

为美人量身订做的美味低脂小点心



# 低脂小点心

葡萄巧克力蛋糕

用可可粉代替巧克力做出的巧克力蛋糕，是最佳的低脂小点喔！

清爽柠檬蛋糕，酥脆枸杞饼干

三明治、寿司、果冻……专为美人准备的减糖小点心！



DIZHI  
XIAO  
DIANXIN



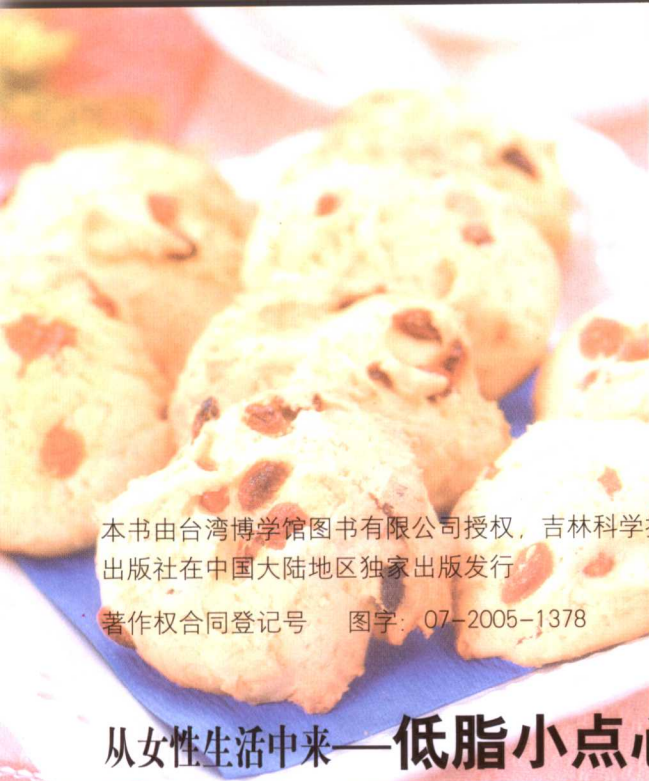
吉林科学技术出版社

DIZHI XIAO DIANXIN



从女性生活中来

轻松做面膜  
懒人健康操  
生活妙管家  
优雅做美女  
元气蔬果汁  
低脂小点心  
厨房妙招王  
美体大作战



本书由台湾博学馆图书有限公司授权，吉林科学技术出版社在大陆地区独家出版发行

著作权合同登记号 图字：07-2005-1378

## 从女性生活中来——低脂小点心

宇宙创意小组编

责任编辑：王旭辉 吴雪梅 封面设计：吴文阁

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

889 × 1194毫米 24开本 4印张

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

定价：16.80元

ISBN 7-5384-1649-8/TS · 131

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街4646号 邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759 5651628

