



高清版



800道食谱+600个营养知识+288个专家提示



全面系统 \ 科学实用 \ 经济实惠

烹饪技法 \ 美味佳肴 \ 健康营养

大号字体 \ 图片清晰 \ 方便阅读

家庭营养点心

1688例

策划 · 编写

犀文圖書

大号字体方便阅读

高清版

例

Family nutrition

家庭营养点心

1688

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养点心 1688 例 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5341-6903-8

I. ①家… II. ①犀… III. ①面点—食谱
IV. ①TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 211565 号

书 名 家庭营养点心 1688 例
编 写  犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 浙江新华数码印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	16
字 数	200 000		
版 次	2015 年 10 月第 1 版	印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6903-8	定 价	29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王巧玲 李骁睿
责任校对 刘 丹 王 群

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖

P 前言 preface

中华传统饮食文化源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且造型精美。时移世易，中华饮食文化还不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。为此，我们隆重地推出了这一套字体清晰、图文并茂，特别适合中老年人阅读的高清版家常营养食谱。

这套食谱以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱 1688 例》、《婴幼儿营养食谱 1688 例》、《地方特色菜 1688 例》、《家庭营养甜品 1688 例》、《家庭健康药膳 1688 例》、《快手学厨艺 1688 例》、《家庭营养主食 1688 例》、《家庭营养点心 1688 例》、《家庭营养素菜 1688 例》、《家庭营养糖水 1688 例》、《名菜家做 1688 例》、《家庭营养粥 1688 例》、《家庭营养汤 1688 例》、《家庭营养荤菜 1688 例》、《四季营养餐 1688 例》、《女人生理调养食谱 1688 例》、《蒸炒炖煮烧卤熏 1688 例》和《五脏营养调理食谱 1688 例》，共 18 本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味和健康。

点心是人类饮食生活中的一块精致领域。其品种包括包、饺、糕、团、卷、饼、酥、条、冻等。其形态经过长期的累积和发展，也变得丰富多彩，形象逼真，可谓色、香、味、形样样精美。

《家庭营养点心 1688 例》分糕点、饼酥、包饺和其他四大类，精选了市场上最受欢迎的各类点心，既有虽流传久远人气却依然很旺的经典点心，如马蹄糕、萝卜糕、南瓜饼、糯米糍等，也有许多新潮点心，还精选了部分外国点心，让您穿梭于古今中外，体验各式点心的新奇吃法。全书制法全面，步骤清晰易懂，简单易学，每个案例均配有精美的图片，附有小贴士，让您轻松做出各式精美点心，享受烹饪带来的快乐和满足。

编 者

2015 年 8 月

C 目 录 Contents



包饺子类

BAOJIAO

鲜虾菠菜饺	2	潮州鱼皮饺	11	蝴蝶椰香包	24
海皇萝卜饺	2	三鲜饺子	11	皇式肠仔包	24
粉饺	3	黄金玉米饺	12	香芋排包	25
富贵石榴球	3	香菇鸡肉饺	12	芝麻餐包	26
白菜水晶饺	4	玉液琼浆包	13	特色麻蓉包	26
蚬肉饺	4	香滑椰汁包	13	蜜汁叉烧包	27
酸豆角肉饺	5	冬蓉榄仁包	14	凤凰西多士	27
太极饺	5	黄金馒头	14	花生酱烧面包	28
三河米饺	6	可爱猪仔包	15	咖央酱牛油烧面包	28
水晶萝卜饺	6	鸡汁生煎	15	酥皮包	29
水晶雪菜饺	7	香菇滑鸡包	16	咖喱鸡照烧面包	29
香酥炸虾饺	7	莲蓉包	16	蓝莓酱烧面包	30
日式紫菜饺	8	麦香粗粮包	17	爪哇酱肉焗法包	30
手工肉菜水饺	8	香麻花生包	17	蒜香焗法包	31
四川辣子水饺	9	网皮香煎包	18	葱香火腿包	31
菠菜蒸饺	9	狗不理包子	18	黄桃奶油包	32
顺德鱼包饺	10	五仁大包	19	豆沙包	32
水晶虾饺	10	金钩包子	19	牛角包	33
		细沙包子	20	肉松包	33
		泰安油煎包	20		
		沙丁鱼面包	21		
		香橙餐包	22		
		蓝莓包	22		
		绿茶干果包	23		



