

快手家常菜丛书

煮汤 炒菜 甜品 主食 拌菜

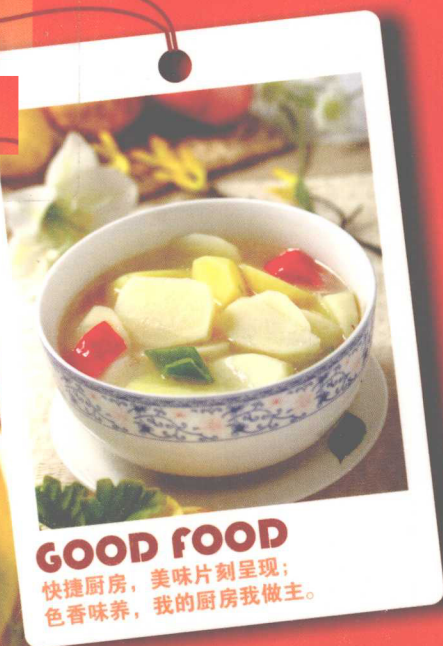


快手GOOD FOOD 甜品

Shortcut Cooking

快捷厨房，美味片刻呈现，
色香味养，我的厨房我做主。
八十道快手美味甜品，
八十种私房秘籍，让你一学就会。

犀文资讯 编著



GOOD FOOD

快捷厨房，美味片刻呈现；
色香味养，我的厨房我做主。



湖南美术出版社

快手家常菜丛书

煮汤 炒菜 甜品 主食 拌菜

快手 GOOD FOOD

Shortcut Cooking 甜品

犀文资讯 编著



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

快手甜品/犀文资讯编著. --长沙:湖南美术出版社,
2010.2

(快手家常菜丛书)

ISBN 978-7-5356-3566-2

I. ①快.. II. ①犀.. III. ①食谱 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第021276号

快手家常菜丛书

快手甜品

策划出品:犀文资讯

编 著:犀文资讯

责任编辑:范琳 李松

出版发行:湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销:湖南省新华书店

印 刷:深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本:787 × 1092 1/24

印 张:20

版 次:2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5356-3566-2

定 价:75.00元(共五册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系:0731-84787105 邮 编:410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题,请与印刷厂联系调换。

联系电话:0755-88833688 转 8328



前言

“民以食为天”。您想用最短的时间做出美味可口的家常菜吗？那就让这套《快手家常菜丛书》来帮助您吧。只要掌握一定的技巧，即便“快”，也能“快”得自有格调、“快”出鲜香美味、“快”出营养佳肴，让您不再望“厨”兴叹。

《快手家常菜丛书》最大的特色便是取现代生活之“快”：简单的配料——取材于各类常见的肉禽、水产、蔬菜；简洁的做法——“三步法”，轻松快速地搞定一道道美味佳肴。本套丛书共分为五大系列：

《快手炒菜》选取日常生活常见的素材，制作出各式美味无比的佳肴，使人胃口大开。

《快手拌菜》介绍了各种不同口味的拌菜，让人在享受其清爽美味的同时，还能吃进更多的营养。

《快手主食》汇聚了品种多样的饭、粥、粉、面，让您的主食变得营养又丰富。

《快手煮汤》从简单、营养的概念出发，介绍了各种家常汤的制作方法，为家人的健康保驾护航。

《快手甜品》搜罗了许多风格各异的甜点，让人能轻松制作出色、香、味俱佳的特色美味甜品。

本套丛书精心挑选了四百多道快捷易做的家常食谱，全面介绍了家庭烹饪的方方面面，并有针对性地进行详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，让简单的家常菜变得既营养又丰富。全书还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考，使操作更加简单，是现代人学习厨艺知识与技巧的极佳参考书。

