



毛毛妈厨房精选 中式点心



中式点心

毛毛妈

味觉是种奇妙的东西，它就像一首从前唱熟了的老歌，不经意间就穿越时空，让我们回忆起小时候爸爸妈妈煮的那一碗馄饨、一碗面。如今身在海外的你想吃各种美味的中式点心吗？这本书从毛毛妈厨房 MaomaoMom.com 精选出 30 个中式点心菜谱，伴有一步步详细的做法，可以让您与您的家人不论在世界何地都能吃上美味又健康的点心哦。

Copyright©2013

毛毛妈厨房

<http://MaomaoMom.com>

All Rights Reserved

目录

前言

1. [虾饺](#)
2. [咖喱饺](#)
3. [叉烧包](#)
4. [猪肉烧卖](#)
5. [虾肉春卷](#)
6. [西葫芦鲜肉锅贴](#)
7. [千层萝卜丝饼](#)
8. [又香又酥的手抓饼](#)
9. [糯米发面卷](#)
10. [萝卜糕](#)
11. [鲜虾酿豆腐](#)
12. [菜肉包子](#)
13. [肉松葱香发面饼](#)
14. [菠菜蒸饺](#)
15. [酥烧饼夹肉](#)
16. [肉松蛋糕卷](#)
17. [黑芝麻馅糖酥饼](#)

中式点心

18. [白糖糕](#)
19. [桂花年糕](#)
20. [苏式椒盐月饼](#)
21. [素油果仁桃酥](#)
22. [酥皮蛋挞](#)
23. [紫薯广式月饼](#)
24. [奶黄包](#)
25. [绿茶绿豆椪](#)
26. [简易八宝饭](#)
27. [云石汤圆](#)
28. [桂花糯米藕](#)
29. [芒果蛋糕卷](#)
30. [港式乳酪蛋糕](#)

中式点心

1. 虾饺

虾饺是一款非常受欢迎的点心，如果你能买到材料，也可以自己做。家里还有很多的白虾，做了些虾饺当晚餐，非常受欢迎。



准备时间：45 分钟

烹调时间：10 分钟

静置时间：20 分钟

难度：中等

份量：5 人份

用料：

虾饺馅：

- 1: 冰冻白虾 300 克，肥猪肉 30 克切细丁（也可以不用）；
- 2: 葱花 1 大匙，姜末 1.5 茶匙，水 1 大匙，泡 20 分钟后，留下汁水，滤掉葱姜不要；
- 3: 盐 1/2 茶匙，白胡椒粉 1/8 茶匙，生粉 1 茶匙，鸡粉 1/6 茶匙，蒜油或香油 1 茶匙；

虾饺皮：

- 4: 麦澄粉（wheat starch）2/3 杯（89 克），木薯粉（tapioca starch）3 大匙（31 克），滚开的水 1/2 杯+2.5 大匙（155 克）；
- 5: 菜油或猪油（lard）2 茶匙；

其他：

- 6: 蒜油 2 茶匙。

中式点心



做法：

1、白虾去壳去肠洗净，用厨刀拍一下再切成3段（图1）。将虾肉、肥猪肉，2料里的葱姜水连同所有3料放一盆里（图2），然后用筷子顺一个方向搅拌至馅均匀而且有弹性上劲（图3）待用。

2、盆内放入4料的麦澄粉和一半的木薯粉拌匀，然后一边用筷子搅拌一边将滚水倒入面粉里（图4），搅拌成团然后，盖上保鲜膜醒5分钟，然后放入剩余的木薯粉（图5）揉匀。面团会很烫，最好带上食品手套和面。最后加2茶匙猪油（图6）揉成光滑面团（图7），面团涂上少少量的油，用湿毛巾或保鲜膜盖住。

3、工作台和手上涂少少量油，把面团分成3份（不用的面团要盖上保鲜膜保湿），每份揉成1.5厘米直径长条，再切5等份（图8）。每份在掌心揉圆（图9），然后用一大刀压扁（图10）成直径11厘米的圆形皮（图11）。如果压的不够扁，可以用擀面杖稍稍擀开。

