

小朋友 最爱吃的营养点心

辜惠雪◎著

《儿童健康食谱》丛书05



深圳市金版文化发展有限公司/策划

50招简单易学的点心魔法

好做又好吃的营养点心

为您赢得孩子的心

让孩子的童年充满幸福感觉



陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童健康食谱 / 金版策划. — 西安: 陕西旅游出版社, 2004. 9
ISBN 7-5418-2076-8

I. 儿... II. 金... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021284号

版权声明

原书名: 小朋友最爱吃的营养点心

现书名: 小朋友最爱吃的营养点心

李惠雪/著

© 本书经邦联文化事业有限公司授权。未经许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登, 违者必究。

儿童健康食谱(共7册)

策 划: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳宝峰印刷有限公司 (0755) 25571666

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 28

字 数: 200千字

版 次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5418-2076-8/J·458

定 价: 126.00元(7册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http: //www.ch-jinban.com



小朋友最爱吃的营养点心



深圳市金版文化发展有限公司/策划

辜惠雪◎著

为心爱的孩子
打造一段金色童年

陕西旅游出版社



作者序

我想为您 传达幸福感觉

提到做点心，总有一股甜甜的暖意由心底升起，时空拉回到梳着两条辫子、踩着木屐，穿梭在渔网间嬉戏的童年，在物质生活贫乏的儿时，因着母亲与阿嬷的百变巧手，甜的面粉煎、咸的葱油饼、冰的米苔目，及严寒冬日里热呼呼的红糖姜汁地瓜汤，还有吃不完的零嘴小鱼干，不但满足了贪吃的嘴，也让我的童年回忆因此洋溢着幸福感觉。

对了，就是这种“吃点心”产生的幸福感一直存在着，所以在自己有了孩子之后，自然而然地把这种感觉延续下来，每天为三个孩子“做点心”取代了当年“吃点心”的幸福感，而怎么做更好吃、怎么做更健康，也变成了我每日埋首厨房的课题。

每天孩子下课后晚餐前的时间，就是我与孩子的亲密时间，因为有着对点心的期待，根本不必担心孩子放学后会在外面逗留，她们一定会准时出现在家门口，喊着：“妈！今天有什么好吃的，肚子好饿喔！”一句话揭开了每天傍晚点心时间的序幕。

看着三个孩子长得又高又健康，心中的得意自然不在话下，经常有人羡慕的问起：“你都给孩子吃什么啊？”我总是迫不及待地倾囊相授，甚至为了做给孩子的全班同学吃，而通宵达旦地守着小烤箱，一点也不觉得累呢！

当编辑跟我提出这本书的构想时，我脑海中顿时犹如影片倒带般哗啦啦地闪过这几年为孩子做过的各种点心，碍于篇幅，我把最容易制作成功，也是经孩子们一致通过，最喜欢吃的50种点心用心制作出来，也设计了“不失败重点”与“惠雪妈妈经验谈”两个小专栏，提示制作时最容易导致失败的原因，与简易替代的方法和口味变化。如果您发现有的食谱中没有“不失败重点”这一项，不是我藏私不告诉您，而是这道点心真的非常容易成功，建议您从第一道的“面包布丁”作为为孩子制作点心的第一件作品，建立自己的自信，也赢得孩子的心，希望同为妈妈的您感受到我想为您传达的幸福感觉。

惠雪

Contents

目录



第一部分

- 为心爱的孩子做可爱的点心 5
- 在开始动手做点心之前 6
- 材料使用基本常识 7
- 在烘烤之前 8
- 糖油打发 8
- 鲜奶油打发 9
- 蛋白打发 10
- 巧克力融化 11
- 面团发酵 11

第二部分

- 凝结与冰凉的幸福甜点 13
- 凝结与冰凉的家族成员 15

- 面包布丁 17
- 焦糖布丁 18
- 鲜奶酪 19
- 芒果布丁 21
- 杏仁豆腐 23
- 花生豆花 25
- 柠檬爱玉 27
- 绿豆仁西米露 28
- 洛神花茶冻 29
- 番茄梅冻 31
- 柳橙水果冻 33
- 糖蜜魔芋凉粉 35
- 红豆羊羹 36
- 巧克力糖 37

