

ma mi xiao xi dian

妈咪小西点



策划·编写 犀文圖書

教你一手私房菜
令你全家齐开怀

材料简单，方法易学，味美价廉，营养健康。



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

妈咪私房菜 丛书

妈咪小西点



策划·出品: 凤凰文圖書

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

妈咪私房菜丛书（全十三册）

妈咪小西点

策划出品  凤凰出版传媒集团

责任编辑

编辑助理

出版发行 江苏科学技术出版社（南京市湖南路1号A楼，邮编：210009）

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团（南京市湖南路1号A楼，邮编：210009）

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

销 售 全国各地新华书店

印 刷 深圳彩美印刷有限公司

开 本 1270×1012 1/40

印 张 17.5

字 数 175千字

版 次 2010年12月第1版

印 次 2010年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978- - - -

定 价 156.00元（全十三册）

图书如有印刷质量问题，可随时向印刷厂调换



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统的开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统的介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《妈咪私房菜丛书》根据家庭的特点，科学系统地介绍了各类食谱的烹饪方法和技巧，囊括了一日三餐、下饭菜、豆制品、靓汤、茶点等。通过学习，读者既能掌握私房菜烹饪的基本方法和技巧，又能了解相关的营养知识。



原味海绵蛋糕的制作方法	3	纤体粗娘蛋糕	22
原味慕斯液的制作方法	4	香蕉芝士蛋糕	23
原味面糊的制作方法	5	香芋芝士蛋糕	24
原味蛋糕液的制作方法	6	红豆慕斯蛋糕	25
酥皮的制作方法	7	黑芝麻慕斯蛋糕	26
菠萝包	8	绿豆慕斯蛋糕	27
斑叶兰双味蛋糕	9	胡萝卜去脂蛋糕	28
斑叶兰玉米芝士蛋糕	10	圣女果花件蛋糕	29
草莓蛋糕	11	松仁蛋糕	30
果酱花卷蛋糕	12	杏仁小圆蛋糕	31
黄桃慕斯蛋糕	13	玉米西米蛋糕	32
姜汁豆奶慕斯蛋糕	14	斑叶兰椰香糕	33
榴莲慕斯蛋糕	15	西米椰汁糕	34
抹茶蛋糕	16	蓝莓芝士蛋糕	35
芒果芝士蛋糕	17	紫米芝士蛋糕	36
巧克力蛋糕	18	杏仁芝士蛋糕	37
肉松奶油卷蛋糕	19	柠檬芝士蛋糕	38
酸奶杏香慕斯蛋糕	20	玫瑰之恋芝士蛋糕	39
田园南瓜仁蛋糕	21	水果芝士蛋糕	40

提拉米芝士蛋糕 41
 草莓芝士蛋糕 42
 红豆芝士蛋糕 43
 绿茶慕斯蛋糕 44
 杂果慕斯蛋糕 45
 甜甜圈 46
 椰香慕斯蛋糕 47
 丝袜奶茶慕斯蛋糕 48
 奇异果慕斯蛋糕 49
 芒果慕斯蛋糕 50
 法国红酒慕斯蛋糕 51
 巧克力慕斯蛋糕 52
 菊花枸杞慕斯蛋糕 53
 意大利鸡肉卷 54
 草莓慕斯蛋糕 55
 木瓜慕斯蛋糕 56

法国红酒葡萄蛋糕 57
 香芋椰香蛋糕 58
 果仁核桃蛋糕 59
 巴西可可云石蛋糕 60
 美颜红豆红枣蛋糕 61
 杏仁云拿蛋糕 62
 泰国香蕉蛋糕 63
 黄瓜小方包 64
 健美甘笋蛋糕 65
 地门杂果蛋糕 66
 蜜桃蛋糕 67
 海南椰子蛋糕 68
 马来白咖啡蛋糕 69
 Q心芝士西米蛋糕 70
 榴莲蛋糕 71
 千层咖啡糕 72
 腰果蛋糕 73

红枣蓉蛋糕 74
 南瓜降糖蛋糕 75
 牛肉盒 76
 葡萄仁蒸蛋糕 77
 椰香饼 78
 葱香火腿蛋糕 79
 清凉菊花蛋糕 80
 黑芝麻养发蛋糕 81
 蛋挞 82
 杏仁芝士批 83
 腰果千层酥 84
 松子饼 85
 黑椒芝麻酥 86
 香甜鸡蛋糕 87
 咸蛋酥 88
 芝士番薯饼 89
 法兰西吐司 90
 鸡蛋奶酪三明治 91
 火鸡三明治 92
 培根三明治 93



