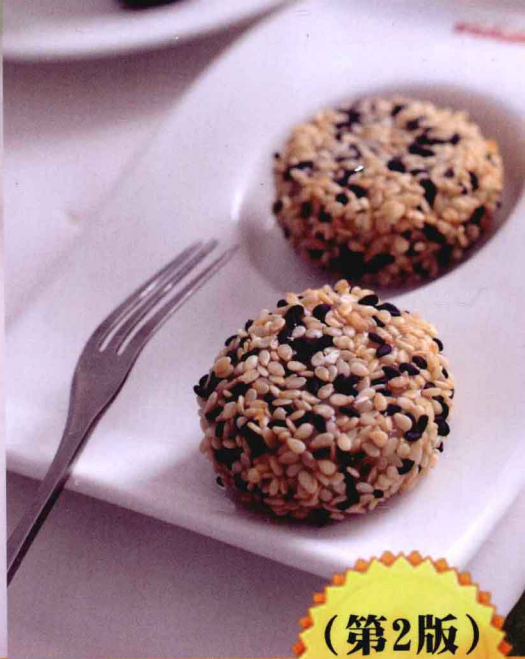




(第2版)

GOOD TASTE

低脂低热

120例达人支招，120款热量提示
低脂低热小糕点，营养健康，易学易做
快来吧！让美味在舌尖缤纷绽放

易学易做 糕点 120 种



CSK 湖南科学技术出版社

120例达人支招，120款热量提示
低脂低热小糕点，营养健康，易学易做
快来吧！让美味在舌尖缤纷绽放

(第2版)

易学易做糕点120种

图书在版编目 (C I P) 数据

易学易做糕点 120 种 第 2 版 / 李瑞华主编. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5357-7782-9

I. ①易… II. ①李… III. ①糕点—制作 IV.

①TS213. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 197606 号

易学易做糕点 120 种 第 2 版

主 编: 李瑞华

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2013 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1010mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-7782-9

定 价: 29.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

快乐生活 QQ 群: 225410925



目录

Part 1: 糕点基础篇

基本原料	06
基本工具	08
基本步骤	10

Part 2: 香甜健康蛋糕篇

枣泥切片蛋糕	12
瑞士卷蛋糕	13
葡萄蛋糕卷	14
草莓酱芝士蛋糕	15
巧克力三角蛋糕	16
原味水果蛋糕	17
黑芝麻蛋糕卷	18
什果蛋糕	19
榴莲慕斯蛋糕	20
巧克力慕斯	21
巧克力冻饼	22
牛油蛋糕	23
肉松沙拉咸蛋糕	24
蜂蜜蛋糕	25
奶香柠檬蛋糕	26
小小人蛋糕	27
巴黎圣母院蛋糕	28
黑白甜心蛋糕	29
艾草红豆蛋糕	30
绿茶蛋糕	31
香橙蛋糕	32
柠檬蛋糕	33
肉松蛋糕	34

蜂蜜杯子蛋糕	35
戚风蛋糕	36
橙子奶油蛋糕	37
柠檬杯子蛋糕	38
巧克力杯子蛋糕	39
巧克力核桃蛋糕	40
原味蛋糕	41
抹茶蛋糕	42
椰浆蛋糕	43
草莓布丁	44
芒果鸡蛋布丁	44
蓝莓蛋糕	45
香草蛋糕卷	45
抹茶红豆蛋糕卷	46

Part 3: 美味绿色甜糕篇

栗子糕	48
马蹄糕	49
红枣桂圆糕	50
香芋糕	51
黑芝麻糕	52
桂花糕	53
萝卜糕	54
虾米萝卜糕	55
水晶红豆糕	56
椰汁糕	57
莲藕糕	58
抹茶糕	59
陈皮糕	60

山楂糕·····	61
荔枝桂花糕·····	62
木瓜糕·····	63
琵琶糕·····	64
花生草饼·····	65
芒果糯米糍·····	66
黄金糕·····	67
红豆草饼·····	68
绿茶草饼·····	69
板栗草饼·····	70
紫薯糯米糍·····	71
芝麻草饼·····	72
沙琪玛·····	73
椰蓉草饼·····	74
黑糯米糕·····	75
寿字发糕·····	76
芝麻软糕·····	77
红枣软糕·····	78
花生软糕·····	78
绿豆草饼·····	79
椰蓉姜汁软糕·····	79
绿豆糯米糍·····	80

