

家常糕点

简单易学，有益于身体健康的漂亮糕点

【韩】金善美◎著
张雪花◎译



首尔世界观光饮食展览会
金奖

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常糕点 / (韩) 金善美著 ; 张雪花译. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-5384-5070-5

I. ①家… II. ①金… ②张… III. ①糕点—制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第232079号

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2010-2440

Wheeriric Rice Cake Making by Kim Seon Mi 金善美

Copyright © 2008 by Kim Seon Mi 金善美

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 200x by Jilin Science & Technology
Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with CHOSUN LIVING
MEDIA INC.through Eric Yang Agency Inc.

家常糕点

著	金善美
译	张雪花
责任编辑	张伟泽
封面设计	张 跃
制 版	南关区涂图设计工作室
开 本	787mm × 1092mm 1/16
字 数	200 千字
印 张	8.5
印 数	1—5000册
版 次	2011年1月第1版
印 次	2011年1月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431—85677817 85635177 85651759
	85651628 85600611 85670016
编辑部电话	0431—85679177
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978—7—5384—5070—5

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431—85635185

家常糕点

The illustration features various traditional Korean snacks and tools. On the left, there are several small, round, golden-brown snacks, some with patterns, and a small wooden tool. On the right, there is a white ceramic teapot with a green lid, a small cup, and a tray with three small, round, golden-brown snacks.

【韩】金善美◎著
张雪花◎译



prologue

美味糕点做出来

如今，大家都为吃饭问题而烦恼，老百姓虽然知道出现了用大米和各种谷物的混合物做出的好吃的糕点，但自己动手制作的人却不多。其实谁都想能够亲手做这些既好吃又营养还好看的糕点。我在学习做这些糕点前也困惑于如何在家中做这种程序复杂的糕点，所以索性就在外面买回来吃。但在学习饮食课程后，发现就用家中基本的熬炖工具谁都可以轻而易举地做出很好吃的糕点。

糕点是饮食的一种，自始至终都不会脱离我们家庭厨房内的常见厨具和材料。它所需的厨具比烘烤所用的工具更容易买到，因为谁家都有蒸笼、平底锅和煎锅，而所使用的材料就是我们每天吃的各种米、谷物及平时买来的各类坚果、各季节水果，如果有这三种工具和上述材料，您就可以做出蒸糕、年糕、汤圆、煎饼和煎豆包了。做糕点的另外一个优点就是节省时间，准备面粉大概需要15分钟，蒸糕点大概需要20分钟，总计35分钟左右就可以做出柔软的蒸糕或黏黏的年糕了。



我在学习做糕点时最大的苦恼就是整理和总结在自家中何种方法才是最简单和正确的方法，在本书中我把自己已总结出的方法真诚地展示出来。本书包括了食谱、制作糕点的基本知识、厨具和所需材料、每种糕点的制作方法及极易产生的错误操作，您只要按照书中的方法操作就可以做出各种营养价值高、款式好看的糕点了。

糕点可以作为小孩或大人的零食食用，也可做好后放入冰箱冷冻后待食，用前取出解冻后作为早餐食用。您可以在孩子生日时做彩虹糕点或年糕等作为生日礼物，也可以在特殊的日子作为礼物赠送给邻居或朋友。现在我把这些方法献给想做糕点的朋友们，希望能够与朋友们一起享受制做糕点给我们带来的喜悦与幸福。

最后，在此向曾传授给我糕点和饮食知识的老师及给予我大力支持的父母表示衷心的感谢。

金善美



contents

prologue 美味糕点做出来

- 第一课 本书中使用的计量法 — 6 第二课 向米粉内加水的比例和方法 — 7
第三课 米粉的制作方法 — 8 第四课 豆面的制作方法 — 10
第五课 风味材料的做法 — 18 第六课 有特殊口味和特别颜色材料的做法 — 23
第七课 点缀品的选择 — 26 第八课 国产谷物和进口谷物的对比 — 28
第九课 常用工具 — 30 第十课 蒸笼的使用方法 — 34
第十一课 制作糕点前应掌握的基本常识 — 36

part I

用蒸笼做的糕点



40	42	44	46	48	50
雪白蒸糕	彩虹糕	营养糯米糕	赤小豆蒸糕	杂豆年糕	大豆糯米糕
地瓜糯米糕	绿豆南瓜糕	咖啡糕	枣片糕	宫中厚糕	
52	54	56	58	60	

