

Fashion Food

时尚美食

精致茶点

主编/颜永添
摄影/赵飞
祝志鹏



沈阳出版社

时尚美食
FASHIONFOOD

JINGZHICHADIAN 精致茶点

主编 / 颜永添
摄影 / 赵 飞 祝志鹏

沈阳出版社

主 编 颜永添
副主编 孙冶红 张连方 管立刚 刘显波 李新兵
编 委 赵 新 韩 燕 刘 巍 刘 伟 王鹤松
图片摄影 赵 飞 祝志鹏

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚美食. 精致茶点 / 《时尚美食系列》颜永添主编.
沈阳: 沈阳出版社, 2005.10
ISBN 7-5441-2904-7

I. 时... II. 颜... III. ①食谱②素菜 - 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 107186 号

出版发行: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

开 本: 146mm × 210mm

印 张: 24

字 数: 230 千字

印 数: 1 ~ 8000

出版时间: 2005 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 加 义

装帧设计: 赵 飞

摄 影: 赵 飞 祝志鹏

责任校对: 李雪艳

责任审读: 刘大鹰

责任监印: 杨 旭

总 定 价: (8 册) 144.00 元 (单册: 18.00 元)

目 录

Contents

黄金玉米烙	5	晶皮鸡蛋盏	35
XO 酱炒萝卜糕	6	凉瓜炸汤丸	36
白莲水晶饼	7	晶莹腰豆糕	37
碧绿香茜饺	8	开心笑口枣	38
蜂巢荔芋角	9	榴莲芭戈	39
碧玉翡翠饺	10	广式生肉包	40
冰花鸡蛋球	11	青芥辣虾粒饺	41
金栗松子球	12	玫瑰豆沙角	42
冰肉鸡尾包	13	浓香叉烧酥	43
菠汁生煎菜肉饼	14	朴素萝卜酥	44
潮式靚粉果	15	奶皇水晶角	45
橙汁拉皮卷	16	肉香绿豆饼	46
冰皮雪梅娘	17	秘制龟苓糕	47
蛋黄千层糕	18	七彩水晶包	48
蛋炸馒头片	19	清酥香芋挞	49
脆皮南瓜饼	20	千层莲茸酥	50
古巴咖啡糕	21	清香绿茸果	51
碧玉紫菜卷	22	鲜果西米挞	52
怪味雪鱼酥	23	爵士奶黄包	53
广式蒸甜肠	24	全蛋萨其马	54
桂味马蹄糕	25	七彩银针粉	55
海皇龙珠饺	26	乳香莲藕酥	56
浓香糯米卷	27	麻香番薯饼	57
黑椒牛子骨	28	生煎腐皮卷	58
花式蛋糕	29	浇汁腊肠卷	59
黄金流沙包	30	爽滑牛肉丸	60
家乡芋丝饼	31	顺德双皮奶	61
金蚕菠萝酥	32	酒国长春卷	62
海南椰子挞	33	松化鸡蛋挞	63
金瑶珍珠鸡	34	酥香叉烧挞	64

香葱奶油花卷	65	香麻煎软饼	81
蒜茸蒸排骨	66	香芋雪糕包	82
酥香曲奇饼	67	香芒冻布丁	83
甜心老婆饼	68	蟹黄干蒸卖	84
夏威夷木瓜酥	69	心静如水	85
鲜椰汁年糕	70	杏仁金瓜酥	86
酥香密瓜卷	71	椰香糯米糍	87
鲜虾凤眼饺	72	鱼香莲藕饼	88
咸香莲子酥	73	榄仁甘露酥	89
酥皮菠萝包	74	蚝皇叉烧包	90
香煎叉烧包	75	榄仁马拉盏	91
香煎葱油饼	76	豉汁蒸凤爪	92
香煎虾米肠	77	雪岭餐包	93
香煎玉米饼	78	海皇龙珠包	94
香蕉西米卷	79	芝士焗番薯	95
香麻炸软枣	80	韭菜煎饺子	96



颜永添

颜永添 广西南宁人，现任辽宁凤凰饭店中餐面点主管，入行12年来，一直研究中式各种面点、茶点和西点制作技术。加入辽宁凤凰饭店前，曾任广州青云大酒店点心部主管、广州万年酒楼点心部主管、上海满江红大酒店点心部主管、现兼任辽宁凤凰饭店培训中心（职业技术学校）面点讲师。

鸣 谢 辽宁凤凰饭店职业技术学校



黄金玉米烙

精致茶点

主料:

面 100 克
玉米粒 1 罐

配料:

鸡蛋 50 克
葱 10 克
精盐 1 克
味精 1 克
鸡粉 5 克
胡椒粉 5 克
水 50 克

操作过程:

1. 将面粉加入水调成面粉浆。
2. 再将玉米粒打开，控干，放入调好的面浆里，加入鸡蛋及调料，调成玉米烙浆。
3. 锅倒入油加热，将准备好的圆模放入锅中，倒入调好的面浆，待型固定后取下圆模，烙至浅金色为好。

特 点：玉米香浓，咸香可口。



XO 酱炒萝卜糕

主料:

