



# 家庭小点心

JIATING XIAO DIANXIN

上海电视二台社教科编



JIATING XIAO DIANXIN JIATING XIAO DIANXIN

上海文化出版社

JIATING XIAO DIAN XIN 4160378591

# 家庭小点心

柳林根

张海红 供稿

蔡定耀

上海文化出版社

责任编辑：王龙娣  
装帧设计：王志伟  
封面题字：王梦石

---

家庭小点心

上海电视二台社教科编

---

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

总发行所 经销 上海第十二印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 2 插页 4 字数 39,000

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷 印数 1—55,000册

---

ISBN7-80511-295-9/TS·41 定价：2.50元

## 出版前言

本书着力介绍选料方便、制作简单的家庭中西式小冷点110余则。它是上海电视二台社教部录制的《家庭小点心》电视系列片的教材。但它又超越了教材的范围，精选了部分制作要求较高、具有一定艺术性的中西冷点，使人们在电视教程结束后，可根据本书介绍的操作方法，进一步巩固和提高制作技巧。

本书由上海和平饭店培训部经理柳林根负责编写，彩版中的中西冷点由上海和平饭店张海红、蔡定耀制作。电视编导丁华芳，电视文稿审阅李金中。对他们的大力协助，一并表示深切的谢意。

## 目 录

### 中式点心

|       |     |
|-------|-----|
| 西米嫩糕  | (1) |
| 珍珠甜糕  | (1) |
| 三色糕   | (1) |
| 绿豆糕   | (1) |
| 白玉糕   | (2) |
| 糯米冷糕  | (2) |
| 蒸蛋糕   | (2) |
| 水果玻璃糕 | (2) |
| 双色蜜糕  | (3) |
| 山药糕   | (3) |
| 马拉糕   | (3) |
| 马蹄糕   | (3) |
| 伦教糕   | (4) |
| 可可蛋白糕 | (4) |
| 桂花栗子糕 | (4) |
| 黄松糕   | (4) |
| 擂沙圆子  | (4) |
| 椰丝圆子  | (5) |
| 麻打滚   | (5) |
| 百果蜜糕  | (5) |
| 扁豆糕   | (5) |
| 绿豆凉糕  | (6) |
| 百合凉糕  | (6) |
| 桂花糖芋艿 | (6) |
| 桂花糖藕  | (6) |
| 山楂片卷糕 | (6) |
| 藕丝糕   | (7) |
| 栗蓉糕   | (7) |
| 枣泥香糕  | (7) |
| 地梨凉糕  | (7) |
| 凝脂糕   | (8) |
| 橙汁凉糕  | (8) |

|        |      |
|--------|------|
| 莲子凉糕   | (8)  |
| 鲜奶凉糕   | (8)  |
| 杏仁豆腐   | (8)  |
| 什锦水果羹  | (9)  |
| 西米银耳羹  | (9)  |
| 橘羹西米   | (9)  |
| 桂花栗子羹  | (9)  |
| 荷花银耳羹  | (9)  |
| 白糖芝麻糊  | (10) |
| 绿豆百合汤  | (10) |
| 赤豆圆子羹  | (10) |
| 橘羹圆子   | (10) |
| 杏仁奶露   | (10) |
| 核桃奶露   | (11) |
| 冰花栗泥露  | (11) |
| 花生奶露   | (11) |
| 冰糖莲心   | (11) |
| 西瓜冻    | (11) |
| 菠萝冻    | (12) |
| 火腿鸡丝冷面 | (12) |
| 麻酱冷面   | (12) |
| 肉丝拌冷面  | (12) |
| 红油冷面   | (13) |
| 冷捞面    | (13) |

### 西式点心

|         |      |
|---------|------|
| 冰蛋冷糕    | (14) |
| 草莓冰糕    | (14) |
| 烤草莓冰糕   | (14) |
| 圣诞冰淇淋   | (14) |
| 夏威夷冰淇淋  | (14) |
| 新加坡式冰淇淋 | (15) |
| 清全利冻    | (15) |