64	66	68	70	72	74	76	78
柚子年糕	黑米卷	南瓜卷	花年糕	甜豆年糕	糯米糕	草莓糯米糕	黑芝麻团糕
干酪团糕	彩虹年糕	三角卷年糕	切糕	栗子大枣团子	艾草年糕		
80	82	84	86	88	90		



part 2

用蒸笼和杵子制作的糕点

part 3

用煎锅和平底锅做的糕点



	96		100	
开城糕	南瓜糯米煎豆包	三色汤圆串	鲜草莓核桃煎饼	高粱米面汤圆
94		98		102



part 4

节日里和孩子一起分享的糕点

106	108	110	112	114	116
彩色柚子条糕	手指豆馅蒸糕	春风糕	钱包糕	玉春糕	笊篱糕
三色豆馅蒸糕	鸡蛋糕点	蛤蜊豆馅蒸糕	花山饼	土豆糯米糕	艾草蒸糕
118	120	122	124	126	128



part 5

在特殊日子里准备的糕点

132	134	136	138	140	142	144
鲜草莓蛋糕	地瓜蛋糕	樱桃蛋糕	奶油干酪绿茶蛋糕	苹果蛋糕	咖啡坚果蛋糕	南瓜蛋糕
芒果奶油蛋糕	核桃蛋糕	南瓜糯米蛋糕	黑芝麻蛋糕	迷你巧克力蛋糕	赤小豆糯米馅饼	大麦糕松饼
146	148	150	152	154	156	158

part 6

款式漂亮且有益于身体健康的糕点

[illegible]

part 7

与糕点一起搭配饮用的饮料



188	190	192	194	196
↓	↓	↓	↓	↓
柚子茶	木瓜茶	大枣茶	柿饼汁	蜜糯汤
五味子花茶	梨汁	年糕赤小豆	刨冰	
↓	↓	↓		
198	200	202		

本书中使用的计量法

第1课

本书中介绍的糕点在制作过程中是用量杯（200毫升标准）和量匙来计量的。如米粉等粉类材料和蜂蜜等液体材料都是用量杯和量匙来计量的。在计量米粉等粉类材料时不要晃动计量器具或按压米粉，而是要把米粉等材料轻轻地装在计量器具内，然后用筷子轻轻地把粉类表面弄平。



1杯



1匙



1/2匙

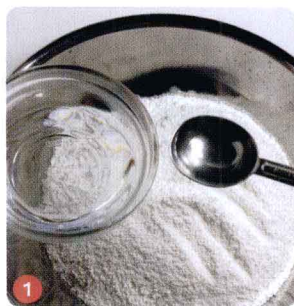


1/3匙

向米粉内加水的比例和方法

第2课

做糕点时，一个最让人烦恼的问题是在面粉内添加多少水。米粉与面粉不同，由于各类米粉的水分含量不同，所以正确计量添加多少水到各类米粉内确实是很难的问题。本书中以米在水中浸泡8小时，然后在厨房内舂碎后进行冷冻，然后在解冻的状态时的米为标准来提出究竟应添加多少水。知道在米粉内加水的比例后再根据不同状态的米粉灵活应用。



米粉内加水后搅拌

用粳米粉做蒸糕时，按1杯米粉添加1匙水的比例搅拌；做切糕时，按1杯米粉添加2匙水的比例搅拌；做糯米年糕等年糕时，按2杯糯米面粉添加1匙水的比例搅拌。如果放入了有水分的大枣或其他水果，或出现放入天然粉后仍需加水的情况，要适当加减水。具体情况参照各个食谱。



用手轻轻地搓米粉使米粉和水搅拌均匀

米粉内放入水后，应用双手轻轻地搓米粉和水，使米粉和水搅拌均匀。米粉吸收水后形成块状，这时要用双手轻轻地搓，使其散开，只有这样才能使所有水分都均匀地进入米粉内，用这样的米粉才能做出可口的糕点。