甜品与健康..... 3

什锦沙拉..... 4

杞子荔枝冻..... 6

黄金豆沙角..... 7

巧克力花生豆..... 8

青苹果炖栗子..... 9

红豆西米露..... 10

奶油菠萝蜜..... 11

三汁饮..... 12

白玉哈密瓜..... 13

团团圆圆..... 14

橙汁甘露..... 16

拔丝香蕉..... 17

雪花蛤士蟆..... 18

果汁香芒露..... 19

花旗参炖燕窝..... 20

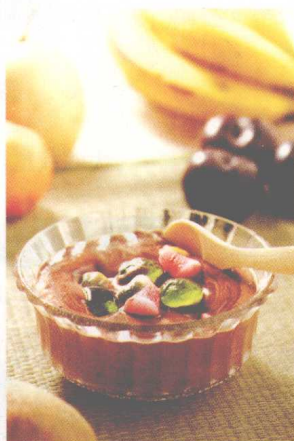
荷叶鸭脯..... 21

枸杞莲子羹..... 22

金银满堂..... 23

清爽马蹄糕..... 24

菠萝船..... 26



杏仁奶露..... 27

蜜汁土豆..... 28

冰淇淋特饮..... 29

百参膏..... 30

甜味红豆沙..... 31

琉璃桃仁..... 32

凤凰西多士..... 33

沙拉果冻盏..... 34

酥香菠菜..... 36

果仁豆腐羹..... 37

笑三圆..... 38

西瓜脆银耳..... 39

香煎黑米藕夹..... 40

可可布丁..... 41

红枣桂圆茶..... 42

马蹄什果冻爽..... 43

芝士番薯饼..... 44

蜜汁龟苓膏..... 46

火龙果西米..... 47

双色虾仁..... 48

甜粟荔枝奶露..... 49

腊味土豆泥..... 50

桑葚大枣汁..... 51

银耳炖木瓜..... 52

焦糖香蕉..... 53



C O N T E N T S

清凉西瓜冻	54
夹沙甜肉	56
脆炸葱头	57
红枣炖雪梨	58
秋意绵绵	59

香熠松花	60
美味鲜橙汁	61
雪蛤膏炒鲜奶	62
虾蓉火腿	63
甜藕果子干	64

水果色拉	66
椰丝糯米糍	67
二红汤	68
芝麻茄泥	69
秘制牛肉冻	70

土豆蜜泥	71
雪耳炖木瓜	72
酸甜枸杞肉	73
可可奶昔	74
黑米鲜蛋卷	76

红豆椰奶露	77
猪肉糯米丸	78
莲子炖鸡蛋	79
油煎酥藕夹	80
奶香可可	81

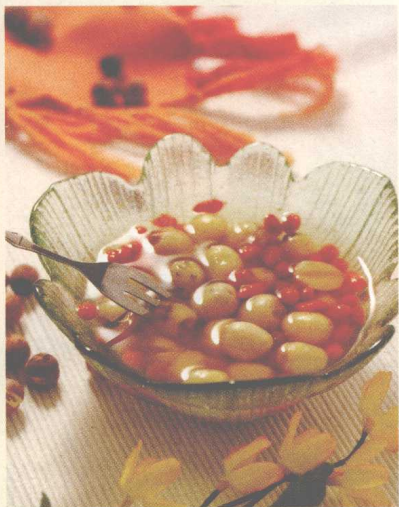


火龙果汁沙拉	82
萝卜豆腐丸	83
莲子桂圆冻	84
香煎南瓜饼	86
炸香蕉	87

芝士吐司	88
雪里藏红	89
鸽蛋银耳汤	90
碧绿豌豆羹	91
红豆糕	92
琥珀莲心	93



甜品与健康



甜品，是一个很广的概念，大

致分为甜点和广式的糖水。可热可凉，可甜可酸，滋味百般，外形更是变化多姿，似有一种不可抗拒的魔力。

诱人的零食大多都是甜品，糕点是甜品，干果饮料是甜品，连一些大餐馆或西餐厅里最后上的美味也是甜品。那么该怎样吃甜食呢，什么时候什么方法吃甜食比较科学呢？

※两餐之间

上午十点左右和下午四点左右是食用甜品的最佳时间。如一些条件优越的外资企业会在此时安排一些甜点和咖啡让员工们饮用并小休片刻。此时间段适当品尝一点甜食，可以消除疲劳，调整心情，减轻压力。但只能“点”到为止，切记不可多食。

※血压过低

不少人都有过这样的经历，工作到上午11点钟时，突然会觉得头一阵发昏，手脚冰凉，连说话的劲也没有了。尤其是没有吃早餐时，这种状况更甚。有经验的人这时会提醒你去吃点东西，最好是甜食，还有人干脆给你几颗糖，让你吃下去。吃过之后，头昏的情况一般都会好转。这是因为血压过低，未吃早餐或寒冷时尤其会出现这种现象。

