

原味小厨
168

菜肴步骤图

二维码视频

一个都不能少

中西小点

原味小厨编委会◎编



名厨笔记

大师制作
多年经验的累积



大V点评

拒绝专家
只听自己的声音



营养窍门

食材技巧
我们倾情告诉您

原味小厨
168

中西小点

原味小厨编委会◎编

印章

图书在版编目(CIP)数据

中西小点 / 原味小厨编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 2

(原味小厨168)

ISBN 978-7-5384-8740-4

I. ①中… II. ①原… III. ①面食—食谱 IV. ①TS972. 132

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302141号



原味小厨
168

中西小点



编 原味小厨编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 雅硕图文工作室

制 版 雅硕图文工作室

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 12

印 数 1-7 000册

版 次 2015年11月第1版

印 次 2015年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8740-4

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

中西小点分类·····	8
中西小点原料·····	10
中西小点调料和香料·····	12
中西小点常用工具·····	14
中西小点基础配方·····	16
中西小点操作要点·····	18

PART 1 花卷糕团酥皮

风味腊肠卷·····	23
干丝卷·····	24
椒香花卷·····	25
火腿卷·····	26
如意豆沙卷·····	27
银丝卷·····	28
双色卷·····	30
香糯紫菜卷·····	31
芹香黄金卷·····	32
如意锁片·····	33



香芋卷·····	35
果酱银丝卷·····	36
如意三丝卷·····	37
菱粉拉皮卷·····	38
趣味花卷·····	39
马蹄糕·····	40
吉祥糕·····	42
萝卜煎糕·····	43
黄豆面糕·····	44
腰果芋蓉糕·····	45
双色菊花酥·····	47
豌豆糕·····	48
萝卜腊味糕·····	49
桂花酥·····	50
火腿酥饼·····	51
果仁酥饼·····	52
瓜仁芋球·····	54
橄榄酥·····	55
鲜虾酥·····	56
旋风节节酥·····	57

PART 2 面包吐司松饼

瓜仁小面包	61
黑骑士面包	62
肉松火腿包	63
螺旋餐包	64
奶油条面包	65
土豆面包	66
小圆面包	68
法式长棍面包	69
十字面包	70
杏仁牛角包	71
法式香草面包	73
小法包	74
圣诞面包	75
草莓丹麦包	76
热狗包	77
鸡肉蘑菇包	78
榛子丹麦包	80



黑芝麻面包	81
杂粮面包	82
奶酪肠包	83
全麦吐司	85
桃仁吐司	86
夏巴塔吐司	87
农夫吐司	88
忌廉吐司	89
白吐司包	90
薄脆吐司片	92
奶黄吐司夹	93
黑麦酸吐司	94
黄豆吐司包	95
原味松饼	97
角瓜松饼	98
酥皮沙拉饼	99
松饼肠包	100
香橙巧克力松饼	101
奶香松饼	102
英吉利松饼	104
花生松饼	105
马卡龙松饼	106
榛子松饼	107





苹果慕斯	127
奶油慕斯糕	128
草莓慕斯	130
香草慕斯糕	131
红豆奶酪慕斯	132
花式慕斯	133
杏仁派	135
雪梨杏仁派	136
黑樱桃派	137
圣女果椰丝派	138
杏脯派	139
黄桃杏仁派	140
榛子派	142
核桃派	143
南瓜派	144
芒果派	145

PART 3 蛋糕慕斯酥派

魔鬼蛋糕	111
可可蛋糕卷	112
花生蛋糕	113
美式芝士蛋糕	114
奶味水果蛋糕	115
忌廉芝士蛋糕	116
水果蛋糕	118
大理石蛋糕	119
蜂巢蛋糕	120
圣诞树根蛋糕	121
甜酒慕斯	123
提拉米苏	124
绿豆慕斯	125
香橙慕斯	126



PART 4 饼干布丁果冻

花生饼干·····	149
六角星饼干·····	150
手指饼干·····	151
燕麦片饼干·····	152
金丝枣饼干·····	153
陈皮饼干·····	154
可可曲奇饼干·····	156
金橘饼干·····	157
绿茶曲奇条·····	158
双色饼干·····	159
玉米月牙饼干·····	161



