

好想为你 做甜点

饭来了系列

饭主播◎著

知名主持人、作家、美食家，央视、
湖南卫视、吉林卫视等多档电视节目嘉宾

饭主播教你用冰箱做美味小食

用家家户户都有的冰箱就能制作美味可口的甜点，
即学即会，想做就做！

CCTV经典美食栏目
《中国味道》《天天饮食》
隆重推荐



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

饭来了系列

好想为你 做甜点

饭主播教你用冰箱做美味小食

饭主播◎著

知名主持人、作家、美食家，央视、
湖南卫视、吉林卫视等多档电视节目嘉宾



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书从简单的布丁、奶昔到慕斯蛋糕，再到乳酪，介绍了多款甜点的制作方法。作者对每一款甜品都费尽心思去简化制作步骤、精准配方比例，目的是为了读者在简单当中得到快乐。

图书在版编目（CIP）数据

好想为你做甜点：饭主播教你用冰箱做美味小食 / 饭主播著.
—北京：机械工业出版社，2015.7
（饭来了系列）
ISBN 978-7-111-52356-7

I. ①好… II. ①饭… III. ①甜食—制作 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 301107 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：陈道雨 版式设计：张文贵

责任校对：聂美琴

责任印制：李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016 年 2 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·8.25 印张·51 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-52356-7

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：(010) 68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com



或许每个人的心中都有一段关于奶瓶的记忆吧，温暖地握在手中，感觉整个世界都是美好的。那是童年的感觉，也是我心中永远不会被占据的一片净土。长大后，我固执地选择订购玻璃瓶装的牛奶，每天从奶箱取回牛奶，握在手里，一切好似未曾改变——我一会儿还要去上学，奶奶已经做好了早饭在等我。

当家里的奶瓶越来越多的时候，我开始犯愁，那种感觉是舍不得，可又留不住。有一次，我将做好的牛奶布丁装入闲置的牛奶瓶中，送到朋友的手里时，我看到了她双眸中的惊喜与湿润。我想，她应该和我一样，感觉很甜蜜吧。

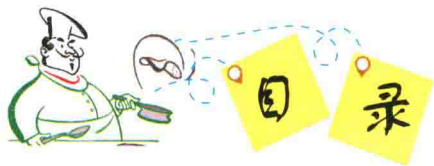
于是从布丁到奶昔，慕斯到乳酪，在这些外表“冷漠”却能温暖人心的甜品中，我沉沦得无可救药。但是我必须得承认，如果不是那些闲置的牛奶瓶，我不会做到这些，只是我还得要感谢另外一个重要的小伙伴：冰箱。

对，没错，就是你每天都要亲密接触很多次的“家庭成员”，冰箱。无论是简单到没技术含量的布丁，还是略有难度的乳酪第五大道，你都离不开它。一锅温热的面糊，灌模后放入冰箱，或冷藏，或冷冻，接下来你所需要做的就是见证奇迹的发生：那些酒店里的慕斯、乳酪，全部呈现在你面前。

在本书中，从简单的布丁、奶昔到慕斯蛋糕，再到乳酪，我做了近80款甜点。每一款甜品我都费尽心思去简化步骤、精准配方比例，就是为了让读者在简单当中得到快乐。这不一定是一本最优秀的甜品书，但是它一定是作者最用心的一本。因为它在操作当中超乎想象地简单，能让读者获得前所未有的乐趣，就像儿时手中的那瓶牛奶，握着没什么，可就是不愿意放手。

饭主播





序



第一章 甜品的制作工具与技巧 / 1

1. 甜品制作中的基础工具 / 3
2. 冰箱制作甜品的技巧 / 9

第二章 慕斯类甜品 / 11

慕斯类甜品的基础“垫脚石”——戚风蛋糕 / 13

1. 草莓慕斯 / 15
2. 蓝莓慕斯 / 18
3. 芒果慕斯 / 21
4. 咖啡慕斯 / 24
5. 鸡尾果慕斯杯 / 27
6. 香草慕斯 / 30
7. 酸奶慕斯 / 33
8. 榛子巧克力慕斯 / 36
9. 百香果慕斯 / 39
10. 黑樱桃慕斯 / 42
11. 焦糖慕斯 / 44
12. 牛奶慕斯 / 47



