

128道宝宝最爱吃的点心

面包妈咪的健康烘焙

Snack for Your Child

·[韩]金庆钰 著·



享用美味点心的同时补充营养，一举两得的烘焙！

从曲奇饼干到蛋糕，宝宝美美地享用天然赋予的甜味！

从此

没有烤箱的烘焙+应季蔬菜早餐面包+补充能量的点心+维生素矿物质饼干+冰淇淋饼干

中国旅游出版社

责任编辑 陈冰 chenbing1983_1@hotmail.com
装帧设计 北京红方众文科技咨询有限公司
责任印制 冯冬青

图书在版编目 (CIP) 数据

面包妈咪的健康烘焙: 128 道宝宝最爱吃的点心 /
(韩) 金庆钰著; 金美月译. -- 北京: 中国旅游出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5032-4580-0

I . ①面… II . ①金… ②金… III . ①烘焙 - 糕点加工 IV . ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 280560 号

北京市版权局著作合同登记号: 01-2012-4951

“Snack for your child” by Kim Kyung-Ok

Copyright © 2011 Kim Kyung-Ok

All rights reserved.

Originally Korean edition published by World View

The Simplified Chinese Language translation © 2013 China Travel & Tourism Press

The Simplified Chinese translation rights arranged with World View through

EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

面包妈咪的健康烘焙: 128 道宝宝最爱吃的点心

[韩] 金庆钰 著 金美月 译

出版发行 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话 010-85166503

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京翔利印刷有限公司

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

开 本 720 毫米 × 974 毫米 1/16

印 张 14

字 数 90 千字

印 数 6000 册

定 价 39.80 元

I S B N 978-7-5032-4580-0

版权所有 翻印必究
如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

128道宝宝最爱吃的点心



面包妈咪的健康烘焙

Snack for Your Child

• [韩] 金庆钰 著 •



中国旅游出版社

Contents

- 10. [一封信] 写给所有的妈妈读者们
- 12. [聪明的点心] 为宝宝考虑的制作点心法则
制作宝宝点心，天然糖分的重要性
- 18. [烘焙笔记 1] 这是秘密哦！更健康的食材公式
- 30. [烘焙笔记 2] 一定要记住哦！需要准备的烘焙工具
- 32. [烘焙笔记 3] 把握分量！更精确的肉眼计量方法
- 36. [烘焙笔记 4] 一定要记住哦！参考信息，如何选购材料



聪明的点心



我们家宝宝的蔬菜点心 18

★ 点心新概念：在匆忙的早餐时间段，和沙拉一起享用的蔬菜点心，不仅可代替米饭而且美味，同时富有营养，是经典的蔬菜全麦点心。

- 40. 开始制作面包，搅拌面团基本公式
- 42. 面包机面团：牛奶面包
- 43. 黑芝麻早餐面包
- 45. 全麦意大利拖鞋形状面包 + 西蓝花汤
- 47. 蓝莓面包圈
- 48. 豆腐早餐面包
- 49. 小土豆黑麦面包
- 51. 糙米核桃面包 + 土豆圆白菜沙拉
- 53. 南瓜全麦帕尼尼（意式三明治）
- 54. 土豆全麦烤饼
- 55. 香蕉全麦烤饼

- 56. 洋葱黑麦烤饼
- 57. 菠菜鸡蛋烤饼
- 58. 黑芝麻卷卷可丽饼
- 59. 草莓卷卷可丽饼
- 61. 半圆形乳酪烤肉馅饼
- 62. 核桃黑芝麻早餐面包
- 63. 彩椒核桃大米华夫饼
- 64. 鱿鱼球热狗
- 65. 金枪鱼船形面包