※血糖过低

由于过分控制糖分摄取而出现低血糖导致休克的症状时，饮糖水或其他甜性饮料，可使患者度过危机。医生总会提醒那些糖尿病患者，平日应经常测血糖和尿糖，出门时还可带块巧克力或糖块，如果在马路上出现头晕、无力等症状，可先吃块糖下去。

※头晕恶心时

这时饮糖分高的水，可提高血糖、增强抗病能力。

※呕吐或腹泻时

这时病人肠胃功能紊乱，有脱水症状，如喝一些糖水，有利于肠胃功能的恢复。

※运动前

人体在运动过程中，消耗大量体能，而运动前又不宜饱餐，这时，适量吃些甜食可满足人体运动时所需的一定量能量供应。

※过于疲劳与饥饿时

这时体内热能失去过多，人体虚弱，吃些甜食，其中糖可比一般食物更快地被血液吸收，迅速补充体能。

什锦沙拉





原料

苹果1个, 梨1个, 猕猴桃1个, 油桃1个, 李子1个, 龙眼50克, 红樱桃3粒。

调料

沙拉酱、柠檬汁各适量。

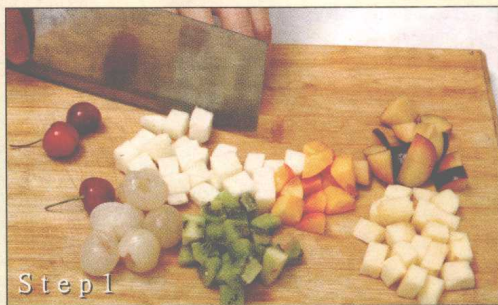
饮食宜忌

一般人均可食用。猕猴桃性寒, 凡脾胃虚寒与便溏腹泻之人忌食。

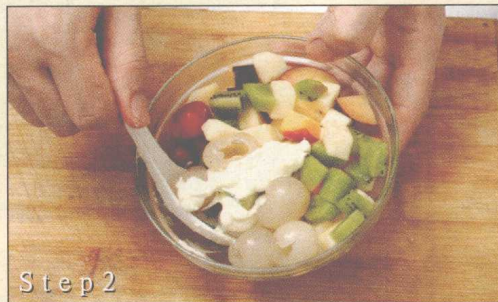
营养功效

具有清热生津、和胃降逆、利小便之功效。猕猴桃含有蛋白质、脂肪、钙、类胡萝卜素、维生素C、维生素B1等, 有“果中珍品”和“益寿水果”之称。

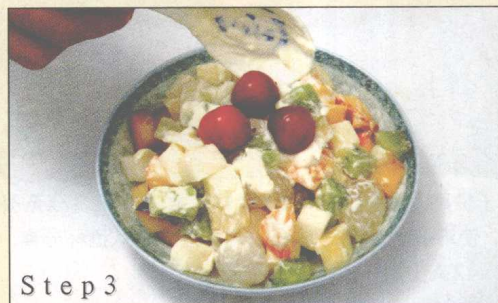
制作过程



Step 1



Step 2



Step 3

1. 将苹果、梨、猕猴桃均去皮去籽, 分别切成丁; 油桃、李子去核切丁; 龙眼去壳去核。

2. 沙拉酱和柠檬汁一起搅匀, 然后将除红樱桃以外的所有水果放入, 拌匀。

3. 将拌匀的水果沙拉装入碟内, 上面摆上红樱桃即可。

温馨提示

苹果味甘、酸, 性凉, 归脾、肺经, 具有生津润肺、除烦解暑、开胃醒酒、止泻的功效。苹果忌与水产品同食, 会导致便秘。



原料 鲜荔枝 300 克，杞子 15 克。

调料 琼脂 5 克，清水 225 毫升，白糖 50 克。

饮食宜忌

荔枝性热，阴虚火旺、肠燥便秘、妊娠及出血病患者忌食；因含糖分较高，糖尿病患者亦应少吃。

营养功效

荔枝拥有丰富的维生素，有健脾益肝、补心安神、明目润肺、生津养血之功效。

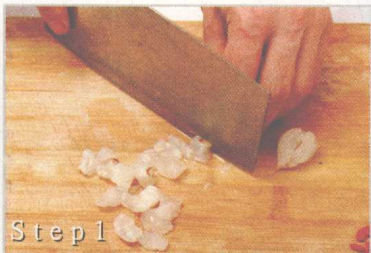
温馨提示

荔枝若食之过量，轻者恶心、四肢力乏；严重者甚至昏迷、抽搐。因为荔枝含丰富果糖，食后使人体血中果糖含量显著升高，以致血中葡萄糖相对降低。

杞子荔枝冻



制作过程



1.将杞子、荔枝分别洗净，用水浸透，将荔枝肉切为粗丁。



2.烧滚清水，先把杞子烫熟，用中火加热，加入琼脂、白糖，使溶解后，加入荔枝，稍凉，分开装入 12 支小酒杯内。



3.冷却后放入冰箱冷藏至凝结，取出，用牙签将其从酒杯分离，扣到碟上即可。

饮食宜忌

糯米性黏滞，难于消化，一次不宜食用过多，风寒咳嗽及有痰饮者也不宜多食，老人、小孩或病人更宜慎用。

营养功效

具有温暖脾胃、补益中气、涩缩小便、生津止渴等功效。糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B及淀粉等，为温补强壮品。

