

m e t h o d s   s i m p l i f i c a t i o n

家庭快捷烹饪

SHORTCUT COOKING

# 一学就会



玺豐 编著

十八般家庭厨艺

九十条烹饪秘诀

九十道家常甜点

# 制甜点

好学成就美食，细节决定成败。

近九十道家常甜点，配料做法面面俱到。

专家图解，去繁从简，烹饪有捷径。



湖南美术出版社

m e t h o d s   s i m p l i f i c a t i o n

家庭快捷烹饪

SHORTCUT COOKING



一学就会

制甜点

玺璽  
编著

湖南美术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

一学就会制甜点 / 玺璽编著. —长沙: 湖南美术出版社,  
2008.12

(家庭快捷烹饪丛书)

ISBN 978-7-5356-3015-5

I. 一... II. 玺... III. 糕点 - 制作 IV. TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 137075 号

家庭快捷烹饪丛书

### 一学就会制甜点

策 划: 犀文图书

编 著: 玺璽

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段 622 号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头 95 号)

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 20

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3015-5

定 价: 75.00 元 (共五册)

#### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: [market@arts-press.com](mailto:market@arts-press.com)

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767



# 简单易懂 一学就会

您是否想为家人做出美味可口的食物，却为食谱中复杂难懂的制作方法而苦恼呢？下面就让我们来解决您的难题吧！

## 前言

一·学·就·会·制·甜·点

《家庭快捷烹饪》丛书系列精心挑选了450道快捷易做的家常主食、靓汤、热菜、凉菜、点心等，从各个

方面以通俗的文字教您通过食物的巧妙搭配，制作出色、香、味俱佳的各色美味。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

本丛书共分为如下五大系列：

《一学就会做主食》全面介绍了粥、饭、面、粉四大主食，让您的主食变得既营养又丰富。

《一学就会煲靓汤》介绍了九十余款不同靓汤的制作方法，从简单、营养的概念出发，为您和您的家人的健康保驾护航。

《一学就会炒热菜》选取了日常生活常见的素材，制作出美味无比的各式佳肴，让人不禁胃口大开。

《一学就会拌凉菜》介绍了各种不同口味的凉拌菜，品种良多，又让人在饭桌上多了一份选择。

《一学就会制甜点》搜罗了风格各异的甜品和点心，让人在茶余饭后尽情享受烹饪所带来的快乐心情。

本丛书全面介绍了家庭烹饪的方方面面，并有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中，让您的饮食变得既营养又丰富。全书图文并茂，简单易懂，一学就会，是现代入学习厨艺知识与技巧的极佳参考书。

编 者

# 目录

一·学·就·会·制·甜·点

## 甜点，不可抗拒的魅力

3

|        |    |
|--------|----|
| 奶油菠萝   | 4  |
| 西米火龙果  | 5  |
| 芝麻茄泥   | 6  |
| 冰糖炖雪梨  | 7  |
| 红豆糕    | 8  |
| 芝士吐司   | 9  |
| 金银满堂   | 10 |
| 可可布丁   | 11 |
| 凤凰西多士  | 12 |
| 什果沙拉   | 13 |
| 巧克力花生豆 | 14 |
| 团团圆圆   | 15 |
| 清凉西瓜冻  | 16 |
| 红豆西米   | 17 |
| 芝士番薯饼  | 18 |
| 青苹果炖板栗 | 19 |
| 橙汁绿豆沙  | 20 |
| 碧绿豌豆羹  | 21 |
| 香煎南瓜饼  | 22 |
| 炸香蕉    | 23 |
| 玫瑰豆沙角  | 24 |

|         |    |
|---------|----|
| 冰糖鸽蛋银耳  | 25 |
| 甜粟荔枝奶露  | 26 |
| 猪肉糯米丸   | 27 |
| 琥珀莲心    | 28 |
| 雪花蛤士蟆   | 29 |
| 蜜汁龟苓膏   | 30 |
| 红豆椰奶露   | 31 |
| 果汁香芒露   | 32 |
| 马蹄什果冻爽  | 33 |
| 清爽马蹄糕   | 34 |
| 拔丝香蕉    | 35 |
| 杞子荔枝冻   | 36 |
| 夹沙甜肉    | 37 |
| 姜醋猪脚蛋   | 38 |
| 雪里藏红    | 39 |
| 雪耳木瓜船   | 40 |
| 椰丝糯米糍   | 41 |
| 凤梨露沙冰   | 42 |
| 甜藕桂花果子干 | 43 |
| 蜜汁土豆    | 44 |
| 三鲜黑米卷   | 45 |



