



每天都想吃的

午后咸甜点

洪绣峦

著

72款

做下午茶点心绝对必备的食谱

融合 50 多国风味，烹出美味独特的下午茶点心

500 余幅照片完全图解，保证零失败

享受生活，从惬意的下午茶时光开始

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

每天都想吃的

午后咸甜点

72款

洪绣峦

著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

中文简体版通过成都天鹭文化传播有限公司代理,经远足文化事业股份有限公司(幸福文化)授予河南科学技术出版社有限公司独家发行,非经书面同意,不得以任何形式,任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字16—2013—228

图书在版编目(CIP)数据

每天都想吃的午后咸甜点72款 /洪绣峦著. —郑州:河南科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5349-7085-6

I. ①每… II. ①洪… III. ①糕点—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第181633号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路66号 邮编:450002

电话:(0371) 65737028 65788613

网址:www.hnstp.cn

策划编辑:刘欣

责任编辑:葛鹏程

责任校对:徐小刚

封面设计:张伟

责任印制:张艳芳

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

经销:全国新华书店

幅面尺寸:190 mm×255 mm 印张:16.5 字数:200千字

版次:2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

定价:49.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换。



Contents 目录



- 4 前言1 维多利亚的下午茶风情
- 6 前言2 世界风味的下午茶

9 CHAPTER 1

咸点



- 11 墨西哥辣味蔬菜奶酪脆饼
- 15 红枣枸杞明目粥
- 17 牛肉蛋卷饼
- 21 茶叶蛋芥末面包合子
- 25 蔬菜培根煎饼
- 29 水果意大利面
- 33 丝瓜皮奶酪煎饼
- 37 鲷鱼柠檬盅
- 41 凉拌百里香嫩豆腐
- 43 蔬菜润饼
- 47 爽口鸡肉三明治
- 51 鸡肉玉米黄瓜冻
- 55 辣味凤尾虾
- 59 茄子佐芝麻酱
- 61 馄饨脆片佐甜辣酱
- 65 番茄挞
- 69 茄子奶酪饼佐墨西哥脆片
- 73 意式圆饺
- 77 花生沙拉酱拌面
- 79 意式番茄奶酪豆腐
- 83 香醋锅贴
- 85 坚果奶酪佐苏打饼干
- 89 三层起酥三明治
- 93 梅子凉面

97 CHAPTER 2

甜点



- 99 红曲酒酿花生煎饼
- 103 鲜奶腰果松饼
- 107 樱桃奶酪贝果
- 109 玫瑰咖啡莫札瑞拉奶酪
- 113 薄荷黄瓜奶油霜
- 117 樱桃番茄蜜甜心
- 121 什锦果麦精力粥佐苏打饼干
巧克力香蕉夹心
- 125 草莓大馄饨
- 129 松露巧克力羊角面包
- 131 豪华鳄梨蜜汁火腿吐司
- 135 白木耳红枣木瓜汤
- 139 酸奶苹果草莓吐司卷
- 143 意式莓果馄饨
- 147 百果酸奶佐水果软糖
- 149 仙女饼干盘
- 153 彩虹果干酒酿汤圆
- 155 炸苹果圈佐柠檬酸奶
- 159 鲜水果果冻
- 161 双色可可松饼佐枫糖浆
- 165 什锦杏仁豆腐
- 169 珍珠甜比萨
- 173 蜜桃煎薄饼
- 177 酒酿凤梨甜心卷
- 181 蓝纹奶酪甜薯条

185 CHAPTER 3

沙拉



- 187 蛋皮鸡肉蔬菜沙拉
- 191 香蕉苹果沙拉
- 193 凉拌山药番茄枸杞沙拉
- 197 花生黑白木耳醋沙拉
- 199 姜汁番茄沙拉
- 203 番茄薄荷乡村沙拉
- 207 甜菜南瓜温沙拉
- 211 蜂蜜凤梨薰衣草珊瑚草冻
- 215 香草萝蔓生菜沙拉
- 217 水波蛋蔬菜沙拉
- 221 花生香菜沙拉
- 225 海鲜沙拉

229 CHAPTER 4

饮品



- 231 甜菜柠檬苹果汁
- 233 蜂蜜黑白豆浆
- 235 莓果樱桃汁
- 239 龙井菊花香蜂茶
- 241 鲜奶芭乐鳄梨汁
- 245 草莓香槟
- 247 山药芝麻饮
- 251 水梨香蕉汁
- 253 芦笋薄荷蜂蜜汁
- 257 紫葡萄黑醋栗汁
- 259 梅汁番茄饮
- 263 西芹绿茶酸奶

