

中式餅點的 麵糰分類

調製麵糰是將糧食粉類如麵粉、米粉或其他雜糧粉加入適當的水、油脂、蛋等材料後，加以搓揉、調製，使其互相黏連形成一整體，經和麵和揉麵兩個過程，按不同烹調方法，例如蒸、煮、烙、煎、炸、烤等，做出粥、麵、糕、餅、糰、粉、條、塊、卷、包、餃、羹、凍等不同形態的餅點。能做好這些，對掌握調製麵糰的技術極為重要。

本書使用的麵糰有以下幾個類別：

水調麵糰

是指用水和麵粉調成的麵糰，不經過發酵，用水和麵粉直接搓揉成的麵糰。分為冷水麵糰、熱水麵糰和溫水麵糰，用於製作各式麵點，用途最廣。

成品如蒸餃、水餃、爆汁煎餃、蟹粉小籠包等。



油酥麵糰

是指以油脂和麵粉為主要原料來調製麵糰，有時再添加蛋、砂糖、化學膨脹劑，大致可分為層酥、單酥、炸酥三類。層酥成品能看出層次，有明酥和暗酥之分，特點是有層次，入口鬆酥，色澤美觀，口感酥香。

成品如黑金酥、椒鹽松子芝麻酥等。



膨鬆麵糰

是在調製過程中加入酵母或化學膨脹劑等，使麵糰起反應，變得膨脹疏鬆，特點是口感鬆軟，形態飽滿，營養豐富，易被人體消化吸收。

成品如香菇菜肉包、刈包、奶皇包等。



米粉麵糰

是指用米粉類為主材料，經加入水、調味和油拌成的粉漿，然後採用蒸製後成形或成形後蒸製的方法做成。

成品如茶粿、臘味眉豆糕、薑汁糕等。



壓麵糰

麵糰不能一次放進壓麵機去壓，因為壓麵機入口最厚只有大約 0.5-0.6cm，我們要將麵糰分開大約 200-300 克一份，然後用麵棍擀薄約 1cm 厚才能進行壓麵（圖 01-02），如擀麵不夠薄，麵皮會被壓爛，要重新摺疊再壓回光滑。為了讓麵糰整齊，在擀麵時把麵糰摺疊好成長方形（圖 03-04），利於壓麵。重複壓麵 3-4 次令麵糰整齊平滑和有彈性便可（圖 05-08）。壓包類時，用最厚度數就可以了。



捲起、切割麵糰

1. 壓好麵糰後開始捲起，捲時噴少許水在面有助貼緊麵糰，捲緊成圓筒狀後，要考慮想做的造型大小來搓長麵糰。
2. 切割時刀要鋒利，分成等份，不能切得太窄，否則很容易翻側。

發酵麵糰

蒸包點、饅頭，最好使用透氣、沒倒汗水的竹蒸籠，塑形後放包點、饅頭在蒸籠發酵約 25 至 30 分鐘，每個之間要有適當距離，讓包點、饅頭有位置發酵，不會黏在一起。天熱時發酵，只要蓋上蓋子在室溫發酵；天氣冷時，使用約 30-40℃ 溫水搓麵，發酵時將蒸籠放在蒸鍋上，鍋內盛些熱水，以提高蒸籠裏的溫度。

蒸

蒸饅頭要用中火，火太小，饅頭蒸出來會不熟或蒸不透，吃來黏牙不爽口，鬆散沒彈性；火太大，又會爆裂或皺皮。蒸至中途要打開蓋子疏氣一、兩次，或不蓋緊鍋蓋，留一點點縫隙讓其疏氣。如用金屬蒸籠最好在蓋子包上毛巾吸收倒汗水，以免滴下弄花饅頭表面。蒸好饅頭不要立刻打開鍋蓋，待兩分鐘左右才打開，讓其溫差不至於太大而令饅頭收縮。

另外，製作餃子皮的步驟與包點壓麵原理一樣，只是壓餃子皮要將厚度由厚調至薄，不能一下子用最薄的度數去壓，否則會壓爛麵糰，要重新摺疊再壓至光滑。

高麗菜豬肉餡料

*分量：約 40 隻

材料

梅頭豬肉碎…400 克
高麗菜（椰菜）…350 克（脫水計）
櫻花蝦…30 克
薑米…少許
上湯…90-120 克

調味料

海鹽…6 克
砂糖…12 克
蠔油…10 克
麻油…少許
胡椒粉…少許
生粉…12 克



做法

1. 櫻花蝦用白鑊炒香。
2. 高麗菜切細粒，用鹽醃約 20 分鐘，沖水後，瀝乾水分備用。
3. 豬肉碎灑入海鹽，放入大碗內用手撻或用攪拌機打至起膠，邊打邊加入上湯或水（要視乎豬肉的乾濕程度而決定加水量）。
4. 加入高麗菜、櫻花蝦、薑米及其餘調味料，拌勻成餡料即可。