松子饼干·····	162
娃娃饼干·····	163
巧克力核桃饼干·····	164
橙味夹心饼干·····	165
榛子饼干·····	166
黑巧克力球·····	168
吉士夹心饼·····	169
草莓饼干·····	170



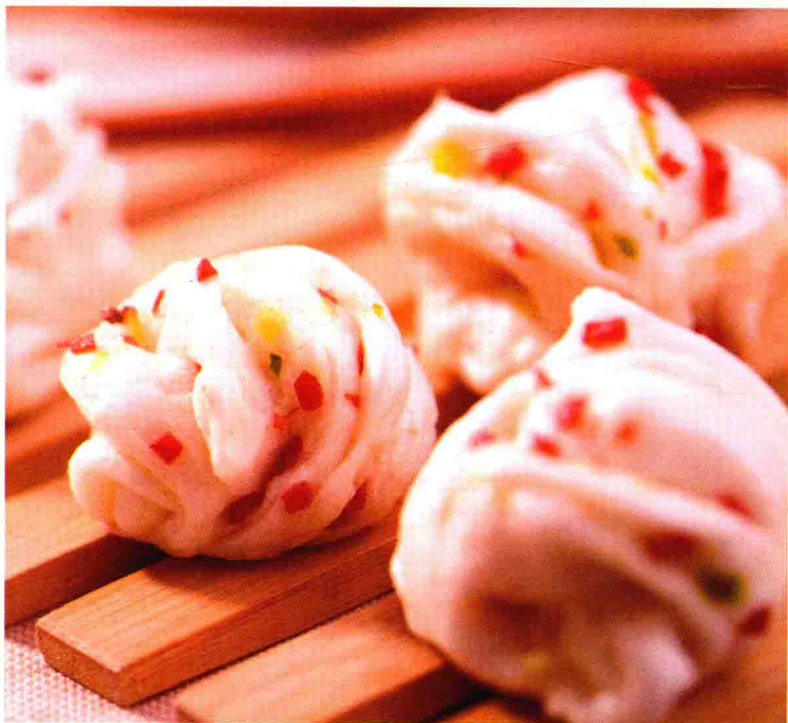
巧克力布丁·····	171
香草布丁·····	173
橙味小布丁·····	174
水果酸奶布丁·····	175
甜橙布丁·····	176
香塔布丁·····	177
焦糖蛋布丁·····	178
水果布丁·····	179
法式水果挞·····	180
芒果果冻·····	182
甜橙果冻·····	183
英式小果冻·····	184
樱桃布丁·····	185
草莓慕斯果冻·····	186
红加仑果冻·····	188
蓝莓果冻·····	189

原味小厨
168

中西小点

原味小厨编委会◎编

吉林科学技术出版社



原味小厨编委会（按拼音排序）

蔡 雷（网名：吃货宝） 郭 莹（网名：烘焙宝贝）
高 峰（网名：好煮意） 高玉才 郭鸿飞（网名：郭私房）
韩密和 蒋志进（网名：我是煲汤王）
郎树义（网名：创意小厨房） 刘凤义（网名：老妖）
马长海 马萱铖 夏金龙 张明亮

Foreword 前言

“饮食”对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，“饮食”是对厨艺的探索；对食客而言，“饮食”是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）而言，“饮食”有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，“饮食”所要承载的内容越来越丰富，人们对“饮食”的要求也越来越高。于是更多的人们热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对“饮食”以及“美味”的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《原味小厨168》系列饮食图书，希望能帮助喜爱“饮食”的朋友提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

《中西小点》中的每道菜式，首先由烹饪大师精心烹制，讲解菜式的制作心得；然后由网络达人按照自己的实操、根据个人的喜好而说出自己的声音；最后我们还邀请营养专家为读者介绍菜式的营养及窍门，使您对菜式有进一步的理解。

