

忙里偷闲，是否静静坐下来喝杯咖啡，品尝自己做的小零食，
如生活般，或酸，或甜...
其实也是在品味生活...



家庭自制健康饮食系列

健康零食

三省出版社(韩)第二编辑部 编著

Jian Kang Ling Shi

235种自制健康零食

吉林科学技术出版社



忙里偷闲，是否静静坐下来喝杯咖啡，品尝自己做的小零食，
如生活般，或酸，或甜...
其实也是在品味生活...



家庭自制健康饮食系列

健康零食

三省出版社(韩)第二编辑部 编著

Jian Kang Ling Shi

235种自制健康零食

吉林科学技术出版社



责任编辑：李红梅

封面设计： 孙明晓 陆南

健康零食

家庭自制健康饮食系列



上架建议：大众饮食

ISBN 978-7-5384-3899-4



9 787538 438994 >

定价：32.00元

团购优惠热线：0431-85610611

图书在版编目(CIP)数据

健康零食 / 韩国三省出版社第二编辑部编著; 王志国译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-5384-3899-4

I. 健… II. ①韩…②王… III. 小食品-制作 IV. TS205

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第109224号

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行

本书经韩国三省出版社授权,

同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1794

원만한 간식은 다있다 ©2008by Samsung Publishing Co.,Ltd.

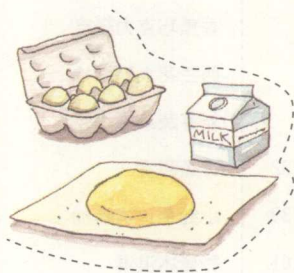
All rights reserved

Translation rights arranged by Samsung Publishing Co.,Ltd.

though Shinwon Agency Co.,Korea

Simplified Chinese Translation Copyright©2008 by JiLin Science &Technology Publishing House

健康零食



韩国三省出版社第二编辑部 编著

责任编辑 李红梅

翻译 王志国(吉林华侨外国语学院) 朴安洙

助理翻译 刘丹 徐峰 白杨 李常晖

出版 吉林科学技术出版社

地址 长春市人民大街4646号

邮编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话 0431-85610611

网址 www.jlstp.com

制版 长春创意广告图文制作有限责任公司

印刷 长春新华印刷有限公司

开本 720×990 16开 18.5印张 296千字

版次 2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3899-4

定价 32.00元



健康零食

对超市的零食说“不”，亲自下厨才是最好的选择！

韩国三省出版社第二编辑部 编著



吉林科学技术出版社



“只吃饭可怎么活呀！”

肚子里那种空荡荡的感觉，经常会使我们的手伸向零食

即使是吃了满满的一桌菜，过不了一会儿，肚子还是会变得空荡荡的，嘴也会随即跟着变的寂寞无聊。无聊的周末下午，没食欲，也不想吃饭，此时我们便会自然而然地寻找自己喜欢的零食来解闷。我们通常是用冰凉的冰淇淋来安慰我们的胃肠，或是用令人流口水的汉堡包和可乐来填饱我们的肚子，但是听了市面上出售的零食的诸多害处后，我们又禁不住对于今天的豪饮豪食而感到后悔。

亲自制作，安心食用，感觉良好。

不必担心零食中会含有食品添加剂或有害脂肪酸！

想从挑战制作最简单的零食开始。但是，在连做饭的方法都不知道的情况下，锅巴应该如何制作，另外水果干应该晾到什么程度等等，我们不知道的真是太多了。人们都说坚果和西红柿对健康有好处，但是如果想把它们制作成零食，应该如何来料理，从一开始便是接二连三的难关。从让人无法抗拒的手工炒江米条、馅饼到不含有害脂肪酸的果子，这些都想一一制作出来，如果没有任何准备就开始，那是绝不现实的，寻找一本能够了解人心的菜谱就变得更加急切了。