Part 4: 可口瘦身月饼篇

白莲蓉月饼·····	82
香芋冰皮月饼·····	83
红豆冰皮月饼·····	84
莲蓉冰皮月饼·····	85
蛋黄白莲蓉月饼·····	86
绿豆蓉月饼·····	87
凤梨月饼·····	88
蛋黄红豆月饼·····	89
枸杞无花果月饼·····	90
果仁月饼·····	91
绿茶月饼·····	92
板栗冰皮月饼·····	93
黑芝麻冰皮月饼·····	94

巧克力月饼·····	95
蔓越莓月饼·····	96
桑果绿豆月饼·····	97
蜜汁百合月饼·····	98
蛋黄莲蓉月饼·····	99
紫薯月饼·····	100
桂圆莲蓉月饼·····	101
香橙蛋黄月饼·····	102
板栗巧克力月饼·····	102

Part 5: 飘香纤体酥饼篇

蛋黄酥·····	104
燕麦酥·····	105
芒果酥·····	106
合桃酥·····	107
蜜瓜酥·····	108
南瓜酥·····	109
芝麻酥饼·····	110
红豆饼·····	111
迷你鸡仔饼·····	112
绿豆饼·····	113
花生小酥饼·····	114
澳门老婆饼·····	115
老公饼·····	116
牛奶夹层芝麻饼·····	117
夹层花生饼·····	118
瓜仁饼·····	119
豆沙酥·····	120
杏仁酥·····	121
蟹黄饼·····	122
绿茶酥·····	123
杏仁饼·····	124
蛋挞·····	125
榴莲酥·····	126
铜锣烧·····	126
椰汁酥糕·····	127
甜酥饼·····	127

20例达人支招，120款热量提示
低脂低热小糕点，营养健康，易学易做
快来吧！让美味在舌尖缤纷绽放

(第2版)

易学易做 糕点 120 种

前言

让你从此爱上糕点

糕点，总是能带给人轻松愉快的感觉。在各式各样的烘焙饼店里，琳琅满目的货架上随处可见它们的身影。无论是为城市中绿色出行倍添情趣的绿茶蛋糕，口感细腻幼滑的芝士蛋糕，还是那如水晶般的甜点，不仅让人垂涎，更让人觉得它们是艺术品。

现代社会生活节奏越快，大众就越希望找回些许的宁静来调剂和放松心情。亲手去做些糕点，只要你喜欢，就可以根据自己的意愿选择材料制作。在这里，你能够找到去除身体多余脂肪、水分的原料和降低血清胆固醇的低脂肪、低热量的材料。

本书精心挑选了120款深受大众喜爱的糕点，以日常方便取得的材料与简单制作的方法教你在家里制作最美味的糕点。在这里，没有种类众多的工具，也没有繁琐的步骤，在易学易做的同时，往糕点里添加了养生元素，这不仅减少了糕点的甜腻，还增加了一份健康。如果你希望在闲暇的时间里制作出一款低脂肪、低热量的精美点心，与朋友、家人分享或者是独自品味，那么就请你开始学习本书内容吧！



目录

Part 1: 糕点基础篇

基本原料·····	06
基本工具·····	08
基本步骤·····	10

Part 2: 香甜健康蛋糕篇

枣泥切片蛋糕·····	12
瑞士卷蛋糕·····	13
葡萄蛋糕卷·····	14
草莓酱芝士蛋糕·····	15
巧克力三角蛋糕·····	16
原味水果蛋糕·····	17
黑芝麻蛋糕卷·····	18
什果蛋糕·····	19
榴莲慕斯蛋糕·····	20
巧克力慕斯·····	21
巧克力冻饼·····	22
牛油蛋糕·····	23
肉松沙拉咸蛋糕·····	24
蜂蜜蛋糕·····	25
奶香柠檬蛋糕·····	26
小小人蛋糕·····	27
巴黎圣母院蛋糕·····	28
黑白甜心蛋糕·····	29
艾草红豆蛋糕·····	30
绿茶蛋糕·····	31
香橙蛋糕·····	32
柠檬蛋糕·····	33
肉松蛋糕·····	34

蜂蜜杯子蛋糕·····	35
戚风蛋糕·····	36
橙子奶油蛋糕·····	37
柠檬杯子蛋糕·····	38
巧克力杯子蛋糕·····	39
巧克力核桃蛋糕·····	40
原味蛋糕·····	41
抹茶蛋糕·····	42
椰浆蛋糕·····	43
草莓布丁·····	44
芒果鸡蛋布丁·····	44
蓝莓蛋糕·····	45
香草蛋糕卷·····	45
抹茶红豆蛋糕卷·····	46

