

快捷厨艺丛书

Nutritious diet

# 快捷甜品

轻轻松松学厨艺，快人快手做佳肴 SHORTCUT COOKING

家常食材，厨艺简单，  
快捷甜品，美味营养。

策划·编写 犀文图书



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

快捷厨艺丛书

# 快捷甜品

SHORTCUT COOKING

策划·编写 厚文图书

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

快捷甜品/犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010.12  
(快捷厨艺丛书)

ISBN 978-7-5345-7747-5

I. ①快... II. ①犀... III. ①糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2010 ) 第239261号

## 快捷厨艺丛书 ( 全十册 )

### 快捷甜品

策划·编写: 犀文图书

责任编辑: 樊明

编辑助理: 罗章莉

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>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 24

字 数: 240千字

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 978-7-5345-7747-5

定 价: 120.00元 ( 全十册 )

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。

# 前 言

## PREFACE

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。

《快捷厨艺丛书》科学系统地介绍了各类家常菜的快捷烹饪方法和营养结构、定量搭配、功效宜忌等知识点。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过学习，读者既能掌握家庭烹饪的基本方法和技巧，又能了解与烹饪相关的各种营养知识。照本习读，新手亦能做出色香味美的各类菜肴来。





# 目 录

## CONTENTS

椰丝糯米糍	3	青团	23
香草西米	4	酒酿饼	24
芝士番薯饼	5	桂花糖藕	25
炸香蕉	6	蜜枣排山药	26
玫瑰豆沙角	7	杏仁酥	27
清新芦荟沙拉	8	夹沙椰蓉条头糕	28
琉璃桃仁	9	甜点，不可抗拒的魅力	29
焦糖香蕉	10	奶油五香豆	30
杞子荔枝冻	11	冷麻团	31
沙拉果冻盏	12	肉松蛋卷	32
菠萝沙冰	12	杏仁饼	33
龟苓膏	13	腰果酥	34
沙拉什果冻	14	光酥饼	35
红豆煎饼	15	紫菜蛋卷	35
绿色世界	16	脆麻花	36
五彩蜜珠果	17	笑口枣	37
沙拉果汁火龙果	18	芝麻煎堆	38
江米条	19	红豆冰	39
桃酥	20	钵仔糕	40
红枣糕	21	读懂女人与甜品的关系	41
芝麻薄脆	21	顺德伦教糕	42
桔红糕	22	爽口马蹄糕	43

千层糕	44	薄荷糕	71
双色花卷	45	白糖焦饼	72
姜糖	46	榴莲酥	73
花生芝麻糖	47	花生牛扎糖	74
香软南瓜饼	48	木糠布丁	75
龙须糖	49	夹沙甜肉	76
桂花云片糕	50	奶香菠萝馒头	77
杏仁豆腐	51	桂花红薯饼	78
八宝饭	52	果酱烧饼	79
黄板	53	脆麻花	80
红板	54	糖卷果	81
阳江炒米饼	55	玫瑰酥饼	82
雷州田艾饼	56	高丽豆沙	83
吃甜食的好处多多	57	麻糍	84
南雄炸糍粑	58	烙芝麻单饼	85
法兰西吐司	59	江米面炸糕	86
花生酱吐司	60	马蹄什果冻爽	87
奶油菠萝	61	芝麻茄泥	88
香蕉拔丝	62	翡翠香之恋	89
炒牛奶	63	什果西米	90
可可蛋糕	64	西米火龙果	91
巧克力花生豆	65	可可布丁	92
香蕉薯泥	66	什么时候吃甜点?	93
定胜糕	67		
开花馒头	68		
牛皮糖	69		
百果松糕	70		





## 清新芦荟沙拉

### 原料:

胡萝卜100克, 芦荟150克, 沙拉酱30克, 湿马蹄粉适量, 糖28克。

### 制作过程:

1. 胡萝卜去皮切成粒; 芦荟打开包装, 盛入碗内待用。
2. 锅内烧水, 加入胡萝卜粒、芦荟粒、糖, 用中火煮透。
3. 落入湿马蹄粉, 推匀, 盛入碗内, 淋上少许沙拉酱, 即可食用。

