

Health snacks to do simple

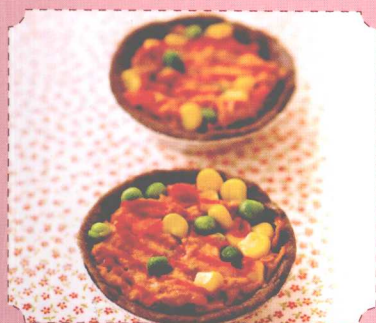
养生点心

简单做

60款中西式点心.饼干.
糖果.蛋糕.面包的
养生吃法



洪钰晴 著



养生点心

简单做



DIY 1688 例



DIY 1688 例

© 2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由台湾膳书房文化事业有限公司出版社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009 第 187 号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

养生点心简单做 / 洪钰晴著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5381-6083-3

I. 养… II. 洪… III. 糕点—制作 IV. TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 153742 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 6

字 数: 100 千字

印 数: 1 ~ 6000

出版时间: 2009 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: Book 文枰·李绍武

版式设计: 何 祚

责任校对: 李淑敏

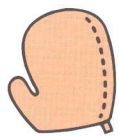
书 号: ISBN 978-7-5381-6083-3

定 价: 25.00 元

联系电话: 024-23284367

邮购热线: 024-23284502

本书网址: <http://www.lnkj.cn/uri.sh/6083>



养生点心 简单做

洪钰晴 著



辽宁科学技术出版社

沈阳

About the Author

作者简介



超人气 BLOG 烘焙小魔女

烘焙美食博客

名家烘焙美食烹饪教室

更多信息请登陆

<http://www.Lnkj.cn/uri.sh/Y>

洪钰晴

学历

中国台湾实践大学生生活应用科学系毕业
中华谷类研究所实用面包班、实用蛋糕班、技
检课题班、酥糕点心班、酥糕点心技检班结业

专业证照

烘焙乙级、中式面食加工(油皮油酥类)乙级、
中餐烹调丙级

现任

个人工作室烘焙讲师
特约作家

经历

中国台湾中和、万华社区妈妈教室烘焙教师
中国台湾公务机关点心班烘焙教师
中国台湾乔治商职餐饮科烘焙教师
内湖德安百货白色情人节创意巧克力比赛分
别获第一名和第三名
中国台湾三重明志礼拜堂烘焙教师
中国台湾名家烘焙材料行指导讲师
中国台湾中正社大、三重社大烘焙讲师
中国台湾板桥豫章工商餐饮科兼任烘焙老师

媒体经历

2007 中国台湾饮食杂志情人节企划
2007 中国台湾联合晚报 11 版《博客晚点名》
小魔女“美味烘动”
2007 中国台湾美食展博客美食创意竞赛第三名
2007 中国台湾百万博客第 13 周周冠军——
研发美味 10 年有成的轻食料理名家
2008 美食爱秀网食尚名人特辑

前言 Preface

我从事烘焙教学已迈入第12个年头，回想起烘焙学习之路，从最初的启蒙到学习烘焙理论与实务操作，逐渐练就了一手扎实的基本功。此后在向专业领域内顶尖名师们的学习中，让我的烘焙技艺日益精进，并奠定了如今的成就。为此，感谢一路走来倾囊相授的老师以及身旁默默支持、鼓励我的家人，当然也非常感谢出版社能给我这样的机会，能将烘焙的喜悦分享给更多的人。

《养生点心简单做》是我的第一本烘焙书。这本书是以养生健康、自然创新美味为着手点，选用五谷杂粮及药膳养生等健康食材，调配设计多款风味独特的养生点心。每道点心讲求自然、健康、低油、低糖、高纤维的特色，不仅颠覆传统印象中高油、高糖、高热量的烘焙印象，也可满足大家在享用美味点心的同时，达到轻松兼顾保健养生的效果。

近来受到奶粉等事件的冲击，食品安全再次被人们所关注，也唤起中国人对健康饮食的重视，也连带让烘焙DIY点心再度掀起热潮。因此，希望能借由此书的出版，带动更多的人投入DIY的行列，在家自己动手做，享受点心烘焙的乐趣。《养生点心简单做》全文以浅显易懂的文字，加上翔实的图文操作解说，示范中西各式糕饼、巧克力、面包和果冻点心等不同种类的点心，给喜爱烘焙的朋友们提供另一种健康养生新选择。读者可以利用闲暇时间，以随手可得的原料DIY做点心。其实，美味又养生的点心就是这么简单。

