

家庭营养 甜品1688

例

厚文图书 编著

500例甜品+500个营养分析+500个小贴士+188个制作技巧

精致的甜品，清爽可口，独具匠心。
一份轻松的享受，一种难以抵挡的诱惑。

最实用的
家庭美食菜谱
19.90元



湖南美术出版社

家庭营养 甜品1688例

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养甜品1688例 / 犀文图书编著. --长沙 :
湖南美术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5356-4276-9

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(2011)第010607号

家庭营养甜品1688例

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范 琳

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：710×1000 1/16

印 张：12

版 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-4276-9

定 价：19.90元

【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

P 前言

reface

甜品，作为我们饭后的点睛之笔，玲珑精致的外表，细腻柔软的内在让我们抵挡不住它的诱惑。虽然也有很多人把甜品视为幼稚之物，但是，从营养的角度来分析，适量地直接摄取糖分比从食物当中分解吸收要来得更好。甜品也是治疗抑郁、放松心情的灵丹妙药。自古以来，中国人的饮食之道讲究养生、保健、滋补。特别是女生，饭后来一杯甜品，一碗甜汤，它们不含咖啡因、不含人工色素、不含食用香精等，让您里里外外都能健康美丽。但食甜品需“点”到为止，切记不可多食。

本书精选了500例美味甜品做法，包括蛋糕、点心、小吃、糖水等，制法简单，款式多样，既有营养分析，又有健康小贴士，既能了解其营养价值，便于读者合理搭配自身膳食，又能学习许多厨艺知识，融知识性、趣味性于一体，增长见识，品尝美味，其乐融融。

快快动手吧，这里有您大显身手之地。



C 目 录 Contents



1 甜品应该怎样吃才健康

一 蛋糕篇

- 3
蛋糕起源与由来
- 4
杏仁葡萄生日蛋糕
草帽之歌
- 5
香芒恋曲 / 情迷黑森林
- 6
火舞艳阳 / 红莲怒放
- 7
咖啡风情 / 鱼形蛋糕
- 8
激情鸟巢 / 旺利大吉
- 9
火红年代
南国凤眼果蛋糕
- 10
时光之星 / 踏雪寻梅
- 11
红色乐园 / 喜羊羊
- 12
葵花向阳 / 绿树雪景
- 13
蓝莓奶酪蛋糕
香蕉奶酪蛋糕

- 14
南洋风咖啡蛋糕
鸳鸯
- 15
榴梿奶酪蛋糕
紫米奶酪蛋糕
- 16
杏仁奶酪蛋糕
柠檬奶酪蛋糕
- 17
玫瑰之恋奶酪蛋糕
班兰叶玉米奶酪蛋糕
- 18
水果奶酪蛋糕
提拉米芒果奶酪蛋糕
- 19
草莓奶酪蛋糕
红豆奶酪蛋糕
- 20
芒果奶酪蛋糕
紫玉米奶酪蛋糕
- 21
香芋奶酪蛋糕
黄桃慕斯蛋糕
- 22
绿茶慕斯蛋糕

- 红豆慕斯蛋糕
- 23
杂果慕斯蛋糕
绿豆慕斯蛋糕
- 24
椰香慕斯蛋糕
黑芝麻慕斯蛋糕
- 25
酸奶杏香慕斯蛋糕
奶茶慕斯蛋糕
- 26
猕猴桃慕斯蛋糕
榴梿慕斯蛋糕
- 27
芒果慕斯蛋糕
法国红酒慕斯蛋糕
- 28
巧克力慕斯蛋糕
菊花杞子慕斯蛋糕