从零食基础到面包、小甜饼的制作，简单易学！

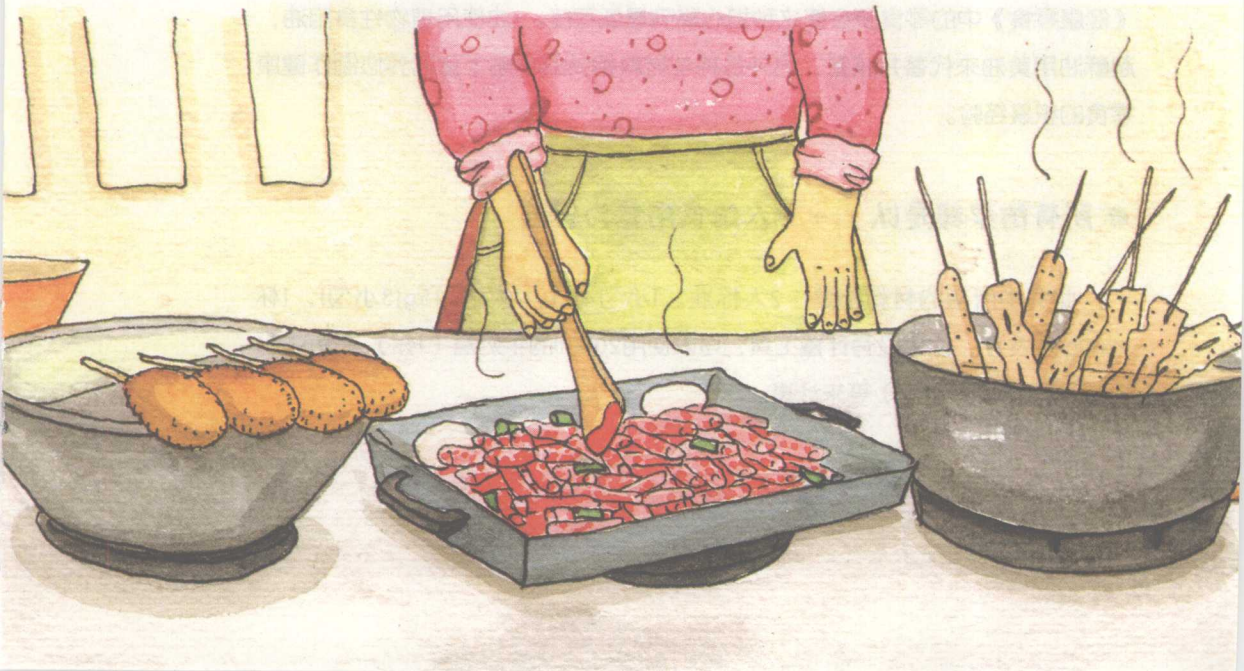
边学边做，眼睛和嘴巴都会变得愉快的。

您想制作既简单又好吃又营养的零食吗？您想制作让眼睛和嘴巴都感动的零食吗？首先从熟知基础开始。从计量到材料、工具制作的零食，以及和面的基础，如何利用市面上出售的材料等等，本菜谱都会仔细亲切地告知于您。基础打牢了，便可翻开目录尝试挑战您想制作的零食。因为本菜谱拥有疑难解答，所以再难的制作过程也会一目了然，制作将会十分简单。

考虑到了营养的235种零食！

读了《健康零食》，您便会觉得零食比一日三餐更有味道。

从用对身体有益的材料制作零食的秘诀，到永远都受欢迎的在小摊上吃过的记忆中的味道、值得向朋友或家人炫耀的聚会菜单、茶点等等，都一一包容在此菜谱之内。吃了《健康零食》中介绍的零食，比起一日三餐，家人、朋友可能会更喜欢这些零食。但是不必担心，因为这是一些营养的零食。



《健康零食》在手，自制零食不求人！

● 从制作零食的基础到应用都有详细的说明

自制零食，除了手感和经验以外，重要的基础信息也是不可忽视的。本书拥有包括计量、材料、工具的使用、活用市面材料的方法等基础信息，这些信息能够帮助您打好坚实的基础。另外，通过每部分的烹饪之前和附录，还可以解决制作过程中所产生的疑问。