|          |      |
|----------|------|
| 牛奶冻      | (15) |
| 奶油全利冻    | (15) |
| 双色奶油全利冻  | (15) |
| 水果全利冻    | (16) |
| 香蕉奶油全利冻  | (16) |
| 清啫喱冻     | (16) |
| 香草香精巴伐罗亚 | (16) |
| 朱古力巴伐罗亚  | (17) |
| 黄梅巴伐罗亚   | (17) |
| 葡萄酒巴伐罗亚  | (17) |
| 瑞士生果啫喱   | (17) |
| 白妇人橙杯奶冻  | (18) |
| 牛奶啫喱     | (18) |
| 薄荷啫喱     | (18) |
| 白粉冻      | (18) |
| 烩苹果      | (18) |
| 烩桃子      | (19) |
| 烩黑枣      | (19) |
| 烩菠萝      | (19) |
| 奶油栗子粉    | (19) |
| 奶油草莓     | (19) |
| 奶油黄桃     | (19) |
| 罗木酒可可球   | (20) |
| 蛋白饼      | (20) |

|          |      |
|----------|------|
| 奶油蛋白饼    | (20) |
| 巧克力蛋白饼   | (20) |
| 蛋白饼冰淇淋   | (20) |
| 蛋白饼杏仁冰淇淋 | (21) |
| 萨伐连      | (21) |
| 巴巴       | (21) |
| 果酱卷筒蛋糕   | (21) |
| 香蕉卷筒蛋糕   | (22) |
| 柠檬卷筒蛋糕   | (22) |
| 奶冻水蜜桃蛋糕  | (22) |
| 格司布丁     | (22) |
| 双色格司布丁   | (22) |
| 橙汁奶布丁    | (23) |
| 伦敦桥布丁    | (23) |
| 玉米饼      | (23) |
| 鸡三明治     | (23) |
| 火腿三明治    | (24) |
| 牛舌三明治    | (24) |
| 长面包三明治   | (24) |
| 美国三明治    | (24) |
| 总会三明治    | (24) |
| 热狗       | (24) |
| 巧克力饭冻    | (25) |
| 菠萝牛奶饭    | (25) |

## 中式点心

### 西米嫩糕

**原料：**小西米 1000 克，糯米粉 500 克，白糖 750 克，鸡蛋(用蛋黄) 5 只，核桃肉 100~150 克，猪油 300 克，柠檬香精少量。

**制法：**1.把小西米放入清水中浸发至呈透明色(夏天需换几次水)。糯米粉用 200 克水调成浆糊状。2.将猪油下锅，放白糖，用小火熬至白糖溶化，将沥干的小西米倒入炒匀，再把粉浆倒入炒和，最后放鸡蛋黄、柠檬香精，炒拌均匀，倒入方盘内，糕面捋平后，上笼蒸约 25 分钟，撒上核桃肉片，再蒸 5 分钟取出冷却，切块食用。

**特点：**色泽淡黄，吃口嫩软肥滑，香甜可口。

### 珍珠甜糕

**原料：**已涨发的大西米 500 克(涨发方法见第 1 页，与小西米涨法相同)，糯米粉 750 克，白糖 750 克，猪油 250 克，核桃肉 125 克，玫瑰花屑 5 克，香草香精少量。

**制法：**1.将涨发好的大西米倒入竹箩内沥干水分。2.糯米粉用 250 克冷水拌匀待用。将猪油下锅，放白糖，用小火熬至白糖溶化，再放大西米炒拌，同时徐徐倒入拌好的糯米粉浆和香精。3.将炒透的糕粉倒入长方盘内，糕面掀平，上笼蒸约 15 分钟。将核桃肉切成片状，随同玫瑰花屑撒在糕面上，再蒸约 5 分钟取出，冷却后切成所需块状装盘，即可食用。

**特点：**大西米洁白透明如同珍珠，吃口嫩甜，不粘不腻，滑而爽口。

### 三色糕

**原料：**干面粉 350 克，鸡蛋 500 克，白糖 500 克，豆沙馅 100 克，青梅、瓜子仁、葡萄干和食用红色素少量。

**制法：**1.干面粉上笼蒸 15 分钟取出，冷却，擀细。2.将蛋清和蛋黄分打在两个盆内，蛋清抽打起泡，蛋黄加糖搅匀，再将蒸熟的面粉分别倒入搅匀。3.取蒸盘，铺上湿布，将蛋黄糊倒入，蒸熟后取下，铺上豆沙，捋平，再将蛋清糊加色素后倒在上面，再撒上青梅丝、瓜子仁、葡萄干，用大火蒸熟，冷却后切块即成。