29
姜汁豆奶慕斯蛋糕
草莓慕斯蛋糕

30
木瓜慕斯蛋糕
蓝莓花件蛋糕

31
杏仁小蛋糕
可可啤斯蛋糕

32
腰果花式蛋糕
花生花式蛋糕

33
菠萝切件蛋糕
杂果小蛋糕

34
肉松奶油卷蛋糕
威化脆脆蛋糕

35
椰香花式蛋糕
葡萄小蛋糕

36
猕猴桃切件蛋糕
巴乐花卷蛋糕

37
圣女果花件蛋糕
果酱花卷蛋糕

38
法国红酒葡萄蛋糕
香芋椰香蛋糕

39
果仁核桃蛋糕
巴西可可云石蛋糕

40
美颜红豆红枣蛋糕
草莓蛋糕

41
杏仁香草蛋糕
泰国香蕉蛋糕

42
田园南瓜仁蛋糕
健美甘笋蛋糕

43
日本抹茶蛋糕
杂果蛋糕

44
蜜桃蛋糕
海南椰子蛋糕

45
白咖啡蛋糕
Q心奶酪西米蛋糕

46
榴梿蛋糕
纤体粗粮蛋糕

47
松仁蛋糕 / 腰果蛋糕

48
红枣蓉蛋糕 / 巧克力蛋糕

49
绿茶蛋糕 / 可可蛋糕

50
班兰叶双味蛋糕
旋转舞台

51
胡萝卜去脂蛋糕
葡萄干蛋糕

52
玉米西米蛋糕
清凉菊花蛋糕

53
黑芝麻养发蛋糕
肉松芝麻酥

54
甜点，不可抗拒的魅力



二 点心篇

56
香滑椰汁包 / 冬蓉榄仁包

57
黄金玉米球
玉液琼浆包

58
咖啡吮吮球 / 彩云汤圆

59
班兰薯蓉糰
意大利奶酪汤圆

60
香麻花生包 / 豆沙软角

61
甘笋椰丝糰

绿茵小白兔

62
茄子像生糰 / 南瓜像生糰

63
马蹄像生糰 / 紫米烧卖

64
椰香金三角 / 豆蓉菊花盏



65

香芋米网 / 豆蓉黄金盒
养发芝麻糕

66

清香花生卷 / 西米椰汁糕
陈皮红豆糕

67

千层咖啡糕 / 马蹄清心糕

68

杞子红枣糕 / 黄金小米糕

69

药材龟苓糕 / 椰丝糯米糍

70

班兰椰香糕 / 香滑椰汁煎饼
麦丽香粗粮饼

71

杏仁饼 / 腰果酥 / 光酥饼

72

肉松蛋卷 / 紫菜蛋卷

73

爽口马蹄糕 / 千层糕

74

双色花卷 / 榴莲酥

75

风车酥

椰香花生扭酥

76

花生酥饼 / 椰香饼

77

蝴蝶冰花饼 / 奶酪松饼

78

千层腰果酥
巧克力千层圈

79

千层苹果酥 / 香蕉卷

80

杂果忌廉筒 / 绿茶酥

81

千层奶皇酥 / 菠萝酥角

82

杏仁奶酪饼 / 冬瓜手指酥

83

小凤酥
绿豆蓉菊花饼

84

红豆小猪酥 / 黑米鳄鱼酥

85

福星小龟 / 南瓜仁松饼

86

花生椰丝芝麻夹心饼
松子饼

87

黑芝麻饼 / 西杏饼干

88

杏仁西饼仔
小麦脆饼 / 黄薯酥饼

89

奶油层酥
爆米花松饼盏

90

咸蛋酥
鸳鸯豆沙卷

91

提子饼 / 班兰叶椰香饼

92

菠萝塔 / 肉桂苹果批

93

黄金馒头 / 椰子塔

94

杂果塔 / 水晶黄桃批

95

杏仁奶酪批 / 西米盏

96

椰香塔 / 绿茶塔

97

花生塔 / 咖啡塔

98

蓝莓塔 / 西米塔

99

芝麻塔 / 玉米塔

100

香麻三角包 / 黄桃奶油包

101

豆沙包 / 毛毛虫

102

牛角包 / 花生圈