用手攥吸收水分的米粉来确认米粉吸收水分的状态

待米粉均匀搅拌，用手把米粉轻轻地攥起，之后把攥起的米粉团在手上轻轻地滚动两三次，如果米粉团仍处于团状，则说明米粉吸收的水分正合适。



米粉的制作方法

第3课

糯米粉

11杯米粉
用5杯糯米



1 淘米

首先把米放在盆内后倒入凉水，掺杂在米内的杂质或灰尘会漂浮到水面上。这时不要用手来弄米，直接把盆内的水倒掉。然后重新倒入水，用手搓米，之后再倒掉水后重新搓米，这样的动作重复3~4次后结束。



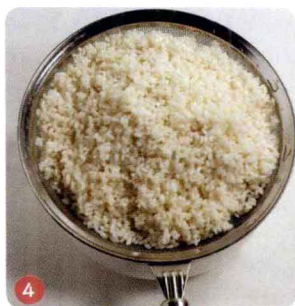
2 米的浸泡

把淘净的米放入盆内，再倒入大量的水，夏天最少要浸泡4~6小时，冬天最少要浸泡6~8小时。最好的方法是晚上把米放入水中浸泡，早上使用（大概浸泡时间为12小时）。



3 浸泡后的米

经过浸泡的米，体积约为原来体积的1.5倍，用手捻米后能够捻成柔软状时说明米的浸泡程度最为合适。



4 除去水分

把充分浸泡的米放在面罗内，放置30~40分钟，米内的水分会被过滤出去。面罗下面没有滴答滴答的水流后用干的毛巾擦面罗的下侧。



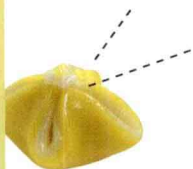
5 把米拿回房间后把米磨碎

用性能比较好的搅拌器把米磨碎虽然好，但把米春碎的效果会更好。首先在米内放入细盐，然后放在磨机上磨好，再放入面罗内排出剩余的水分。



6 米粉的保管

米粉按每次的用量分成几等份，放入冷冻箱内冷冻保管。本书所用的米粉的量基本都是5杯，5杯量的米粉可以做出直径为18cm、高度为5cm的糕点蛋糕。米粉的包装上应标明制作日期和重量。



黑米粉

4杯米粉
用2杯黑米



1 淘米

首先把米放在盆内，再倒入凉水，掺杂在米内的杂质或灰尘会漂浮在水面上。这时不要用手来弄米，直接把盆内的水倒掉。之后再倒入水，用手搓米，然后再倒掉水后重新搓米，这样的动作重复2~3次后结束。



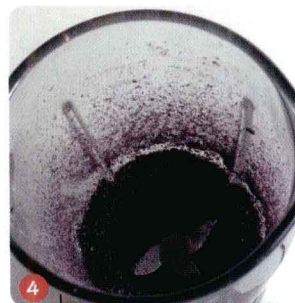
2 米的浸泡

把淘净的米放入盆内，再倒入大量的水，夏天最少要浸泡4~6小时，冬天最少要浸泡6~8小时。最好的方法是晚上浸泡，早上使用（大概浸泡时间为12小时）。浸泡后的米体积约为原来体积的1.5倍，用手捻米后米能够被捻成柔软状时说明米的浸泡程度最为合适。



3 除去水分

浸泡好的米放在面罗内，放置40~50分钟，米内的水分会被过滤出去。面罗下面没有滴答滴答的水流下后用干的毛巾擦面罗的下侧。



4 用搅拌器搅拌米

利用搅拌器把浸泡过的米搅拌成细粉。



5 用细孔面罗进行过滤

利用细孔面罗对搅拌过的米粉再次进行过滤，这样就可以把没有搅拌好的米粉过滤出来。



6 米粉的保管

米粉按照一次的用量分成几等份，再放入冰箱内冷冻保管。在本书中，黑米粉使用的量比较少，按照每份为1杯的量进行等分，然后把每份放入塑料袋内进行包装，并在包装袋上标明制作日期和重量。