自制面包酱

- 66. 大蒜苹果酱|山药香蕉酱
- 67. 青梅酱|杏仁核桃酱
- 68. 豆酱|可可酱

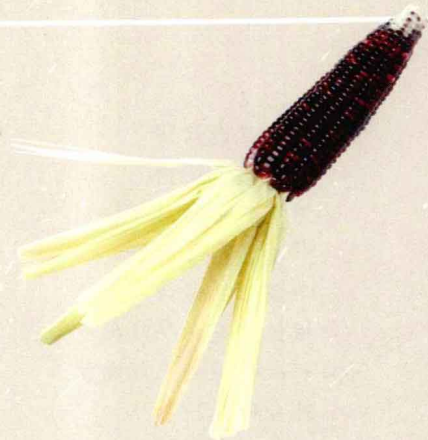


没有烤箱也可轻松制作的面包 19

★点心新概念：没有烤箱怎么办？仅用家里的简易厨房工具也可以制作点心。

- 73. 用大米制作的艾草牛奶面包
- 75. 西红柿核桃方面包
- 76. 韭菜面包
- 79. 黑麦英式松饼

- 81. 金枪鱼彩椒沙拉面包
- 82. 南瓜瓜子天使薄面包
- 83. 香蕉大米比萨面包
- 85. 爱心状可可坚果面包
- 87. 洋葱黑麦面包
- 88. 土豆黑豆粉薄烙饼
- 89. 用大米制作的香蕉速发面包
- 91. 玉米卷卷饼
- 92. 切片奶酪面包
- 94. 板栗西蓝花蒸面包
- 95. 胡萝卜瓜子早餐面包
- 96. 酸奶莓果英式司康饼
- 99. 紫薯红豆面包
- 100. 海藻面包
- 101. 黑豆黑米红豆面包



自制布丁 + 果冻

- 102. 彩椒布丁 | 鸡蛋牛奶布丁
- 103. 草莓布丁 | 山药香蕉布丁
- 104. 橙子果冻 | 3种味道莓果酸奶
- 105. 西瓜果冻 | 胡萝卜牛奶果冻



聪明的点心



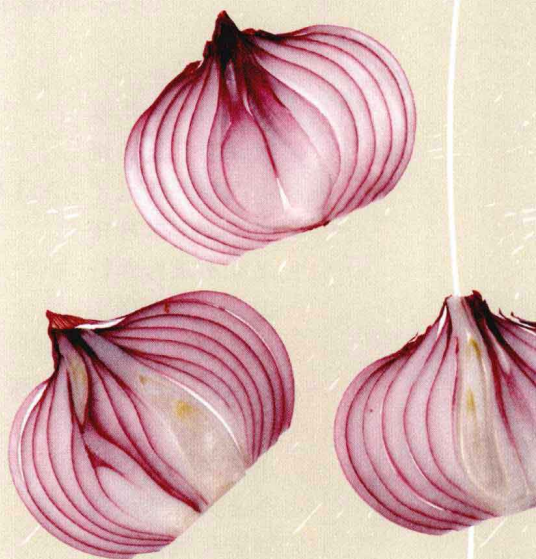
富含维生素和矿物质的智力饼干 26

★点心新概念：从外形看和市面上的面包无任何差别，却富含了蔬菜、燕麦、南瓜子等子儿类、坚果等的营养点心。

- 108. 制作饼干，搅拌面团基本公式
- 111. 莲藕饼干
- 112. 大蒜西蓝花曲奇
- 113. 柑橘皮脆饼
- 114. 彩椒手指饼干
- 115. 南瓜黄油可可饼干
- 116. 燕麦胡萝卜曲奇
- 117. 南瓜豆腐饼干
- 119. 菠菜紫薯波板糖饼干
- 120. 糙米酸梅曲奇
- 121. 枫叶形状开心果曲奇
- 123. 黑芝麻香脆饼干
- 124. 南瓜子咖喱曲奇
- 125. 混合谷物米粉核桃曲奇
- 127. 全麦虾米薄脆饼干
- 128. 鱿鱼花生球饼干
- 129. 玉米花朵饼干
- 130. 可可杏仁曲奇
- 133. 草莓方曲奇
- 134. 西红柿山核桃曲奇
- 135. 可可大麦曲奇
- 137. 杏仁苹果瓦片饼干
- 138. 黑色橄榄意大利饼干
- 139. 板栗榛仁果味曲奇
- 140. 酸梅燕麦曲奇
- 141. 核桃大米曲奇
- 143. 全麦本垒打 (home run ball) 饼干