Part 3: 美味绿色甜糕篇

栗子糕·····	48
马蹄糕·····	49
红枣桂圆糕·····	50
香芋糕·····	51
黑芝麻糕·····	52
桂花糕·····	53
萝卜糕·····	54
虾米萝卜糕·····	55
水晶红豆糕·····	56
椰汁糕·····	57
莲藕糕·····	58
抹茶糕·····	59
陈皮糕·····	60

山楂糕·····	61
荔枝桂花糕·····	62
木瓜糕·····	63
琵琶糕·····	64
花生草饼·····	65
芒果糯米糍·····	66
黄金糕·····	67
红豆草饼·····	68
绿茶草饼·····	69
板栗草饼·····	70
紫薯糯米糍·····	71
芝麻草饼·····	72
沙琪玛·····	73
椰蓉草饼·····	74
黑糯米糕·····	75
寿字发糕·····	76
芝麻软糕·····	77
红枣软糕·····	78
花生软糕·····	78
绿豆草饼·····	79
椰蓉姜汁软糕·····	79
绿豆糯米糍·····	80

Part 4: 可口瘦身月饼篇

白莲蓉月饼·····	82
香芋冰皮月饼·····	83
红豆冰皮月饼·····	84
莲蓉冰皮月饼·····	85
蛋黄白莲蓉月饼·····	86
绿豆蓉月饼·····	87
凤梨月饼·····	88
蛋黄红豆月饼·····	89
枸杞无花果月饼·····	90
果仁月饼·····	91
绿茶月饼·····	92
板栗冰皮月饼·····	93
黑芝麻冰皮月饼·····	94

巧克力月饼·····	95
蔓越莓月饼·····	96
桑果绿豆月饼·····	97
蜜汁百合月饼·····	98
蛋黄莲蓉月饼·····	99
紫薯月饼·····	100
桂圆莲蓉月饼·····	101
香橙蛋黄月饼·····	102
板栗巧克力月饼·····	102

Part 5: 飘香纤体酥饼篇

蛋黄酥·····	104
燕麦酥·····	105
芒果酥·····	106
合桃酥·····	107
蜜瓜酥·····	108
南瓜酥·····	109
芝麻酥饼·····	110
红豆饼·····	111
迷你鸡仔饼·····	112
绿豆饼·····	113
花生小酥饼·····	114
澳门老婆饼·····	115
老公饼·····	116
牛奶夹层芝麻饼·····	117
夹层花生饼·····	118
瓜仁饼·····	119
豆沙酥·····	120
杏仁酥·····	121
蟹黄饼·····	122
绿茶酥·····	123
杏仁饼·····	124
蛋挞·····	125
榴莲酥·····	126
铜锣烧·····	126
椰汁酥糕·····	127
甜酥饼·····	127

Part 1: 糕点基础篇



基本原料

●鸡蛋●

○**鸡蛋** 是制作点心最常用到的原料之一。它可以提升产品的营养价值、增加香味、乳化结构、增加香味和金黄的色泽，具有凝结，作为膨大剂使产品增加体积等作用。在作为烘焙原料使用中常会将蛋清和蛋黄分开处理，或只用其中的蛋清或蛋黄部分。



●粉●

○**高筋面粉** 颜色较深，本身较有活性且光滑，手抓不易成团状，比较适合用来做面包。

○**低筋面粉** 常用来制作口感柔软、组织疏松的蛋糕、饼干、花卷等。

○**中筋面粉** 颜色乳白，介于高、低粉之间，体质半松散，一般中式点心都会用到，比如包子、面条等。

○**淀粉** 溶于水加热后具有胶凝特性，多用于馅料中。



●起酥油●

○**起酥油** 这类油脂熔点特别高，在折叠操作时可塑性不强，很容易穿破面团，因而可做出有层次的酥皮。



●黄油●

○**黄油** 英文名为Butter，是从牛奶中提炼出来的油脂，拥有天然的乳香味，所以也称作牛油或奶油。



●小苏打●

○**小苏打** 是化学膨松剂的一种，碱性。常用于酸性较重的蛋糕配方和西饼配方。苏打粉也经常被用来做中和剂。

●泡打粉●

○**泡打粉** 又称发酵粉、发粉或速发粉，化学膨松剂的一种，能广泛使用在各式蛋糕、西饼的配方中。泡打粉属于中性，因此，它是不能任意替换小苏打的。



● 糖 ●

○**砂糖** 砂糖的主要成分是蔗糖。在制作点心时一般使用细砂糖，粗砂糖一般用来制作糖浆。而绵白糖是细小的蔗糖晶粒被一层转化糖浆包裹而成，它的水分高，更绵软，适合直接食用而不适合做点心用。

