

# 广东名点

(一)

——广州泮溪酒家像型点心

李鸿钧 王金镜 关志敏 主编

广东科技出版社

· 广 州 ·

泮溪酒家點心精華

姜







## 本书编委名单

主 编：李鸿钧 王金镜 关志敏

技术指导：王金镜

书名题字：姜 习（中国烹饪世界联合会会长）

文字撰写：关志敏 王金镜

点心制作：曾妙屏 苏翠芳 陈继忠 毕浩成

劳燕仪 陈燕琼 邓志祥 徐淑华

摄 影：陈宝亨 刘锦祥

篆 刻：余 斌



李鸿钧



王金镜



关志敏

## 本书点心技术指导及制作人员简介

- 王金镜:** 高级中式面点师, 1992 年获第 18 届奥林匹克国际烹饪比赛个人赛铜牌。
- 曾妙屏:** 高级中式面点师, 1989 年主制“广东鲜虾饺”获商业部优质产品评比“金鼎奖”; 1996 年获第二届中国烹饪世界大赛团体赛银牌; 1999 年获第四届中国烹饪大赛个人赛金牌; 2000 年获第三届中国烹饪世界大赛团体赛金牌、个人赛铜牌。
- 苏翠芳:** 高级中式面点师, 1991 年主制“樱桃奶皇球”获商业部优质产品评比“金鼎奖”; 1997 年获羊城优秀点心师技能团体赛金牌。
- 陈继忠:** 一级点心师, 1991 年主制“鸡丝春卷”获商业部优质产品评比“金鼎奖”; 1997 年主制“泮塘马蹄糕”获国内贸易部评比“中华名小吃”称号。
- 陈燕琼:** 中式面点技师, 1993 年获第三届中国烹饪大赛个人赛银牌; 1997 年获羊城优秀点心师技能团体赛金牌; 2000 年获第三届中国烹饪世界大赛个人赛银牌。
- 邓志祥:** 中式面点技师, 1991 年主制“广东叉烧包”获商业部优质产品评比“金鼎奖”。
- 劳燕仪:** 中式面点技师, 1995 年获广州市旅游局“岗位新星技能大赛”面点全能前三名; 1997 年获羊城优秀点心师技能团体赛金牌; 2000 年获第三届中国烹饪世界大赛个人赛银牌。
- 毕浩成:** 中式面点技师, 1997 年获羊城优秀点心师技能团体赛金牌; 2000 年获第三届中国烹饪世界大赛个人赛银牌。
- 徐淑华:** 一级点心师, 1988 年主制“奶油裱花蛋糕”获商业部优质产品评比“金鼎奖”。



前排坐者左起为: 苏翠芳、  
邓志祥、王金镜、曾妙屏、陈继  
忠

后排立者左起为: 陈燕琼、  
毕浩成、劳燕仪



点心名称中英对照表	1	招财花猫	42
前言	2	燕子还巢	44
点心与泮溪点心	3	机灵松鼠	46
<b>第一部分 像型点心制作</b>		刺猬私语	48
<b>第一章 丰收田园</b>	6	喜鹊登梅	50
鲜嫩白菜	6	翠竹熊猫	52
田园茄子	8	画眉归来	54
菠汁荷豆	10	椰林玉象	56
玲珑南瓜	12	<b>第三章 热闹河畔</b>	58
水乡红菱	14	福寿海龟	58
飘香莲藕	16	螃蟹稚趣	60
泮塘马蹄	18	快乐银鱼	62
家乡慈菇	20	南海章鱼	64
荷溪茭笋	22	天鹅欢歌	66
新造地瓜	24	海豚嬉戏	68
清香玉米	26	河池小鳄	70
绿叶甘笋	28	竹节斑虾	72
花生颗粒	30	鱼游春水	74
白玉萝卜	32	银虾逐浪	76
<b>第二章 欢乐天地</b>	34	<b>第四章 硕果累累</b>	78
绿茵白兔	34	津门鸭梨	78
青蛙鸣春	36	老树杨桃	80
活泼小猪	38	鸡心柿子	82
精灵雏鸡	40	帝皇香蕉	84
		红洋葡萄	86
		岭南寿果	88