本书食材单位说明

- 1 杯 = 240 毫升 = 16 大匙
- 1 茶匙 = 5 毫升
- 1 大匙 = 15 毫升



每天都想吃的

午后咸甜点

72款

洪绣峦
著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

Contents 目录



- 4 前言1 维多利亚的下午茶风情
- 6 前言2 世界风味的下午茶

9 CHAPTER 1

咸点



- 11 墨西哥辣味蔬菜奶酪脆饼
- 15 红枣枸杞明目粥
- 17 牛肉蛋卷饼
- 21 茶叶蛋芥末面包合子
- 25 蔬菜培根煎饼
- 29 水果意大利面
- 33 丝瓜皮奶酪煎饼
- 37 鲷鱼柠檬盅
- 41 凉拌百里香嫩豆腐
- 43 蔬菜润饼
- 47 爽口鸡肉三明治
- 51 鸡肉玉米黄瓜冻
- 55 辣味凤尾虾
- 59 茄子佐芝麻酱
- 61 馄饨脆片佐甜辣酱
- 65 番茄挞
- 69 茄子奶酪饼佐墨西哥脆片
- 73 意式圆饺
- 77 花生沙拉酱拌面
- 79 意式番茄奶酪豆腐
- 83 香醋锅贴
- 85 坚果奶酪佐苏打饼干
- 89 三层起酥三明治
- 93 梅子凉面

97 CHAPTER 2

甜点



- 99 红曲酒酿花生煎饼
- 103 鲜奶腰果松饼
- 107 樱桃奶酪贝果
- 109 玫瑰咖啡莫札瑞拉奶酪
- 113 薄荷黄瓜奶油霜
- 117 樱桃番茄蜜甜心
- 121 什锦果麦精力粥佐苏打饼干
巧克力香蕉夹心
- 125 草莓大馄饨
- 129 松露巧克力羊角面包
- 131 豪华鳄梨蜜汁火腿吐司
- 135 白木耳红枣木瓜汤
- 139 酸奶苹果草莓吐司卷
- 143 意式莓果馄饨
- 147 百果酸奶佐水果软糖
- 149 仙女饼干盘
- 153 彩虹果干酒酿汤圆
- 155 炸苹果圈佐柠檬酸奶
- 159 鲜水果果冻
- 161 双色可可松饼佐枫糖浆
- 165 什锦杏仁豆腐
- 169 珍珠甜比萨
- 173 甜桃煎薄饼
- 177 酒酿凤梨甜心卷
- 181 蓝纹奶酪甜薯条

185 CHAPTER 3

沙拉



- 187 蛋皮鸡肉蔬菜沙拉
- 191 香蕉苹果沙拉
- 193 凉拌山药番茄枸杞沙拉
- 197 花生黑白木耳醋沙拉
- 199 姜汁番茄沙拉
- 203 番茄薄荷乡村沙拉
- 207 甜菜南瓜温沙拉
- 211 蜂蜜凤梨薰衣草珊瑚果冻
- 215 香草萝蔓生菜沙拉
- 217 水波蛋蔬菜沙拉
- 221 花生香菜沙拉
- 225 海鲜沙拉

本书食材单位说明

- 1 杯 = 240 毫升 = 16 大匙
- 1 茶匙 = 5 毫升
- 1 大匙 = 15 毫升

229 CHAPTER 4

饮品



- 231 甜菜柠檬苹果汁
- 233 蜂蜜黑白豆浆
- 235 莓果樱桃汁
- 239 龙井菊花香蜂茶
- 241 鲜奶芭乐鳄梨汁
- 245 草莓香槟
- 247 山药芝麻饮
- 251 水梨香蕉汁
- 253 芦笋薄荷蜂蜜汁
- 257 紫葡萄黑醋栗汁
- 259 梅汁番茄饮
- 263 西芹绿茶酸奶



前言1

维多利亚的下午茶风情



想象全盛的英国维多利亚女王（1837—1901）时期，文化艺术气息充满上流社会，人们醉心于歌舞升平的赞颂，享受精致的生活。于是，热爱茶品的英国人，在慵懒的下午时段，在贝德芙公爵夫人安娜·玛丽亚（Anna Maria）女士的倡导下开始了下午茶的社交生活。

当时，正式的晚宴聚会多在晚8时以后开始，人们必须穿着正式礼服，遵守繁文缛节。安娜·玛丽亚女士在等待晚宴的漫长下午总是百无聊赖，肚子又有点饿了，于是她吩咐女仆在起居室中准备几片小小的烤面包、果酱、奶油及精选的红茶，她满意极了，心想：何不邀好友来同享乐趣呢！

