

DESSERT
NOTEBOOK

甜心
筆記

姚誠 著繪



北京聯合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

DESSERT
NOTEBOOK



姚诚 著绘

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

※如无特殊说明，本书中提到的黄油均为无盐黄油，淡奶油均为天然动物奶油。

※稍微添加少量的泡打粉，可以较好地改善蛋糕的品质。如果不放泡打粉，蛋糕的膨松度和柔软度都会稍差一些。如果实在不想放任何添加剂，也可以省略泡打粉。

※烤箱的预热，是指在正式烘烤前，将烤箱提前打开，调好温度。待加热管由红变黑，即为预热完成。有的烤箱有预热选项，如“Stay On”选项。

※部分没有标明具体用量的食谱表示可以根据自己喜好添加。

※书中部分配方主要参考@君之、@小白素食记录、@Pan小月、@呷语陌路、@王光光光光光光，以及日本小岛老师等人的书，或者网络上的配方。



图书在版编目(CIP)数据

甜心笔记 / 姚诚著绘. — 北京: 北京联合出版公司, 2015.5

ISBN 978-7-5502-5265-3

I. ①甜… II. ①姚… III. ①甜食—制作 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 102912 号

甜心笔记

姚诚 著绘

选题策划: 北京日知图书有限公司

策划编辑: 陈 瑶

封面设计: 姚 诚

责任编辑: 龚 将 王 巍

美术编辑: 王道琴 陈 瑶

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京艺堂印刷有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 9印张

2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5265-3

定价: 48.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775



目录

序 / 002

从今开始，甜遍街头巷尾·中国

糖不甩 / 008

花生酪 / 010

芋圆红豆汤 / 012

芝士焗番薯 / 014

芒果黑米捞 / 016

冰糖炖梨 / 018

木瓜椰奶冻 / 020

杨枝甘露 / 022

蓝莓山药泥 / 024

榴莲班戟 / 026

糯心枣 / 028



蜜豆双皮奶 / 030

巧克力糯米糍 / 032

酸奶紫薯团 / 034

盆栽酸奶 / 036

柚皮糖 / 038

牛乳糖 / 040

杨梅汁 / 042

蜂蜜厚多士 / 044

和风吹拂甜意浓·日本

铜锣烧 / 048

抹茶红豆大福 / 050

小山卷 / 052

蜂蜜凹蛋糕 / 054



抹茶冰淇淋 / 056

水信玄饼 / 058

芝士工厂的甜蜜盛宴·美国

甜甜圈 / 062

戚风蛋糕 / 064

布朗尼 / 066

苹果派 / 068

蔓越莓曲奇 / 070

Overnight Oatmeal / 072

奥利奥芝士 / 074

甜点橱窗前的浪漫与精致·法国

草莓慕斯戚风 / 078

水果奶油海绵蛋糕 / 080

蒙布朗 / 082



马卡龙 / 084

舒芙蕾 / 086

玛格丽特小饼干 / 088

费南雪 / 090

玛德琳 / 092

樱桃塔 / 094

蝴蝶酥 / 096

皇室下午茶的甜情蜜意·英国

葡萄干司康 / 100

香蕉玛芬 / 102

伯爵蛋糕 / 104

意式乡村温暖甜点·意大利

泡芙 / 108

提拉米苏 / 110



佛卡夏 / 112

香草奶冻 / 114

沙漠玫瑰脆饼 / 116

少不了的传统甜·葡萄牙&比利时

葡式蛋挞 / 120

木糠杯 / 122

华夫饼 / 124

如果再甜一点点……

熔岩巧克力蛋糕 / 128

韩式南瓜粥 / 130

玫瑰蕉莓优格 / 132

Detox Water / 134

烘焙工具 / 136

常用食材 / 138



DESSERT
NOTEBOOK



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.





这是一场关于美食的旅行
她喜欢吃甜品
他爱画画
他们一起走过了很多地方
度过了无数与甜品相伴的日子
他们是甜品世界的完美搭档
他们一起将旅途中的甜品记录下来
画成食谱
成为一本厚厚的甜蜜回忆

——
《甜心笔记》



目录

序 / 002

从今开始，甜遍街头巷尾·中国

糖不甩 / 008

花生酪 / 010

芋圆红豆汤 / 012

芝士焗番薯 / 014

芒果黑米捞 / 016

冰糖炖梨 / 018

木瓜椰奶冻 / 020

杨枝甘露 / 022

蓝莓山药泥 / 024

榴莲班戟 / 026

糯心枣 / 028



蜜豆双皮奶 / 030

巧克力糯米糍 / 032

酸奶紫薯团 / 034

盆栽酸奶 / 036

柚皮糖 / 038

牛乳糖 / 040

杨梅汁 / 042

蜂蜜厚多士 / 044

和风吹拂甜意浓·日本

铜锣烧 / 048

抹茶红豆大福 / 050

小山卷 / 052

蜂蜜凹蛋糕 / 054





从今开始，甜遍街头巷尾



中·国





糖不甩

记得第一次做糖不甩给你吃，你说，我是个有心机的女孩子。暖暖的心凉了一大截，你却在一旁偷笑。你一个不剩地全吃光，舔着嘴角说，这辈子我们都是甩不掉的彼此。

材料

- | | | |
|-----------|----------|---------|
| ● 糯米粉100克 | ● 椰蓉适量 | ● 红糖10克 |
| ● 熟花生碎20克 | ● 生姜3~5片 | ● 水60毫升 |
| ● 白芝麻5克 | ● 黄砂糖40克 | ● 白砂糖适量 |

