



高清版



800道食谱+600个营养知识+288个专家提示



全面系统\科学实用\经济实惠

烹饪技法\美味佳肴\健康营养

大号字体\图片清晰\方便阅读

家庭营养甜品

1688例

策划·编写

犀文圖書

浙江科学技术出版社

大号字体方便阅读

高清版

例

Family nutrition

家庭营养

甜品

1688

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养甜品 1688 例 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5341-6910-6

I. ①家… II. ①犀… III. ①甜食—食谱
IV. ①TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 212243 号

书 名 家庭营养甜品 1688 例
编 写  犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 浙江新华数码印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	16
字 数	200 000		
版 次	2015 年 10 月第 1 版	印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6910-6	定 价	29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群 王巧玲
责任校对 刘 丹 李骁睿

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖

P 前言 preface

中华传统饮食文化源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且造型精美。时移世易，中华饮食文化还不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。为此，我们隆重地推出了这一套字体清晰、图文并茂，特别适合中老年人阅读的高清版家常营养食谱。

这套食谱以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱 1688 例》、《婴幼儿营养食谱 1688 例》、《地方特色菜 1688 例》、《家庭营养甜品 1688 例》、《家庭健康药膳 1688 例》、《快手学厨艺 1688 例》、《家庭营养主食 1688 例》、《家庭营养点心 1688 例》、《家庭营养素菜 1688 例》、《家庭营养糖水 1688 例》、《名菜家做 1688 例》、《家庭营养粥 1688 例》、《家庭营养汤 1688 例》、《家庭营养荤菜 1688 例》、《四季营养餐 1688 例》、《女人生理调养食谱 1688 例》、《蒸炒炖煮烧卤熏 1688 例》和《五脏营养调理食谱 1688 例》，共 18 本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味和健康。

甜品起源于古埃及和古希腊，后来盛行于欧洲，对我们这个饮食文化深厚的古老国度而言是舶来品。发展至今，甜品形成了它独特的风格与体系，也被赋予了独特的文化内涵。有人认为甜品是小资的格调。但是旧时王谢堂前燕，终究还是飞入了寻常百姓家。如今街头巷尾，处处是奶油、慕斯的甜腻、馨香，总有令人食欲大振的感觉。

《家庭营养甜品 1688 例》介绍了数百款甜品的制作方法，并配上精美的成品图，让您不必再羡慕别人可以做出这样精致、美味的食物。翻开本书，从蛋糕到糖水，从果汁到点心，还有各式各样甜味小吃，您都可以学着做出来。很多人担心甜品有它不健康的一面，那么本书中的营养功效和小贴士板块也许就能为您答疑解惑。

动手，为您和您所关爱的家人、朋友做一款爱的甜品吧。

编 者

2015年8月

C 目 录 Contents



蛋糕

DANGAO

蛋糕小常识	2	赤豆慕斯蛋糕	18	巧克力慕斯蛋糕	30
杏仁葡萄生日蛋糕	3	激情鸟巢	19	菊花杞子慕斯蛋糕	30
榴莲奶酪蛋糕	4	杂果慕斯蛋糕	20	红色乐园	31
紫米奶酪蛋糕	4	绿豆慕斯蛋糕	20	姜汁豆奶慕斯蛋糕	32
草帽之歌	5	旺利大吉	21	草莓慕斯蛋糕	32
杏仁奶酪蛋糕	6	椰香慕斯蛋糕	22	喜羊羊	33
柠檬奶酪蛋糕	6	黑芝麻慕斯蛋糕	22	木瓜奶油蛋糕	34
香芒恋曲	7	火红年代	23	蓝莓花件蛋糕	34
玫瑰之恋奶酪蛋糕	8	酸奶杏香慕斯蛋糕	24	葵花向阳	35
班兰叶奶酪蛋糕	8	奶茶慕斯蛋糕	24	杏仁小蛋糕	36
情迷黑森林	9	南国凤眼果蛋糕	25	可可啤斯蛋糕	36
水果奶酪蛋糕	10	猕猴桃慕斯蛋糕	26	绿树雪景	37
芒果奶酪蛋糕	10	榴莲慕斯蛋糕	26	腰果花式蛋糕	38
火舞艳阳	11	时光之星	27	花生花式蛋糕	38
草莓奶酪蛋糕	12	芒果慕斯蛋糕	28	蓝莓奶酪蛋糕	39
赤豆奶酪蛋糕	12	红酒慕斯蛋糕	28	菠萝切件蛋糕	40
红莲怒放	13	踏雪寻梅	29	杂果小蛋糕	40
芒果蛋糕	14			香蕉奶酪蛋糕	41
紫玉米奶酪蛋糕	14			肉松奶油卷蛋糕	42
咖啡风情	15			威化脆脆蛋糕	42
香芋奶酪蛋糕	16			南洋风咖啡蛋糕	43
黄桃慕斯蛋糕	16			椰香花式蛋糕	44
鱼形蛋糕	17			葡萄小蛋糕	44
绿茶慕斯蛋糕	18			鸳鸯	45