● 拥有容易跟着学的235种菜单

熟知了基础之后，随意打开书，便可轻松地应用此基础来制作此书所包含的235种零食了。因为菜单上标注了料理时间以及容易让人理解的小贴士，所以制作时不会感觉到不方便。平时因为难以抛弃制作的零食，在《健康零食》的帮助下，便会被轻而易举地制作出来了。

● 味道、健康都考虑在内的小贴士

市面上出售的零食内含有大量的添加剂和有害脂肪酸，让人担心，但是《健康零食》中的零食便会使这种担心降到最低程度。油使用植物性食用油，起酥油用黄油来代替并减量，另外各种与材料相关的小贴士会培养您制作健康零食的积累经验。

● 所有的菜都是以1~2人的食用量为标准

此书中所有的材料都是1~2人标准。1小勺=5g，1大勺=15g(3小勺)，1杯=200g(16大勺)，如果没有计量工具，可以使用200ml的牛奶盒(1杯)、饭勺(1大勺)、茶勺(1小勺)等来计量。

CONTENTS

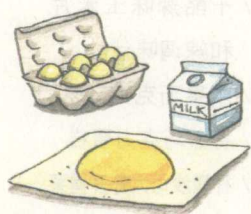
PART 1 制作基础



- 14 • 制作的基础, 计量
- 16 • 最好的零食材料
- 18 • 使用的工具

PART 2 营养零食

- 22 • 制作天然零食的原则
- 25 / 饼4种
- 26 / 煎南瓜饼
- 27 / 小咸鱼果子
- 28 / 煎地瓜饼
- 29 / 芹菜派
- 30 / 杏仁煎饼
- 31 / 地瓜坚果派
- 32 / 甜椒奶油烤菜
- 33 / 绿茶蛋糕
- 34 / 烤土豆片
- 35 / 粗粉苹果面包
- 36 / 烤西红柿奶酪
- 37 / 栗子丸子
- 38 / 豆腐果子
- 39 / 土豆糕
- 41 / 辣白菜米饭汉堡包
- 42 / 烤苹果片
- 43 • 晾干了再吃的零食
- 45 / 红豆粥
- 46 / 薏苡果子
- 47 / 蔬菜江米条
- 48 / 地瓜羊羹
- 49 / 奶酪西红柿派
- 50 / 南瓜汁
- 50 / 软豆腐汁
- 51 / 苹果姜汁
- 51 / 梅子凉茶
- 52 / 地瓜芝麻饼
- 53 / 胡萝卜杯糕
- 54 / 地瓜三明治
- 55 / 黑麦三明治
- 56 / 苹果核桃沙拉
- 56 / 豆薯沙拉
- 57 / 牛奶刨冰
- 57 / 西瓜甜瓜串
- 58 / 糯米糕
- 59 / 甘蓝卷饼
- 61 / 天然冰淇淋
- 62 / 烤江米条
- 63 / 梅子酸奶沙拉
- 64 / 碎豆锅巴
- 65 • 正确食用市面上出售的零食
- 66 / 桂皮梨
- 66 / 苹果橙子罐头
- 67 / 三色果子
- 67 / 柿子饼包核桃
- 69 / 南瓜果子
- 70 / 营养发糕
- 71 / 南瓜蛋糕
- 72 / 胡萝卜糖
- 73 / 土豆丸子汤
- 74 / 拌艾蒿
- 75 / 江米糕
- 76 / 豆瓣酱三明治
- 77 / 豆腐三明治
- 78 / 西瓜冰糖
- 79 / 豆奶冰淇淋
- 80 / 核桃果子
- 81 / 黑芝麻大米果子
- 82 / 酒面包
- 83 / 豆包
- 84 / 豆腐饼
- 85 / 糯米柿子饼
- 87 / 核桃葡萄干白雪糕
- 88 / 烤西红柿面包
- 89 / 鸡蛋三明治