汤圆：将100克糯米粉倒入一个大碗中，逐渐加入60毫升清水揉成面团。然后再将面团揉搓成均匀的小面团，用掌心搓成圆形的小汤圆。煮一锅水，待水沸时，将小汤圆下锅。当水再次煮沸时，转中火，加少量凉水。此过程反复三次。将煮好的汤圆捞出浸泡在冷水中。

花生芝麻碎：热锅，转小火。将20克花生碎、5克白芝麻放入锅中，小火翻炒，炒出香味后盛出。根据个人口味，在炒熟的花生芝麻碎中，加入适量椰蓉和白砂糖。

将姜片、黄糖、红糖和100毫升清水一起大火煮沸后，转小火再煮3~5分钟，煮成姜汁糖浆。然后将姜片取出。将冷水中的汤圆放入姜汁糖浆中，转大火再煮3~5分钟。煮的过程中要多翻动，使汤圆上色均匀。最后，将煮好的汤圆捞出，淋上锅中的姜汁糖浆，撒上花生芝麻碎。

TIPS

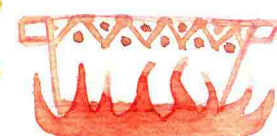
1. 花生与芝麻都必须是炒熟的，这样闻起来才香。
2. 如果有广东黄片糖，做出来的口感和颜色更正，没有的话可用太古的黄砂糖或者红糖代替，红糖要适量，不然颜色太深就不好看了。
3. 汤圆不要太大，因为没有馅，太大会不好吃。
4. 夏天冷藏后食用，姜汁糖浆会变得更黏稠。



1 糯米粉
置于大碗中，
加入冷水揉成团。



2 揉搓成均匀的小
面团，用掌心搓圆，
当水煮沸时下锅，再沸
时转中火，加少许冷水，
反复三次。



4 小火炒花生碎，
顺序如下：
花生碎20克
+
白芝麻5克
炒香后关火
+
椰蓉、白砂糖少许
混合备用



冷水浸泡

3 将煮好的汤圆
捞出浸泡于
冷水中。



5 将姜片、黄糖、红糖、水
大火煮至沸腾时转小火再煮3~5分钟。



糖不甩

7 将煮好的汤圆捞出，
置于盘中，浇上姜汁糖，
撒上花生芝麻碎。

6 煮好的姜片取出，
捞出冷水浸泡的汤圆，
下锅，转大火再煮
3~5分钟，多翻动，
让汤圆均匀上色。





花生酪

饭桌上从来不缺的，是你的花生米。就像甜点里，我吃不腻的，只有花生酪。世界上本来就没有兴趣完全相同的两个人。幸好，我们同住在一个房间里，紧紧依偎，互不相扰。

材料

- 带衣红皮花生（生）50克
- 水250毫升
- 糯米（生）20克
- 白砂糖1大勺

将50克生的带衣红皮花生和20克糯米一起浸泡3小时以上，泡软。将泡好的花生和糯米放入料理机中，加入250毫升水打成浆。用筛网将浆中的渣滓过滤一遍。加入1大勺白砂糖，放小锅中，小火加热，边加热边搅拌，待沸腾冒泡即可。

花生可以用干的带皮生花生，也可以用新鲜的生花生。区分料理机和豆浆机的功能，这里只能用料理机打成浆。糯米在煮的过程中会越来越稠，就会有“酪”的感觉。如果不喜欢生花生的味道可以泡久一点去味儿。



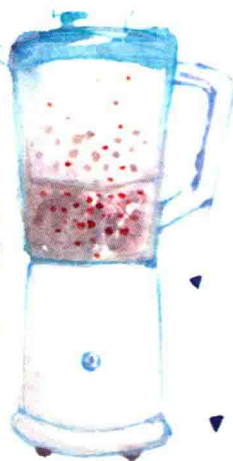
生糯米 20克



带衣红皮
花生 50克

① 将生花生和糯米一起浸泡3小时以上。

② 将泡软的花生和糯米放入料理机，加入250毫升水打成浆。



③ 用筛网将花生浆中的渣滓过滤一遍。



筛网

④ 加入1大勺白砂糖，放小锅中，小火加热，边加热边搅拌。待沸腾冒泡即可。



花生酪



芋圆红豆汤

我怀念夏天，怀念你笔下的我裙角飞扬，怀念晨练路上我们大汗淋漓却乐此不疲，怀念夜晚透过阁楼天窗数星星的日子，怀念那一碗冰凉凉的芋圆红豆汤。

材料

- 红豆适量
- 紫薯300克
- 水适量
- 冰糖适量
- 红薯粉240克
- 红薯300克
- 马铃薯粉60克

红豆汤：将红豆浸泡2个小时后，放入高压锅中，加入适量冰糖，熬煮30分钟。

芋圆：红薯和紫薯分别削皮、蒸熟后捣成薯泥。加入比例分别为4:1的红薯粉和马铃薯粉的混合粉。均匀搅拌，揉成薯团。将薯团分别搓成长条，切成小粒的芋圆。锅中加入清水，煮沸后加入芋圆，待芋圆浮起，捞出浸入冷水中。将冷水中的芋圆加入到红豆汤中即可。

TIPS

1. 做好的生芋圆可以像冷冻饺子一样，一颗颗平铺放在盘子里冷冻，待冷冻成型后可以一起打包放进保鲜袋保存。
2. 吃的时候根据自己的喜好加配料，如椰浆、牛奶、淡奶油。