- 八宝粥 39

- 芋圆地瓜圆 41
- 水果冰堡 43
- 鲜芒果冰淇淋 45
- 珍珠奶茶 47
- 木瓜牛奶 47

第三部分

- 烘焙与发酵的快乐点心 49
- 烘焙与发酵的魔法元素 51
- 奶油小泡芙 53
- 贝壳蛋糕 54
- 司康饼 55
- 奶油布丁馅 56

目录 Contents



杯子蛋糕 57
橙香蛋奶酥 59
柠檬小蛋糕 61
抹茶红豆卷 62
起司蛋糕 63
巧克力戚风蛋糕 64
胡萝卜蛋糕 67
草莓慕斯蛋糕 68
果酱奶酥饼 69
起酥苹果派 70

燕麦蔬菜饼 71
蛋塔 72
铜锣烧 73
波士顿派 75
水果塔 76
玉米煎饼 77
甜甜圈球 79
甜薯塔 80
迷你鲔鱼三明治 81
桃酥 83

心心相印 85
凤梨酥 87
起司贝果 89
鲜奶馒头 91
葱油饼 93
火腿青蔬比萨 95
枫糖鲜奶松饼 96





PART 1

为心爱的孩子

做可爱的点心

小孩子没有不爱吃零食点心的，但是外面买的东西总是得担心卫生差、热量高，含有色素、防腐剂，没营养又让孩子变成胖小子。

其实做点心并不会非常困难，而且书中也提供了非常多简化的方法，在配方上选择使用天然的材料，并筛选掉太甜的点心与高度油炸的点心，让爸爸妈妈能轻松安心地亲手为心爱的孩子做可爱的点心，掌握孩子的健康成长。

在开始动手 做点心之前

做点心前的准备工作如果齐全的话，在制作的进行步骤中就会非常顺利，也不会手忙脚乱，成功的机率当然也高。因此书中的每道食谱都有将“准备”工作列出，例如奶油回温、面粉过筛、烤箱预热等等，在材料秤量好之后就“准备”先开始，以免这些需要时间的动作打断了制作过程的进行。

1 为使每个步骤进展顺利，请先将做法仔细阅读

做点心时每种材料的加入顺序都有规则性，若稍微疏忽或是觉得没关系，缺少某种材料或是加的时间不对，都容易失败。例如蛋白糊会消泡，因此就不能在“准备”时先打发，打发鲜奶油冷藏可维持数小时，因此便可列在“准备”工作中。所以希望妈妈们都能先了解所需要使用的器具、材料，步骤的顺序后再开始动手做。

2 你需要一个足够的制作空间

做点心时首先要将器具以及秤量好的材料准备好，放在随手可及的地方，为了依照使用顺序摆放以拿取顺利，建议妈妈们准备一个大一些的台面或桌面，并记得要擦拭清洁且干燥，因为某些点心需要将面团放在台面上搓揉，这样才能让孩子们吃得安心喔！

3 器具都准备齐全了吗？

做点心常常会失败的另一个原因就是一边做一边找东西，结果眼睁睁看着拌好的材料因为心急找不到器具而变质。因此建议妈妈们先依照每道食谱中所列的器具一一准备好，看看是否有遗漏，当然，像是冰箱、烤箱、瓦斯炉、炒菜锅类等必备厨房用具，或是拿取热烤盘所需的夹子(买烤箱时附送的)、隔热手套、抹布等厨房必备品，

就不列在要特别准备的项目中了。

许多人都以为制作点心需要买很多模型与工具，其实只要具备一些基本器具就足够了。若家里还没有烤箱，建议购买有标示上下火的，刚开始不需要买太昂贵或专业的，或是上下火分开调温的，因为在设计食谱时已考虑到这一点，所以书中的点心都可以使用单一温度烤箱烘烤喔！

器具要干净，材料要准确

4 做点心使用的材料最怕接触到水分或油分，尤其是打发蛋白，因此器具每次使用完都必须用中性清洁剂清洗并完全干燥，使用前也要再检查；材料买齐后，依照食谱配方所需准确秤量，应该用克的就用磅秤量，应该用毫升的就用量杯量取，磅秤须归零后使用，并扣除盛装材料容器重量。若是使用有品牌商品，最好先看清楚包装说明，了解用法，千万不要有“大概就可以了”的心态，否则容易尝到失败喔！