糯米粉	1000 克
澄面	300 克
萝卜	1000 克
水	3000 克
猪板油	250 克

配料:

腊味	150 克
盐	50 克
味精	50 克
砂糖	100 克
XO 酱	50 克
虾米	50 克

操作过程:

1. 先把萝卜切成丝，腊味切成粒，用水煮熟后备用。
2. 将糯米粉、澄面、猪板油，用 2000 克水对开，调成粉浆备用。
3. 用 1000 克水，加进萝卜丝、腊味、虾米、盐、味精煮开倒进粉浆里，搅拌均匀后，倒进糕盆里去屉蒸 1 个半小时后取出即成萝卜糕。
4. 把萝卜糕晾凉后切成 2 厘米的方粒，滚上生粉，放进 180℃ 左右的油里炸至干身捞起，控净油，撒上酱料炒一下即可。

特 点：香辣爽滑。

主料:

澄面 500 克
生粉 50 克
砂糖 75 克
水 200 克
猪板油 10 克

操作过程:

1. 先把水烧开后用开水把澄面烫熟。
 2. 把烫热的澄面加进生粉和砂糖揉均匀，再加进猪板油揉至柔软备用。
 3. 将做好的澄面皮分成20克一个，包进15克的白莲茸后，用饼印打成饼型上屉蒸5分钟取出即可。
- 特 点：晶莹透明，望眼欲食。

配料:

白莲茸 150 克

白莲水晶饼



主料:

澄面	200 克
生粉	300 克
精盐	2 克
味精	2 克
水	300 克

配料:

香菜	100 克
肉松	100 克
马蹄肉	100 克

操作过程:

- 1.把澄面加进精盐和味精,用开水烫熟,揉均匀,再加进生粉揉均匀即成澄面皮备用。
- 2.把香菜切碎,马蹄肉剁碎后和肉松拌在一起,加进调味料调好拌均匀做成馅备用。
- 3.把澄面皮分成5克一个,用刀压薄做成皮,包进20克的馅料,把皮对折包上,把边捏紧,做成如图中形状。
- 4.上屉蒸5分钟,取出即可食用。

特 点:滑香宜人,美味可口。



碧绿香茜饺



蜂巢荔芋角

主料:

芋头 500 克
澄面 250 克

配料:

猪板油 150 克
臭粉 5 克
盐、味精 10 克
红萝卜 50 克
香菇 50 克
肉松 100 克
五香粉 5 克

操作过程:

1. 先把芋头去皮，蒸熟后做成泥。
 2. 把澄面用开水烫熟。
 3. 把烫好的澄面和芋泥加进猪板油，臭粉和适量盐搅拌均匀做成面皮。
 4. 把红萝卜、香菇切碎，和肉松一起炒熟，再加一点五香粉做成馅料。
 5. 把面皮分成 20 克一个，包进馅料捏成角型，包好后放进 200℃ 左右的油中炸至金黄色，取出即可。
- 特 点：外观精美，味美适口。

碧玉翡翠饺

主料:

低筋面粉 500 克

菠菜汁 125 克

配料:

肉松 500 克

鲜虾仁 100 克

芹菜末 100 克

水 50 克



操作过程:

1. 将菠菜用榨汁机榨成菠菜汁。
2. 把菠菜汁同低筋面粉搅拌均匀，揉至光滑做饺子皮。
3. 将肉松、虾仁、芹菜拌均匀，加进水、调味料搅均匀即成饺子馅。
4. 用面团做成饺子皮包进饺子馅，包好后，放进锅里蒸 7~8 分钟即可。

特 点：嫩滑多汁，香滑宜人。



冰花鸡蛋球

主料:

澄面	500 克
鸡蛋	350 克
水	250 克
臭粉	少许

配料:

砂糖	100 克
----	-------

精致茶点

操作过程:

1. 先把水烧开后把澄面烫熟。
2. 把烫熟的澄面皮加进臭粉，揉均匀后，再把鸡蛋慢慢加进去搅拌均匀后备用。
3. 把油温烧至 80℃ 左右后，用手挤进 20 克左右的面皮放入油中炸，炸到浮起后捞出，再用温油慢炸至金黄色，炸完捞出后滚上砂糖即可。

特 点：冰清香甜。



金栗松子球

主料:

糯米粉	1000 克
澄面	200 克
黄油	120 克
砂糖	200 克
栗米粒	2 罐
猪油	120 克
水	165 克

配料:

栗米粒	200 克
火腿粒	100 克
松仁	100 克

操作过程:

1. 一部分水煮开，把澄面烫熟后和砂糖揉拌均匀。
2. 把所有主料和澄面搅拌均匀，即成面皮备用。
3. 把配料的栗米粒和火腿粒炒熟调好，做成馅备用。
4. 将面皮分成20克的小面皮后，包进约10克的馅，包好后搓圆，表皮粘上水、滚上松仁后搓紧，放进油锅里炸。
5. 炸至球浮起后，松仁金黄色即可。

特 点：香脆诱人，金栗飘香。

主料:

低筋面粉	500 克
泡打粉	10 克
酵母	5 克
砂糖	75 克
水	220 克

配料:

