



健康 美味 素糕点

蒸的素糕点——

红豆糕、南瓜糕、鲜奶小馒头

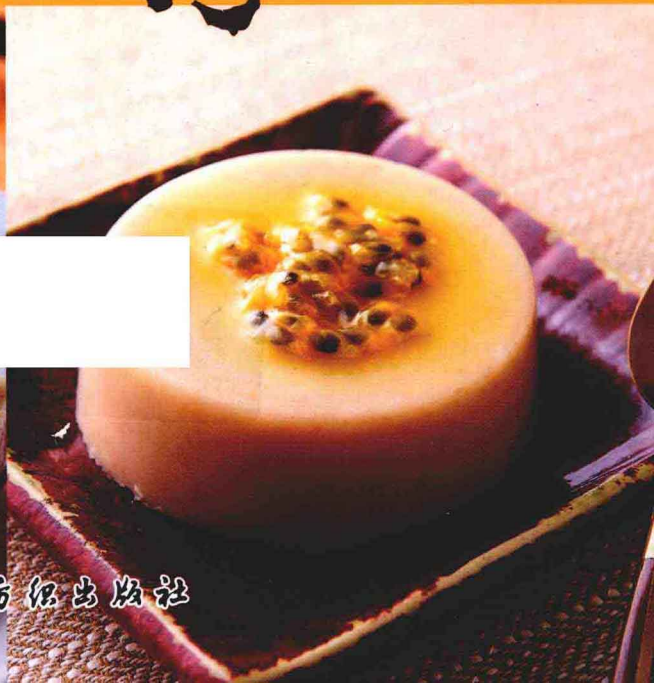
煮的素糕点——

绿豆糕、雪花糕、马蹄糕

节庆类素糕点——

糯米糕、凤梨酥、寿桃

大爱电视台 著



图书在版编目(CIP)数据

健康美味素糕点 / 大爱电视台著. —北京: 中国
纺织出版社, 2012.8

(尚锦素食馆系列)

ISBN 978-7-5064-8814-3

I. ①健… II. ①大… III. ①糕点—制作 IV.

①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第144927号

原文书名: 《素糕点》

原作者名: 大爱电视台

中文简体字版©2011年由中国纺织出版社出版发行,
本书经由台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版,
非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-6750

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年8月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 7

字数: 83千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦素食馆系列

健康美味 素糕点

大爱电视台◎著



 中国纺织出版社

素糕点，自己做，快乐吃！

来、来、来！吃点心啦！

看了精致丰富的素糕点，开心得想要来段数来宝——

咖、咖、咖、嘿……

福田糕来红糖糕，南瓜外加燕麦糕；

鲜奶雪花QQ饴，再来一客布朗尼；

保证吃了开口笑，长生福气彩头糕！

丫……么！好好吃么！

虽然有很多需要减重的人是不赞成吃点心的，但是依我的经验，可以靠点心来控制体重哦！也就是少量餐法啦。正餐的量吃的少，胃自然有多余空间，为了怕血糖不够没体力工作，点心可就发挥重要性了，不但提供热量保持活力，更可以使心情愉悦，毕竟“吃”不是只为活命，医学研究发现：

快乐用餐，就算吃的不是山珍海味，也会营养健康！

而这种心情，“点心”可是很有影响力的，尤其对于刚开始吃素的人，很容易感觉饥饿，很容易在正餐吃很多淀粉类及多油的菜肴，不但会发胖也容易营养不均衡，这时“点心”是转换期很重要的饮食哦！

自己制作点心，卫生营养安全，照着这本食谱制作心爱的小点心，泡杯咖啡、沏壶茶，好好享受快乐健康的下午茶吧！

大爱电视·主持人

谭艾珍

素糕点，真心的分享！

自大爱电视《现代心素派》开播以来，何其有幸，能跟着所有工作同事到各地，结识、结缘许许多多厨艺高手，透过他们的菜肴，参与他们的生活，进而深刻体会到他们的无私奉献与真情分享……

经过这许多年来师兄师姐们的无私传授，我从一个烹饪的门外汉，慢慢地学会不少美味菜肴的小秘籍，看到他们在制作菜肴时的用心与真心，更是让我深刻感悟到珍惜食物的重要，也了解制作一道美味菜肴最关键的是什么！