三 小吃篇

113
莲子桂圆冻 / 奶酪红薯饼

114
炸香蕉 / 玫瑰豆沙角

115
琉璃桃仁 / 焦糖香蕉

116
杞子荔枝冻 / 沙拉果冻盏

117
沙拉果汁火龙果
奶油五香豆

118
笑口枣 / 芝麻煎堆

119
姜糖 / 花生芝麻糖

120
香软南瓜饼 / 龙须糖

121
桂花云片糕 / 阳江炒米饼

122
雷州田艾饼 / 法兰西吐司

123
花生酱吐司
奶油菠萝 / 炒牛奶

124

香蕉拔丝
巧克力花生豆

125
香蕉薯泥 / 夹沙甜肉

126
马蹄什果冻爽
可可布丁

127
菠萝包 / 脆蛋散

128
广式月饼 / 牛奶凉粉

129
各类糖的区别



103
甜甜圈 / 榴梿脆皮圈
杏香面包

104
莲香三文治
花生酱烧面包
蓝莓酱烧面包

105
椰香多士 / 脆皮雪糕
牛油西多士

106
布丁香酥面包
杂果三文治
朱古力多士

107
曲奇的来历和制法

108
椰香曲奇 / 酒焗苹果
西米焗布丁

109
巧克力曲奇 / 黑芝麻曲奇
绿茶曲奇

110
香芋曲奇 / 蓝莓曲奇

111
椰香蔬夫厘 / 酥皮焗鲜奶
酥皮焗巧克力



四 糖水篇

131

杏仁奶糊
木瓜杏仁糖水

132

鹌鹑蛋桂圆糖水
核桃糊

133

木瓜芡实糖水
荷叶糖水

134

花生薏米芋圆糖水
花生眉豆糖水

135

燕麦花生糖水
香蕉云吞皮糖水

136

冬瓜蛋黄羹
窝蛋奶

137

菊花普洱糖水
雪梨菊花水

138

黑糯米甜麦粥
黑豆红枣茶

139

腐竹栗子玉米粥
牛奶花生糖水

140

菠萝糖水
赤小豆麦片粥

141

橘子山楂汁
百合南瓜糖水
香蕉糯米糖水



142

无花果冰糖水
四红汤

143

冰花麻蓉汤丸
川贝雪梨糖水
鹌鹑蛋云吞皮

144

银耳柑橘汤
莲子菊蛋糖水
鲜蛋炖奶

145

萝卜菊花水
粟米南瓜露

146

菠萝莲子牛奶汤
红豆冰

147

芡实糖水
陈皮绿豆粥

148

枣莲炖鸡蛋
红薯蛋花糖水

149

湘莲炖菊花
椰汁杏仁露 / 酒糟窝蛋

150

核桃花生糊
枣莲炖雪蛤膏

151

鸭梨银蛤糖水
银耳玉米羹

152

黑豆奶露 / 松仁芝麻糊

153

银耳鹌鹑蛋玉米粥
燕窝炖荔枝
枸杞玉米羹

154

椰汁黑豆炖雪蛤
海椰糯米糖水

155

木瓜西米糖水
贝母雪梨水

156

鲜奶杨梅糖水
蒲公英绿豆糖水

157

八宝粥
海带北参马蹄爽



158

马蹄银耳糖水
鲜奶银杏炖菊花
桂圆鸡蛋糖水

159

银耳杏仁白果羹
杏仁桂圆炖银耳

160

山楂桂枝红糖汤
红枣银耳金橘糖水
栗壳糖水

161

冰糖炖雪梨
桂花甜汤
牛奶汤圆糖水

162

南瓜冰糖水
腐竹鹌鹑蛋糖水

163

西瓜西米露
芝麻糊
红枣桂圆糖水

164

芦荟桂圆汁
补脑核桃甜粥
紫果莲子糖水

165

芋头西米露
防暑消暑糖水
红薯姜汁糖水

166

白果桂花糖水
杨枝甘露

167

红薯淮枣糖水
莲子百合银耳糖水

168

腐竹白果薏米水
桂圆菠萝汤