肥肉	500 克
糖冬瓜	100 克
白芝麻	50 克
砂糖	100 克

操作过程:

- 1.把肥肉切成小粒用水煮熟。
- 2.把煮熟的肥肉凉后，加进砂糖拌均匀，再把糖冬瓜也切成小粒，先把白芝麻炒熟，一起搅拌均匀成馅。
- 3.把主料搅拌均匀，揉至光滑柔软做成面皮备用。
- 4.把面皮分成20克的小块擀成圆皮，把馅料包进去做成鸡尾样的小包，饧15分钟左右，上屉蒸8分钟取出即可。

特 点：外内清香，莹莹欲滴。

冰肉鸡尾包



主料:

低筋面粉	500 克
砂糖	75 克
泡打粉	10 克
酵母	5 克
水	200 克
菠菜	500 克

配料:

肉松	250 克
小白菜	500 克

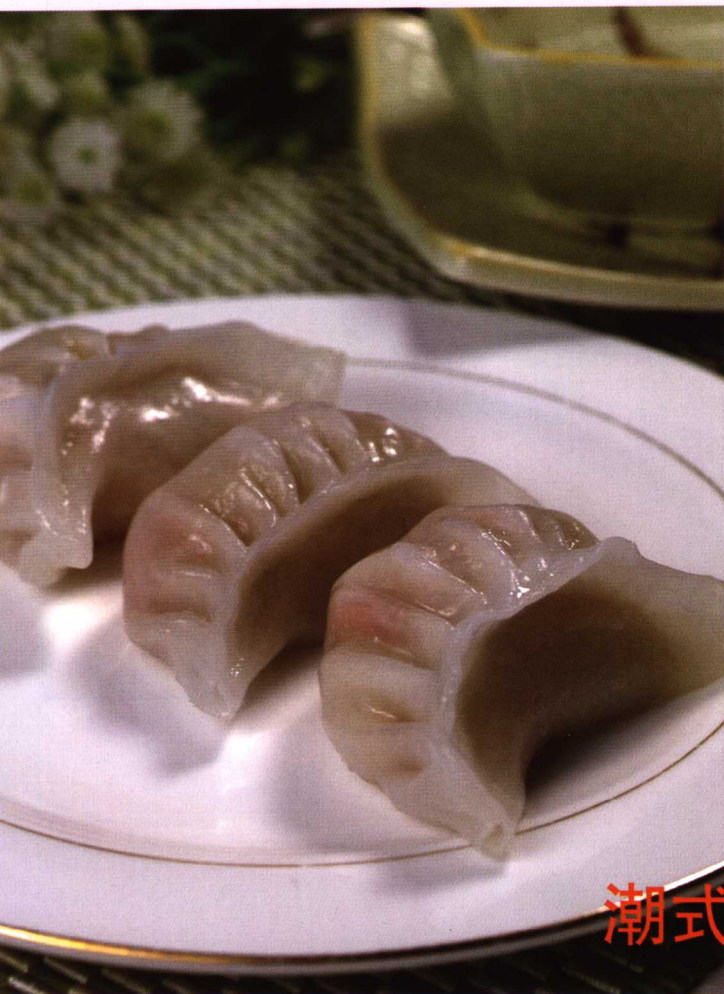


菠汁生煎菜肉饼

操作过程:

1. 先把菠菜用水和榨汁机打烂后，做成菠汁。
2. 用菠汁把所有的主料搅拌均匀揉成面团，揉至光滑做成面皮。
3. 把小白菜切碎和肉松一起加进调料调好味，做成包馅备用。
4. 把面皮分成20克一块，擀成圆皮，包进20克的馅料，稍微压扁，发酵饧10分钟左右，在锅里慢慢煎至两面金黄色即可。

特 点：皮酥馅香。



主料:

澄面	200 克
生粉	300 克
精盐	5 克
味精	5 克
水	300 克

配料:

花生	100 克
叉烧肉	100 克
马蹄肉	100 克
韭菜	100 克

潮式靚粉果

操作过程:

1. 先把花生炸香，去皮，再把叉烧肉切成小粒，马蹄肉切碎，韭菜切碎，放进盆中加进调味料拌匀，做成粉果馅。
2. 把水烧开加进精盐、味精搅拌均匀，倒入澄面里把澄面烫熟后，加进生粉一起揉均匀做成澄面皮。
3. 把澄面皮分成10克一小块，用刀压成薄的饺皮，包进20克的粉果馅，捏成形。蒸3分钟，取出即可食用。

特 点：皮韧肉香。



橙汁拉皮卷

主料:

马蹄粉 100 克
砂糖 190 克
水 450 克

配料:

橙汁 100 克
吉士粉 25 克

操作过程:

1. 先把主料搅拌均匀做成粉浆。
2. 再把配料倒进搅拌均匀后备用。
3. 把粉浆倒进一个平底托盘(刚好没过盘底为止), 放进锅里蒸 5 分钟, 取出卷成卷即可。

特 点: 清甜软滑, 橙味诱人。

注意事项: 盘底要涮上一层油, 以防粘底。