### 营养功效:

适用于溃疡病、心血管疾病、糖尿病、癌症患者, 也是女士、肥胖者的佳品。

### 小贴士

新鲜芦荟有苦味, 加工前应去掉绿皮, 水煮3~5分钟, 即可去掉苦味; 沙拉酱不能提前放, 会影响色彩。

# 琉璃桃仁

## 原料：

核桃仁300克，糖200克，花生油800毫升（约耗50毫升）。

## 制作过程：

1. 将核桃仁放入开水中泡至薄皮已软，去皮洗净。
2. 往锅中加入花生油，烧至四成熟时，放入桃仁，用小火炸至微黄色捞出。
3. 炒锅内留少许油，放糖用中火炒至溶化，待变成茶色时，放入炸过的核桃仁，快速颠翻，使糖均匀地挂在核桃仁上，随即倒出，用筷子逐块拨开，晾凉即成。

## 营养功效：

补肾助阳，强腰膝，温肺定喘，润肠通便。

## 小贴士

核桃性温，凡阴虚火旺、鼻出血、咯血等患者忌食。





## 焦糖香蕉

### 原料：

香蕉4条，奶油20毫升，糖50克，柠檬汁20毫升，朗姆酒适量。

### 制作过程：

1. 锅内放入奶油，用小火煮至溶，加糖用温火熬呈现淡黄色。
2. 香蕉剥皮放锅内，一边摆动锅，将香蕉煎成淡焦色。
3. 香蕉表面软化后淋上朗姆酒，最后再均匀地淋上柠檬汁，盛入餐具即可。

### 营养功效：

能清热、润肠、解毒、滋阴。

### 小贴士

香蕉含有多种营养成分，欧洲人因它能解除忧郁而称它为“快乐水果”，而且香蕉还是女孩子们钟爱的减肥佳果。

# 杞子荔枝冻

## 原料:

鲜荔枝300克，杞子15克，琼脂5克，清水225毫升，糖50克。

## 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，先把杞子滚熟，用中火加热，加入琼脂、糖，使溶解后，加入荔枝，稍凉，分开倒入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。

## 营养功效:

有健脾益肝、明目润肺、生津养血之效。

## 小贴士

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。





## 沙拉果冻盏

### 原料:

沙拉酱30克, 果冻100克, 草莓15克, 糖30克。

### 制作过程:

1. 沙拉酱加糖搅匀, 果冻扣入碗内。
2. 草莓洗净, 切成半边, 摆入果冻周围。
3. 将拌好的沙拉酱浇入果冻上即可。

### 营养功效:

润肠通便, 去燥生津, 消烦止渴。适用于烦热干咳、营养不良或病后体弱消瘦者。

### 小贴士

购回的果冻如果不马上食用, 要放入冰柜内; 沙拉酱和糖一定要搅拌均匀。



## 菠萝沙冰

### 原料:

菠萝、清水各200克, 糖50克, 盐水适量, 搅拌机1个, 干净毛巾1条。

### 制作过程:

1. 糖连同少量水放入锅中, 小火煮至糖溶化即可, 熄火待凉; 将糖浆放入冰箱急冻制成冰块; 菠萝洗净切块, 用盐水泡10分钟。
2. 取出冰糖浆, 用干净毛巾包裹砸碎; 将碎冰放入搅拌机里彻底打碎。
3. 加入菠萝块持续搅拌1分钟即可。

### 营养功效:

具有解暑止渴、消食止泻之功。

### 小贴士

在食完肉类或油腻食物之后, 吃些菠萝对身体大有好处。

# 龟苓膏

## 原料：

沸水500毫升，热水700毫升，冷水100毫升，龟苓膏粉45克，牛奶60毫升。

## 制作过程：

1. 在龟苓膏粉中徐徐调入冷水，并不停搅拌，直至调和均匀。
2. 将热水倒入汤锅中，大火烧沸后熄火。
3. 把调和好的龟苓膏缓缓倒入沸水中，并用汤勺混合均匀；将龟苓膏倒入大碗中，放入冰箱冷藏60分钟，待其凝固后，扣出切块，倒入牛奶食用即可。