故乡葡萄·····	90	掰酥皮·····	131
象牙香芒·····	92	蒸面糕皮·····	132
南山寿桃·····	94	糯米粉皮·····	133
时鲜草莓·····	96	晶饼皮·····	134
有缘佛手·····	98	奶糕(时果)皮·····	135
铁拐葫芦·····	100	马铃薯皮·····	136
金丝枣子·····	102	番薯蓉皮·····	138
古树松果·····	104		
南国凤果·····	106	<b>第二章 点心馅料</b> ·····	139
汾阳核桃·····	108	虾饺馅·····	139
<b>第五章 繁花锦绣</b> ·····	110	萝卜丝馅·····	140
英雄木棉·····	110	锦绣馅·····	141
洁白玫瑰·····	112	生肉包馅·····	142
芬芳玉兰·····	114	咖喱熟粒馅·····	143
迎春水仙·····	116	幼熟粒馅·····	144
春意海棠·····	118	芋角馅·····	145
瑶池夏荷·····	120	叉烧馅·····	146
绽放秋菊·····	122	麻蓉馅·····	147
腊月梅花·····	124	奶皇馅·····	148
		果酱馅·····	150
		椰蓉馅·····	151
<b>第二部分 点心面皮、馅料制作</b>			
<b>第一章 点心面皮</b> ·····	126	<b>附录</b> ·····	152
小酵母发面皮·····	126	一、食用色素在点心制作中的配色作 用及使用要求·····	152
拿酥皮·····	127	二、营养成分表符号说明·····	152
虾饺皮·····	128		
水油酥皮·····	129	<b>参考文献</b> ·····	152
岭南酥皮·····	130		

# 点心名称中英对照表

A LIST OF REFRESHMENTS IN CHINESE AND ENGLISH



## 第一章 THE FIRST CHAPTER

### 丰收田园

VIEW OF BUMPER HARVEST  
鲜嫩白菜  
CABBAGE-SHAPED DUMPLING  
田园茄子  
EGGPLANT-SHAPED CAKE  
菠汁荷豆  
GREEN BEAN IN SPINACH JUICE  
玲珑南瓜  
PUMPKIN-SHAPED CAKE  
水乡红菱  
WATER CALTROP-SHAPED DUMPLING  
飘香莲藕  
LOTUS ROOT-SHAPED DUMPLING  
泮塘马蹄  
PANTANG WATER CHESTNUT-SHAPED  
DUMPLING  
家乡慈菇  
ARROWHEAD-SHAPED DUMPLING  
荷溪茭笋  
WILD RICE STEM-SHAPED DUMPLING  
新造地瓜  
SWEET POTATO CAKE  
清香玉米  
SWEET COIN-SHAPED DUMPLING  
绿叶甘笋  
CARROT-SHAPED DUMPLING  
花生颗粒  
PEANUT-SHAPED CAKE  
白玉萝卜  
RADISH-SHAPED DUMPLING

## 第二章 THE SECONED CHAPTER

### 欢乐天地

HAPPY PLACE  
绿茵白兔  
RABBIT-SHAPED DUMPLING  
青蛙鸣春  
FROG-SHAPED DUMPLING  
活泼小猪  
PIG-SHAPED DUMPLING  
精灵雏鸡  
CHICKEN-SHAPED DUMPLING  
招财花猫  
CAT-SHAPED DUMPLING  
燕子还巢  
SWALLOW-SHAPED DUMPLING

机灵松鼠

SQUIRREL-SHAPED DUMPLING  
刺猬私语  
HEDGEHOG-SHAPED BUN  
喜鹊登梅  
MAGPIE ON PLUM BLOSSOM  
翠竹熊猫  
PANDA-SHAPED DUMPLING  
画眉归来  
THRUSH COMING BACK  
椰林玉象  
ELEPHANT-SHAPED CAKE

## 第三章 THE THIRD CHAPTER

### 热闹河畔

LIVELY RIVERSIDE  
福寿海龟  
GREEN TURTLE-SHAPED DUMPLING  
螃蟹稚趣  
BABY CRAB-SHAPED DUMPLING  
快乐银鱼  
ICE-FISH-SHAPED DUMPLING  
南海章鱼  
OCTOPUS-SHAPED DUMPLING  
天鹅欢歌  
SWAN-SHAPED DUMPLING  
海豚嬉戏  
DOLPHIN-SHAPED DUMPLING  
河池小鳄  
INFANT CROCODILE-SHAPED DUMPLING  
竹节斑虾  
PRAWN-SHAPED DUMPLING  
鱼游春水  
FISH-SHAPED DUMPLING  
银虾逐浪  
SILVER SHRIMP-SHAPED DUMPLING

