，羽毛银灰色，似八哥大小。每年四、五月间麦熟季节，麦雀成群飞至洞庭湖地区，白天入麦田弹食麦粒，夜间于湖畔栖息。

五香油虾

原料：（制1份）

鲜大河虾250克，精盐、姜片、五香粉、芝麻油、绍酒各少许，葱花27.5克，茶油350克（实耗50克），绵白糖15克。

制作:

(1) 将虾剪去须、脚，洗净沥干，盛入碗内，放入小姜片、葱花 (25 克)、绍酒、五香粉、绵白糖和精盐拌匀，腌 40 分钟。

(2) 炒锅置旺火上，倒入茶油，烧至七成热，将虾放入锅内 (挑出姜片、葱花)，炸至呈红色后，倒入铁烙子内沥去油，盛入碟中，撒上葱花 (2.5 克)，淋上芝麻油即成。

特点: 色泽鲜红，外壳略脆，肉嫩味鲜，又名“大红”。

关键技术: 头脚要剪干净、腌要入味。

炸 虾 饼

原料: (制 50 个)

鲜虾 (每只约 2 厘米长) 1500 克，精盐 60 克，面粉 450 克，茶油 3000 克 (实耗 350 克)。

制作:

(1) 将鲜虾剪去刀须，用水洗净，沥干后盛入盆内，加入面粉，精盐和清水 300 克，拌匀待用。

(2) 锅置中火上，倒入茶油，烧至七成热，分批将拌好的虾面浆舀入直径 13 厘米的平底铁瓢内，用竹筷扒平 (不使虾重叠)，然后入油锅。炸至虾饼自行脱离铁瓢时，抽出铁瓢再炸 4 分钟左右夹起，沥去油即可。

特点: 此饼面黄虾红，味鲜香嫩，焦脆可口，是湖区的风味小吃。

关键技术: 头脚须都要剪净，面浆不能太稀。

珍珠罗 (打槌锣)

原料: (制 100 个)

糯米 1250 克，绵白糖 300 克，精白面粉 500 克，味精少

许，猪肉（肥瘦各半）500克，白胡椒粉5克，叉烧猪肉100克，湿淀粉50克，水发香菇75克，酱油125克，水发玉兰片250克，精盐10克，葱花100克，熟猪油300克。

制作：

（1）将糯米浸泡2~4小时，取出淘洗冲净，沥去水，入甑用旺火蒸15分钟，掸一次水，并用竹筷将米饭搅散，又蒸10分钟后再弹一次水，使糯米充分涨发和松泡，再蒸20后分钟，取出盛入盆内。

（2）将水发香菇、水发玉兰片，猪肉，叉烧猪肉分别切成小丁。炒锅置旺火上，放入熟猪油（50克），倒入猪肉丁、叉烧肉丁、香菇丁、玉兰片丁，炒至七成熟时，放入酱油，精盐、味精和清水250克焖至熟透。出锅倒入盛糯米饭的盆内，再加入熟猪油（200克），翻拌均匀成馅心。

（3）面粉用清水200克和匀，揉光揉透，搓成长条，揪成100个脐子，用面杖擀成直径约7厘米的薄圆皮。

（4）将面皮一张放左手掌心，放上馅心（约75克），用右手虎口将皮子捏拢，使边沿成喇叭口，制成生坯，逐个排放在瓷盘中（喇叭口朝上），每盘盛10个，水烧开后，上笼用旺火蒸10分钟取出。

（5）炒锅置旺火上，放入熟猪油50克、绵白糖、葱花和清水200克，迅速用手勺推动，并用湿淀粉勾芡成浓汁，撒入白胡椒粉，出锅淋在珍珠罗上即成。

特点：制作精细，用料讲究，甜咸双味，香糯适口。面上覆盖糖汁后，犹如晶莹透亮的珍珠，因形如锣槌，故又名“打槌锣”。

关键技术：糯米要熟透，拌馅要匀，面皮要薄。

第三部分 制作基本技术

一、原 料

点心制作的原料较多，可分为动物性原料、植物性原料、矿物性原料、化学原料四大类。

点心制作，首先必须做到认真选料，合理运用和正确烹制，根据不同原料的性质，熟悉原料的产地、上市季节、特点、用途等基本知识，采用皮馅结合，主副配用及各种不同的成熟方法，才能制出多种多样的点心制品。

面 粉

我国面粉分为富强粉、标准粉等。面粉是制作点心的主要原料。凡属精美点心、或大众化食品、糕点、酥点都要用面粉。

面粉的化学成分

主要是蛋白质、糖类、脂肪、灰分、矿物质和水分、还有少量维生素和酶类。面粉的特性取决于其所含的化学成分，如表一
是我国两种面粉的化学成分的不同含量。

表一 面粉主要成分含量 (毫克 / 100 克)

成分 品种	水 分	蛋白质	脂 肪	糖 类	灰 分
标准面粉	12-14	9.9-12.2	1.5-1.8	73-75.6	0.8-1.4
精白面粉	13-14	7.2-10.5	0.9-1.3	75-78.2	0.5-1.09

此外面粉中的矿物质与维生素含量也因面粉品种不同而有所差异 (见表二)。

表二 面粉中矿物质与维生素含量 (毫克 / 100 克)

成分 品种	钙	磷	铁	维生素 B ₁	维生素 B ₂	菸酸
标准面粉	31-38	184-268	4-4.6	0.26-0.46	0.06-0.11	2.2-2.5
精面粉	19-24	86-101	2.7-3.7	0.06-0.13	0.03-0.07	1.1-1.5

从表中可知,面粉中含量最多的是糖类,其中主要是淀粉,并含有相当数量蛋白质与矿物质,维生素含量不多。标准粉中营养成分含量高于精面粉。就蛋白质而言,成熟的麦粒中大部分蛋白质都在胚乳里面,而蛋白质在胚麦面层较粉粒核心中的含量多一倍,最外层含量最多。维生素与矿物质也多半集中于麦粒的外层。在面粉厂生产精面粉时,由于筛除麦麸,上述营养成分的含量就相应地减少了。

蛋白质与面筋

面粉中蛋白质的重要性不单纯表现在它的营养价值。在制作的点心中,由于蛋白质吸水膨胀而形成面团,面团中面筋的生成率与质量对于制成品有很大的影响。所以说面筋质量决定于蛋白质(麦胶蛋白和麦谷蛋白),如果面粉中的这两种蛋白质含量少,面的筋力就小,制成面包和包子起发度小。优良的面筋主要表现为:弹性大,延伸性大。延伸性大的面筋,面团持气性强,制成的发酵品种体积大。中等面筋弹性大,延伸性小。劣质的面筋弹性小,因本身无力而自然延伸即碎裂,或完全没有弹性,在冲洗面筋时不发生粘结和流散。如果面粉中的面筋含量少而筋力

小，持气性不强，则制成的面包和包子起发度小，使面团泡度不好，面包胚容易发生“塌架”。

由此可知，面粉中蛋白质的重要性主要表现在它形成面筋的特性。如果面粉加水调和，捏成面团，然后静置醒放 30 分钟，将已形成的面团在水中揉洗，洗掉面团中的淀粉粒和麸皮等微粒，即可得到一种柔软胶状物，这种胶状物，就是面筋。面筋是一种蛋白质高度水化的形成物，面团经过在水中揉洗后的面筋量称为湿面筋含量，麦胶蛋白和麦谷蛋白是构成面筋的主要成分。小麦中有如下四种蛋白质：麦胶蛋白、麦谷蛋白、麦清蛋白和麦球蛋白。麦胶蛋白与麦谷蛋白是形成面筋的主要成分，这两种蛋白质占小麦蛋白质总量的百分之八十以上。它主要分布在小麦的胚乳内，故特制粉的面筋含量很高，特制的发酵品种质量也好。麦胶蛋白和麦谷蛋白存在于小麦中，因此，只有从小麦中才能洗出面筋，使制品膨松可口，其它谷物粉洗不出面筋。

面筋的物理特性：有延伸性、韧性、弹性、可塑性。延伸性指面筋拉长时所表现的抵抗能力。弹性是面筋拉长或经压缩后，恢复其原有状态能力。可塑性是指面团当形成一定形状或经压缩后不能恢复到其原有状态的性质。上述种种特性都与面点的制作密切相关。

表三 面筋的化学成分（毫克 / 100 克）

成分	麦胶蛋白质	麦谷蛋白质	其它蛋白质	脂肪	糖类	淀粉
含量	43.02	39.1	4.41	2.8	2.13	6.48

面筋的生成受各种因素的影响：

(1) 小麦种类与吸水率的影响：干面筋的吸水量随小麦品种的不同而有所差异。一般说来，冬小麦和春小麦制得的硬质面粉中面筋含量高，吸水率也高。

(2) 面团静置时间的影响：面团经过一段时间静置，可使面粉及蛋白质充分吸水膨润，提高面筋的生成率。若静置时间过短

或不静置，便降低了吸水膨润的速度，使面筋的得出率下降。

(3) 水温的影响：

正常的小麦面粉中的面筋生成率都随水温的提高而增加，其原因是在低温条件下，面筋蛋白质的吸水膨润过程迟缓，相应的面筋的生成率也就降低。面筋吸水膨润的最适当温度是 30℃ 以下。

(4) 其它的影响

油、糖等辅料对面筋的生成率有抑制作用，酸、碱和盐类对面筋性质也有较大的影响，可当作面团的改良剂，其目的就是为了改善面团的物理性能，使之适合点心品种的工艺要求。

糖类

在面粉中含量最多的成分是糖类，其中主要是淀粉和少量的可溶性糖（葡萄糖），此外还掺有微量半纤维素和纤维素等。

淀粉是一种多糖，它不溶于水，也没有突出的甜味。淀粉是由很多单糖分子缩合而成的。面粉中的淀粉含量为 70% 以上。

面粉中的糖类在生产上的应用：

(1) 供给面团发酵时酵母菌所需的营养素。可溶性糖本身可以被酵母直接利用。淀粉在酶的作用下，水解为麦芽糖及单糖后，可供酵母增殖。在正常条件下，酵母能产生二氧化碳，促进面团膨胀而达到产品的膨松要求。

(2) 增色作用：面团中的糖分在烘烤过程中，由于表面糊化而产生“增色”作用。

(3) 稀释面筋和调节面筋胀润度。面粉中含有大量的淀粉，淀粉的吸水率较面粉中面筋蛋白的吸水率为低，因而淀粉产生了稀释面筋和调节面筋胀润度的作用。

灰分

面粉中的灰分，以出粉率高低而定，精面粉中灰分含量低，标准面粉灰分含量高，灰分含量是评定面粉等级的依据之一。

维生素

面粉中含有一定量的维生素，其中水溶性维生素有 B₁、B₂，脂溶性维生素 A、E 等。

酶类

面粉中含有一定量的生物催化剂，即酶类。淀粉中主要有淀粉酶、蛋白质分解酶、脂肪酶等。酶类的存在，不论对面粉的贮藏或点心的生产都产生一定的作用。例如：面团发酵时，淀粉酶可将淀粉分解成可供酵母吸收的单糖，促进发酵作用；蛋白质分解酶在一定的条件下，可将蛋白质分解成氨基酸等，提高制品的色、香、味；而脂肪酶却可以将脂肪分解成脂肪酸，使脂肪容易吸收。为此了解各种酶的特性，对保证产品质量有很大的意义。

水分

面粉加工厂一般将面粉的含水量控制在12~14.5%之间。面粉含水量高时，对面粉贮藏不利，容易发热变酸。调制面团加水时，应首先考虑面粉中的含水量。

面粉的质量鉴定

(1) 水分与吸水率：面粉中的含水量对面粉贮藏与调制面团时的加水量有密切的关系，因而面粉中水分含量有严格的规定。有经验的老师傅都使用感官方法来鉴定，其方法是用手掌紧握少量面粉，当手掌松开后，如面粉散开，说明面粉中的含水量低。如手掌放开后，面粉不易松开或结成块状时，说明面粉中含水量高。

(2) 感官鉴别：面粉的气味和滋味是鉴定面粉质量的重要感官指标。质量良好的面粉具有新鲜而轻淡的香味，口中咀嚼时略有甜味。凡带有酸味、苦味、霉味和腐败臭味的面粉都属于变质面粉。面粉的新鲜度则常用酸度来鉴别。

面粉的颜色与面粉筋质有关，我国出产的面粉通常是米白色的，面粉筋度较好，乳白色面粉的筋度较小。

澄 面

澄面是用面粉加工洗出面筋后，将洗过面筋的水再经过沉淀，滤干水分，将沉淀的粉晒干后研幼，便是澄面粉。它的特点

是半透明体而带脆（爽），色洁白而质幼滑，便于造形，适宜制作模具晶饼或捏花朵等。

糯米粉（有干粉和湿粉）

糯米粉粘而软滑，带有筋，适宜做年糕，白饺、汤圆、糊子和软饼皮等，如在各种粘米制皮类中适当搭配一些，可增加粘性。

它粉（蚕豆粉、麦豌豆粉）

它粉用途很广，是制作湘粉丝的原料，也是饮食店用于作芡粉、凉糕和刮凉粉的原料，它的性能是爽脆透明，软滑而有粘性。

生 粉

生粉粘性强，有筋并有拉力，质量以雪白幼滑为好，适宜于各类成品上蛋浆及用于煎炸品种的上干粉，还作压面条的扑粉，用水稀释也可作芡粉。

糕粉（炒米粉）

糕粉是糯米经浸透，滤干水后，用文火将米炒干至干脆时，冷却后磨成粉，过筛后便成糕粉，此粉吸水性强，质软滑带韧，适用于制饼馅、酥饼馅等。

绿 豆 粉

绿豆粉无筋无粘，且有香味，经洗净滤干炒熟加工成粉，适

宜于作豆茸馅和制作绿豆饼、杏仁饼等。这种粉吸水性强，用作馅类则味香而软滑，用作饼糕类则脆松甜香。

米

大米是一种谷类植物，是我国人民的主要粮食之一。大米的营养成分主要为碳水化合物，其次是蛋白质，B族维生素及少量矿物质。

表四 米、麦营养成分比较 (毫克 / 100 克)

	水 分	碳水化合物	脂 肪	蛋 白 质	灰 分
米 (全)	13.18	76.36	2.51	6.60	1.35
小麦(全)	11.58	72.91	1.69	12.04	1.78

从表中可以看出，大米的碳水化合物比例多于小麦，蛋白质却少于小麦。这样就决定了它的筋韧性小，发酵性较大的特性。

饮食业中，大米是不可缺少的主要原料之一，在面点制作上用途甚广。只要在技术上适当运用，就能制作出各种式样的米制品，使制品在色、香、味方面显得别有风味。

在点心制作中，要视品种的需要进行加工，尽量考虑到粗料细作、细料精作，才能做到物美价廉、经济实惠。

糯米

糯米是点心制作的原料之一，通常有大糯、小糯之分。大糯指其品质粘性很大，米粒肥壮。小糯指其品质粘性较小，米粒略细。糯米具有柔软、粘滑、色白的特性。经加工磨成细粉，能制出各式各样的松、脆、软或半脆半软的食品。如八宝糯米饭、甜酒、糯米烧卖等品种。可见糯米在点心小吃中，不仅咸甜皆可，而且冷热适宜，使用范围较为广泛。

糯米营养成分如下：

表五、糯米的营养成分(毫克 / 100 克)

名称	食部	水分	蛋白质	脂肪	碳水化 合物	灰分	钙	磷	铁
糯米	100	13.66	7.39	0.36	77.98	0.67	0.065	0.142	0.001

米的质量的感官鉴别：一般从外观、颜色、气味来分析。外观米粒大小均匀，坚实丰满，粒白光滑、完整，很少有碎米、爆腰或腹白，没有虫蛀，不含杂质；米色从微红到精白，有光泽；具有特殊的香味，没有霉气味、酸臭味、腐败味与其它气味。

二、辅助原料

我国土地肥沃，气候条件良好，物产极为丰富，所以制作点心用的原料甚广。现将常用的辅助原料介绍如下：

水

(1) 水是氢与氧的化合物，是组成人体的重要成分，在成人的机体中几乎占 70%。自然界中存在的水，由于吸收自然界的各种气体，可以包含多种物质。一般水分为软水和硬水，硬水又分为暂时硬水与永久硬水。

(2) 在面点制作中，水有以下作用：用软水可以促进面粉的面筋生长与淀粉糊化，夏天用暂时硬水可抑制面粉的面筋生长率，使酵母迅速发育与增殖。能溶解糖、食盐及水溶性的副料。在制作面包时如使用硬度较高的水，因其中含矿物质较多，对于面粉中的蛋白质溶解度低，发酵时间长，使制品粗糙，色泽发白，其味也差。所以，同一质量的面粉使用不同质的水作辅料，其效果也不同。

食 盐

食盐是人体不可缺少的矿物质，也是制作点心、面包不可缺少的原料，使用食盐的目的有以下四点：

(1) 增加食品的味道：如用适当的食盐与糖料调制使用，不仅有增加成品的甜度感觉，还有助人体的消化能力。

(2) 调节面团的发酵速度：制作面包时，加入少量的食盐，能使酵母发育与繁殖加快，所以也可以说是面团发酵的重要原料，并可制止杂菌的生长，特别能制止乳酸菌的繁殖。此外还能抑制酒精性的发酵与淀粉和水分解。