杏香面包	34	花生酱吐司	40	七彩水晶包	46
肠仔包	34	法兰西吐司	40	银丝肉松包	46
布丁香酥面包	35	干贝灌汤饺	41	雪山绿茶包	47
毛毛虫	35	弯梳鲜虾饺	41	酥皮菠萝包	48
杂果三明治	36	翠绿鲜贝饺	42	一闻香包子	48
奶酪三明治	36	蒜蓉炸虾饺	42		
手卷三明治	37	鲜虾烧卖皇	43		
莲香三明治	37	炸莲蓉包	43		
英式三明治	38	椰香餐包	44		
番茄鸡蛋三明治	38	广东生肉包	44		
培根三明治	39	流汁金沙包	45		
火鸡三明治	39	蟹子小笼包	45		



糕点类

GAODIAN

香蕉奶酪蛋糕	50	黄金蜂蜜蛋糕	56	腰果蛋糕	65
香芋奶酪蛋糕	50	白咖啡蛋糕	56	红枣蓉蛋糕	65
提拉米苏芒果蛋糕	51	班兰叶双味蛋糕	57	蓝莓奶酪蛋糕	66
玫瑰之恋奶酪蛋糕	51	胡萝卜去脂蛋糕	57	巧克力蛋糕	66
杏仁奶酪蛋糕	52	草莓蛋糕	58	绿茶慕斯蛋糕	67
班兰叶玉米蛋糕	52	葡萄干蛋糕	58	绿豆慕斯蛋糕	67
柠檬奶酪蛋糕	53	黑芝麻养发蛋糕	59	猕猴桃慕斯蛋糕	68
水果奶酪蛋糕	53	蜜桃蛋糕	59	黄桃慕斯蛋糕	68
紫米奶酪蛋糕	54	玉米西米蛋糕	60	椰香慕斯蛋糕	69
草莓奶酪蛋糕	54	清凉菊花蛋糕	60	红酒慕斯蛋糕	69
赤豆奶酪蛋糕	55	杂果蛋糕	61	杂果慕斯蛋糕	70
芒果奶酪蛋糕	55	榴莲蛋糕	61	红茶慕斯蛋糕	70
		可可蛋糕	62	芒果慕斯蛋糕	71
		海南椰子蛋糕	62	姜汁豆奶慕斯蛋糕	71
		Q心奶酪西米蛋糕	63	榴莲慕斯蛋糕	72
		绿茶蛋糕	63	黑芝麻慕斯蛋糕	72
		纤体粗粮蛋糕	64	酸奶杏香蛋糕	73
		松仁蛋糕	64	蓝莓花件蛋糕	73



绿树雪景蛋糕	74	小茶糕	83	海星蛋糕	95
肉松奶油卷蛋糕	74	黄松糕	83	黑钻蛋糕	95
可可啤斯蛋糕	75	蛋烘甜糕	84	椰香蛋糕	96
田园南瓜仁蛋糕	75	细沙条头糕	84	蜂巢蛋糕	96
巴西可可云石蛋糕	76	香蕉巧克力蛋糕	85	枣泥蛋糕	97
陈皮赤豆糕	76	地栗糕	85	南瓜蛋糕	97
养发芝麻糕	77	果酱白蜂糕	86	咖啡奶酪蛋糕	98
西米椰汁糕	77	双色米糕	86	日式奶酪蛋糕	98
马蹄清心糕	78	斑点蛋糕	87	绿茶奶酪蛋糕	99
均安鱼蓉糕	78	布丁蛋糕	87	红茶蛋糕	99
班兰椰香糕	79	村姑蛋糕	88	桂圆蛋糕	100
枸杞子红枣糕	79	格格蛋糕	88	香煎萝卜糕	100
黄金小米糕	80	果肉蛋糕	89	椰汁煎年糕	101
腊味萝卜糕	80	香蕉蛋糕	89	芋头糕	101
爽口马蹄糕	81	蓝莓蛋糕	90	香煎马蹄糕	102
千层咖啡糕	81	酥粒蛋糕	90	清香玉米糕	102
香软芋头糕	82	白兰地蛋糕	91		
桂花云片糕	82	天使蛋糕	91		
		三角蛋糕	92		
		梅酒蛋糕	92		
		雪芳蛋糕	93		
		紫罗兰蛋糕	93		
		西洋蛋糕	94		
		佛林蛋糕	94		



