



中式點心，淵遠又流長、包羅且萬象
從吃飽到吃巧、傳統古味到創意創新
隨著發展脈絡、節令習俗與生命禮俗
結合歷史知識、製作技術與文化藝術
中式點心之美，等您親自學習與體驗

中式點心

附
習作簿

Chinese
Desserts & Snacks

陳楨婷 · 呂哲維 著

 全華



中式點心

Chinese Desserts & Snacks

- 60道必學中式點心，輕鬆學
- 中式點心發展歷程，簡單看
- 實務操作先備知識，紮實讀
- 操作步驟完整確實，在家做

ISBN 978-986-463-546-7



9 789864 635467

Contents

目次

第一章 緒論

- 第一節 中式點心的起源文化與發展 6
- 第二節 中式點心的各地風味 19
- 第三節 中式點心與節令習俗 26

第二章 中式點心的種類

- 第一節 麵食點心 36
- 第二節 米食點心 50
- 第三節 其他點心 57

第三章 中式點心的原料

- 第一節 主材料的介紹 62
- 第二節 副材料的介紹 70
- 第三節 調味品的介紹 75
- 第四節 添加物的介紹 78

第四章 中式點心的製作設備與工具

- 第一節 設備的介紹與說明 82
- 第二節 工具的介紹與說明 88

第五章 中式點心的製作技巧

- 第一節 秤量技巧 96
- 第二節 和麵技巧 103
- 第三節 炊米技巧 106
- 第四節 製餡技巧 110
- 第五節 整型技巧 115
- 第六節 熟製技巧 124

第六章 中式麵食點心實作與應用

- 第一節 水調麵類點心 130
 - 白麵條附乾醬（肉燥、酢醬） 135
 - 翡翠麵條附湯（酸辣湯、肉羹湯） 138
 - 貓耳朵 141
 - 水餃 144
 - 餛飩（紅油抄手） 147
 - 豆沙鍋餅 150
 - 韭菜盒子 152
 - 餡餅 155
 - 蔥油餅 158
 - 燒賣（蝦仁燒賣、四喜燒賣） 161
 - 小籠湯包 164
 - 蒸餃 167
 - 鍋貼 170
 - 荷葉餅附京醬肉絲 173
 - 蝦餃 176
- 第二節 發麵類點心 179
 - 饅頭（白饅頭、雙色饅頭） 180
 - 全麥饅頭 183
 - 鮮肉包 185
 - 豆沙包 188
 - 刈包 191
 - 水煎包 194
 - 蔥燒餅 197
 - 鹹蛋糕 199





第三節 酥油皮類點心 201

- 蛋黃酥 205
- 綠豆椪 209
- 咖哩餃 213
- 芋頭酥 217
- 彩頭酥 220
- 菊花酥 224
- 蓮花酥 228

第四節 糕漿皮類點心 232

- 鳳梨酥 233
- 蛋塔 236
- 桃酥 238
- 臺式月餅 240
- 廣式月餅 243

第七章 中式米食點心實作與應用

第一節 米粒類點心 248

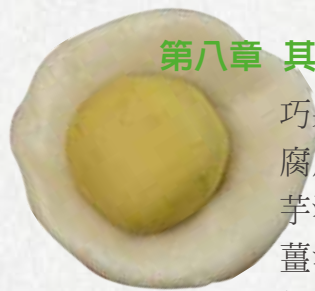
- 油飯 250
- 筒仔米糕 252
- 桂圓甜米糕 254
- 肉粽 256
- 紫米豆沙粽 260
- 珍珠丸子 262
- 荷葉糯米雞 264
- 廣東粥 266
- 海鮮粥 268
- 八寶粥 270

第二節 米粉類之漿粿粉類點心 272

- 碗粿 274
- 蘿蔔糕 276
- 年糕 278
- 發糕 280
- 甜湯圓 282
- 鮮肉鹹湯圓 285
- 芋粿巧 288
- 菜包粿 290
- 芝麻球 293