猕猴桃切件蛋糕	46	日本抹茶蛋糕	52	松仁蛋糕	56
巴乐花卷蛋糕	46	杂果蛋糕	53	腰果蛋糕	57
圣女果花件蛋糕	47	蜜桃蛋糕	53	红枣蓉蛋糕	57
果酱花卷蛋糕	47	海南椰子蛋糕	54	巧克力蛋糕	58
法国红酒葡萄蛋糕	48	白咖啡蛋糕	54	绿茶蛋糕	58
香芋椰香蛋糕	48	Q心奶酪西米蛋糕	55	可可蛋糕	59
果仁核桃蛋糕	49	榴莲蛋糕	55	班兰叶双味蛋糕	59
美颜赤豆红枣蛋糕	49	纤体粗粮蛋糕	56	旋转舞台	60
草莓蛋糕	50			胡萝卜去脂蛋糕	60
杏仁香草蛋糕	50			葡萄干蛋糕	61
泰国香蕉蛋糕	51			玉米西米蛋糕	61
田园南瓜仁蛋糕	51			清凉菊花蛋糕	62
健美甘笋蛋糕	52			黑芝麻养发蛋糕	62



糖水

TANGSHUI

各类糖的区别	64	红枣银耳金橘糖水	72	海椰糯米糖水	80
牛奶汤圆糖水	65	贝母雪梨水	73	香滑赤豆沙	81
杏仁奶糊	65	鲜奶杨梅糖水	73	核桃花生糊	81
马蹄银耳糖水	66	鸭梨银蛤糖水	74	枣莲炖鸡蛋	82
冬瓜蛋黄羹	66	银耳玉米糖水	74	玉米南瓜露	82
燕窝炖荔枝	67	赤豆冰	75	鹌鹑蛋云吞皮	83
橘子山楂汁	67	芡实糖水	75	香蕉糯米糖水	83
湘莲炖菊花	68	四红汤	76	牛奶花生糖水	84
鲜蛋炖奶	68	冰花麻蓉汤丸	76	菊花普洱糖水	84
莲子菊蛋糖水	69	香草绿豆糖水	77	花生眉豆糖水	85
椰汁杏仁露	69	黑豆红枣茶	77		
桂花莲子百合糖水	70	木瓜芡实糖水	78		
枸杞玉米羹	70	荷叶糖水	78		
香蕉云吞皮糖水	71	冰糖炖雪梨	79		
鲜奶银杏炖菊花	71	银耳杏仁白果羹	79		
山楂桂枝红糖汤	72	八宝粥	80		