酥饼类

SUBING

杏仁奶酪饼	104	黑芝麻饼	107	葡萄饼	110
菠萝酥角	104	西杏饼	107	椰香花生扭酥	110
千层奶皇酥	105	杏仁西饼仔	108	蝴蝶冰花饼	111
冬瓜手指酥	105	奶油层酥	108	南瓜仁松饼	111
花生椰丝夹心饼	106	咸蛋酥	109	黄薯酥饼	112
松子饼	106	奶酪法国方饼	109	香芋曲奇	112

巧克力曲奇	113	蛋挞	126	千层腰果酥	142
蓝莓曲奇	113	椰香挞	126	花生酥饼	142
椰香曲奇	114	香滑椰汁煎饼	127	千层苹果酥	143
芥辣曲奇	114	麦香粗粮饼	127	绿茶酥	143
绿茶曲奇	115	杏仁饼	128	三色蟹柳饼	144
黑芝麻曲奇	115	光酥饼	128	腐皮玉米饼	144
桃酥	116	绿豆蓉菊花饼	129	香麻韭菜饼	145
抹茶奶油披	116	小麦脆饼	129	水晶虾饼	145
杏仁奶酪披	117	班兰叶椰香饼	130	凤凰煎窝饼	146
肉桂苹果披	117	胡椒饼	130	香煎南瓜饼	146
鸡肉披	118	雷州田艾饼	131	客家红薯饼	147
水晶黄桃披	118	鸡仔饼	131	海南椰香饼	147
西米盏	119	阳江炒米饼	132	香煎玉米饼	148
爆米花松饼盏	119	佛山盲公饼	132	洋火腿韭菜饼	148
椰子挞	120	萝卜丝饼	133	绿茶薄饼	149
杂果挞	120	赤豆煎饼	133	什菜饼	149
绿茶挞	121	芋丝煎饼	134	心思鱼饼	150
花生挞	121	香甜玉米饼	134	鱼香小麦饼	150
咖啡挞	122	糯米饼	135	莲蓉糯米饼	151
蓝莓挞	122	徽州饼	135	鲜虾什菜饼	151
西米挞	123	火腿酥油饼	136	晶莹韭菜饼	152
芝麻挞	123	洋葱牛肉煎饼	136	香葱千层饼	152
玉米挞	124	雪菜烧鸭煎饼	137	玉兰酥	153
菠萝挞	124	咖喱鸡柳饼	137	翠绿苹果酥	153
奶酪海皇挞	125	金黄南瓜饼	138	荷花酥	154
千层虾挞	125	奶酪红薯饼	138	牡丹酥	154
		南乳芝麻酥	139	千层蛋黄酥	155
		冬瓜蓉榄仁饼	139	香椰葡萄饼干	156
		香菇滑鸡煎饼	140	开心果饼干	156
		风车酥	140	瓜子仁曲奇	157
		腰果酥	141	绿茶薄片	158
		椰香饼	141	花生薄饼	158



海苔饼干	159
核桃巧克力饼干	159
猫舌饼	160
贝壳饼干	160
蛋黄饼	161
奶酥饼干	161
浅色花式曲奇	162
咖啡风味饼干	162
心形饼干	163
燕麦饼	163
鸡蛋酥	164
蝴蝶酥	164
甘露酥	165
长苗酥饼	165
瓜子酥	166
瓜子挞	166
美式海苔酥	167
花生曲奇	167

姜饼	168
花生酥	168
芝麻饼	169
玛利牛奶饼干	169
卡利曲奇	170
皮蛋酥	170
葡萄酥	171
胡萝卜干点	171
葱香曲奇	172
杏仁曲奇	172