(3) 增加面粉的弹性：食盐在面团中可以使面筋质地变密，增强其弹性强度。

(4) 改进面粉的色泽：在面团中加入适量的食盐，可使成品色泽较白。

油 脂

油脂是油和脂的总称，一般说在常温下呈液态的称为油，呈半液态或半固态的称为脂。油脂的营养价值高，产生热量高，并可使食品具有良好的风味和色泽，而且在生产工艺上有重要作用。如调制面团时，油脂分布在面团中蛋白质或淀粉微粒的周围形成油膜，因而限制了面团的吸水作用。油脂在面团中含量越高，则面团的吸水率就越低，从而可以控制面团中面筋的膨润性，由于油膜的相互隔离，可以使面团中蛋白质微粒不易彼此粘合而形成面筋网格，提高面团可塑性。

油脂在点心制作中的作用：

(1) 使制品柔软、丰满、酥松、香气浓厚。

(2) 使制成品在营养价值上有显著的提高。例如：黄油中就含脂肪 85~88%，还有干酪素、乳糖、油溶性维生素 A、E

等。

(3) 能改进面粉的质量，减低面团的粘着性，便于操作。

(4) 使成品形成层次，并酥松润泽光亮。

(5) 能帮助面团里面筋的生成，使制品具有弹性。

在使用脂肪前必须注意脂肪的质量，脂肪的好坏能直接影响成品的质量及贮藏期。

常用的油脂

(1) 动物油：牛油（奶油）中含有相当比例的饱和脂肪酸，在常温条件下呈半固态，有可塑性，色泽良好，风味较佳。奶油呈白色，是从油奶中提炼出来的脂肪，带有膻臊味，营养丰富，蛋白质与脂肪多，奶油易消化吸收，并有良好的乳化性。在操作中有利于油水混合，达到理想的乳化状态，常用于西式点心和挤花，是制作西点的主要原料。

人造黄油：人造黄油是黄油的代用品，是用精制的动物油、植物油混合制成的，所含脂肪、水分与黄油类似，但是风味、营养价值不如黄油。

猪油：猪油洁白色，应用最为普遍。猪板油呈雪白色，是猪肚两边的片油，还有肠油（花油、鸡冠油）。经过熬炼冷却搅拌凝结的油（也称打油），可代奶油用。特点是拉力强，有筋，适宜于制作西点的擘酥。

(2) 植物油：经常使用的植物油有茶油、花生油、豆油、菜油、麻油（香油）、营养油（糠油）等。

它的成分主要是不饱和脂肪酸和甘油，熔点低，在常温下呈液态。

花生油：清亮、润滑、有光泽、味清香，多用于煎炸点心。

麻油：特点是香味浓郁，在拌馅时用能辟除馅料中的异味。

茶油、豆油、菜油：色黄带有各自的特殊气味，含水量高，为了保证食品的质量，用前要通过加工处理，以去气味。方法是待油烧滚时，加入姜葱或杉木皮炸几分钟后捞出，方可作煎炸食品用油。

乳 品

乳品在面点中的作用

(1) 提高制品的营养成分。乳品中含有大量的蛋白质，其营养价值相当高，可增强面点的营养价值，增进面点的风味。

(2) 能改良面团的性能。牛奶是一种良好的乳化剂，在面粉中能改进面团中的胶体性能，促进面团中油和水的乳化，并调节面筋膨润度。在上述的条件下，面团不易收缩，使成品表面光滑，质地柔软。

乳品的种类和要求

(1) 鲜牛奶：具有新鲜牛乳的滋味，不得有异味和浓淡颜色与酸味，更不得有病原菌。由于乳品营养成分高，是细菌生长、繁殖的优良培养剂。因此在使用以前必须检查其质量的好坏。简易的检查方法是将奶加热至沸点，使其充分沸腾，观察牛奶中蛋白质的变化。如牛乳似豆腐脑状，则说明牛奶已经酸败、变质，不能使用。

(2) 奶粉：乳粉是牛乳经巴氏杀菌、真空浓缩、雾化、高温干燥而成。乳品有全脂、脱脂或加糖等类制品，使用时用温水调成液状。符合标准的乳粉，基本上保持新鲜牛乳的品质，蛋白质含量较高。奶粉容易吸湿、变质，贮藏期间如遇高温时，容易酸败。

(3) 甜炼乳：甜炼乳是鲜牛乳经巴氏杀菌并加糖浓缩的制品，制品含糖量高，贮藏期长。

糖

糖是由碳、氢、氧三种元素构成，其中氢和氧的比例为二比一，与水分子相同，所以常称为碳水化合物。

糖的种类：

(1) 白砂糖：市场供应的是品质纯净的蔗糖，按其结晶颗粒大小可分为粗、中、细三种砂糖。按其精制程度可分为优级、一级、二级三种。其感官要求是晶粒均匀松散，晶粒或其水溶液味甜，不带杂异味。优级和一级品还要求晶粒干燥，不带有色糖粒或块糖，溶解后成清晰的水溶液。

(2) 绵白糖：绵白糖是细粒白砂糖加工制成的。其感觉要求是味甜，无其它异味，晶粒洁白，细小绵软，不含有泥砂或糖块等杂物，能完全溶解于水，成为清晰的水溶液。在点心中适宜于水分少，或不用加温，或挤花的品种。

(3) 赤砂糖：赤砂糖未经脱色精制，呈赤褐色，味甜而略带蜜味。甘蔗赤糖的总糖分不低于 89.5%，水分不超过 3.5%，其它不溶于水的杂质每公斤产品不超过 250 毫克，其价格较低，在普通应用时，通常溶解为糖水，经过滤后使用。

(4) 片糖（又叫青糖）：属于土制糖，它由蔗汁直接蒸发制成，无明显的结晶粒，成块状；色泽为深黄色，亦有红褐色或茶色的，使用前必须溶化过滤。适用于熬制枣子糕，炸制的糖油团等。

(5) 冰糖：是蔗糖晶体，浅黄色半透明，味清甜。多用于莲子、白木耳、燕窝等点心的制作中。

(6) 饴糖与葡萄糖浆：饴糖是经小麦发芽后发酵制成，也有采用酶分解法制得的，其中主要成分是葡萄糖，也含有部分糊精和麦芽糖。饴糖与葡萄糖浆都是浓厚粘稠的浆状物，甜味清爽，可以代替部分蔗糖使用，提高制品的滋润性，并易于使制品着色，是面粉中面筋的改良剂。此糖有较浓的粘性，能使饼身纯滑、鲜艳。

糖在制品中的作用：

- (1) 使制成品具有甜味并提高营养价值。
- (2) 是提供酵母生活和繁殖的营养物质。
- (3) 增强制品的色泽和香味。
- (4) 调节面团中面筋的胀润度。

(5) 改进成品的组织状态。

适量的含糖，可以使成品的起发度增强，质地疏松，但含糖量过高，也会使制品组织硬脆。

常用香花糖的制作

(1) 桂花糖

配料：咸桂花 40 公斤，白糖 25 公斤。

制作：选用金黄色、味香浓的鲜桂花，先经过盐渍制成咸桂花，再将咸桂花水分榨除，放盛有浓糖汁坛中浸渍，即为成品。

(2) 糖玫瑰：

采用鲜玫瑰花（敕玫瑰果花），加糖经发酵和渍渍而成。

配料：鲜玫瑰花 500 克，砂糖 1000 克。

制作：将玫瑰花挑选清除杂质后，用糖搓，然后放入缸中，放一层花，撒一层糖，装满后密封，待其发酵 2 至 3 个月后就可用了。也可掏缸加糖，促其发酵。

蛋 类

蛋在制品中的作用：

(1) 在制品配料中，蛋品用途极广，既可作主料也可作辅料。蛋含有丰富的蛋白质，人体所需要的各种必需氨基酸，在蛋内都存在，在人体内的消化吸收率高达 98%。在蛋品中的矿物质含量，除铁外，其它如钙、磷、碘等均含量丰富，维生素的种类与含量也较多，所以营养价值很高。

(2) 点心配料中增添了蛋，可以使制品增加香味，在烘烤时易上色，它不仅使制品的表皮产生鲜艳的光泽，并能保持制品的柔软性。此外还能改进食品组织状态，如蛋黄液能促进乳化作用，因而使脂肪充分散在面团中，蛋白有发泡性能，可增大制品的体积，有利于制品形成蜂窝结构，使制品酥松与柔软。

蛋的种类

在点心生产中常用的蛋品有鲜蛋、冰蛋、蛋黄粉、蛋白粉、

全蛋粉，其用途如下：

(1) 鲜蛋：鸡蛋色泽鲜，有香味，胶粘性强，起发力大，能制蛋松、蛋糕、蛋泡等点心。一个鸡蛋汁，其中蛋黄约占35%，壳约占15%。

对鲜蛋的质量要求：鸡蛋以壳微粉红，表面粗糙者为佳。鸭蛋青壳者为优，与鸡蛋相比，质略老而味较腥。鹅蛋质老而味较差。如蛋壳光滑无光而有黑点者是坏蛋，不能使用。蛋在使用前进行蛋壳消毒，其目的是将蛋壳所污染的粪便清除。大批使用时，必须逐个进行照蛋检查，逐个打开，然后混合。

(2) 冰蛋：分为冰蛋黄和冰全蛋两种，要先切碎解冻溶后才能使用。纯蛋黄的冰蛋还要加10%的水分。冰蛋使用较方便，冰蛋的质量与鲜蛋相似，使用前先行解冻形成蛋液，使用方法与鲜蛋相同，冰蛋的质量是依据鲜蛋质量而定，用前要先行加热鉴定，凡有异味的不得使用。

(3) 蛋粉：是鲜蛋经过加工干制而成，吸水性强。蛋粉的质量检查，可使用前先行溶化为蛋液，凡溶解度低的蛋粉，其起泡性与乳化能力较差，必须注意。

表五 蛋类的营养素

蛋的种类	蛋白质(克)	脂肪(克)	糖(克)	热量(卡)	钙(毫克)	磷(毫克)	铁(毫克)	维生素A(国际单位)	核黄素(毫克)
鸡蛋(全)	14.8	11.6	—	164	51	210	2.7	1440	0.31
鸡蛋清	10.0	0.1	1.2	47	59	16	0.3	微	0.23
鸡蛋黄	13.6	30.0	1.3	340	134	532	7.0	3750	0.29
鸭蛋(全)	13.0	14.7	0.5	186	71	210	3.2	1380	0.37

肉食类

常用的肉类:

(1) 畜肉: 猪、牛、羊。

(2) 禽肉: 鸡、鸭、鹅。

常用的水产

干贝、金钩 (开阳)、鱿鱼、墨鱼、海参、活螃蟹、鲜虾仁等。

干货

榄仁: 榄仁是橄 (乌) 榄核的种仁 (籽), 各地均有。榄仁两端尖, 中部圆而扁润, 有红膜 (衣) 裹体, 肉色洁白, 肉质呈横裂纹, 油质重, 入口干香。经加工去壳脱衣 (内皮) 晾干, 滚炸后可用。

桃仁 (核桃仁): 俗称核桃。产于华中、华北等地。身圆外带硬壳, 外表凸凹不平, 中有界纹, 内外有皮包裹, 脱壳后, 肉分两瓣, 形似鸡冠花状, 脱皮后肉呈象牙色。特点是油脂很重, 炸后甘香松脆。

杏仁: 杏仁有南杏、北杏之分。华中、华北各地都有出产。形状上尖下大, 心形, 有膜裹体。北杏体细, 稍圆, 有苦味; 南杏体稍大, 身厚色泽比北杏略淡, 无苦味, 炸后甘香松脆。南杏适宜制作食用, 北杏宜于药用。

瓜仁: 即西瓜子的仁、点心所有的瓜仁, 是经加工去壳的, 多以拌馅美化为主。以干净、饱满, 无虫伤、颗粒均匀为好。

麻仁: 即芝麻。常用有黑、白两种。黑芝麻多用于擦糖馅, 白芝麻则用于外皮为主。以干洁、饱满、无杂质、颗粒均匀的为好。

花生: 各地均产。以山东、青岛、福建、四川等地最著名,

花生仁是壳花生的籽，外表有红膜，身长圆、肉白、质量以粒大身长，含油脂多的为好。炸后甘香松脆，处理方法和用途与桃仁基本相同。

莲子：莲子是莲花的籽干晒而成，盛产于湖南、福建、浙江等地，由于产区不同，在品种中又分为湘莲，湖莲、浙江、福建莲等几种。

(1) 湘莲：产于湖南、湖北的洞庭湖附近各地，两湖产量最多，统称湘莲，身长粒大，粉红色，质量较好。

(2) 湖莲：(又名红莲、野莲)，原是野生，现有人工栽植，在两湖、山东等湖沼生产极多，身长瘦，色棕红，味略苦涩，比湘莲次之。

(3) 闽莲：产于福建、南平等地，身圆而略长。

以上莲子的特点是外衣赤红色，圆粒形，里有莲芯两株，食用要除去莲心。莲子味醇而香，一般多作馅料用。

冬菇：冬菇属菌类食物，是蘑菇的一种，产于广东、广西、江西等地。根据产区不同和气候不同，冬菇又分为香菇、花菇、北菇(广西)、西菇(日本)、滨菇、香信等，菇类香鲜，多用于配制点心咸馅用料。

笋(干、鲜)：笋包括鲜笋、干笋(片笋)、玉兰片：

鲜笋有春笋、鸡婆笋、冬笋；干笋有江西、福建片笋、玉兰片等，都是配用咸馅用。

蔬 菜 类

生姜(鲜)

产地：湖南梨梨、衡山各地，鲜姜有去寒的功效。

特点：有辛辣味，能辟腥，增鲜。

用途：宜于鲜肉馅内用。

加工法：用凉水洗净刮皮切细。

香葱(鲜)

葱分为大葱和小葱两种，一年四季可种植，茎叶都可食，有香味，可以解腥气，是良好的调味品，含有大量挥发油，能刺激食欲，有开胃、消食的功效，还有相当的杀菌作用。

韭菜（鲜）

韭菜是百合科鳞茎类植物，含一种辛辣气味。韭菜拌肉馅滋味清香可口，风味尤佳。

赤豆

又名赤小豆，为小豆一种，赤豆以粒大皮薄、红紫发光，豆脐上有白纹者质量最佳，粒小深赤者品质较次。赤豆性软糯，沙性大。

绿豆：

系为小豆一种，品种较多，以色浓绿而富有光泽，且粒大整齐者品质最好。

萝卜（鲜）

萝卜是秋冬两季的主要蔬菜，也是制作季节名点萝卜饼的重要原料，湖南省以梨梨的黄土萝卜为佳。

芽白

生长期短，品质脆嫩，可供点心制馅。如菜肉包子、饺子等（与菠菜叶、伏油一起可做翡翠馅）。

香 料

香辛料与香精

点心配料中添加适量食用香精，可以提高制品风味，增进人的食欲。

香精是用多种香料调合而成。香料包括天然香料与单体香料。单体香料是指人工合成香料与从植物中提炼出来的单体香料，天然香料不仅使产品获得天然的色泽和风味，而且对人体有益无害。单体香料不能超过规定的范围，否则引起中毒。

香辛料与香油的调制和使用量必须根据制品点心块形大小决

定，使用量过多会带来触鼻的刺激感，用料不足则效果不显著。一般甜度较高点心，使用量要低，甜味较低则需适当提高香精的使用量，一般制品的香精用量约为 0.15%—0.25%。由于原料性能不同，在使用香料的配合上也需注意。现就巧克力蛋糕使用香精为例来说明。

巧克力本身不仅营养成份高，而且具有巧克力香味，因此在这种蛋糕配料里增加香料时必须考虑到添加香料的特点与巧克力香味的相互影响。如果乱加香精制出成品，就会产生怪味。根据常用香料得出的知识，巧克力香与杏仁和香草粉适当配合，制品就提高了巧克力的特点和口味。

在烘烤制品中，如需要使用香料时，需注意香精的特点。如用酒精配料制的香精不耐热，经高温容易挥发，油配制的香精油，虽有挥发性能，但能耐高温。因此，在烤制点心配香料时，宜用油制的香精油。

香精的成份复杂，一般易于挥发，必须严密包装，也不宜长期贮存，以免变质。

染料（食用色素）

在制作点心时，点心的配料中或点心的饰花内，为了增加美观和花样，个别点心可用染料染色。用色素的目的是使制品鲜艳，增进人们的食欲。色素是指食用色素，食用色素中有天然色素与合成色素两大类。

食用天然色素：我国使用天然色素对食品着色已有悠久的历史，如用麦芽糖经加热焦化而制成焦糖色，最近又从植物中提取叶绿素，从鲜姜中提制姜黄。从紫草中提取天然红色素，用黄栀子提取天然柠檬黄色素等等。紫草茸与黄栀子都是中药材，是传统的天然染料。

食用合成色素：合成色素本身既无营养，且有些具有少量毒性，应该尽量少用或不用。目前，国家规定允许用的食用合成色

素有胭脂红、苋菜红、柠檬黄及靛蓝等四种，指定由上海染化六厂专厂生产。

色调选择与调配

色调的选择应使色泽与产品名称和香味相适应，使用色素可调制不同色：

苋菜红加靛蓝色可产生“紫”色。

靛蓝加柠檬黄可产生“果绿”色。

胭脂红加柠檬黄可产生“桔红”色。

柠檬黄加桔黄可产生“蛋黄”色。

多量靛蓝加柠檬黄可产生“深绿”色。

色素的溶解度：

色素在使用前首先要考虑溶解度，一般说色素在溶剂中，溶解度在1%以上者为最好。温度的变化对溶解度有很大的影响，并且对各种色素的影响也各有不同。温度高则溶解度高，温度低则溶解度也降低。使用前以室温条件先将色素的浓溶液进行稀释，然后放在冷处静置，注意析出的色素。一般在使用前多配制成0.5%、1.0%的浓度液。为了加速溶解，可以将色素研细后，再进行溶解或同溶剂共同研磨，微微加热。必须防止溶液过浓，以免冷却后有部分色素析出。