第八章 其他點心實作與應用

- 巧果 296
- 腐皮雙鮮捲 298
- 芋泥西米露 300
- 薑汁撞奶 302
- 銀耳蓮子湯 304
- 芝麻糊 306



點心小百科

臺灣蓬萊米

臺灣蓬萊米之父—磯永吉教授，日治時代前的臺灣是沒有蓬萊米的，在臺灣的日本人因吃不慣在來米的口感，因此透過積極的研發種苗與插秧的技術，由當時在臺灣總督府農事試驗所擔任技士的磯永吉博士，於1924年成功的種植出臺灣獨特的稻米品種。為何命名為蓬萊米呢？是因為日本以「蓬萊仙島」比喻臺灣，由當時總督伊澤多喜男命名之。

也最大。而在來米，其支鏈澱粉約占75%、直鏈澱粉約占25%，黏性最小。然而蓬萊米，其支鏈澱粉約占80%、直鏈澱粉約占20%，其黏性介於糯米與在來米之間。以下整理、比較各種米的特性（表3-2）。

表3-2 麵粉的特性比較

米的種類		別名	黏性	吸水性	產品
在來米		秈米、秈稻	最不黏	最多	蘿蔔糕、碗粿
蓬萊米		粳米、粳稻	適中	適中	米飯、粥品
糯米	長糯米	秈糯	最黏	最少	粽子、油飯
	圓糯米	粳糯			年糕、湯圓

每一株稻穗皆佈滿的一粒粒的稻穀，這每一粒稻穀皆由稻殼、糠層、胚芽與胚乳組成。以下介紹稻米的組成（圖3-6）：

1. 稻殼：為每一粒稻米的最外層，也就是所謂的粗糠，一般多用來製成飼料或肥料。
2. 糠層：是包覆胚芽與胚乳的外表層，由果皮、種皮與糊粉層組成，富含許多營養成分。
3. 胚芽：是稻米的幼芽處，因此富含許多營養。
4. 胚乳：是整粒稻米的主要部分，也是一般食用的部分。

點心小百科

紫米

又稱為黑糯米，是屬於一種粟米。具有糯米的特性，煮熟後的口感較為軟黏。通常在製作時會搭配長糯米或圓糯米來製作，製成紫米甜粥…等。



紫米

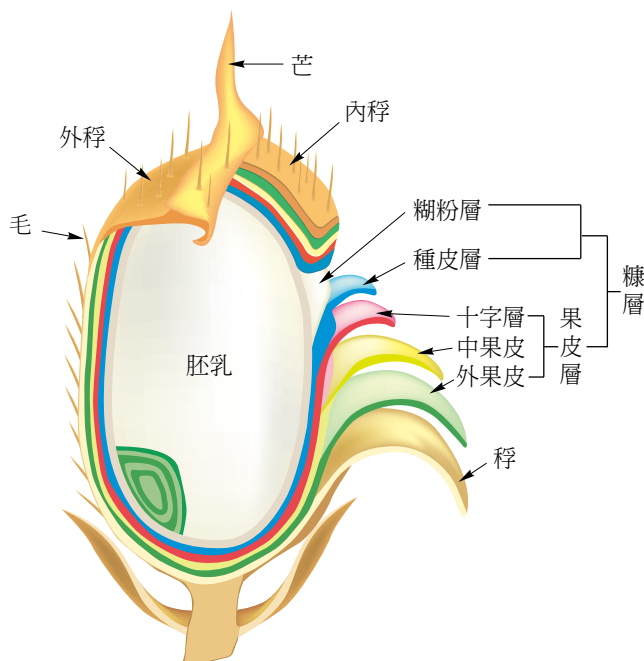


圖3-6 稻米構造圖

3. 量匙：量匙通常是四小支為一組，分別有1大匙、1小匙、1/2小匙、1/4小匙，一般用來秤量少量的材料。使用時必須注意，所謂的1大匙，是指以大匙舀起材料後，將表面多餘的材料刮除，呈水平面，也不得將材料壓緊，否則易產生秤量不準確的情形。
4. 糖度計：糖度計為測量點心的甜度，以製作甜品時較常使用，如：八寶粥…等。糖度計的單位為Brix，一般的水果糖度為8～12度，因此在點心的烹調上，亦以此作為參考標準。
5. 溫度計：溫度計為用來測量水溫、油溫或糖漿溫度，一般以油炸點心時測量油溫，以及製作糖果點心時測量糖漿溫度最為常用。
6. 厚度計：厚度計為測量麵糰厚薄度，使成品厚度能達標準化，以製作冷水麵食點心時較為常用，如：麵條的厚薄度。
7. 尺：尺用來測量點心的大小尺寸，以使點心的尺寸能夠統一，達到規格化。

