



吮指回味小西点

作者 / Claudia Bruckmann

欧洲 GIU 出版社独家授权
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房



吮指回味小西点

作者 / Claudia Bruckmann

欧洲出版社独家授权
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

不同厂牌的烤箱，标示温度的方式不尽相同，请详阅烤箱的使有说明书，以确定您的烤箱温度标示的类型。

著作财产权登记号：

图书在版编目(CIP)

数据：2005.12—北京：北京科学技术出版社，2006.1

(经典厨房系列丛书)

书名原文：FINGERFOOD

ISBN 7-140-1473-8

I. ① 饼… II. ① 美… III. ① 美… IV. ① TS641.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第095611号

出版人：李进

（中国美术学院美术考级教材）第005611号

FINGERFOOD copyright © 1995 by Griffin and Unwin, Inc.

Chinese translation copyright © 2006 by China Communications

All rights reserved.

本书中文简体字版经北京科学技术出版社出版。

出版：北京科学技术出版社

出版人：李进

地址：北京市海淀区中关村大街28号

邮政编码：100080

电话：(010)4447777

传真：(010)4447777

E-mail: fbs@bjb.com.cn

网址：http://www.bjb.com.cn

总发行：北京科学技术出版社

地址：北京中关村大街28号

电话：(010)4447777

(北京科学技术出版社)

与朋友相聚的时刻……

本书将告诉您一些独门秘诀，如何轻轻松松地做出美味的餐点，既可方便用手取食，又能享受吮指回味的无穷乐趣。

特别是您想大宴宾客，却为了无法提供足够舒适的座位而大伤脑筋，或担心清理堆积如山的餐具而裹足不前时，可用手自助取食，又令人吮指回味的佳肴将是最理想的方案。

书中列举的食谱适用于15~30人的聚餐场合。您可以依人数多寡，挑选餐点或是自行增加材料的分量，那么每位客人就有10种左右各色美味的点心，可大快朵颐了！



新鲜乳酪甜椒船

除了红甜椒，也可以用黄甜椒代替。

成功率高·物美价廉

30份的材料：

红甜椒 5 个（约 1kg）

细葱 1 把（约 50g）

鲜乳酪 400g

现榨柠檬汁 3 汤匙

液状鲜奶油 200g

蒜瓣 2 个

盐 1 汤匙

现磨的黑胡椒 1/2 茶匙

杏仁片 100g

制作时间：45 分钟

每份热量：约 93 kcal

先清洗红甜椒，由上往下对切。去子及纤维，将每半个甜椒再直切成三片。细葱洗过后，沥干，并切成长段。

将鲜乳酪放入大碗内，倒入柠檬汁后搅拌。把鲜奶油打发至凝固状，再与鲜乳酪混合在一起。

剥去大蒜皮，用榨蒜器碾碎，放入鲜乳酪调料中，再度搅拌，用盐和黑胡椒加以调味。

将步骤 3 的调料灌入星型口的挤花袋中，然后挤在红椒片的内侧。

在不沾锅的平底锅中烘炒杏仁片，至呈浅咖啡色，然后将杏仁片均匀地撒在红甜椒内的乳酪上。最后以绿色的细葱做装饰。

以乳酪、鲜奶油等制作的调料，也很适合当做生食蔬果的配酱。



熏鲑鱼三明治

简便的美味点心。

高级餐点·略微昂贵

30份材料：

熏鲑鱼薄片 400g

现榨柠檬汁 1/2个

盐 1茶匙

现磨的黑胡椒 1/2茶匙

莳萝 (Dill) 1把 (约50g)

