



家庭营养 点心1688例

犀文图书 编著

500例点心+500个营养分析+500个小贴士+188个制作技巧

点心点心，点点心意点点情。款式多样，香味飘逸。
拥有本书，你可把最爱吃的点心在家里完美呈现。

最实用的
家庭美食菜谱
19.90元



湖南美术出版社

家庭营养 点心1688例



犀文图书 编著

中国书店
藏书章



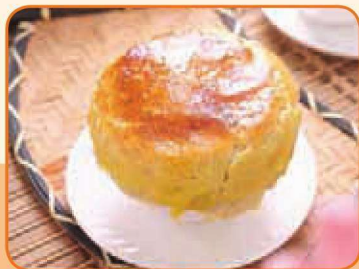
湖南美术出版社

P 前言 reface

现代饮食文化多样性发展，点心已成为人们饮食生活中不可或缺的一部分。您是否还在留恋于西餐厅精美的西点和茶楼多样的中点呢？不用再留恋啦，本书手把手地教您怎样做出自己喜爱的各种美味点心，快快动手吧！

本书精选了500例市面上最受欢迎的各类点心，既有流传久远、人气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，还精选了外国点心，让您穿梭于古今中外，体验各式点心的新奇吃法。

本书分为西点和中点两大类。西点按照不同的制作形式，细分为挞类、蛋糕类、饼类等，中点根据形态和原料的不同，分为面点类、糕饼类、粥品类等。全书制法全面，简单易学，步骤清晰易懂，每个案例配有精美的图片，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。