**特点：**红黑黄三色。松软而香甜。

### 绿豆糕

**原料：**绿豆粉 500 克，糯米粉 100 克，白糖 350 克，豆沙(已加糖) 100 克，麻油 400 克，

玫瑰花屑(或桂花屑)15克。

**制法：**1.将绿豆粉、白糖和麻油拌匀为糕粉。2.取木制模型1只，在模型中撒上些玫瑰花屑，再将糕粉放入压实，然后将模型翻转，搯出糕坯排放在盘内(如果做夹心绿豆糕，只须在模型中糕粉放至一半时加豆沙作馅，然后上面再放糕粉压实)。将盘上笼用大火蒸约10分钟，使糕质发松，不粘手时取出(蒸的时间太长，会使糕体变形)，冷却后淋上麻油即成。

**特点：**香、酥、甜、松，为夏令佳品。

## 白玉糕

**原料：**糯米1500克，白糖500克，糖桂花75克，猪油200克。

**制法：**糯米淘净后，放清水(约每500克米加200克水)，上笼蒸熟后取出，倒入干净的容器中，加白糖、猪油和糖桂花拌匀，待糖、油溶化后，再倒入方盘中，摊平压实，上笼蒸约20分钟，冷却后切成小块食用。

**特点：**色泽白如玉。清香甜润，别有风味。

## 糯米冷糕

**原料：**糯米500克，白芝麻100克，绵白糖250克，豆沙(已加糖)200克，猪油少量。

**制法：**1.糯米淘净，用水浸约2小时，沥去水分，上笼蒸熟取出。2.用擀面棍将糯米饭捶至茸状且粘手后待用。将白芝麻炒熟、研细，与白糖拌匀待用。3.长方盘抹上猪油，铺上一层糯米茸(3分厚)，摊平，铺上豆沙，再铺上一层糯米茸，搯平，最后在糕面上均匀地撒上芝麻糖粉，放入冰箱冷藏室。食用时，取出切成所需的形状即成。

**特点：**软、糯、香、甜。

## 蒸蛋糕

**原料：**面粉1000克，鸡蛋1250克，白糖1250克，青红丝、瓜子仁和葡萄干少量。

**制法：**1.把干面粉蒸约15分钟，取出，凉透、擀细。2.把蛋清和蛋黄分打在两个盆内，再把白糖放入蛋黄内搅匀，倒入蒸熟的面粉内，最后将打起泡的蛋清倒入搅匀。3.将蒸蛋糕的方盘或方木框内铺上湿布，倒入搅好的蛋糊，撒上青红丝、瓜子仁、葡萄干等，蒸约25分钟左右，取出冷却，切成所需要块状即成。

**特点：**松软、鲜香。

## 水果玻璃糕

**原料：**玉米粉200克，白糖200克，清水1250克，面粉100克，奶粉50克，各式水果250克。

**制法：**1.将玉米粉、奶粉和面粉放入盆内，加清水250克搅匀。其余清水加白糖煮开后，冲入粉盆内，搅匀成稀糊。2.另取一只方盘，刷上油，将一半稀糊倒入方盘内蒸约十分钟后，

再将其余粉料加各式水果拌匀，倒在方盘内，继续蒸约 15 分钟，取出晾凉后覆出，用力切成块即可。

特点：色嫩黄，奶香果味。

## 双 色 蜜 糕

原料：糯米粉 1000 克，白糖 500 克，可可粉 20 克，生油 300 克。

制法：1. 将糯米粉 500 克、白糖 250 克、生油 300 克和清水 500 克拌匀，倒入长方盘内，用大火蒸约 10 分钟后取出作坯底。2. 将另一半原料加可可粉调匀，倒在坯底上抹平，上笼用大火蒸 20 分钟取出，冷却后用刀切成块状即成。

特点：双色分明，香软糯滑。

## 山 药 糕

原料：山药 1000 克，糯米粉 250 克，白糖 500 克，猪油 100 克，豆沙（已加糖）75 克，红瓜、青梅和蜜饯共 30 克。

制法：1. 将山药洗净、蒸熟去皮，放在案板上用力揪成泥。2. 将糯米粉用冷水拌成浆状。3. 锅内放猪油和白糖，用小火熬成糖水，放山药泥炒和，再将粉浆徐徐倒入，边倒边搅，搅至粉浆干厚均匀成山药泥。4. 将红瓜和青梅切成末。蜜饯切成丝。在抹过猪油的碗内排成图案，放山药泥、豆沙，再盖上山药泥，擀平成糕坯，然后上笼蒸 30 分钟取出。食用时将山药糕覆在盘内。