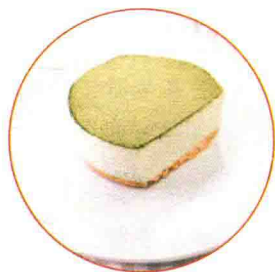


13. 紫薯慕斯 / 49
14. 红茶慕斯 / 52
15. 提拉米苏 / 54
16. 黄桃慕斯 / 57
17. 安哥拉 / 60
18. 黑森林慕斯 / 63
19. 抹茶慕斯 / 66
20. 杨梅慕斯杯 / 69
21. 太妃苹果慕斯 / 71
22. 香蕉慕斯 / 74
23. 三色杯慕斯 / 76

第三章 乳酪类甜品 / 79

乳酪甜品制作第一步：消化饼干底 / 81

1. 蓝莓乳酪 / 82
2. 抹茶乳酪 / 84
3. 意大利乳酪 / 87
4. 第五大道 / 90
5. 原味提拉米苏 / 92
6. 红豆乳酪 / 94
7. 鲜草莓乳酪 / 96
8. 奥利奥乳酪 / 98
9. 芒果乳酪 / 100
10. 栗子乳酪 / 102
11. 榴莲乳酪 / 104



第四章 其他可用冰箱制作的甜品 / 107

1. 原味布丁 / 109
2. 草莓布丁 / 112
3. 草莓优格 / 114
4. 原味奶昔杯 / 116
5. 手工酸奶 / 118
6. 水晶果冻 / 120
7. 椰奶冻糕 / 122





第一章

甜品的制作工具与技巧





1. 甜品制作中的基础工具

冰箱冷冻或者冷藏出来的甜品相对于烤箱烘焙出的甜品就要简单得多。只要按照配方精准地备料，正确地掌握冷藏与冷冻的方式和时间，美味的甜品就会出现。所以冰箱甜点制作所涉及的工具也不会太多，下面为大家介绍一些基本工具的功能以及使用技巧。



在《好想为你做烘焙》《好想为你做面包》两本书中，我曾提到烘焙模具在烘焙中的作用相当于一把手枪里的子弹，是必不可少的合作伙伴。利用冰箱做西式甜点，模具的选购和使用依然是最值得关注的问题。目前市场上在售的西点烘焙模具也是五花八门，质量更是良莠不齐。挑选模具既不能贪图便宜，也并非越贵越好，选择一个价格合理的放心品牌足以满足日常烘焙需求。在我心中好的烘焙模具品牌要符合以下几点要求：企业具有一定的实力和规模，这是烘焙模具质量保证的前提；其所生产的模具类型必须满足多种制作需求；价格合理、外貌出众。如果说质量是基础，那外形出众便是锦上添花。本书中所用的模具及工具基本都是风和日丽的法焙客系列，它在质量、价格、品种功能等方面基本满足我在西点制作方面的需求，供大家参考。



◉ 电磁炉·平底锅



电磁炉和平底锅这对黄金搭档在冰箱甜品制作中的地位相当于烤箱在烘焙中的位置，可见其地位之高。因为慕斯、乳酪类甜品的馅料需要使用电磁炉和平底锅来加热、熬煮。当然你也可以用平底锅在瓦斯炉上进行加热、只是没有电磁炉方便，随时随地，不受限制。

◉ 玻璃碗



用来打蛋和打发奶油以及泡吉利丁等材料所用到的玻璃碗应该分大小多准备几个，大的用来打发、搅拌，小的玻璃碗可以用来装各种原料。

◉ 烤箱



烤箱是烘焙的基础，但是在制作冰箱甜点的过程中，烤箱起到的作用就是烘烤戚风蛋糕底。而日常家中所使用的微波炉和烤箱不能相提并论，具有烘烤功能的微波炉也不能替代烤箱，因为两者加热原理完全不一样。