如有色素沉淀析出，在面团中就不易调匀，使成品表面或内部产生色点，影响制品质量。所以使用时应注意用其清液。

色素的坚牢度：

坚牢度是指色素在日光、酸、碱、氧化剂、还原剂及某些金属等的作用下褪色、变色的程度。大体上靛蓝褪色较快，柠檬黄不易褪色。

此外，烘烤过程中，高温，空气的氧化以及面团改良剂中含有的二氧化硫等等，都能影响色泽的坚牢度。为此，在使用时必须正确掌握各种色素的特点以及配制调色的特性等。

色素的使用量

食用合成色素的使用范围，目前我国规定上述四种的最大使

用量均匀万分之一（指低浓度规格合成色素）。

调 味 品

用于制作点心内的调味料有糖精、味精、胡椒粉、酱油、麻油、五香粉、咖喱粉、葱、姜等多种。

糖精

糖精是人工合成的甜味品，学名叫糖精钠，其甜度相当于蔗糖五百倍左右。糖精无营养价值，故一般不使用，必须使用时应遵照国家食品卫生标准的规定，用量不得超过制品总量的万分之一点五。糖精有金属味，在酸性下加热易被溶解，或者由可溶性糖精变为难溶性糖精，因而甜味大减，故糖精适宜使用于酸性低含水分高的蒸制品，含水量少的烤制品和油炸点心中很少使用糖精。

味精：

它是由食物蛋白质中提炼出来的有机化合物，化学名称叫谷氨酸钠。味精纯品呈白色而有光泽的晶状体，微有吸湿性，易溶于水，有鲜味。（溶于2—3千倍的水中，都能感到鲜味），味精在酸性溶液中几乎能全部分解出来，有强烈的肉类鲜味，但在碱性溶液中能生成谷氨酸二钠，有不良气味，失去调味价值，因此在有小苏打和发酵粉等碱性物质的制品不宜用味精。味精在受热到沸点以上，能生成焦谷氨酸，这种物质不仅没有鲜味，且有一定毒性，故味精做点心配料的调味品，只宜用在点心馅或蒸制品种中。

三、膨 松 剂

为了使制品膨松可口，除了天然的膨松剂——酵母之外，还有泡打粉、碳酸氢铵、碳酸氢钠等，这些化学原料是不能直接食用的，必须配合使用，使其中和或生产气体挥发，膨松剂的使用

量应根据成品要求以及中和点而定。

酵 母

酵母本身就是一种成品的配料。酵母是很微小的圆形、椭圆形的单细胞微生物，细胞膜稍厚，无色、无味、透明，细胞内为原形质。原形质是复杂的蛋白质，细胞繁殖法有芽殖与裂殖两种。

酵母是面包与各种发酵点心的膨胀的原动力，是决定发酵品种发酵好坏的主要因素。酵母的种类很多，具有较强的发酵能力，其主要作用如下：

(1) 能使面团发酵，促进面团形成既膨松又多孔的状态，并具有富于弹性的特点。

(2) 酵母细胞内的原形质含有酵素，在适温的情况下，可以使淀粉发酵，面团里产生二氧化碳气体。

(3) 使制品产生特殊风味，食用时也易消化。

酵母的种类：

生产面包常用的酵母有压榨酵母（鲜酵母）活性干酵母、野生酵母三类。

(1) 压榨酵母：

压榨酵母是将很多单体酵母压缩成的块状物（鲜酵母），含水量 75% 左右，每克压榨酵母约含有单酵母 50—100 亿个。它们的活动需要适宜的温度与营养。压榨酵母发酵力强而均匀，但也容易酸败，特别是热天，必须放入冰箱保存。在 5℃ 以下呈休止状态，零下 25℃ 虽冻结，但并不致死亡，如超过 60℃ 时，数分钟之内就会失去生活力。

使用时应按照一定的配方比例，先用 30℃ 的温水将压榨酵母溶化，形成酵母液，注意不能与食盐、浓度高的糖液和油脂等不卫生的器物直接混合，以防影响正常发酵。

(2) 活性干酵母：

活性干酵母是由压榨酵母在低温真空条件下脱水而形成的粒状酵母。含水量仅 10% 左右，不易酸败。这样的酵母，发酵力有所减弱，在使用前必须经过溶于温水、加入饴糖的培养活化过程，才能恢复繁殖发酵性能，约半小时后，再用面粉调制成为面团进行发酵。如在温水中加适量砂糖与食盐，可提高酵母的活性。但经过工厂选择培养的活性干酵母，不含或含少量杂菌，发酵力强，发酵时间较短。因此，调制的发酵面团，一般不会产生酸味，不必加碱中和。

(3) 野生酵母

野生酵母是未经驯化的酵母。现将几种野生酵母的配制方法介绍如下：

① 熟酵水（头酵）

原料：面粉 150 克、土豆（去皮）150 克、白糖 50 克、精盐 15 克、原酵水（老胶）50 克，如无老胶水，可用啤酒 150 克或用稀酵面种 50 克代替，但必须是经三次培种的第三代酵种，清水 1750 克。

制作：去皮土豆切片用清水煮至熟透，煮的原水留下备用，土豆捞起压烂，与面粉拌匀，冲入原土豆水内，搅成半熟糊状。置于阴凉处冷却后，加入白糖、精盐拌匀，在 30℃ 的气温室内发酵 5 至 6 小时，便成为熟酵水。熟酵水性能稳定。持久，易于控制发度，而且制作的面包眼幼、松软、甜香。

② 生酵水（头酵）

原料：面粉 150 克，去皮土豆 150 克，白糖 50 克，精盐 15 克，原酵水 50 克，清水 1250 克。

制作：先将土豆用铁磨烂，用瓦盆盛装，加入面粉、白糖、精盐、清水拌匀至无生粒，再加入原酵水，用力搅匀直至面上起较多泡沫成为生酵水。这种酵水，仍须发酵 5 至 6 小时后方可使用。

复合膨松剂

复合膨松剂是由碱剂、酸剂和填充剂配合组成。制时在高温过程中碱剂与酸剂发生中和反应，放出二氧化碳气体，制品不残留碱性质，从而提高产品质量。

复合膨松剂的碱剂通常就是小苏打，而酸剂种类很多，常用的有酒石酸氢钾、酸性磷酸钙钾、明矾等物质。填充剂有淀粉等，其作用使气泡发生均匀及防止贮存时吸潮失效。

泡打粉：又称发粉。泡打粉升发力强，起发力向上升浮，能使面皮饼食体积扩大，富有弹性，是现代点心制作中需用原料之一，在皮类中使用，每 5000 克面粉不能超过 250 克，否则有苦涩味。

自制泡打粉（发粉）

原料：生明矾 25%、生粉 19%、小苏打 31%。将生明矾用一半入锅上火烤溶，由固体溶至液体时要保持多烧一下再下火，待冷却后又成为块固体。逐次用碾子碾成粉末，另一半生明矾也碾成粉末，都要用箩筛筛出（无子粒）再加入以上生粉、小苏打一起拌匀，成为泡打粉。

食粉（小苏打）：

学名碳酸氢钠，白色结晶粉末，在水内呈碱性，35℃ 以上即开始分解，放出二氧化碳，制成品能松脆，有升发力，是制作中西饼类的部分原料之一。

纯碱：

学名碳酸钠，为白色结晶，在水中能溶解，具有强烈的碱性，吸湿性强，有苦涩味。能与酸起中和反应，用于酵面的中和。在炸点心中起硬脆、上色作用。

明矾：

呈酸性，它与碱性物质起中和反应，能放出二氧化碳气体。物理状态是半透明的结晶体，能溶于水，加热后极易溶解，在面

团中能起增筋、洁白等作用。面点制作中常用于油炸类，如油条等。

醋：

它是无色溶液体，易溶于水或酒精里，具有强烈的刺激味和酸味，沸点 118°C ，它在点心制作中，可把蛋白质凝固度增加，能与碱起中和反应，使点心发生增白作用，同时亦有软化钙质，杀菌防渗油等作用。

柠檬酸：

柠檬酸是通过化工提炼的一种增味助发的原料。使用范围很广，在制作中西饼食糕点时，须与小苏打参用，膨松性能快，升发力大，制出成品松脆。在饮料果水中是不可缺少的原料。

臭粉：

学名碳酸氢铵，为白色结晶，有氨臭，在水内呈碱性， 35°C 以上即开始溶解。对点心皮类能化筋松白，亦能扩大制品体积，它的力量是横向力，同泡打粉有些区别，适宜于制作中西饼点和饼干之类品种，因臭粉有氨气在制作中不能用得过多，成品应冷后出售。臭粉应密封存放阴凉处保藏，存放时，要注意防潮，并忌用铜、铁器盛装。

四、面团的种类和制法

面团是各种粮食粉料（面粉、米粉和杂粮粉）加入适当水、糖、油、蛋和填料后，调制拌和成为一个整体的团块或稀软、糊浆状团块。

粉料能调制成团，是因为粉料中主要成分为淀粉、蛋白质，都含有亲水基的胶体物质，蛋白质吸水胀润后生成有弹性的胶体物质——面筋，彼此联结成了面筋网络，构成面团骨架。淀粉也能吸收胀润，并填充在面筋网络之间。所以粉料具有和水、油、蛋结合在一起构成面团的条件。由于填充在面筋网络中的辅助料

性质不同，调制的方法不同，这就形成面点制品所需要的各类面团。

面团的调制工艺，是一项技术性强、工艺复杂、知识面广的工作，要求了解点心制作的全过程，了解所用原材料的性能，所以面团调制对面点制作起着重大的作用。

调制面团的作用：①改变原材料的物理性能，使之适于面点加工的要求，便于操作。只有根据各种面点的加工工艺，调制成软、硬适当、物理性能好的面团，才能便于加工。②使各种原料得到均匀混合，发挥原料的作用，保证成品质量。原料的性能，随着产地、加工调制的不同而有各种差异：面粉、蛋白质、鸡蛋……原材料的不同，成团的结构不同。例如：面粉与米粉，就是因为含的蛋白质、淀粉有差异，所以主料、辅助料、添加料的配制有所不同，构成不同性质的面团。③丰富面点制作的内容，增加花色品种。

总之，面团对面点的色、香、味、形都有重大的影响。因此熟悉面团的知识，掌握面团的调制技术，是面点制作中的关键技术。

水调面团

指面粉用水调制的面团。也常称“子面”、“死面”、“呆面”，开水面称“烫面”。

这种面团的特点一般来说，组织严密，质地韧实，内无蜂窝孔洞，体积也不膨胀。由于调制时水温不同，面团性质和用途随之发生变化，常分为冷水、温水、开水三种面团。

水调面团的原理和性质、特点：

(1) 原理：水调面团是面粉中的蛋白质和淀粉吸水胀润而构成的面团。由于水温的变化对面粉中蛋白质和淀粉吸水性的改变（糊化和变性）从而形成不同水温面团，它的性质和特点也有差异。水温对淀粉的物理性质影响，体现在淀粉的糊化作用；水温

对蛋白质的物理性质的影响，表现为蛋白质的亲水性和吸水率、热变性作用，由于上述的原因，所以面团的性质和特点也随着水温而变化。

(2) 冷水面团的性质和特点：面团结构紧密，硬实、劲大，弹力强，有很好的韧性和延伸性。制品色白，爽滑、有劲，还有耐饥的特点，适用于制作面条、馄饨、水饺、烙饼等。

(3) 温水面团的性质和特点：介于冷水面团和开水面团之间，较有韧性，柔中有劲，但劲头比冷水面差，富有塑性，容易成型，熟制后不易走样，口感适中，色泽较白。特别是适用于制作各种花色蒸饺。

(4) 开水面团的性质和特点：面团韧性，筋力差，粘而柔软，制成品呈半透明状，色泽较差，但口感细腻、软糯并有些甜味，加热容易成熟，较易消化，适用于制作蒸饺、锅饺等。

水调面团调制技术：

(1) 工艺流程：下粉→掺水→拌和→揉拢→搓光。

(2) 操作关键：①水温适当，30℃改进面团性质。②掺水比例决定于：面点制作的品种；③面粉本身的性质，含水量和吸水量的多少。④季节、空气的温度高低。揉面时应使劲搓、揉，使面团吃水均匀，面筋结构紧密，促进面筋的生成。⑤静置时间。面揉好后要静置醒面，使面团中的面粉有充分的吸水时间，提高面筋的生成率，增强弹性和光滑度。

热水面团调制法：(烫面)

(1) 热水要浇匀，动作要迅速。

(2) 吃水要准确。

(3) 洒上冷水揉面。

(4) 散发面团中热气。

(5) 揉面适当，不可久揉避免面团增筋，破坏了烫面的特点。

(6) 烫面的程度根据品种的要求调制。薄饼皮就要冲得熟，蒸饺、锅饺皮还要掺入少量的油。

温水面团制法:

调制温水面团, 由于性质不同调制时应注意以下事项:

- (1) 水量准确, 水温在 60°C 左右。
- (2) 掌握揉面程度, 时间要比冷水面短, 较烫面团时长, 还要揉出“柔中有劲, 劲中有柔”的可塑性强的温水面团特色。
- (3) 和好后要将面团撑开散发面团中的热气, 以免面团水分太多不便操作。

生物膨松面团

面团发酵的原理:

要了解发酵面团, 首先必须明确什么是发酵。发酵就是指微生物对有机物 (主要是碳水化合物) 的作用, 使有机物分解的过程。发酵面团就是用发酵的方法制成的面团, 俗称为发面, 其发酵过程是面团里的酵母菌, 在一定条件下分泌出各种酵素 (酶), 这些酵素使面团发生一系列的变化, 产生二氧化碳气体以及少量的酒精和酸类, 使面团组织呈现很多空洞, 体积随之增大而且松软。经加工放碱中和酸味, 成品蒸熟时, 二氧化碳受热扩散膨胀, 使面团体积进一步增大, 呈现大量孔洞, 而面团中的“面筋质”受热凝固, 所以成品松软。酵母菌使有机物发生分解作用过程 (也就是使面团变得松软的过程), 叫做“发酵”。

放水加酵与和面:

(1) 制作发酵面首先就要了解发酵剂的用量, 如发酵面通常是用老面作发酵剂, 加酵的比例是: 5000 克面粉约加 500 克至 1000 克老面, 太少了发酵时间要延长, 太多了有老面味, 其成品开裂, 无口劲。根据湖南习俗发酵剂一般以老面发酵。如无老面可用 500 克鲜啤酒或甜酒与面粉拌匀揉透, 待发酵后再加水 and 面。

(2) 发酵面的含水量的比例大致是二比一, 即 1000 克面粉加水 500 克左右, 加水不可一次加足, 用水的温度也要注意。例

如春秋季应用温水，冬天应用热水（下雪冻冰时），夏天应用冷水。和面时一般先放发酵剂再放水捏碎，用手将酵面在水中抓开，再放入面粉，将面粉与水用劲揉匀，上下周围无干面，达到缸光、面光、手光，用布或木盖盖好。如天气寒冷应注意保温，如热天注意防止水分蒸发，否则会影响发酵。

发酵时间：

面团发酵的快慢一方面决定于发酵剂用量的多少（比如冷天为了缩短发酵时间，老面可以适当地多放一些）。另一方面发酵时间的长短，也决定于气温的高低，热天气温高，发酵快，冷天气温低，发酵慢，这是由于气温对酵母的增殖有影响。所以做发酵的面团要掌握水温与室温。酵母菌繁殖的温度，一般以 25°C 至 28°C 左右为宜，在冬天发面可隔晚和面（热水）在缸内成长，发酵时间七至八小时左右，如气温下降冰冻时，还得将老面缸套上草缸窝或用棉被围盖上。春秋两季气候相似发酵约需四、五小时左右，夏季一般发酵只要二、三小时，天气越热发酵时间则越短。

发酵情况的鉴别：

在使用发酵面的时候，必须善于鉴别其发酵的程度。在鉴别时要注意下面三种情况：

(1) 发酵不足：看面团长发不松泡，拍无空音，面内无空洞，遇到这种情况，要延长时间继续发酵。

(2) 发酵过时：酸气很重，没有筋力，拿时沾手，遇到这种情况可适当渗入子面（冷水面团），揣匀使其生筋为正常酵母。

(3) 发酵正常：看酵面成长似包子形，用手拨开有一股二氧化碳气体，面内有许多小洞出现。

对碱（放碱）

为了解除酵面的酸气，就要在酵面中加适当的碱，叫做对碱。对碱的数量不宜过多，也不宜过少，过多了成品熟后会出现黄色有碱味，碱少有酸味，会影响成品色泽和质量。季节不同酵面与碱的比例也不一样，现根据南方的一般情况，春、夏、秋、

冬四季酵面对碱的比例是：

- (1) 春季下碱：25 公斤面下碱不得超过 250 克—300 克。
- (2) 夏天下碱：25 公斤面下碱不得超过 350 克—400 克。
- (3) 秋季下碱：25 公斤面下碱不得超过 250 克—300 克。
- (4) 冬季下碱：25 公斤面下碱不得超过 200 克—250 克。