在素食领域中，糕点，不论是传统的面点、糕与粿，或是素糖、素西点……一直都是很受欢迎的！从准备时的和、拌、揉、擀、包……到入锅的煮、蒸、烤、炸，都有许许多多的细节要注意，最后的成果才会完美。

这一次，节目中所出现过的许多美味糕点终于要与大家相见，而且以极详细的动作分解，来解说制作每个糕点的工序，让喜爱糕点的您也能在家，看着书，成功地制作出我在节目中所曾吃过的美味糕点，这些来自专业厨师们的无私分享，相信，您也会真心喜爱！

大爱电视·制作人
张家铭





材料介绍

- 8 粉类
- 9 油脂类
- 10 糖类
- 10 酱料+馅料

Part-1

简单好做 煮的素糕点

- 13 山药养生麻糬
- 16 鲜奶糕
- 18 QQ 饴
- 20 雪花糕
- 22 福田糕
- 24 香草绿豆糕
- 26 长生糕
- 28 马蹄糕



Part-2

健康美味 蒸的素糕点

- 31 香蕉红豆糕
- 32 红糖馒头
- 34 鲜奶馒头
- 36 南瓜馒头
- 38 香椿养生馒头
- 40 香芋糕
- 42 红糖糕
- 44 南瓜糕
- 46 燕麦糕





Part-3

口口香酥 烤炸类素糕点

- 49 米粉沙其玛
- 50 萝卜酥饼
- 54 黄金牛舌饼
- 56 甜蜜开口笑
- 58 千层酥饼



Part-4

代代流传 节庆类素糕点

- 63 抹茶芝麻发糕
- 64 福气彩头糕
- 68 花生咸糰
- 70 港式芋头糕
- 72 寿桃
- 74 桂花糯米糕
- 76 红豆糕
- 78 凤梨酥
- 80 鸟仔饼
- 84 咖喱月饼
- 88 红龟粿
- 90 南枣核桃糕





Part-5

甜蜜滋味 素糖素西点

- 93 姜母糖
- 94 芝麻糖
- 96 杏仁芝麻脆糖
- 98 花生糖
- 100 夏威夷软糖
- 102 薏米酥饼
- 104 咖啡小西饼
- 106 巧克力酥饼
- 108 布朗尼
- 110 苹果派