豆面的制作方法

第 4 课

赤小豆豆面

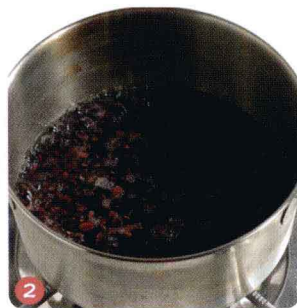
6杯赤小豆豆面

用2杯赤小豆、8杯水
和1/2匙盐



赤小豆的淘洗

把赤小豆中豆粒较粗的部分挑出，然后淘洗干净，用面罗淘出赤小豆内的杂质。



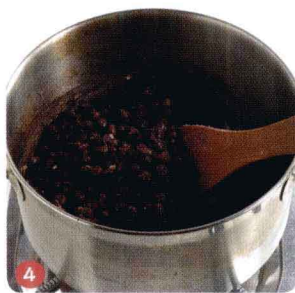
进行首次煮豆

把洗净的豆放在平底锅内，倒入漫过豆的水，煮至水冒泡，出现咕嘟咕嘟的声音后把水倒掉，目的是为了除去豆的涩味。对涩味敏感的初学者可以重复该过程。



再次煮豆

把经过初次煮过的豆和8杯水放入平底锅内，再煮40分钟左右。根据豆的干燥程度来调整水的用量和煮的时间。煮后晾凉，再用手轻轻地捻豆时豆会自然地被捻碎，这种状态的豆说明煮得正合适。



除去豆内的水分

如果豆内剩余的水分很多，可以用弱火再煮2~3分钟来除去剩余的水分。



放入盐后舂碎

把煮过的豆放入盆内，再加入盐，然后用杵子将豆舂碎（做糕点时，如果这时放入糖，会让豆面变稀，所以在此过程中不要放入糖）。



豆面的保管

按照每2杯一份的量对豆面进行等分，然后把每等份的面粉放入塑料袋内，标明制作日期和重量，然后放入冰箱内冷冻保管。制作糕点时使用豆面的量很少，所以每2杯一份即可。糖在制作糕点前放入即可，不要在本过程中放入。

去皮赤小豆豆面

6杯去皮赤小豆豆面
用2杯去皮赤小豆和
1/2匙盐



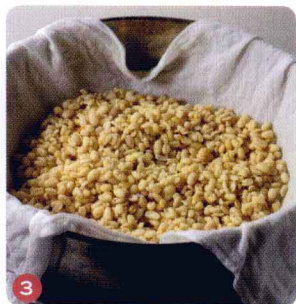
把已去皮赤小豆进行浸泡

首先把去皮赤小豆放在大盆内，然后倒入满满的水，对其进行充分的浸泡。



除去皮后进行清洗

把浸泡好的赤小豆在浸泡的水内搓洗干净。不倒掉原浸泡去皮赤小豆的水的原因是防止在搓洗赤小豆时滑，这样过滤赤小豆时皮能被冲掉得比较干净。



蒸去皮赤小豆

将除去皮赤小豆洗净后放入透气性好的蒸笼内蒸40分钟左右。用手捻豆时豆能够很自然地捻碎，表明去皮赤小豆已蒸好。小心烫手！



放入盐后将去皮赤小豆 春碎

蒸好的去皮赤小豆放入盆内，然后加入盐，再用杵子将其春得很细。



用面罗过滤

把赤小豆的豆面放入中孔面罗内，再用勺子或手搅拌豆面，过滤出细细的豆面。



豆面的保管

按照每2杯一份的量对豆面进行等分，然后把每等份的豆面放入塑料袋内，并标明制作日期、重量和种类，然后放入冰箱内冷冻保管。制作糕点时使用豆面量很少，所以以每2杯一份额即可。如按照更小的量进行等分并进行包装，则使用起来会更加便利。