海带绿豆糖水

169

五色糖水 / 人参莲子羹
哈密瓜毛豆汁

170

茅根竹蔗水 / 柳橙牛乳汁
苹果水芹汁

171

苹果枇杷汁
猕猴桃高丽菜汁

172

青果薄荷美白汁
树莓苹果汁

173

夏威夷蜜茶
奶香可可
草莓奶昔

174

青椒苹果汁 / 西瓜奶昔
葡萄菠萝杏仁汁

175

酪梨牛奶 / 薄荷宾治
哈密瓜奶昔

176

橄榄萝卜糖水
山楂乌梅汤 / 水翁花糖茶

177

芥菜蜜枣糖水
葫芦糖茶 / 粉葛糖茶

178

山楂糖茶
榄葱生姜茶 / 龟苓膏

179

姜撞奶 / 桑菊糖水

180

菊花糖水 / 西瓜皮糖水
冬瓜糖水

181

薄荷姜糖水
二叶糖水 / 酸梅汤

182

桑菊银楂茶
罗汉果五花茶
胡萝卜马蹄水

183

菊花山楂茶 / 塘葛菜茶
橄榄酸梅茶



甜品应该怎样吃才健康？

甜点美味至极，喜欢的人对它欲罢不能，几乎每顿正餐之后，总要一个甜品来衬托才能为一顿饭划上一个完美的句点。那么我们选什么时间来品尝甜点、摄取糖分的才能更好的让甜品达到我们的期望值呢？下面，为你简单的分析什么时候品尝甜品是最好的，而哪些时候吃甜品又不适宜。

甜品的适宜

血压过低

有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，手脚冰凉凉的，连说话的劲也没有了。吃下甜点后，头昏即会好转，这是因为血压过低，未过早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的休克症状时，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。

运动前

人体在运动过程中，付出大量体能，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的能量供应。

过于疲劳与饥饿时

在疲劳与饥饿的时候，体内热能失去过多，人体虚弱，这时吃些甜食，其中的糖分会比一般食物更快地被血液吸收，起到迅速补充体能的功效。

甜品的不适宜

上面提及了几点适合吸收甜品的时间，下面将提醒你，哪些时候不适合吃甜品，哪些情况注意不要食用甜品。

孩子易引起蛀牙

甜食是孩子偏爱的食品，其中含有大量的糖和淀粉，例如糖果、巧克力、饼干和糕点等。尤其是粘性大的甜食容易粘附在牙面上，为牙菌斑中的致龋菌提供了充足的养分，经代谢后产生的有机酸致龋性很强，特别容易造成蛀牙。

孩子生病少吃甜

儿童患病之后，消化液分泌减少，消化酶活力降低，胃肠运动减慢，消化机能失常，所以往往食欲下降。倘若让孩子吃过多甜食，可使体内大量维生素消耗掉，人体缺乏了某些维生素以后，口腔内唾液、胃肠消化液就会减少，这样势必食欲更差。

高血脂、高血糖、糖尿病、肥胖病人应避免吃甜食

吃甜食除了易发胖、易使体重增加，对糖尿病人来说，摄取过多的糖会刺激胰岛素分泌，易诱发糖尿病发作。而对于高血脂、高血糖的病人来说，也应该适当地控制糖分的摄取。对于肥胖病人来说，糖分会容易让病情雪上加霜，除了会增加体重，还会引发糖尿病。