吐司面包 15片

奶油 4汤匙

法式鲜乳酪 150g

制作时间：30分钟

每份热量：约74 kcal

用菜刀将鲑鱼剥碎，放入碗中，滴入柠檬汁，并加入盐和黑胡椒调味。

清洗莳萝，沥干，摘下若干嫩枝保留，作为装饰用。除了粗杆外，其余的全部切碎，拌入鲑鱼中。

吐司片放入烤面包机中，烤至浅褐色。

吐司涂过奶油后，对角切成三角形，将鲑鱼料均匀的铺在吐司上。

在鲑鱼吐司中央摆上一匙法式鲜乳酪，并在上面撒点盐和黑胡椒，最后以莳萝作装饰。

将剥碎的熏鲑鱼铺在全麦面包或是麦皮脆饼上，同样风味绝佳。



花生蘸肉串

香浓的花生酱让肉串佳肴更添美味。

略微耗时

15份的材料：

牛肉串的材料：

牛里肌肉 750g

酱油 4~6 汤匙

麻油 3 茶匙

盐 1 茶匙

现磨的黑胡椒 1 茶匙

花生酱的材料：

烘炒过的咸味花生 200g

液状鲜奶油 250g

现榨柠檬汁 4~6 汤匙

墨西哥辣酱 (Tabasco) 2 大滴

糖 ¼ 茶匙

奶油 2 汤匙

木叉棒 15 支

摆饰的材料：沙拉菜叶数片

制作时间：1 小时 25 分

每份热量：约 210 kcal

也可以使用玻璃罐装的现成花生酱，超级市场均有售。

冲洗牛肉，将水分擦干后，切成 0.5~1cm 的厚片。

将 3 汤匙的酱油、3 茶匙的麻油、½ 茶匙黑胡椒和盐拌匀。先用酱汁浸润牛肉片，盖好后，大约腌 50 分钟。

这段时间内，用果菜机把花生磨细碎。取出倒入碗中，加上剩余的酱油以及鲜奶油、柠檬汁、墨西哥辣酱、2 汤匙的水、½ 茶匙黑胡椒和糖，一起均匀搅拌。

用平底锅热奶油。牛肉一片一片地入锅，煎 5 分钟，至各面微微焦黄。

取出牛肉待凉。每片牛肉切成 4 块，在每根木叉棒上串插 4~5 块的牛肉。清洗沙拉叶片，沥干后敷置盘底。将牛肉串摆在装饰叶上，花生酱放在盘中的一角，以供蘸食。



戴帽烤肉饼

不仅是自助取食的最佳餐点，也很适合当做正餐间解饥解馋的小点心。

成功率高

15份的材料：

猪里肌肉 500g

盐 2 茶匙

现磨的黑胡椒 1 茶匙

奶油 1 汤匙

红酒 125mL

番茄 4 颗

意大利马自拉乳酪 (Mozzarella)

250g

吐司面包 15 片

涂烤盘的植物油

摆饰的材料：罗勒 (Basil) 数片 (可用九层塔替代)

制作时间：1 小时

每份热量：约 180 kcal

切完肉片后，若多于 15 片，有的吐司面包上可以铺 2 片。

冲洗猪肉，将水分擦干后，整块肉抹上 1 茶匙盐和 1/2 茶匙黑胡椒。

用平底锅热奶油。大火煎肉 6 分钟，至整块外表微微焦黄后，加入红酒，以微火焖 20 分钟，熟后取出待凉。

清洗番茄，去皮蒂梗，切成片。马自拉乳酪也切成片。将烤箱调至 220℃ 预热。

用烤面包机先烤吐司，再以直径为 7cm 的圆形压制环，将 15 片吐司压制成圆饼状 (见 18 页)。

将已凉的肉块切成 15 片，每片约为 0.5cm 厚，放置于圆片吐司上，再加上一片番茄，以 1 茶匙盐和 1/2 茶匙黑胡椒调味，最后铺上马自拉乳酪片。

先在烤盘上涂一层植物油，再摆上铺好的吐司面包饼，放入烤箱，以 200° 大约烤 10 分钟，直到意大利马自拉乳酪片略微融化为止。取出后，在似戴了帽的烤肉饼上摆罗勒叶片做装饰。