《中西小点》中介绍的每款家常菜式，取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美，一些菜式中的关键步骤还配以多幅彩图并加以分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。最后，对于一些重点的菜式配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是人们的减压方式。虽然我们在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，用适当的原料、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一起来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

中西小点分类·····	8
中西小点原料·····	10
中西小点调料和香料·····	12
中西小点常用工具·····	14
中西小点基础配方·····	16
中西小点操作要点·····	18

PART 1 花卷糕团酥皮

风味腊肠卷·····	23
干丝卷·····	24
椒香花卷·····	25
火腿卷·····	26
如意豆沙卷·····	27
银丝卷·····	28
双色卷·····	30
香糯紫菜卷·····	31
芹香黄金卷·····	32
如意锁片·····	33



香芋卷·····	35
果酱银丝卷·····	36
如意三丝卷·····	37
菱粉拉皮卷·····	38
趣味花卷·····	39
马蹄糕·····	40
吉祥糕·····	42
萝卜煎糕·····	43
黄豆面糕·····	44
腰果芋蓉糕·····	45
双色菊花酥·····	47
豌豆糕·····	48
萝卜腊味糕·····	49
桂花酥·····	50
火腿酥饼·····	51
果仁酥饼·····	52
瓜仁芋球·····	54
橄榄酥·····	55
鲜虾酥·····	56
旋风节节酥·····	57

PART 2 面包吐司松饼

瓜仁小面包	61
黑骑士面包	62
肉松火腿包	63
螺旋餐包	64
奶油条面包	65
土豆面包	66
小圆面包	68
法式长棍面包	69
十字面包	70
杏仁牛角包	71
法式香草面包	73
小法包	74
圣诞面包	75
草莓丹麦包	76
热狗包	77
鸡肉蘑菇包	78
榛子丹麦包	80



黑芝麻面包	81
杂粮面包	82
奶酪肠包	83
全麦吐司	85
桃仁吐司	86
夏巴塔吐司	87
农夫吐司	88
忌廉吐司	89
白吐司包	90
薄脆吐司片	92
奶黄吐司夹	93
黑麦酸吐司	94
黄豆吐司包	95
原味松饼	97
角瓜松饼	98
酥皮沙拉饼	99
松饼肠包	100
香橙巧克力松饼	101
奶香松饼	102
英吉利松饼	104
花生松饼	105
马卡龙松饼	106
榛子松饼	107





苹果慕斯	127
奶油慕斯糕	128
草莓慕斯	130
香草慕斯糕	131
红豆奶酪慕斯	132
花式慕斯	133
杏仁派	135
雪梨杏仁派	136
黑樱桃派	137
圣女果椰丝派	138
杏脯派	139
黄桃杏仁派	140
榛子派	142
核桃派	143
南瓜派	144
芒果派	145

PART 3 蛋糕慕斯酥派

魔鬼蛋糕	111
可可蛋糕卷	112
花生蛋糕	113
美式芝士蛋糕	114
奶味水果蛋糕	115
忌廉芝士蛋糕	116
水果蛋糕	118
大理石蛋糕	119
蜂巢蛋糕	120
圣诞树根蛋糕	121
甜酒慕斯	123
提拉米苏	124
绿豆慕斯	125
香橙慕斯	126



PART 4 饼干布丁果冻

花生饼干·····	149
六角星饼干·····	150
手指饼干·····	151
燕麦片饼干·····	152
金丝枣饼干·····	153
陈皮饼干·····	154
可可曲奇饼干·····	156
金橘饼干·····	157
绿茶曲奇条·····	158
双色饼干·····	159
玉米月牙饼干·····	161



松子饼干·····	162
娃娃饼干·····	163
巧克力核桃饼干·····	164
橙味夹心饼干·····	165
榛子饼干·····	166
黑巧克力球·····	168
吉士夹心饼·····	169
草莓饼干·····	170