温馨提示

色泽金黄明艳，入口鲜香酥脆。糯米又叫江米，是家常食用的粮食之一，营养非常丰富，因其香糯黏滑，常用以制成风味小吃。糯米食品宜加热后食用。

原料

糯米粉500克，猪油150毫升，澄面150克。

调料

砂糖100克，水250毫升，豆沙馅100克。



黄金豆沙角



制作过程



1. 将澄面烫熟，加入猪油、糖，和匀；再加入糯米粉、水，和匀便成糯米皮。



2. 将糯米皮搓成长条形，分成约30克每份，压扁。



3. 用糯米皮包入豆沙馅，捏成各种形状。放入150℃的油锅内，炸至金黄色，捞起即可。

巧克力花生豆



原料 花生豆 400 克，巧克力块 150 克。

调料 油、清水适量。

饮食宜忌

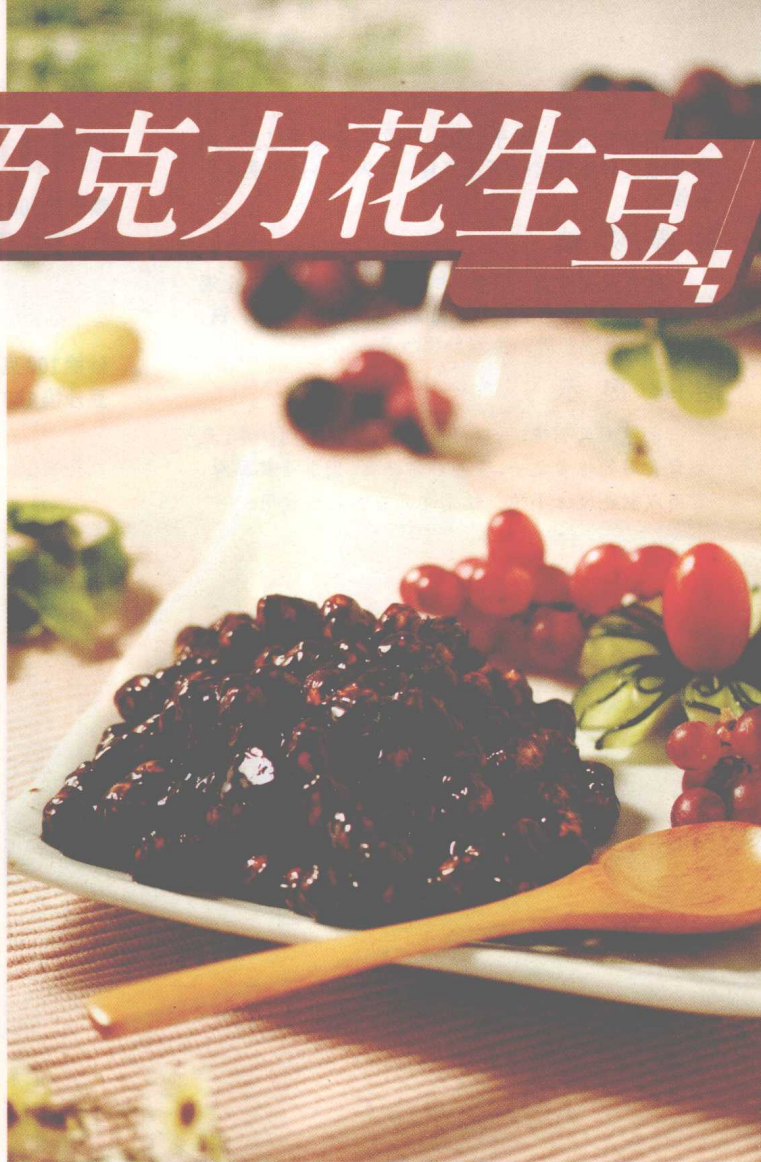
男女老少皆可食用。能提高少年儿童记忆力，能量补充；对老年人有滋补保健之功。

营养功效

具有舒脾暖胃、润肺化痰、滋补调气之功效。花生中的维生素K有止血作用，花生红衣的止血作用比花生高出50倍，对多种出血性疾病都有良好的止血功效。

温馨提示

将花生连红衣一起与红枣配合食用，既可补虚，又能止血，最宜于身体虚弱的出血病人。在花生的诸多吃法中以炖吃为最佳。这样既避免了招牌营养素的破坏，又具有不温不火、口感潮润、入口好烂、易于消化的特点，老少皆宜。



制作过程



1.锅内放油，烧至五成热，投入花生，用慢火炸至花生熟，捞起。



2.另起锅，放少许水，将巧克力块切碎投入，慢火煎熬。