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真：0431-5635185 5677817

网址：www.jkcb.com

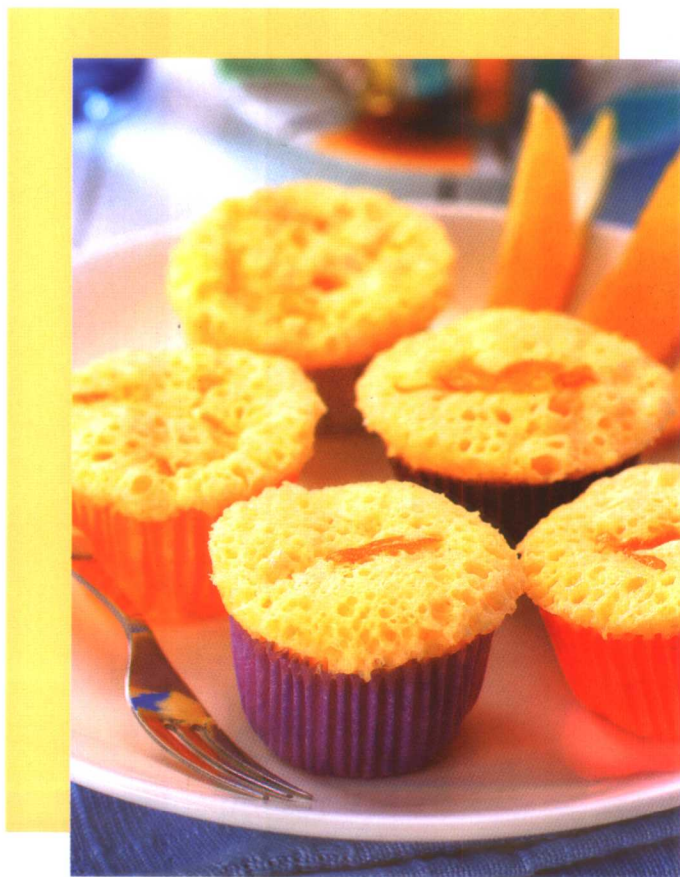




# 低脂小点心

Tasty and low-fat desserts

宇宙创意小组编



吉林科学技术出版社  
JILIN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS





# 享受点心的快乐秘诀

## A secret of enjoying desserts

**说**到小点心的魅力，想必女人们都能仔仔细细说上三天三夜，但是却少有人恣意又安心地享受它们，因为点心的热量高，想要有纤细又苗条的身材，总是不能毫无控制地食用。

如何可以享受到美食，又能降低热量是本书制作的重点。我们用可可粉代替巧克力，降低热量又能吃到浓浓的巧克力香；用苏打饼制作派皮；拥有酥脆的口感却不甜腻；选择蒸或烤的方法来降低热量；善用本身热量低的食材来制作，让美味与健康兼顾，像百香青木瓜、橙汁西瓜白都是好吃又解馋的点心，只要花点心思我们就可以吃得健康又放心。



# CONTENTS

PART



## one

### 香甜的祝福/13

- 14 水果塔
- 16 沙拉三明治
- 18 清新玫瑰香茅茶
- 20 木瓜百汇
- 22 枸杞饼干
- 24 水蜜桃松糕
- 26 薰衣草苹果甜甜圈

PART



## two

### 美味国度/27

- 28 杏仁水果冻
- 30 水果卷饼
- 32 葡萄巧克力蛋糕
- 34 黄瓜水果盅
- 36 柚香莲藕片
- 38 纤瘦活力汤
- 40 薰衣草柠檬冰茶

PART



## three

### 轻食的幸福/41

- 42 元气水果沙拉
- 44 葡萄布丁
- 46 草莓小煎饼
- 48 苹果蒟蒻优格
- 50 胡萝卜小点
- 52 苹果蒸饺
- 54 薄荷巧克力蛋糕

PART



## four

### 浓浓的爱恋/55

- 56 南瓜冻
- 58 巧克力面包条
- 60 香橙小蛋糕
- 62 蛋烤土司
- 64 菠萝西米露
- 66 味噌海带
- 68 薄荷葡萄饼干

PART



## five

### 健康小点/69

- 70 营养蒟蒻面
- 72 海苔寿司
- 73 爽口寿司饭
- 74 茶碗蒸
- 76 橙汁西瓜白
- 78 百香青木瓜
- 80 鸡丝营养沙拉
- 82 薄荷梅子绿茶