二、整型工具

整型工具（圖4-8）是指製作點心時用來將麵糰塑型、點心整型的工具，包含擀麵棍、切麵刀以及各式的模型。



圖4-8 整型工具：1.擀麵棍；2.切麵刀；3.蛋糕模；4.紅龜粿模（塑膠製）；5.筒仔米糕模；6.月餅模（木製）；7.各式鋁箔模型；8.鳳梨酥模（鋁製）；9.龍鳳齏餅月餅模（木製）

二、配方的計算

點心的配方的呈現方式，一般會直接寫出材料與重量，但有些是以材料含量的百分比來表達，因此在製作點心前，要先把配方看清楚、計算好，才能開始進行。一般在計算配方時，可能會碰到下列兩種狀況：

(一) 有重量，沒有百分比

當配方中已寫出重量，建議將百分比計算出來，這樣可方便下次的製作，不論是要製作更多的點心或製作較少的點心時，皆能立即的計算出來。計算的步驟如下：

1. 將麵粉視為 100%
2. 以麵粉的重量除以 100，計算出一個數值
3. 分別將各種材料的重量除以該數值，則得到的就是材料的百分比
4. 範例：根據下列配方表（表 5-1），計算該配方的百分比。

表5-1 配方表

名稱	重量 (公克)	百分比 (%)
中筋麵粉	200	
糖粉	40	
豬油	80	
水	90	

計算方法：

- (1) 假設中筋麵粉的百分比為 100%
- (2) $200 \div 100 = 2$
- (3) 糖粉： $40 \div 2 = 20$ ，得知糖粉的百分比為 20%
- (4) 豬油： $80 \div 2 = 40$ ，得知豬油的百分比為 40%
- (5) 水： $90 \div 2 = 45$ ，得知水的百分比為 45%

練習

請寫出下面配方表各種材料的百分比。

名稱	重量 (公克)	百分比 (%)
中筋麵粉	600	
泡打粉	6	
速溶酵母	12	
細砂糖	48	
水	300	
沙拉油	12	

計算方法：

2. 水分的控制：甜餡的原料經過熟製後，多含水分，然而水分的多寡會影響餡料的軟硬度，也會影響點心成品，通常可利用拌炒加熱的方式，將餡料中的多餘水分透過熱而揮發，亦可透過添加乾粉，如：玉米粉，以控制水分含量。

自製的紅豆餡帶有紅豆沙與紅豆顆粒，比一般市售的豆沙餡更有口感。可用來作為蛋黃酥、豆沙包…等點心的內餡。以下以點心常用的紅豆餡做示範：



1 材料：紅豆300公克、砂糖250公克、玉米粉50公克



2 紅豆洗淨加水蓋過



3 放入電鍋中，外鍋加2杯水，蒸煮至紅豆熟透



4 將煮熟的紅豆倒入炒鍋中



5 加入砂糖



6 以小火拌炒至砂糖溶化



7 並以炒鏟略壓紅豆，使部分紅豆呈泥狀



8 繼續炒製水分略微收乾



9 加入玉米粉拌炒均勻



10 拌炒均勻



11 取出放涼

貓耳朵

貓耳朵是以其外形來命名，是一種中國北方常見的麵食點心，更是山西麵食的代表之一。製作時為純手工製作，因此也有「碾疙瘩」之稱。關於貓耳朵有一個小故事，相傳乾隆皇帝有一次微服下江南遊西湖時，突然天空下起雨來，雨勢愈來愈大，乾隆皇帝肚子餓了起來，問老漁翁是否有什麼可吃，老漁翁想著但船上沒有擀麵棍，無法製作麵條。此時，老漁翁的小孫女說：「那我來做。」小女孩直接將麵糰用手捏出小塊狀，與海鮮一煮熟。乾隆皇帝品嚐後，覺得這麵很特別，問小女孩這是什麼麵呀？小女孩回答說：「是貓耳朵。」