特点：吃口细腻，既甜又肥。

## 马 拉 糕

原料：面粉 500 克，白糖 375 克，发粉 35 克，老酵 50 克，鸡蛋 2 只，猪油少量。

制法：1. 将老酵用清水调稀，再加面粉、白糖、鸡蛋和清水（1250 克），调成薄糊状，然后放发粉调匀成生坯。2. 取方盘 1 只，抹上猪油，将生坯倒入，上笼用大火蒸 20~30 分钟取出，冷却后用刀切开装盘即成。

特点：松、软。

## 马蹄糕（地梨糕）

原料：马蹄粉 750 克，马蹄肉 250 克，白糖 750 克，猪油 15 克，食用红色素少量。

制法：1. 将马蹄肉切成薄片。2. 马蹄粉加白糖、清水拌匀，分成八大碗，其中四碗加少量红色素调匀待用。3. 另取方盘 1 只，抹干水分后刷上猪油，将一碗没有色素的马蹄粉倒入，上面放一层马蹄片，上笼蒸七、八分钟取出，再倒一碗有色素的马蹄粉蒸熟，按此方法一层层铺上蒸熟，取出。冷却后放入冰箱冷藏室。食用时取出切块即成。

特点：红、白层层相间，口味凉甜脆嫩。

## 伦 教 糕

**原料：**籼米 500 克，白糖 750 克，糕种 75 克。

**制法：**1. 把籼米淘净、浸泡后磨成浆，放在面粉袋里压干水分后，将籼米粉放进锅内。  
2. 另取锅放清水 750 克，加白糖后，用小火烧至糖溶化，再冲入盛米粉的锅中，边倒边拌匀成米浆。  
3. 米浆冷却后，将糕种拌入，用布盖好，静置约 12 小时，见浆面上起泡时，将米浆倒入铺放湿纱布的笼屉内，再用大火蒸约 20 分钟，出笼，冷却后切块即成。