给孩子参与感与成就感

5 孩子有空的时候，不妨邀孩子一同做点心，将做法中较简单且安全的动作交给孩子负责，例如面粉过筛、模型抹奶油、较不费力的搅拌动作等，并协助他完成，孩子会觉得自己也能有所贡献。同时不要忘了称赞孩子“你好棒喔，帮了妈妈一个大忙”，让孩子有参与感与成就感，进而满足孩子的好奇心并培养孩子的自信心，同时也能增进母子的亲密感。从孩子3岁开始，妈妈们就可以试试看喔！

小巧可爱的外型勾起孩子的食欲

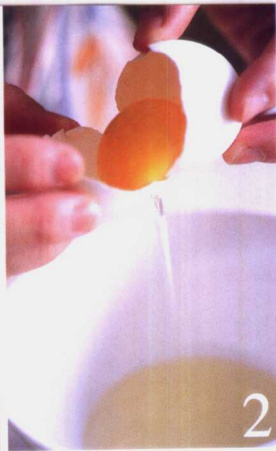
6 孩子的活动量大，因此即使在放学后晚餐前吃过点心，也无须担心孩子会吃不下正餐。制作给孩子吃的点心大小必须容易入口，外型小巧可爱也较能获得孩子的青睐，例如书中的甜甜圈，一改制式使用中空甜甜圈模的制作方式，利用手捏的方式做成较小的球状，鲜奶馒头也做成小的让孩子容易入口。此外更将蔬菜巧妙地运用在蛋糕饼干中，除去野味的蔬菜让孩子吃得更健康。



材料使用 基本常识



1



2



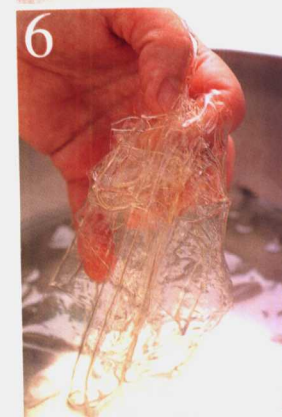
3



4



5



6



7

做点心的材料有些必须先处理过才能使用，如鸡蛋与奶油须从冰箱取出，放在室温下回温；面粉必须用筛网过筛以免结块，尤其是最易受潮的低筋面粉；吉利丁必须泡软后才能使用等等，先把材料特性了解清楚，点心就更容易上手噢！

1

鸡蛋退冰

鸡蛋温度太低会影响打发效果，使点心组织口感不佳，因此在制作前须先将鸡蛋置于室温下回温。蛋白打发的最佳温度约在17℃~22℃，打发的体积较蓬松且稳定，因此只需回温到有些冰凉触感即可。

2

分蛋方法

打发蛋白时若有任何杂质，都会使打发失败，因此不能有任何一丝蛋黄。最简便的分蛋方式就是蛋壳轻敲剥成两半，上下倾斜将蛋黄左右移动至蛋壳中，让蛋白流入干净无油的容器中，蛋黄留于蛋壳内。

3

面粉过筛

过筛是为了将受潮结块的面粉滤除，或打散成小颗粒，以免面粉无法拌匀。其他如泡打粉等，若与面粉同时加入湿拌的，可一起过筛，不仅方便，也可让不同比重的材料先混合，加入液态材料中时会更易拌匀。过筛时须于底下放置盛装容器或白报纸，轻摇或轻拍筛网即可使粉粒掉落。

4

奶油回温

奶油经低温冷藏会变硬，

制作前须置于室温回温软化才容易打发，软化程度以用手指可轻易按压出凹陷即可。夏天约需30分钟，冬天约1个半小时。若是制作过程中会加热的，如泡芙皮制作，就不必回温，直接于做法中煮熔即可。

5

奶油熔化

奶油视使用需要分软化与熔化两种处理方式。软化方式多用于需拌入打发奶油，以膨胀与软化口感的面糊类蛋糕，如杯子蛋糕；熔化奶油则为增加香味口感或制作馅料用，需采隔水加热或微波炉短时间解冻熔化，以免温度过高形成油水分离。