## 第四章 THE FORTH CHAPTER

### 硕果累累

LOTS OF FRUIT  
津门鸭梨  
PEAR-SHAPED DUMPLING  
老树杨桃  
CARAMBOLA-SHAPED DUMPLING  
鸡心柿子  
PERSIMMON-SHAPED DUMPLING  
帝皇香蕉  
BANANA-SHAPED DUMPLING

红洋葡萄

CRAPE-SHAPED DUMPLING  
岭南寿果  
CHINESE FLOWERING QUINCE  
故乡葡萄  
CRAPE-SHAPED DUMPLING  
象牙香芒  
MANGO-SHAPED DUMPLING  
南山寿桃  
PEACH BUN  
时鲜草莓  
STRAWBERRY-SHAPED DUMPLING  
有缘佛手  
BERGAMOT-SHAPED DUMPLING  
铁拐葫芦  
CALABASH-SHAPED DUMPLING  
金丝枣子  
DATE-SHAPED DUMPLING  
古树松果  
PINE CONE-SHAPED DUMPLING  
南国凤果  
PINEAPPLE-SHAPED DUMPLING  
汾阳核桃  
WALNUT-SHAPED DUMPLING

## 第五章 THE FIFTH CHAPTER

### 繁花似锦

BEAUTIFUL GARDEN  
英雄木棉  
KAPOK-SHAPED DUMPLING  
洁白玫瑰  
WHITE ROSE DUMPLING  
芬芳玉兰  
ORCHIDS-SHAPED DUMPLING  
迎春水仙  
DAFFODIL-SHAPED DUMPLING  
春意海棠  
BEGONIA-SHAPED DUMPLING  
瑶池夏荷  
LOTUS-SHAPED DUMPLING  
绽放秋菊  
CHRYSANTHEMUM-SHAPED DUMPLING  
腊月梅花  
PLUM BLOSSOM-SHAPED DUMPLING



# 前言

广州泮溪酒家是中国最大的园林酒家，经营粤菜、粤点已有50多年历史。从20世纪60年代起，泮溪酒家已成为来华访问的外国首脑、政府代表团、国际知名人士的重要接待场所，先后接待了英国前首相希思、美国前总统布什、德国前总理科尔、澳大利亚前总理弗雷泽、新加坡前总理李光耀、联合国前秘书长瓦尔德海姆、国际奥委会主席萨马兰奇、柬埔寨国王西哈努克等外国首脑以及陈香梅、韩素音等国际知名人士，还接待了邓小平、朱德、贺龙、陈毅、叶剑英、李先念等领导同志。

泮溪酒家是餐饮业公认的人才辈出之地，拥有实力雄厚的烹调技术队伍。近百款菜肴、点心获得了卢森堡国际烹饪比赛金牌、法兰克福第18届奥林匹克国际烹饪比赛铜牌、第二届、第三届中国烹饪世界大赛金、银、铜牌、全国历届烹饪比赛金、银、铜牌以及商业部优质产品评比“金鼎奖”、“中华名小吃”等部级以上奖项，被誉为“熠熠闪光的烹饪明珠”。

点心制作，是泮溪酒家烹调技术的杰出体现，是泮溪酒家数十年来历久不衰、赖以赢取社会效益、经济效益的可贵资源，特别是独树一帜的造型点心系列，是由德高望重、桃李满园的点心大师罗坤在泮溪酒家首创，从绿茵白兔饺、像生雪梨果开始，发展至塑造成飞、潜、动、植各种形态，把普通的油、糖、米、面合成，幻变出精彩绝伦的造型点心系列，使点心突破一贯只作为茶点的传统观念，登上了大雅之堂，在提供饱腹功能之余，更成为人见人爱的艺术食品、观赏食品。泮溪点心这一荣誉贡献，奠定了泮溪酒家雄踞点心改革先驱的地位，在国内外享有盛誉。