莲子桂圆冻.....46

雪蛤膏炒鲜奶.....47

焦糖香蕉.....48

如意白菜卷.....49

虾蓉火腿.....50

琉璃桃仁.....51

酥香菠菜.....52

香熠松花.....53

西瓜脆银耳.....54

沙拉果冻盏.....55

荷叶鸭脯.....56

白玉哈密瓜.....57

香煎黑米藕夹.....58

笑三圆.....59

腊味土豆泥.....60

炸葱头.....61

水果色拉.....62

沙拉果汁火龙果.....63

百参膏.....64

雪耳炖鸽蛋.....65

香蕉薯泥.....66

银耳炖木瓜.....67

花旗参炖燕窝.....68

红萝卜豆腐丸.....69

酸甜枸杞肉.....70

牛肉冻.....71

枸杞炖莲子.....72

苹果杏仁豆腐羹.....73

红豆沙.....74

桂圆莲子炖鸡蛋.....75

腊肠西红柿.....76

双色虾仁.....77

养颜酒.....78

桑葚大枣汁.....79

二红汤.....80

杏仁奶露.....81

果味胡萝卜汁.....82

橙汁甘露.....83

秋意绵绵.....84

红枣桂圆茶.....85

奶香可可.....86

鲜橙汁.....87

可可奶昔.....88

冰淇淋牛奶咖啡.....89

番茄汁.....90

南瓜汁.....91

绿豆百合茶.....92

三汁饮.....93



甜点，对所有人，尤其是女孩子，似有一种不可抗拒的魔力，可热可凉，可甜可酸，亦酸酸甜甜，滋味千样，外形更是变化多姿，虽无主菜般举足轻重，却也自有一番风流。很多人将它比喻为爱情，放眼各甜品店，情侣亲密共食的镜头比比皆是。

从全世界来看，甜点发展至今，已形成四种不同的风格——



## 甜点， 不可抗拒的魅力

### 一、营养美味中式甜品

**选料：**中式甜品在原料的选取方面则更为讲究。中国药、食同源，在食补、食疗等方面积累了丰富的经验，不少中式甜品在选料时加入了名贵的药材，例如以纯天然的植物，如莲子、红枣、银耳、芝麻、核桃为素材，加入一点儿低热量高营养的荤材，如雪蛤、燕窝等。

**成品：**以慢火细炖，万千营养集于一盅的成品，既口感丰富，又可以达到某种保健功效。

### 二、花团锦簇西式甜品

**选料：**西点西饼是以面粉、油脂、鸡蛋、糖、乳品等为主要原料，辅以各种添加剂等，按特定的工艺制成的，是西餐的重要组成部分，在西餐中起举足轻重的作用，是西方文化的一颗璀璨明珠。

**成品：**西式的甜品花团锦簇，尤以意大利、法国甜品为盛。西式甜品如西式蛋糕，由其形状、香味带来的诱惑常常让顾客驻足留恋。一块块奶油蛋糕只需静静地躺在那儿，就能引来无数来往客人的目光。

### 三、异国椰香泰式甜品

**选料：**柔软香绵的泰式甜品离不开糯米、鸡蛋和各色蔬菜水果，尤其不可或缺的是椰汁，几乎每一样甜品里都有椰香的存在，有的作为甜汤的汤底、有的揉入香韧的甜点之中、有的淋在甜点表面作为酱汁。为了让椰香更浓郁，泰厨还会在椰汁里经常加些盐，美味随即倍增。