C 目录 ontents



西点

XIDIAN

面包类

3

蜜汁叉烧包
花生酱烧面包
咖 酱牛油烧面包

4

酥皮包
咖喱鸡照烧面包

5

蓝莓酱烧面包
爪哇酱肉焗法包
蒜香焗法包

6

香葱火腿包
黄桃奶油包
豆沙包

7

牛角包
肉松包
杏香面包

8

肠仔包
布丁香酥面包
毛毛虫

9

花生圈
甜甜圈
巧克力千层圈

10

酥皮的制法

11

榴莲脆皮圈
杂果三文治
芝士三文治

12

手卷三文治
莲香三文治
英式三文治

13

西红柿鸡蛋三明治
培根三明治
火鸡三明治

14

花生酱吐司
法兰西吐司
凤凰西多士

糕点

16

原味海绵蛋糕的制法

17

香蕉芝士蛋糕
香芋芝士蛋糕
提拉米芒果蛋糕

18

玫瑰之恋芝士蛋糕

杏仁芝士蛋糕

班兰叶玉米芝士蛋糕

19

柠檬芝士蛋糕
水果芝士蛋糕
紫米芝士蛋糕

20

原味面糊、蛋糕液的制法

21

草莓芝士蛋糕
红豆芝士蛋糕
芒果芝士蛋糕

22

紫玉米芝士蛋糕
白咖啡蛋糕
班兰叶双味蛋糕

23

胡萝卜去脂蛋糕
草莓蛋糕
葡萄干蛋糕

24

黑芝麻养发蛋糕
蜜桃蛋糕
玉米西米蛋糕

25

清凉菊花蛋糕
杂果蛋糕
榴莲蛋糕

26

可可蛋糕
海南椰子蛋糕
Q心芝士西米蛋糕

27

绿茶蛋糕
纤体粗粮蛋糕
松仁蛋糕

28

腰果蛋糕
红枣蓉蛋糕
蓝莓芝士蛋糕

29

巧克力蛋糕
黄桃慕斯蛋糕
绿豆慕斯蛋糕

30

原味慕斯液的制法

酥饼类

38

风车酥
腰果酥

39

椰香饼
千层腰果酥

40

花生酥饼
千层苹果酥

41

绿茶酥
杏仁芝士饼

42

菠萝酥角
千层奶皇酥
冬瓜手指酥

43

花生椰丝芝麻夹心饼

31

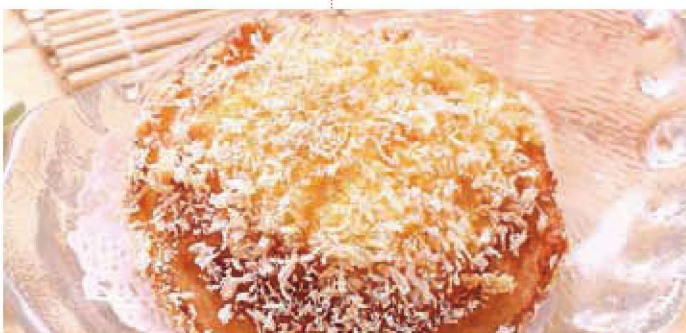
猕猴桃慕斯蛋糕
绿茶慕斯蛋糕
椰香慕斯蛋糕

32

法国红酒慕斯蛋糕
杂果慕斯蛋糕
奶茶慕斯蛋糕

33

芒果慕斯蛋糕
姜汁豆奶慕斯蛋糕
榴莲慕斯蛋糕



34

黑芝麻慕斯蛋糕
酸奶杏香慕斯蛋糕
蓝莓花件蛋糕

35

绿树雪景
肉松奶油卷蛋糕
可可啤斯蛋糕

36

田园南瓜仁蛋糕
巴西可可云石蛋糕

松子饼
黑芝麻饼

44

西杏饼干
杏仁西饼仔
奶油层酥

45

咸蛋酥
芝士法国方饼
提子饼

46

椰香花生扭酥
蝴蝶冰花饼

南瓜仁松饼

47

黄薯酥饼
香芋曲奇
朱古力曲奇

48

蓝莓曲奇
椰香曲奇
芥辣曲奇

49

绿茶曲奇
黑芝麻曲奇
桃酥



批挞类

51

抹茶奶油批
杏仁芝士批

52

肉桂苹果批
鸡肉批

53

水晶黄桃批
西米盏

54

爆米花松饼盏
椰子挞

55

杂果挞
椰香挞

56

绿茶挞
花生挞

57

咖啡挞
蓝莓挞
西米挞

58

芝麻挞
玉米挞

59

菠萝挞
芝士海皇挞

60

千层虾挞
蛋挞



其他类

62

紫菜海鲜卷
意大利脆皮鸡肉卷
意大利鸡肉卷

63

香蕉卷
酥皮焗鲜奶
酥皮焗朱古力

64

芥辣脆脆棒
杂果奶油筒
西米焗布丁

65

烟肉焗土豆
沙拉果冻盏
什果沙拉

66

脆皮雪糕
可可布丁



中点

ZHONGDIAN

饺类

69

糯米皮、饺子皮的做法

70

粉饺
富贵石榴球

71

白菜水晶饺
蚬肉饺

72

酸豆角肉饺
太极饺

73

三河米饺
水晶萝卜饺

74

水晶雪菜饺
香酥炸虾饺

75

日式紫菜饺
手工肉菜水饺

76

四川辣子水饺
菠菜蒸饺

77