芝麻豆面

2杯芝麻豆面
用2杯芝麻



芝麻的浸泡

用面罗把芝麻内的杂质除净，放入水中浸泡1小时。



去皮

虽然芝麻皮用手就能除去，但把浸泡过的芝麻放入搅拌机内后倒入满满的水，然后搅拌，这样芝麻皮会更容易地去掉。



过滤掉芝麻皮

芝麻皮被充分地剥掉后，利用面罗过滤掉芝麻皮。反复多次过滤后，可以把芝麻皮过滤得很干净。把已过滤出皮的芝麻放置的面罗内，然后除去芝麻内的水分。



炒芝麻

把除去皮的芝麻放入不粘油的净锅内，用大火爆炒4~5分钟至芝麻的颜色变浅并出现噼里啪啦的响声时，把火调小，再炒1~2分钟后关火。



用面罗过滤

炒过的芝麻用面罗再过滤一次，这样芝麻皮就可完全被过滤掉。



豆面的保管

按照1杯一份的量对豆面进行等分，然后把每等份的豆面放入塑料袋内，并标明制作日期和重量，然后放入冰箱内冷冻保管。

黑芝麻豆面

2杯黑芝麻豆面
用2杯黑芝麻



黑芝麻的淘洗

把芝麻放入水中进行淘洗，然后用笊篱捞出，过滤黑芝麻内的杂质。



除去水分

用面罗轻轻地过滤出黑芝麻内的水分。



炒黑芝麻

去皮的芝麻放入不粘油的净锅内，用大火爆炒4~5分钟至芝麻的颜色变浅并出现噼里啪啦的响声时，把火调小，再炒1~2分钟后关火。



放入搅拌器内

把炒过的芝麻放入搅拌器内磨碎或放入石臼中舂成细粉。



用面罗过滤

用面罗过滤出磨得较粗的芝麻。



豆面的保管

按照每1杯一份的量对豆面进行等分，然后把每等份的豆面放入塑料袋内，标明制作日期和重量，然后放入冰箱内冷冻保管。



绿豆豆面

6杯绿豆豆面

用2杯绿豆和1/2匙盐



绿豆的浸泡

把绿豆放在足够大的盆里，再倒入适量的水，浸泡8小时以上。



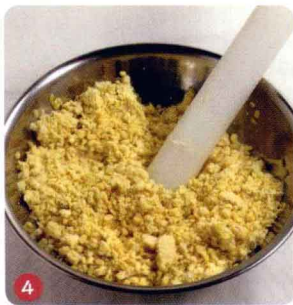
除去绿豆皮后洗净

把浸泡好的绿豆在浸泡绿豆的水内用手轻轻地搓洗至皮脱落。不要换新水，原因是用新水洗绿豆，绿豆的皮很滑不容易脱落，直至洗到绿豆皮全部脱落为止。



蒸绿豆

将洗净的绿豆放在透气性好的蒸笼内蒸40分钟左右。用手捻绿豆时，绿豆很容易被捻碎说明蒸得最为适宜。



放入盐后舂碎

把蒸好的绿豆放入盆内，再加入盐，然后用杵子舂碎绿豆。为使豆面更细，要把绿豆舂得很细。



用面罗过滤

将舂好的绿豆豆面用中孔面罗边挤压边过滤。



豆面的保管

把过滤的豆面按照每2杯一份的量进行等分，然后把每等份的豆面放入塑料袋内，标明制作日期和重量，然后放入冰箱内冷冻保管。制作糕点时使用豆面的量很少，以每2杯一等份即可。如按照更小的量进行等分并进行包装，使用起来会更加便利。

松仁豆面

1/2杯松仁豆面

用1/2杯松仁



1 用干净的毛巾擦拭松仁上的灰尘

松仁不要用水洗，用干净的毛巾搓松仁，擦拭去松仁上的灰尘。



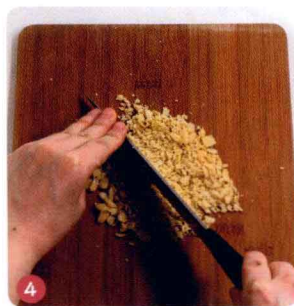
2 除去松仁坚硬的部分

松仁上有着坚硬的部分，它像是皮一样的顶盖，很粗糙，不利于人体消化，影响食欲，所以要除去这个部分。



3 除去松仁上的油

在菜板上铺上A4纸或纸巾，再放上松仁，然后把纸或纸巾折叠，用擀面杖轻轻地擀压松仁，这样松仁上的油就会浸渍到纸上。



4 切松仁

将去油的松仁切成碎末。在切的过程中，用右手攥住刀把，左手的手指压在刀背上，然后让刀尖固定在菜板上，刀的后端左右移动，这样很容易把松仁切得很碎。



5 豆面的保管

尽量做一次用的豆面。保管松仁豆面时，在容器底部垫上纸巾后倒上豆面，然后在其上面再放上纸巾，再放入冰箱内冷冻保管。