○**糖粉** 是将砂糖磨成粉而成，添加了少量淀粉以防止结块。

○**麦芽糖** 在制作过程中调制，也可以作为甜点的淋汁使用。

● 干酵母 ●

○**干酵母** 是生物膨松剂的一种，由新鲜酵母脱水而成，呈颗粒状。由于它的调制方便性和易储藏性，故其为目前最为普遍采用的一种用于制作面包馒头等的酵母。



● 鱼胶粉 ●

○**鱼胶粉** 又称吉利丁粉、吉利T粉。鱼胶粉的用途非常广泛，不但可以用来自制果冻，更是制作慕斯蛋糕等各种甜点不可或缺的原料。纯蛋白质成分，不含淀粉，不含脂肪，是低热量，低卡路里的健康食品。



● 琼脂 ●

○**琼脂** 学名琼胶，又名洋菜、冻粉、琼胶、燕菜精、洋粉、寒天、大菜丝，是植物胶的一种，用于食品中能明显改变食品的品质，提高食品的档次。



● 奶制品 ●

○**牛奶** 指鲜奶，含脂肪3.5%，水分88%，是制作点心面包的常用原料之一。

○**炼奶** 是加糖浓缩奶，又称炼奶。

○**鲜奶油** 英文中的Cream、Fresh Cream或Whipping Cream都是指鲜奶油。鲜奶油分为动物性及植物性鲜奶油。

○**奶酪** 英文名为Cheese，译音芝士，是发酵的牛奶。

基本工具

● 烤箱 ●



○ **烤箱** 家用烤箱的品牌和规格有很多，选择时要注意以下几点。

1. 最高温度可以达到250℃。
2. 可以定时60分钟或更长时间。
3. 内容积在20升以上为宜，并且内部有至少两层放置烤盘的位置。
4. 要买有顶部和底部两层加热管的烤箱。

