



微体兔美食系列
SWEET!

微体兔美食 II



家常

做馋嘴小食



零基础学做 **61** 种风味小吃

逾 **350 000 000** 人次点赞分享

微体社区——主编



扫一扫二维码
馋嘴小食「码」上学

媒体支持 搜狐视频 youku 优酷 爱奇艺 腾讯视频

联合推荐



烘焙教父 黎国雄



烹饪大师 甘智荣



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



有味儿，有文化，有人情的地道地方小吃。
一见倾情，再见倾心，一口就忘不掉的经典小吃。
色泽鲜艳诱人，口感软甜浓香的治愈系幸福甜品。
一种口味，一份记忆，小吃里流淌着怀旧味道。



中国纺织出版社
官方微博



中国纺织出版社
官方微信



中国纺织出版社
天猫旗舰店

上架建议：生活类·美食类

ISBN 978-7-5180-3681-3



9 787518 036813 >

定价：42.80 元



微体兔美食系列

微体兔美食 II

微体社区 / 主编

在家做 馋嘴小食



 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

微体兔美食. II, 在家做馋嘴小食 / 微体社区主编.

— 北京 : 中国纺织出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5180-3681-3

I. ①微… II. ①微… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

①TS972.127

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131930号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 范琳娜

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 5

字数: 67千字 定价: 42.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



壹

CHAPTER

好吃到爆的地方小吃

- 1 江浙春游小吃：青团 12
- 2 闽南风味：马蹄糕 14
- 3 梦回老上海：蟹壳黄 16
- 4 传统南京早点：鲜肉小笼包 19
- 5 苏沪名点：双色拉糕 22
- 6 人气广式早点：广式干蒸烧卖 24
- 7 粤式点心：金色流沙包 26
- 8 传统名点：奶黄包 28
- 9 广式应季小吃：腊味萝卜糕 31
- 10 南方经典：广式生煎包 34
- 11 北方特色：杂粮窝窝头 36
- 12 安徽年味小吃：韭黄四喜春卷 38
- 13 台湾美味：鸡翅包饭 40



贰 CHAPTER

不得不尝的经典小吃

- 14 越打越好吃：香打麦场 ❶ 44
- 15 香甜诱人：玉米饼 ❷ 46
- 16 中秋高颜值女神：冰皮月饼 ❸ 48
- 17 好吃又简单：芝麻饼 ❹ 50
- 18 葱香四溢：小葱花卷 ❺ 52
- 19 薄如绵纸：水晶虾饺 ❻ 54
- 20 喷香秘制：肉汁豆腐煎饺 ❼ 57
- 21 吮出来的美味：紫金凤爪 ❽ 60
- 22 美味需要透出来：上素鸡冠饺 ❾ 62
- 23 晶莹剔透下的一抹黄：奶黄西米饺 ❿ 64
- 24 麻团这样吃：香麻炸软枣 ⓫ 66
- 25 酱香微辣吃不腻：秘制卤鸭头 ⓬ 69
- 26 酒香 + 果香：小酿青梅酒 ⓭ 72



三

CHAPTER

让人欲罢不能的幸福甜品

- 27 真假难辨：雨花石汤圆 76
- 28 甜品店招牌：芒果西米露 79
- 29 十月飘香：南瓜丸子桂花羹 82
- 30 初冬的暖意：玫瑰栗子甜汤 84
- 31 夏日解暑圣品：绿豆百合饮 86
- 32 香浓筋道：手工黑芝麻小丸子 88
- 33 四季甜品：鲜芋仙 91
- 34 当四叶草遇见彩虹：布丁 94
- 35 团团圆圆：紫薯小元宵 96



五 十 公 十

CHAPTER

记忆中的纯真味道

- 36 机器猫最爱：蓝莓铜锣烧 100
- 37 好吃又好玩：糯糯南瓜饼 102
- 38 儿时记忆：泡椒腌萝卜 104
- 39 黄澄澄的美味：老婆饼 106
- 40 美味卷起来：芹菜鸡肉卷 109
- 41 让吃变得有趣：鸡蛋卷棒棒糖 112
- 42 80 后经典零食：喷香小麻花 114
- 43 松软香甜：红枣发糕 116
- 44 腊八节习俗：传统八宝饭 119
- 45 皮薄馅多：糯米烧卖 122
- 46 白白的小胖子：莲蓉软糯糍 124



目录

CHAPTER

风情万种的异国外小吃

- 47 食肉动物的下午茶：蜜汁鸡锤 128
- 48 原味 or 甜辣味：韩式炸鸡 130
- 49 把美味圈起来：韩式角瓜饼 132
- 50 超鲜美：韩式大酱汤 134
- 51 来自星星的饼：土豆饼 136
- 52 一口一个圆胖子：宝宝饭团 139
- 53 和风满满：素什锦天妇罗 142
- 54 日式风情：日式照烧煎豆腐 144
- 55 视觉诱惑：芝士焗红虾 146
- 56 夏天的味道：鲜橙烤鸡腿 148
- 57 柔滑拉丝：肉汁芝士焗土豆泥 150
- 58 美味乐章：风琴土豆 152
- 59 东西碰撞：火腿吐司 154
- 60 黄金对对碰：芝士虾球 156
- 61 高营养：牛油果吐司配玉米汁 158

注：书中所用油如无特殊说明（油的品种或分量），皆为色拉油，不再一一说明。



微体兔美食系列

微体兔美食 II

微体社区 / 主编

在家做 馋嘴小食



 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

微体兔美食. II, 在家做馋嘴小食 / 微体社区主编.