多年来，泮溪酒家的像型点心系列已为全国餐饮企业所认同，并成为树立企业经营特色，提高市场竞争能力，以及在各类型竞赛中荣膺奖项的制胜之道。

为了更好地弘扬广州的“食文化”，为了进一步提升点心在餐饮业、食品制造业以及外贸出口的地位，为了指引众多点心制作从业人士及爱好者踏上专业成材的快车，泮溪酒家特地精选了数十年来历经锤炼，并始终在烹饪界领尽风骚的部分像型点心编写成书，并基于实用性、超前性、易操作性、相对稳定性为目的，从造型、营养分析、皮类、馅类等方面进行编写，更运用了流程图的模式阐述制作方法，使本书成为专业知识含量较高、操作方法简单易懂的工具书籍。以达到共同努力为传播、发展点心烹饪文化，推动点心制作走上更新台阶的目的。



## 点心与泮溪点心

在中国烹饪界，“点心”的称谓常用于南方地区（特别是南粤一带），其他地区习惯称“面点”。“点心”之名，据载最早见于宋人吴曾所著《能改斋漫录》，曰：“世俗例，以早晨小吃为点心。”而坊间流传推动点心普及民间的却是宋代巾帼英雄梁红玉，说的是梁红玉“击鼓退金兵”后，受到朝廷奖赏，这位赫赫有名的女将领为了犒劳军士，亲自下厨制作面制小食，派发给军中将士，在庆功的同时表示“点点心意”，结果此举大得军心，人们互相传颂，“点心”的叫法很快便流行民间。

在20世纪前，点心的发展是极其缓慢的。据记载，《楚辞》中所列举的战国时期食单，就已有蜜沾米粬、蜜馅饼的名堂。到了秦汉朝代，红案、白案已经有了明显分工，但点心仍然停留在米糕和饼类，只是饼类的制作较为丰富多彩而已，刘熙在《释名·释饮食》中说：“饼，并也。溲面使合并也。胡饼作之，大漫沔也。亦言以胡麻著上也。黄饼、汤饼、滑饼、随饼、金饼、索饼之属皆随形而名之也。”在太平盛世的唐朝，饮食业已相当发达，点心的发展也上了新台阶，然而，其花式品种也不过是酥、糕、包子、饺子、馄饨、面条等，连皇帝钟情的食品也只能在这几大类中兜转，如彭大翼在《山堂肆考饮食卷二》中写道：“唐代武则天，花朝日……采百花……蒸糕，以赐从臣。”可见，糕点在盛唐年代也算得上是高档次食品了。即使在出现了资本主义萌芽，逐步建立了与西方国家的经济文化关系，商业繁荣，盛况空前的明清时期，点心的档次、地位也远远不可与菜肴同日而语，其花式品种、制作水平、食用方式均显示出与当时餐饮业发

展极不相称的局限性。从清代盛名传世的宫廷名宴“满汉全席”菜单中看到，菜肴的运用在当时已是出神入化，所用原料，皆山珍海味、飞潜动植、水陆八珍，所制菜品，皆技法精湛、造型优美、脍炙人口，列出的菜式品种多达100多道。而点心就大不相同，仅有饽饽、烧卖、包子、酥盒子等记载。况且，时至今日，北京城内著名的宫廷食府中，最负盛名的“慈禧太后点心”也只是豌豆黄、小窝头、肉末烧饼等“经典产品”，由此分析，古代的众多名厨、食者，对点心所蕴含的“商机”的认识，对点心在社会生活中的作用地位以及对点心的开发，都实在是太忽略了。

近百年来，点心的发展已呈异军突起的态势，在饮食业的整体发展中发挥着前所未有的作用。随着各地点心的形成、发展和渗透，业内人士一贯认为主导中国大江南北的点心有三大流派：一是京式点心，以宫廷点心为代表，面食制品为特色；二是江浙点心，以淮扬细点为代表，酥食制品为特色；三是广式点心，以广州点心为代表，以皮、馅类变化多采为特色。传统的广式点心就分为四大类，分别是常年供应的品种，不分季节、不分贵贱、天天有售的称为常期点心；每周推陈出新，用以调节花式品种，点缀供应气氛的称为星期点心；按照春、夏、秋、冬四季应时上市物料而制作，或按四季气候春浓、夏淡、秋润、冬滋的饮食口味而推出的称为四季点心；用以配套筵席酒菜，量少而精，讲究原料搭配、咸甜口味，重视制作工艺、烹调技法的称为席上点心。这四类点心在南粤一带的酒楼、食肆中十分流行。虽然制作技艺、调味方法、花式品种各有参差，但基本套路是相同的。渐渐地，