**成品：**没有面粉、油脂，以蒸、煮为特色的泰式甜品少油腻，滋味温和，极具清新健康理念。

### 四、简约淳朴日式甜品

又称和风甜品。和风甜品的特点是几乎不带一点人为改造的痕迹，连调味也是点到为止。看似平淡的甜品，细品之下，也会发现其中的深厚内涵。如果说食物能反应一个民族的个性，那么和风甜品就应该代表了日本民族以简约、淳朴为一切事物的最高标准的特征。



**饮 食 宜 忌** 奶油较适合缺乏维生素A的人和儿童食用；冠心病、高血压、糖尿病、动脉硬化患者忌食；孕妇和肥胖者尽量少食或不食。

**营 养 功 效**

奶油的脂肪含量比牛奶增加了20~25倍，而其余的成分如非脂乳固体（蛋白质、乳糖）及水分都大大降低，是维生素A和维生素D含量很高的调料。

**健 康 有 道**

奶油容易氧化，最好先用纸将其仔细包好，然后放入密封盒中，冷藏在2~4℃冰箱中，可保存6个月以上。

# 奶 油 菠 萝



**原 料** 菠萝半个，樱桃1个。

**调 料** 鲜奶油30克，砂糖20克。

**◎ 制作过程 ZHIZUO GUOCHENG**



1. 菠萝去皮去心，切片，放入淡盐水中泡约10分钟，取出整齐地摆在碟中。



2. 鲜奶油加砂糖，用抽条抽起，倒在菠萝上面。



3. 樱桃放在奶油上。

# 西米火龙果

饮食宜忌

火龙果的花和茎均可入药，对治疗高血压、糖尿病十分有效。

## 营养功效

火龙果有预防便秘、促进眼睛保健、增加骨质密度、帮助细胞膜形成、预防贫血和抗神经炎、口角炎、降低胆固醇、皮肤美白防黑斑的功效外，还具有解除重金属中毒、抗自由基、防老年病变、瘦身、防大肠癌等功效。

**原料：**西米 100 克，火龙果 1 个。

**调料：**白砂糖 50 克，湿生粉、清水各适量。

## 制作过程



**1.** 火龙果对半剖开，挖出果肉切粒；西米用开水泡透蒸熟。

**2.** 锅烧热，注入清水，加入白砂糖、西米、火龙果肉一起煮开。



**3.** 勾入湿生粉，至稠浓，然后盛入火龙果外壳内即成。

## 健康有道

国产的和进口的火龙果从肉眼来看，可以用它身上多长出来的“触手”来分别。短短的且很密集，就是国产的；长长的不是很密集，就是进口的。

## 饮食宜忌

一般人皆可食用。脾胃虚寒、哮喘者不宜多吃；茄子秋后其味偏苦，性凉，脾胃虚寒、体弱、便溏者不宜多食。

## 营养功效

茄子的营养也较丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分。特别是维生素P的含量很高。具有清热凉血、消肿解毒的功效。

## 健康有道

茄子切块或片后，由于氧化作用，会很快由白变褐。如果将切块的茄子立即放入水中浸泡起来，待做菜时再捞起滤干，就可避免茄子变色。

# 芝麻茄泥



**原 料** 茄子 500 克，芝麻 3 克，大蒜 40 克。

**调 料** 芝麻酱、盐、香油各适量。

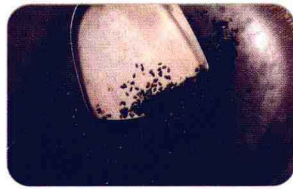
## 制作过程 ZHIZUO GUOCHENG



**1.** 茄子去皮切片，用旺火蒸15分钟取出，晾凉后搅成泥；大蒜去皮，洗净捣成泥。



**2.** 芝麻入锅煸炒至香酥，取出；芝麻酱放碗里，用水泡开，再加盐、香油和蒜泥调拌成味汁。



**3.** 将调好的芝麻酱汁慢慢放入茄泥中，并不停搅拌，再撒上炒好的芝麻，装盘即可。

# 冰糖炖雪梨

饮食宜忌

一般人群均可食用。糖尿病患者忌食冰糖。



**原料:** 雪梨2个, 红枣30克, 枸杞5克。

**调料:** 冰糖30克。

## 营养功效

冰糖是砂糖的结晶再制品。以透明者质量最好, 纯净、杂质少、口味清甜、半透明者次之。可作药用, 也可作糖果食用。中医认为冰糖有润肺止咳、清痰去火、补中益气、和胃润肺的作用。也是泡制药酒、炖煮补品的辅料。