最后要感谢出版社的编辑以及相关人员对本书所做的巨大努力，也要感谢摄影师和其助理的丰富经验，让本书以最完美的形象展现在读者面前。同时，也要感谢两位烘焙助理吕淑萍、简婉琪小姐的协助，让本书能够顺利完成。

洪銀晴

单位换算表

固体(油脂类)

1 杯 = 16 大匙 = 227g
1/2 杯 = 8 大匙 = 113g
1/4 杯 = 4 大匙 = 56g
1 大匙 = 15g
1 小匙 = 5g
1/2 小匙 = 2.5g

液体

1 杯 = 16 大匙 = 240ml
3/4 杯 = 12 大匙 = 180ml
1/2 杯 = 8 大匙 = 120ml
1/4 杯 = 4 大匙 = 60ml
1 大匙 = 15ml
1 小匙 = 5ml
1/2 小匙 = 2.5ml

其他

面粉 1 杯 = 120g
糖粉 1 杯 = 130g
细砂糖 1 杯 = 200g
玉米粉 1 大匙 = 13g
奶粉 1 大匙 = 7g
葡萄干 1 杯 = 130g
盐 1 小匙 = 5g
泡打粉 1 小匙 = 4g
小苏打粉 1 小匙 = 5g
蜂蜜或果糖 1 大匙 = 20g

目 录

Contents

- 养生中药材·····6
高纤维、健康食材·····9
烘焙常用材料·····12
烘焙常用器具·····16
蛋糕、西点常用术语·····18
面包常用术语·····19



中式点心

- 20 油酥皮基础制作
21 艾草软心酥
22 薏仁蛋黄酥
23 红曲太阳饼
24 桂菊酥
25 墨鱼咖喱饺
26 柿饼桂圆月饼
28 杜仲枸杞菠萝酥



饼干

- 30 桂圆酥饼
31 薏仁养生薄饼
32 山楂小西饼
33 红曲养生薄饼
34 金钱饼
36 南瓜子瓦片酥
37 肉桂杏片饼干
38 桃酥
39 养生燕麦葡萄饼干



挞类

- 40 杜仲鲑鱼挞
41 淮山酥皮蛋挞
42 红曲核桃挞
43 枫松挞



冻类

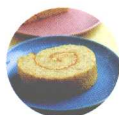
- 44 养参枸杞健康茶冻
45 洛神山楂果冻
46 珍谷酪
48 桑椹菊花蒟蒻茶冻
49 茉莉绿茶冻
50 桂圆红枣海燕窝
51 桂香奶茶冻
52 桂花爱玉冻
54 肉桂苹果茶冻
55 润肺杏仁豆腐





巧克力

- 56 核桃麦坚果片状巧克力
- 57 糙麦巧克力
- 58 椰枣乳酪巧克力
- 60 杏桃坚果巧克力糖
- 60 杏仁坚果巧克力糖



戚风蛋糕

- 62 戚风蛋糕基础制作
- 63 蜂蜜胚芽瑞士卷
- 64 黑芝麻燕麦瑞士卷
- 65 养生红曲瑞士卷
- 66 薏仁葡萄干瑞士卷
- 68 艾草蜜豆瑞士卷
- 69 豆浆蓝莓卷
- 70 淮山香葱卷
- 71 香果蛋糕卷



面包

- 79 面包基础制作 (直接发酵法)
- 79 枸杞葡萄干吐司
- 80 黄芪桂圆条面包
- 81 日式莓果面包
- 82 墨鱼口袋面包
- 83 珍谷吐司
- 84 艾草红豆面包
- 85 杜仲核桃面包
- 86 带盖红曲蔓越莓吐司
- 88 淮山水果圆面包
- 89 养生双枣面包
- 90 全麦无花果面包
- 91 薏仁比萨吐司
- 92 红酒桂圆辫子面包



海绵蛋糕

- 72 海绵蛋糕基础制作
- 73 黑枣核桃杯子蛋糕
- 74 开运五行飞碟蛋糕
- 75 红酒桂圆飞碟蛋糕
- 76 养生桂圆蛋糕

烘焙 Tips:

- 低筋面粉等粉料使用前需先过筛 (不含玉米粉及奶粉)。
- 烤箱要先预热到烘焙的温度, 烘焙时间则需视烘焙状况而增减。
- 挤面糊或排置饼干面团时, 每个面糊或面团之间要空出间距。
- 蛋糕出炉后应置于网架上, 不可用密闭容器盖住, 待蛋糕凉后再制作或包装。
- 饼干类需出炉后尽早密封起来, 以免受潮软化。
- 吐司模或海绵蛋糕模需涂抹白油, 不可涂抹液体油, 否则防黏效果不佳。
- 称重量时秤要归零, 可用容器一起盛装称量, 但需减去容器的重量。
- 打蛋白时, 注意工具不能沾到水和油, 否则将无法打发。



在自然食材中加入养生配方，可创新出许多独特口味的点心。它强调自然、健康、低油、低糖、高纤维，并融入养生食材，如枸杞、桂圆、橘皮、红豆，还有人参、淮山、黄芪等药材，让烘焙美食更添新滋味。

养生中药材



大枣

有黑枣和红枣之分，性平味甘，养胃健脾、补血壮神、益气生津，可提高人体免疫力。



桂圆

性温味甘，补益心脾、养血安神、营养滋补。



肉桂粉

味辛性热，有温中散寒、温肾助阳、温通经脉等功能。



艾草粉

味苦辛、性温，入肝、脾、肾经，具有理气血、止冷痛、温经脉、逐寒温的功效。



淮山片

味甘性平，入脾、肾经。



桂花

味辛性温，具有化痰、散淤的功效。治痰饮咳喘，肠风血痢，疝瘕，牙痛，口臭。



人参须

味甘微苦性微温，归脾、肺、心经，具大补元气，补肺益脾，安神定志等功效。



红曲粉

红曲具有健脾消食，有效改善人体血液循环，促进脂质代谢，增强肝脏功能，防癌抗癌的功效。



山楂

性温味酸甘，化食消积，活血散瘀，驱蛔虫、收敛止痢等。



甘草

味甘性平，有补中益气、清热解毒、祛痰止咳、抗镇痛及防止过敏的效果。



菊花

味甘苦、性微寒，有疏散风热、清肝明目、清热解毒、平降肝阳的功能。



桑椹子

味甘酸、性凉，具有清热止渴、滋阴补肾、养血明目、促进消化的功效。



杜仲粉

为杜仲科植物杜仲的树皮。味甘性温。入肝、肾经。具有补肝肾，强筋骨，安胎等功效。



茉莉花

可使精神安定、提神、缓和紧张，并能保健胃部，有通经作用，妊娠期间最好避免使用。



薏仁粉

甘淡微寒，入脾胃肺大肠经，具有健脾止泻、利尿除湿及清热排脓止痛等功效，也有利尿消炎及美容等药理作用。



枸杞

性平味甘，可补肝肾、养肝明目、利尿、健胃、益精血。



黄芪水

黄芪水即为黄芪加水熬煮而成。



桂花水

桂花水即为干燥桂花加热开水浸泡后滤取水分而成，可增添产品的桂花芳香。



黄芪

味甘性微温，归肺、脾，具有补气升阳，消除水肿等功效，也有提高免疫功能，强心，利尿，降血压，降血糖及保护肝细胞等药理作用。



洛神花

对于预防癌症、冠状动脉硬化、帮助消化以及抗衰老、抑制自由基活动有相当的功效。



高纤维、健康食材



黑(白)芝麻

芝麻有降低胆固醇的作用，性平味甘，有补血、润肠、乌发、生津等功效。



黑豆

性平味甘，具有利水祛风、补肾明目、乌发、润肌肤等功效。



松子

性平微温，味甘，益气润肠、养阴息风、润肺滑肠。



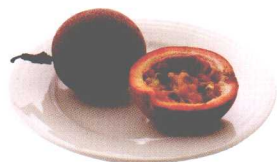
红茶

具有提神消疲、健胃整肠助消化、消炎杀菌、去油腻、延缓衰老、抗癌、抗辐射的功效。



南瓜子

味甘性平，有男性矿物质之称，具有消水肿、驱虫作用，每天适量生食或食用炒过的南瓜子，对糖尿病或前列腺炎患者也有益。



百香果

素有“果汁之王”美称的百香果，果实鲜美，营养丰富，具有独特浓郁的芳香，被广泛用于果汁、果冻、果酱、甜点的制作。