顺德鱼包饺
水晶虾饺

78

潮州鱼皮饺
三鲜饺子

79

黄金玉米饺
香菇鸡肉饺



面点类

81

面包皮的做法

82

玉液琼浆包
香滑椰汁包

83

冬蓉榄仁包
黄金馒头

84

可爱猪仔包
鸡汁生煎

85

香菇滑鸡包
莲蓉包

86

麦丽香粗粮包
香麻花生包
网皮香煎包

87

狗不理包子
五仁大包

88

紫菜蛋卷
双色花卷

89

清香花生卷
肉松蛋卷
鸳鸯豆沙卷

90

客家腐皮卷
酥皮糯米卷

91

白菜猪肉卷
香芋丝春卷
紫菜鱼卷

92

三鲜黑米蛋卷
葱油花卷

93

腊肠糯米卷
越南春卷
风味阳春面

94

蟹肉伊面
照烧鸡球面

95

经典牛肉乌冬面
什锦鸡蛋面

96

酸辣三丝面
清炖牛腩面
红烧牛腩面

97

香葱油面
蔬菜拉面

98

半筋半肉牛肉面
鸡翅香菇面
竹笋面

99

辣酱面
清汤牛肉面

100

咖喱牛肉面
鱿鱼羹面

101

肉燥面
五彩米粉面

糕饼类

103

陈皮红豆糕
养发芝麻糕

104

西米椰汁糕
马蹄清心糕
均安鱼蓉糕

105

班兰椰香糕
杞子红枣糕
黄金小米糕

106

腊味萝卜糕
爽口马蹄糕

107

千层咖啡糕
香软芋头糕
桂花云片糕

108

香滑椰汁煎饼
麦丽香粗粮饼
杏仁饼

109

光酥饼
绿豆蓉菊花饼
小麦脆饼

110

班兰叶椰香饼

胡椒饼

雷州田艾饼

111

鸡仔饼
阳江炒米饼

112

佛山盲公饼
萝卜丝饼

113

红豆煎饼
芋丝煎饼

114

香甜玉米饼
糯米饼

115

徽州饼
火腿酥油饼

116

洋葱牛肉煎饼
雪菜烧鸭煎饼

117

咖喱鸡柳饼
金黄南瓜饼
芝士红薯饼

118

南乳芝麻酥
冬瓜蓉榄仁饼
香菇滑鸡煎饼

粥类

120

八宝粥
玉米粥

121

紫薯银耳粥
芝麻糖粥
银耳水晶绿豆爽

122

芝麻粥
鹌鹑红豆粥
草莓牛奶燕麦粥

123

紫米粥
芋头粥
薏米红豆南瓜粥

124

小米红枣粥
银耳莲子羹
薏米麦片粥

125

芸豆粥
益寿板栗粥
椰子糯米粥

126

香浓红豆粥
鲜虾冬瓜燕麦粥
五谷杂粮粥

127

天冬黑豆粥
荞麦粥
皮蛋鸡蓉燕麦粥

128

糯米山药粥
南瓜红薯玉米粥
明目桑葚粥

129

莲子紫米粥
胡桃粥
黑糯米粥

130

黑豆粥
荷香绿豆薏米粥
桂花红豆粥

131

豆腐薏米粥
干果银耳高粱米粥
陈皮粥

132

雪梨青瓜粥
决明子粥
生地黄粥

133

加味天门冬粥
鱼腥草粥
佛手米粥

134

黑芝麻甜奶粥
田螺芋头粥
冰糖五色粥

135

西红柿粥
咸蛋菜心粥
苦瓜粥

136

青菜糯米粥
杂米粥
花生紫米红豆粥

137

苹果麦片粥
黑芝麻红枣粥
猪脾枣米粥

138

首乌粥
猪肝绿豆粥

139

木耳海米粥
紫苏麻仁粥
陈肾菜干粥

140

桃仁山楂荷叶粥
吴茱萸粥

141

冬菜粥
排骨薏米糙米粥
山楂黑枣粥



其他类

143

班兰薯蓉粿
紫米烧卖
椰丝粿

144

咖啡吮吮球
豆蓉菊花盏
豆沙软角

145

香芋米网
绿茵小白兔
椰香金三角

146

澄面皮做法

147

南瓜像生
茄子像生
马蹄像生

148

豆蓉黄金盒
椰丝糯米糍

149

玫瑰豆沙角
椰香蔬夫厘
炸香蕉

150

芝麻煎堆
脆蛋散

151

琉璃桃仁
传统崩砂

152

笑口枣
夹沙甜肉

153

脆皮猪肠粉
珍珠糯米卖
泰式鸡酱卖

154

洋葱鸡肉角
孜然牛肉卖
