

家有高厨系列

奶食甜品

自己做

车 韬 编著

农村读物出版社

75972.13-4
家有高厨系列

奶食甜品

自己做

车韬 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

奶食甜品自己做 / 车韬编著. — 北京 : 农村读物出版社, 2014. 9
(家有高厨系列)
ISBN 978-7-5048-5733-0

I. ①奶… II. ①车… III. ①乳制品—甜食—制作
IV. ①TS972. 134

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第176371号

编 著	车 韬								
监 制	周学武								
参编人员	李 甜 双 福 侯熙良 王雪蕾 常方喜 彭 利 梅妍娜 徐正全								
	李青青 郑希凤 李华华 满江霞 衣晓妮 王 芸 刘少博 于 浩								
	潘桂海 赵雪林 于瑞强 徐小乐 逢 慧 韦 锋 姜 莉								
美食制作	力萨西餐厅  李 甜								
工作人员	石青华 于善瑞 仇 鑫 胡玉英 申永芬 王玉芳 李德松 葛永荣								
全案统筹									
摄 影	双福  文化·出品 www.shuangfu.cn								
装帧设计									

责任编辑	育向荣 刘博浩 程 燕
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号楼 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	880mm X 1230mm 1/24
印 张	3.5
字 数	80千字
版 次	2014年9月第1版 2014年9月北京第1次印刷
定 价	20.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换

Contents 目录

Part 1

不可不知的奶食基础

奶食的历史和营养价值	2
不可或缺的制作工具	4
不可忽略的奶食制作细节	5
不可不知的食用方法	6



Part 2

鲜奶 & 鲜奶甜品



创意鲜奶

皇家奶茶	11	花生牛奶	16
黑白配	12	黑米椰奶	17
紫薯牛奶	13	懒人奶羹	17
米乳	15	香蕉牛奶	19



鲜奶甜品

热带风情奶昔	20	蛋奶酒	29	牛奶龟苓膏	37
蓝莓椰汁糕	21	焦糖奶布丁	31	红豆牛奶冰淇淋	37
芒果牛奶慕斯	23	脆皮炸鲜奶	32	香草奶油冰砖	39
香芋冰淇淋奶昔	24	牛奶米糕	33	快手抹茶牛奶布丁	41
牛奶脆谷乐	25	紫薯奶冻	33	牛奶奥利奥冰淇淋	42
牛奶炖蛋	27	法式奶冻	35	香草奶冻	42
抹茶干果冰沙	28	奶茶布丁	36		

Part 3

酸奶 & 酸奶甜品



花样酸奶

超简单酸奶	45	苹果泥酸奶	48	蓝莓酸奶	51
玉米酸奶	46	豆浆酸奶	49	柚子酸奶	52
绿茶酸奶	47	干果乳酪酸奶	49		



酸奶甜品

巧克力酸奶慕斯	53	芒果酸奶冰沙	58	抹茶芝士奶杯	63
酸奶冰淇淋	54	酸奶魔蛋	59	红酒酸奶	64
白巧克力酸奶冻	55	酸奶章鱼小丸子	60	杏仁酸奶南瓜	65
干姜酸奶糊	55	酸奶水果盅	61	核桃蔬果色拉	66
酸奶水果雪膏	57	酸奶布丁	61	Hello Kitty 酸奶慕斯	67