3.至水分将干时，投入花生仁，迅速搅拌均匀，出锅，凉后即可食用。

饮食宜忌

一般人均可食用。糖尿病患者应慎用；脾胃虚弱、消化不良或患有风湿病的人不宜食用。

营养功效

健脾益气，养胃补虚，强筋健骨。板栗的蛋白质、脂肪含量较高，对人体有良好的营养滋补作用，并对维持机体的正常机能和生长发育都有重要意义。

温馨提示

板栗不宜食用太多，生吃太多不易消化，熟吃太多容易滞气，糖尿病患者应少食或忌食，因为板栗的含糖量是非常高的。

原料

青苹果1个，板栗100克，
红枣30克，雪耳20克。

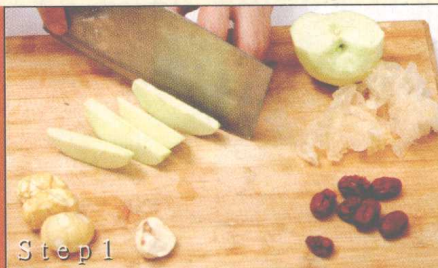
调料

红糖适量，姜少许。



青苹果炖栗子

制作过程



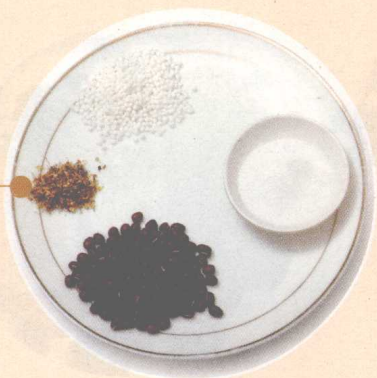
1.青苹果去核、皮，切成块；雪耳泡好切成小朵；板栗去壳、去皮；姜切片。



2.取炖盅一个，加入青苹果、红枣、栗子、雪耳、姜片，注入适量清水。



3.调入红糖，加盖，入蒸锅，隔水用大火炖约1小时即可食用。



原料 红豆100克, 桂花10克, 小西米75克。

调料 白糖150克。

饮食宜忌

由于红豆能利尿, 故阴虚内热及尿多者应少吃或忌食; 津液枯燥、消瘦之人不宜多食红豆。

营养功效

具有利湿消肿、清热退火、解毒排脓之功效。红豆, 性平偏凉, 味甘, 含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素B族、钾、铁、磷等营养成分。