## 营养功效：

龟苓膏其性温和，不凉不燥，老少皆宜，具有清热去湿、旺血生肌、止瘙痒、去暗疮、润肠通便、滋阴补肾、养颜提神等功效，因而备受人们喜爱。

## 小贴士

龟苓膏清热散阳，不宜长期服用。





## 沙拉什果冻

### 原料：

沙拉酱80克，什果冻2个（超市有售），糖15克，凉开水少许。

### 制作过程：

1. 沙拉酱加入糖、凉开水调匀。
2. 把什果冻扣入容器内，待用。
3. 将调好的沙拉酱淋入什果冻上即可食用。

### 营养功效：

生津解热，去燥宁心，一般人均可食用，可以增加肠道内的湿润度，改善便秘。

### 小贴士

什果冻在制作前要冻透，清润效果会更好；沙拉酱与凉开水的比例要适中。

# 红豆煎饼

## 原料：

面粉1杯，鸡蛋1个，牛奶1杯，红豆沙适量。

## 制作过程：

1. 将原料调匀成面糊；案板上铺上保鲜膜，将红豆沙在保鲜膜上压平并弄成正方形。
2. 加热油锅，将面糊倒入形成圆形，用小火慢煎，两面煎熟；将方形的红豆沙放在圆煎饼中央，将饼皮的四边往内折，形成正方形，两面煎至金黄。
3. 将煎好的煎饼起锅切块即可。

## 营养功效：

红豆养颜补血，具有明显的美容效果。

## 小贴士

煎饼时，切记小火煎熟，待一面金黄以后再翻过来继续煎。



## 绿色世界

### 原料:

猕猴桃2个, 青提子100克, 糖30克。

### 制作过程:

1. 猕猴桃去皮切成圆片; 青提子去籽, 去皮, 榨成汁。
2. 将猕猴桃摆入器具内, 待用。
3. 青提子汁加糖调匀, 再淋入猕猴桃上即可。

### 营养功效:

解燥去烦, 止渴利尿, 益气强筋, 一般人均可食用, 尤其适用于感冒发热、咽喉肿痛等症。

### 小贴士

美国青提是当今享誉世界的高档品种, 粒大无核, 酸甜适中, 口感极佳, 含丰富的营养物质, 有养颜保健之功效。





## 五彩蜜珠果

### 原料：

苹果、梨、柠檬各1个，菠萝半个，杨梅、荸荠各10个，糖适量。

### 制作过程：

1. 苹果、鸭梨、菠萝洗净去皮，分别用圆珠勺挖成圆珠；荸荠洗净去皮；杨梅洗净待用。
2. 将糖加入50毫升清水中，置于锅内烧热溶解。
3. 冷却后加入柠檬汁，把五种水果摆成喜欢的图案，食用时将糖汁倒入水果之上即可。

### 营养功效：

生津止渴，和胃消食。一般人均可食用。尤其适合气血不足、营养不良的老人和儿童食用。

### 小贴士

菠萝在食用前宜削皮切块、用盐水浸泡。适用于秋季皮肤干燥、鼻唇裂、烦渴饮水、大便干结等症。



## 沙拉果汁火龙果

### 原料:

沙拉酱25克, 橙汁50克, 火龙果180克。

### 制作过程:

1. 火龙果去皮起肉, 切成丁, 盛入容器内待用
2. 把橙汁淋入火龙果四周
3. 最后浇上沙拉酱, 即可食用。

### 营养功效:

消暑解燥, 滋润脾胃。很适合肥胖者食用。女性体质虚冷者, 不宜多吃。

### 小贴士

火龙果富含维生素C及水溶性膳食纤维等营养, 切火龙果的刀具, 要用不锈钢的, 以免有铁腥味, 影响美味。