羊肉餡

*分量：約 40 隻

材料

免治羊肉…350 克
京葱白…300 克
薑…少許
海鹽…6 克
上湯…40-50 克

調味料

砂糖…8 克
紹酒…8 克
麻油…8 克
四川擔擔麵醬…30 克
孜然粉…6 克
生粉…10 克

做法

1. 京葱白、薑切粒。
2. 免治羊肉和海鹽混合，用手撻或攪拌機攪起至膠，一邊攪拌一邊加入上湯。
3. 加入其餘調味料拌勻，將京葱粒、薑和生粉加入餡料中拌勻成為肉餡（圖 01-03）。



第一章

◆ 包 點 ◆



包點屬於發酵類麵點，可依口味和製作方式分為包餡與不包餡，包餡的有香菇菜肉包、奶皇包、素菜包、老麵臘腸卷等；不包餡的有饅頭、刈包等。發酵麵點的發酵技術經歷酒酵法、酸漿法、酵麵法、對鹼法和酵汁法等發展階段至今仍然被採用；現在的發酵技術也更臻完善，其中包子和饅頭更是發酵麵點文化的代表。以往包子和饅頭沒法分得清楚，後來以包餡稱為包子，無餡的則稱為饅頭。

發酵麵點是以麵粉為主材料，加入不同水量、酵母或麵種即可製作，再加入其他材料便可製作千變萬化的包點。

包點製作首先由麵胚開始，麵胚的原材料一般有麵粉、水、酵母、砂糖、油脂、鹽等組合而成。要做好包點，首先由選擇麵粉開始，麵粉種類繁多，如何選擇恰當的麵粉製作成優質產品是關鍵所在。

其次是水的比例，可以用其他液體代替水，只要按比例加減便成。

依風味來說，廣東包點較鬆軟，口味亦較甜，會加入老麵種製作，一般會使用低筋麵粉，取其幼滑的口感，做出來的成品潔白細緻。北方人喜歡較有嚼勁的饅頭，他們會使用中筋麵粉，甚至加入酵頭，令饅頭更有風味，例如本書的幾款老麵包點。



刈包

包點

58 / 59



造型示範

刈包（刈音割）是很有名的台灣小吃，在夜市或大小食店都見它的蹤影，可選擇瘦肉、肥肉或綜合肉，一定要配大量花生粉和芫茜才夠地道。有人遠在英國開刈包專門店，售賣中西鹹甜多款口味，有中式漢堡包之稱。

*可製成 14 個，每個 60 克

麵糰材料

中筋麵粉…450
低筋麵粉…50 克
砂糖…45 克
發粉…7 克
鮮酵母…18 克（或乾酵母 6 克）
水…250 克
豬油…25 克





做法

1. 乾材料量好後，先放入半份量水，搓揉麵糰使之成為雪花狀（參考 p.17 包點壓麵步驟 01-03）。
2. 慢慢加入其餘液體搓成硬身麵糰，鬆弛 5-10 分鐘。如沒有壓麵機，要將麵糰搓滑一點，擀平成長方形，盡量去掉氣泡，重複及摺疊 3-4 次。如有壓麵機，可減少麵糰搓揉或攪拌的時間，粗糙麵糰即可，因還要將麵糰放入壓麵機 3-4 次，使麵糰整齊平滑和有彈性（參考 p.18 包點壓麵步驟 01-08）。
3. 壓好麵糰，開始捲起，捲時噴少許水在面幫助貼緊麵糰（圖 01），捲緊成圓筒狀，搓長，切成約 60 克等份（圖 02-03），出劑子（圖 04），鬆身 5 分鐘。
4. 將麵糰擀成橢圓形（圖 05），中間塗油（圖 06），上下對摺，用梳壓成花紋，用手捏尖中央（圖 07-09），墊上包底紙（圖 10）。
5. 放入蒸籠發酵約 25 分鐘（時間視乎溫度而定），大火蒸約 12 分鐘。





黑金酥

酥
點

110
/
111

最近網紅的一款酥點，賣相高貴，酸甜鳳梨餡配鹹蛋黃，不要說要減肥了！



造型示範



出蹄示範

*約可做成8個

鳳梨餡材料

鳳梨(菠蘿)…1個(大)
砂糖…250克
蘋果膠…5克(烘焙店有售)
無鹽牛油…70克
鹹蛋…4隻(大)或8隻(小)