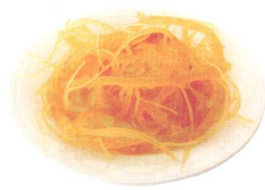
洋葱

性温味辛，润肺化痰、开胃消食、利尿、有舒张血管，降低血压及血液黏稠度，防止冠心病的作用。



绿茶

含有450多种有机化合物和多种无机矿物质，具有保健、防病的功效。



珊瑚草

珊瑚草是含有大量胶原蛋白与天然酵素，丰富的钙、铁、镁、钾等矿物质及高纤维的天然有机植物，常食用对于宿便、高血压、肥胖有相当的助益。



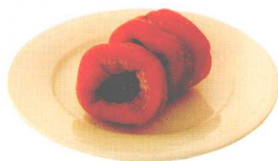
糙麦

精选天然的糙麦谷物，保留糙麦中丰富的营养与矿物质，是健康的膳食首选。



酸奶

由牛奶制成，因此同样富含钙质，可预防骨质疏松症，而且经由乳酸菌的作用转化为乳酸钙，更容易为人体所吸收。



柿饼

性寒味甘涩，外面有一层白色粉末结晶叫柿霜，具有清热润燥的功效。



杏仁露

味辛性温。有止咳平喘、润肠通便的功能。



核桐麦（米花）

富含膳食纤维，能促使排便顺畅，维持消化道机能正常，可增加身体的保健功能。



爱玉子

天然爱玉冻必须以爱玉子加水搓揉后自然结冻，而且成品会有自然回水的现象。



杏桃干

营养价值极高的杏桃果干，不论是直接食用或是用来制作糕饼西点，都十分美味。



红酒

红酒中丰富的葡萄多酚具有抗氧化、促进血液循环的作用。还可预防心血管疾病，有效预防动脉硬化。



墨鱼粉

经加工制成的墨鱼粉为天然健康的食用色素，具有抗癌功效。



蓝莓

蓝莓含有抗氧化剂，可以降低癌症发生的几率。常用在果冻、果酱与派上，也会加入玛芬中烘焙。它是许多点心与佳肴的成分之一。



蔓越莓

蔓越莓(cranberry)又称为小红莓，是一种生长在北美的植物，对于妇女常见的尿道感染预防十分有效。



核桃

性温味甘，可强肾补脑，益肝强筋壮骨、润燥化痰、滋养血脉，广泛运用于西点、蛋糕、各式馅料、巧克力或冰淇淋等制品。



小麦胚芽

味甘性凉，是小麦最有营养的精华部分，富含多种维生素及矿物质如钙、磷、铁、锌、镁等。其中的膳食纤维可帮助胃肠蠕动，排泄废物，增加有益菌，有效预防大肠癌，可以降低胆固醇和预防糖尿病。



燕麦

有补益脾肾、润肠及防衰抗老的作用，其中所含的亚油酸，对水肿和便秘者也有助益，可抑制胆固醇，维持身体血糖稳定，很适合大人、小孩食用。



无花果

味甘性平，能开胃止泻，治咽喉痛，可活络肠道，增加细胞新陈代谢，预防便秘和结肠癌。别名品仙果。



烘焙常用材料

面粉类 > >

1. **高筋面粉**: 蛋白质含量为 12.5 % 以上, 多半用来做面包。
2. **中筋面粉**: 蛋白质含量为 10 % 以上, 一般用于制作蛋黄酥及包子、馒头等。
3. **低筋面粉**: 蛋白质含量为 7.5 % 以上, 用来做蛋糕及小西饼。
4. **全麦面粉**: 全麦面粉含有胚芽麸皮, 可制作全麦的馒头、面包、面条、面皮等食物。
5. **玉米粉**: 用来降低面粉筋度, 使产品更细致柔软。



酵母 > >

1. **快速干酵母**: 新鲜酵母块加抗氧化剂及乳化剂后, 再经挤压及低温干燥, 制得体积较小、颗粒较细的酵母, 其含水量为 4% ~ 4.5 %, 以真空包装, 在常温干燥的环境下能长久贮存, 拆开包装后应在短期内使用完毕, 以免失效, 使用量约为新鲜酵母的 1/3。
2. **新鲜酵母**: 为活性生物体, 呈灰白色块状, 有香味, 含水量为 60 % ~ 72 %, 应贮存于 3 ~ 5℃ 的干燥环境中, 并尽快使用完。