鹌鹑蛋桂圆糖水	85	木瓜西米糖水	93	防暑消暑糖水	105
花生薏米芋圆糖水	86	海带北参马蹄爽	94	白果桂花糖水	105
窝蛋奶	86	酒糟窝蛋	94	海带绿豆糖水	106
桂花山药莲藕糖水	87	松仁芝麻糊	95	人参莲子羹	106
百合南瓜糖水	87	菠萝莲子牛奶汤	95	红薯姜汁糖水	107
川贝雪梨糖水	88	红薯蛋花糖水	96	五色糖水	107
萝卜菊花水	88	无花果冰糖水	96	杨枝甘露	108
苹果红薯糖水	89	银耳柑橘汤	97	腐竹白果薏米糖水	108
枣莲炖雪蛤膏	89	雪梨菊花水	97	红薯山枣糖水	109
黑豆奶露	90	菠萝糖水	98	桂圆菠萝糖水	109
椰汁黑豆炖雪蛤	90	核桃糊	98	葛根糖水	110
蒲公英绿豆糖水	91	燕麦花生糖水	99	花生百合糖水	110
桂圆鸡蛋糖水	91	木瓜杏仁糖水	99	椰子雪蛤糖水	111
枇杷银耳糖水	92	南瓜冰糖水	100	花生芝麻糊	111
杏仁桂圆炖银耳	92	鹌鹑蛋桂圆糖水	100	杏仁雪梨糖水	112
桂花甜汤	93	红枣桂圆糖水	101	椰奶炖木瓜糖水	112
		腐竹鹌鹑蛋糖水	101	木棉花鸡蛋糖水	113
		西瓜西米露	102	酸梅汤	113
		牛奶花生糊	102		
		芝麻糊	103		
		紫米莲子糖水	103		
		芋头西米露	104		
		莲子百合银耳糖水	104		



果汁

GUOZHI

甜点应该怎样吃才健康	115	橄榄酸梅茶	118	苹果枇杷汁	121
芦荟桂圆汁	116	苹果水芹汁	118	罗汉果五花茶	121
哈密瓜毛豆汁	116	胡萝卜马蹄水	119	榄葱生姜茶	122
茅根竹蔗水	117	山楂糖茶	119	葫芦糖茶	122
橙子牛奶汁	117	哈密瓜奶昔	120	奶香可可	123
		夏威夷蜜茶	120	青果薄荷美白汁	123

焯菜茶	124	草莓龙舌兰	132	红薯韭葱胡萝卜汁	143
桑菊银楂茶	124	草莓汁	132	小黄瓜柠檬汁	143
薄荷宾治	125	冰镇鸭梨汁	133	橙子菠萝汁	144
猕猴桃高丽菜汁	125	椰汁芒果爽冰	133	橘香甜汁	144
酪梨牛奶	126	胡萝卜汁	134	芒果酸奶	145
树莓苹果汁	126	椰汁香芋西米	134	雪梨香蕉生菜汁	145
草莓奶昔	127	猕猴桃水梨汁	135	香蕉杂果汁	146
菊花山楂茶	127	番茄哈密瓜汁	135	香蕉蜜桃鲜奶	146
果菜汁	128	苹果白萝卜汁	136	李子汁	147
葡萄菠萝杏仁汁	128	木瓜牛奶汁	136	草莓奶露	147
柚子鲜瓜汁	129	橙子胡萝卜汁	137	葡萄柠檬汁	148
山楂乌梅汤	129	苹果菠萝汁	137	苹果山药汁	148
青椒苹果汁	130	纯樱桃汁	138	桃子蜂蜜汁	149
西瓜汁	130	纯芒果汁	138	杏冷汁	149
番茄汁	131	葡萄菠萝杏汁	139	咸柠七	150
菠萝沙冰	131	木瓜生姜汁	139	雪梨饮	150
		桃柿子汁	140	柠檬汁拌水果	151
		鲜果炖奶冻	140	麦芽糖萝卜汁	151
		茴香黄瓜汁	141	苹果葡萄柚汁	152
		南瓜汁	141	冰糖水晶西瓜	152
		洋葱黄瓜汁	142	草莓贡柑汁	153
		辣椒生姜汁	142	养颜橘子饮	153



点心

DIANXIN

甜点，不可抗拒的魅力		杏仁奶酪批	159	肉桂苹果批	162
	155	茄子像生饅	159	水晶黄桃批	163
咸蛋酥	156	马蹄像生饅	160	西米盏	163
提子饼	157	椰香金三角	160	南瓜像生饅	164
菠萝挞	157	香芋米网	161	紫米烧卖	164
黄金馒头	158	赤豆小猪酥	161	豆蓉菊花盏	165
杂果挞	158	班兰叶椰香饼	162	椰子挞	165

豆蓉黄金盒	166
黑米鳄鱼酥	166
黄金玉米球	167
千层咖啡糕	168
杞子红枣糕	168
药材龟苓糕	169
班兰椰香糕	169
爽口马蹄糕	170
马蹄清心糕	170