◎本书所使用的计量标准

1杯=240毫升

1大匙=15克=15毫升

1茶匙=1小匙=5克=5毫升

粉类

【绿豆粉】

绿豆研磨而成，有白色及淡黄色两种，多用来制作糕点，也可用来做糖水类的芡粉。

►可在各大卖场、超市等地方购得。

【蒟蒻果冻粉】

一种凝胶，可制作果冻、布丁等。

►可在各大卖场、超市等地方购得。

【寒天粉】

一种凝胶，萃取自藻类，可制作果冻、布丁等。

►可在各大卖场、超市、有机食品商店或烘焙材料店等地方购得。

【马蹄粉】

荸荠所制成，多用来制作马蹄糕，也可当勾芡或收浓汤汁的芡粉。

►可在各大卖场、超市或烘焙材料行等地方购得。



马蹄粉

【莲藕粉】

莲藕所制成，可拌煮成莲藕茶，当甜品饮用，也可拿来做法式点心。

►可在各大卖场、超市或烘焙材料店等地方购得。

【五谷粉】

由五种以上多种谷物研磨而成，因不同的谷物组合，营养成分也各不相同，多为即冲即食的商品。

►可在各大卖场、超市及有机食品商店等地方购得。



绿豆粉

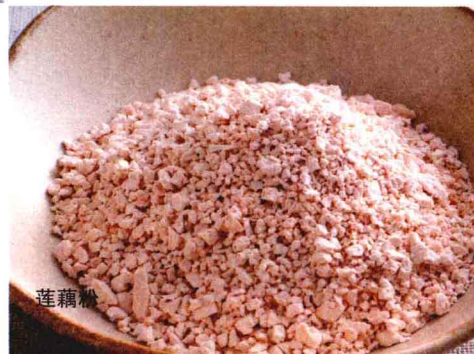


寒天粉

【细甘薯粉】

甘薯所制成，为粉末状，可用来勾芡、收浓汤汁或做QQ圆等糕点。

►可在传统的南北杂货铺、各大卖场、超市或烘焙材料店等地方购得。



莲藕粉



五谷粉



■ 果冻粉

【日本太白粉】

属勾芡、收浓汁液的粉料，为土豆淀粉，和国内普遍使用、绿豆等做成的淀粉相比，更晶亮有嚼劲。

►可在各大卖场、超市或烘焙材料行等地方购得。



日本太白粉



细甘薯粉



可可粉

【可可粉】

制作巧克力点心常用的粉料，商店有卖三合一或二合一的调味可可粉，但制作点心宜选购原味可可粉。

▶可在各大卖场、超市或烘焙材料店等地方购得。

【肉桂粉】

制作西点、西餐或冲煮咖啡常用的增香粉料，只需酌加极少少许即可。

▶可在各大卖场、超市或烘焙材料店等地方购得。

【香草粉】

制作西点常用来增香去味的粉料。

▶可在各大卖场、超市或烘焙材料店等地方购得。



香草粉



肉桂粉



二合一发酵粉



泡打粉



脆酥粉

【二合一发酵粉】

可使糕点膨发的粉料，效果与泡打粉相似，可用泡打粉、双效泡打粉来替代。

▶可在烘焙材料店购得。

【泡打粉】

制作西点常用的膨发粉料。

▶可在各大卖场、超市或烘焙材料店等地方购得。



小苏打粉

【脆酥粉】

油炸类的粉料，可使油炸后的食物有膨发酥脆的炸衣。

▶可在各大卖场、超市或烘焙材料店等地方购得。

【小苏打粉】

制作糕点常用的膨发粉料。

▶可在各大卖场、超市或烘焙材料店等地方购得。



白素奶油

【白素奶油】

植物奶油，色白，是做素食点心常用的油脂。

▶可在烘焙材料店购得。

【酥油】

植物油脂，主要用于做酥皮类点心，如本书中的咖喱月饼、萝卜酥饼等糕点。

▶可在烘焙材料店购得。



酥油

油脂类

糖类



细糖粉

【细糖粉】

像粉末状的食用糖，是糖与玉米粉依比例所拌合而成，主要用于点心上的粉末装饰、更是制作西点常用的糖料。

►可在各大卖场、超市或烘焙材料店等地方购得。

【冰糖】

食用糖，常用来制作传统中式点心，有不规则的结晶颗粒状，也有磨成均匀颗粒状。

►可在各大卖场、超市等地方购得。



冰糖

【红糖】

属未经精炼的食用糖类，具天然焦香味，甜度较经精炼的砂糖低。

►可在各大卖场、超市等地方购得。



红糖



海藻糖

【白麦芽糖】

白麦芽是精炼过的麦芽，属双糖，易溶于水，用于制作甜点，较不粘牙，而市场常见的金黄色麦芽糖，又叫红麦芽，是白麦芽加工后的产品，其麦芽糊精含量较高，所以用红麦芽做成的点心，相对的就较粘牙。

►可在较大型的传统杂货店、各大卖场、超市或烘焙材料店等地方购得。



白麦芽糖

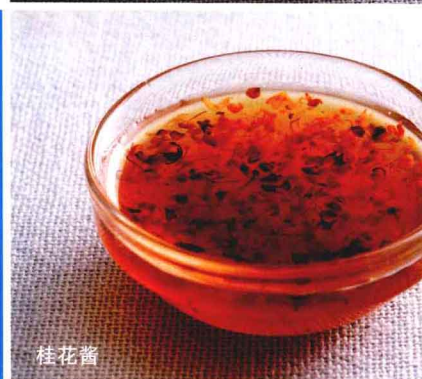
【海藻糖】

1932年由威格斯博士从黑麦的麦角菌中提取出来。常用于糕点之中，可以降低糕点整体的甜度（为砂糖的45%），还能凸显食材本身的风味与香气，并能保存原料的油脂与水分，阻绝湿气，延长糕点在自然环境下的期限。