► 圆形、方形慕斯模



慕斯模具的造型有很多种，但用到最多的就是方形、圆形切模。装好慕斯糊的模具在冰箱中冷藏成型后脱模，就可以随意造型慕斯甜点了。你可以根据自己的需求和喜好，选择慕斯模具的大小以及外观。

► 厨房电子秤



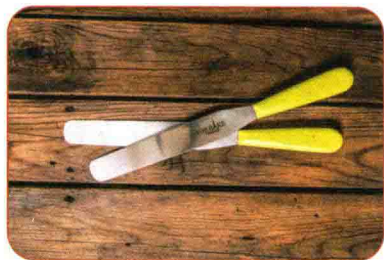
相对于中餐的材料搭配的随意性，甜品制作尤为讲究各配料之间的比例，一点差池就足以毁掉你精心制作的甜品，所以一个厨房电子秤是必备的。同时针对牛奶等液体配料，我们也可以准备一套4把的量勺，一般一小勺=5毫升 一大勺=15毫升。

► 裱花转台



当我们进行乳酪、慕斯或者其他蛋糕裱花的时候就会用到这款模具。将慕斯、乳酪蛋糕平放在转台上，淡奶油的抹平以及后期裱花装饰工作都靠它。

◇ 蛋糕抹刀



裱花蛋糕制作时，需要抹刀来抹平蛋糕上的淡奶油。

◇ 刀具



烘焙中需要的刀具种类大致可以分为以下几种：细锯齿刀一般用来切慕斯、乳酪蛋糕，粗锯齿刀用来切吐司。不管是用来涂抹奶油和果酱的抹刀，还是用来分割面团的中片刀，它们都在不同的场合发挥不同的重要作用，大家可以根据自己的需求购买。考虑质量问题，我建议大家选择大一点的品牌。

◇ 裱花袋、裱花嘴



慕斯、乳酪蛋糕裱花都需要用它们来挤面糊。可以根据自己的喜好和需求选择不同花型的裱花嘴，如菊花性、十字形等。裱花袋也有粗布与塑料多种材料。

▷ 橡皮刮刀



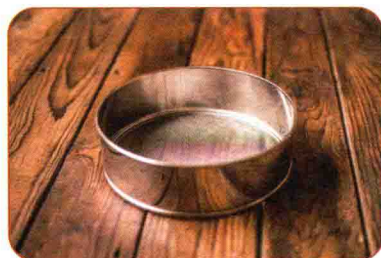
搅拌各类慕斯、乳酪面糊所用到的橡皮刮刀因为是软性材质，所以搅拌面糊时可以紧紧贴在碗壁上，把附在上面的面糊刮得很干净。

▷ 手动打蛋器、电动打蛋器



打发黄油、鸡蛋、淡奶油等原料或者一些湿性原料混合物时都会用到打蛋器。电动打蛋器省时省力，可以轻松将全蛋、奶油打发至理想状态。但是少量黄油或者简单混合搅拌工作，我们更需要用手动打蛋器来操作。

▷ 面粉筛



过筛后的面粉不仅可以去掉多余杂质，也会让面粉更加蓬松，利于后期搅拌。而当面粉、可可粉、小苏打等多种粉类原料混合在一起时，用面粉筛过筛一下，有助于它们混合均匀。

2. 冰箱制作甜品的技巧

○ 甜点中关于冷冻和冷藏的区分

布丁类产品在成型过程中不可温度过低，如果温度过低会让其内部组织变得粗糙，口感不细腻，还会有出水问题，因此这一类需要放入冷藏室。慕斯、乳酪类必须放入冷冻室成型，以便达到一定硬度以便于刀切和造型。

○ 慕斯、乳酪类产品脱模小技巧

冷冻后的慕斯、乳酪类产品与模具的粘贴性比较强，脱模前用电吹风沿着模具四周用暖风吹10秒左右，让模具外层温度略有升高后再脱模，会比较容易！

○ 慕斯、乳酪切块的技巧

脱模后的慕斯、乳酪类产品比较硬，可以在室内常温下放置1分钟，用开水滚过或者用热毛巾擦一下刀具再切，这样切出来的慕斯、乳酪四周比较光滑。