温馨提示

西米滑糯, 红豆香酥。煮小西米要搅拌, 防粘底, 煮后用水冲淋至粒粒不粘。

红豆西米露



制作过程



1.清水500毫升煮沸, 下小西米烧沸, 再用文火焖10分钟, 离火, 清水冲后浸入水中。



2.红豆洗净, 加适量水煮沸, 用文火焖酥, 加沥干的小西米。



3.加入白糖、桂花, 搅匀即可。

饮食宜忌

菠萝不可多食，尤其是菠萝过敏者更应注意，糖尿病患者不宜多食奶油之类的甜品。

营养功效

具有清热解暑、止渴、消食止泻之功效。菠萝性平，含果糖、葡萄糖、蛋白质、氨基酸、有机酸等成分。

温馨提示

由于菠萝中含有刺激作用的甙类物质和菠萝蛋白酶，因此应将果皮和果刺修净，将果肉切成块状，在稀盐水或糖水中浸渍，浸出甙类，然后再吃。

原料

菠萝半个，樱桃1个。

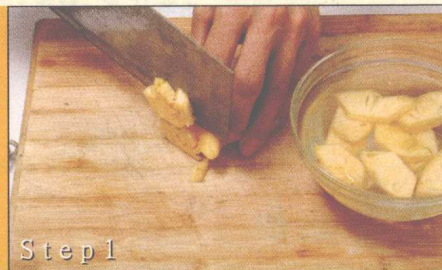
调料

鲜奶油30克，砂糖20克。



奶油菠萝蜜

制作过程



1.将菠萝去皮去心，将其切成片，放入淡盐水中浸泡约10分钟，取出整齐地摆在碟中。

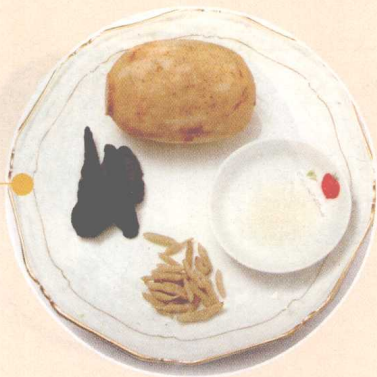


2.将鲜奶油加砂糖，用抽条抽起，倒在菠萝上面。



3.再把樱桃放在奶油上面。





原料 麦冬10克，生地15克，鲜藕1节。

调料 白糖适量。

饮食宜忌

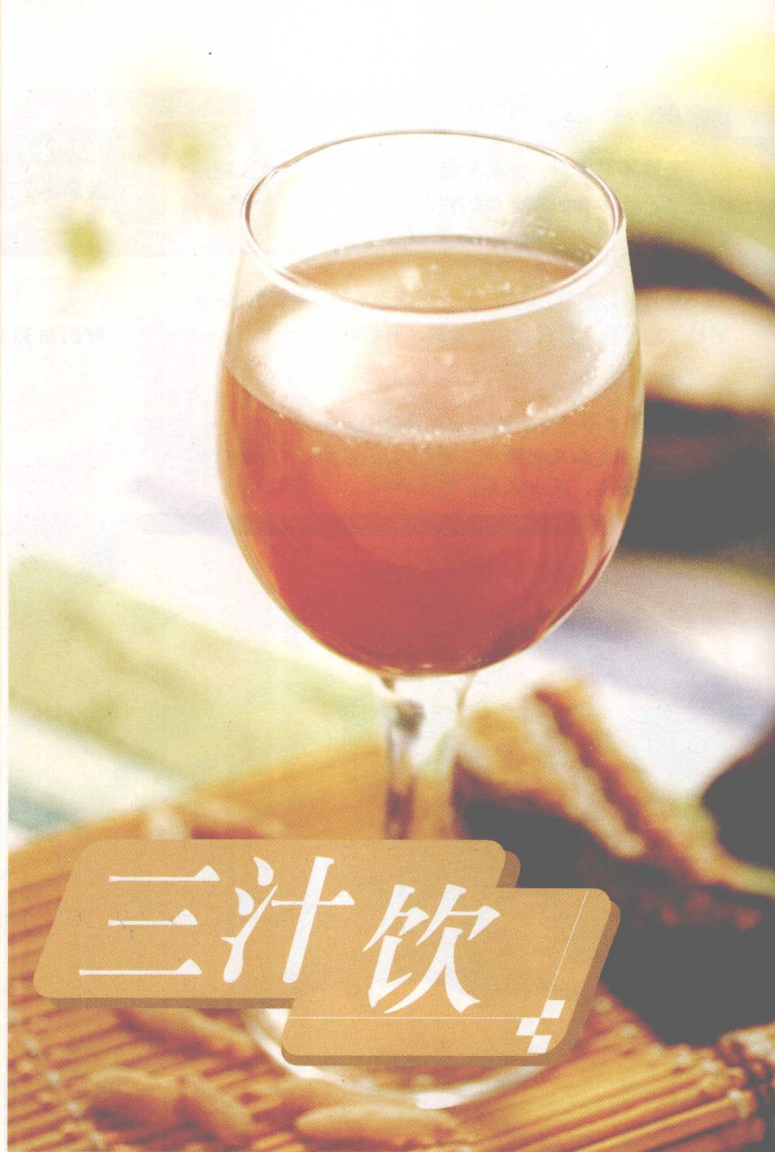
麦冬性寒质润，滋阴润燥作用较好，适用于有阴虚内热、干咳津亏之症的人食用。

营养功效