自制巧克力

- 144. 酸梅巧克力
- 145. 杏仁糖果
- 146. 核桃焦糖
- 147. 全麦细条饼干





★ 有助于成长发育的能量点心 14

★ 点心新概念：以花生、南瓜子儿类、坚果类等材料为主的含必需脂肪酸的能量点心。

- 151. 苹果燕麦派
- 152. 莲藕南瓜子儿派
- 155. 黑豆李子果馅饼
- 156. 南瓜红薯鸟冠（羽冠）饼干
- 157. 胡萝卜腰果磅饼
- 159. 黑豆水果卷卷饼
- 160. 山药核桃磅饼
- 161. 五谷玛德琳蛋糕
- 163. 西葫芦无核小葡萄松饼
- 164. 黑豆芝士松饼
- 165. 山药黑芝麻松饼
- 166. 全麦大豆英式司康饼
- 167. 糙米核桃馒头饼干
- 169. 菠菜杏仁意大利咖啡饼干

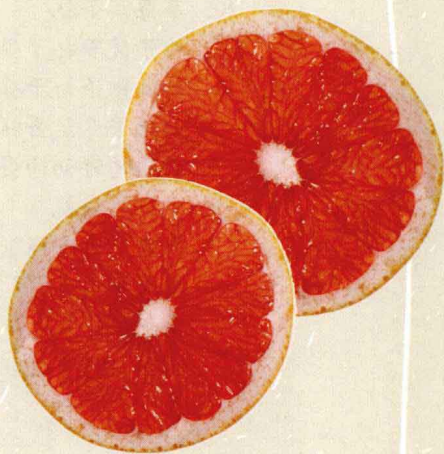




★ 天然添加物，自己动手做冰淇淋点心 20

★ 点心新概念：以应季水果为主材料的天然冰淇淋点心。

- 172. 制作香草冰淇淋基本公式
- 173. 香橙冰淇淋
- 175. 南瓜打糕冰淇淋
- 176. 板栗冰淇淋
- 177. 香蕉黑芝麻冰淇淋
- 178. 草莓酸奶冰淇淋
- 179. 可可豆腐冰淇淋
- 180. 苹果猕猴桃冰冻果子露
- 181. 香蕉哈密瓜雪泥
- 182. 混合谷物米粉冰棍
- 183 红豆冰棍
- 184. 葡萄酸奶冰棍
- 185. 豆腐香瓜冰淇淋
- 186. 西红柿胡萝卜雪泥
- 187. 黄瓜葡萄柚冰冻果子露
- 188. 西瓜黄瓜雪泥
- 188. 梅子酸奶冰冻果子露
- 189. 黑芝麻豆腐雪泥
- 190. 蓝莓杏仁冰冻果子露
- 191. 花生豆腐冰沙
- 192. 焦糖核桃冰淇淋