炸云吞

155

番禺鱼卖
油煎

156

凤凰排粿
蜜汁土豆
牛肉冻

157

酥香菠菜
蛋皮寿司
姜醋猪脚蛋

158

腐皮肉筒
香蕉薯泥

159

香熠松花
芝麻茄泥

160

荷叶鸭脯
拔丝香蕉

161

菠萝露冰沙
炒疙瘩

162

龙抄手
蟹黄虾子烧麦

163

猪肉糯米丸
荷叶糯米鸡

164

干蒸牛肉丸
顺德龙耳
芝麻糊

165

焦糖香蕉
炸葱头
椰香糯米糍

166

金银满堂
虾蓉火腿
糯米糍

167

咸水角
赖汤圆

168

彩云汤圆
意大利芝士汤圆
窝蛋奶

169

姜撞奶
双皮奶

170

巧克力花生豆
杏仁奶糊
核桃糊

171

鲜蛋炖奶
酒糟窝蛋
松仁芝麻糊

172

香煎黑米藕夹
油煎酥藕夹

73

腊味土豆泥
鸡丝炒银针粉

174

鸡丝米粉
咖喱牛肉细粉

175

原汤桂林米粉
干炒牛河

176

鱼蛋米粉
榨菜肉丝粉

177

地道酸辣粉
南瓜炒粉

178

洋葱炒米粉
田螺鸡米粉

179

桂花虾皮炒粉丝
牛肉炒河粉

180

雪蛤膏炒鲜奶
西米火龙果

181

琥珀连心
银耳鹌鹑蛋玉米
马蹄什果冻

182

莲子桂圆冻
杞子荔枝冻

183

冬瓜蛋黄羹
碧绿豌豆羹
枸杞玉米羹





XIDIAN

常见西点的来源

提拉米苏

关于提拉米苏的由来，有一个温馨的故事：二战时期，一个意大利士兵要出征了，可是家里已经什么也没有了，爱他的妻子为了给他准备干粮，把家里所有能吃的饼干、面包全做进了一个糕点里，那个糕点就叫提拉米苏。每当这个士兵在战场上吃到提拉米苏就会想起他的家，想起家中心爱的人。提拉米苏，Tiramisu，在意大利文里，有“带我走”的含义，带走的不只是美味，还有爱和幸福。

慕斯

慕斯mousse，慕斯蛋糕最早出现在美食之都法国巴黎，最初大师们在奶油中加入起稳定作用和改善结构，口感和风味的各种辅料，使之外型、色泽、结构、口味变化丰富，更加自然纯正，冷冻后食用其味无穷，成为蛋糕中的极品。慕司是从法语音译过来的。

吐司

吐司是音译，粤语广东话叫(多士)，面包切成片，经过烤的之后，才能被叫做吐司，吐司应该是面包再加工后的产物。国内说的土司面包在美国就叫 bread，所谓的土司面包(toast)指的是在面包上涂上一层蒜泥或是奶油下去烤的面包才叫 toast，或者用面包机烤一下，再涂上酱。严格地说切片面包有两种，薄一点，软一点的是三明治面包，厚一点硬一点的就是吐司。在香港“多士”可以衍生出很多美味的小吃式食物，例如：奶油多、鲜油多、油占多……

曲奇

曲奇是一种由面粉制成的糕点，通常为甜味，有酥脆和松软两种。曲奇这个单词的本意为小糕点。饼干最早是一种航海食品，因为它没有什么水分，易保存，可放置达数年之久。曲奇的历史可追溯到公元7世纪。当时的伊朗盛产蔗糖，伊朗人发明了大量的甜点，其中就包括曲奇。后来曲奇的制作技术由西班牙人带到了北欧。曲奇饼在美国与加拿大解释为细少而扁平的蛋糕式的饼干。它的名字是由德文koekje来的，意为“细少的蛋糕”。

乳酪

很久以前，一个阿拉伯人独自横越沙漠，他的唯一旅伴是一只满口大黄牙、满嘴口臭和满身坏脾气的骆驼。横越浩瀚大漠的路途遥远又艰辛。幸好，这位阿拉伯佬携带着充足的食物。临行前，他将新鲜牛奶倒进一个羊胃制成的皮囊里。在漫漫旅途中，他打开皮囊一看，发现里边的牛奶已变成固态状（即凝乳），和一汪液状乳浆。旅途归来，阿拉伯佬把这项新发现告诉他那些朋友。四千年后的今天，人们依旧继续制造乳酪，而且风行世界各地。