麵 皮			其他材料			
名 稱	百分比	重量 (公克)	炒 料		肉片醃料	
中筋麵粉	100	400	乾香菇	2朵	鹽	1/8小匙
鹽	1	4	紅蘿蔔	1/6條	胡椒粉	少許
冷水	30	120	小黃瓜	1條	香油	少許
蛋液	20	80	蒜頭	2粒	太白粉	1/2大匙
總和	151	604	蔥	2支	調味料	
—	—	—	蛋	1顆	醬油	2大匙
—	—	—	梅花肉	150公克	鹽	1/4小匙
—	—	—	—	—	雞粉	少許
—	—	—	—	—	胡椒粉	少許
—	—	—	—	—	烏醋	1/2大匙



1 備妥材料



2 中筋麵粉與鹽一同放置於鋼盆內，加入蛋液、冷水混合攪拌



3 搓揉拌合



4 搓揉成糰



5 將麵糰揉至光滑



6 將麵糰置於工作檯上，蓋上濕布或蓋上鋼盆鬆弛30分鐘



7 在桌上灑粉，放上鬆弛好的麵糰，並在麵糰上灑粉，將麵糰擀開成厚片



8 約0.3~0.4公分厚

貓耳朵



9 以刀子將麵皮分割成1.5×1.5公分的正方形【分割麵片時可用長鐵尺輔助，麵片大小才會一致】



10 再切好的麵片上灑粉



11 略為鬆開



12 以大拇指自每一個正方形麵片的一角推捲向對角



13 推捲時要略為用力，推到麵片對角後，大拇指碰觸到桌面



14 使每一個麵片都呈捲曲狀



15 將做好的貓耳朵灑上麵粉，避免沾黏



16 煮一鍋水，水滾後將貓耳朵一一放入



17 水滾後，加入冷水繼續煮，約添加三次的冷水



18 煮至貓耳朵熟透後撈起【可取出一個貓耳朵，切開或捏開，觀察剖面，沒有白色麵糰表示熟透了】



19 將煮熟的貓耳朵以冷開水沖涼，或拌入香油，即完成



炒貓耳朵

20 香菇切扇形片，紅蘿蔔切菱形片，小黃瓜切菱形片，蒜頭切末，蔥切斜段，梅花肉切片，雞蛋打散備用



21 梅花肉抓醃鹽、胡椒粉、香油、太白粉，川燙備用



22 鍋燒熱，入1大匙油，蛋液，拌炒後取出



23 加入1大匙油，爆香蒜末、蔥白段



24 放入香菇片、紅蘿蔔片、小黃瓜片拌炒



25 放入調味料、水



26 放入煮熟的貓耳朵、燙熟的肉片、炒好的蛋碎與蔥綠段，將所有材料與調味料拌炒均勻即可完成

點心小精靈

1. 貓耳朵在成形時，可放在手掌中，以另一手的大拇指進行推壓的動作。動作分解：



1 將麵片放在手掌上



2 以大拇指自每一個正方麵片的一角推捲向對角



3 推捲時要略為用力，推到麵片對角後，大拇指碰觸到手掌，使每一個麵片都呈捲曲狀

2. 利用簡單的小工具——壽司竹簾，讓貓耳朵產生增添變化。動作分解：



1 將分切好的麵片放壽司竹簾上



2 以大拇指自麵片的一角推捲至對角



3 使麵片呈捲曲狀



4 完成



5 煮熟

3. 貓耳朵的麵皮較厚，煮熟的時間較麵條久，可在水滾後，蓋上鍋蓋以燜煮的方式，縮短貓耳朵的熟製時間。

4. 貓耳朵的炒料可隨意搭配，若是吃素者，可選用蔬菜與菇菌類搭配；或喜好吃海鮮者，可選用海鮮料，如：蝦仁、花枝…等；亦可將貓耳朵煮成湯品。