★ 即使没有烤箱也可以制作的生肖生日蛋糕 12

★ 点心新概念：轻松制作以应季水果、坚果、全麦为主的生日蛋糕。

196. 制作生日蛋糕，搅拌面团基本公式

198. 鲜奶油糖衣公式

201. 柠檬蒸蛋糕

202. 苹果胡萝卜蒸蛋糕

205. 草莓蒸蛋糕

206. 梅子菠萝杯子蛋糕

209. 松茸细条饼干香蕉蛋糕

210. 核桃香瓜蒸蛋糕

213. 青葡萄鲜奶油蛋糕

214. 玉米蒸蛋糕

217. 板栗红薯蛋糕

218. 梨大枣蒸蛋糕

221. 橘子蒸蛋糕

223. 猕猴桃可可蛋糕



为宝宝准备的美味点心

第一，尽量少放糖；

第二，尽量少用面粉，取而代之的是全麦、黑麦、糙米、大豆、燕麦粉等；

第三，坚果类、南瓜子儿类、大豆类食物中，至少放一种；

第四，使用无盐黄油的时候需要考虑与其他材料的搭配和用量；

第五，为了减少卡路里尽量使用脱脂牛奶或自家做的豆乳。

妈咪的餐桌智慧！



写给所有的妈妈读者们

读者朋友们，大家好，我是“面包妈咪”金庆钰。想必通过博客认识的读者朋友已经熟悉“面包妈咪”的网名，但对通过本书认识的读者朋友来说，“面包妈咪”的网名还多多少少有些生疏。那现在就和大家打招呼了，大家好，很高兴认识大家！

首先，给大家讲一下我和烘焙的缘分吧。结婚前，我自己攒了钱自费去新西兰研修，当时的生活经验激发了我对烘焙的兴趣。接触烘焙之前，一直以为曲奇和面包只有在面包店和超市购买才能吃到，很难想象能享用烤箱里面刚烤出来的面包早餐和诱人的下午茶点心，比如香脆曲奇，不仅美味而且有浪漫的回味。因此在新西兰住宿的时候，向房东女主人学习英语的同时还热衷于学习多种多样的烘焙技术。

大家知道很多东方国家是以大米为主食，多数人做烘焙是始于对烘焙的好奇和享受送礼的过程，而考虑健康着手烘焙的情况并不多见。所以大部分人觉得既然是自己吃，就更倾向于购买点心和面包，不仅经济实惠而且觉得对健康没有大碍。

后来，结婚并生了可爱的儿子，孩子使我重新想起了当时在新西兰学到的烘焙。为了老公和儿子的健康，我做饭的时候都会考虑营养、健康的食谱，但儿子患上过敏湿疹的经历，对于当时自认为尽力的我来说是一段很痛苦的回忆。刚患上皮炎的时候，心想涂几次皮肤软膏或保湿乳液就会好起来，并没有很在意，继续让孩子吃从外面买的一些面包和点心，但伤心的是孩子的病情并未见起色，瘙痒的症状反而越来越严重，皮炎的部位也逐渐扩大。这个时候才想到“只依赖于这些膏药还是不行的，我们家宝宝的过敏湿疹还要自己下功夫亲手根治吧，比如是不是饮食存在问题，尤其是危险的糖分”。

自从下定决心，我更热衷于健康的食谱，尤其是拒绝对治疗过敏湿疹不利的食品，比如含有食品添加剂的食物和含有反式脂肪酸的食品。

为了宝宝的健康，开始使用没有经过加工的黄糖，并且尽量少放。同时少用白面粉，多用全麦、黑麦、燕麦，烤出宝宝喜欢的模型饼干和曲奇。另外，担心儿子会遗传老公的近视，经常做有助于视力的富含花青素的紫薯和蓝莓点心。

在探索烘焙方法的过程中，逐渐掌握了有助于促进宝宝大脑发育、身体健康的食材，并通过不断的努力开发了营养点心烘焙食谱，这些食谱都是由应季蔬菜和水果、南瓜子儿类、大豆类和坚果类组成。

那宝宝的过敏湿疹后来好了没有呢？当然了，自从宝宝吃了家里制作的面包和饼干之后不仅康复了，而且再也找不到任何过敏皮炎的迹象，主要的原因还是家里做的点心是天然的甜味，不像市面上的点心由我们所不知道的糖分添加制作。那次的经历让我懂得了，点心虽小，但妈咪的细心和周到的呵护才是保证宝宝健康的关键所在。

这本书主要介绍由不同的天然材料制作的烘焙点心食谱，这些食谱是通过不断的努力开发点心的制作经验，充分考虑了宝宝的健康。因糖分对宝宝的血糖有直接的影响，尽量少放糖，多用天然食材。