Part 4

奶酪 & 奶酪甜品



花样奶酪

基础鲜奶奶酪	70	鲜奶油奶酪	73
番茄橄榄鲜奶酪	71	果仁葡萄干鲜奶酪	74



奶酪甜品

南瓜核桃奶酪塔	75	意大利奶酪布丁	77	奶酪威风蛋糕	79
豆浆草莓布丁	75	咖啡奶酪杯	78		

索引：本书奶食甜品拼音速查 80



Part 1

不可不知的奶食基础

- ◎奶食的历史和营养价值
- ◎不可或缺的制作工具
- ◎不可忽略的奶食制作细节
- ◎不可不知的食用方法



奶食的历史和营养价值

常见的奶食有着怎样的历史和营养价值？本文告诉你。

关于牛奶



牛奶的历史

我们日常生活中有牛奶、羊奶、马奶、骆驼奶等，但最为普遍的还是牛奶。牛奶是从奶牛身上所挤出来的乳汁。人类饮用牛奶的历史相当久远，据德国和英国科学家研究发现，最早食用牛奶的是欧洲人。牛奶不像河水那样容易被寄生虫污染，而且不受农业歉收等自然危机的影响，因而，欧洲人的祖先通过饲养奶牛，慢慢使牛奶成为他们重要的营养来源。虽然牛奶中含有不易被吸收的乳糖，但久而久之，欧洲人成年后获得了消化牛奶中乳糖的能力，并遗传给后代，增加了人类的生存机会。

牛奶的功效

- 牛奶营养丰富、全面，被称为“最接近完美的食品”“白色血液”。
- 中医认为牛奶味甘、性微寒，具有润肺养胃、宽肠通便、补虚的功效。
- 牛奶中含有丰富的钙、维生素 A、维生素 D 和氨基酸等营养物质，比例符合人体需要。
- 牛奶能为人体提供优质蛋白质，消化率高达 90% 以上。
- 牛奶脂肪含量为 3% ~ 4%，并以微脂肪球形式存在，有利于消化吸收。
- 牛奶中的碳水化合物主要为乳糖，有调节胃酸、促进胃肠蠕动和消化液分泌的作用。
- 牛奶中的钙容易被人体吸收，是膳食中钙的最佳来源。

奶油是一种乳制品，奶香浓郁，是由生牛奶顶层的脂肪含量较高的一层制得。因为生牛奶静置一段时间之后，密度较低的脂肪会浮升到顶层。在许多国家，奶油都是根据其脂肪含量的不同分为不同的等级。奶油也可以通过干燥制成粉。目前市面上常见的植物性奶油，也叫人造奶油，即反式脂肪酸，多食对人体不利。

关于酸奶

酸奶的历史

酸奶是在消毒的鲜奶中接种乳酸杆菌后，经发酵培养而成的奶制品。它源于保加利亚。相传很久以前，以游牧为主的色雷斯人常常背着灌满奶的皮囊随畜群在大草原上游荡，由于气温、体温的作用及其他原因，皮囊中的奶常变成渣状，将少量这样的奶倒入煮过的奶中，煮过的奶很快也变酸，这就是最早的酸奶。

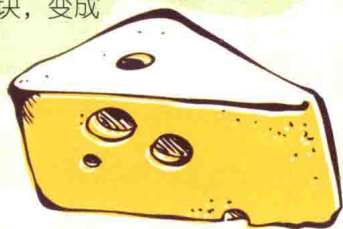
酸奶的功效

- 酸奶易于人体消化吸收，除乳糖分解成乳酸外，其他的营养成分基本没有变化。
- 酸奶能将牛奶中的乳糖和蛋白质分解，使人体更易消化和吸收。
- 酸奶含有多种酶，能促进胃液分泌、提高食欲、加强消化、防止便秘。
- 酸奶中的乳酸菌能减少某些致癌物质的产生，因而有防癌、抗癌作用；同时，乳酸菌能抑制肠道内腐败菌的繁殖，并减弱腐败菌在肠道内产生的毒素，使肝脏和大脑免受这些毒素的危害，防止衰老。
- 酸奶有降低胆固醇的作用，特别适宜高血脂的人饮用。
- 酸奶中的乳酸菌可以产生一些增强免疫功能的物质，从而提高人体免疫力，防止疾病。

关于奶酪

奶酪的历史

奶酪又称干酪、芝士，是牛奶经发酵、浓缩而制成的产品。奶酪被认为是由游牧民族发明的。他们早先将鲜牛奶存放在牛皮背囊中，但往往几天后牛奶就发酵变酸。后来他们发现，变酸的牛奶在凉爽湿润的气候下经过数日，会结成块，变成极好吃的奶酪，于是这种保存牛奶的方法得以流传。奶酪也一直是这些游牧民族的主要食物之一。