麦冬为百合科植物，是常用的滋阴中药。麦冬具有多方面的作用，如对血糖、免疫功能的双向调节作用及抗菌作用，但突出的还是在心血管系统方面。

温馨提示

麦冬配粳米，适用于热病之后，或慢性病中出现的胃中气阴两伤症，具有缓和的清补作用。



三汁饮

制作过程



Step 1
1. 将麦冬、生地分别洗净，放入锅内煎熬，先后两次，去渣留汁。



Step 2
2. 鲜藕洗净，去皮，切薄片，加清水煎熬，30分钟后去渣留汁。



Step 3
3. 将麦冬汁、鲜藕汁兑在一起，加适量白糖即可饮用。

饮食宜忌

一般人均可食用。体质虚寒者不宜多吃。

营养功效

除烦止渴，健胃消食，清热利尿。哈密瓜对人体造血机能具有显著的促进作用，可以用来作为贫血的食疗之品；还有清凉消暑、除烦热、生津止渴的作用，是夏季解暑的佳品。

温馨提示

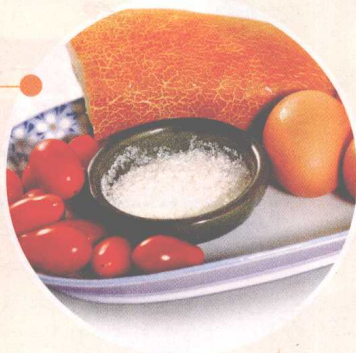
番茄、哈密瓜味甘性凉，番茄能开胃，尤其是夏天，生津止渴，健胃消食。此甜品不宜煮得过久，以免原料不脆；煮生鸡蛋时火要小，以免煮裂。

原料

圣女果(小番茄) 30克，鸡蛋3个，哈密瓜 100克。

调料

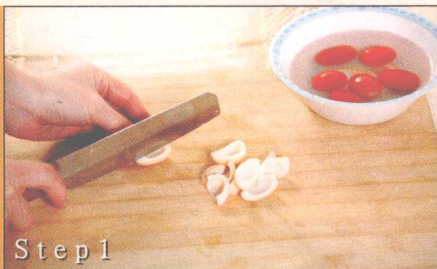
白糖 40克。



白玉哈密瓜



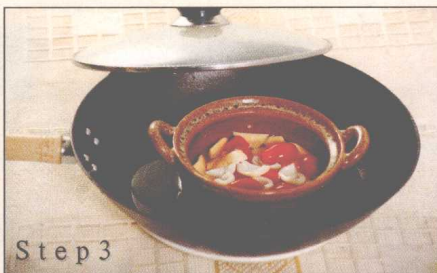
制作过程



1.圣女果去蒂，洗净；鸡蛋整个煮熟，去壳，去黄，蛋白切块；哈密瓜去皮，去籽，切块。



2.取瓦煲一个，加入圣女果、鸡蛋白、哈密瓜、白糖、适量清水。



3.用小火煮约3小时，盛出即可食用。