想必很多宝宝都无法抗拒点心，那作为妈咪最有效的对策是让宝宝尽量吃安全放心的点心。所有食品当中的糖分都会直接影响宝宝的身体和性格。希望通过本书，我们的宝宝能抵挡甜蜜的诱惑，而享受自然赋予的真正美味。

From·面包妈咪

为宝宝考虑的制作点心法则

♣ 为了大脑发育，我们家宝宝必需的营养成分

天然糖分→大脑所需的原动力是糖分

富含天然糖分的食品为大豆、坚果类和没有精制的谷物、水果和蔬菜等天然食品。必须拒绝通过精制的白砂糖和以“~糖”结尾的成分。因为只有在天然食品中提取的糖分才是大脑真正的原动力。

矿物质和维生素→大脑细胞的活性化需要矿物质和维生素

大脑是由数亿个脑细胞组成的。记忆力、判断力和逻辑能力都基于脑细胞之间的信息传递，这些过程中所需要的营养成分就是矿物质和维生素。尤其是西蓝花富含的叶酸会有效地提高宝宝的注意力和记忆力。

必需脂肪酸→人体的所有细胞由含必需脂肪酸化合物的薄膜围绕

必需脂肪酸有助于大脑健康，必需脂肪酸的缺乏会导致疲劳、记忆力减退、行动及发育障碍、忧郁症、难语症、注意力缺陷障碍、自闭症等疾病。同时必需脂肪酸有助于抗炎且提高免疫力，有效减少过敏、哮喘、湿疹、感染等危险，让宝宝更健康地成长。鱼类和坚果类富含必需脂肪酸，鱼类富含的DHA和W-脂肪酸有效提高宝宝的注意力。另外，富含脂肪、蛋白质和镁的矿物质的坚果类有助于宝宝的大脑健康。大部分子儿类含有丰富的脂肪酸，尤其是南瓜子儿含有镇定精神的含镁的矿物质。

抗氧化剂→抗氧化剂保护大脑的主要构成成分磷脂

对于生活在污染极其严重的环境中的人们来说，抗氧化剂是必需的营养成分。抗氧化剂可以去除过氧化物质和一种叫作“自由基”的诱发细胞受害的物质。过氧化物质会破坏必需脂肪酸和必需蛋白质以及大脑和人体的主要构成成分。

——美国著名营养学家 Patrick Holford 博士《宝宝头脑食补料理》

♣ 选择食材

对于正在发育的宝宝，最重要的是通过健康的食物充分补充营养。大脑的健康直接影响身体的发育和性格的形成以及学业的成就。正在处于成长期的宝宝需要全面的营养，应帮助宝宝从小养成良好的饮食习惯，对他们今后的成长至关重要。对于宝宝喜欢的甜品，作为父母不能一味地摒弃，而且还要发现健康的甜品。在这里需要注意的一点是，不能让孩子依赖市面上富含“~糖”的甜品。烘焙点心如我们的一日三餐，对我们的健康和营养起着不能忽视的作用。下面介绍的食材都是营养健康的材料，可以使用这些食材给宝宝制作香浓软滑的点心。这些食材不仅可以通过正餐每天补充营养，而且可以用在制作健康点心的食谱中。

- 补充大脑营养的食材：大豆、坚果类、全谷物
- 有助于提高注意力和记忆力的食材：西蓝花、鸡蛋、子儿类
- 有助于大脑健康并富含必需脂肪酸的食材：亚麻子、南瓜子、核桃、鲑鱼、青背鱼类（鱼身上半部为青色的鱼类，例如鲛鱼）、大豆、芝麻、小丁鱼
- 有助于提高学习能力和免疫能力并富含维生素E的食材：糙米、芝麻、绿色蔬菜、橄榄
- 富含维生素和橄榄的食材：西红柿、胡萝卜、橘子、柠檬、绿色蔬菜