蛋

糕

篇





蛋糕起源与由来

蛋糕起源

最早的蛋糕是用几样简单的材料做出来的，这些蛋糕是古老宗教神话与奇迹式迷信的象征。早期的经贸路线使异国香料由远东向北输入，坚果、花露水、柑橘类水果、枣子与无花果从中东引进，甘蔗则从东方国家与南方国家进口。在欧洲黑暗时代，这些珍奇的原料只有僧侣与贵族才能拥有，而他们的糕点创作则是蜂蜜姜饼以及扁平硬饼干之类的东西。慢慢地，随着贸易往来的频繁，西方国家的饮食习惯也跟着彻底地改变。从十字军东征返家的士兵和阿拉伯商人，把香料的运用和中东的食谱散播开来。在中欧几个主要的商业重镇，烘焙师傅的同业公会也组织了起来。而在中世纪末，香料已被欧洲各地的富有人家广为使用，更增进了想象力丰富的糕点烘焙技术。等到坚果和糖大肆流行时，杏仁糖泥也跟着大众化起来，这种杏仁糖泥是用木雕的凸版模子烤出来的，而模子上的图案则与宗教训诫多有关联。

各种蛋糕的由来

起士蛋糕的(Cheesecake)的由来

起士蛋糕据知是源于古早的希腊，在前776年时，为了供应雅典奥运所做出来的甜点。接著由罗马人将起士蛋糕从希腊传播到整个欧洲。在19世纪跟着移民们传到了美洲。

意大利甜点——提拉米苏 (Tiramisu) 的由来

关于提拉米苏的由来，有一个温馨的故事：二战时期，一个意大利士兵要出征了，可是家里已经几乎什么都没有了，爱他的妻子为了给他准备干粮，把家里所有能吃的饼干、面包做进了一个糕点里，那个糕点就叫提拉米苏。每当这个士兵在战场上吃到提拉米苏就会想起他的家，想起家中心爱的人。提拉米苏，Tiramisu，在意大利语里，有“带我走”的意思，带走得不只是美味，还有爱和幸福。

日本甜点——Castella蛋糕的由来

十七世纪，葡萄牙的传教士和商人远渡重洋来到长崎，他们带来的东西，例如玻璃、烟草、面包等等对当地人来说都是新奇的玩意儿，为了建立彼此的友谊，这些外地人想了一些办法来讨好当地人，传教士对贵族分送葡萄酒、对平民分送甜点，希望借此传播基督教。商人更是大量制造糕点在街头分送民众。当时，一种砂糖、鸡蛋、面粉做成的糕点大受欢迎，日本人问Castella王国传来的甜点。结果日本人就误将Castella当作甜点的名字流传下来，这就是Castella的由来。



草帽之歌

主料：鸡蛋500克，糖100克，面粉150克，牛油50毫升，泡打粉20克。

辅料：食用色素、奶油各适量。

制作方法

1. 将面粉加入泡打粉，过滤待用，牛油加入热水，用微波炉叮10秒，将其融化。将鸡蛋和牛油用搅拌机快速打起泡，后慢慢加入糖，打至蛋泡成鸡尾状，分次加入面粉，用手轻轻拌匀；将模具放上一层纸，然后扫油，将蛋糕液倒入。

2. 用炉温180℃烤15分钟左右成花式蛋糕底，晾凉后取出，在上边抹上一层奶油，上边再盖上一层蛋糕，用器具盖出适合的大小。

3. 抹上山冈形的蛋糕，用抹奶油的刀将蛋糕侧面抹出花纹，然后从峰顶螺旋状向下挤橙色奶油花，再在每两道橙色花的中间，挤上黄色的奶油花即可。

【营养功效】鸡蛋中含有较多的维生素B₂、维生素B₆，可以分解和氧化人体内的致癌物质。

小贴士

食用色素不用放多，只需要少许已经非常上色的了。

杏仁葡萄生日蛋糕

主料：鸡蛋500克，糖100克，面粉150克，牛油50毫升，泡打粉20克。

辅料：杏仁片、葡萄、火龙果、威化饼、圣女果、食用色素、奶油各适量。

制作方法

1. 将面粉加入泡打粉，过滤待用，牛油加入热水，用微波炉叮10秒，将其融化。将鸡蛋和牛油用搅拌机快速打起泡，后慢慢加入糖，打至蛋泡成鸡尾状，分次加入面粉，用手轻轻拌匀；将模具放上一层纸，然后扫油，将蛋糕液倒入。