►可在有机商店、食品原料行或烘焙材料店等地方购得。



酱料 + 馅料



桂花酱



红曲

【红曲】

当红的养生酱料，有传统大桶装再秤斤两来零售，也有调好味的红曲酱汁，可依需求而选购。

►可在传统的南北杂货铺、各大卖场、超市或烘焙材料店等地方购得。

【桂花酱】

有甜味与咸味两种，皆带有桂花的淡淡清香，能让食物或糕点别具香味。糕点大多使用甜味桂花酱。

►可在传统的南北杂货铺、各大卖场、超市、食品材料店或烘焙材料店等地方购得。

【香椿酱】

以香椿炒制而成的酱料，常用来拌面、拌饭，也可当一般调味酱料来使用。

►可在传统的南北杂货铺、各大卖场、超市或素食材料店等地方购得。



香椿酱



菠萝糕



素臊

【素臊】

以香菇、素肉等炒制而成的素肉臊，常用来拌面、拌饭，也可当一般调味酱料来使用。

►可在传统的南北杂货铺、各大卖场、超市或素食材料店等地方购得。



枣泥

【枣泥】

以枣加糖炒制而成的甜味馅料，多用来制作中式点心。

►可在烘焙材料店购得。



梅子馅

【草莓浓缩汁】

可用来调味饮料，或改变糕点色泽、口味的酱汁。

►可在烘焙材料店购得。



草莓浓缩汁

【巧克力（特级深黑苦甜）】

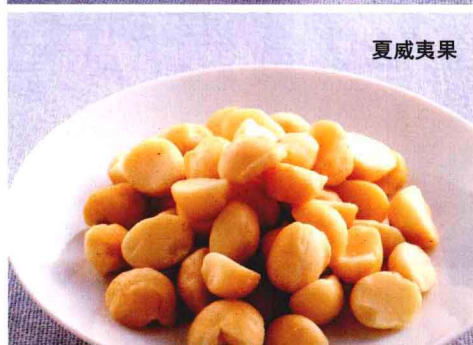
制作巧克力点心的重要原料，与一般超市的已调味的巧克力不同。

►可在烘焙材料店购得。

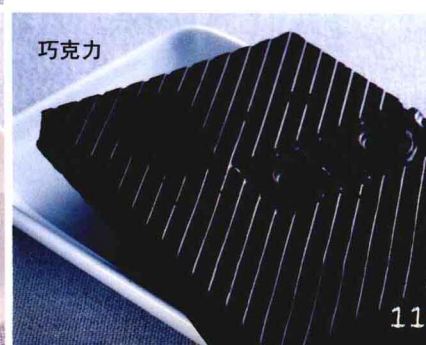
【夏威夷果】

坚果的一种，产于夏威夷，熟制后，可当零食，也可拿来制作各种点心。

►可在烘焙材料店购得。



夏威夷果

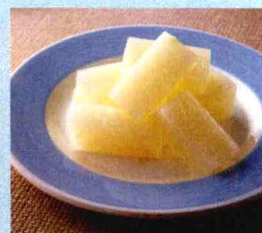
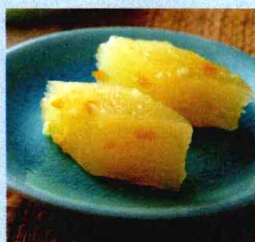


巧克力



Part-1 简单好做

煮的素糕点



常温吃

适合当：点心·零食

山药养生麻糬

这是一道完全不用糯米做的“麻糬”，将人人都爱的白山药，加上营养丰富的即食五谷粉，就能立刻动手做又香又筋道的麻糬，健康又美味！

煮的素糕点



素糕点问&答

◎“山药”要买哪一种的呢？

因富含维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素K，以及钙、磷等多种矿物质，再加上脂肪含量低，山药成为现代人健康饮食的最爱，不过山药的品种众多，质性也有所不同，由于这道点心是要有像麻糬般有嚼劲的口感，因此，以黏液较多的“白山药”为佳，而较松软的紫山药就不适合做这道点心。

◎“五谷粉”直接拌匀就可以吃了？

这道点心所用的，是用冲泡即可饮用的五谷粉，所以直接跟热山药泥拌匀即可。

材料:

山药	300克
五谷粉	2大匙
松子	1大匙
葡萄干	1大匙
椰子粉	1杯
泡开的枸杞子	1大匙

做法



1 山药削除外皮，洗净，切薄片。



2 将山药片均匀铺平，入锅蒸约10分钟，蒸至熟。



3 取出蒸熟的山药片，捣压成泥状。



4 将五谷粉倒入山药泥中，先拌均匀。



5 再加入松子、葡萄干，也要拌均匀。



6 将拌好的山药泥捏揉成球状，再均匀沾上椰子粉，并用枸杞子点缀即可。