PART



## six

### 窈窕生活/83

- 84 银芽健康沙拉
- 86 番茄冻
- 88 仙草椰奶
- 90 柠檬松糕
- 92 草莓牛奶冰沙
- 94 咖啡麦片布丁

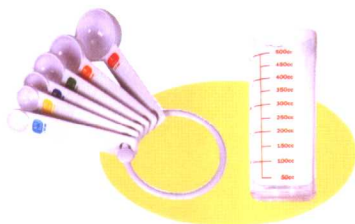


# 工具介绍

## Introduction of tools

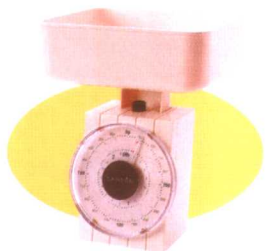
### 量匙 量杯

可以量出粉类与液体的正确分量，是方便又好用的工具。



### 磅秤

它可以测量分量较多的粉类，还可以准确地称出奶油或砂糖等各式食材的重量，是计算重量的好帮手。



### 微波炉

可以用来快速熔化奶油或是加热液体，也可以用来烘烤蛋糕。不过，微波炉的种类繁多，瓦数也不相同，使用的时候要自行调整加热的时间。

### 布丁果冻模型

布丁与果冻的模型非常的多样化，底部还有特殊的造型或图案，可以直接蒸或放入冰箱冷藏，非常好用。

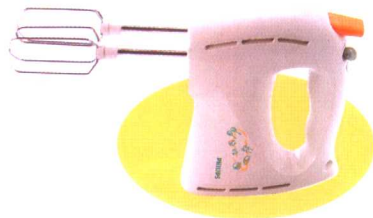
### 蛋糕模型

有各种尺寸大小，各种形状，可以依照蛋糕的种类或喜好来选用。



### 打蛋器

为了让糕点松发，打发的步骤是非常重要的。除了一般常见的打蛋器，还有电动打蛋器，使用起来方便又省力。



### 面包刀

用来切三明治或蛋糕，不弄坏形状，还可以切得很漂亮。

## 烤箱

烤箱是最常用的烘烤工具，使用的时候要特别注意调整上下火的距离。还有，烘烤糕点之前，一定要记得先预热才不会烤失败。

## 烤盘纸

烘烤饼干类点心的时候，只要铺上烤盘纸，就可以直接从烤盘上轻松取下烤好的点心，不会损坏点心的形状。



## 食物调理机 果汁机

可以将食材处理成泥状再制作，方便又好用。



## 派皮模型

有直径18~21厘米的大模型，也有一人份的小模型，材质有耐热的玻璃，不锈钢的，可以直接烘烤。



## 过筛滤网

做糕点的时候将粉类过筛可以帮助烘烤松发，制作果冻的时候将蒸好的食材滤过，也可以让果冻的口感更细致。



## 蛋糕纸杯模型

有各种大小与颜色，可以直接放入烤箱或是微波炉中烘烤，烤出来的蛋糕形状完整，很美观。

# 材

## 料介绍

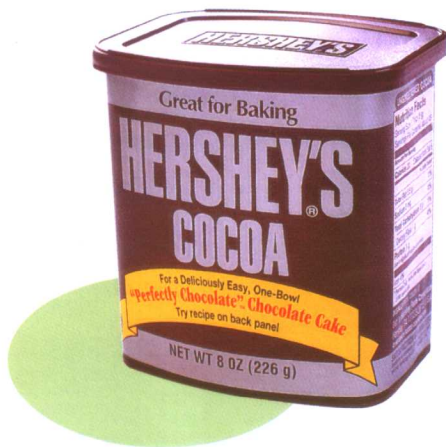
### Introduction of ingredients

#### 市售低脂的材料

比如脱脂牛奶、低脂奶油、低脂优格或优酪乳、零脂沙拉酱等都是直接拿来利用的好材料。

#### 可可粉

可可粉是直接将可可豆磨成粉后脱脂而成的，不像巧克力是加上许多添加剂后加工而成的，所以热量低。



#### 低热量的食材

像是茼蒿、黄瓜、莲藕、青椒、萝卜、番茄、草莓、豆苗等都是热量低的材料，用来制作沙拉、点心、小菜都是营养又健康的选择。

#### 脱脂奶粉

脱脂奶粉是牛奶去掉脂肪以后，脱水制成的粉末状奶粉，用来制作点心可以增加奶香又没有全脂牛奶的热量。



#### 洋菜粉

洋菜粉是藻类萃取物，粉末状的凝结剂，需要加水稀释后使用，大概在30℃左右就会凝结，常用来制作果冻，用量极少，所以不会增加热量。





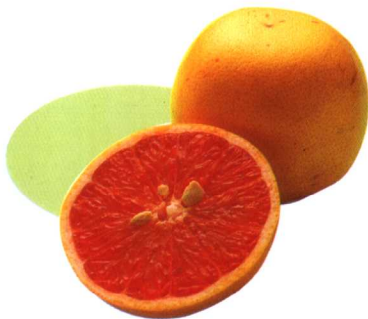
## 低筋面粉

低筋面粉没有黏性，适合用来做蛋糕、饼干。使用的时候过筛再加入，会让糕点更蓬松柔软。



## 蒟蒻

蒟蒻含0.1%的蛋白质、7.4%的水以及丰富的纤维和钙，可以使下腹淋巴腺流通顺畅，而且零脂肪，爱美的人可以多多食用喔！



## 西谷米

西谷米是容易消化的淀粉，由一种木薯的根茎制成的，口感非常顺滑。



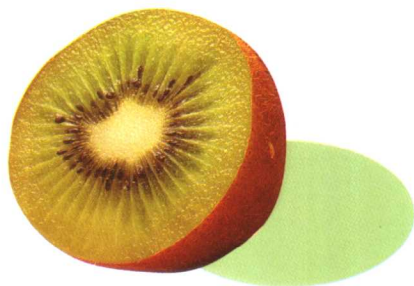
## 葡萄柚

葡萄柚的热量很低，膳食纤维含量高，还含有叶酸成分，是补血的一项营养必需品，充足的维生素C还可以预防感冒，对美容也有帮助喔！



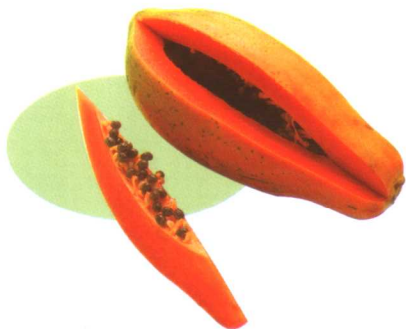
## 猕猴桃

猕猴桃含有丰富的维生素C、矿物质，热量低，营养成分很高，可以提供身体更多养分，美化肌肤，是不可多得的营养减肥圣品。



## 苹果

苹果含有丰富的维生素A、C、钾、钙、铁，还有丰富的果胶，可以加快毒素排出并降低热量的吸收，因苹果的钾含量高，可以防止水肿，热量也很低。