香滑椰汁包	179
咖啡吮吮球	179
香麻花生包	180
双色花卷	180
花生酥饼	181
清香花生卷	181
肉松蛋卷	182
福星小龟	182
黑芝麻饼	183
小麦脆饼	183
冬蓉榄仁包	184
彩云汤圆	184
豆沙软角	185
榴莲酥	185
椰香饼	186
西米椰汁糕	186
紫菜蛋卷	187
南瓜仁松饼	187
西杏饼干	188
黄薯酥饼	188
玉液琼浆包	189
椰香挞	190
花生挞	190
蓝莓挞	191



芝麻挞	191
香麻三角包	192
豆沙包	192
牛角包	193
麦丽香粗粮饼	193
杏仁饼	194
班兰薯蓉饅	194
绿茶挞	195
咖啡挞	195
西米挞	196



黄金小米糕	171
椰丝糯米糍	171
香滑椰汁煎饼	172
千层糕	172
千层苹果酥	173
杂果奶油筒	173
千层奶皇酥	174
杏仁奶酪饼	174
蝴蝶冰花饼	175
香蕉卷	175
蛋挞	176
菠萝酥角	176
冬瓜手指酥	177
奶酪松饼	177
甘笋椰丝饅	178

玉米挞	196
黄桃奶油包	197
毛毛虫	197
花生圈	198
光酥饼	198
腰果酥	199
意大利奶酪汤圆	199
绿茵小白兔	200
养发芝麻糕	201
风车酥	201
陈皮赤豆糕	202
椰香花生扭酥	202
千层腰果酥	203
小凤酥	203
巧克力千层圈	204

绿豆蓉菊花饼	204
松子饼	205
鸳鸯豆沙卷	205
香甜玉米饼	206
杏仁西饼仔	206
爆米花松饼盏	207
花生芝麻夹心饼	207
甜甜圈	208
榴莲脆皮卷	208
杏香面包	209
酥皮焗巧克力	209
椰香蔬夫厘	210
莲香三文治	210
蓝莓曲奇	211
酥皮焗鲜奶	212
花生酱烧面包	212
香芋曲奇	213
蓝莓酱烧面包	213
绿茶曲奇	214
椰香多士	214
黑芝麻曲奇	215
脆皮雪糕	215
巧克力曲奇	216
牛油西多士	216
西米焗布丁	217
布丁香酥面包	217



椰香曲奇	218
杂果三明治	218
酒焗苹果	219
朱古力多士	219
肉松芝麻酥	220
香滑南瓜糕	221
赖汤圆	221
银丝肉松包	222
岭南酥角	222
龟苓膏	223



杞子红枣糕	224
姜撞奶	224
姜糖	225
奶油菠萝	226
炒牛奶	226
脆蛋散	227
夹沙甜肉	228
马蹄什果冻爽	228
牛奶凉粉	229
莲子桂圆冻	230
奶酪红薯饼	230
可可布丁	231
巧克力花生豆	232
玫瑰豆沙角	232

香蕉薯泥	233
雷州田艾饼	234
奶油五香豆	234
拔丝香蕉	235
琉璃桃仁	236
色拉果冻盏	236
奶酪红薯挞	237
龙须糖	238
法兰西吐司	238
芝麻煎堆	239
阳江炒米饼	240
香软南瓜饼	240
炸香蕉	241
花生芝麻糖	242
笑口枣	242
菠萝包	243
色拉果汁火龙果	244
杞子荔枝冻	244
广式月饼	245
焦糖香蕉	246
花生酱吐司	246
椰汁煎年糕	247
黄金糕	247





蛋糕





蛋糕小常识



蛋糕最初是用坚果、花露水、柑橘类水果、枣子与无花果等简单的材料做出来的古老宗教神话与奇迹式迷信的象征，而且只有硬饼干、蜂蜜饼之类的少数几个品种，后来因交流的频繁才慢慢发展到现在种类繁多的蛋糕，按坯子做法可分为：

海绵蛋糕 (Sponge Cake)

海绵蛋糕主要是利用蛋白会起泡的特性，使蛋液中充入大量空气，经烘焙后使空气受热膨胀将其撑大；因其可不加油脂，质地柔软，所以又称为清蛋糕。

保存：常温（最好低温冷藏），夏季可保存 1 天，冬季可保存 3 天。

戚风蛋糕 (Chiffon Cake)