香脆炸油条	186
吉列杂菜卷	187
西芹炸春卷	187
香炸腐皮卷	188
鲜虾腐皮卷	188
吉列海鲜卷	189
脆皮银芽卷	189
脆皮赤豆卷	190
香甜雪花球	190
香麻榴莲球	191
苦瓜金沙枣	191
金沙汤圆	192
脆皮咖喱角	192
玫瑰豆沙角	193
吉列香芋球	193
脆皮鱼蓉角	194
可可汤圆	194
脆皮炸粉角	195
沙拉明虾角	195
苦瓜汤圆	196
蕉叶糯米粿	196
豆沙吐司	197
紫菜海鲜卷	198
意大利脆皮鸡肉卷	198
意大利鸡肉卷	199
香蕉卷	199
酥皮焗鲜奶	200
酥皮焗巧克力	200
芥辣脆脆棒	201
杂果奶油筒	201
西米焗布丁	202
培根焗土豆	202

其他类

QITA

香芋糯米卷	174	三鲜黑米蛋卷	180
港式紫菜卷	174	葱油花卷	181
紫菜蛋卷	175	腊肠糯米卷	181
双色花卷	176	越南春卷	182
清香花生卷	176	花生圈	182
肉松蛋卷	177	甜甜圈	183
鸳鸯豆沙卷	177	巧克力千层圈	183
客家腐皮卷	178	榴莲脆皮圈	184
酥皮糯米卷	178	豆沙卷	184
白菜猪肉卷	179	象形南瓜粿	185
香芋丝春卷	179	象形苹果球	185
紫菜鲑鱼卷	180	冰花甜麦圈	186

沙拉果冻盏	203	炸云吞	219	意大利奶酪汤圆	235
什果沙拉	203	番禺鱼肉烧卖	219	窝蛋奶	236
脆皮雪糕	204	油煎	220	姜撞奶	236
可可布丁	204	凤凰排馕	220	炒疙瘩	237
班兰叶薯蓉馕	205	蜜汁土豆	221	双皮奶	238
紫米烧卖	205	牛肉冻	221	巧克力花生豆	238
椰丝馕	206	酥香菠菜	222	杏仁奶糊	239
咖啡吮吮球	206	蛋皮寿司	222	核桃糊	239
豆蓉菊花盏	207	姜醋猪蹄蛋	223	鲜蛋炖奶	240
豆沙软角	207	腐皮肉筒	223	酒糟窝蛋	240
香芋米网	208	香蕉土豆泥	224	松仁芝麻糊	241
绿茵小白兔	208	香熠松花	224	香煎黑米藕夹	241
椰香金三角	209	芝麻茄泥	225	油煎酥藕夹	242
南瓜形生馕	209	荷叶鸭脯	225	腊味土豆泥	242
茄子形生馕	210	拔丝香蕉	226	雪蛤膏炒鲜奶	243
马蹄形生馕	210	菠萝露冰沙	226	西米火龙果	243
豆蓉黄金盒	211	猪肉糯米丸	227	琥珀连心	244
椰丝糯米糍	211	龙抄手	228	鹌鹑蛋玉米银耳羹	244
炸菜角	212	蟹黄虾子烧卖	228	马蹄什果冻	245
椰香蔬夫厘	212	荷叶糯米鸡	229	莲子桂圆冻	245
炸香蕉	213	干蒸牛肉丸	229	枸杞子荔枝冻	246
芝麻煎堆	213	顺德龙耳	230	冬瓜蛋黄羹	246
脆蛋散	214	芝麻糊	230	碧绿荷兰豆羹	247
琉璃核桃仁	214	焦糖香蕉	231	枸杞子玉米羹	247
传统崩砂	215	炸洋葱	231		
笑口枣	215	椰香糯米糍	232		
夹沙甜肉	216	金银满堂	232		
脆皮猪肠粉	216	虾蓉火腿	233		
珍珠糯米烧卖	217	糯米糍	233		
泰式鸡酱烧卖	217	咸水角	234		
洋葱鸡肉角	218	赖汤圆	234		
孜然牛肉烧卖	218	彩云汤圆	235		