## 制作过程



Step1

1. 雪梨切瓣, 去核; 红枣、枸杞洗净。



Step2

2. 取炖盅, 加入雪梨、红枣、枸杞、冰糖, 注入适量清水, 加盖。



Step3

3. 将炖盅置于蒸锅内, 隔水炖约1小时后, 即可食用。

## 健康有道

冰糖由于较容易吸水受潮, 因而应放置于阴凉通风处。如发现冰糖受潮出水, 可以用电风扇吹干或置于太阳下暴晒, 到干燥为止。

饮食宜忌

用红豆。

一般人均可食

营养功效

红豆富含维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、蛋白质及多种矿物质。有补血、利尿、消肿、促进心脏活化等功效。另外其纤维有助排泄体内盐分、脂肪等废物,在瘦腿上有很大效果。

健康有道

红豆与冬瓜同煮后的汤汁是解全身水肿的食疗佳品;红豆与扁豆、薏苡仁同煮可治疗腹泻。

# 红豆糕



原料 马蹄粉 300 克, 红豆 200 克。

调料 糖 300 克, 水 1500 毫升, 生粉 50 克。

制作过程 ZHIZUO GUOCHENG



1. 红豆洗净, 加水, 入笼炖熟。



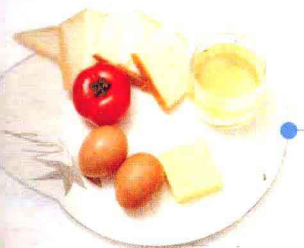
2. 水和马蹄粉和匀成粉浆, 水与糖煮成糖水, 将粉浆和热糖水拌匀成半熟浆。



3. 加入红豆拌匀, 倒入已扫油的糕点中蒸约40分钟。取出冷冻后切件, 放入平底锅中煎至金黄色即成。

# 芝士吐司

**饮食宜忌** 凡脾胃虚寒者及月经期间的妇女忌食生西红柿；风湿性关节炎患者多吃西红柿可能使病情恶化。



**原料：**烤面包片4~6片，蛋黄2个。

**调料：**芝士200克，啤酒100毫升，黄油、芥末、西红柿、黄瓜各少许。

## 营养功效

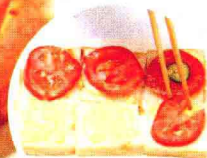
西红柿富含维生素A、C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>以及胡萝卜素和钙、磷、钾、镁、铁、锌、铜和碘等多种元素，还含有蛋白质、糖类、有机酸、纤维素。具有很好的保健功效和防治多种疾病的药用价值。