以上比例仅供参考，具体操作时还须因时因地因气候变化灵活掌握，不得作为公式硬套。

揉发酵面团的基本知识

揉面是一个重要的工序，发酵面放入碱以后，不揉透就会发生碱与面调和不均（俗称花碱），所以揉面时必须揉匀、揉透、动作敏捷，才能达到要求，否则影响成品的色、香、味、形。因此，制作点心掌握揉面这一环节是极其重要的。揉面大致可分二步进行：

(1) 搭大碱：将发酵正常的酵面（大酵面）搂出摆放在案板上，根据气候以及面的长发程度，下适当的碱再将酵面翻折、撑、擦、调头、摸水，把酵面与碱揉匀，至不沾手为止（如有饴糖每 25 公斤面可下 1500 克，使成品更加松泡）。

(2) 揉小碱：是指已搭大碱后，要增或减碱，使酸碱中和。揉小碱时，必须在案板上摸水，用力搓撑，但摸水不能过急，过多，要求揉得面团光嫩、碱匀、无横筋，水分适当，蒸出成品达到正碱、色白、嫩泡、光润、味美。

看碱的方法（验碱）

要知道搭大碱后面团里的碱量是否适当，必须掌握试碱的方法。实践中常采取感官检查，常用的方法有：嗅、看、拍、蒸、揉、扯、泡、烤等几种。

(1) 嗅碱法：嗅面团是否有酸味和碱味，有酸味是对碱不足，有碱味则是对碱过多，如果既无酸味、也无碱味，而有一股香味，就是对碱适量了。

(2) 看碱法：将对碱后的酵面用刀切开，见有均匀芝麻眼是正碱；切开后有块板状、孔洞大而不匀是对碱不足；切口处向内

窝是多碱；切口处向外崩垮是少碱；切口芝麻眼不多又似出水样，是多碱。

(3) 拍碱法（听）：这种方法是用手掌拍打酵面，手不觉痛，发出“碰、碰”响，是正碱；反之，如发出“叭、叭”声音且手掌感觉微痛而且音实，即是碱量过重；手拍面发出“膨、膨”的虚音是碱量少了。

(4) 蒸样看碱法：切一块酵面，揉成条，切成小团，上笼蒸熟，掰开面团，如色黄有碱味，是对碱过多；色暗灰而有酸味是对碱不足；色泽白而松有香味，就是对碱适量。

(5) 揉面看碱法：手揉酵面沾案板是对碱不足。

(6) 扯脐看碱法：出条扯脐时，发现扯口大向外崩垮而不收，往下坐是少碱；扯脐时有嗒嘴音，扯口处稍微向内窝，口有收缩是碱适量；扯时嗒嘴音过大，口处微小、有深窝是多碱。

(7) 水泡脐看碱法：适宜夜晚看碱，将蒸熟的脐子掰开后，放入清水内，如色黄、体质紧是多碱，如下水浓白，散发快，脐的中心沙黄，则碱适宜；如泡入水内雪白，而且紧滑是少碱。

(8) 蒸样增、减碱法：先蒸一个正确的样板，叫做“十成碱”，作为增减的依据。“十成”碱的样品为浓白色，外表干爽，内层孔小而匀，有甜香味，手捏松泡。试样达不到“十成”碱，即碱小，应增碱；超过“十成”的，即碱大，应加酵减碱。具体增、减如下：

五成碱：在蒸样笼内是白色，出笼变油色，体积缩小一半，酸气大、沾牙，捏时起筋。

追碱：应比照搭大碱时，碱量再增加十分之五。

六成碱：油青色处多，白色处少，酸气大，沾牙、起筋。

追碱：增加十分之四的碱量。

七成碱：白色多，水印点少，内有空洞，有酸味，粘牙，捏时虽松泡，但用指拨，内面起板。

追碱：增加十分之三的碱量。

八成碱：银白色，外泡松，有少许酸味，内带暗色且硬，仍

粘牙，捏时松泡。

追碱：增加十分之二的碱量。

九成碱：色白、无酸、面香，不粘牙，捏时松泡。

追碱：增加十分之一的碱量。

十成碱：即正碱，浓白色，外表干爽，内层的小孔均匀，有甜味也香，捏时松泡。

十成半碱：色黄，有小纹，表面干粗，掰开内层一边凹一边凸，略有石灰气，涩口，紧泡。

解碱：按照酵面团大小的二十分之一加老面来减碱。

十一成碱：色深黄，有深纹，有裂缝，嗅时有石灰气，吃时很涩口，内层有石板层纹，捏时较紧。

解碱：增加十分之一的老面揉匀。

化学膨松面团

化学膨松，是用一些化学品掺入面团内，利用它们的化学特性，使熟制的成品膨松、酥脆。这类化学原料，就叫做化学膨松剂。主要有两类：一类是小苏打、臭粉、发粉等；二类是明矾、碱盐。前一类调制膨松面团，一般是多糖、多油、多辅助料（如蛋乳品等）的，所以，主要用于制作精细点心，以广式西点用得广泛。二类的化学原料，是矾与碱中和加盐调制的膨松面团，不掺其它配料，适用大众化的早点（油条等）做法全国大体相同。

化学膨松的原理

面团内掺入化学原料调制后，成品在熟制中所以产生膨松性，是这些化学原料受热而分解，可以产生大量的二氧化碳气体，这种气体和酵母菌发酵产生的气体膨松一样，也使成品内部结构中形成均匀致密的多孔性组织，达到酥松的要求，这就是化学膨松的原理。

矾碱中和面团

在面团中，明矾（硫酸铝钾）与碱（碳酸钠）作用生成氢氧

化铝和硫酸钠及其二氧化碳，其中氢氧化铝（矾花）是胶状物并带有电荷，由于正负电荷的粒子互相吸引，使淀粉粘着。碳酸钠加入面团后分解出钠（ Na^+ ）离子，就构成了沾着矾花的桥梁，矾花生成越多，制品（如油条）的质量越好。生成的二氧化碳对矾碱制品起松泡的作用。油的高温，使矾碱中和及蒸发水分的作用加剧，而盐对矾碱面团具有韧性和伸延性，便于制条。

用矾碱中和面团，使用碳酸钠，要特别注意掌握用量，如果过量会影响矾花的形成，用量少则影响成品的质量。

物理膨松面团及面包制作

物理膨松法，又叫机械力胀发法，俗称调搅法。这种方法，是利用鸡蛋经过高速搅拌后，能打进气体和保持气体的性能，然后与面粉调制成蛋泡面团。成品制熟后，面团内所含气体受到膨胀，就使成品松发柔软。所以，它的膨松，既不是酵母的“生化”作用，也不是膨松剂的化学作用，而是气体受热膨胀的物理作用。故称物理膨松法。由于这个方法必须用蛋打泡调制面粉，故饮食业称蛋泡面团或蛋糊面团。

蛋泡面团制成成品，酥松性好，口味丰美，营养丰富，柔软适口。在调制时，要注意以下要点：

第一，选用新鲜鸡蛋。蛋泡面团必须用鸡蛋（其它蛋类有气味），新鲜鸡蛋的溶液稠浓度强，能打进气体多，（抽打后能增加体积三倍），保持气体性能稳定。存放时间久的鸡蛋，使用前应经过洗涤照检，以保证质量卫生。

第二，面粉要加工处理：蛋泡面团制品，均为精细点心，面粉的条件要求较高。一般来说，用于蛋泡面团的面粉，先要上笼屉蒸熟，取出晾凉，再经过擀细，过筛，至面粉无子粒时，才可使用。

第三，调制方法：关键是抽打蛋泡。鸡蛋打散后放入盆内，盆要干净无油盐，否则抽打不易胀发，讲究的蛋泡面团，只用蛋

清，不用蛋黄。调搅蛋清时，用蛋帚顺一个方向，先慢后快，不停歇的高速抽打，直至成为雪白、干厚浓稠的泡沫状，以立住筷子为准，然后加进面粉拌和即成。加面粉后，拌和均匀，不宜多打，否则也会影响胀发。如果用全蛋泡（蛋清、蛋黄都用）时，调制方法也是抽打蛋清，边打边加蛋黄，直至蛋黄加完，抽打成泡为止。一般来说，蛋泡面团均不加水，但蛋泡过于粘稠时，也可适当加少量的水，并要逐渐分次加入。

面包面团

调制：

(1) 注意面包的配方，即注意面粉、酵母、食盐、砂糖的比例，如果面筋含量高而筋力强时，酵母用量可适当增加；反之，酵母的用量可适当减少。砂糖和食盐同面粉的比例也要适当，如用过少，则影响成品的口味；用量过多，降低酵母的发酵力，影响面团发酵速度。其它辅料，如：脂肪、乳制品，蛋品等营养价值虽高，但只能适当加入，才能符合工艺要求和保证成品质量。

(2) 注意投料次序：投料的次序，要根据面团的发酵方法而定。面团的发酵方法有一次、二次和三次之分。

一次发酵调制法面团的投料次序是，先将全部面粉投入和面机内，再将砂糖、食盐的水溶液加入酵母液及其它原料一同倒入和面机内，搅拌后，再加入油脂继续搅拌至之团成为“匀、透、光”的面团后，即可在室温 30℃ 处静置发酵。

二次发酵法调制面团的投料次序是分两次进行的。首先是培养酵母液，待其发酵后，再将剩余的原辅料同第一次已发酵好的面糊倒入和面机内，并加适量的水进行搅拌，使之成为均匀、柔软的面团。

三次发酵法调制面团是用野生酵母进行发酵，其投料是分三次进行的，具体作法可参考二次发酵调制面团的投料次序。

(3) 注意加水量和水的温度，首先应掌握面粉的含水量，一

般面粉的加水量在 45——55% 的范围（各种液体辅料均应计算水量）内。加水过多，造成面团过软，影响操作；加水过少，造成面团发硬，制品内部组织粗糙，影响成品质量。水温是决定面团温度的主要因素，经调制后面团温度一般要求在 28℃——30℃，为了保持这个温度，一般都是采用提高水温或降低水温来调节面团的温度。如果春秋室内温度在 20℃ 左右，水的温度应控制在 38℃——40℃ 为宜，夏季室内温度在 30℃ 以上时，水的温度应控制在 13℃——15℃ 为宜，以二次发酵法比较完善，成品质量较好。

如果要加速发酵时间，可采取增加第一次发酵量，即用全部面粉的 50%；提高发酵的温度（32℃——34℃）的方法。但温度过高，又适宜其它杂菌的生长，如醋酸菌最适宜的温度是 35℃，乳酸菌最适宜温度是 37℃。所以，发酵最理想的温度还是 28℃——30℃。

（4）面团发酵正常度的简易鉴别方法：

①按面团起发度最高来鉴定。这时用手触摸面团；其质地柔软且感光滑，说明发酵正常。有的人以面团起发度到最高以后，至开始下陷时为止（塌架），来判断面团发酵的正常度，但这样易使面团产生酸味。

②如果面团起发不大，表面平整不凸，则说明面团发酵不足，应在室温下继续发酵。

制形：

面团发酵成熟后，即进行制形工作。目前制形工艺多用手工操作，一般分为切块、搓条下脐、制形（搓包）工序。

制形是一个技术性的工作，经过切块的面坯，按照要求可以做成多种形状的面包。如辫子、圆形、长形等，也有用模型填的。

制形的注意事项：

（1）制形时，不论是手工搓圆，还是机器搓圆，都应搓得紧密，表面光滑，不能有裂缝，并使其排出一部分二氧化碳气体，

给醒发创造有利条件。

(2) 制形时不要撒太多的面粉，如面粉撒得太多，会使制品表面粗糙，影响成品的光亮。

醒放：

面包制形后，必须经过一段时间进行醒发，使制品成为具有弹性的海绵状组织。否则，影响成品质量要求。

醒发操作注意事项：

(1) 醒发温度：面包坯的醒发，一般是在醒发室（温室）内进行的，也有在车间内进行的。一般温度可掌握在 40°C 左右，如果醒发的湿度低，醒发的面包坯长的慢，成品体积就小；如果醒发的温度过高，醒发后的面包体内气孔过大，内部组织也达不到要求。所以要掌握适当的温度，保证产品的质量。

(2) 醒发时间：约一小时为宜。时间过长，不但延长了生产周期，而且使成品的酸度升高，使面包的质量下降。

(3) 醒发时湿度：相对湿度在 85% 以上，湿度过低，面包坯的表面容易干裂。如果湿度过高，面包表面水分过多，落入盘内，烤出成品后表面容易产生色泽不一，底部出现刀口边，影响产品质量。

(4) 醒发成长体积一般比原体积增大一倍半为适宜，为了使面包体积大小一致，应进行上下翻盘。

(5) 刷蛋液要刷均匀：蛋液可在搓后就刷，也可在醒发一段时间后刷，也可在醒发后烘烤前刷，不管什么时候刷都要刷均匀。刷蛋液的目的是为了增加面包的光亮、丰润、皮色美观。

烘烤：

经过醒发后的面包坯，应立即入炉烘烤。

面包坯入炉烘烤前，切忌碰撞，在烘烤过程中，炉内温度要适当，温度过高，很容易使面包外部烤焦，内部不熟。在烘烤高温的作用下，迅速排除二氧化碳气体和蒸发水分，这样，可使面包体积进一步增大，最后形成海绵状的柔软组织，其中淀粉变胶，面筋则凝固，面包表皮呈美观的金黄色。这样便达到面包制

品的要求。

开始烘烤时，面包烘炉内温以 250°C 为宜，面火要低，随后可提高炉温，底火不超过 270°C ，面火可达 270°C ，最后逐步降低炉温，面火为 180°C ，底火为 140°C —— 160°C ，没有调温设备的可根据经验掌握。

出炉

烘烤成熟的面包应立即出炉，如果不及时出炉，即易焦黑变味。

鉴别面包烘烤成熟与否可以依据下列二点：

(1) 面包表面的色泽为金黄色，底面为沙棕色，周围的色略浅。

(2) 面包中心组织有弹性，如用手将面包轻轻地按下，被按部位能够迅速恢复原状，这说明已经烘烤成熟，可按照入炉先后次序出炉。

冷却及贮存：

面包已经烘烤出炉后，应迅速地轻轻从烤盘或模型中取出。面包出炉后，温度由 200°C 逐渐下降，当温度下降到一定程度时，外界冷空气即迅速地进入面包内部。因此，冷却的场地必须通风良好，环境中也不允许有怪异气味。

面包冷却后用纸包好即可贮存。冷却室的温度不宜过高，湿度也不宜过大，温度高易干燥，湿度大，容易发霉变质。

总之，面包的生产过程，也就是酵母的增殖过程。酵母除受原料的影响外，温度、卫生条件、季节等都是酵母增殖好坏的因素。酵母是左右面包质量的关键，因此，我们在操作时，应注意工序与工序之间均不得中断或间隔时间太长，否则很难控制酵母增殖。因而也控制不了面包的质量。

五、馅心的种类和制法

制馅的基本知识

制作馅心，是面点制作的重要技术之一。要制出美味的馅心，不仅要有熟练的烹调技巧及熟悉各种原料的性质和用途，还要善于结合坯皮的成形及熟制上的不同特点，采用不同的技术措施。

我国的点心制作之所以品种繁多，制作精巧，味道极佳，主要是由于面种、面皮、馅心的变化多样，因而馅心是关系点心质量的好坏，花色品种的多少的重要因素。面皮是决定面点色和型的关键，而馅心是决定味道是否鲜美的关键。点心的色、型好固然引起食欲，但如馅心制作不好，也影响点心的质量，只有色香味型俱备，才是好的点心。

用来制馅心的原料很广，所以馅心的品种较多。从口味划分，大体可分为甜味馅、咸味馅及甜咸味馅；从原料上大体可分为荤馅、素馅及荤素合馅，从拌馅方法上可分为生馅、熟馅及生熟合馅。

制作甜味馅的一般知识：

(1) 注意选料：糖是制馅的主要原料，一般多用糖与各种果实、果仁相配使用。先注意选料，除去泥沙、虫伤鼠咬、霉烂变质部分，取其好的果实、果仁。

(2) 初步加工，通过选料再进行初步加工，因为有的果实、果仁的外皮、硬壳和内部的核或苦心不能食用，而要剔除，如莲子须去外皮和苦心，红枣须去核去皮，核桃须去硬壳和内皮等。应依果实、果仁的不同分别进行蒸煮、擦搓、筛洗、过滤、碾细等初步加工、使之达到半成品要求，再与糖拌和或加油与糖炒

制。例如：泥茸馅制作时火不能过大、过小，炒色下糖是关键。

(3) 注意操作工序：

为了使馅心达到色、香、味、形俱佳的目的，在操作时还应注意工艺。例如：泥茸馅制作时火不能过大、过小，炒色下糖是关键。豆沙馅要求乌黑色油亮；枣泥馅要求红亮；莲茸馅要求栗黄色等。根据每种泥茸馅的不同要求，炒色下糖应分次而下。第一次下糖为炒色，二次下糖为转色，三次下糖为增味，适当炒干其中水分。下油炒能使馅心增加亮度和美味。馅心炒好之后，为了便于保管不使其变质，宜用陶器盛装，但钵内要求无生水。