4、在饺皮中间放2茶匙虾肉馅，如视频中的捏法打好11-12个褶（图12），然后从右角开始将口捏合成虾饺。见这个[视频](#)看做法。依次做好所有虾饺。

5、将虾饺放入铺了小块烤盘纸的蒸笼里，虾饺外表刷上点蒜油。大号蒸锅里放3杯水，水烧开后，放上蒸笼，开大火蒸5分钟即可。

中式点心

3. 叉烧包

叉烧包又软又香甜，是去餐馆饮茶时必点的点心。如果能买到所有材料，自己在家也可以做的。



准备时间：40 分钟

煮的时间：12 分钟

静置时间：8-12 小时

难度：中等

分量：8 人份

用料：

面种：

1: 低筋面粉(Cake&Pastry flour) 1/2 杯 (70 克)，水 1/4 杯 (58 克)，[快速发酵粉](#) 1/2 茶匙；

面团：

2: 低筋面粉(Cake&Pastry flour) 1 杯 (150 克)，1/4 杯玉米淀粉 (38 克)，双活性泡打粉 1 又 1/2 茶匙，[食用臭粉](#) 2/3 茶匙；

3: 水 1/4 杯+2 茶匙 (68 克)，糖 5 大匙 (73 克)，猪油 (lard) 2 大匙 (28 克) 室温软化；

馅料：

4: 叉烧 150 克，切小粒；

5: 素油 2 茶匙，葱 1 根洗净切段，姜篇 1-2 片；

...

中式点心



5、蒸锅放 4-5 杯水大火煮滚，然后放上盛叉烧包的蒸笼，大火蒸 10 分钟（图 12），离火等 2 分钟，拿出来即可。皮非常柔软，跟餐馆吃的差不多哈。如果不喜欢臭粉，可以不放，但包子开花不好，不过不会影响柔软度。

经验分享：

- 1) 如果能买到香港的包粉（Hong Kong Pao Flour），做出来的叉烧包会非常白。
- 2) 放臭粉的目的是让包子在蒸的过程中炸开来，如果不喜欢可以不放，但包子开花不好，不过不会影响柔软度。

中式点心

29. 芒果蛋糕卷

家里有些新鲜奶油，做了这个芒果蛋糕卷，配茶来吃可以消闲一会儿。



准备时间：25 分钟

烹调时间：20 分钟

静置时间：2 小时

难度：中等

份量：12 人份

用料：

蛋糕：

- 1: 低筋面粉 (cake & pastry flour) 75 克 (1/2 杯, 直接从面袋里舀的, 没过筛), 泡打粉 (baking powder) 1/3 茶匙, 用叉子拌匀备用;
- 2: 蛋白 4 个, 白醋 1/2 茶匙或塔塔粉 1/3 茶匙, 糖 1/4 杯 (60 克);
- 3: 蛋黄 4 个, 糖 3 大匙 (42 克), 玉米油 3 大匙 (36 克), 芒果香精 (mango extract) 1 茶匙, 水 2.5 大匙;

奶油馅：

- 4: 盒装液体鲜奶油 (whipping cream) 1/2 杯, 奶油乳酪 (cream cheese) 1/4 杯, 糖粉 (icing sugar) 1/4 杯;
- 5: 吕宋芒果一个, 去皮, 芒果肉切条。

中式点心

做法：

- 1、23×32 厘米的烤盘底部铺上烤盘纸（parchment paper）待用。
- 2、用两个干净无水的盆分别盛蛋白和蛋黄。蛋白加 2 料里的白醋用打蛋器（handheld mixer）高速打几分钟到发，加入 1/4 杯糖再打 2 分钟（图 1）。
- 3、接着用打蛋器高速打蛋黄 1 分钟，加 3 料里的糖打到糖溶解，再加入剩余的 3 料打匀。然后加入 1 料，中速打 1-2 分钟到均匀（图 2）。



- 4、将 1/3 的打发蛋白放入蛋黄糊里，用橡皮刀拌匀。然后将蛋黄糊倒回蛋白盆里（图 3），用橡皮刀从上往下轻轻翻拌均匀，这样蛋糕体才细腻。
- 5、将面糊倒入事先准备好的烤盘里，抹平表面（图 4）。将烤盘放入预热至 340F/170 摄氏度的烤箱内，烤 20 分钟拿出。

中式点心

- 6、用小刀将蛋糕四周剥离，蛋糕倒扣到干净的烤盘纸上，撕掉底部的烤盘纸（图5）。边缘稍稍切掉，将蛋糕沿短边卷起，用烤盘纸包好，两头捏紧（图6），放冰箱1小时。
 - 7、用打蛋器高速将4料的鲜奶油打到浓稠，奶油奶酪单独打发后，与1/4杯糖粉一起倒入打发好的鲜奶油里，再打1-2分钟（图7），放入冰箱中冷藏备用。
 - 8、蛋糕在冰箱里冷凉后，打开烤盘纸，轻轻展开蛋糕卷，均匀抹上奶油馅，放上芒果条（图8）。重新卷起用烤盘纸包好，两头捏紧（图9），放冰箱定型1小时后，切片食用。
-

End of this ebook sample.

Enjoy the preview?

[Buy Now](#)