PART 3 人气零食

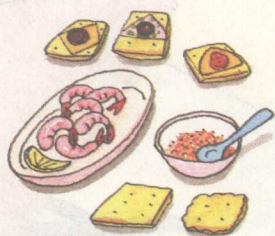


- 92 · 制作最有人气的
零食的秘诀
- 94 / 牛肉汉堡包
- 95 / 挂浆地瓜
- 97 / 地瓜比萨饼
- 99 / 香肠热狗
- 100 / 面包比萨
- 101 / 地瓜土豆饺子
- 102 / 炒米肠
- 103 / 炒方便面
- 104 / 拔丝土豆
- 105 / 糯米面团
- 106 / 鱿鱼炒江米条
- 107 / 炸酱江米条
- 108 / 奶油江米条烤菜
- 109 / 酱油炒江米条
- 110 / 粉丝番茄酱炒米条
- 111 / 鱼糕切面
- 112 / 辣白菜切面
- 113 / 拔丝玉米
- 114 / 鸡肉串
- 115 / 火腿蔬菜球
- 116 / 辣白菜凉拌面
- 117 / 宫廷炒江米条
- 118 / 黄油烤玉米
- 118 / 苹果橙子罐头
- 119 / 西瓜刨冰
- 119 / 水果刨冰
- 120 / 水饺
- 121 / 烤江米条串
- 122 / 解酒方便面
- 123 / 拌方便面
- 124 / 海鲜煎饼
- 125 / 煎土豆
- 126 / 三角寿司
- 127 / 辣白菜饭团
- 128 / 金枪鱼寿司
- 129 / 鸡蛋肉丸子
- 130 / 迷你汉堡炸猪排
- 131 / 日式煎饼
- 132 / 西红柿意大利面
- 133 / 烤土豆腊肉
- 135 / 蘑菇奶油沙司意大利面
- 136 / 南瓜沙包
- 137 / 地瓜鱼饼
- 139 / 炒切面
- 141 / 鱼糕串
- 142 / 越南米线
- 143 / 锅包肉
- 144 / 菜肉蛋卷
- 145 · 味道大变身，
炒江米条大战
- 146 / 加利福尼亚四喜饭
- 147 / 酱油沙司炸鸡
- 148 / 宴会面条
- 149 / 油炸大全
- 151 / 蔬菜油炸饼
- 152 / 南瓜粥
- 153 / 包子
- 155 / 丑八怪寿司
- 156 / 油炸豆腐四喜饭
- 157 · 聪明的零食保管法
- 158 / 紫菜卷
- 159 / 蟹棒紫菜卷
- 160 / 芒果菠萝冰淇淋
- 161 / 苹果布丁

PART 4 聚会零食

- 164 · 为派对而准备的
装饰食物的方法
- 166 / 油炸洋葱圈
- 167 / 菠萝巧克力串
- 168 / 土豆球
- 169 / 花生药蜀葵球
- 171 / 菠萝蘑菇
- 172 / 奥利奥奶油三明治
- 173 / 香肠和芥末沙司
- 175 / 苹果桂皮粉三明治
- 176 / 白巧克力草莓
- 177 / 长面包三明治
- 178 / 橙子沙拉
- 179 / 炸鸡块
- 181 / 大马哈鱼三明治
- 182 / 奶酪三明治
- 183 / 新月形面包三明治
- 184 / 水果沙拉
- 185 / 意大利空心粉沙拉
- 186 / 芒果沙拉
- 187 · 制作果酱
- 188 / 金枪鱼墨西哥沙拉
- 189 / 大马哈鱼卷嫩芽
- 190 / 烤黄油鱿鱼
- 191 / 苹果巧克力卷
- 192 / 干酪辣味玉米片和辣调味汁
- 193 / 水果巧克力
- 195 / 香蕉巧克力蛋糕
- 196 / 柠檬沙司大虾开胃菜