(4) 擦糖和打潮

擦糖是指糖与熟面粉拌和擦匀，一般擦糖为三比一，即糖三份面一份。打潮就是确定糖馅的湿度，分为打油潮和打水潮。油潮宜用于制作酥点馅，水潮宜用于制作包点馅。

制作咸味馅的一般知识：

咸味馅中包括菜馅、肉馅和菜肉馅等，在每一类馅中因所使用的原料不同又分为多种、比较常用的有以下几种：

(1) 菜馅：菜馅的加工，一般先将蔬菜洗削整理后，根据需要加工成粒、末、茸，然后加入适量的配料和调味品拌和。用生的蔬菜制成的也称生菜馅料（如韭菜馅），蔬菜经烫或煮过而制成的菜馅，称为熟菜馅料（如萝卜，在制馅时先要煮过一次，以除去萝卜气味，并可加速成品的成熟）。一般蔬菜的水分较多，制成的馅料如果含水量大，粘性不足，不仅不易包制成品，而且会露出水分，使成品散裂。所以怎样使菜馅减少水分和增加粘性，是做好菜馅的两个关键性问题。

设法减少菜馅水分时，必须注意保持蔬菜的营养价值。因为，蔬菜的水分，即菜汁，含有较多的维生素，所以应尽可能把原汁保留在菜馅内，不使浪费。一般采用的方法是在菜馅内加入干的原料，如干粉条一起配制，吸收菜汁，减少水分。也可在菜馅切碎后，加盐前，加入少量熟植物油，防止菜馅出水。

增加菜馅粘性的方法，一般是加入有粘性的调味品和配料一

起拌制。通常用的调味品和配料有：甜酱、动物油、植物油、猪油渣、鸡蛋等。

(2) 肉馅：猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼、虾、蟹等肉适宜于做肉馅心。肉馅的做法，一般是先将肉品经过去骨去皮等初步加工处理后，根据需要，加工成粒、末或泥状，然后再加入适量的调味品，搅拌而成。

肉类在加工成肉茸泥后，其特点是油脂重、水分少、粘性足，与蔬菜制馅的水分多、粘性不足恰好相反。这虽有利于食品的成形，但水分过少，粘性太大，油脂过重，也会影响食品的质量。因此在制肉馅时，应注意：热天用肉时配三成肥肉、七成瘦肉。冷天用肉时配四成肥肉、六成瘦肉。还要掌握调味加水、掺冻等关键技术，使制成的肉馅中油脂、水分、粘性适当，达到汁多、肉嫩、味鲜。

调味的目的是为了使馅料的口味鲜美，调味的用料除了应根据不同口味，还要根据不同肉质而定。如牛、羊肉膻味较重，应多加一些香葱、老姜、胡椒等调味品，以解除膻气味，增加香味。放入调味品的时间，也是制馅过程中应注意的事项。如先加盐和酱油，可使馅料入味而延长保藏时间。糖和味精则应临时加入，否则，糖容易起分解作用，味精会走味，影响肉馅的质量。

加水的目的是为了使肉馅松软鲜嫩，加水量的多少，应根据肉的质量而定。一般质老膘少的肉加水量要多一些（500克肉可以加水约150克左右），质嫩而膘重的肉，加水量要少一些（500克肉可加水125克）。加水的时间，一般应在加调味品之后，否则会使肉不粘，且不入味。

掺冻的目的是为了增加馅汁。冻常用肉皮冻，掺冻多少，要看产品品种的特色而定，一般标准是1000克肉约掺冻300克，掺冻的点心适宜现做现吃，否则冻汁为皮子吸收，引起穿孔，影响质量。

肉馅还可分为生馅和熟馅两种：

生馅：大都是拌馅，即将肉加工成粒、末或茸泥，然后加适

量调味品制成。生馅中要加汤，水或掺冻，或者既加汤或水又掺冻，都能使肉馅鲜嫩并有卤汁。如天津包子，大都用加汤和水的肉馅；上海、镇江（苏州）小笼包子大都用掺冻肉馅。

熟馅：熟馅有拌馅及炒馅两种。先把肉烹制成熟，然后再加工成丁、粒，加适量的调味品拌制而成的为熟拌馅。广东的叉烧包就是用叉烧熟肉拌馅。先把生肉加工成丁、粒或茸泥，加调味品后，加热炒熟，称为炒馅。炒馅拌生馅一般用于做春卷等馅心。

(3) **菜肉馅：**指将一部分蔬菜与一部分肉类加工成粒、末或茸泥，然后再加入适量的调味品，搅拌在一起制成的馅。菜肉馅荤素相配，既不腻口，又符合营养要求，使用比较广泛。

菜肉馅的制法，大致与菜馅、肉馅相同。一般是先制好的肉馅后，再将菜馅拌入。菜肉馅的种类，除有生馅、熟馅外还有生熟馅。

生熟馅是用一部分生料和一部分熟料，分别加工成粒、末、茸泥后，再加调味品搅拌而成。生熟馅有的是用生的蔬菜和熟的肉制成，这样可以缩短食品的烹制时间，并可使菜肉馅心碧绿香嫩；也有的是用生肉馅和经过加工熟处理的细笋丁等熟菜馅搅拌在一起制成馅心。这样可以保持馅心的松散和鲜嫩。

制作甜咸味馅的一般知识：

甜咸味馅，具有一种独特风味。如广州的叉烧包，既甜又咸。扬子江的熟肉白菜包就要下适量的糖。湖南的水晶盐菜包、糖油和伏油包等也是咸甜混合。制作甜咸味馅，要同时注意甜味和咸味馅的技术要求，尤应注意调味适当。

我们掌握了制馅的基本知识，就能根据各种原料的特点，性能，配制成各种不同的馅心来。下面介绍各种馅心的具体制作方法。

甜味馅心制作

糖是甜味的主要原料。由于甜味是我国人民，特别是南方人民食品中的主味之一，因而甜食极为普通，是人们日常食用的熟食品种。各种甜味馅的原料、制法、花色、口味等方面均有不同的特点。品种繁多，风味别致。

(一) 泥茸馅类

指用植物的种子或果实作为原料加工成泥茸，再用糖、油炒制成的一种甜馅，其特点是馅料细软，有各种不同果实的香味。通常使用的有豆沙、枣泥、莲茸、栗泥、薯泥等，泥馅较粗，要制得略粗稀一些；茸馅则细稠一些。

1. 枣泥馅：

原料：红枣 2500 克，白糖 1500 克，茶油 400 克。

制作：①将红枣洗净，煮发蒸烂，冷却后用竹筛擦去皮核成泥。②将茶油倒入锅内上中火，待油红有烟时下糖 750 克推炒至深黄色，下已擦好枣泥，必须用铲不停的推炒翻动。③见气泡时再下 750 克白糖在锅内推炒，直至炒干水分，不沾铲、锅、面层油润，色泽红亮。

特点：甜香油亮，高级馅心。

关键技术：(1) 不能用旺火，水分必须炒干，如有水分不能存放。(2) 盛装时，注意盆钵内不能有水以防变质。

2. 洗沙馅：

原料：红（赤）豆 2500 克（绿豆、蚕豆都可用），红糖 3500 克，茶油 1500 克。

制作：①把红（赤）豆洗净，放入锅里适当加水上中火煮烂熟后，捞出晾凉，用水洗擦豆壳皮将其退去，用白纱布将洗好的豆沙滤去水待用。②锅洗净烧干水分后，下茶油 500 克，待油红

有烟，再下红糖 1000 克炒色，炒成乌亮色。③将所有洗沙倒入锅内，依然保持中火推炒至有气泡时，再下茶油 500 克，下糖 1500 克炒成有气泡，再下茶油 500 克又炒 10 多分钟，将糖全部下入，用铲推炒、翻动，不得烧焦，更不能停推，直至炒到不沾铲、水分干色油亮光润即成。

特点：沙细甜鲜，营养丰富。

关键技术：火不能旺，盛装盆钵不能有水，以免变质。

3. 莲茸馅：

原料：莲子 2500 克（纯碱 50 克作退皮用），白糖 3500 克，猪油 550 克，花生油 250 克。

制作：①发莲子：锅洗净无油，莲子下温水锅内，水位要高于莲子 10 厘米，下纯碱 50 克左右，用刷把揉搓，火大要陆续下冷水，约 10 分钟后下火，用热水冲退红皮。但须注意用本水（即有碱的水）冲洗。②在去皮时，换水绝不能用冷水，必须用温水，以免干蒸不烂。做莲茸可以撬开莲子去苦心。③将已去皮心的白莲干蒸烂熟，再用洁净搅肉机两次搅烂成莲泥。④炒莲茸：用中火不宜旺火，锅洗净上火下猪油 250 克、花生油 250 克，烧红油见烟下糖 1500 克，煮至见泡并呈栗黄色，将全部绞烂的莲茸下锅，不断用铲推动翻炒，炒时注意火候，如冲泡急，必须下火推揉炒动。应注意保持栗黄色。二次下糖 1000 克，下猪油 300 克，用温水推炒动约 10 分钟，三次下糖 1000 克，炒至不沾锅、铲，用手指擦之不沾手，即成莲茸。

特点：甜香而粉，油亮光滑。

关键技术：保持色泽栗黄，火不宜过大。

注意：如做回民点心，可全部用花生油。

4. 板栗泥馅：

原料：板栗 2500 克，白糖 2500 克，茶油 1000 克。

制作：①将板栗切破刀口，煮熟后退去外壳内皮蒸烂熟，用洁净肉机绞两次成泥。②用洁净锅上中火，将全部茶油、白糖下至锅内翻炒至溶化。③下栗泥不停地翻炒至水分干，保持栗肉本

色为佳。

特点：时令馅心，甜香有粉，颜色栗黄油亮。

关键技术：栗肉要绞烂无颗粒，不能用旺火以免烧焦。

5. 薯泥馅

原料：红薯 5000 克，红糖 2500 克，熟茶油 1500 克。

制作：①将红薯洗净去皮切横片，上旺火用蒸笼蒸熟，冷后用绞肉机绞烂成泥。②先下 500 克茶油倒入锅内。油红有烟时下糖 1000 克炒到深褐色（紫红色），将全部薯泥下倒锅内，迅速不停推动翻炒。③见气泡连续冲出时，二次下茶油 500 克，下糖 500 克，继续翻炒搗动使之不沾锅底，三次下油 500 克，糖 1000 克依然不断搗动，要求色泽深红色，不沾锅、铲，出锅有油，面层光滑。

特点：秋冬时令馅心，色泽深红油亮，吃口薯香甜润。

关键技术：不宜旺火，勤翻推炒。

6. 山药泥馅：

原料：山药 4000 克，白糖 3500 克，茶油 1500 克。

制作：①将山药刮去皮洗净横切断蒸熟，冷后绞烂成泥。②先下 500 克茶油倒入锅内烧红见烟，下糖 1500 克，炒成深红色，将全部山药泥倒入锅内，迅速不停推动搗炒。③火不宜太大，（用中火），看到出气泡时，二次下茶油 500 克，白糖 1000 克，继续炒动使之不沾锅底。④炒至变色时，三次下糖 1000 克，下油 500 克炒成金黄色。（如做高级酥点可适当加入糖油丁和桂花等）。

特点：甜鲜清香，柔软不腻。

关键技术：要蒸熟透，宜中小火。

（二）糖馅类

用绵白糖或白沙糖为主料，与其它配料拌制成的一种甜味馅。糖馅一般均须用炒熟或蒸熟的面粉一起拌制（湖南叫擦糖）。其作用是便于糖馅缓慢溶化，防止穿底跑糖，加熟面粉是

制这种馅的关键技术。制馅中常遇糖与猪油拌和后，糖的表面受油脂的包围。使传热加快。加入面粉后，面粉导热性差，间接缓慢地使糖逐步溶化。如不加入面粉，糖猛烈直接受热，突然溶化而急剧膨胀将使成品爆裂。很多糖馅是以白糖猪油馅为基础，再加入其它配料，即成具有各种风味的甜馅。糖馅的要求：甜味适宜，馅质柔润。

1. 白糖馅：

原料：白糖 500 克，熟面粉 100 克至 125 克。

制作：先将白糖倒入案板上，如糖干燥适当打潮，再加入桂花糖和熟面粉拌匀，用力推擦，要擦起芽头（就是用手抓能成团而不粘手）。如果是制作玫瑰糖馅，须将玫瑰糖花片切细，其它操作相同。

特点：香甜味佳。

关键技术：要擦得不粘手。

2. 麻仁馅（擦麻仁糖）

原料：芝麻 500 克，白糖 1000 克，猪油 300 克，精盐 5 克。

制作：将芝麻洗净泥沙炒熟成金黄色，碾成细末，冷却后，再用溶猪油或绞烂的肥肉、精盐、白糖拌匀擦透即成。

特点：香甜可口，双味甜馅。

关键技术：芝麻炒熟，炒黄，不可炒焦。

3. 豆茸馅：

选择品质优良的豆类（豌豆、饭豆、赤豆、绿豆等）。

原料：豌豆 1000 克，白糖 1750 克，猪油 600 克。

制作：先将豆洗净泥沙炒熟，冷却后碾成粉末，再用溶猪油或绞烂肥肉 600 克，白糖 1750 克，将豆粉一起拌搓即成。

特点：突出豆香味，柔润浓稠可口。

关键技术：炒熟碾细过筛，洗净泥沙空壳。

4. 水晶馅：

原料：生板油 500 克，绵白糖 1000 克，精盐 4 克。

制作：将猪板油剥去脂皮，切成薄片，撒上白糖 500 克，先切成条，再将条切成小方丁，加精盐稍拌放几分钟后，将全部绵白糖拌匀即成（成品保持方粒）。如无板油可用好肥肉代用。

特点：雪白透明，柔润易化。

关键技术：轻拌不擦，保持方粒。

（三）果仁蜜饯类

将炒熟的果仁，与蜜饯品均匀切成细粒，加白糖拌和，制成的一种甜味馅。

果仁一般常用的有瓜仁、橄榄仁、核桃仁、甜杏仁、芝麻仁，称作“五仁”，另外还有花生仁、松子仁。蜜饯有蜜枣、葡萄干、冬瓜条、桔饼、青梅、樱桃等。果仁蜜饯的特点是：各种果仁与蜜饯品均有独特风味，制成的甜馅心，香甜爽口，有浓厚的水果味。

1. 五仁馅：

原料：核桃仁 300 克（泡发去皮），去皮碎花生 300 克，橄榄仁 150 克，甜杏仁 100 克，芝麻仁 250 克，板油 300 克，精盐 15 克，白砂糖 2500 克。

制作：①板油去皮改切成丁，拌上白糖、精盐。②将核桃仁、橄榄仁、甜杏仁用中火稍炒压破成小碎块，芝麻炒熟碾碎。③将白糖与板油丁拌匀再加以上原料一起搅拌后成为五仁馅。

特点：多种果仁香，柔软甜润，营养丰富。

关键技术：板油切丁后须腌上盐、糖，核桃皮要去净。

2. 果子馅：

原料：橄榄肉 200 克，杏仁肉 150 克，瓜子肉 100 克，熟芝麻 100 克，桔饼 150 克，糖冬瓜 200 克，糖莲 150 克，细沙糖 1000 克，糕粉 200 克（可用熟灰面），熟素油 200 克，冷开水 200 克。

制作：将桔饼、糖冬瓜、糖莲、榄肉、杏仁都切成细颗粒，

瓜子肉与芝麻拌入加水，将果子发湿，放进白糖拌过，加入糕粉再拌，最后再加入熟素油拌匀即成。

特点：多味甜香，色泽油亮，营养丰富。

关键技术：先用水发湿果子，后放油，是使果子有粘性，否则松散不粘。

3. 葡萄干馅：

原料：熟面粉 150 克，白砂糖 500 克，葡萄干 200 克，猪油 100 克，桂花糖 5 克。

制作：①用 25 克面粉开水烫熟，余下的面粉上笼蒸熟过筛。②白糖、猪油、桂花糖、烫熟的面糊一起拌擦潮润，再加入葡萄干与干面粉拌擦即成。

特点：微酸、香甜味

关键技术：随制随用，不宜存放

咸味及甜咸味馅心制作

食盐是人们生活的必需品，咸味是人们的主味。但咸度必须适宜。咸味馅也是最基本，最常用的馅心。甜咸味馅心则是甜咸味俱备，不仅食品味美，还有助人体的消化能力。是一种别有风味的馅心。

1. 盐菜糖油馅（湖南传统馅心）

原料：盐菜 500 克，白糖 2000 克，肥肉 350 克，茶油 100 克，食盐 5 克。

制作：①先将盐菜洗净拧干，切碎剁成细末，用文火炒干取出；②下 100 克茶油烧红收泡见烟，将已炒干的盐菜下至锅内，下盐 2.5 克不停的翻炒成黑亮色，香味扑鼻时取出摊晾；③肥肉 250 克煮熟冷后切成小方丁，少许加点盐拌至肥肉丁上，蒸 10 分钟，冷后将全部白糖拌入盐菜、肥肉丁内，成为盐菜糖油馅心。

特点：颜色乌油黑亮，味道甜咸香郁。

关键技术：盐菜洗净无泥沙，剁碎，用植物油炒成乌亮色。

2. 伏油馅：

原料：肥膘肉 1500 克，白砂糖 1250 克，精盐 10 克。

制作：将好肥膘肉切成小条，进入干净肉机绞烂成泥，下精盐拌和后放 25 分钟，白糖全部下至肥肉泥内拌匀成伏油糖馅。

特点：可存放一个伏天，适用于小巧酥点。

关键技术：盛装盆钵不能有生水，放通风凉处。

3. 卷子糖油馅

原料：肥膘肉 5000 克，白糖 3000 克，精盐 50 克。

制作：①将肥肉切成小条，上肉机绞烂成泥。②将精盐下在肥肉泥内搅拌，停放 20 分钟后，再上肉机二次绞成茸泥。③将全部白糖下在肥肉泥内，用手拌抓均匀即成。

特点：能做各种糖油卷子，味道甜香。

关键技术：用盆钵盛装不能有生水，以防变质。

4. 笋肉馅：

原料：干笋子 500 克，鲜肉 7000 克，酱油 750 克，食盐 100 克，麻油 100 克，植物油 150 克（炒笋用），味精 15 克，水香菇 150 克。