包饺子类





鲜虾菠菜饺

主料：澄面 300 克，淀粉 200 克，鲜虾仁 150 克，菠菜 350 克。

辅料：盐 3 克，味精 5 克，糖 10 克，鸡精适量。

制作方法

1. 皮的制作：取 200 克的菠菜榨汁，把澄面、淀粉和匀，先加入热水烫熟，再加入菠菜汁揉至面团纯滑备用。

2. 馅的制作：把虾仁切粒，剩余的菠菜切碎，加入盐、味精、糖、鸡精拌匀成馅料。

3. 把面团搓成长条，分成约 20 克一份的小面团，擀薄，包入馅料，捏成鸡冠形，上笼蒸 3 分钟即可。

【营养功效】虾仁富含磷、钙，对小儿、孕妇有补益功效。

小贴士

菠菜汁不用放太多，不然会影响色泽。



海皇萝卜饺

主料：澄面 300 克，淀粉 200 克，虾仁、带子各 100 克，胡萝卜 300 克。

辅料：盐、味精、糖、鸡精、菠菜汁各适量。

制作方法

1. 皮的制作：把澄面、淀粉和匀，加入热水揉至纯滑，按 3:1 的比例分成两份，小的那份加入菠菜汁，把菠菜面皮搓匀成长条状；把大的那份面皮压扁，用菠菜面皮围住白色面皮，擀成薄皮。

2. 馅的制作：虾仁、带子切粒，胡萝卜切成细丝，加入盐、味精、糖、鸡精拌成馅料备用。

3. 面皮包入馅料，捏成龙珠饺，入笼蒸 5 分钟即可。

【营养功效】胡萝卜含有大量胡萝卜素，有补肝明目的作用。

小贴士

擀皮要均匀，不能厚薄不均。

制作方法

1. 猪肉、香菇切丁；马蹄、胡萝卜切成细粒。
2. 将猪肉丁、香菇丁、马蹄粒、胡萝卜粒一起拌匀，加盐、味精、酱油搅拌，制成馅料。
3. 拌匀澄面和淀粉，加热水，拌入糖、奶油，揉成面团，分为若干剂子，分别搓圆擀平，包入馅料，再捏成饺子状。
4. 锅中注入适量清水，架上蒸笼，放入粉饺蒸熟即可。

【营养功效】香菇有补肝肾、健脾胃、益气、益智安神、美容养颜之功效。

小贴士

擀面时注意均匀用力，以免擀出的面皮厚度不一，蒸出来的饺子缺乏通透感。

制作方法

1. 鲜虾剁成泥，用盐搓至起胶，再加入沙拉酱、糖、味精、香油、淀粉拌匀，冷藏30分钟；马蹄去皮洗净，与竹笋一起切粒；韭菜洗净。
2. 春卷皮摊好，表面抹上一层薄油，包入虾肉、马蹄粒、竹笋粒，捏成锦囊状，封口，用韭菜扎成石榴球。
3. 锅中倒入足量食用油，加热至180℃时加入石榴球，炸至金黄色即可。

【营养功效】竹笋含有一种白色的含氮物质，构成了竹笋独有的清香，具有促进消化、增强食欲的作用。

小贴士

带壳竹笋切口抹盐冷藏，可令笋肉保持鲜嫩。

粉饺



主料：澄面 250 克，猪肉 300 克，香菇、马蹄、胡萝卜、淀粉各 100 克。

辅料：奶油 30 克，糖 50 克，盐、味精、酱油各适量。

富贵石榴球



主料：鲜虾 500 克，马蹄、竹笋各 50 克。

辅料：沙拉酱、香油、盐、味精、糖、淀粉、食用油、韭菜、春卷皮各适量。



白菜水晶饺



主料：虾肉 500 克，马蹄、胡萝卜各 50 克，大白菜 250 克。

辅料：澄面 100 克，盐、味精、糖、淀粉、香油、绿色色素各适量。

制作方法

1. 虾肉用盐搓至起胶；马蹄、胡萝卜切粒；大白菜洗净切粒。
2. 将虾肉、马蹄粒、胡萝卜粒、大白菜粒、盐、味精、糖、淀粉、香油一起调匀作馅，冷藏 30 分钟。
3. 取澄面 10 克，加入少许绿色色素拌匀，擀成圆片，包入馅料，捏成锦囊状。
4. 锅中注入清水，架上蒸笼，放上饺子蒸 5 分钟即可。