6

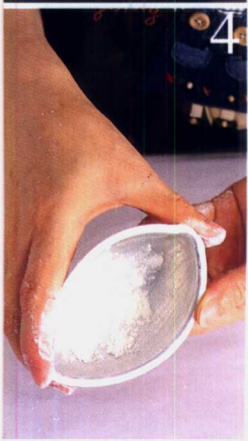
吉利丁泡冰水

吉利丁片为干燥动物胶片，需浸泡于冰水中泡软，并挤干水分后才能使用，若泡于常温水中会溶化，捞起时会不完整。

7

吉利丁熔化

吉利丁片的熔点约在40℃，泡软后可直接加入做法中热溶液里煮熔，或是采隔水加热方式熔化，热水不需煮沸，温度太高会降低凝结功效。



在烘烤之前

点心放入烤箱之前必须先预热，以使烤箱达到烘烤时的需要温度，让点心能均匀受热，也避免已拌好的面糊因等烤箱温度而消泡，或是面团发酵过头。所需温度越高，预热时间也就越久。而以蒸烤方式烘焙的蛋糕需于烤模内部抹油撒粉或烤盘(模)内铺纸，目的皆是要让点心顺利脱模，可避免沾黏破坏外形，也较容易清洗。多使用烘焙纸或白报纸，不建议使用铝箔纸，不仅易破，也会影响传热。撒粉则可增加附着力，防止蛋糕体胀起又滑落。

1

烤箱预热

开始制作点心时先将烤箱依照食谱所示，将上下火调整至所需烘烤温度，红灯熄灭就表示已达到预热温度，可将点心放入烘焙。

2

烤盘铺纸

将纸放入烤盘内压出四周边框痕迹，取出裁去多余部分，再将纸的四个尖角处朝对角线方向剪开一小段(长度约烤盘高度)，铺回烤盘并将四角折合至与烤盘密合。

3

模型抹油撒粉

利用刷子在模型内每一处均匀的刷上奶油或白油。

4

将适量高筋面粉倒入模型中，以旋转的方式让面粉滚动，均匀的沾附在每一处。

5

将多余的面粉倒出，并轻拍模型，使多余的面粉掉落即可。

糖油打发

借由糖的融化与拌打时的热度，可将奶油打至柔软变白。奶油须以室温软化至前述适当程度，过软会使打入的空气不足，做出来的点心会产生干粉的口感，若熔化成液态则是无法打发的。



鲜奶油打发

1 用打蛋器将软化奶油稍微拌开后，再加入糖粉(或细砂糖)，继续打发至体积膨大、颜色变白。

2 拌打至糖粉完全融化，分次加入蛋液继续打发，至以打蛋器捞取不易滴下的程度即完成。



持 打蛋器顺同一方向拌打数分钟后，鲜奶油膨发成原体积的数倍，于低温状态(-5℃)最易打发，因用途而打发至不同的软硬度。6分发适合制作慕斯、冰淇淋等口感柔软的点心，7分发用于制作慕斯类，皆使用动物性鲜奶油较合适；9分发用于抹台、挤花、夹馅，使用植物性鲜奶油较合适，若过度搅打会导致油水分离。打发后放入冰箱冷藏，可保持数小时不变形。

1 **6分发**
将打蛋器拉起，鲜奶油垂滴时呈细丝状，会在表面形成纹路。

2 **7分发**
将鲜奶油打至以打蛋器捞起仍有流性的程度。

3 **9分发**
将鲜奶油打至泡沫细致，捞起呈硬挺不流动状。

4
天气炎热使鲜奶油不易打发时，可在容器底部垫冰块，以维持低温状态。

5 **装填挤花袋**
用手轻握挤花袋中间处，将开口往外翻开，用刮刀将鲜奶油填入袋中，尽量填实。装好后将袋口旋紧以虎口握住，稍施压即可挤出。。



●● 蛋白打发

利用打蛋器将空气打入蛋白内，使蛋白体积膨松变大，顺时针或逆时针交换拌打皆可，因为空气是无所不在的。越新鲜的蛋黏度越高，容易起泡成形。加糖较易打发，同时可使蛋白糊细致而稳定，糖必须于起泡后分2~3次加入，若一次加入会延长打发时间，并使组织过于稠密，需一次打发，并立即使用以免消泡。

蛋白拌打过头会呈现无光泽的棉花状，烤好的蛋糕没有弹性，口感较干、较韧；若拌打不足，蛋糕出炉后会收缩。若使用电动打蛋器须以中速拌打，若高速搅拌，会使蛋白来不及与空气拌合，失去弹性。