制作：①将干笋子 500 克涨发，切碎。②将碎笋用冷水煮软，倒入叠白布筐内，用冷水冲冷后，挤干水分，再将锅烧热下植物油 150 克，油烧至见烟，下笋末。倒入油锅内不停翻炒，听到叭叭响声时下盐 50 克，再炒五、六分钟，下酱油炒片刻，加 500 克高汤拌炒煮焖，不停翻炒，直至又有叭叭音，见色金黄，香味扑鼻时，即可起锅。③先将鲜肉加工绞成泥状，下调味原料（酱油、盐、味精和麻油）。拌笋肉的比例为三比七。即七份肉、三份笋，下笋前肉内适当加水，下笋后拌匀即成笋肉馅。

特点：笋肉相洽，松而不散，肥而不腻，松脆鲜香。此馅是荤素、生熟合馅。

关键技术：笋要涨发好，炒笋要入味。

5. 鲜肉馅：

原料：净猪肉 5000 克（热天素肉 3500 克，肥肉 1500 克；冷天素肉 3000 克，肥肉 2000 克），酱油 250 克，精盐 50 克，水香菇 50 克，香油 50 克，香葱 250 克，生姜 100 克，味精 2.5 克。

制作：①将鲜肉绞烂成泥状后下盐 50 克，放酱油 250 克，搅拌均匀。要求肉与酱油色泽一致，腌 5 分钟。②打水：加水时先抓发，边加水边用手朝一边绞打（先轻慢、后重快），如乱搅打肉会出水。③下葱姜、味精、香油拌匀即可（每 500 克肉加水 150 克左右）。

特点：嫩滑松泡，味鲜汁多。

关键技术：打水先轻慢，后重快，朝一个方向搅。

6. 鲜肉烧卖馅

原料：净素肉 1500 克，肥肉 1000 克，水香菇 25 克，香油 5 克，精盐 25 克，酱油 75 克，味精 1.5 克，香葱 5 克。

制作：将猪肉绞碎成泥状后，加入以上调味配料与肉拌匀即成。

特点：同“鲜肉馅。”

关键技术：拌馅时不能加水。

7. 冻汤鲜肉馅：

原料：取鲜肉馅心 2500 克，新鲜肉皮 1000 克，酱油 100 克，精盐 25 克，味精 5 克，香葱 100 克，生姜米 50 克。

制作：①将鲜肉皮烫去余毛，刮洗干净，出水后蒸烂。②用肉机绞碎成皮泥，下入适量肉骨汤内熬制、推动、加入长葱、姜米、盐、酱油烧开。倒入平底铁盆内冷却成冻糕。③将冻块切成条进入绞肉机内绞碎。④将碎冻粒拌入鲜肉馅内，做时加入以上调味作料即成冻汤馅。

特点：包时馅心干爽，吃时汤多味鲜。

关键技术：皮烫毛刮洗净，熬冻要用小火。气温高时皮冻要冷藏。

8. 菜肉馅：

原料：取鲜肉馅 2500 克，小白菜或韭菜适量。

制作：小白菜选好洗净，下入开水锅内氽一下捞出下冷水，压干后用刀剁碎，拌入已打好水的肉内，加适量香油、味精、香菇丁、姜米即成。

使用洗净切碎的韭菜相拌打好水的肉馅，适应做水饺馅心。

特点：荤素合馅，鲜香嫩柔。

关键技术：白菜要烫熟，水要挤干。

9. 虾肉馅：

原料：鲜肉泥 500 克，虾仁 250 克，鸡蛋清半个，生粉 25 克，盐、味精、香油、香菇末各少许。

制作：①挤虾仁：取一只大虾，右手拿虾头部位，左手拿虾尾，两手用力（指尖力略小，指根部用力略大），稍向后拉，使虾壳拉出，虾仁挤出。②洗虾仁：将挤好的虾仁肉加放少量的面粉调抓，如虾肉不太新鲜，适当下点料酒或白醋，再用冷水洗两三次，把虾仁内杂物除净，沥干。③拌炒虾仁：将鸡蛋清稍打发拌入虾仁内，再加 25 克生粉拌匀。调好后下入低温白猪油锅内，用筷子拌散，断生即成，出锅用筛装。④虾仁与肉相拌，加味精、香油、香菇即成虾肉馅。

特点：鲜香肉嫩，高级馅心。

关键技术：炒虾仁要小火，保持白色。

10. 鸡肉馅：

将打好水，作料齐全的鲜肉馅加放熟鸡肉丁就是鸡肉馅。高级酒席上做点心，有时全部用生鸡肉剁成鸡肉泥，稍下点酱油，适当下精盐和香油、味精，即成全生鸡肉馅。

11. 蟹黄肉馅：

原料：活螃蟹 500 克，生姜 10 克，酱油 2.5 克，生葱 5 克，精盐 5 克。

制作：①将活螃蟹逐个用席草或小绳捆缠住脚，上笼蒸熟。②冷后先将脚取下，分节用竹扦刁出白肉。用手掰开壳取蟹黄。

③蟹黄加工：用中火把锅烧热，下麻油烧红见烟，将生姜片和长葱下入锅内，下蟹黄和蟹脚白肉烹炒调味至糊状，取出葱姜即成。用适当蟹黄与鲜肉馅拌和即成蟹黄肉馅（可做高级筵席点心）。

特点：鲜香味浓。

关键技术：蟹黄调味要正。

12. 干贝肉馅

原料：鲜肉馅 1000 克，蒸发干贝 10 克，生姜米 2.5 克，葱花 2.5 克，麻油 5 克，味精 1 克。

制作：①干贝用冷水洗后，用碗稍加水上笼蒸发。用时原汤加入肉内。②将蒸好的干贝搓散成丝拌入以上调配料和鲜肉馅内即成。

特点：鲜嫩松软，可作高级花色点心的馅心。

关键技术：蒸发拍散，原汤入馅，不宜太咸。

13. 金钩肉馅

原料：鲜肉馅心 1000 克，金钩虾 10 克，生姜米 2.5 克，葱花 2.5 克，麻油 5 克，味精 1 克。

制作：①金钩洗净炒熟。用刀铡切成末粒。②根据品种需要肉馅加或不加水。③将以上调配料一起拌入即成金钩肉馅。

特点：多味鲜嫩

关键技术：葱姜齐全，调味不咸。

14. 火腿鲜肉馅：

原料：鲜肉馅心 1000 克，熟素火腿 100 克，水香菇 30 克，麻油 5 克，味精 1 克，葱花 1 克。

制作：①将火腿切成末粒。②鲜肉馅与以上调味配料拌匀即成。③用火腿有两种使用法：一种拌入馅肉，一种是加放火腿泥粒在成品的口面上，如做火腿菊花烧卖等，就是放在成品口面上。

特点：色红味鲜，宜做席点。

关键技术：拌肉要淡。

15. 海参肉馅

原料：水发海参 100 克，鲜肉馅心 1000 克，姜米 10 克，水香菇 30 克，麻油 5 克，味精 1 克。

制作：①发海参是先用冷水浸泡相当时间，后用旺火煮发，这样可避免外表破裂，便于开肚去沙等工作。②将海参改切成小片烹制入味。③加入以上调配料一齐拌入鲜肉馅内即成海参肉馅。

特点：营养丰富、味美，宜做席间点心。

关键技术：发海参时不能沾油盐，烹制时要入味。

16. 叉烧肉馅：

原料：净瘦肉 1000 克，白糖 15 克，香葱 30 克，精盐 10 克，八角 5 克，料酒、花椒少许。

制作：①将肉改刀切为 7 厘米宽、20 厘米长条，加入以上调味料腌放 2 小时。②烤制：将腌好的肉用小铁钩逐条钩上，入炉悬挂，待烤至金黄香味扑鼻熟透后取出。③改切成小片稍加味精、麻油拌匀即可。

特点：颜色金黄，香鲜多味。

关键技术：腌的时间要足，烤要注意炉温。

另一种制作是将生肉切丁用以上调料腌后再炸。

17. 萝卜饼馅

原料：萝卜 2500 克，肥肉 750 克，金钩茸 50 克，火腿茸 15 克，香油 25 克，香葱 15 克，味精 1 克，精盐 25 克。

制作：①先将萝卜洗净去皮，切成薄片，再切成细丝，下精盐 20 克拌抓，再浸放 15 分钟，将萝卜丝的水分榨干。②备洁净开水锅将萝卜丝下入锅内煮熟，晾凉挤干水分待用。③肥肉切条进入肉机绞成肥肉泥后下精盐 8 克拌匀，加入以上原料拌和匀即成席间萝卜酥饼馅。

特点：酥糯香鲜，时令美馅。

关键技术：萝卜丝切细，馅心调味正。

18. 炸萝卜饼馅

原料：萝卜 2500 克，素肉 750 克，金钩茸 90 克，香油 10 克，大蒜 50 克，（切碎），精盐 15 克，酱油 100 克，味精 0.5 克。

制作、特点、关键技术均同“萝卜饼馅”。

19. 香菇熟肉馅

原料：净猪肉 2500 克，碎水香菇 50 克，素油 200 克，精盐 40 克，香油 15 克，酱油 50 克，味精 1 克，葱花 25 克。

制作：①先将肉切条进入肉机内绞成泥，加入精盐、酱油拌匀。②用中火将素油倒入锅内烧红见烟，下肉泥推动翻炒熟，见肉泥水分稍干变色出油时，下碎香菇炒熟。③馅冷后再拌入配料和调味精。

特点：鲜香松散。

关键技术：炒干水分，冷后拌馅。

20. 酱汁熟肉馅：

原料：上脑肉 2500 克，京酱 15 克，五香粉 2.5 克，白酒 25 克，精盐 40 克，白糖 15 克，麻油 5 克（做时加入），长葱把 50 克，生粉少许，茶油 25 克。

制作：①将肉改切成 1 厘米见方肉丁。②配料（五香粉、长葱把、白酒、精盐）与肉拌腌浸放 15 分钟。③用中火烧红茶油，将肉丁拌炸熟，油滤出，锅上火将肉丁与以上京酱、白糖、水煮沸几分钟稍下生粉勾芡即成。

特点：多味甜鲜，色泽油亮。

关键技术：腌浸入味，有汁不流。

21. 火烧饼肉馅：

原料：前腿素肉 2500 克，精盐 40 克，酱油 50 克，葱花 50 克，味精 10 克，麻油 50 克。

制作：①将肉洗净切条入肉机绞碎。②下入精盐、酱油、味精、葱花、麻油拌匀即成。

特点：鲜香，酥松而不腻。

关键技术：选肉要有肥有素，拌馅味道适中。

22. 葱油蟹壳黄馅:

原料: 肥肉 2500 克, 精盐 75 克, 香葱花 500 克,

制作: 肥肉切成小丁, 或把肥肉绞成泥。葱花和肉馅各拌入一部分盐。

特点: 葱香酥松, 高尚茶点。

关键技术: 咸淡适宜, 葱要切细。

23. 糯米烧卖馅:

原料: 糯米 5000 克, 酱油 500 克, 净猪肉 1500 克。(肥肉 1000 克, 瘦肉 500 克), 精盐 50 克, 胡椒粉 30 克, 猪油 500 克, 味精 10 克。

制作: ①将糯米洗净浸泡 2 小时, 上笼蒸, 蒸至出大气 5 分钟后, 散一些冷水, 再蒸 1 小时。②将肉切成小丁, 肥肉丁先下锅炼油, 油渣成金黄色滤出, 瘦肉炸成金黄色待用。③在制作时将以上作料调味一齐与全部肉、油、油渣拌和, 适当加水烧开拌入熟糯米饭内, 吸干水分即成。

特点: 实惠味美。

关键技术: 糯米要熟, 作料要齐。

24. 春卷馅 (季节品种)

原料: 炒好笋丝 500 克, 熟肉丝 150 克, 韭黄 500 克, 熟腊肉丝 100 克, 炒熟鱿鱼丝 80 克 (墨鱼丝可代用), 香椿 250 克, 精盐、味精适量, 猪油 100 克。

制作: ①将韭菜黄洗净切 3 厘米长, 香椿切碎。②将炒好的笋丝、肉丝与韭黄、香椿拌和均匀。鱿鱼丝、腊肉丝在包春卷时加放。

特点: 鲜香, 黄脆。

关键技术: 咸味要适当, 笋要炒香。

25. 翡翠糖油馅:

原料: 熟菠菜叶 500 克, 卷子糖油馅 1000 克, 食盐 5 克, 白糖 500 克, 熟灰面粉 150 克, 味精 5 克。

制作: 将绿菠菜叶洗净切碎, 下开水锅烫, 再进入凉水过凉

(水内放少量纯碱)，挤干水分放入盆内，与以上原料拌匀即成。

特点：清爽甜润。

关键技术：在过凉时，放少许纯碱，才能保持菠菜翠绿色。

六、面点成型的基本技术

面点成型技术，包括和面、揉面、搓条、扯脐、制作、装馅等六个方面。这是白案工人最基础的操作方法，所以必须掌握。

基本操作技术的重要性

基本操作技术是面点制作工艺中最重要的基础操作，只有学会了这些基础操作，才能进一步学会各种面点制作技术。面点制品虽然很多，但大多数品种的操作过程基本相同。

基本技术动作熟练与否，会直接影响制品的质量和工作效率。这是因为成品制作是建筑在这些基础操作之上的。例如和面软硬是否合适，擀皮厚薄是否符合要求，都将影响成品质量。所以基础操作技术不熟练，是不可能做好成品的，工作效率也不会高。此外，学好了基本技术动作，再学习成品的制作技术也就比较容易。

基本操作技术的作用

上面所说六个方面的基础操作，其作用有两个方面：

调制面团：通过和面、揉面这两项基础操作，调制出均匀、柔软、滑润、适合各类制品的面团。但各类面团性质不一，要求不同，因而要运用不同的动作，发挥不同的作用。

例如，冷水面团要求劲大，韧性强，在和面、揉面过程中，有的要捣（捶压），有的要揣（扎面），有的要摔，还要反复揉

搓，才能使面团吃水均匀，光滑柔润。特别是调制大量面团时，手的力量不够，还要借用杠子或机器来压，才能更好地把面团的筋性揉出来。而热水面相反，在和面、揉面过程中，只能边和边搅，边搓，搓捏成团即可（又叫搓面），不要多揉，防止产生筋性，失去糯柔特点。

又如油酥面团，因掺入的是油脂，油不如水渗透快，又大都用的是凝结猪油，操作时必须用擦的动作而不能用揉的方法，否则，油、面就不能很好结合成团，饮食业称之为“擦酥”。但用水、油、面粉调制时，情况有所不同，必须用揉的方法而不能用擦的动作，这样，才能使它们更好地结合成团。

总之，不同种类的面团，要运用不同的技术动作，才能取得应有的效果。

准备成型：以上所说搓条、下脐、制皮、上馅，都是为面点制品成型创造良好的条件。这四个基本动作是连贯的。搓条：即把团块搓成圆棍形的长条（粗细根据制品的需要而定），便于下脐；下脐即用各种方法，如扯、揪、切等，下成一个个，大小一致的脐子（又叫坯子）；制皮：将脐子用各种方法如按、捶、擀等，制成面点所需要的皮子（又叫坯皮）；上馅：即把馅料包进皮中，进入成品的成形阶段，这些动作，任何一环做得不好，都影响成品质量。

由于面点种类很多，有些也不需要全部基础操作，如抻面在成团后，直接溜条、出条；刀削面也是直接用刀削面团成为面条；春卷则是将调好稀软面团在热馅上摊扯皮子等。不过，大多数面点制作，都要经过这些过程，虽然手法要求不完全相同，但基本技术要领大体是相同的。

基本操作要领

和面

是整个面点制作中最初一道工序，和面的好坏，直接影响成

品的质量，关系到面食制作工艺能否顺利进行。其要领、要求和手法如下：

(1) 和面的要领和要求

①调和大量的面粉时（如和整袋面粉），需要用一定强度的臂力和腕力。

为了便于用力，就要有正确的姿势。正确的和面姿势应是两脚分开，站成丁字形，且要站立端正，不可左右倾斜，上身向前稍弯。

②和面掺水量要合适。掺水量多少受很多因素影响，如面粉本身干湿程度，气候的冷暖，空气的干燥与潮湿，以及制品本身的要求等，特别是面点品种多，掺水量出入很大。在和面时，要根据规定的掺水量掺准。但掺水时，一般分次掺入，切勿一次加大量的水。因为一次掺水过多，粉料一时吸收不进去，将水溢出，流失水分，反使粉料拌不均匀。但第一次加水也不能太少，以免拌和不开。所以，要分两、三次掺入水，并且在第一次掺水拌和时看看粉料吸水的情形。