形成了广式点心与众不同的风格和特色，在各点心流派中显得出类拔萃。

我国改革开放以后，南北文化的交往日益频繁，餐饮业也打破了过去经营固守一方，菜系一成不变的传统，迅速形成东、西、南、北饮食特色大汇串的局面。广式点心在改革土壤的培育下，不断吸纳港澳点心、南北点心、少数民族点心以及西式点心的精华，利用越来越丰富的原材物料资源，大胆地改革，灵活地变通，合理地完善。时下的广式点心，已经没有很明确的星期点心、四季点心之分，取而代之的是层出不穷的创新点心，即使是早茶市供应的常期点心，看似名称、外形没多大变化，其实，它们的原料、配方、口味、操作已是运用了不少新材料，新工艺进行改良，使其适应人们生活水平日益提高，饮食口味不断变化的需要。而筵席点心更是变幻无穷，无论在制皮、拌馅、搭配、造型等方面，均体现了全新的观念和技法，为筵席接待增色不少。广式点心的发展速度、花式创新以及这些点心为餐饮经营所注入的活力，足以令全国餐饮同业青睐与叹服。因此从20世纪80年代中期开始，广式早茶、下午茶、夜宵的形式风靡全国，对筵席点心运用的方式也被其他地区上档次的酒店纷纷采用。广式点心，作为广东饮食文化的一种具体内涵，正以她日渐展现的前景与迷人的魅力，越来越牢固地奠定在中国烹饪界的根基和地位，由小小的点心而带动的南粤饮食民情，如广式早茶、下午茶、夜宵等，更在一定程度上改变了北方民众的生活习惯，成为现代饮食时尚。

泮溪点心，在广东烹饪界处于首屈一指的地位，此地位来源于泮溪有一支雄厚的点心制作技术队伍，其中有1983年获“全国最佳点心师”称号，排名全国五大点心师之首，被誉为“点心状元”的罗坤，获“全国优秀点心师”称号的

刘惠端，有王金镜、曾妙屏、苏翠芳等中式面点高级技师、中级技师共7人；来源于泮溪的点心师们能够制作逾千款的点心品种，除了常年为广大市民提供销售服务，取得良好的口碑外，有42款点心还于1988年至2000年获得世界烹饪大赛、全国烹饪大赛、商业部优质产品“金鼎奖”等部级以上奖项；来源于泮溪从1975年起成为国家指定的粤菜、粤点烹调技术培训基地，先后为越南、日本、缅甸、塞舌尔、坦桑尼亚等国家培训了点心师30多人，为兄弟省市培训了点心师1000多人，早已是桃李满门，名声在外；来源于泮溪曾接待了众多党和国家领导人、外国首脑以及国际国内知名人士，在接待中，点心的运用有如锦上添花，发挥了妙不可言的作用，在海内外宾客中赢得极高的评价。更为重要的是，此地位来源于泮溪酒家首创了像型点心与点心筵席，从而改写了广式点心乃至中式面点的历史，为祖国的饮食文化添上了精妙的一页。

泮溪酒家，向以制作中、高档点心见长，后来成为制作像型点心的经典代表。在20世纪60年代初期，点心大师罗坤受北方菜肴“造型冷盘”的启发，在保持粤点配方、口味、制作基本工艺的前提下，将传统的点心“广东鲜虾饺”手捏成长尖形后，用剪刀剪出一对长耳朵，用火腿粒点上作眼睛，再伴以碧绿的茼蒿或鸡蛋丝，犹如一群欢蹦活跳的小白兔在草地上嬉戏，他又将土豆泥加上澄面（淀粉）作皮，包入冬菇、鸡肉等造成天津鸭梨的形状，用叉烧条或火腿条作梨蒂，送到客人面前时活脱脱就是一盘梨子。这两款点心取名叫“绿茵白兔饺”、“像生雪梨果”，问世后在行业内外引起轰动，人们惊叹千百年来点心制作的这一突破，佩服罗坤大师出众的思维与妙手生辉。就在这时，在正值交易会的接待中，一对外宾夫妇带着小孩来到泮溪，当为他们安排的绿茵白兔饺端上桌时，那小孩简直是欢