面

包

类



主料：高筋面粉200克，叉烧80克，牛奶115毫升，蛋液、叉烧酱、蜂蜜各适量。

辅料：黄油、糖各25克，干酵母、盐各适量。

制作方法

- 1.叉烧切粒，加叉烧酱、蜂蜜拌匀制成叉烧酱。
- 2.将面粉、牛奶、糖、干酵母、盐、蛋液一起揉成面团，加黄油搅至拉膜为止，基础发酵至2~3倍大，排气后分为12等份，逐个滚圆，稍微松弛一会儿。
- 3.将叉烧酱包入面团中，封口捏圆，排放到烤盘上再次发酵，待其胀至2倍大时刷上蛋液。
- 4.烤箱预热至180℃，将叉烧包放入中层烤18分钟即可。

【营养功效】补肾养血，滋阴润燥。

小贴士

传统叉烧包的标准要求是：“高身雀笼型，大肚收笃，爆口而仅微微露馅”。



蜜汁叉烧包

主料：花生酱50克，方面包2片。

辅料：花生碎适量。

制作方法

- 1.方面包用焗炉烤两面金黄，切去边。
- 2.在一片面包上涂抹上花生酱。
- 3.再盖上另一片面包，然后从中间切开。
- 4.在表面撒上花生粒。

【营养功效】花生酱中含有色氨酸，有助于入睡。

小贴士

目前市售的许多花生酱含有反式脂肪，因其为了延长保质期而使用氢化食用油。



花生酱烧面包

主料：咖 酱50克。

辅料：方面包2片，牛油片1片。

制作方法

- 1.将方面包用焗炉烤两面金黄，切去边。
- 2.在一片面包上涂抹上咖 酱，放上牛油片。
- 3.再盖上另一片面包，切成三角形。
- 4.再在上边挤上奶油即可。

【营养功效】牛油含有相当可观的酪酸含量，它可作为大肠的能源。

小贴士

牛油奶油俗称牛油，意为从牛奶中提取的油脂。而从牛脂肪层提炼出的油脂也称牛油。



咖酱牛油烧面包



咖喱鸡照烧面包

主料：鸡肉50克。

辅料：马蹄肉、咖喱、盐、味精、酱油、洋葱、片面包各适量。

制作方法

- 1.将鸡肉、马蹄肉、洋葱切粒。
- 2.将上述材料爆炒，加入小量水煮3分钟；加入咖喱粉和盐、味精、酱油，拌匀；用生粉水勾芡即可装碟，待凉后即可作馅料。
- 3.将片面包烤到两面黄；在一片面包上涂上咖喱鸡肉酱；盖上另一片；切长方形即可。

【营养功效】鸡肉具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，可以治疗由身体虚弱而引起的乏力、头晕等症状。

小贴士

咖喱应密封保存，以免香气挥发散失。



酥皮包

主料：高筋面粉300克，低筋面粉100克。

辅料：奶粉30克，鸡蛋1个，酵母5克，清水120毫升，黄油90克，鸡蛋液30克，细糖60克，糖粉50克，盐适量。

制作方法

- 1.鸡蛋打散为蛋液待用；将高粉、20克奶粉、3克盐、60克细糖、蛋液（剩下30克左右），5克酵母、清水、黄油30克采用后油法和成面团，发酵到2.5倍大结束，捏成若干剂子，分别捏成面包状，制成面包坯。
- 2.将60克黄油置于室温软化，用打蛋器打至发白，倒入糖粉、盐、奶粉搅拌均匀，再分3次倒入鸡蛋液，每次都让蛋液和黄油充分融合，再倒入低粉，用勺子切拌均匀，制成面皮。
- 3.将面皮分成8份，分别滚圆并松弛15分钟，再搓条分成8份，按扁待用。
- 4.每个面包坯上盖上1块面皮，双手双向慢慢用力，包至2/3即可，用小刀在菠萝皮上划出格子，制成酥皮包坯子，最后再进行一次发酵，发至坯子的2.5倍大；烤箱预热至180℃，中层烤20分钟即可。