③和面的质量标准：第一是匀、透、无粉粒。第二是符合面团性质要求。第三是和得干净，和完以后面光、手光、缸光（工具）。

(2) 和面的手法

①抄拌法：将面粉放入缸（盆）中，中间掏一个坑，放足第一次水（占总水量70—80%），双手伸入缸中，从外向内，由下向上，反复抄拌。手以粉推水，促使水粉结合，成为雪花片状（有的叫鸡毛丝状）；这时可加第二次水，继续双手抄拌，成为结块的状态。将手沾水握紧拳头，交叉在面团上向下揣压，然后把剩下的水，洒在上面摸湿将面团翻几转，达到“三光”，这种和面手法，适用于大量的冷水面团和发酵面团。

②调合法：面粉放在案板上，围成中空边厚的圆形，将水倒入中间；双手五指张开，从外向内，进行调和，面成雪花片后，再掺适量的水，合在一起，揉成面团。这也是一种用于大量的冷

水面、水油面的调和法。饮食业习惯在缸内和面，不常用此法。如和小量的冷水面、冲烫面和油酥面、可在面粉中间挖小坑，左手掺水（或下油），右手和面，边掺边和（调冷水面直接用手，冲烫面右手拿工具），在操作过程中，手要灵活，动作要快，不能让水溢跑到外面。

③搅合法：在盆内和面，中间掏坑，也可不掏，左手浇水，右手拿擀面棍搅合，边浇水边搅面，搅匀成团。一般用于烫面和蛋糊面。注意，和烫面时，开水要浇匀，搅和要快，使水、面尽快混均匀；和蛋糊面时，必须顺着一个方面搅匀。

揉面

主要分捣、揉、摔、擦、揣等五个动作，这些动作可使面团揉和均匀、柔润有劲、光滑酥软等。

(1) 捣：即在和面后，放在缸盆内，双手握紧拳头，在面团各处，用力向下捣压，力量越大越好，当面被捣压，挤向缸的周边时，再把它叠拢到中间，继续捣压，如此反复多次，一直把面团捣透上劲。行话说：要使面好吃，拳头多用力。

(2) 揉：是调制面团的重要动作，它可使面团中淀粉膨胀粘结，使蛋白质均匀吸水，产生弹性的面筋网络，增强面团的劲力。揉匀揉透的面团，内部结合紧密，外表光滑爽滑，符合制品的需要。否则，就会影响成品的质量。

揉的姿势：揉时身体不能靠住案板，两脚稍分开，站成丁字步式，身子站正，不可歪斜，上身可向前稍弯。这样，使劲用力揉时，不至推动案板，并可防止粉料外落。在揉制少量面团时，主要是右手使劲，左手相帮，面要撑得开，卷得拢，五指并用，使劲均匀。

揉的手法：揉时全身和膀子都要用力，特别是要手腕着力。一般的手法是：双手掌压住面团，用力向外推动，把面团撑开；从外逐步推卷回来成团，翻上“接口”，再向外推动撑开；揉到一定程度，改为双手交叉向两侧撑开卷叠几次，直到揉匀揉透，面团光滑为止。

揉的力量：既要“有劲”又要“揉活”。所谓“有劲”，就是揉面腕子必须着力。所谓揉“活”，就是着力适当。刚和好的面，水分没有全部吃透，用力轻一些；待水分被吃进，面团胀润连结时，用力就要加重。在操作的过程中，要顺着一个方向，不能随意改变，否则，面团内形成面筋网络就被破坏。同时，撑开、卷拢，也要有一定次序，不能乱来，这样才叫揉“活”。用力不当，叫做“死揉”，（行业叫起了横筋），费劲不小，效果反而不好。至于揉的时间，则要看面粉吃水情况而定，有的长一些，有的短一些；还要依成品需要而定。

(3) 揣：就是双手握紧拳头，交叉在面团上揣压，边揣边压，边推，把面团向外撑开，然后卷拢再撑。揣比揉的劲大，能使面团更加均匀。特别是量大的面团，都是要揣的动作。

(4) 摔：有两种方法。一是双手拿面团的两头，举起来，手不离面，摔在案板上，摔匀为止，使面团更加滋润，另一种是稀软面团（如春卷皮面），用一只手提出三角形，行话叫“上手抓三角，换面丢对方（盆内），溜面出虎口，上板先成球。”就是面团稀软要摔得光。

(5) 擦：主要用于油酥面团和部分米粉面团。具体方法是：在案板上把油和面拌和后，用手掌根，把面团一层一层向前推擦、面团推擦开后，滚回身前成团，继续向前推擦匀透。擦的方法，能使油和面结合均匀，增强面团的粘着性，便于开酥，避免松散状态。

搓条：

操作方法是取出一块面团，先拉成长条，然后双手掌跟落在条上，来回推搓拉，条向两侧延伸，成为粗细均匀的圆形长条。搓条的基本要求是：条圆、光洁（不能起皮、裂缝、粗糙），粗细一致。这样下脐时，不会发生脐子大小不匀的现象。要做到这一点：第一，两手着力均匀，防止一边大，一边小。第二，要用手掌跟落实推搓，不能用掌心，因掌心发空压不平，不但搓不光洁，而且不易搓匀。

下脐：

一般称为摘脐、揪脐、扯脐，叫法不同，实际上都是同一种手法。

揪脐：脐条搓匀后，左手握住（但不能握得太紧，防止压偏脐条，脐条要从左手虎口上露出相当于坯子大小的一截，右手大拇指和食指捏住，顺势使劲往下一揪（或一扯、一摘），即揪下一个。揪下一个后，左手握住的脐条也要趁势翻转，再露出截面，右手顺势再揪，每揪一次，脐条翻转一次，是因为脐条握在手中，无论用力如何轻，也会扁一些，翻转一下，就变圆了，这样揪下的脐子比较圆整、均匀。脐条翻转身也可用右手在揪时连转带拉，既揪下脐子，又把脐条翻转身变圆，拉出截面，左手只是随手后移即可。总之，揪脐的双手配合要协调，一揪一露，把一个的脐子揪下。这种方法，主要用于水饺、蒸饺等较细的脐条。

制皮：

面点中很多品种都要制皮，便于包馅和进一步成形，由于品种的要求不同，制皮的方法也是多种多样。

(1) 按皮：这是最简单的一种制皮法。下好的脐子，两手揉成球形（回脐子），再用右手掌将面脐按成边薄中间较厚的圆形皮（捶脐子），按时，注意用掌跟，不用掌心。如大糖包、肉包就是按（捶）的皮。

(2) 拍皮：也是简单制皮法，扯下脐子，不用回圆就竖立起来，用右手手指揪压一下，然后再用手掌沿着脐子周围着力拍，边拍边顺一个方向转动，把皮子拍成中间厚、周边薄的圆整皮子。多用于做包子之类的品种。

(3) 捏皮：适用于米粉面团制作汤圆之类的品种。先把脐子用手揉匀搓匀，再用双手指捏成圆壳形，包馅收口。

(4) 摊皮（烫皮、扯皮）：这是比较特殊的制皮法，主要用于春卷皮。春卷面团是筋质强的稀软面团，拿起要往下流，用一般方法制不了皮。所以必须用摊皮方法。摊时，平锅或鏊子铁板

架火上（文火），右手拿起面团，不停抖动，顺势向锅中一摊，即成圆形皮，立即拿起面团抖动，等锅上的皮受热成熟取下，再摊第二张。摊皮技术性强，摊好的皮，要求形圆，厚薄均匀，没有沙眼，大小一致。

（5）压皮：也是特殊的制皮法。下好脐子，用手略按，然后右手拿刀，放平压脐子上，左手按住刀面，向前旋压，成为一边稍厚，一边稍薄的圆形皮。广东的澄粉面团制品（虾饺等），大都采用这种制皮法。

（6）擀皮：是最普遍的制皮法，技术性也较强。由于适用品种多，擀皮的工具和方法，也是多种多样的。下面介绍几种主要的擀法：

①水饺皮擀法（包括蒸饺、锅饺、汤包等）：用小擀面棍（也叫橄榄杆子或枣核杖），分为单杆子和双杆子两种，多数是用单杆子。单杆子擀皮子时，先将脐子（坯子）捶扁，两手拿在单杆两头，脐子在案上左手下压向前推，右手下压向后转，两手顺序推转成为边缘稍薄中间稍厚的圆形皮子。

②双杆擀：就是双手按两根杆子擀皮的方法，所用的杆子有两根，操作时先把脐子捶扁，以双手按面杆左手推压向前，右手压向后转动。擀时两手用力要均匀，两根面杆要平行靠拢，勿使分开，双杆擀皮的效率，比单杆快一倍左右，但其质量不如单杆好，主要适用烫面饺。

③馄饨皮擀法：这种擀法和水饺皮完全不同，不下小脐子，用大块面团，用大擀面棍。擀时先把面团揉匀，揉成长条，用擀面棍向两头均匀擀长，包卷在面棍上，双手压面，向前推滚，每推滚一次，打开拍生粉（防止粘连），再包卷推滚。推滚两手用力要均匀，向外伸展一致，保持各个部位厚薄均匀，一直擀成又薄又匀的大薄片（似布样），然后叠成数层，用刀切成方形小块，即成馄饨皮。如切成细条，即成手工切面。其它如卷子之类也是这样擀成大片（但比较厚），均匀揩抹上糖油或油盐散上葱花卷起成单条，也可对卷成双条，按量切成件，经手加工做成各

种形状的卷子。

④烧卖皮擀法：这是用特种擀棍擀成的皮子，要求擀成荷叶边（皮边有皱纹）和中间略厚圆形。操作时，在案板上先把脐子按扁（要按得圆），擀时，大都用两种擀棍来擀：一种是中间粗两头细的橄榄杖，双手擀制，擀时面杖的着力点应放在边上，左手按住面杖左端，右手按住面杖右端，用力推动，边擀边转（须向同一方向转动），使皮子边擀成有波浪纹的荷叶形边。用力要均匀，要擀匀擀圆，切勿将皮子边擀破。另一种是使用通心槌（又叫它烧卖槌子），其手法与橄榄杖不同，主要是两手捏住通心槌的两端，用力压住脐子的边缘，边擀边转，关键在于两手用力要均匀，向同一方向来回转动，并注意面棍在压扁脐子上的着力点。总之，擀制烧卖皮的技巧比较复杂，比擀一般的坯皮难掌握，必须经过反复练习，才能擀好。

包馅：

有些地区叫上馅，灌心，是有馅心品种的一道必须工序。包馅好坏，也直接影响成品质量。如包馅不好，就出现糖馅外流，豆馅过偏，肉馅穿底等毛病，所以，包馅也是重要的基本动作之一。由于品种不同，包馅方法大体可分为包上法、拢上法、来上法、卷上法和滚粘法等，分别介绍如下：

（1）包上法：这种上馅法，是最常用的。如包子、饺子、点心等大多数品种，都采用这种方法。但这些品种的成形方法并不相同，如无缝、捏边、卷边、提褶、提花等，因此，上馅的多少，部位、方法也就随之不同。

无缝包之类品种，如糖包等，馅心较少，一般在中间，包好即成，关键是不能把馅上偏。

捏边之类品种，如酥盒等，馅心较大，上馅要稍厚一些，即放馅心的半边皮占60%，不放馅心的半边皮占40%，这样覆盖上去，合拢捏紧，馅心也就正好在中间。

提褶之类品种，如小笼包子等，馅心较大，因提折成圆形，所以馅心要放到中心。捏花之类的品种，一般与提褶上馅相同，

但花式种类很多，有的要根据花色变化而定。

卷边之类品种，如酥盒子等，是用两个皮，一张稍大的放在下面，把馅上在皮上，铺放均匀，稍留些边，然后覆盖另一张稍小的皮，把上下两边卷成盒子。

馄饨上馅方法较特殊，因为馄饨的馅心少，是用小竹片挑馅，压在皮子上端，往下一卷，再粘点肉一捏即成。

(2) 拢上法：如烧卖等，馅心较多，放在中间，上好后拢起捏住，不封口，口上要露馅心。

(3) 夹上法：即一层皮料一层馅，上馅均匀而平，可以装上多层，对稀糊的面团制品，则先要蒸熟一层后上馅，再铺另一层，如夹心蛋糕类。

(4) 卷上法：面脐擀成一片，全部抹馅（一般是细碎丁馅和软馅），然后卷成筒形，再做成制品，熟制后切块，露出馅心。

(5) 滚粘法：元宵的馅心先制成，它不是包进，而是把馅料切成小块，蘸上水分，放入干粉中，用簸箕摇晃，裹上干粉而成。

挤花技术

挤花是装饰点心的常用操作方法。冷吃点心中的不少蛋糕、花饼类，便是将奶油加糖汁调制后，用特制的工具在饼上挤出各种花色图案。这样可使点心即美观又可口。因此，挤花的工艺，在冷食点心的制作上非常重要。

操作顺序：

(1) 将有韧性的蜡纸卷成头小尾大的漏斗形，再用剪刀在纸筒的尖端剪去一些。

(2) 又将“挤射嘴”放入蜡纸筒内，推至纸筒的尖端。

(3) 将挤花的原料放入纸筒，按设计好的图形，先挤出花朵，后挤出衬托的花叶，这样可把花基和花蒂的不完整部位掩藏着，增加美感。

操作方法:

主要用拇指、中指及手心互相配合,灵活用力,不管是用糖粉浆还是奶油作原料,均需食指、中指用力,用拇指配合把原料挤出。

花可制立体和平面图案,亦可作伴边,以增加点心美观。立体的如大花饼、花塔或各类物体的模型风景山水,建筑物等,平面图案则是在花饼面挤上花草或字样。

常用原料:

(1) 热制忌廉:

原料:白糖 800 克,清水 325 克,醋精数滴,鸡蛋白 100 克,奶油 1200 克。

制作:

①白糖、水、醋精煮成糖胶。

②鸡蛋白用蛋糕桶装着,用蛋糕棒打至起发如鸡毛状。将糖胶逐渐冲入已打好的蛋白内,边冲边搅成为糖蛋泡,冷后调制奶油。

③另用容器盛奶油,然后再将糖蛋泡逐渐加入奶油内,随打随落,全部下完蛋泡后,再打至起发,便成奶油忌廉。

(2) 冷制忌廉:

原料:白糖 1250 克,鸡蛋白 500 克,奶油 1500 克,香兰素 0.5 克。

制作:

①白糖用盆盛装,放入鸡蛋白浸约 30 分钟后,轻轻搅拌至白糖部分溶解,再用力打至浮身、洁白(可用机搅)。

②把已打起的蛋白糖逐次放入奶油内,打至浮滑后,落香兰素拌匀,即成冷制忌廉。

(3) 糖霜:

用一级糖粉 500 克,加鸡蛋白 125 克,醋精数滴,用棒搗均搗透便成。

(4) 蛋白冻粉膏:

原料:

冻粉 50 克, 砂糖 2500 克, 清水 2000 克, 净蛋白 500 克, 稀糖 100 克 (葡萄糖、饴糖、蜜糖均可)。

制作:

①用蛋糕棒将蛋白打发 (能立插筷子时) 待用。

②将冻粉洗净放入容器内加水浸泡, 泡开后倒入锅内放在炉火上加温, 用微火熬制, 待冻粉全部溶解呈液体状态后, 将稀糖投入, 继续加热至 120°C , 见气泡不断, 响声较闷时, 将此浆缓慢浇入已打发的蛋白内, 边加入边搅打, 搅打至能拉出丝时即可。然后连盛器放在温水锅内, 保持其一定温度备用。

如需着色, 可在搅打蛋白时掺入食用色素搅匀。

(5) 冻粉膏:

原料: 冻粉 50 克, 白糖 1000 克, 清水 2000 克。

制作:

先将洁净冻粉与水放入容器内浸泡, 泡开后倒入铝锅内上火加热, 用微火熬制, 使冻粉全部溶解呈浓液体状后下糖, 熬至糖开, 从锅内倒出过滤在容器内, 稍晾凉备用。

七、成熟技术

醒 蒸

醒蒸是制作包点的最后一道工序。这一道工序掌握的好坏, 直接影响成品的质量, 特别是影响成品的色泽、形状。行业俗话“三分做手, 七分醒蒸”。

醒点

成品做好后, 在上笼之前再放一段时间, 使点心继续膨胀, 达到松软的目的, 称为“醒点”。

(1) 醒点的方法：一种是板醒。将成形品种逐板有顺序地插入醒火处，使点心面层起一层薄皮即可。醒好以后要依次进入醒柜摆放，再依次入笼蒸。另一种是钵醒（凉发糕），即将调制好的成品放入叠好湿白布的钵内，摆放一段时间，使之继续膨胀，醒好后放进蒸笼蒸。

(2) 关键技术：碱大缓醒，也就是让成品继续发酵，产生酸类与碱中和。碱少急醒，火温稍大一点，待成品面层稍有一层薄皮即可入笼急蒸。

掌握火候：不宜高温，一般是 40——60℃。

醒火点心的检查，用眼看是否胀起来，包点的底层是否松脚圆边。用手轻轻按面皮是否立即复原，一按即起，符合要求。

蒸点

蒸点是将做好的品种或醒好的生坯品种，放入蒸笼蒸熟。

蒸包点的要求：

(1) 先醒先蒸：首先将蒸笼准备好，最好蒸笼底层放一些松毛，拌点油，做好火，等水沸气足，按醒点的顺序入笼蒸，上笼时必须轻拿轻放，要有一定间隔距离，防止挤拢沾连。

(2) 掌握火候：需要旺火，要求锅里水多气足，一股作气，蒸出的成品松绵软滑。有的制品需用多种火，如蒸蛋糕，开始用旺火，蒸几分钟后，要掺一点冷水压一下气，接着用旺火，所以火候也要灵活掌握。蒸锅内水要经常保持八成满为准，过满容易使水沸腾而浸湿笼底，过少则蒸气不足。若蒸发面点多，锅内的水含碱多，要换水。蒸脑髓卷与银丝卷，锅内水就会浮一层油，对蒸气有大的影响，应撇去水面浮油。