## 可 可 蛋 白 糕

**原料：**鸡蛋(用蛋清) 7 只，白糖 200 克，可可粉 25 克，琼脂 50 克，藕粉 25 克，薄荷香精少量。

**制法：**1. 琼脂加清水用小火烧溶化后，加白糖，再加可可粉、藕粉烧熟。  
2. 蛋清打至起泡后与溶化的琼脂一起拌和，加薄荷香精成型即成。

## 桂 花 栗 子 糕

**原料：**栗子 300 克，白糖 450 克，生粉 50 克，糖桂花少许。

**制法：**1. 把栗子斩裂开，加清水略煮，再去壳去皮，栗肉上笼蒸酥，取出，待栗肉冷却后切成粒状。  
2. 锅内加清水(1500 克)、栗肉泥、白糖，用大火烧沸后，转用小火略焖，再用水生粉勾薄芡即成。

**特点：**香甜可口。

## 黄 松 糕

**原料：**粗糯米粉 1500 克，粗粳米粉 1000 克，赤砂糖(红糖) 500 克，豆油少量。

**制法：**1. 将粗糯米粉和粗粳米粉拌匀，加赤砂糖、清水 150 克，用手抄拌均匀成糕粉。  
2. 将糕粉放入抹有豆油的笼格内摊平，上笼用大火蒸 20 分钟。蒸熟后倒在铺有湿布的案板上，将糕翻身，切成块即成。

**特点：**松软香甜。冷热食用皆宜。

## 擂 沙 圆 子

**原料：**糯米粉 500 克，豆沙(已加糖) 250 克，绵白糖 250 克，黄豆 250 克。

**制法：**1. 把黄豆炒熟研成粉，加绵白糖拌和待用。  
2. 将糯米粉加 250 克沸水揉和成团，分成 40 小块，包上豆沙馅心，然后上笼蒸约 5 分钟取出，在黄豆粉内滚一下即成。

---

注：糕种制法，取干籼米浆 250 克，加老酵面 100 克拌匀，用布盖好静置 3~4 小时，让其发酵即成。

**特点：**色泽金黄。香糯。

## 椰 丝 圆 子

**原料：**糯米粉 500 克，豆沙(已加糖) 250 克，椰丝 250 克。

**制法：**1.将椰丝下锅烘至发泡，香味溢出，盛起。2.将糯米粉加 250 克沸水揉和成团，分成 40 小块。3.糯米块包上豆沙馅心，上笼蒸 5 分钟取出，滚上椰丝即成。

**特点：**色泽洁白，椰香袭人。

## 麻 打 滚

**原料：**糯米粉 250 克，绵白糖 250 克，白芝麻 250 克。

**制法：**1.将白芝麻洗净，炒熟，研碎，加 100 克绵白糖拌匀，待用。2.糯米粉加 150 克绵白糖拌和，再加沸水 250 克，搓匀揉透，做成小圆子状，然后上笼蒸约 5 分钟，取出，滚上白糖芝麻即成。

**特点：**香、糯。

## 百 果 蜜 糕

**原料：**糯米粉 500 克，白糖 300 克，青梅 10 只，核桃肉 20 克，松子仁 20 克，瓜子仁 20 克。

**制法：**1.将核桃肉和松子仁用开水烫后去皮。青梅切片。2.将糯米粉加白糖、清水少量拌和后上笼蒸熟，取出揉匀，加青梅片、核桃肉、松子仁、瓜子仁揉和，放入盘内撒实，撒至 6~7 厘米厚。冷却后切成片状。食用时上笼蒸透即成。

**特点：**香醇、甘甜、软糯。冷热皆宜。

## 扁 豆 糕

**原料：**扁豆 500 克，白糖 375 克，豆沙(已加糖) 200 克，食用玫瑰色素少量。

**制法：**1.取 180 克白糖和玫瑰色素拌匀后待用。2.将扁豆洗净，用沸水泡 20 分钟，待皮衣浮起，捞出皮衣。将扁豆放入盛器内，加满清水，滴几点碱水，上蒸笼蒸酥，取出。待冷却后，放入冰箱冷藏室约 30 分钟取出，用布包包紧压干水分，即成豆泥。3.将压干的豆泥平摊在布上，上面盖一块布，将豆泥撒成 1 尺宽、2 尺长的薄方块，平放在案板上，取掉布，切成两大块。一块上面铺豆沙，另一块覆盖在上面，撒一下，最后根据需要切成各种形状。

**特点：**酥、甜、滑。

## 绿豆凉糕

**原料：**绿豆 500 克，琼脂 50 克，白糖 500 克。

**制法：**1.把绿豆洗净、煮(或蒸)烂，揉擦成泥，淘去皮。2.把琼脂洗净涨发后，放入锅内，加约 1000 克清水，用小火烧至琼脂熔化，再加白糖、绿豆泥拌匀，烧沸后倒入方盘内，冷却后放进冰箱冷藏室。食用时用刀切块即成。

**特点：**清凉，消暑。

## 百合凉糕<sup>注</sup>

**原料：**百合 750 克，琼脂 50 克，白糖 500 克。

**制法：**1.将百合洗净、烧烂，捣成泥，除去渣，待用。2.把琼脂洗净涨发后放入锅内，加约 1000 克清水，用小火烧至琼脂熔化，加白糖、百合泥拌匀，烧沸后，倒入方盘中，待冷却后再放进冰箱冷藏室即成。

**特点：**甜，略带有苦味，别有风味。

## 桂花糖芋艿

**原料：**芋艿 1000 克，白糖 250 克，糖桂花少量。

**制法：**1.将芋艿洗净，去皮、去黑斑，切成小块。2.锅内放清水、芋艿，用大火烧沸后，转用小火煮约 30 分钟，待芋艿烧酥后放白糖，将起锅时撒上糖桂花即成。

**特点：**糯、滑、香甜。

## 桂花糖藕

**原料：**老藕中段若干，糯米适量，石碱少量，白糖、糖桂花适量。

**制法：**1.将糯米洗净，沥去水分。2.老藕洗净，在一头切下约 3 厘米长作盖用。3.将糯米塞满藕孔，盖上藕盖，并用竹签或牙签扞紧。4.把糯米藕段放入锅内，加清水（以浸没藕段为度），放少量石碱。用大火烧沸后，转用小火烧 3~4 小时，取出藕，换去碱水，另加清水（如能加大量糖同时烧则味更佳），用大火烧沸后，转用小火焖至熟酥。食用时，切成片，撒上白糖和糖桂花即成。