喜若狂，他把整盘白兔饺抱在怀里，死活不让父母动箸，后来，还是服务小姐请罗坤师傅给小孩另做了几只“小白兔”，用塑料袋盛好让他带走，才让大人、小孩都如愿以偿。这个接待事例进一步激发了罗坤师傅的改革和创作欲望，他带领着他的徒弟们，开始了系统地探讨造型点心的开发，多年来孜孜不断，精益求精，终于创制了天上飞的、水里游的、地上走的动物造型和蔬菜、水果、花卉等植物造型两大系列，使泮溪酒家成为点心改革的先驱，在国内外享有盛誉。

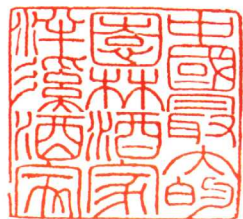
20世纪60年代中期，泮溪酒家又创新、推出了点心宴。过去，席上点心只是作为筵席酒菜的点缀，上席的花式品种、数量都非常有限，在筵席中处于附属地位。罗坤大师以“敢为天下先”的胆识和自信心，把广式点心、像型点心认真整理筛选，提出“点心自成宴”的观点，并推出面市。此点心宴运用食品拼盘及宴会菜肴的装饰方法，给每款点心伴以像型图案和花边，通常每套点心宴配套八道咸点、四道甜点、一道主食，其中各种烹调技法如蒸、煎、炸、炕、炒恰当搭配，咸点、甜点、汤点、热点、凉点均有所体现。上席时先咸后甜，各款点心按造型、色泽、口感、加热方法有所区分，交错上席，显得特色鲜明，别具一格。这一创举再次给喜爱吃点心、讲究常吃常新的广东人带来全新的感觉，行业内的人们在对点心宴纷纷称道的同时，开始对点心刮目相看，重新估量点心在餐饮业经营中创造效益的位置。因此，过不多久，像型点心、点心宴在行业内迅速传播，并成为至今餐饮企业长盛不衰的经营之道。

在姿彩纷呈的点心烹饪领域，泮溪酒家对点心的开发、运用和经营一向保持着着领先，先后派出点心师傅到美国、日本、新加坡、马来西亚、香港等国家、地区作巡回表演，每到一处，必定引起轰动，精致绝伦的小点心被称为“可以

吃的工艺品”、“不可思议的点心绝活”。这些点心不但令中国饮食文化在海外发扬光大，而且为泮溪酒家带来无限商机。1989年，日本某食品株式会社从杂志中看到关于泮溪点心的报道后，不动声色地派出一行人来到泮溪，连续七天订吃不同品种的点心宴，他们每人吃一份点心，还带走一份，天天如此。到了第八天，他们要求会面总经理，提出把泮溪点心制成冷冻食品出口日本的设想和具体方案，经过一系列洽商与努力，终于在1989年11月实现了18款点心出口，使泮溪酒家成为第一家点心出口的企业，至今，泮溪的出口点心品种已多达200多款，每年为酒家创造可喜的效益。

一直以来，泮溪的点心师们都在不断地致力于原有点心品种的改良、完善，致力于创新点心的研究开发，致力于提升点心在餐饮市场中的地位。目前，点心在泮溪酒家的每一份订席菜单、宴会菜单中都被普遍运用，像型点心宴更是众多旅行社组织海内外团队“广州游”的指定风味品尝项目，成为“食在广州”的美食特色。最近，泮溪的点心师在像型点心的基础上，以丰富的想象力揉合得心应手的烹调技术，将点心造型进一步艺术化、抽象化，成功创制了最新的造型系列——卡通艺术点心系列，并已在1999年广州国际美食节中献展并推出品尝，使像型点心实现了再次跳跃，从而为艺术点心开辟了又一新领域。

从首创像型点心、点心宴、卡通艺术点心，到成功地改变点心的地位，提升点心的档次，综合地开发应用点心，使之形成独特的“点心文化”。泮溪，无可置疑地为谱写崭新的中国饮食文化篇章作出了不可磨灭的贡献。



