

手工坊 美味小食系列  
SHOUGONGFANG MEIWEIXIAOSHI XILIE

# 小食情趣

■ 阿瑛 编著

XIAOSHI QINGQU



■ 广东旅游出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

手工坊美味小食系列 / 阿瑛编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006.2

ISBN 7-80653-721-X

I.手… II.阿… III.食谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 135600 号

责任编辑: 刘志松(songlau20022002@yahoo.com.cn)

封面设计: 范琳

责任校对: 龚华化

责任技编: 谢玲

如需邮购本书请电话联系。

地址: 长沙市湘湖路 30 号金泉公寓 2-1-201

网址: [www.yhcul.com](http://www.yhcul.com)

越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电话: 0731-2193849 2183429

**手工坊美味小食系列 · 小食情趣**

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

长沙湘诚印刷有限公司印刷

(长沙市开福区伍家岭新码头 95 号)

广东旅游出版社图书网

[www.tourpress.cn](http://www.tourpress.cn)

889 × 1194 毫米 32 开 10 印张 300 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

定价: 51.20 元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

手工坊美味小食系  
SHOUGONGFANG MEIWEIXIAOSHI XI

TS972.142

2

# 小食情趣

## XIAOSHIQINGOU

阿琪 编著



广东旅游出版社

# 小食



在喜庆节日或闲暇假日之时，与三五知己好友共享美食、醇酒是人生一大乐事。如：三文鱼批、芝士鸡卷、绿茶红豆糕、彩虹寿司等等。在每个美好的日子里，弄多款创意多变的小吃，在增添不少欢快气氛之余，也能给人一份惊喜！

这本书将传统的小吃稍加变化，创制出了40余款别致小食，一定会让您爱不释手的！

# 目 录

- 草莓奶油布丁 / 4
- 意式肉丸 / 6
- 花之恋 / 8
- 红豆糯米小丸子 / 10
- 蒸酥皮芝士 / 12
- 印度咖喱角 / 14
- 杏香鱼柳配他他酱 / 16
- 腌三文鱼卷 / 18
- 香蒜鲜菇酥卷 / 20
- 芝士鸡卷 / 22
- 朗姆酒香蕉酥 / 24
- 西兰花芝士挞 / 26
- 麦香粟米鸡棒 / 28
- 鲜虾黄油果三明治 / 30
- 薄饼面包 / 32
- 香蒜鸡锤 / 34
- 蒸酿薯皮 / 36
- 芥蜜脆鸡柳 / 38
- 吞拿鱼酥卷 / 40
- 烤蒸猪肋排 / 42
- 蜜鼓串烧鸡翼 / 44
- 粟米蟹枣 / 46
- 香菇鸡卷 / 48
- 彩椒沙律蝴蝶粉 / 50
- 香芒鲜虾沙律船 / 52
- 香草鳗鱼酥卷 / 54
- 三色海鲜黄油面 / 56
- 彩虹寿司 / 58
- 香芋椰汁马豆糕 / 60
- 马铃薯薄饼 / 62
- 水牛鸡翼 / 64
- 面包布丁 / 66
- 香芒鸳鸯糯米寿司 / 68
- 三鱼文批 / 70
- 肉酱阔面 / 72
- 炸酿蘑菇 / 74
- 鲜虾芥麦面寿司卷 / 76
- 绿茶红豆糕 / 78



草莓奶油布丁



## 草莓奶油布丁

鱼胶粉先用水座溶，较容易处理。

草莓汁待凉后才可倾入布丁内，以免令布丁溶解。

### 材料：

(可制 20 件)

|       |        |
|-------|--------|
| 奶油    | 200 毫升 |
| 鲜奶    | 1 杯    |
| 糖     | 100 克  |
| 云尼拉香油 | 1/2 茶匙 |
| 鱼胶粉   | 1/2 汤匙 |
| 水     | 3 汤匙   |
| 草莓果酱  | 4 汤匙   |
| 草莓数粒  | (切粒)   |



### 粟粉水 (拌匀)：

|    |      |
|----|------|
| 粟粉 | 1 茶匙 |
| 水  | 1 汤匙 |

### 做法：

1. 鱼胶粉与水拌匀，座于热水中拌至溶解。
2. 奶油、鲜奶及糖同放于煲内，用慢火煮滚，关火。下鱼胶粉水拌匀，最后加入云尼拉香油拌匀。
3. 将奶油布丁溶解液分别放入小模型中，冷藏至凝固。将奶油布丁反扣于碟中。
4. 草莓布丁果酱加 1/2 杯水煮溶，加粟粉水拌匀煮滚，待凉后倾入布丁中，拌匀草莓粒进食。