【营养功效】黄油的脂肪含量达到90%，其余成分是水及胆固醇，基本不含蛋白质。食用天然黄油可改善因食用不饱和脂肪酸或人造黄油而导致的贫血症状。

小贴士

酥皮包又叫菠萝包，是香港茶餐厅首创的特色食品。

主料：蓝莓酱50克。

辅料：方面包2片。

蓝莓酱烧面包

制作方法

- 1.将方面包用焗包炉烤两面金黄，切去边。
- 2.在一片面包上涂抹上蓝莓酱；再盖上另一片面包。
- 3.在中间切开一切；在面包面上挤上网形蓝莓酱即可。

【营养功效】蓝莓果实富含水果中常见的多种营养成分，以及鞣化酸、叶酸、花色素苷、类黄酮等抗氧化剂和球菌生长抑制剂，这些化合物对人体内自由基的清除、抑制及逆转起着重要作用。

小贴士

颜色自然，带半透明感，有特征的水果香气和味道，口感柔软有弹性，状态介于凝冻和黏稠流体之间，便于涂抹的是好果酱。



主料：肉粒50克，大蒜肉3粒，牛油50克。

辅料：爪哇酱、法包各适量。

爪哇酱肉法包

制作方法

- 1.将蒜肉切粒，拌上牛油、爪哇酱、肉粒。
- 2.将法包切片，抹上牛油、蒜粒、爪哇酱、肉粒。
- 3.用180℃炉温烤15分钟至焦黄即可。

【营养功效】大蒜能保护肝脏，诱导肝细胞脱毒酶的活性，可以阻断亚硝胺致癌物质的合成，从而预防癌症的发生。

小贴士

烤前先在表面喷水，以使烤好的面包有脆脆的表面。



主料：大蒜肉3粒，牛油50克。

辅料：辣椒粉、法包各适量。

蒜香法包

制作方法

- 1.将蒜肉切粒，拌上牛油。
- 2.将法包切片，抹上牛油、蒜粒，撒上少许辣椒粉。
- 3.用180℃炉温烤15分钟至焦黄即可。

【营养功效】大蒜有效成分具有明显的降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓的形成。

小贴士

蒜香浓烈，是法国面包的最佳搭配。





香葱火腿包



主料：火腿100克，香葱50克，牛油50克。

辅料：面包皮500克，蛋液适量。

制作方法

- 1.将面包皮开成15×30cm的薄皮。
- 2.在皮上扫上牛油撒上葱花、火腿粒；卷上；切成厚2cm的面团。
- 3.压实。放入扫了油的烤盘内，静醒发约2个小时，包面扫上蛋液，即可放入温度为180℃的烤炉中，烤12分钟即可。

【营养功效】火腿制作经冬历夏，经过发酵分解，各种营养成分更易被人体所吸收，具有养胃生津、固骨髓、健足力、愈创口等作用。

小贴士

若火腿有炒芝麻的香味，是肉层开始轻度酸败的迹象。

黄桃奶油包



主料：黄桃1个，奶油100克。

辅料：面包皮500克，蛋液适量。

制作方法

- 1.将面包皮开薄，切成6cm×6cm的正方形面皮；然后对接成三角形，在等边上切两刀；然后做成菱形。
- 2.再放上黄桃片，然后放入扫了油的烤盘内，静醒发约2个小时，包面扫上蛋液，即可放入温度为180℃的烤炉中，烤12分钟即可取出。

【营养功效】黄桃能起到降血糖、血脂，抗自由基，祛除黑斑、延缓衰老、提高免疫功能等作用，也能促进食欲。

小贴士

奶油先用纸将奶油仔细包好，然后放入奶油盒或密封盒中保存。

豆沙包



主料：面包皮500克。

辅料：豆沙馅100克，蛋液适量。

制作方法

- 1.将面包皮搓圆；包上豆沙馅；捏成长形。
- 2.在包面切上数刀。放入扫了油的烤盘内，静醒发约2个小时，包面扫上蛋液，即可放入温度为180℃的烤炉中，烤12分钟即可。