- 197 / 炸牡蛎和海鲜调味酱
198 / 蒜片意大利面
199 / 蛤蚌意大利面
200 / 水果甜点
201 / 金枪鱼三明治
203 / 鸡肉沙拉
204 / 火腿奶酪三明治
205 / 大马哈鱼奶油沙司意大利面片
206 / 西兰花大虾沙拉
206 / 玉米沙拉
207 / 葡萄串
207 / 意大利白干酪西红柿
208 / 炸奶酪
209 / 洋蘑菇大虾串
211 / 土豆蛋塔
212 / 火腿奶酪开胃菜
213 / 水牛城鸡翅
214 / 烤贻贝
215 / 烤黄油地瓜
216 / 新芽蔬菜卷
217 / 鱿鱼黄油米肠
218 / 油炸春卷
219 / 迷你开胃菜
220 / 香蕉甜食
221 • 各种口味的沙拉材料和沙拉酱
222 / 椰子果大虾
223 / 菠萝炒意大利面
224 / 柠檬沙司金枪鱼丸子
225 / 鱿鱼米花
226 / 小红莓汁伏特加
226 / 卡路瓦柠檬鸡尾酒
227 / 粉色柠檬水
227 / 薄荷汽水
228 / 香蕉冰淇淋
228 / 哈密瓜奶昔
229 / 绿茶柠檬水
229 / 芒果果冻
230 / 栗子奶油甜点
231 / 樱桃果冻



PART 5 面包和 曲奇

- 236 • 制作西点的基础
237 / 苹果派
238 / 燕麦曲奇
239 / 草莓卷
240 / 核桃派
241 / 意大利甜点
243 / 蛋奶冻
244 / 黄油曲奇
245 / 奶酪火腿卷三明治
246 / 苹果三明治
247 / 巧克力三明治
248 / 杏仁小馒头
249 / 橙子蛋糕
251 / 炸面圈
252 / 煎锅蛋糕
253 / 红豆绿茶包
254 / 巧克力曲奇
255 • 为您解答疑难问题
256 / 橙子奶蛋格子饼
三明治
257 / 杏仁调和蛋白曲奇
258 / 面包奶油烤菜
258 / 豌豆奶酪卷
259 / 开放式苹果三明治
259 / 大蒜面包
260 / 草莓蛋糕
261 / 圣诞节松饼
262 / 可可粉渣面圈
263 / 牛奶馒头
265 / 蛋奶冻和全全球
267 / 鸡蛋果子和巧克力果子
268 / 面包巧克力猕猴桃卷
269 / 橘子松饼
270 / 苹果炸面圈
271 / 油条
273 / 烤饼
274 / 山杏鲜奶油蛋糕
275 / 葡萄果酱椰子果曲奇
277 / 苹果馅饼
278 / 心型糖衣曲奇
279 / 芒果曲奇
280 / 迷你薄烤饼三明治
281 / 覆盆子蛋糕
282 / 地瓜蛋糕
283 • 用大米粉制作成的另类零食
284 / 糙米片意大利式脆饼
285 / 椰子果调和蛋白曲奇
286 / 菠萝苹果土豆比萨饼
287 / 鲜奶油蛋糕千层饼
289 / 南瓜薄饼卷蛋糕





part 1

制作基础

连基础都不知道，是不可能制作出美味的零食的。

想做个海鲜，却不知从何开始，因此手足无措，但却又有那么多的零食想要做。某一天，想做零食，打开了菜谱，首先看到的是让人流口水的照片，紧接着看到的便是让人无法理解的专门用语和制作方法，常常让人望而兴叹。

一定要熟知了制作基础后再开始。

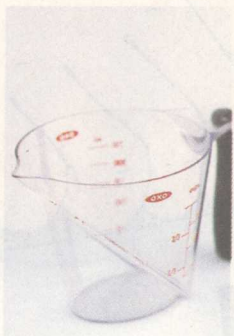
在制作过程中，计量是特别重要的一个步骤。只有正确地使用合适的计量工具，才可能制作出甜脆、松软的零食。另外，如果熟知了各种食材的营养成分，那么制作营养零食时便会得心应手了。知道了料理工具的使用方法，看到了有创意的工具，都会给你立刻用其进行制作的冲动。