奶酪的功效

就工艺而言，奶酪是发酵的牛奶；就营养而言，奶酪是浓缩的牛奶。制作 1 千克的奶酪大约需要 10 千克的牛奶。它去除了牛奶中大量的水分，保留了其中营养价值极高的精华部分，被誉为“乳品中的黄金”。

- 奶酪的蛋白质、脂肪、钙、维生素 A、维生素 B₂ 是鲜奶的 7 ~ 8 倍。
- 奶酪含有丰富的蛋白质、钙、脂肪、磷和维生素等营养成分，是纯天然的食品。
- 奶酪是含钙最多的奶制品，且钙易吸收。
- 奶酪能增进人体抵抗疾病的能力，促进代谢、增强活力、保护眼睛，并保持肌肤健美。
- 奶酪中的乳酸菌及其代谢产物对人体有一定的保健作用，有利于维持人体肠道内正常菌群的稳定和平衡，防治便秘和腹泻。
- 奶酪中的脂肪和热能都比较多，但是其胆固醇含量却比较低，对心血管健康有益。
- 奶酪具有补肺、润肠、养阴、止渴的功效。



不可或缺的制作工具

制作奶食会用到不少工具，本文进行简单的列举和说明，可根据自己的实际情况选择。其实，仔细看看，它们中的绝大部分已经藏在你家的橱柜里了。

打蛋器



手动

打发的工具



电动

奶锅

必不可少的加热工具



制作酸奶的半自动
化好工具



酸奶机

模具

让奶食做成各种
好看造型的秘诀



烤箱

让蛋糕成型必不可少的工具



各种容器

奶食“漂亮的家”



密封玻璃罐



玻璃杯



色拉碗

其他工具

冰格、冰箱：冷冻成型也是奶食的重要途径

豆浆机：制作豆浆的半自动化好工具

搅拌机：让食材变成液体的“法宝”

保鲜膜：薄薄一层，让奶食更美味

蒸锅：蒸的更营养

搅棒：搅一搅，更均匀

纱布：让奶酪的制作更简单

水果刀：削皮、切块的好帮手

不可忽略的奶食制作细节

制作奶食时，需要注意以下的细节，这样做出的成品才会“零失败”。

消毒

制作前，所有器具必须先经过沸水消毒。以保证成品的卫生与洁净。

正确的打发

打发就是将材料以打蛋器用力搅拌，使大量空气进入材料中，使原来的形态发生变化。常见的有打发蛋清、打发蛋黄、打发淡奶油等。在制作过程中，应根据制作步骤的说明打发到合适的状态，否则，会使成品“失败”。



●打发蛋清，会呈现以下三种状态。



湿性发泡：呈半液体状



中性发泡：呈软柱状



硬性发泡：呈较坚硬柱状



●打发淡奶油也叫发泡，常用下面两种状态。



打发至 6 分：用打蛋器中



打发至 8 分：快速打发淡奶

速搅拌淡奶油成半液体状。油至坚硬的柱状或软柱状。

温度与时间

在奶食的制作中，对温度与时间要求最高的当属酸奶了。酸奶在发酵时，时间为 8 小时左右，视保温器的效果而定。最适宜发酵的温度为 $43 \sim 45^{\circ}\text{C}$ ，温度如过高，会杀死酸奶中的乳酸菌造成发酵失败，如温度过低又会造成发酵缓慢。制作时一定要注意。

保存

家庭自制的奶食是无法长期保存的食物。自制的奶酪无法真空保存，只能冷藏保存 3 天。食用时，食用的餐具也应该绝对干净，避免细菌在奶酪中繁殖。

不可不知的食用方法

《中国居民膳食指南》建议，每人每天饮奶 300 克，也可食用其他相当量的奶制品，可获得约 300 毫克的钙，加上其他食物中的钙，基本能够满足人体钙的需要。同时，奶及奶制品还可以提供蛋白质、其他矿物质和维生素等营养物质，维持机体良好的健康状态。