♣ 食材搭配的方法

我们在制作点心的时候，即使用了富含营养的材料，但如果不考虑食材的搭配，会严重破坏点心的营养或味道，因此应该提前熟悉不同食材的特性。如果我们制作胡萝卜燕麦面包，需要考虑能够突出胡萝卜的水分感和口感的搭配。同时烘焙面团的时间和从调味料到食材的混合搭配都是非常重要的。烘焙是一门非常有趣的美食学问，比如有些生吃的时候美味无比的食材在烘焙的过程中会流失原来的口味和营养，而有些食材则恰恰相反，即使平时宝宝不喜欢吃，但烤出来之后，会摇身一变成为宝宝最爱的点心饼干。因此把握食材的基本特性是制作美味营养点心的关键所在。

制作宝宝点心， 天然糖分的重要性

♣ 找出天然糖分……

最近大量的研究结果表明，过多的碳水化合物（糖分）摄入是肥胖的主要原因之一。经过加工的淀粉食物和以糖为代表的高血糖负荷（GL）碳水化合物会严重提高血糖数值，由于血液中释放的过多糖分堆积，造成了热量的堆积，进而引起肥胖。所以很多要减肥的人就开始拒绝一切碳水化合物，有些人甚至还持有碳水化合物对身体有负面影响的误解。但严格来讲，不是碳水化合物对身体带来负面影响，事实上碳水化合物是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源，我们所面临的主要问题并不是拒绝碳水化合物，而是如何摄取碳水化合物且摄入多少合适的问题。

碳水化合物分为对健康有益的糖分和对健康不利的糖分，因此需要养成健康摄取碳水化合物的习惯。建议大家尽量多摄取天然食品，拒绝加工的碳水化合物（白面、大米）和加工食品。同时添加了加工糖的食品，也应避免食用。尤其是在市场和超市购买食品的时候应仔细阅读相关标签。如果这些食品添加了葡萄糖（Glucose）、蔗糖（Sucrose）、麦芽糖（Maltose）、右旋糖（Dextrose，葡萄糖的一种）等以“-ose（糖）”结尾的糖分，应尽量少购买。

另外一个为我们提供碳水化合物的途径是植物萃取。一般人们习惯从植物当中只摄取甜味，而浪费其他营养成分，结果会严重破坏营养平衡。白砂糖、麦芽糖、葡萄糖、蜂蜜、糖浆等所有种类的浓缩糖会加剧血糖数值的升高，这类糖容易在体内堆积并

转化成脂肪。与水果中含有的天然糖分相比浓缩糖不含维生素和矿物质。我们的身体如果缺乏维生素和矿物质，将无法顺利完成代谢作用。同时能量数值下降，会面临心情、体重失衡等一系列问题。同时，面粉制作的面包和白米饭、加工的浓缩糖等加工之后形成的碳水化合物具有与加工糖类似的作用。即使我们使用浓缩糖，也尽量考虑与其他天然材料的比例，并坚持尽量少放。

归根结底，尽量摄取天然的碳水化合物和糖分。

糖果和饼干以及布丁是我们经常享用的点心。相对于巧克力布丁，用新鲜苹果泥、冷冻之后的蓝莓和燕麦制作的燕麦蛋糕更健康营养。我们经常看到妈咪们为了突出甜味而过量放入白砂糖和黄油。当然黄油相对人造黄油更健康，但需要注意的一点是不能滥用。如果使用白砂糖，更应该少放为好。建议妈咪们掌握聪明的搭配方法，用水果和蔬菜调出甜味，制作健康营养、美味可口的点心。比如，在全麦面包上涂不放白砂糖的坚果类黄油制作三明治等。当享用全谷食品或想喝麦片的时候，尽量避免市面上销售的香浓的加工食品，而在全谷物汁中放入水果调出香甜的味道。如果再放入坚果类和子儿类就是完美无比的营养点心了。