**特点：**香、酥、糯。

## 山楂片卷糕

**原料：**干熟面粉(上笼蒸 15 分钟) 500 克，鸡蛋(用蛋黄) 600 克，白糖 600 克，山楂糕 1000 克(南货店有售)。

**制法：**1.将蛋清和蛋黄分打两个盆内，蛋黄加糖搅匀，再将熟面粉倒入搅匀。2.蒸盘

注：如加赤豆、莲子等，可做成赤豆凉糕、莲子凉糕等等。

上铺上湿布，将蛋糊倒入，蒸熟后取出成蛋糕坯。3. 把山楂糕切成薄片铺在蛋糕上，随即卷起，然后用白布把糕卷紧，待冷却后，把布解开，顶头切成片状。

**特点：**软、甜、酸。

## 藕 丝 糕

**原料：**鲜藕 2500 克，糯米粉 500 克，白糖 500 克，青梅干 125 克，枣 20 只。

**制法：**1. 将藕洗干净去皮切成细丝，用清水洗净捞出，沥干水分待用。2. 将枣、青梅切成丝。3. 藕丝用糯米粉拌匀，铺在笼内，上面撒上青梅丝和枣丝，用大火蒸约 10 分钟取出，待冷却后切成所需片状（一般 1~1.5 厘米厚），再排列装盘，撒上白糖即成。

**特点：**软、糯、脆嫩，甘甜可口。

## 栗 蓉 糕

**原料：**栗子 500 克，糯米粉 450 克，白糖 500 克，熟猪油 200 克，糖水樱桃若干，香草香精少量。

**制法：**1. 将栗子去壳、煮酥捞出，沥干水分，用木棍碾细，再加 375 克白糖拌和，成栗蓉。2. 将猪油下锅，烧至四成熟时，放栗蓉、香精少量拌和，搅至成雪花膏状，倒出冷却。3. 将糯米粉炒熟，堆放在干净的案板上，中间拨一个凹塘，放白糖、香精（1 滴）、沸水（225 克），拌匀揉和，搋成 0.4 厘米厚的长方形体，铺上栗蓉，掀平后再铺上熬好的糖猪油；然后切成边长为 4.5 厘米的菱形块，每块放半只樱桃即成。

**特点：**此糕三色分层，香甜肥润。

## 枣 泥 香 糕

**原料：**红枣 500 克，糯米粉 1250 克，白糖 750 克，生油 500 克。

**制法：**1. 将红枣烧酥冷却后，剥去枣皮，用细筛擦成枣泥待用（买现成枣泥也可）。2. 将糯米粉、白糖、生油、枣泥和清水（1000 克）一起拌匀，倒入长方盘内，上笼，用大火蒸约 30 分钟取出，待冷却后切成所需块状即成。

**特点：**枣香味浓，甜美可口。

## 地 梨 凉 糕

**原料：**地梨粉 250 克，琼脂 50 克，白糖 500 克。

**制法：**1. 地梨粉加冷开水调成浆。2. 琼脂洗净，用清水涨发后，放入锅内，加 1000 克清水，用小火烧至琼脂熔化，再加白糖烧沸，将地梨粉浆徐徐倒入琼脂糖水中，烧沸，再倒入洗净的方盘中（如能加些鲜地梨片则味更好）。待冷却后放进冰箱冷藏室。食用时取出划块即成。

**特点：**甜、凉、脆、滑。

## 凝 脂 糕

**原料：**橙粉 100 克，白糖 500 克，菱粉 200 克，牛奶 150 克，玫瑰酱 10 克。

**制法：**1. 将橙粉、菱粉和牛奶放进盛器内，加清水 500 克调匀成稀薄浆（防止有颗粒状粉团）。2. 锅内放白糖、清水（1000 克），煮成糖液，冲入稀薄浆内，拌和成半流体状糕糊。再将糕糊分成两份，一份加玫瑰酱调匀，呈玫瑰色，一份保持原色。3. 在笼内放方盘 1 只，把部分白色糕糊倒入方盘作第一层（厚薄可视原料、层次多少而定，要浇得均匀）用急火蒸，至糕糊稍凝固，再倒入部分玫瑰酱色的糕糊，依此反复蒸浇至多层，盖上笼盖，用大火蒸至糕不粘手出笼。冷却后切块装盘即成（亦可在糕面上放上果料）。

**特点：**糕呈半透明状，口感软嫩若凝脂，口味甜润有奶香。

## 橙 汁 凉 糕

**原料：**琼脂 25 克，清水 700 克，鲜橙汁 50 克。

**制法：**1. 将琼脂用水浸泡 20 分钟后洗净，放入锅内，加清水 700 克，用小火烧，至琼脂全部熔化，倒入盆中，再加橙汁调匀。2. 橙汁冷却后放入冰箱冷藏室，约 30 分钟后，取出用刀切成各种形状装盘即成。

**特点：**色泽鲜艳，清凉爽口。

## 莲 子 凉 糕

**原料：**干莲子 500 克，绵白糖 500 克，琼脂 10 克。

**制法：**1. 把莲子洗净，加清水，用大火烧沸后，转用小火慢慢烧至颗粒饱满时出锅，用冷水冲洗后，用刀切去两头，捅出莲芯。2. 莲子放入盆内，加清水，上笼蒸，至酥烂时取出，滗去汁水，冷却后磨成细泥。3. 将琼脂浸泡后，洗净，加清水 500 克，用小火烧熔化后待用。4. 取一净锅，放绵白糖、莲子泥和琼脂，搅匀后，倒入方盘内，冷却后放入冰箱冷藏室。凝结后即可切开食用。