烤箱在使用时需要提前预热，也就是设定好温度，提前打开空烧5分钟左右，使内部达到需要的烘焙温度。

● 烤盘和烤网 ●



○ **烤盘和烤网** 一般随烤箱会附带烤盘和烤网，烤盘用来盛放需要烘焙的食物，烤网则用来放置带有模具的食品。

● 隔热手套 ●

○ **隔热手套** 刚使用完的烤箱除了里面是高温外，外壳以及玻璃门也很烫，这时隔热手套是非常有用处的。



● 电动打蛋机 ●

○ **电动打蛋机** 用来打发鲜奶油和蛋清用，还有如黄油、奶酪等用手搅拌比较费力的原料也可以用此机器。



● 蒸锅 ●

○ **蒸锅** 主要用于清蒸糕点等食物，建议选用厚底的，因为厚底的受热比较均匀。





●手动打蛋机●

○**手动打蛋机** 可以搅拌蛋黄、稀面糊等比较不费力的原料。



●粉筛●

○**粉筛** 用来将面粉或与面粉混合的粉状体过筛。大小筛子最好都准备一个，大筛子可以用于过筛粉类，小筛子可以均匀地在面团的表面筛上粉末。

●转盘、抹刀、刮板●

○**转盘** 用来放蛋糕坯，在抹奶油的时候，用来转动糕体。

○**抹刀** 用来抹平蛋糕上吐沫的鲜奶油，使其平整。

○**刮板** 在装饰蛋糕的时候才使用，可以将奶油表面刮出规则或不规则的纹路。



●慕斯圈●

○**慕斯圈** 用来做慕斯时使用。



●擀面杖●

○**擀面杖** 擀面杖有长的和短的，长的用于做面条，短的用于擀面皮。



●月饼模具●

○**月饼模具** 主要用于制作月饼，一般选择家用的模具即可。



●蛋糕模具●

○**金属不粘蛋糕模** 目前比较常见的是不粘烤模，造型也很多。可以根据自己的喜好，选择不同形状的烤模。

○**金属连排蛋糕模** 可以用来烤小蛋糕，如麦芬蛋糕等。

○**天使蛋糕模** 专门用来制作天使蛋糕，或少有的集中蛋糕，平时用处不大。



●裱花袋●

○**裱花袋** 用来给奶油蛋糕裱花。

●裱花嘴●

○**裱花嘴** 用来做装饰蛋糕挤花用，一般成套出售，每种花嘴都能挤出不同的花型。



基本步骤

蛋清的打发是制作蛋糕极为关键的步骤之一，最好选用新鲜的鸡蛋，放置时间过久的蛋清黏度低、碱性大，不容易打发。蛋清的温度在20℃左右更容易打发，所以如果是从冰箱取出的蛋应该在室温下放置一会儿后再打发。如果冬季温度过低，在蛋清容器下垫40℃左右的温水加热才好。蛋清是碱性的，可以加入少量的塔塔粉、柠檬汁或白醋等酸性材料用以中和其性质。砂糖可以增加蛋清的黏性和用以支撑结构，增加其稳定性，一般一个蛋清配20克砂糖最为合适。打发好的蛋清要立即使用，而且在其他材料混合时也应该快速轻拌，否则蛋清很容易消泡塌陷。

●打发的步骤●

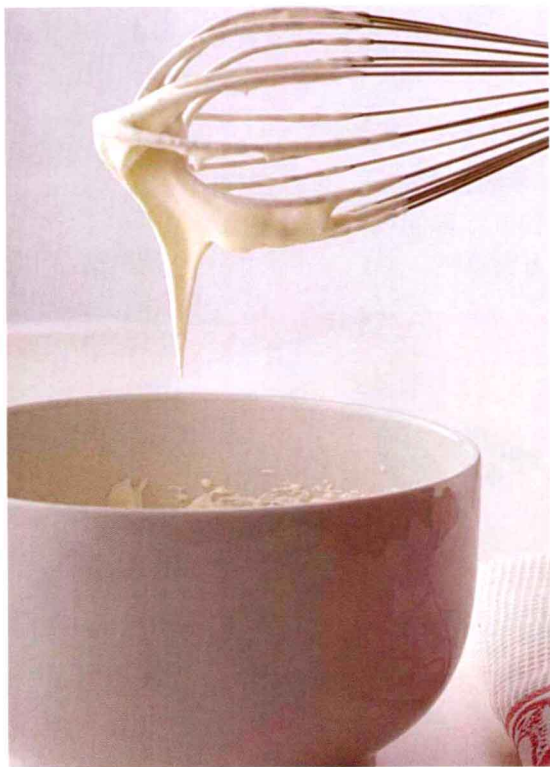
首先将蛋清放入容器，注意容器内不能沾有一丁点的水和油，同时因为蛋黄含有脂肪，所以分开的



蛋清中不能含有一点儿的蛋黄。然后用电动打蛋器先搅打1分钟左右，使其表面搅起大泡，然后加入1/3的砂糖继续搅打，每隔一两分钟后再加入2次1/3的砂糖，这样有助于砂糖很快融化。

●湿性发泡●

蛋清一直搅打，细小的泡沫越来越多，同时体积不断增大，直到所有泡沫雪白均匀如同鲜奶油般细腻，此



时用打蛋器头勾起蛋清，会感觉泡沫有弹性并且上部直挺，但尾端会稍带弯曲，这个阶段称为湿性发泡，也可以称为七八分发，这种状态适合制作天使蛋糕等。

●硬性发泡●

湿性发泡的蛋清继续搅打（约2分钟），能感觉到蛋清更浓稠，打蛋器搅拌的阻力增大，此时如果用打蛋器头勾蛋清后，整个勾起部分的蛋清保持弹性和直挺的状态，即搅拌完成，此阶段称硬性发泡或十分发状态，很多品种蛋糕的蛋清要求打至此阶段。

Part 2: 香甜健康 蛋糕篇





100克枣泥切片蛋糕的脂肪约为3克。

枣泥切片蛋糕

原料

低筋面粉120克，红枣100克，鸡蛋3个，白醋、色拉油适量。

做法

- 1 红枣煮熟去皮去核，装进保鲜袋中，用擀面杖轻压，成为枣泥备用。
- 2 低筋面粉过筛备用。鸡蛋打入无水无油的容器里，加几滴白醋，用打蛋机打发。
- 3 加入枣泥和色拉油搅拌均匀，再加入过筛的低筋面粉搅拌均匀。开始预热烤箱，至约170℃。
- 4 摆进方形烤盘，放进预热好的烤箱中，烘烤约25分钟即可。



达人支招

煮红枣的时候，会出现白色泡沫状物质，只要滴几滴色拉油，白色泡沫状物质即可消失。

