

健康中国背景下中西式面点营养化、功能化发展趋势研究

马茹

湖南化工职业技术学院, 湖南 株洲 412000

DOI: 10.61369/SDME.2025310011

摘 要 : 健康中国背景下, 健康饮食观念逐步普及, 消费者除了看重中西面点造型与口感, 还关注中西面点营养健康价值, 促进了中西式面点营养化、功能化发展。中西式面点虽然在原材料、口味和制作工艺上各具特色, 但都需要在美味与营养间寻求平衡。本文分析了健康中国背景下中西式面点营养化、功能化发展趋势, 探索了中西式面点创新发展路径, 从创新中西式面点制作工艺、创新面点制作材料、保留面点原有的天然风味和保障食品安全与营养四个方面进行阐述, 旨在为中西式面点发展提供参考。

关 键 词 : 健康中国; 中西式面点; 营养化; 功能化; 发展路径

Research on the Nutritional and Functional Development Trends of Chinese and Western Pastry under the Background of Healthy China

Ma Ru

Hunan Chemical Vocational Technology College, Zhuzhou, Hunan 412000

Abstract : Under the background of Healthy China, the concept of healthy diet has been gradually popularized. In addition to valuing the shape and taste of Chinese and Western pastry, consumers also pay close attention to their nutritional and health value, which has promoted the nutritional and functional development of Chinese and Western pastry. Although Chinese and Western pastry have their own characteristics in raw materials, flavors and production processes, both need to seek a balance between delicious taste and nutrition. This paper analyzes the nutritional and functional development trends of Chinese and Western pastry under the background of Healthy China, and explores the innovative development paths. It elaborates from four aspects: innovating the production process of Chinese and Western pastry, innovating pastry-making materials, retaining the original natural flavor of pastry, and ensuring food safety and nutrition. The research aims to provide reference for the development of Chinese and Western pastry.

Keywords : healthy China; Chinese and Western pastry; nutritionalization; functionalization; development path

引言

中式面点馅料丰富, 中式面点注重馅料的多样性, 多采用杂粮、豆类等天然食材, 并通过蒸、煮等温和的烹饪方式, 以最大程度地保留食材的营养与本味。与之相比, 西式面点则普遍以黄油、奶酪、果酱等为主要风味来源, 其制作工艺更侧重于烘烤, 形成特有的酥香口感。由此可见, 中西式面点在原材料、制作工艺、口味和营养价值等方面都存在差异。健康中国背景下, 中西式面点逐步向营养化、功能化方向转型, 一方面要开发不同类型健康面点, 满足消费者健康、低脂、低糖等需求, 并严把原材料关, 确保中西式面点的营养价值和安全性。另一方面, 企业、中西式面点师要研发功能性面点, 例如药膳面点、无糖面包和果蔬馒头等, 满足不同消费者需求, 促进面点行业可持续发展。

一、健康中国背景下中西式面点营养化发展趋势

(一) 健康化趋势显著

健康中国背景下, 消费者健康意识逐步增强, 在选购中西式面点时, 更加关注面点配料表、保质期等细节, 体现出对中西式

面点营养价值的重视。因此, 企业和面点师要积极研发低糖、低脂、高纤维的中西式面点, 减少面点中的脂肪和糖分含量, 满足消费者对健康饮食的需求^[1]。此外, 面点师还要注重中西式面点的营养搭配, 控制好糖分、脂肪、碳水化合物和膳食纤维等成分配比, 进一步提高中西式面点的营养价值, 让消费者可以通过中西

式面点摄入一定量的营养物质。

（二）国潮融合创新

新时代背景下，面点师应致力于中式面点与西式技艺的有机融合，将传统中式食材与西式制作工艺相结合，在保留中式面点经典风味的同时，提升其营养价值与健康属性。例如，面点师可选用红豆、山药等健康中式食材，结合西式烘焙工艺，制作新派红豆酥：既保留红豆馅料的天然颗粒感与适度甜香，又显著降低糖分与油脂含量；同时，借助精准的烘烤技术，使外皮酥脆、造型精致，兼顾口感的层次与视觉的美感。此类“中西合璧”的健康面点，既符合现代人少糖少油的饮食需求，也以“国潮”新风尚激发消费者的体验与购买意愿^[2]。

（三）科技创新驱动升级

随着智能打蛋器、烤箱和破壁机等智能化小家电的逐步普及，中西式面点制作工艺越来越精细化，不仅提高了面点制作效率，还可以最大限度保留食材营养价值，确保中西式面点的营养价值与健康。例如面点师可以精准控制烤箱温度和时间，更好地保留食材中的营养价值，利用电动打蛋器打发蛋液、奶油，确保中西式面点的蓬松度和口感，提高面点蛋白质含量，提高中西式面点营养与健康价值。