1 将蛋白放入干净无油的容器中，用打蛋器拌打至起泡。

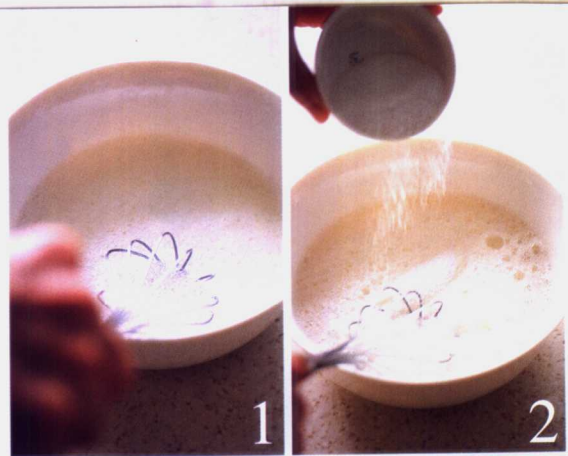
2 打至起粗粒泡沫时，加入一份额量的细砂糖，持续拌打。

3 拌打至泡沫细致时，再加入剩余的细砂糖。

4 湿性发泡
持续拌打至雪白光滑，以打蛋器捞取蛋白糊仍有流性，尖端呈倒勾状，此为湿性发泡(7分发)。

5 干性发泡
若继续拌打约3分钟至纹路更明显，且捞取蛋白糊时尖硬不流动，尖端挺立，即为干性发泡(9分发)。

6 面糊与蛋白糊拌匀时动作需轻快，刮刀从底部向上捞起轻拌匀，以免蛋白消泡。



●● 巧克力熔化

巧克力的熔点约为 50°C ，唯有加热才能熔化，熔化温度过高会使巧克力变脆、失去光泽且导致油水分离。熔化的方法是利用两个锅子重叠，一锅加水煮热，另一锅放在上方，利用下锅的热量间接加热熔化，需不停搅拌以使受热均匀。

- 1 将巧克力砖用刀削切成小块，放入小锅中以隔水加热方式熔化。
- 2 水沸腾后即熄火，利用余温以木勺隔水拌熔。
- 3 搅拌至巧克力完全熔化即可。



●● 面团发酵

发酵是借酵母菌帮助面团膨胀。面团揉揉完成的
第一次发酵又称基础发酵，体积膨胀至约原来的两倍大，且用手指按压，凹洞会慢慢弹回的程度就表示发酵成功，此时即可进行分割。若面团产生皱缩现象，且无法弹回，表示发酵过度了。分割滚圆后的发酵则称为中间发酵，整形后的松弛则为最后发酵。

- 1 基础发酵
基础发酵时面团需放入抹了油的钢盆中以免沾黏，并盖上保鲜膜防止水分蒸发。
- 2 基础发酵完成后，将面团分切成所需大小，再分别滚圆。
- 3 中间发酵
经分割滚圆后面团组织会变紧密，不易整形，因此须再借由短时间松弛使其恢复弹性，再进行整形、包馅。





PART 2

Iced Dessert

凝结与冰凉的幸福甜点



果冻粉



洋菜粉



魔芋果冻粉



吉利丁

凝结与冰凉的家族成员 ●●

将具有吸附凝结大量水分的凝胶剂加入液体中，经加热溶解后冷却即可结冻，制作成果冻、布丁、羊羹、慕斯等多以低温品尝的点心。凝胶剂的种类有很多，如吉利丁、洋菜、果冻粉等等，以下介绍本书所使用的种类。

- **果冻粉**：经适当搅拌即可溶于80℃以上的热水中，冷却至室温(30℃)即会凝固，口感滑嫩、透明度佳。本书使用于鲜奶酪、芒果布丁、番茄梅冻中。
- **洋菜粉**：由海藻中提炼的植物性胶质，口感脆硬，需于100℃以上的热水中煮溶，在室温下即可凝固。本书使用于杏仁豆腐、红豆羊羹中。
- **果冻粉**：口感Q韧，耐酸性佳，需拌入高于90℃的液体中，才能完全溶解，释放出胶凝作用。本书使用于洛神花茶冻、柳橙水果冻、糖蜜魔芋凉粉中。
- **吉利丁**：由动物皮和骨头提炼出的胶质，又称为明胶片，一片约重2.5g，使用前需先用冰水泡软，使用方式为100毫升水对2.5g吉利丁片，太热或太酸的溶液都会破坏其凝结度。制作出的点心口感较细致，需要较低的温度才会凝结，因此需冷藏，多用于制作慕斯类如本书的草莓慕斯蛋糕。
- **蛋**：蛋白与蛋黄皆有凝固性，约在70℃左右凝固，利用此特性，可在烤布丁如面包布丁、焦糖布丁中不添加凝胶剂，也能使布丁凝固成型。