# 第一部分 像型点心制作

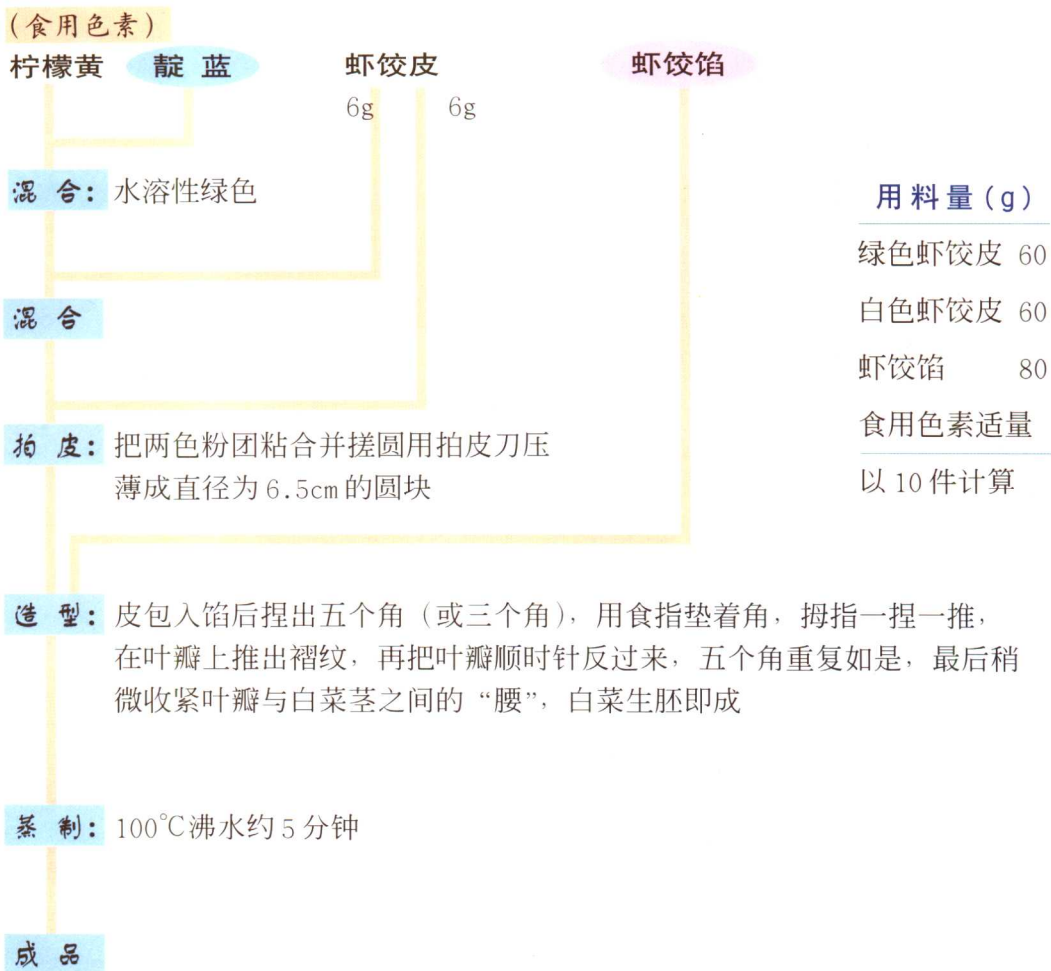
## 第一章 丰收田园

THE FIRST CHAPTER VIEW OF BUMPER HARVEST

鲜嫩白菜 CABBAGE-SHAPED DUMPLING



## 鲜嫩白菜制作流程图



特点：形似白菜，皮薄透明，馅鲜带爽。

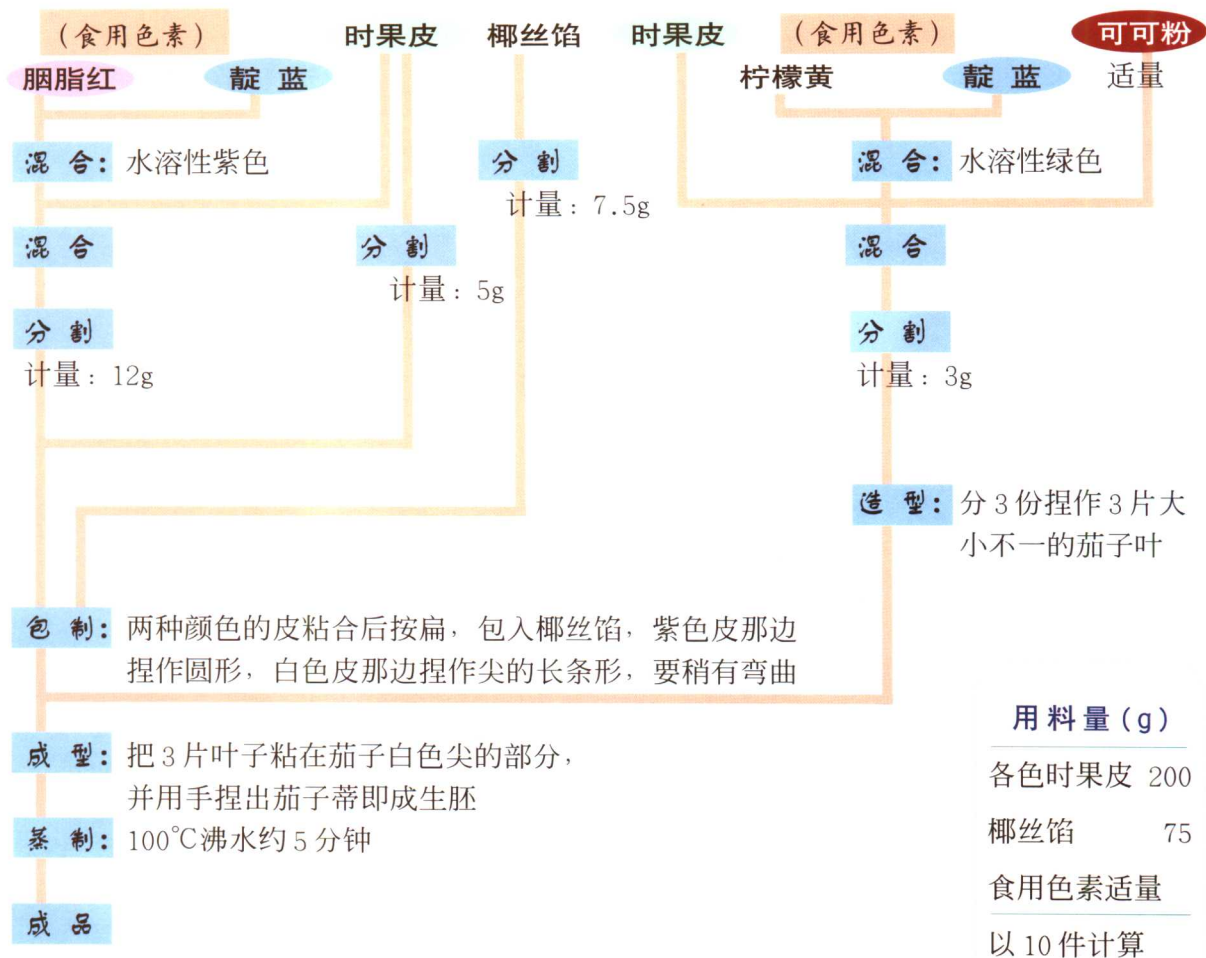
## 鲜嫩白菜营养成分

原料名称	重量 (g)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	热能 (10 <sup>3</sup> J)	膳食纤维 (g)
虾饺皮	120	63.78	11.88	5.94	34.18	933	2.08
虾饺馅	80	50.17	12.97	11.65	3.5	715	0.39
合计	200	113.95	24.85	17.59	37.68	1648	2.47

田园茄子 EGGPLANT-SHAPED CAKE



## 田园茄子制作流程图



特点：形似茄子，口味甜润，有浓醇的椰子香味。

## 田园茄子营养成分

原料名称	重量 (g)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	热能 (10 <sup>3</sup> J)	膳食纤维 (g)
时果皮	200	96.12	10.68	8.06	83.58	1883	0.46
椰丝馅	75	9.51	2.31	12.76	47.57	1314	1.73
合计	275	105.63	12.99	20.82	131.15	3197	2.19



菠汁荷豆 GREEN BEAN IN SPINACH JUICE