2. 用炉温180℃烤15分钟左右成花式蛋糕底，晾凉后取出，在上边抹上一层奶油，上边再盖上一层蛋糕，用器具盖出适合的大小。

3. 抹上直角蛋糕，沿对角挤上绿色奶油，在四边粘上三角形威化饼、圣女果，撒上杏仁片，放上葡萄和火龙果球，完成。

【营养功效】葡萄中含有一种抗癌微量元素(白藜芦醇)，可以防止健康细胞癌变，阻止癌细胞扩散。

小贴士

葡萄的维生素C也非常丰富，可以多食用。



情迷黑森林

主料：鸡蛋500克，糖100克，面粉150克，牛油50克，泡打粉20克。

辅料：巧克力、奶油各适量。

制作方法

- 1.将面粉加入泡打粉，过滤待用，牛油加入热水，用微波炉叮10秒，将其融化。将鸡蛋和牛油用搅拌机快速打起泡，后慢慢加入糖，打至蛋泡成鸡尾状，分次加入面粉，用手轻轻拌匀；将模具放上一层纸，然后扫油，将蛋糕液倒入。
- 2.用炉温180℃烤15分钟左右成花式蛋糕底，晾凉后取出，在上边抹上一层奶油，上边再盖上一层蛋糕，用器具盖出适合的大小。
- 3.抹好蛋糕，然后将煮溶的巧克力淋在上边，用抹刀抹好，待巧克力浆凝固，然后挤上一圈一圈的白色奶油，用竹签做好造型，侧面粘上碎巧克力，完成。

【营养功效】鸡蛋富含DHA和卵磷脂、卵黄素，对神经系统和身体发育有利。

小贴士

碎巧克力的做法非常简单，只需要用刀不规则地削巧克力即可。



香芒恋曲

主料：鸡蛋500克，糖100克，面粉150克，牛油50毫升，泡打粉20克。

辅料：奶油、芒果、威化饼、西瓜各适量。

制作方法

- 1.将面粉加入泡打粉，过滤待用，牛油加入热水，用微波炉叮10秒，将其融化。将鸡蛋和牛油用搅拌机快速打起泡，后慢慢加入糖，打至蛋泡成鸡尾状，分次加入面粉，用手轻轻拌匀；将模具放上一层纸，然后扫油，将蛋糕液倒入。
- 2.用炉温180℃烤15分钟左右成花式蛋糕底，晾凉后取出，在上边抹上一层奶油，上边再盖上一层蛋糕，用器具盖出适合的大小。
- 3.将蛋糕从中间剖开，分上下两层，在下层抹上奶油，放上芒果肉，盖上另外一块蛋糕，再在上层表面抹好奶油，在蛋糕侧面围上一圈芒果片，然后挤上奶油，放上威化饼，中间再放上西瓜，完成。

【营养功效】食用芒果具有清肠胃的功效，对于晕车、晕船有一定的止吐作用。

小贴士

新鲜芒果比较软，采用罐装的芒果比较硬身，进行装饰的效果更加好。





红莲怒放

主料：鸡蛋500克，糖100克，面粉150克，牛油50毫升，泡打粉20克。

辅料：奶油、食用色素、小饼干、麻花饼干、果酱、猕猴桃各适量。

制作方法

- 1.将面粉加入泡打粉，过滤待用，牛油加入热水，用微波炉叮10秒，将其融化。将鸡蛋和牛油用搅拌机快速打起泡，后慢慢加入糖，打至蛋泡成鸡尾状，分次加入面粉，用手轻轻拌匀；将模具放上一层纸，然后扫油，将蛋糕液倒入。
- 2.用炉温180℃烤15分钟左右成花式蛋糕底，晾凉后取出，在上边抹上一层奶油，上边再盖上一层蛋糕，用器具盖出适合的大小。
- 3.抹好直角蛋糕，四个角用黄色奶油挤上花纹，然后在四边侧面挤上同样的花纹，放上4条麻花饼干，倒上果酱，中间用红色奶油挤上红莲的图案，放上水果配料，再放上适量的小饼干即可。