## 鲜 奶 凉 糕

**原料：**琼脂 25 克，清水 650 克，鲜牛奶 100 克。

**制法：**1. 将琼脂用水浸泡 20 分钟后洗净，放入锅内，加 650 克水，用小火烧至琼脂全部熔化，倒入盆内，加牛奶（牛奶先要烧沸），待冷却后放入冰箱冷藏室，约 30 分钟后取出，用刀切成所需要的形状，即可装盘。

**特点：**清凉，奶香味浓。

## 杏 仁 豆 腐

**原料：**琼脂 5 克，牛奶 375 克，白砂糖 300 克，杏仁香精 4 滴。

**制法：**1. 把琼脂洗净，加约 450 克清水，用小火烧至熔化后加牛奶、白砂糖（50 克）和几滴杏仁香精，拌匀后倒入汤盆中，但不要超过盆子深度的三分之一。冷却后放入冰箱冷藏室，即成杏仁豆腐。2. 另取净锅，放白糖和清水烧成糖水，冷却后，也放入冰箱冷藏室。3. 食用时，将杏仁豆腐用小刀斜划成菱形块，放入冻糖水中让杏仁豆腐浮起（如上面放一些桔子肉片，或菠萝片，或樱桃就更能令人为之倾心）即成。

**特点：**香、甜、嫩、滑，色泽奶白。

## 什锦水果羹

**原料：**香蕉、桔子、桃子各 1 只，菠萝数块，白糖 100 克，糖桂花 5 克，生粉 25 克。

**制法：**1. 将上述水果去皮去筋，切成小丁。2. 锅内放清水约 1500 克，加白糖，用大火烧沸，放水果丁，烧沸后即用水生粉勾成玻璃芡，撒上糖桂花，出锅装碗即成。

**特点：**酸甜可口，果味浓厚。

## 西米银耳羹

**原料：**大西米 150 克，银耳 50 克，白糖 250 克。

**制法：**1. 大西米放入锅内烧沸，离火自然冷却，再加沸水泡至水自然冷却，这样反复三次，至西米呈透明状时，沥干水分待用。2. 银耳用温水浸发，去杂质、根部，洗净。3. 银耳放入锅内，加清水，用大火烧沸，转用小火烧至银耳稠、糯，再加大西米和白糖烧沸即成。

**特点：**甜、滑、糯。

## 橘羹西米

**原料：**大西米 200 克，橘子 4 只，白糖 250 克。

**制法：**1. 大西米涨发至呈透明色（涨发方法见西米银耳羹），橘子去皮切成丁待用。2. 锅内放清水、白糖烧沸，然后放大西米略微煮一下，再放橘丁，烧沸后，起锅即成。

**特点：**甜、糯、滑，微酸。

## 桂花栗子羹

**原料：**栗子 300 克，白糖 450 克，生粉 50 克，糖桂花少许。

**制法：**1. 把栗子斩裂开，加清水略煮，再去壳去皮，栗肉放入碗内上笼蒸，至酥透时取出。待栗肉冷却后切成细粒状。2. 另用锅加清水（1500 克）、栗肉和白糖，用大火烧沸，转用小火略焖，再用水生粉勾薄芡，撒上糖桂花即成。

**特点：**香甜可口。

## 荷花银耳羹

**原料：**银耳 15 克，荷叶半张，青红蜜饯丝少量，冰糖 150 克。

**制法：**1. 冰糖用开水化开。银耳用温开水泡发，拣去杂质、洗净。2. 银耳放在冰糖水中，上笼蒸约 30 分钟，取出。荷叶切碎，放入锅内，加清水，用小火煮约 30 分钟，熬成荷叶水，滤去叶渣，然后把汁水倒入冰糖银耳中搅匀，冷却后，放进冰箱冷藏室。食用时撒上些青红丝即成。