特别注意，过多摄入酸奶容易导致胃酸，影响消化酶的分泌，破坏人体内的电解质平衡。对于健康人，酸奶每天 250 ~ 500 毫升比较合适。

奶食特别适合下列人群食用

孕妇

孕妇尤其应多食用奶制品，特别是奶酪，对身体吸收钙质很有帮助。

中老年人

绝经期前后的中年妇女常喝牛奶可减缓骨质流失，牛奶中的一些物质对中老年男子有保护作用。脱脂奶更适合老年人、血压偏高的人群。

青少年儿童

青少年儿童成长发育旺盛，尤其适合食用奶食。

动脉硬化和高血压病患者

营养学专家发现，奶食中含有一种“牛奶因子”，有降低人体中血清胆固醇的作用。有人做过实验，每天饮 720 克酸奶，一周后血清胆固醇会明显下降。

骨质疏松患者

酸奶是由牛奶添加乳酸菌发酵制成的产品，因为添加了乳酸菌，所以牛奶中的乳糖会被分解成乳酸，而研究发现，乳酸和钙结合转为乳酸钙时，最容易被人体吸收，因此酸奶很适合患有骨质疏松症的患者饮用。此外，它为肠胃道营造了一个酸性的环境，也能帮助铁质的吸收。

气血不足者

酸奶性平，味酸甘，有生津止渴、补虚开胃、润肠通便等功效，经常食用，可以增加营养，增强机体的抵抗力。酸奶尤其适宜身子虚弱、气血不充足、营养不好、肠燥粪便干燥之人食用。

皮肤干燥者

奶食能够滋养肌肤，可谓美容圣品，特别适宜皮肤干燥者食用。女性长时期、定量食用，可使肌肤滋润、细腻、有光泽。

以下人群在食用奶制品时，应多加注意

- 缺铁性贫血、乳糖酸缺乏症、胆囊炎、胰腺炎患者不宜饮用牛奶。
- 脾胃虚寒、痰湿者应慎食牛奶。
- 肠胃功能较弱的人不宜大量饮用牛奶。
- 胃肠道手术后的病人、腹泻或其他肠道疾患的患者不适合喝酸奶。
- 服用单胺氧化酶抑制剂的人应避免吃奶酪。
- 乳糖不耐受者应避免空腹饮奶，可以正餐饮奶，也可以在餐后 1 ~ 2 小时内饮奶。其次要合理搭配食物，建议饮奶时注意和固体食物搭配食用。再次要少量多次，建议一天饮奶量分 2 ~ 3 次。有乳糖不耐受且无饮奶习惯者从少量饮奶（50 毫升）开始，逐渐增加。





Part 2

鲜奶 & 鲜奶甜品



◎创意鲜奶

◎鲜奶甜品





分量：1人份



创意鲜奶



皇家奶茶



原料:

红茶 8 克, 纯牛奶 250 毫升, 白糖适量。



制作:



1. 锅中添入适量水烧开, 放入红茶小火焖煮至茶汤浓。



2. 加入适量白糖。



3. 加入牛奶, 慢火煮至起小气泡。



4. 停火, 过滤, 倒入杯中即可。

小贴士

杯子可以提前泡在热水中, 这样在冬季时享用起来更暖手, 很实用。

采用熬煮出的奶茶口感更香浓, 如为了省时间, 可以用开水冲泡, 但风味会差不少。





黑白配

 原料:



美式咖啡 1 杯，纯牛奶
100 毫升。

小贴士

冰格尽量选择
形状可爱的，如心
形，这样会增加饮
用的乐趣。

分量：2 人份

 制作:



1



2



3

1. 将美式咖啡倒入冰格中，放入冰箱进行冷冻。
2. 取出冻好的咖啡冰块
3. 将纯牛奶倒入即可。
入杯。