意式肉丸



## 意式肉丸

免治牛肉与盐拌匀，循一个方向拌至起胶后，才加入其他调味料，会令牛肉更爽口。



## 材料：

(可制 20 件)

|        |        |
|--------|--------|
| 免治牛肉   | 360 克  |
| 蒜茸     | 1 茶匙   |
| 蕃茜碎    | 1 茶匙   |
| 帕尔马芝士茸 | 1 汤匙   |
| 方包     | 1 片    |
| 鸡蛋     | 1 个    |
| 意粉酱    | 1 杯    |
| 黑椒碎    | 1/4 茶匙 |
| 盐      | 1/2 茶匙 |



## 做法：

1. 方包去皮切碎，用 1/4 杯水浸软。
2. 免治牛肉加入盐，循一个方向拌至起胶。
3. 加入蒜茸、芝士茸、方包碎、鸡蛋、蕃茜碎及黑椒碎拌匀起胶。
4. 将约 1 汤匙的牛肉材料搓成丸状，用少许油略煎。
5. 加入意粉酱及 1/4 杯水煮约 15 分钟即成。

花之恋



做饭团前先用水湿手，可免饭黏于手上。

**材料：**

(可制 6 件)

|       |       |
|-------|-------|
| 寿司饭   | 1 杯   |
| 寿司醋   | 1 汤匙  |
| 三文鱼鱼生 | 30 薄片 |
| 蟹子    | 2 汤匙  |
| 沙律酱   | 适量    |



**做法：**

1. 寿司饭与醋拌匀。
2. 用水略浸手，将约 1 汤匙的寿司饭搓成圆球状。
3. 将每片三文鱼鱼生围于饭团外，用筷子将顶边的三文鱼向外略翻似花瓣形。
4. 于顶部放少许沙律酱及蟹子即成，拌寿司豉油及芥辣进食。

红  
豆  
薹

米  
小  
丸子



# 红豆糯米小丸子

若使用微波炉，应多加  $1/4$  杯水拌匀。  
可戴上透明手套以免黏手。



## 皮材料：

(可制 15 件)

|     |         |
|-----|---------|
| 糯米粉 | 300 克   |
| 糖   | 150 克   |
| 澄面  | 1 汤匙    |
| 水   | 2 杯     |
| 草粉  | 两汤匙半    |
| 黄豆粉 | $1/2$ 杯 |



## 馅料：

|    |          |
|----|----------|
| 红豆 | 160 克    |
| 糖  | 100 克    |
| 水  | 3 杯      |
| 盐  | $1/4$ 茶匙 |

## 做法：

1. 红豆洗净，用水湿透。放沸水中煮 20 分钟，用水冲洗。
2. 烧滚 3 杯水，下红豆煮至黏及水分略收干，加入盐及糖煮溶，搓烂，待凉成馅料。
3. 将所有皮材料（除黄豆粉）拌匀至细滑，隔水蒸约 45 分钟至熟（或微波炉用中高火煮约 8 分钟）待凉。
4. 将小粉团包上适量红豆馅，搓成小丸子，用竹签串起 3 个小丸子，撒上黄豆粉即成。

PARTY FOOD

# 蒸酥皮芝士



## 蒸酥皮芝士

蒸炉的温度不要太高。

**材料：**

(可制 16 件)

|       |       |
|-------|-------|
| 金不文芝士 | 100 克 |
| 薄酥皮   | 4 张   |
| 熔化黄油  | 4 汤匙  |
| 红莓子酱  | 1/4 杯 |

**做法：**

1. 将薄酥皮修剪成约  $8 \times 8$  厘米的正方形。
2. 将芝士切成  $2 \times 3$  厘米的薄片。
3. 在薄酥皮上扫上黄油，包好芝士。
4. 放入已预热的蒸炉，以  $190^{\circ}\text{C}$  蒸约 15 分钟至金黄色，拌以红莓子酱进食。

印度咖喱角



## 印度咖喱角

粉团加入冰水，会令饼皮较松脆，而且粉团不用搓得太久。

## 皮材料：

(可制 20 件)

|    |          |
|----|----------|
| 面粉 | 180 克    |
| 盐  | 少许       |
| 黄油 | 50 克     |
| 冰水 | 4 ~ 5 汤匙 |



## 馅料：

|     |       |
|-----|-------|
| 马铃薯 | 150 克 |
| 青豆  | 2 汤匙  |

## 调味料：

|     |        |
|-----|--------|
| 咖喱粉 | 2 茶匙   |
| 盐   | 1/2 茶匙 |

## 做法：

1. 面粉与盐同筛匀，加入黄油，用手搓成面包糠，加入冰水拌匀，略搓，待 15 分钟。
2. 将粉团放于洒上少许面粉在桌面上，擀薄，削出 10 厘米直径的圆形饼皮，分成两个半圆形。余下的粉团同样做法。
3. 马铃薯去皮，切成细粒，放入沸水中煮 5 分钟，盛起。下调味料及青豆拌匀成馅料。
4. 将半圆形的饼皮对角折起，略按实。放入适量馅料，在开口处对合按实，将两角分别向内进入。
5. 放入热油中炸至金黄色即可品尝。