二、健康中国背景下中西式面点功能化发展趋势

（一）功能性面点开发

中式面点师要与时俱进，积极开发功能性面点，满足不同群体消费者需求。例如中式面点师可以研发针对糖尿病人的全麦馒头、荞麦窝头，降低面点中的糖分含量，帮助糖尿病患者控制血糖；针对健身人士的蔬菜卷、海鲜馅饼，增加面点中的蛋白质、粗纤维含量，从而帮助健身人士控制体重、加快新陈代谢。西式面点师要贯彻健康理念，开发低糖低脂的面包片、蛋挞和披萨，既可以满足消费者的口腹之欲，又可以降低消费者脂肪、糖分摄入，打造更加健康的西式面点^[3]。

（二）药膳面点创新

中式面点师要积极开发药膳面点，满足消费者日益增长的养生保健需求。面点师可以积极向中医请教，把中医药理论与中式面点技艺巧妙结合，开发兼具食用与药用价值的面点，满足消费者对健康饮食的需求。例如面点师可以把茯苓、黄芪等中药适量加入面点中，推出能够调节脾胃、去除体内湿气的八珍糕，帮助消费者调节身体。同时，面点师可以优化配方，控制好中药材与面粉、豆类等食材的配比，最大限度发挥中药作用，帮助消费者更好地吸收面点中的营养^[4]。

（三）西式面点功能化探索

西式面点师要立足健康中国背景，积极开发健康型西点，一方面要开发低糖、高纤维的面包，增加面包中的蛋白质和维生素含量，提高西式面点的保健价值^[5]。另一方面，面点师可以在蛋糕中加入益生菌、膳食纤维，减少植物奶油、奶酪用量，整体降低蛋糕脂肪和糖分含量，既可以提高蛋糕营养价值，又可以避免消费者摄入过多脂肪和糖分，赢得消费者对健康型西点的喜爱。

三、健康中国背景下中西式面点创新发展路径

（一）创新中西式面点制作工艺

中式面点制作工艺更加复杂、选用的食材更加多元化，热量、脂肪和糖分含量低于西式面点，更符合消费者低脂低糖的健康饮食需求。因此，中式面点师要创新制作工艺，学习西式面点标准化方法，利用电子秤准确称取各类配料，避免凭借经验配比原料，从而提高中式面点口味^[6]。例如中式面点师可以利用电子秤称取发酵粉、高筋面粉、牛奶等材料用量，精准把控海鲜馅饼原料配比，利用智能温度计监测面团发酵温度，确保面团充分发酵，并控制好虾仁、海米、木耳的配比，确保馅料蕴含充足的蛋白质、膳食纤维，既要保持海鲜馅饼的鲜美，又要保证馅饼表皮的酥脆。此外，面点师还要开发既有中式风味又有西式口感的新品种，把西点中的黑松露和传统中式面点春卷相结合，开发黑松露菊花春卷，利用精准的刀工在春卷皮上划出花纹，油热至五成热（约150℃），下锅后用中小火炸至金黄浮起，再翻面继续炸至另一面酥脆，在炸好的菊花春卷上浇上黑松露汁，促进了中西方饮食文化的融合，满足更多消费者口味^[7]。

（二）创新面点制作材料

中式面点师要敢于打破常规，巧妙运用各类西式面点食材，利用芝士、巧克力和黄油等材料制作馒头、汤圆、肠粉和虾饺等中式面点，丰富中式面点种类，迎合年轻人口感。例如，面点师可将芝士、巧克力等西式元素融入中式传统造型中，制作芝士奶香小馒头与巧克力花卷。前者在发酵面团中添加牛奶以增松软，内嵌芝士丁保留其奶香与微融颗粒感；后者则于面团中揉入巧克力酱，经扭卷定型后，形成自然的纹理与甜香^[8]。此类产品在保留中式口感基础上更贴近儿童喜好。西式面点师也可尝试引入椰浆、糯米粉等东方食材进行创作，例如以椰浆调制布丁，赋予其清爽顺滑的质地，再点缀红豆沙增添层次与记忆点，打造具有复合风味的“融合布丁”，激发消费者的持续兴趣。总之，通过加强中西面点师之间的技艺交流与食材互鉴，共同开发兼具多元风味与文化意蕴的融合产品，不仅能够拓展面点的口感与形态，更能推动整个行业向更健康、更具创新力的方向发展，并在世界舞台传递中华美食的包容与活力。