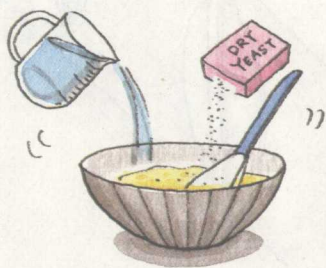
制作的基础，计量

量杯



量杯是用来测量牛奶等液体或是面粉的工具。量杯的种类繁多，但是菜谱中出现的多数是200g的。测量的

时候，先装入材料，然后放在平坦处看刻度，此时一定要保持视线与刻度在同一高度上。面粉类，最好在测量之前用筛子过滤一遍，除去面疙瘩。



TIP

牛奶盒计量法

如果没有量杯，可以用容易购买到的牛奶盒替代。200ml的牛奶盒的容量就是200g，也就是一盒的份量，使用起来很方便。

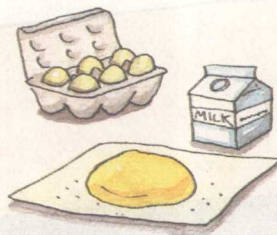


计量秤



为了正确地量取肉或是蔬菜的重量，必须使用计量秤。对于家庭来说，刻度为5~10kg的比较适合，但最好是

能够测量面包或曲奇的最小刻度为1g的称。在把材料放在称上之前，一定要确认以下指针是否归零，而且在最后确认刻度之时，也同样要保持视线与刻度在同一高度上。



TIP

目测法用语

“满满地”这个词指的是倒水量，以没过材料为基准。

“淹没”在焯或是煮蔬菜时的水量，以要没过材料为基准。

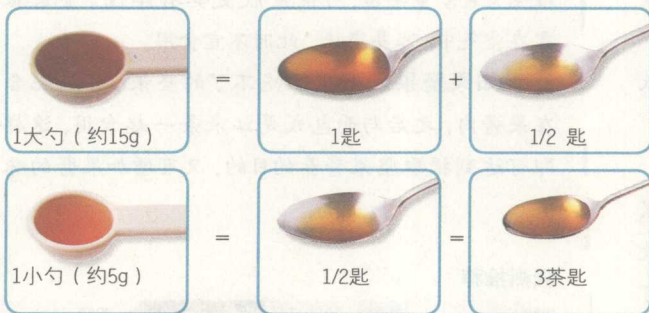
“烧干”汤水的剩余量，以煮到汤水与内容物持平为基准。

量勺

量勺用来测量白糖、精盐、酱油等液体或是粉末的量。液体在量的时候，一定要装到象要流出来且有凸出感觉的程度，粉末不要压实，用筷子或是刀在上面轻轻划一下即可。

●用匙测量

液体的测量



粉末的测量



TIP

手测

“少许”最后调味时撒入的精盐、糖等的量，为大拇指和食指轻轻捏起来的程度。

“适当”利用拇指、食指及中指三根手指轻捏粉末的量。

“充分”一手抓着适量的材料，用另外一只手的拇指和小拇指轻弹的分量。

常用材料的100g估量法



最好的零食材料

香蕉

香蕉是一种膳食纤维丰富且又无脂肪的水果。另外香蕉内钾和无机物质的含量丰富，能够调整体内水分，能够降低因过咸而导致的高血压、疲劳、心脏病的危险。

如果香蕉剩下了 变黑了，可在去皮后用保鲜膜包好放入冰箱内冷冻起来。食用时，可以将其与其它水果一起粉碎制成果汁。

强烈推荐

p195 香蕉巧克力蛋糕



p220 香蕉甜食



p228 香蕉冰淇淋

坚果类

坚果能够降低胆固醇的含量，而且由于其内的维生素E含量丰富，可使皮肤更具有弹性。坚果暴露在空气中，容易变味，此时不宜食用。

如果坚果剩下了 吃不了的坚果，可以混合在果酱内，之后与面包或是江米条一起食用，这样即可达到摄取坚果营养的目的，又可增加果酱的味道。

强烈推荐



P80

核桃果子



P169

花生药蜀葵球



P240

核桃派



P248

杏仁小馒头

奶酪

奶酪蛋白质和钙的含量丰富，对于成长发育和骨质疏松的预防都有帮助。奶酪只有在常温下放置30分钟后食用，才能享受到它那种固有的香味。剩下的奶酪一定要密封好了在保存。

强烈推荐



P36 烤西红柿奶酪



P49

奶酪西红柿派



P207

意大利白干酪西红柿



P208

炸奶酪