巧克力布丁·····	171
香草布丁·····	173
橙味小布丁·····	174
水果酸奶布丁·····	175
甜橙布丁·····	176
香塔布丁·····	177
焦糖蛋布丁·····	178
水果布丁·····	179
法式水果挞·····	180
芒果果冻·····	182
甜橙果冻·····	183
英式小果冻·····	184
樱桃布丁·····	185
草莓慕斯果冻·····	186
红加仑果冻·····	188
蓝莓果冻·····	189

中西小点

分类



中式点心

我国历史悠久，地域广阔，人口众多，气候条件各不相同，因此我国的点心制作在原料选择、口味、制作技艺等方面形成了不同风格的风味流派。目前人们常把我国的点心分为“南味”、“北味”两大风味，具体又按主要风味流派分为京式点心、苏式点心和广式点心三种。

中式点心种类

京式点心



京式点心，泛指黄河以北的大部分地区（包括山东、华北、东北等）制作的点心。京式点心是在继承民间食品、小吃的基础上发展起来的，兼收各地风格、各民族点心风味及宫廷点心而形成的。

京式点心注重咸鲜口味，肉馅儿多用水打馅儿，并常用葱、姜、黄酱、香油等调料，其风味特点为口味醇香、鲜嫩适口、肥而不腻。典型的品种有北京都一处烧麦、天津狗不理包子、清宫仿膳肉末烧饼、艾窝窝、豌豆黄等。

苏式点心



苏式点心，泛指长江中下游，江浙一带地区制作的点心，它起源于扬州、苏州，经过漫长的岁月，形成品种繁多、应时迭出、制作精细、造型逼真、馅儿料掺冻、汁多肥嫩、味道鲜美的特色，其中扬州更是以“十里长街市井连”而闻名全国。清代乾隆、嘉庆年间，扬州就有数十家著名的点心店肆，创制出了大批名点，品种数不胜数，因而远在数百年前就名扬域外。可见，在我国点心发展史上，苏式点心占有相当重要的位置。苏式点心的代表品种有三丁包、五丁包、翡翠烧麦、千层油糕、各式船点等。

广式点心



广式点心是指我国珠江流域及南部沿海地区的点心而言。广式点心富有南国风味，自成一格，吸取了北方和西式点心的长处，形态繁多，丰富多彩，馅儿料用料广泛，口味清淡。广式点心的代表品种有叉烧包、虾饺、莲蓉甘露酥、荸荠糕、娥姐粉果、沙河粉等。

西式点心简称“西点”，是我国人民对欧美等国糕点的统称，其包括欧洲、美洲、大洋洲、亚洲（部分）等地区的糕点。其实西式点心的风味并不完全一样，而是在大同之中有着千差万别的区别。西式点心大多是以面粉、酵母、水为基本原料，适当添加糖、油、盐、鸡蛋、果料、添加剂等，再经过一系列的工艺手段制作而成，其以制作精细、营养丰富、花色品种繁多而著称。

西式点心是西方饮食文化中的一颗璀璨明珠，在世界上也享有很高的声誉。据史料记载，古埃及、古希腊和古罗马已经开始了最早的面包和蛋糕的制作。古埃及有一幅绘画，就展示了公元前1175年底比斯城的宫廷烘焙场面，画中可以看出几种面包和蛋糕的制作场景，有组织的烘焙作坊和模具在当时已经出现。随着时间的推移，岁月的流逝，点心制作技术逐渐传到英国、匈亚利、法国及欧洲各地，并应不同国家人们的需求，在制作上有了很大的改进，如在点心中加入牛奶、奶油、奶酪等，使西式点心制品的品质和风味也更适合当时、当地人们的饮食需求。

初具现代风格的西式点心制品大约出现在欧洲文艺复兴时期，当时点心制作已成为相当独立的行业，此时出现了现代西式点心中最主要的两类点心：派和起酥。18世纪中期，磨面技术的改进为面包和其他点心提供了质量更好、种类更多的面粉。这些都为西式点心的生产创造了有利条件，西式点心也发展到一个崭新阶段。同时西式点心开始从作坊式生产步入到现代化的生产，并逐渐形成了一个完整和成熟的体系。