原味海绵蛋糕的制作方法



原料：鸡蛋500克，糖100克，面粉150克，牛油50克，泡打粉20克。



1.将面粉和泡打粉拌匀过滤，加入鸡蛋快速打至发泡，调入糖，打至蛋液呈鸡尾装，分次加入面粉拌匀，制成蛋糕液待用。



2.模具内垫上一层纸，均匀扫上牛油。



3.倒入蛋糕液，用炉温180℃烤15分钟，即为海绵蛋糕底。

原味慕斯液的制作方法



原料：奶油50克，鱼胶粉5克，水100毫升。



1.将鱼胶粉和水搅拌均匀。



2.将鱼胶水入锅煮沸。



3.加入奶油。



4.拌匀即成原味慕斯液。

原味面糊的制作方法



原料：牛油、面粉各170克，糖80克，鸡蛋液170毫升，泡打粉4克。



1. 将牛油、糖用搅拌器拌匀，打至软滑。



2. 加入鸡蛋液打至浮身。



3. 分次加入面粉、泡打粉，以中速搅打均匀。



4. 制成原味面糊。

原味蛋糕液的制作方法



原料：鸡蛋液500毫升，糖150克，面粉250克，泡打粉10克。



1. 将面粉、泡打粉拌匀过滤。



2. 加入鸡蛋液，用搅拌器快速打至起泡。



3. 慢慢加糖，打至蛋泡呈鸡尾装。



4. 分次加入面粉拌匀，即成原味蛋糕液。

酥皮的制作方法



原料：面粉500克，猪油300克，糖30克，鸡蛋液50毫升，水200毫升。



1. 将200克面粉和250克猪油和成油心，冷藏30分钟待用。



2. 将300克面粉、30克糖、50克猪油、鸡蛋液和适量清水拌匀，搓成面团，静置30分钟待用。



3. 将面团擀成2倍于油心大小的面皮，放入油心，包好，擀成厚约5厘米的长方形面皮。



4. 将面皮折叠3层，冷藏30分钟，再次擀薄，折叠3层，再冷藏30分钟，取出后折叠4层，用保鲜纸封好，冷藏待用。



菠萝包

原料：

高粉300克，低粉100克，奶粉30克，酵母5克，清水120毫升，天然黄油90克，蛋液50毫升，糖60克，糖粉50克，盐适量。

制作过程：

- 1. 将高粉、20克奶粉、3克盐、糖，30毫升蛋液、酵母、30克黄油和适量清水和成面团，发酵至2.5倍，分为若干剂子，捏成面包坯；
- 2. 将糖粉、盐、低粉、20毫升蛋液、10克奶粉、60克黄油调匀，分为与面包坯等量的剂子，按扁制成面皮。
- 3. 将面皮盖住面包坯，表面划上格子，静止发酵至2.5倍，放入烤箱中层，以180℃烤20分钟即可。

营养功效



食用天然黄油可改善因食用不饱和脂肪酸或人造黄油而导致的贫血症状。



菠萝包是香港茶餐厅首创的特色食品。



斑叶兰双味蛋糕

原料:

原味蛋糕液80毫升，斑叶兰香汁适量。

制作过程:

- 1. 取40毫升原味蛋糕液，倒于器具底部。
- 2. 放斑兰香汁入剩下蛋糕液，拌匀，至变绿色。
- 3. 混有斑兰香汁的原味蛋液，倒入原味蛋糕液上边，不搅匀，大火蒸10分钟，即可。



斑兰香汁可多铺几层，如此口感更佳。

营养功效

鸡蛋富含人体所需的多种营养素，包括蛋白质、脂肪、氨基酸等，食之健脑益智，防止动脉硬化，还可保护肝脏。



斑叶兰玉米芝士蛋糕

原料:

芝士奶油、糖、玉米各50克，芝士片20克，鱼胶粉15克，水80毫升，斑叶兰汁适量，海绵蛋糕1片。

制作过程:

1. 取模具，底部放入薄蛋糕1片。
2. 取碗，放鱼胶粉、糖、清水拌匀，加入芝士奶油、芝士片，再拌匀，调斑叶兰汁，搅拌至绿色，投玉米粒入碗，拌匀；装入模具。
3. 放冰箱，冷冻6小时即可。



蛋糕表面可点缀几颗熟玉米，增加美观度。

营养功效

芝士别名奶酪，奶酪中的脂肪和热能较多，但胆固醇含量少，食之促进代谢，增强活力，为人体补钙。



草莓蛋糕

原料:

草莓酱50克, 糖80克, 蛋黄30克, 面粉180克, 牛油170克, 鸡蛋液130毫升, 泡打粉4克, 清水适量。

制作过程:

- 1. 取大碗, 放面粉、泡打粉、糖、牛油、鸡蛋液、适量清水, 搅拌成面糊。
- 2. 面糊加入草莓酱, 拌匀。
- 3. 调八成满面糊入模子, 烤箱要预热15分钟, 用180℃炉温, 烤20分钟, 即可出炉。



蛋糕出炉, 在表面挤上一点草莓酱, 使蛋糕更加可爱。

营养功效

草莓酱由草莓磨制而成; 草莓含明目养肝的胡萝卜素, 食之对胃肠道和贫血有一定的滋补调理作用。



果酱花卷蛋糕

原料:

面粉30克，泡打粉2克，糖、盐、清水、蛋液、椰丝屑、橙色奶油、果酱各适量。

制作过程:

1. 取大碗，放面粉、泡打粉、盐、糖、蛋液、适量清水，搅拌均匀，取烤箱，制成蛋糕，取出。
2. 蛋糕冷却，滚上椰丝屑。
3. 挤细波浪状的橙色奶油于蛋糕表面，舀一勺凤梨果酱置中间，即成。



果酱口味因人而异，可选择柠檬、哈密瓜等的点缀其中。

营养功效

椰丝是椰子的果肉加工成的，含有丰富的维生素、矿物质和微量元素，其蛋白质是很好的氨基酸来源。



黄桃慕斯蛋糕

原料:

奶油50克, 鱼胶粉5克, 水100毫升, 黄桃1个, 海绵蛋糕1片。

制作过程:

- 1. 黄桃块入模具, 倒入鱼胶水。
- 2. 待鱼胶水凝结, 即倒入原味慕斯奶油。
- 3. 盖上一块蛋糕, 放入冰箱冷冻6小时, 即可。



鱼胶用作酒类的澄清剂, 可提高清凉度, 并相应提高冷冻稳定性。

营养功效

黄桃富含维生素C、纤维素、胡萝卜素、番茄黄素和硒等营养成分, 营养价值高于普通桃子, 具有提高免疫力, 促进食欲和美容的功效。