油酥皮材料

低筋麵粉…100克
豬油…50克
竹炭粉或墨魚粉…3克

水油皮材料

低筋麵粉…60克
中筋麵粉…60克
竹炭粉或墨魚粉…3克
豬油…17克
砂糖…15克
水…60克





皮料做法

1. 將水油皮材料搓揉至光滑、彈性及鬆身（圖 05-06），分切成 8 份，出蹄。
2. 將油酥皮材料搓揉成薯蓉狀，分切成 8 份，搓圓（圖 07-11）。
3. 將油酥皮包入水油皮中，捏緊收口（圖 12-13），擀成細長薄舌頭形（圖 14-15），由上至下捲起（圖 16）。
4. 捲起後輕壓（圖 17），再由左右向中心摺成三層，用擀麵棍擀成薄圓形。
5. 包入鳳梨餡，掃上食用金粉（圖 18-19），以預熱 170℃ 焗爐焗約 20 分鐘，即成。

黑芝麻小方糕

在某電視節目看到炮製小方糕，在專門的花紋模內用篩子灑入半乾濕的米粉倒扣出來，再蒸至軟糯香滑。
事隔幾年，我仍然惦記着這款糕點，傳統糕點就是有這種迷人的魔力。直至在淘寶網站看到糕模子，便不加思索的拍下；終於能做到這款好吃又好玩的美味糕點，開心得不得了。



造型示範



白方糕材料

粘米粉…200 克
糯米粉…120 克
砂糖…60 克
水…160 克
糖桂花…1 湯匙
乾桂花…少許（後加）

糯米粉…120 克
砂糖…60 克
水…165-170 克

黑芝麻餡

黑芝麻…120 克
砂糖…50 克
豬油…70 克

紫方糕材料

黑米粉…100 克
粘米粉…100 克



黑米粉





綜合做法

1. 方糕料冷藏後，在木模內篩入散粉至 2/3 滿（圖 05-07），用擀麵棍壓成洞（圖 08），舀入黑芝麻餡（圖 09-10），再篩滿散粉（圖 11）。
2. 用刮刀或竹尺刮平底部（圖 12），墊上蒸糕墊，蓋上竹架（圖 13-14），小心翻面（圖 15-16），放在蒸籠內，取起木模，白糕面可放上乾桂花裝飾，放蒸籠蒸約 10-12 分鐘。

小提示

- 篩子分為不同目數，目數是指一厘米內有多少孔洞，篩子的孔洞愈多，篩網愈密，篩出來的粉粒愈幼細；如孔洞愈大，篩出來的粉粒則愈大。要配合不同的口感選擇適當的篩子，這款小方糕適合選用 10-16 目的篩子。
- 小方糕木模有 16 個小方孔，孔洞大小 4-5cm、深 2.8cm，在淘寶搜尋小方糕便可找到。





造型示範

廣式月餅



146
/
147

以前朋友在我家做月餅的瘋狂程度是，我人不在香港他們也會自己組團入來大製作，以這款廣式月餅最受歡迎、最好玩。由之前用木模拍餅，到現在用彈簧塑膠月餅模製成的傳統應節食品，具有一定的地位。

*可做成16個月餅，每個80克

廣式皮材料

低筋麵粉…180克
*月餅糖膠…120克
花生油…40克
鹼水…1.5克

*月餅糖膠做法

砂糖…600克
蔗片糖…2片
水…900克
酸梅…2-3粒
雞蛋殼…2個

餡料

市售白蓮蓉或市售豆沙…600克
鹹蛋黃(原個)…6個
米酒…少許

紅豆沙餡料

熟紅豆…1.2公斤
砂糖…320克
生油…130克

塗面料

蛋黃液…少許





廣式皮做法

1. 將糖膠、花生油、鹼水攪拌均勻，放入麵粉搓成粉糰。
2. 用膠袋包好，醒麵最少 90 分鐘（圖 01-05，圖 05：左的是已醒麵之麵糰；右的是剛搓好的麵糰）。

月餅糖膠做法

將所有材料滾起，取走酸梅，以慢火煮成糖膠，隔去蛋殼，待冷後放於陰涼處最少一個月才可使用。

紅豆沙餡做法

1. 乾紅豆 350 克浸軟，放鍋內加入水，用大火煮約 30 分鐘後，倒掉水分，沖洗豆子（這個步驟可去掉紅豆的苦澀味），再放回鍋子加水至豆面 2-3cm，開火煮至紅豆全部變軟（圖 06）。
2. 將熟紅豆放入攪拌機打成豆沙，加入其餘材料，放在易潔鍋內煮，不斷翻炒至收乾水分，成豆沙（圖 07），分成所需等份，備用。