渐渐地，她的起居室下午茶会声名大噪，名媛淑女纷纷仿效，在当时的贵族社交圈形成优雅自在的下午茶文化。

下午茶会由最早的贵族家中以高级茶具、茶点招待好友，演变成欢聚一堂、较为盛大的社交茶会，到后来宫廷中也举办正式的下午茶会。如今，英国白金汉宫，每年仍举办正式的下午茶会，男士们需穿传统的燕尾服、头戴高帽、手持雨伞赴会，女士们则身着日间洋装，帽子则是必备的装扮。

维多利亚时期的下午茶传统惯例是，家中的下午茶会必须在最好的房间举行，取出最好的瓷器（如骨瓷）以及上等的茶品（如大吉岭、伯爵茶等）、精致的点心，播放悠扬的古典音乐，放松心情，让知心好友们共度优雅闲适的欢乐时光。

为了维持礼数、让宾主尽欢，正统下午茶的配备也有其考究之处。

- **瓷器茶壶及杯具组：**茶以四人壶或六人壶冲泡均可，视人数而定，最好是高级瓷器或顶级骨瓷；杯具组必须为成套的红茶杯，不可以用其他杯子代替。

- **滤匙及放置过滤器的小碟**：过滤茶渣用，以免客人喝了碎茶片。
- **糖罐及小匙**：喝奶茶时还得加点儿糖。
- **奶壶小瓶**：装牛奶用，牛奶要加热过。
- **三层点心盘**：这是标准配备，最底层放长条式三明治，第二层是英式传统点心司康饼（Scone），第三层放小蛋糕及水果挞。吃时需由下往上吃，吃司康饼时先涂果酱，再上奶油，吃完一口，再涂下一口。
- **茶匙**：放置于杯子的底盘上，与杯子成 45° 角。
- **7 英寸（约 18 厘米）点心盘**：每位宾客一个盘，让个人放置取用的点心。
- **茶刀**：供涂奶油及果酱用。
- **蛋糕叉**：每位宾客备一副。
- **放茶渣的小碗**：个人滤出的茶渣可倒于此。
- **餐巾**：大部分为白色，有些在角落绣花，极为细致精美。
- **鲜花**：摆饰桌子用。
- **保温罩**：有些茶点可先罩着慢慢取用。
- **托盘**：端茶品用，以前以木制的居多，选具古典气息者。
- **蕾丝手工刺绣桌巾或托盘垫**：象征维多利亚时期贵族生活的重要饰物，是英式下午茶的重要配备。
- **古典音乐**：钢琴曲、奏鸣曲，很少用交响乐，因它有点太重了。

在维多利亚时期，茶品几乎全部仰赖中国进口，十分珍贵，拥有顶级茶叶被视为财富的象征，甚至为了防止茶叶被偷，茶柜还上了锁，没有主人的命令是不准开的，每当下午茶会时，才由女仆取钥匙开柜取茶。

极品之茶首推号称“红茶中的香槟”的大吉岭，伯爵茶也是贵妇的最爱，还有火药绿茶及锡兰红茶。当时都以纯味红茶宴客，若喝奶茶时，则需先加奶，再冲入红茶。

下午茶文化经过 100 多年在世界各地传播，人们爱上了这种悠闲的午后生活，跳出了制式的框架，展现活泼和自由。它成了精神的发抒，成了生活的调适，每天都可以无拘无束地喝小茶、吃小点，何其自在，这才是享受生活啊！

洪绣峦

前言 2

世界风味的下午茶



多年前由加拿大温哥华搭船到外海的维多利亚岛（Victoria）拜访小阿姨，她给我的接风礼就是最著名的女王酒店（Empress Hotel）的下午茶。

既然位于维多利亚岛，当然得端出最具传统历史意义的维多利亚下午茶。当工作人员轻声细语、微笑轻柔地为我们倒下第一杯茶之际，我与阿姨相视而笑，大吉岭的香味冉冉而上，这真是优雅。搭配司康饼的果酱是自制的覆盆子酱，美味极了。那淡淡的小黄瓜三明治，在口中轻迸出小小的脆响，够满足了。晚餐姨丈订了意大利餐厅，为了保留空胃，我们请工作人员帮忙打包，她们将点心一一整齐装入纸盒，还附上小盒的果酱及奶油，笑盈盈地行礼致意：“希望很快再看到你们回来喔！”