西式点心传入我国的时间应该于19世纪初期，当时随着东西文化方面的交流与影响，各国的传教士、商人和外交使官的到来，我国一些与外国通商的口岸，出现了专营西点的场所。新中国成立后，随着我国国际对外交往的不断发展，为了适应外交、外贸和旅游事业的需求，西式点心也逐步发展，但由于特定历史缘故，当时西式点心不仅品种少，产量也低。

自20世纪80年代改革开放后期，西式点心在我国才出现了突飞猛进的势头，新原料的层出不穷，生产设备的不断更新，也使西式点心的花色品种增多，同时产品质量也不断提高，很多优质西式点心源源不断地流入我国的每个地区。目前西式点心已经成为我国不可或缺的行业，并在丰富中国食品品种和口味上发挥着重大作用。

西式点心的种类一般有蛋糕类、面包类、油酥饼干类等。蛋糕类是西式点心中块形较大的一类产品，其种类很多，归纳起来可分为三大类，分别为乳沫类、面糊类、戚风类。面包是以面粉、糖、酵母、水等作为基本原料，混合搅拌成面团，再经过酵母发酵过程及各种不同制作整形技巧，并运用烘焙原理将整形后再发酵完成的生面团烘烤成面包。面包是西方人需求量最大的点心种类，其一般可分为软质面包、硬质面包、脆皮面包和松质软包四类。饼干是以小麦粉、糖类、油脂等为主要原料经机制焙烤而成的食品，它口感疏松，水分含量少、储存时间长，其又分为十几个小类，常见的有发酵饼干、薄脆饼干、曲奇饼干、夹心饼干、威化饼干、蛋圆饼干等。

中西小点

原料



了解了家常点心的分类, 现在我们介绍家常点心常用的原料。家常点心使用的原料主要分为两大类: 其中一类是制作面皮等所用的五谷杂粮等, 如面粉、大米、米粉等; 另外一类是制作点心馅料常用到的蔬菜、禽蛋、畜肉和水产品、干鲜果等。

高筋面粉



高筋面粉又称面包粉, 其蛋白质含量平均为13.5%, 通常蛋白质含量在11.5%以上的面粉就可以称为高筋面粉。其蛋白质含量高, 因此筋度强, 常用来制作具有弹性与嚼感的面包、面条等。在西饼中多用于在松饼和奶油空心饼中, 而在蛋糕方面, 高筋面粉仅限于高成分的水果蛋糕中使用。

低筋面粉又称蛋糕粉, 质地柔软滑顺, 色泽纯白, 如在手中捏成小块, 松手以后会保持原状。低筋面粉的蛋白质含量平均在8.5%左右, 因此筋度弱, 常用来制作口感柔软、组织疏松的蛋糕、饼干、花卷等。如果找不到低筋面粉, 可以用中筋面粉和玉米淀粉, 按照4:1的比例调和而成。

低筋面粉



大米



大米中含有大量的淀粉, 淀粉在体内消化和吸收后产生能量, 供应人体的生命活动, 特别是大脑和神经系统的活动只喜欢使用淀粉水解产生的葡萄糖来供应能量, 而不喜欢用脂肪产生的能量。大米中含有人体必需的维生素B₁、维生素B₂、维生素PP, 以及钾、磷等矿物质。

米粉是米经过加工磨成粉末状原料, 是制作小吃、点心的主要原料。因米粉所用米的粒形及粒质不同, 所磨的米粉分为籼米粉、粳米粉和糯米粉三种, 三种米粉的性质各异, 根据点心品种的需要, 一般可单独使用, 或掺和使用。根据磨制方法的不同, 可分干磨粉、湿磨粉、水磨粉三类。

米粉



糯米粉



糯米又称江米、元米, 为禾本科植物稻的变种糯稻脱壳后的米粒, 而用糯米磨制而成的粉末, 称为糯米粉。糯米粉中含有非常丰富的碳水化合物、脂肪、蛋白质、钙、磷、铁和维生素等。糯米粉黏性强, 可以制作各种富有特色的、黏软的面食和点心, 如糯米团、糯米包等。