(3) 掌握时间：蒸点心的时间，按成品的大小、品种等情况而定。俗话说，“炉火蒸三”，就是说只蒸三笼，保持蒸笼侧边能出平气。一般包点约需 18——20 分钟，如用锅炉蒸气，时间就短些。时间蒸长了，成品会发黄；时间蒸短了成品未熟。

其他成熟方法

煎炸

煎与炸是两种不同的成熟方法，它的区别在于用油量的多少和热量的来源。煎，用油少，火力小，利用油的热量及锅底热量传导将点心煎熟，特点是焦脆；炸，是利用油受热后的高温，将制品加温致熟，特点是酥脆。介于两者之间的（单环饼），则称煎炸。煎炸点心的要求是：色泽鲜明，甘香酥脆或外脆内软。

对油温的掌握是决定煎炸点心质量关键，在没有油温计的情况下鉴别油温，可用直观鉴别方法。

①油下锅受热后，开始在锅内滚动，同时发出轻微的“吱吱”声，这时约是 80°C ，3~4 成油温。

②随着油温度上升，滚动由小到大，声音消失，此时，约 150°C 即五成油温。

③油温滚动由大变小，锅边处有烟起时油温约 200°C ，即七成至八成油温。在饮食业炸制点心油条是高温 220°C ，其他品种都应低于油条油温。

④油滚动由小到不见滚动，至全部静止，而且油面中间有青烟上升，约为 $280\text{—}300^{\circ}\text{C}$ 。植物油的燃点是 300°C （如油起火，就不能用于煎炸）。

炸点心一般以五六成油温为主，使用高和低的油温极少。但因品种的不同，应灵活掌握火候和油温，保证成品的质量。

烤

烤制点心是利用烤炉内辐射的高热将食品烤熟。用这种加温方法制出的点心，要求色泽鲜明，形象美观，食味酥香带脆或松泡绵软等。

烘烤点心的炉叫烤炉。目前多采用旋转炉，即用电动机带动炉内的铁架旋转，约能容纳十多个烤盘。烤盘就放在铁架上旋转，火位在炉的侧面，有的配有鼓风机助燃，炉旁设有煤池，附

近配有熟食存放柜。

烤炉使用的煤与煎炸炉使用相同，即比包点锅灶烧煤要多一些，要求耐烧，能够保持比较稳定而持久的火力。

烤炉的火候和蒸、煎炸的火候一样，分为旺火、中上火、中火、中慢火几种。但掌握火候又比蒸、煎炸更为复杂。什么品种宜用什么火候，烤炉工作人员应能全面熟悉，才能根据实际调整火力。例如：烤蛋糕要使用中上火，因为蛋糕浆膨胀合度，用旺火能使蛋糕内外迅速定形；如用慢火，糕内气孔粗大，糕身不够软滑，不符合蛋糕的质量要求。又如桃酥之类的点心油糖较重，水分很少，用旺火会外焦而内不熟，甚至不够松化，用火慢，又会身泻，色泽不鲜明，所以最好开始底火使用中下火，使桃酥身泻到一定程度，再中火烤至透心，这样才符合桃酥的要求。

煮

煮就是把成形的生坯投入水锅中，利用水的传热作用，使制品成熟。煮的使用范围较广，包括面团制品和米粉制品两大类，面团制品如冷水面的饺子、面条、馄饨等。米粉面团制品的汤丸、元宵等，米类制品如饭、粥、粽子等。

煮制法具有两个方面的特点：

第一，煮制主要依靠水的传热，而水的沸点较低，在正常气压下，沸水温度为 100°C ，是各种熟制方法中温度最低的；加上水的传导热的能力又不强，仅仅是靠对流的作用，因而，制成品受到高温影响较少，成熟较慢，加热的时间比较长。

第二，制品在水中受热。直接与水接触，淀粉颗粒在受热的同时，能充分吸收膨胀，因此，煮制的制品多较粘实、筋力大、熟后重量增加。但是，在熟制过程中，必须严格控制出锅时间，否则，时间过长，制品受到温度和水分的影晌，容易变糊变烂。

(1) 煮制操作法：

①开水下锅。煮制品下锅，一般先要把水烧开，然后才能把生坯下锅，淀粉和蛋白质在水温 65°C 以上，才吸收膨胀和热变性，所以，只有开水下锅，制品生坯才能适应水面，不会出现粘

糊状，而且也可缩短煮的时间。

②要依次下锅，随下随时搅动，防止堆在一起，受热不均匀，互相粘连或粘住锅底锅边。下入数量也要适当。

③下锅后要盖上盖烧开，揭开锅盖，再用工具不断地轻轻搅动，使之均匀受热，防止粘底，粘连。

④水面要自始至终保持开沸状态，但又不能大翻大滚，行话说要“沸而不腾”。不沸，制品不能成熟，腾了冲击力大，极易引起制品破损及煮烂。“沸而不腾”的方法，即当锅水滚腾时，应即添加少量冷水，使水面平静下来，这样，既防止滚腾冲坏制品，又可使制品煮透成熟。添加冷水，行话称“点水”。一般来说，每煮一锅，要点三次水。特别是带馅制品，必须要“沸而不腾”，这能防止炸裂开口，可促使馅心成熟入味。

⑤在火力上，要始终保持旺火、沸水、直至制品成熟。

但煮制米饭、粥属于特殊情况，在煮制时，要冷水下锅，加热烧开，促使米粒涨发，行话叫做“伸腰”，改为小火焖煮成熟。

⑥检查煮制品成熟与否，一般是看制品坯皮中是否带有“生点”。如煮面条，捏断或咬断，在面条中心有白点的，即未完全成熟；没有“白点”的即已煮熟。煮米饭也是同样情况，夹生饭的米粒中，都带有“硬心”。带馅的还可以检查一下馅心成熟情况。

(2) 煮制技术的要点。要使制品煮得熟透，保持原形、清爽利落，就必须注意以下几个要点：

①水量要多，行话叫“宽”。即水量比制品多出十几倍。从煮制技术来说，水多多益善，制品在水中有充分活动的余地，受热均匀，不会粘连，汤不会浑，清爽利落。但水多费火，要根据煮的数量、制品体积大小，适当掌握，以有活动余地和汤水不浑为准。

②要根据制品的品种和粉坯的性质、特点掌握“点水”次数，确定煮制时间。例如煮制水饺和馄饨就很不相同，馄饨皮薄馅少，下锅后一开就要捞出，行话称为“烫嘴馄饨”。否则，时间一长就会烂糊。水饺皮较厚而馅大，煮的时间要长，还要点几次

水，才能内外俱熟，皮软馅熟。特别是生馅饺子，煮的时间要比熟馅饺子长一些。再如煮元宵，皮坯更厚，煮的时间更长。按照制品的品种，确定煮的时间是十分重要的。

③连续煮制时，要不断加水，如水变得较浑时，还要重新换水，保持汤水清澈，这是保证制品清爽的重要条件。

烙

烙是把成形的生坯放在平锅中，架在炉火上，通过金属传热成熟。烙的特点，热量直接来自锅底，而且温度较高。在烙制时，制品的两面，反复接触锅底（受烙），直至两面都成熟为止。烙制品大都具有皮面香脆、内里柔软，呈类似虎皮的黄褐色（刷油的呈金黄色）等特点，烙法适用于水调面团、发酵面团、米粉面团、粉浆等制品，如大饼、家常饼、香烙饼、蛋烙饼等。

烙的方法：可分为干烙、刷油和加水烙等三种：

（1）干烙：制品表面和锅底，既不刷油，又不洒水，直接的烙，叫做干烙。干烙制品，一般是在制品成形时加入油盐（但有不加的，如发面饼等）。

干烙的方法：铁锅架火上先烧热，如凉锅就下制品会粘底。烙完一面，再烙另一面，至两面成熟为止，掌握火候极为重要，烙不同的制品，要求不同火候。如薄的饼类（如春饼、薄饼等），要求火力较旺；一般厚的饼类（大饼、烧饼等），要求火力适中；发面饼、加糖面团、包馅制品要求火力稍低，在烙制时，必须移动锅位和制品位置，行业称之为“找火”。所谓“三翻四烙”“三翻九转”等，都是指不同品种的“找火”的操作方法。一般来说，制品下锅，正面朝下，成形脐口后再朝上，三次翻身，烙过四次，至制品成熟，所有烙的制品，都要经过这个过程。体积大的制品，四周都要转到中间去受热，使中间与圆边的成熟度相同。体积小的制品，应把放在中间烙的转到边上去，把边上烙的转到中间来，反复进行，称为“九转”。此外，干烙的锅，必须洁净。

（2）刷油烙：烙的方法与干烙相同，只是烙时在锅底刷少许

油，每翻动一次就刷一次；或在制品表面刷少许油，也是翻动一面刷一次。刷油应刷匀刷到，并用清洁熟油。刷油烙制品，不但色泽美观（呈金黄色），而且皮面香脆，内部柔软有弹性。

(3) 加水烙：是用铁锅和蒸气联合传热的熟制法，从做法上看，和水油煎相似，风味也大致相同，但水油煎法是油煎后油水焖熟；加水烙法，是在烙以后洒水焖熟。加水烙在洒水前的做法，和干烙完全一样，但只烙一面，即把一面烙成焦黄色即可。由于锅底热度不匀，烙时要一排一排及时移位，火不宜过大，至全部制品一面都成了焦黄色后，洒少许水，盖上盖，蒸焖成熟即可出锅。要点是：洒水要洒在锅最热的地方，使之很快成气，如一次洒水蒸焖不熟，就要再次洒水，一直到成熟，每次洒水量要少，宁可多洒几次，不要一次洒得太多，防止烂糊。加水烙的制品，底部香脆，上面及边缘柔软。如煎包子，就是用的这种方法制作。

面点制品的熟制方法，除上述几种主要的单加热方法外，还有经两次以上加热过程的加热成熟方法。这些方法，基本上和菜品烹调相同，归纳起来，大致可分为两类：

(1) 蒸或煮成半成品后，再经煎、炸或烤制成熟的，如油炸包、伊府面、烤馒头等。

(2) 将蒸、煮、烙成半成品，再加调味配料烹制成熟，如蒸拌面、炒面、烩饼等，这些方法与菜烹调法结合在一起，变化很多，使制品具有特殊风味。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=湖南名点与小吃

作者=蒋志权编著

页数= 2 3 7

出版社=湖南科学技术出版社

出版日期= 1 9 8 9年0 2月第1版

S S号= 1 1 4 7 6 1 2 8

D X号=

URL=<http://book.szdnnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=&dxNumber=204018350E153ABB9B73FEB82B56715>

目录

第一部分 面点制作实例一、蒸制点心

盐菜糖包

玫瑰糖包

笋肉大包

伏油大包

叉烧肉大包

麻茸大包

水晶豆沙大包

小笼汤包

干贝鲜肉汤包

虾仁鲜肉汤包

蟹黄鲜肉汤包

菊花肉烧卖

干贝鲜肉烧卖

金钩肉烧卖

虾仁鲜肉烧卖

火腿鲜肉烧卖

知了蛟

金鱼饺

秋叶蒸饺

鸳鸯蒸饺

四喜蒸饺

蝴蝶饺

姊妹桃形饺

一品饺

牛角蒸饺

嫩酵凉发糕

伏油千层糕

荷叶夹子

脑髓卷

银丝卷

柴把卷

马尾卷

蝴蝶卷
千层馒头
千层酥
千层包
银丝包
百合包
佛手小包

鸭蛋包
开花馒头
螃蟹头包
桃形包
绣球包
秋叶包
长叶包
狮头包
梳形包
金瓜小包
冠顶饺
夹沙蛋糕
猪油果子蛋糕
三色蛋糕
蒸方蛋糕
猪油白糕

二、煮制点心

鸡冠鲜肉小水饺
荷包水饺
玫瑰汤圆
橘露子孙汤圆
汤面
附：做切面法
鸡蛋家常面
面片
脆肴鸡蛋面
炒面
什锦锅面
凉面
馄饨
附：各种油码的配制

煨？肉丝油码
煨？酱汁肉油码
煨？羊肉油码
煨？牛肉油码
煨？排骨油码
蹄花油码
卤子油码
肉片油码
猪肝油码
三鲜油码
什锦油码
虾仁油码
鱼丸油码
三冬油码
墨鱼油码
鲜菌油码
冬菇菜心
酸辣油码
海参油码
扎酱油码
鳝鱼油码
蛭干油码
蟹黄油码
油焖冬笋油码
烩干贝面码
鸡片面码
炖鸡面码

炖白肚面码

嫩鸡面码

三、炸制点心

摸油扯酥大油饼

摸油扯酥鲜肉大油饼

鸳鸯扯酥油饼

龙菊酥

香椿鱿鱼腊肉春卷

地菜腊肉春卷

小百合酥

小牡丹酥

小圆酥盒子
小鸳鸯酥盒子
小眉毛酥
月弓酥
木鱼酥
鹅掌酥
小海螺酥
小腰酥饼
猪油桂花年糕

四、煎制点心

蛋皮软饼
锅贴饺子
酥皮锅饺
鏊子小油饼

五、烤制点心

小凤尾酥

小佛手酥
小菠萝酥饼
小桃子酥
金瓜酥
小叶形酥
小风车酥
小玉兰酥
小蝴蝶酥
盘香酥饼
小千层酥
兰花酥
小荷花酥
小压花边酥饼
小龙眼酥
萝卜木纹酥
葱油蟹壳黄
双麻饼
菊花酥饼
松子饼
小十字酥饼
平酥大油饼
香菇肉酥

虾仁肉酥
叉烧肉酥
干贝肉酥饼
双味火腿酥
元宝酥
面包面团
咸方包
酥皮面包
菠萝面包
辫子面包

水晶酥皮面包

第二部分 小吃制作实例一、蒸制小吃

姊妹团子
蜜汁糯米枣
松子糕
小桂花糍粑
麻仁糍粑
米凉糕
八宝果饭
蜂窝糕
腊味原盅饭
雪花团子
鲜肉蒸团子
梳形蒸饺
梨状肉烧卖
马来糕
千层凉糕
催酵凉发糕
调制凉发糕
枣子糕
猪油开花包
高装馒头
马蹄卷子
天螺花卷
茶花卷子
四角包子
水晶蛋糕
卷筒蛋糕

米发糕

二、煮制小吃

甜酒冲蛋

米切糕

排楼汤圆

心肺汤圆

鲜肉汤圆

白粒丸

伏汁甜酒

健米茶

米制水饺

米粉

刮凉粉

荷兰粉

里脊粥

鱼片粥

珠米粥

麦片粥

柳叶面

三、炸制小吃

油炸臭豆腐

龙头酥

油条

银丝糕

芙蓉糕

枸杞风糕

萨骑马

开口酥

炸绣球

鸡蛋球

百合酥

单环饼

麻圆团

糯米枣

炸糯米球

糖油粑粑

米雪花泡

包圈子

葱油肉酥饼
炸蝴蝶酥
甜麻花
悠馓
签子麻花
糖酥麻花
糖油条片
甜油香饼
咸油香饼
结麻花
油炸桂花口酥
油柿子
三角绿豆饼
盒子糕
米浆萝卜丝粿

豌豆饼
五香葱油饼
葱肉饼
炸糯米藕饺
红白饺
红心饺
糖拌饺
胡椒饼
油炸鸡腿
冰花蛋馓
桂花糖年糕

四、煎制小吃

钵钵糕
煎糍饼
糯米三角糕
煎糯米饼
煎炒汤圆
煎焖馅饼
煎肉饼
酥皮家常饼
家常牛肉酥饼
枣泥锅饼
牛肉锅贴饺

水煎包子
葱煎小包
五、烙制小吃
薄饼
什锦烙饭
奶烙饼
黄糕
玫瑰小油饼
鏊子肉饼
缸炉火烧饼
坛子烤盐条
豆沙烧饼
冰糖饼
麻苘饼
酒酿饼
烤雪花饼
蛋饼
蛋质麻饼
荷花酥
如意酥
三角酥
六、其他小吃
冰糖湘莲
八宝龟羊汤
肉丝炒年糕
虾仁汤年糕
明治牛肉饭
鸽松白饭
云腿白饭
清炖牛杂
红煨狗肉
五香炖藕
三角豆腐
猪血团子
清炖心肺
椒盐麦雀
五香油虾
炸虾饼

珍珠罗

第三部分 制作基本技术一、原料

面粉

澄面

糯米粉

它粉

生粉

糕粉

绿豆粉

米

二、辅助原料

水

食盐

油脂

乳品

糖

蛋类

肉食类

干货

蔬菜类

香料

染料

调味品

三、膨松剂

酵母

复合膨松剂

四、面团的种类和制法

水调面团

生物膨松面团

化学膨松面团

物理膨松面团

面包面团

五、馅心的种类及制法

制馅的基本知识

甜味馅心制作

泥茸馅类

糖馅类

果仁蜜饯类

- 咸味及甜咸味馅料制作
- 六、面点成型的基本技术
 - 基本操作技术的重要性
 - 基本操作技术的作用
 - 基本操作要领
 - 挤花技术
- 七、成熟技术
 - 醒蒸
 - 其他成熟方法