到了巴黎，除了香榭丽舍大街的咖啡店之外，如果没到 160 年的老铺 Mariage 喝个下午茶，也是一大遗憾。Mariage 从 1854 年即开始经营茶叶生意，在巴黎左岸的茶庄提供下午茶。翌日午后，我与友人 Susan 翩然而至，他们的伯爵茶真是极品，以银壶泡茶，别具古典风情。此茶庄以茶为主，配茶的饼干小点只有三小片，每人要价 14 欧元，真是顶级下午茶。

如果你到了香港，不一定要住进半岛酒店，但半岛酒店的下午茶是绝对不能错过的。他们的玫瑰果酱简直是美味至极，带一罐回家你还真舍不得天天吃呢！

下午茶风尚正在流行，每个国家、城市、大小酒店及餐厅无不竭尽所能，推出最有代表意义的下午茶及精致点心，喝茶的时间也由维多利亚时期的下午 4 时到 5 时半，提前到下午 2 时半开始，以便有足够的时间聊八卦。

中国人也有喝下午茶的习惯，却是配合茶楼的点心。港澳地区承袭广东人

的习惯，大部分茶楼及餐厅将下午 2 时到 6 时左右定为下午茶时间，供应较平民化的茶餐、点心。此外，港澳地区部分写字楼里的人们及从事建筑业、装修业的人们，有所谓的“三点三”（下午 3 时 15 分）喝下午茶的习惯。广东地区的餐厅甚至有各种时段的饮茶时间，从早茶、午茶、下午茶、晚茶到夜宵茶，足足有五次茶，这里的人们堪称世界上最爱茶的人群了。

而新西兰的饮茶时间（Tea Time）都是在早上，而非下午，他们称为早茶时间（Morning Tea Time）。

至于下午茶的茶点，由摆满三明治，甜、咸小点，水果挞，饼干等的传统三层盘，演变到简单的沙拉、小吃，只要在下午时段，无论配茶配咖啡，都统称下午茶。

台湾人把下午茶发扬成自助餐点，简直是饱食一大顿的大餐，甚至还有担仔面，已失去下午茶的安静悠闲氛围。

我倒喜欢台北中山北路一家五星级饭店推出的日式下午茶，以日式木质便当盒三层放置，含有小菜、甜品、咸的寿司及水果等，保留了精致下午茶的风味。

无论你是飞往欧洲，或是在巴厘岛度假，都别忘了让下午茶为你的旅程添点趣味吧！

洪绣峦





CHAPTER 1

咸点

在 24 道咸点中，我选用各种现成的中、西式饼皮，大、小馄饨皮，吐司面包等，变化出无数小点心。为了迅速方便，甚至白煮蛋都免了，到便利商店买了现成茶叶蛋代替，就做成了一道美食。此外，中西混搭的美味，以寒天制作的酱料，都会让你兴奋不已。



墨西哥辣味 蔬菜奶酪脆饼

少了辣味就少了墨西哥风情，所以，这款脆饼的特色是辣、微辣、小辣、中辣、大辣皆可，就是不能缺少辣味，喜欢吃辣的朋友可以把辣椒子也加进去，保准吃得眼泪都掉下来。同时，吃点辣可以燃烧脂肪，有减肥的效果。

我曾经在重庆讲课一个星期，与学生天天吃香喝辣又尝麻辣火锅，回来以为体重会暴增，结果还减了1千克。但是如果你同时又吃好多肥肉，我可不敢保证。

这份脆饼完全无油煎，加上好多种蔬菜，把一餐的蔬菜量都吃够了，真是健康无比。但饼皮一定要煎得够黄、够脆，而且切开马上趁热吃。好幸福呢！☺

食材 *Material*

1. 墨西哥饼皮 2片
2. 洋葱丝 1大匙
3. 包心生菜丝 1大匙
4. 小豆苗 1大匙
5. 苜蓿芽 1大匙
6. 红椒丝 1/2大匙
7. 双色奶酪丝 3大匙
8. 美奶滋 1大匙
9. 苹果片 3片（薄片）
10. 海盐
11. 黑胡椒粉





1

将两片墨西哥饼皮依次放入平底锅，两面稍煎一下（不必加油），一面约 30 秒，不必煎到焦黄，起锅放置在砧板上。



3

依序放上洋葱丝、生菜丝、红椒丝、小豆苗、苜蓿芽及苹果片，再均匀撒上 $1\frac{1}{2}$ 大匙奶酪丝。



2

将一片饼皮平铺，上面均匀撒上 $1\frac{1}{2}$ 大匙奶酪丝（或奶酪粉）。

4

撒上海盐和黑胡椒粉。