【营养功效】大白菜能润肠、促进排毒。

小贴士

马蹄性寒，因此体弱者及小儿遗尿者应避免食用。

蚬肉饺



主料：蚬肉、虾肉、澄面各 100 克，马蹄、甘笋各 50 克。

辅料：炸蒜蓉 10 克，盐、味精、糖、淀粉、香油各适量。

制作方法

1. 蚬肉入锅汆水后捞出；虾肉用盐搓至起胶；马蹄去皮切粒；甘笋切粒。
2. 将蚬肉、虾肉、马蹄粒、甘笋粒、炸蒜蓉一起拌匀，再加入盐、味精、糖、淀粉、香油搅拌作馅，冷藏 30 分钟。
3. 取澄面 10 克，擀成圆形，包入冷藏好的馅料，捏成凤眼状。
4. 锅中注入适量清水，架上蒸笼，放入饺子蒸 3 分钟即可。

【营养功效】蚬肉有开胃、通乳、明目、利小便、治脚气、祛湿毒及醒酒的功效。

小贴士

生食或进食没有煮熟的蚬，易患卷棘口吸虫病。

制作方法

1. 沙葛去皮洗净，与酸豆角一起剁粒；猪肉洗净，剁为肉碎，加盐打至起胶。
2. 将肉碎、沙葛粒、酸豆角粒、糖、盐、味精、淀粉一起拌匀，再加入香油、姜汁拌好，冷藏 30 分钟作馅。
3. 揉好面团，分为若干剂子，分别擀成饺子皮，将冷藏好的馅料包入其中，捏成饺子形。
4. 锅中倒油烧热，放入饺子以小火煎 10 分钟即可。

【营养功效】酸豆角能够调理消化系统，消除胸膈胀满。

小贴士

酸豆角一定要煮熟食用，以免造成腹痛、饱胀、恶心、呕吐、腹泻等症状。

制作方法

1. 将猪肉碎、沙葛、玉米做成馅料A，把鱼肉、腊肉、花生做成馅料B，分别搅拌均匀。
2. 绿色、橙色澄面皮各自搓团，捏取小块擀成饺子皮，将A馅料包入橙色饺子皮中，捏成半月形；B馅料包入绿色饺子皮中，同样捏成半月形，分别再将橙色饺子和绿色饺子背靠背粘在一起，锁边成圆形，在边上捏上花纹。
3. 锅中注入适量清水，架上蒸架，放入饺子以大火蒸 10 分钟即可。