【营养功效】猕猴桃性寒、味甘酸，入脾、胃经，有清热生津，健脾止泻，止渴利尿的功效。

小贴士

麻花饼干的装饰性比一般的饼干更强。

火舞艳阳

主料：鸡蛋500克，糖100克，面粉150克，牛油50毫升，泡打粉20克。

辅料：西红柿、芒果、猕猴桃各适量。

制作方法

- 1.将面粉加入泡打粉，过滤待用，牛油加入热水，用微波炉叮10秒，将其融化。将鸡蛋和牛油用搅拌机快速打起泡，后慢慢加入糖，打至蛋泡成鸡尾状，分次加入面粉，用手轻轻拌匀；将模具放上一层纸，然后扫油，将蛋糕液倒入。
- 2.用炉温180℃烤15分钟左右成花式蛋糕底，晾凉后取出，在上边抹上一层奶油，上边再盖上一层蛋糕，用器具盖出适合的大小。
- 3.抹好圆蛋糕，中间挤上一圈的奶油花，用抹刀抹出花纹，放上一圈苹果，中间放上水果，侧面也粘上一圈猕猴桃，挤上淡红色奶油，完成。

【营养功效】西红柿能降低血压和毛细血管的通透性，并有一定抗炎、利尿作用。

小贴士

可用圣女果代替西红柿。



鱼形蛋糕

主料：鸡蛋500克，糖100克，面粉150克，牛油50毫升，泡打粉20克。

辅料：食用色素、奶油、小饼干各适量。

制作方法

1. 将面粉加入泡打粉，过滤待用，牛油加入热水，用微波炉叮10秒，将其融化。将鸡蛋和牛油用搅拌机快速打起泡，后慢慢加入糖，打至蛋泡成鸡尾状，分次加入面粉，用手轻轻拌匀；将模具放上一层纸，然后扫油，将蛋糕液倒入。
2. 用炉温180℃烤15分钟左右成花式蛋糕底，晾凉后取出，在上边抹上一层奶油，上边再盖上一层蛋糕，用器具盖出适合的大小。
3. 抹好鱼形的黄色蛋糕，挤上玫瑰色奶油的鱼鳞，挤满整个蛋糕，空出鱼头的位置，鱼头位置垫一块蛋糕，然后同样挤上鱼鳞图案，放上一个小饼干当鱼眼，最后挤上绿色奶油。

【营养功效】奶油含有牛奶所含有的所有营养物质，并含有丰富的蛋白质跟脂肪，能让人产生饱腹感。

小贴士

利用食用色素，可以做成不同颜色的鱼。



咖啡风情

主料：鸡蛋500克，糖100克，面粉150克，牛油50毫升，泡打粉20克。

辅料：食用色素、奶油、小饼干、葡萄、火龙果、猕猴桃、菠萝、哈密瓜各适量。

制作方法

1. 将面粉加入泡打粉，过滤待用，牛油加入热水，用微波炉叮10秒，将其融化。将鸡蛋和牛油用搅拌机快速打起泡，后慢慢加入糖，打至蛋泡成鸡尾状，分次加入面粉，用手轻轻拌匀；将模具放上一层纸，然后扫油，将蛋糕液倒入。
2. 用炉温180℃烤15分钟左右成花式蛋糕底，晾凉后取出，在上边抹上一层奶油，上边再盖上一层蛋糕，用器具盖出适合的大小。
3. 抹好咖啡色蛋糕，放上一圈的小点心，侧面放上一圈手指饼干，然后在中间放上水果，最后用绿色奶油挤上图案即可。

【营养功效】火龙果中芝麻状种子有促进胃肠消化的功能。

小贴士

不同饼干跟水果能组合出多种装饰效果。