## 制作过程



**1.** 把煎锅放文火上，下黄油烧热，把擦碎的芝士、啤酒、蛋黄等搅在一起，先放一点到烧热的黄油里，随即下入芝士末，向同一方向不停地搅动。

**2.** 当芝士融化成芝士软团时，加一点啤酒继续搅动，直至柔软滑润，然后在低温下置10分钟。



**Step3**

**3.** 调好口味，当其成奶油状时，用勺或刀涂在烤黄的面包上，放入盘中，上放蘸鸡蛋煎好的西红柿片，再放黄瓜片即可。

## 健康有道

国内说的吐司面包在美国就叫bread，所谓的吐司面包(toast)指的是在面包上涂上一层蒜泥、花生酱或是奶油下去烤的面包。



### 饮食宜忌

一般人均可食用。肥胖症、脾胃虚弱、糖尿病患者忌食。

### 营养功效

此款点心外脆里糯，别有风味，且不黏嘴、不沾碗筷，制作方便，是家庭食用和招待客人的好食品。

### 健康有道

猪油糖年糕是传统糕点，市场上一般有玫瑰、黑洋酥、白糖、桂花猪油糖年糕四个品种，以软糯甜香受到人们的喜爱，是家庭食用和招待客人的好食品。

## 金银满堂

JIN YIN MANTANG



**原料** 猪油糖年糕 400 克，鸡蛋 2 个。

**调料** 食用油、桂花各适量。

### 制作过程

ZHIZUO  
GUOCHENG



**1.** 猪油糖年糕切成薄片；鸡蛋打匀成液。



**2.** 底锅置熟猪油，烧至四成热，年糕逐片挂蛋液入油中煎至两面金黄色。



**3.** 投入桂花，略煎片刻即可装盘。

# 可可布 丁

饮食宜忌

一般人均可食用。幼儿及消化不良的人不宜多食牛奶。



**原料:** 黄油 150 克, 牛奶 400 克, 鸡蛋 5 个, 面粉 200 克, 砂糖 300 克。

**调料:** 可可粉 30 克, 玉米粉 40 克, 香草粉、枸杞各少许。

## 营 养 功 效

牛奶中含有大量的蛋白质(消化率高达 98%), 所含的 20 多种氨基酸中有人体必需的 8 种氨基酸, 其乳糖是半乳糖和乳糖, 也是最容易消化吸收的糖类, 是最“接近完美的食品”, 人称“白色血液”, 是最理想的天然食品。

## 制作过程



Step1

1. 将面粉、可可粉一起过筛, 放入盆内, 加入砂糖、牛奶、蛋黄搅好, 再将化软的黄油和枸杞搅匀。

2. 将蛋清用抽条抽起, 与和好的面糊混合, 装入抹好黄油的布丁模子里, 装八成满, 上锅蒸半个小时取出(蒸时不要掀盖)。



Step2



Step3

3. 将余下的牛奶、砂糖下锅烧开, 加入玉米粉、蛋黄、香草粉熬成汁, 即可得少司。上台时, 将布丁扣入杯内, 浇上汁即成。

## 健康有道

不宜多饮冷牛奶, 因为冷牛奶会影响肠胃运动机能, 引起轻度腹泻, 使牛奶中的营养成分多数不能被人体吸收利用。



### 饮食宜忌

一般人均可食用。鸡蛋适宜体质虚弱、营养不良、贫血、妇女产后体虚等患者及小儿、老人食用。

### 营养功效

鸡蛋的蛋白质是食物中质量、种类、组成平衡最优良的，含有所有的必需氨基酸，并含有一定量的脂肪和糖、维生素及微量元素等营养成分。

### 健康有道

人们经常把切好的土豆片、土豆丝放入水中，去掉太多的淀粉以便烹调。但注意不要泡得太久，否则会导致水溶性维生素等营养的流失。

## FENGHUANG XIDUOSHI 凤凰西多士



**原料** 方包半块，鸡蛋1个，火腿50克。

**调料** 食用油适量。

### 制作过程 ZHI ZUO GUO CHENG



**1.** 将方包切片，再对角切三角形；火腿切成相同形状。



**2.** 鸡蛋打散，煎成蛋皮，切成三角形。



**3.** 用两片面包夹住火腿片和鸡蛋皮（注：夹的时候火腿片和鸡蛋皮扫上一层蛋液），放油锅中炸至金黄色。

# 什果沙拉

饮食宜忌

一般人均可食用。尤其适合在夏天食用。

## 营养功效

沙拉的原料选择范围很广，各种蔬菜、水果、海鲜、禽蛋、肉类等均可用于沙拉的制作。但要求原料新鲜细嫩，符合卫生要求。沙拉具有色泽鲜艳、外形美观、鲜嫩爽口、解腻开胃的特点。



**原料：**苹果、梨、猕猴桃、油桃、布林各1个，龙眼50克，红樱桃3粒。

**调料：**沙拉酱、柠檬汁各适量。

## 制作过程



Step1

**1.** 苹果、梨、猕猴桃均去皮去籽，分别切丁；油桃、布林去核，切丁；龙眼去壳，去核。



Step2

**2.** 沙拉酱和柠檬汁一起搅匀，然后将除红樱桃以外的所有水果放入捞匀。



Step3

**3.** 将捞匀的水果沙拉装入碟内，上面摆上红樱桃即可。

## 健康有道

水果沙拉的原料要选新鲜水果，水果切后装盘，摆放时间也不宜过长，否则会影响其美观，也会使水果的营养降低。