【营养功效】每个面包含碳水化合物 48克，脂肪0.3克，蛋白质7.4克，热量220千卡。

小贴士

切的刀不要太深。

主料：牛油500克。

辅料：面包皮100克，蛋液适量。

制作方法 ○*

- 1.将面包皮开成15cm×30cm的薄片，切成三角形。
- 2.在皮上扫上牛油；卷上，捏成牛角形。
- 3.放入扫了油的烤盘内，静醒发约2个小时，包面扫上蛋液，即可放入温度为180℃的烤炉中，烤12分钟即可。

【营养功效】鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质，蛋白质为优质蛋白，对肝脏组织损伤有修复作用。

小贴士

选购鸡蛋时，无声的是鲜蛋，有水声的是陈蛋。



牛角包

主料：猪肉松50克，奶油100克。

辅料：面包皮500克，蛋液适量。

制作方法 ○*

- 1.将面包皮搓圆，捏成橄榄形。
- 2.放入扫了油的烤盘内，静醒发约2个小时，包面扫上蛋液，即可放入温度为180℃的烤炉中。
- 3.烤12分钟即可取出，待凉冻后在包面切一刀。
- 4.将奶油挤入面包内，再沾上肉松即可。

【营养功效】猪肉松的主要营养成分是碳水化合物、脂肪、蛋白质和多种矿物质，胆固醇含量低，蛋白质含量高。

小贴士

本品可用杂果替换肉松。



肉松包

主料：冬蓉馅150克，西杏片50克。

辅料：面包皮500克，蛋液适量。

制作方法 ○*

- 1.将面包皮搓圆，包上冬蓉馅。
- 2.捏好形状；捏成圆形，在包面喷水。
- 3.在包面沾上杏仁片。放入扫了油的烤盘内，静醒发约2个小时，包面扫上蛋液，即可放入温度为180℃的烤炉中，烤12分钟即可。

【营养功效】杏仁有镇咳、平喘的作用。

小贴士

包面喷水才能更好地粘上杏仁片。



杏香面包



肠仔包



主料：肠仔若干。

辅料：面包皮500克，蛋液适量。

制作方法

- 1.将面包皮搓圆，搓成长条；卷上肠仔。
- 2.放入扫了油的烤盘内，静醒发约2个小时，包面扫上蛋液。
- 3.可放入温度为180℃的烤炉中，烤12分钟即可。

【营养功效】鸡蛋中的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用。

小贴士

可以面包皮上撒上黑椒或洋葱。

布丁香酥面包



主料：鹌鹑蛋1个，牛油酥50克。

辅料：面包皮500克，蛋液适量。

制作方法

- 1.将面包皮搓圆，从中间压个孔；压孔后扫上蛋液。
- 3.在包面沾上牛油酥粒。
- 4.放入扫了油的烤盘内，静醒发约2个小时，在中孔打一个鹌鹑蛋。
- 5.即可放入温度为180℃的烤炉中，烤12分钟即可。

【营养功效】鹌鹑蛋的营养价值很高，超过其他禽蛋，最适合体质虚弱，营养不良，气血不足者和少年儿童生长发育者食用。

小贴士

鹌鹑蛋被认为是“动物中的人参”。

毛毛虫



主料：白金酱100克，莲蓉馅适量。

辅料：面包皮500克。

制作方法

- 1.将面包皮搓圆。
- 2.包上莲蓉馅，捏成长形。
- 3.放入扫了油的烤盘内，静醒发约2个小时。在包面上剂上白金酱，即可放入温度为180℃的烤炉中，烤12分钟即可。

【营养功效】莲蓉具有较好的健脾胃和助消化的作用。

小贴士

白金酱可在食杂店买到。