【营养功效】沙葛能够解渴生津、去酒毒和预防神经痛。

小贴士

澄面不要全部擀成面皮后再包馅料。

酸豆角肉饺



主料：猪肉、酸豆角各 500 克，沙葛 150 克，面团适量。

辅料：盐、味精、糖、淀粉、食用油、香油、姜汁各适量。

太极饺



主料：猪肉碎 500 克，沙葛 150 克，玉米 500 克，鱼肉 500 克，腊肉 50 克，花生 50 克。

辅料：绿色、橙色澄面皮各适量。



三河米饺



主料：粳米粉 1500 克，五花肉 200 克，豆腐干 500 克。

辅料：淀粉、酱油、盐、熟猪油、食用油、葱、姜、味精各适量。

制作方法

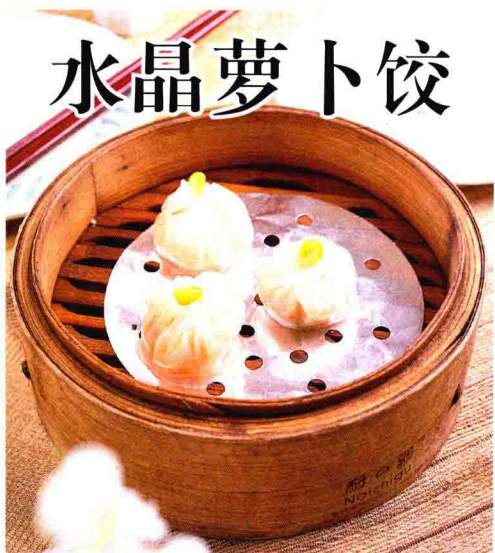
1. 葱、姜切末；五花肉、豆腐干切丁，放熟猪油炒熟，再放入葱末、姜末、酱油、盐、味精煸炒，加入淀粉液搅动，烧开制成馅心。
2. 炒锅放入粳米粉和盐炒匀，加入清水拌匀，煮沸出锅。
3. 揉透粉团，做成若干面剂，包入馅心，制成生坯。
4. 铁锅放入食用油，烧至七成热时加入饺子生坯，炸至呈金黄色时转中火再炸 5 分钟即可。

【营养功效】豆腐干含有多种矿物质，能补充钙质，防止因缺钙引起的骨质疏松，促进骨骼发育。

小贴士

过量食用豆腐制品会导致碘缺乏病。

水晶萝卜饺



主料：猪肉碎、萝卜丝各 500 克，面团适量，虾米 50 克。

辅料：盐、味精、糖、淀粉、香油、姜汁各适量。

制作方法

1. 取碗，放猪肉碎、盐打至起胶，加萝卜丝、虾米、味精、糖、淀粉、香油、姜汁拌匀。
2. 放入冰箱冷藏 30 分钟作馅。
3. 用面团 10 克开皮，包入馅，包成包子形，大火蒸 10 分钟即可。

【营养功效】姜中的姜辣素能抗衰老，老年人常吃姜可祛老年斑。

小贴士

萝卜能治胃气，且爽滑可口，是作馅料的佳品。

制作方法

1. 取碗，放猪肉碎、盐打至起胶，加沙葛、雪菜粒、辣椒油、盐、味精、糖、淀粉拌匀。
2. 加香油、姜汁拌匀，放入冰箱冷藏 30 分钟作馅。
3. 取澄面皮 10 克开皮，包入馅，包成三角形，大火蒸 10 分钟即可。

【**营养功效**】沙葛中水分和维生素 C 的含量很高，有清凉祛热的功效。

小贴士

蒸出成品有一种透明的感觉，故叫“水晶”。

制作方法

1. 马蹄肉、甘笋肉分别切粒；虾肉放盐，搓至起胶，加入马蹄粒、甘笋粒拌匀，再加入沙拉酱、盐、味精、糖、淀粉、香油拌匀，放入冰箱内冷藏 30 分钟作馅用。
2. 澄面拍成圆形，包入馅料，包成弯梳形。
3. 取不粘锅，用 180℃ 的油炸至金黄色即可。

【**营养功效**】虾仁熟食能温补肾阳。

小贴士

鲜虾作馅料，口感清香爽脆，倍受糕点爱好者的推崇。

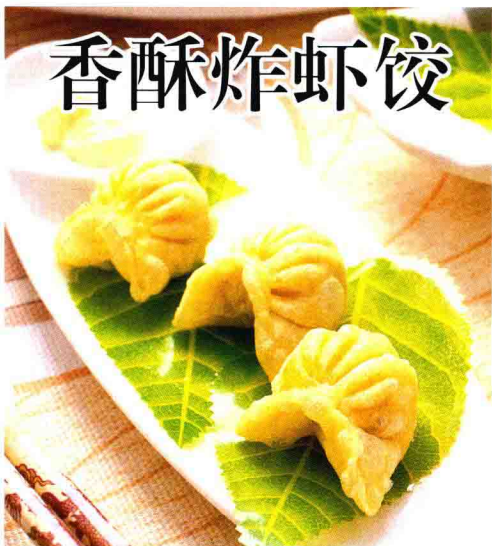
水晶雪菜饺



主料：猪肉碎、雪菜各 500 克，澄面皮适量，沙葛 150 克。

辅料：辣椒油、盐、味精、糖、淀粉、香油、姜汁各适量。

香酥炸虾饺



主料：虾肉 500 克，澄面适量，马蹄肉、甘笋各 50 克。

辅料：沙拉酱、盐、味精、糖、淀粉、香油各适量。