戚风蛋糕是用乳沫类和面糊类蛋糕改良综合制成的，制作时将蛋清、蛋黄分开，分别打发，再混匀；其特点是膨松、多水分、味道清淡不腻，市面上蛋糕店大多用其做坯子。

保存：常温（最好低温冷藏），夏季可保存 1 天，冬季可保存 3 天。

布丁蛋糕 (Pudding Cake)

布丁蛋糕是以鸡蛋、牛奶、黄油、白糖为主料，配以各种辅料，经冷藏或烤制而成的一种欧式蛋糕。

保存：夏季要低温冷藏，冬季无需冷藏，可保存 3~5 天。

慕斯蛋糕 (Mousse Cake)

慕斯蛋糕用明胶凝结乳酪、鲜奶油制成，不必烘烤即可食用；是现今高级蛋糕的代表。

保存：夏季要低温冷藏，冬季无需冷藏，可保存 3~5 天。

天使蛋糕 (Angel Cake)

天使蛋糕属于乳沫类蛋糕，只用无油脂成分的蛋白部分，毫不油腻而且有弹性，非常爽口，其成品清爽雪白，仿佛安琪儿（天使）的食物，故称之为“天使蛋糕”；它不含油脂、胆固醇，尤其适合于怕胖或心血管疾病患者，是一种健康点心。

保存：常温（最好低温冷藏），夏季可保存 1 天，冬季可保存 3 天。

芝士（奶酪）蛋糕 (Cheese Cake)

芝士（奶酪）蛋糕主要采用多量乳酪做成，是现今高级蛋糕的代表，亦是美食家的新宠。

保存：低温冷藏。

面糊类蛋糕 (Battertype Cake)

面糊类蛋糕主要采用大量固体油脂制成，故又称奶油蛋糕，可分基本奶油蛋糕和重奶油蛋糕。

保存：常温（最好低温冷藏），夏季可保存 1 天，冬季可保存 3 天。

杏仁葡萄生日蛋糕



主料: 鸡蛋 500 克, 糖 100 克, 面粉 150 克, 泡打粉 20 克, 海绵蛋糕 1 份。

辅料: 牛油 50 克, 甜杏仁片、葡萄、火龙果、威化饼、圣女果、食用色素、奶油各适量。

【营养功效】 甜杏仁可润肠通便, 葡萄可益气、补肝。

小贴士

只需用适量食用色素来上色。

制作方法

1. 面粉加泡打粉, 过滤; 牛油加热水, 入微波炉加热 10 秒至溶化。鸡蛋加牛油打至起泡, 加糖, 打至蛋泡成鸡尾状, 分次加面粉拌匀; 模具放纸扫油, 将蛋糕液倒入。
2. 用炉温 180℃ 烤 15 分钟成花式蛋糕底, 晾凉, 在上面抹上奶油, 再盖一层蛋糕, 用器具盖出适合大小。
3. 抹好直角蛋糕, 在蛋糕面沿其中一条对角线挤上由食用色素与奶油调和成的绿色奶油, 挤满半个面, 四个侧面粘三角形威化饼、圣女果, 绿色奶油面上撒甜杏仁片, 另半面放葡萄和火龙果球。

榴莲奶酪蛋糕



主料：吉利丁粉 15 克，榴莲 50 克，海绵蛋糕 1 份。

辅料：奶酪奶油 50 克，糖 50 克。

制作方法

1. 将部分吉利丁粉、水、糖混合制成吉利丁水，将吉利丁水倒入奶酪奶油之中，拌匀后倒适量入有一片海绵蛋糕做底的模具里边。
2. 剩下的吉利丁粉、奶酪奶油加入榴莲酱。
3. 拌匀后再倒入模具里，放入冰箱内冷冻 6 小时即可。