— 北京 : 中国纺织出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5180-3681-3

I. ①微… II. ①微… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

①TS972. 127

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131930号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 范琳娜

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 5

字数: 67千字 定价: 42.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

作者序

馋是一种天赋

我的馋病可能是上辈子落下的天赋。

春、夏、秋、冬，每次路上看见刚出锅还带着热乎劲儿的小吃，总是馋得发慌。昨晚下班前刚给自己下了死命令——晚饭必须少吃，为了减肥大计！下了公交，撑着一把伞埋头向前走，将路边摊甚至是过往的路人都遮住，眼里只剩脚下的路。猝不及防，一阵香味儿飘来，是生煎包的味道！抬眼偷瞄过去：大火热着油，生煎包在锅里滋滋作响。当即牙齿紧闭，却耐不住馋虫在肚子和味蕾肆意撩拨。

真馋啊！

“5块6个，要几个？”

“6个。”

Preface



每一次站在食物前都激动而慎重，哪怕周围空无一人，也恭敬以待，仿佛一丝懈怠就是对食物的亵渎，是一种罪过。我一边自责，手却不由自主接过了那一袋热腾腾的生煎包。

心管不住胃，手管不住嘴。生煎包叫我，我舍不得走。

甜点我也很喜欢。

不管是谁，吃甜点的时候，都会觉得幸福而快乐吧。

家门口开了家港式冰室，下班走到这里便迈不开脚步，停下来要了一份芒果西米露，奶白色西米上缀了一些金黄色的芒果，入口爽滑，还带着凉凉的冰渣。芒果和牛奶香味从舌头一直滑到胃里，幸福在心头开出万千朵小花。

许多美好的故事都发生在寻食路上，东京爱情故事里，莉香和完治刚一起吃完便当就挥手再见；王小波在屋里咧嘴搓手说：“我想爱，想吃，还想在一瞬间变成天上半明半暗的云。”黄碧云在放着饅面粉味牛角面包的桌边，写下世上的晦暗和暴烈。

填肚腹、尝滋味；筷子夹、嘴里抿。小食是给你自由，又永不让你孤单的恋人，舌尖一点滋味比什么都踏实。

洗手下厨房，自己做，更干净，且可按照自己的口味来调整，和家人一起品尝亲手做的小食，幸福的感觉，更是从舌尖一直传到心底。

微体社区试吃团团长

凡单单



壹

CHAPTER

好吃到爆的地方小吃

- 1 江浙春游小吃：青团 12
- 2 闽南风味：马蹄糕 14
- 3 梦回老上海：蟹壳黄 16
- 4 传统南京早点：鲜肉小笼包 19
- 5 苏沪名点：双色拉糕 22
- 6 人气广式早点：广式干蒸烧卖 24
- 7 粤式点心：金色流沙包 26
- 8 传统名点：奶黄包 28
- 9 广式应季小吃：腊味萝卜糕 31
- 10 南方经典：广式生煎包 34
- 11 北方特色：杂粮窝窝头 36
- 12 安徽年味小吃：韭黄四喜春卷 38
- 13 台湾美味：鸡翅包饭 40



贰 CHAPTER

不得不尝的经典小吃

- 14 越打越好吃：香打麦场 ❶ 44
- 15 香甜诱人：玉米饼 ❶ 46
- 16 中秋高颜值女神：冰皮月饼 ❶ 48
- 17 好吃又简单：芝麻饼 ❶ 50
- 18 葱香四溢：小葱花卷 ❶ 52
- 19 薄如绵纸：水晶虾饺 ❶ 54
- 20 喷香秘制：肉汁豆腐煎饺 ❶ 57
- 21 吮出来的美味：紫金凤爪 ❶ 60
- 22 美味需要透出来：上素鸡冠饺 ❶ 62
- 23 晶莹剔透下的一抹黄：奶黄西米饺 ❶ 64
- 24 麻团这样吃：香麻炸软枣 ❶ 66
- 25 酱香微辣吃不腻：秘制卤鸭头 ❶ 69
- 26 酒香 + 果香：小酿青梅酒 ❶ 72



三

CHAPTER

让人欲罢不能的幸福甜品

- 27 真假难辨：雨花石汤圆 76
- 28 甜品店招牌：芒果西米露 79
- 29 十月飘香：南瓜丸子桂花羹 82
- 30 初冬的暖意：玫瑰栗子甜汤 84
- 31 夏日解暑圣品：绿豆百合饮 86
- 32 香浓筋道：手工黑芝麻小丸子 88
- 33 四季甜品：鲜芋仙 91
- 34 当四叶草遇见彩虹：布丁 94
- 35 团团圆圆：紫薯小元宵 96



五 十 CHAPTER 公 十

记忆中的纯真味道

- 36 机器猫最爱：蓝莓铜锣烧 100
- 37 好吃又好玩：糯糯南瓜饼 102
- 38 儿时记忆：泡椒腌萝卜 104
- 39 黄澄澄的美味：老婆饼 106
- 40 美味卷起来：芹菜鸡肉卷 109
- 41 让吃变得有趣：鸡蛋卷棒棒糖 112
- 42 80后经典零食：喷香小麻花 114
- 43 松软香甜：红枣发糕 116
- 44 腊八节习俗：传统八宝饭 119
- 45 皮薄馅多：糯米烧卖 122
- 46 白白的小胖子：莲蓉软糯糍 124