**特点：**解暑消夏，有滋补作用。

## 白糖芝麻糊

**原料：**粳米 100 克，黑芝麻 200 克，牛奶 300 克，白糖 250 克。

**制法：**1. 将黑芝麻洗净、沥干水分，下锅炒香后，磨细。2. 将粳米洗净，浸泡 1 小时后，加水磨成细茸待用。3. 锅内加清水(1000克)和白糖，用大火烧沸后，加牛奶、黑芝麻和粳米细茸，不断搅动，烧沸后即成。

**特点：**色泽黑灰。口味浓香，具有滋补作用。

## 绿豆百合汤

**原料：**绿豆 500 克，白糖 500 克，百合适量。

**制法：**1. 把绿豆洗净后，放入锅内，加清水，用大火烧沸后，转用小火烧酥，再加白糖、洗净的百合，烧至百合熟即成。

**特点：**清热解暑，冰冻味更佳。

## 赤豆圆子羹

**原料：**赤豆 250 克，糯米粉 250 克，生粉 100 克，白糖 400 克，糖桂花 5 克。

**制法：**1. 赤豆洗净，加清水，用大火烧沸后，转用小火煮烂，再加糖和桂花。2. 糯米粉用开水揉和，搓成细长条，再摘成小段搓成圆子，放入赤豆汤内，烧至圆子浮起，再用水生粉勾薄芡即成。

**特点：**口味香糯，冷热食用皆宜。

## 橘羹圆子

**原料：**糯米粉 100 克，橘子 2 只，白糖 150 克。

**制法：**1. 把橘子去皮、衣，取橘肉待用。糯米粉加开水揉和，做成小圆子。2. 锅内放清水(约 1000 克)，加白糖、橘肉烧沸。3. 另取一锅，放清水烧沸后放圆子，待圆子浮起时捞出，和糖水一起倒入盆内即成。

**特点：**甜糯、爽滑，略带酸味。

## 杏仁奶露

**原料：**杏仁霜(或杏仁香精)适量，生粉 25 克，牛奶 300 克，白糖 250 克，清水 1000 克。

**制法：**1. 把白糖和清水烧沸后再把杏仁霜撒在糖水中，并加牛奶烧沸，下水生粉勾成玻璃芡。如加杏仁香精，可在烧好的糖奶水中滴上3~5滴，水生粉量须适当增加。

**特点：**冷热皆可，冰冻更佳。

## 核 桃 奶 露

**原料：**粳米100克，核桃肉200克，牛奶300克，白糖250克。

**制法：**1. 将粳米洗净，浸泡1小时。核桃肉用温水泡后去衣，放入油锅内用小火炸熟，取出待用。2. 核桃肉、粳米加清水300克磨成细茸。3. 锅内加清水(1000克)、白糖，用大火烧沸后，加牛奶，再把核桃茸徐徐倒入，不断搅动，烧沸后即成。

**特点：**香甜，口味浓。

## 冰 花 栗 泥 露

**原料：**栗子500克，冰糖400克，生粉5克。

**制法：**1. 将栗子去壳，煮酥捞出沥干水分，用刀背剥成栗茸状，放入碗内，加少许清水拌匀待用。2. 另取锅，放清水(1500克)、冰糖，烧至成糖水时，把栗茸倒入搅匀，烧沸后用水生粉勾芡，出锅即成。

**特点：**栗香味浓。

## 花 生 奶 露

**原料：**花生酱200克，牛奶300克，生粉100克，白糖400克。

**制法：**1. 将花生酱用少量清水调匀。2. 锅内加清水1500克，用大火烧沸后，加花生酱、牛奶，再烧沸后，用水生粉勾薄芡即成。

**特点：**味香可口，冰冻后味更佳。

## 冰 糖 莲 心

**原料：**莲子250克，冰糖250克。

**制法：**莲子洗净，放入清水中用大火烧沸后，转用小火焖，至莲子圆挺饱满出锅，用清水过一下，用刀切去两头，捅出莲子苦芯，再洗净后放入锅内，加适量清水，用大火烧沸后，用小火烧至八成酥时，放冰糖，继续烧约20分钟即成。

**特点：**清甜酥香，夏令佳品。

## 西 瓜 冻

**原料：**西瓜1只，取瓜瓢球(或丁)，瓜汁500克，白糖500克，琼脂50克。

**制法：**1. 把琼脂用冷开水浸泡20分钟后洗净，放入锅内，加清水1000克，用小火烧至