## 醋类

本书中使用了红酒醋、柠檬醋以及苹果醋等来调味，醋中含有的醋酸及各种氨基酸、维生素群，能强化消化系统功能，排毒解油，促进新陈代谢，对身体好处多多喔！

## 木瓜

木瓜含有维生素A、C等多种营养成分，其中木瓜酵素对消化与吸收是非常有帮助的，可以减少消化不良的情形发生，而且每50克约只有25卡，是热量低又美味的水果。



# 食

## 材热量一览表

### Caloric list of foods

| 名称   | 重量 (克) /g | 热量 (卡) /cal |
|------|-----------|-------------|
| 草莓   | 50        | 18          |
| 葡萄柚  | 50        | 18          |
| 柠檬   | 50        | 19          |
| 木瓜   | 50        | 25          |
| 苹果   | 50        | 25          |
| 葡萄   | 50        | 28          |
| 猕猴桃  | 50        | 28          |
| 哈密瓜  | 50        | 22          |
| 西洋梨  | 50        | 28          |
| 脱脂奶粉 | 10        | 40          |
| 可可粉  | 10        | 30          |
| 太白粉  | 10        | 33          |
| 面粉   | 10        | 36          |
| 细砂糖  | 10        | 45          |
| 果糖   | 10        | 40          |
| 糖粉   | 10        | 39          |
| 西谷米  | 10        | 35          |
| 葡萄干  | 10        | 32          |
| 莲藕   | 50        | 18          |
| 青椒   | 50        | 7           |
| 木耳   | 50        | 56          |
| 花椰菜  | 50        | 7           |
| 丝瓜   | 50        | 3           |
| 卷心菜  | 50        | 9           |
| 大黄瓜  | 50        | 6           |
| 蘑菇   | 50        | 14          |
| 竹笋   | 50        | 9           |
| 大蒜   | 50        | 11          |
| 萝卜   | 50        | 7           |
| 马铃薯  | 50        | 33          |
| 洋葱   | 50        | 13          |





点心总会让人觉得幸福，不管是生日、节日，我们总喜欢做些点心，找朋友、家人一起享用与庆祝。所以看见点心，就会让人觉得心里暖洋洋的。制作的时候注入自己满满的祝福与创意，满足了每个人的胃与心。

# 香甜的祝福

## Sweet blessing

# 水果塔

Fruit tarts

材料 (2人份)

派皮

苏打饼35克  
低脂奶油20克  
细砂糖15克

内馅

低筋面粉8克  
细砂糖10克  
蛋黄1个  
低脂牛奶50毫升  
草莓2个  
柳橙2片  
猕猴桃1/4个







## 做法

### 派皮部分

1. 将苏打饼放入塑料袋中拍碎。
2. 将低脂奶油加入细砂糖一起搅至浓稠状，无结块。
3. 加入苏打饼并用手加以揉搓拌匀。
4. 在模型内涂上一些奶油，把派皮紧贴在模型内侧，放入冰箱冷藏至派皮凝固。



### 内馅部分

1. 取面粉加入一半分量的细砂糖与蛋黄，然后一起搅拌均匀。
2. 把牛奶与剩下的细砂糖用小火慢慢加热至微温。
3. 将温牛奶一边慢慢倒入面粉中，一边仔细搅拌。
4. 放在小火上慢慢加热并搅拌至浓稠状，然后放凉。
5. 喜欢巧克力口味的人可以将1/2匙可可粉加一点热水泡开，趁热倒入搅拌均匀。
6. 把做好的内馅挤在派皮上，再放上新鲜的水果即可。