【营养功效】榴莲的营养价值很高，除含有很高的糖分外，还有多种维生素、脂肪、钙、铁和磷等营养素，有补血益气的功效。

小贴士

从外表可辨识榴莲的优劣，凡锥形，刺粗大而疏者，一般都发育良好，果粒多、果肉厚而细腻；如刺尖细而密，则果粒少、果肉薄而肉质粗。

紫米奶酪蛋糕



主料：吉利丁粉 15 克，熟紫糯米 50 克，海绵蛋糕 1 份。

辅料：奶酪奶油 50 克，糖 50 克，消化饼适量。

制作方法

1. 部分吉利丁粉倒入奶酪奶油中，搅匀；将部分熟紫糯米、糖加入，再拌匀；倒入放有一片海绵蛋糕做底的模具内。
2. 将消化饼、部分紫糯米放入吉利丁粉里，拌匀。
3. 倒在刚才已经凝固的紫米奶酪上，放入冰箱内冷冻 6 小时即可。

【营养功效】紫米中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素 B₂、维生素 B₁、叶酸等多种营养素，有养血补气的作用。

小贴士

墨江紫米粒大饱满、黏性强，蒸制后能使断米复续，有“接骨米”之美称。

草帽之歌



主料：鸡蛋 500 克，糖 100 克，面粉 150 克，泡打粉 20 克，海绵蛋糕 1 份。

辅料：牛油 50 克，食用色素、奶油各适量。

【营养功效】鸡蛋含有丰富的优质蛋白以及大量的维生素和矿物质。

小贴士

食用色素不用放多，只需要少许就已非常上色的了。

制作方法

1. 面粉加泡打粉，过滤待用；牛油加热水，入微波炉加热至溶化。鸡蛋加牛油，快速打至起泡，加糖，打至蛋泡成鸡尾状，分次加面粉拌匀；模具放纸扫油，将蛋糕液倒入。
2. 用炉温 180℃ 烤 15 分钟成花式蛋糕底，晾凉；抹奶油，盖一层蛋糕，用器具盖出合适的大小。
3. 抹好山冈形的蛋糕纹；后从峰顶螺旋状向下挤由食用色素、奶油调和成的橙色奶油花；再在每两道橙色奶油花的中间，挤上黄色的奶油花即可。



杏仁奶酪蛋糕



主料：吉利丁粉 15 克，杏仁粉 10 克，海绵蛋糕 1 份。

辅料：奶酪奶油 50 克，糖 50 克。

制作方法

1. 将吉利丁粉、糖、水调成吉利丁水，将吉利丁水倒入奶酪奶油之中，拌匀，加入杏仁粉。
2. 倒入装有海绵蛋糕的模具内。
3. 放入冰箱内冷冻 6 小时即可。

【营养功效】杏仁有祛痰止咳、平喘润肠、下气开痹的功效。

小贴士

若食用杏仁中毒，可以用梅子汁来解毒。

柠檬奶酪蛋糕



主料：吉利丁粉 15 克，海绵蛋糕 1 份。

辅料：奶酪奶油 50 克，糖 50 克，柠檬果肉 20 克。

制作方法

1. 将吉利丁粉、糖、水调成吉利丁水，将吉利丁水倒入奶酪奶油之中，加入柠檬果肉，拌匀。
2. 倒入装有海绵蛋糕的模具内。
3. 放入冰箱内冷冻 6 小时即可。

【营养功效】柠檬富含维生素 C、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂ 等营养成分，可提神醒胃。

小贴士

烹饪有膻腥味的食物时，可将柠檬鲜片或柠檬汁在起锅前放入锅中，可去腥除腻。

香芒恋曲



主料：鸡蛋 500 克，糖 100 克，面粉 150 克，泡打粉 20 克，海绵蛋糕 1 份。

辅料：牛油 50 克，奶油、芒果、威化饼、西瓜各适量。

【营养功效】芒果具有清肠胃的功效。

小贴士

新鲜芒果比较软，采用罐装的芒果比较好。

制作方法

1. 面粉加泡打粉，过滤待用；牛油加热水，入微波炉加热至溶化。将鸡蛋加牛油快速打至起泡后加糖，打至蛋泡成鸡尾状，分次加面粉拌匀；模具放纸扫油，将蛋糕液倒入。
2. 用炉温 180℃ 烤 15 分钟成花式蛋糕底，晾凉，在上面抹奶油，再盖一层蛋糕，用器具盖出适合的大小。
3. 将蛋糕从中间剖开，分上、下两层；下层抹奶油，放芒果肉，盖上上层蛋糕，抹奶油；侧面围芒果片，蛋糕上面挤上奶油，放威化饼、西瓜即可。