添加物 > >

1. **泡打粉**: 是由苏打粉配合其他多种酸性材料, 并以玉米粉作填充剂调配而成的化学膨大剂。
2. **苏打粉**: 是一种单剂式膨大剂, 属于碱性的化学添加剂。
3. **阿摩尼亚 (Ammonium)**: 即碳酸铵, 溶水性大, 是一种无色透明结晶体, 具微细颗粒状态, 若经日光照射会呈现白体, 若无密封易成液体, 有强烈的臭味, 适用于水分少的产品, 如饼干、桃酥、泡芙等。



油脂 > >

1.奶油：分为有盐奶油及无盐奶油两种。无盐奶油大多适用于做西点及饼干，有盐奶油大多用来涂抹面包或烹调时调味使用。从冰箱取出，使用前要先放在室温下使其自然软化，以手指轻压会有凹陷即可。天气热时勿置放太久，因为会造成油脂分泌而影响成品的效果。



1

2.猪油：从猪的脂肪中提炼得到的动物性油脂，经脱酸、脱臭、脱色后称之为精制猪油，其油性高，常使用在酥松性的派类烘焙食品和中式点心的制作。



2

3.色拉油：大豆为主要油源，油多脂少、油性小、熔点低，有良好的融合性，容易与其他材料混合，本身无味，掺入蛋糕内可使之更松软，但因其含不饱和脂肪酸，较容易受空气氧化，对产品的保持性比奶油略差。



3

调味料 > >

1.砂糖：糖主要由甘蔗和甜菜制取。



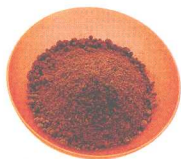
1

2.糖粉：为砂糖研磨成的粉末，用于霜饰材料，糖粉易吸收空气中的水分而结块，故加入3%的玉米淀粉。



2

3.金砂糖（俗称红糖）：性温味甘，具有缓解疼痛和行血、活血的功用，适用于有浓馥香味的烘焙食品中。



3

4.蜂蜜：性平味甘，是一种天然食品，由蜜蜂采花蜜制成，蜂蜜因花蜜不同而风味相异。具有补中益气、养心强心、杀菌消炎等功效。



5

5.转化糖浆：转化糖浆又称人造蜂蜜，兼具蜂蜜的风味和效果，使用方便。

6.食盐：发酵类面食使用盐，具有增强面质延展力，稳定发酵等功效。

乳制品 > >

1.奶粉、鲜奶：可弹性使用于糕点中，以增加食品风味。



2

2.软质乳酪：用于制作蛋糕或慕斯口味较重的原料。

香料 > >

1.肉桂粉: 由肉桂的根及其皮制成, 具有特殊香味。

2.朗姆酒: 由蔗糖再发酵蒸馏而成的蒸馏酒, 酒精浓度达 40%, 颜色呈琥珀色, 具有浓烈的甜味芳香, 经常被加入糕点中增加香气, 也可用来浸泡葡萄干等干制水果以赋予酒香。



1



2



食用胶 > >

1.鱼胶 (Gelatine): 又称明胶, 它是从动物的骨头(多为牛骨或鱼骨)提炼出来的胶质, 主要成分为蛋白质。鱼胶片较鱼胶粉无腥臭味。

2.果冻粉 (Pectin): 是一种由植物胶、海藻胶混合的加工胶质, 属植物性, 口感介于鱼胶与琼脂之间, 在室温下即可凝结, 使用前多先与糖混合后再加水煮沸。

3.琼脂 (Agar): 由海藻中提制, 有植物性鱼胶之称。鱼胶需要比琼脂更低的温度才能完全凝固, 而琼脂做出来的点心也不像鱼胶一碰就会有“颤动”的感觉, 同时, 它在嘴里不会很快地就融化, 琼脂做的点心口感较硬脆。



1

鱼胶



鱼胶粉



2

果冻粉



3

琼脂

其他 > >

1.鸡蛋: 制作蛋糕、西点类的主原料, 中点则用于表面增色之用。

2.碱水: 做月饼时外皮加些碱水可使饼皮上色, 并使之更加柔软。



1



2