（三）保留面点原有的天然风味

健康中国背景下，消费者越来越关注中西式面点的配料表，越来越喜欢无添加、传统纯真的味道。因此，中西面点师要根据不同消费人群特点，优化面点制作工艺与流程，减少添加剂的使用，尽量使用健康、安全、纯天然的食材，最大限度保留中西式面点原本的味道。例如中式面点师要减少发酵粉的使用，重新利用生物发酵、酸面发酵等传统技艺来制作面点，控制好发酵的时间与温度，既可以保持面团的蓬松度，又可以保留面粉原本的口感，最大限度还原食物原本的味道。西式面点师要控制好糖分、奶油、芝士等食材的用量，在制作蛋糕、披萨和布丁的过程中要控制好奶油、芝士和糖的用量，降低西点中饱和脂肪的含量，保留西点的独特口感，满足消费者健康饮食要求。例如面点师可以利用水果天然糖分来代替白砂糖；利用动物奶油代替植物奶油；

利用果蔬汁来代替人工色素，既可以保留西点的造型和口感，又可以提高西点的营养价值^[9]。总之，中西面点师要树立“返璞归真”的制作理念，选用天然食材，保留食物原本的风味与口感，减少人工添加剂的使用，让消费者品尝到不一样的中西式面点。

（四）加强对食品安全及营养的重视

食品安全直接影响消费者身体健康，其重要性不言而喻。因此，企业和中西面点师要积极践行社会责任感，推进健康中国建设，一方面要遵守国家食品安全相关法律法规，避免不合格面点流向市场；另一方面面点师要重视食品安全和卫生，为消费者提供安全、健康的面点。第一，中西式面点加工企业要积极学习食品安全相关法律法规，例如面点类食品添加剂含量要求、严禁违规使用的化学药剂、面点微生物与细菌含量等，严把中西式面点食品安全第一关，保证中西式面点的营养价值、安全性。例如连锁面包店要采购符合国家标准低筋面粉、高筋面粉、奶油、奶酪和糯米粉等食材，并做好食材采购和抽样检测记录，保证食材采购和保存的安全性和口感^[10]。第二，面点师要积极学习食品卫生与安全知识，杜绝在面点中加入防腐剂、甜蜜素和凝胶等违规材料，确保中西式面点的安全性；不断打磨中西式面点制作工艺流程，保护加工车间卫生，避免中西式面点微生物、细菌等含

量超标，为消费者提供口感好、食材安全、健康有保证的中西式面点。此外，面点师要积极学习营养搭配相关知识，根据不同消费群体需求开发新产品，减少西点中糖分含量，降低西点热量、含糖量和脂肪量；创新中式西点制作工艺，把中药、中华美食文化融入面点中，逐步把中式面点推向世界，促进中华美食文化的传播。

四、结语

总之，中式面点与西式面点各有千秋，在口味、风味、营养价值以及制作工艺上呈现出独特魅力。健康中国背景下，中西式面点逐步向营养化、功能化方向转型，衍生出低糖低脂面点、国潮主题面点和药膳面点，不仅提高了中西式面点口感和造型艺术，还满足了消费者健康饮食需求，也促进了中西饮食文化的交流与融合。未来，企业与面点师要更加重视中西式面点营养价值与功能价值，改良中西式面点制作工艺、精选原材料和提高面点营养价值，制作出受到消费者喜爱、健康、独特的中西式面点，促进我国面点行业高质量发展。

参考文献

[1] 钟秋惠. 营养强化面点产品开发及其食品安全性研究 [J]. 食品安全导刊, 2025, (14): 157-159.
[2] 荀穗舟, 刘振华. 中式面点与西式面点营养价值的对比分析 [J]. 中外食品工业, 2025, (01): 60-62.
[3] 王影, 周亚峰. 中西面点制作中农产品原料的应用及其优化研究 [J]. 南方农机, 2024, 55(24): 148-151.
[4] 周亚峰, 王影. 小麦品质对中西面点制作工艺的影响研究 [J]. 南方农机, 2024, 55(23): 78-81.
[5] 陈显忠. 基于食品安全与营养视角下面点加工工艺优化策略 [J]. 现代食品, 2024, 30(22): 100-103.
[6] 陈俊宇. 全麦面点对人体健康的影响及其营养分析 [J]. 食品安全导刊, 2024, (21): 111-113.
[7] 汤海莲. 二十四节气理念在中式面点营养与口感设计中的应用研究 [J]. 现代食品, 2024, 30(10): 124-126.
[8] 潘希超. 健康饮食背景下西式面点低糖低脂配方的研究与开发 [J]. 食品安全导刊, 2024, (30): 120-123.
[9] 周蒙蒙, 胡岩妹, 蒋静怡. 面点的营养价值及营养素保持研究 [J]. 食品安全导刊, 2024, (07): 143-145.
[10] 黄暑玲. 中西式养生面点在新时代下的跨界创新与市场应用 [J]. 食品安全导刊, 2024, (27): 156-159.