莳萝虾黄瓜

这道点心三两下便可完成。

迅速简便

15 份材料：

大黄瓜 3 个（皮需完整）
莳萝（Dill）1 把（约 50g）
优格 500g
去壳熟虾 200g
现磨的黑胡椒 ½ 茶匙
盐 1 茶匙

制作时间：45 分钟

每份热量：约 81 kcal

清洗黄瓜，擦干后，纵切为两半，以小茶匙刮除黄瓜心（见 18 页）。

清洗莳萝并沥干。摘下若干嫩枝作为装饰，除了粗杆外，其余的全部切碎，拌入优格中。

将熟虾加入优格中，小心搅拌，保持虾的完整，并撒上黑胡椒和盐调味，然后再将这些调料填入黄瓜中。

把每半个黄瓜约以 3cm 的宽度横切成段。盖好冷藏。食用前以莳萝装饰。



绿花椰三角比萨

比萨的面皮虽然颇为费时，但是制作过程还算容易。

物美价廉

35 × 40cm 烤盘准备材料 (约 30 份):

面皮的材料:

酵母 $\frac{1}{2}$ 个 (约 21g, 可以面包用发酵粉替代)

糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙

盐 1 茶匙

橄榄油 2 汤匙

高筋面粉 250g

配料:

盐 $2\frac{1}{3}$ 汤匙

绿花椰菜 750g

熟熏肉 200g

番茄糊 150g

现磨的黑胡椒 $\frac{1}{2}$ 茶匙

现磨的瑞士艾门塔勒乳酪

(Emmentaler) 100g

葵花子 3 汤匙

涂在烤盘上的奶油

准备时间: 1 小时

烘烤时间: 20 分钟

每份热量: 约 79 kcal

购买现成的比萨面皮可节省一些时间。

依照第 34 页所述的 1~4 的步骤，完成面团的制作。

利用发面团的时间，煮 4000mL 的水，并在水中加入 2 汤匙盐。清洗绿花椰菜，切成纽扣大小的小花球后，置于煮沸的盐水中烫 2 分钟。取出花椰菜，浸入冷水后，沥干。将熏肉切成小丁块。

将烤箱调至 220℃，预热。在烤盘上涂匀一层奶油。将面皮平铺于烤盘上 (见 35 页)。在番茄糊中加入 1 茶匙盐和黑胡椒后，均匀涂刷于面皮上。接着摆绿花椰菜，在其间铺上熏肉丁，最后撒上磨碎的瑞士艾门塔勒乳酪。

将比萨放入烤箱中，以 200℃ 先烤 10 分钟左右。

取出比萨，撒上葵花子，再烤 10 分钟。

将烤好的比萨切成小块的三角形，可随意热食或冷食。



酥皮卷

热呼呼的酥皮卷风味最佳。

精致

15份的材料：

冷冻酥皮 10片
高筋面粉
生香肠 6根
嫩葱 6根
法式鲜乳酪 4汤匙
现磨的意大利帕马桑乳酪粉
(Parmesan) 4汤匙
蛋 1个、盐 1茶匙
现磨的黑胡椒 1/2茶匙
蛋黄 1个
牛奶 1汤匙
烤盘纸

准备时间：1小时

烘烤时间：25分钟

每份热量：约 105 kcal

更省时的方法：将解冻后的酥皮对半切成三角形，一片中间摆上肉馅，盖上另一片面皮，再把三角面饼的边缘捏紧即可。

在工作台上撒些面粉，将冷冻酥皮并排放置解冻，需 20 分钟左右。

挤出香肠的肉馅，放入碗中。挑捡嫩葱，清洗并切碎，和入肉馅中。加上法式酥乳酪、意大利帕马桑乳酪粉、蛋、盐和胡椒，一起搅拌。

在撒了面粉的工作台上，每两片酥皮叠在一起，擀成 $20 \times 30\text{cm}$ 大小的长方形，并将四边切直（见 19 页）。

将香肠肉馅均匀地铺在酥皮的中央，在四周边缘各保留 1.5cm 宽的空边。之后将酥皮长的两侧空边往内折，包住肉馅，然后由纵向的一边开始，将酥皮卷成筒状（见 19 页）。

在烤盘上铺好烤盘纸，酥皮卷的接缝处朝下，摆在烤盘上。将蛋黄搅匀，然后涂在酥皮卷上（见 19 页）。以 220°C 预热，再将烤盘送入烤箱中，以 200°C 烤 25 分钟，至酥皮呈金黄色。

将酥皮卷取出，待凉了后，每卷切成 6 块即可食用。