



小美 / 著



我的 第一本 免烤甜点书

WO DE DIYIBEN
MIANKAO TIANDIANSHU

零起点 零失败
小美的甜蜜西点制作全揭秘

新浪博客 **380** 万点击量
精英博主首部免烤甜点书

82款人气点心，轻松完成从“菜鸟”到“大神”的转身

中国妇女出版社



我的 WO DE DIYI BEN
第一本 MIAN KAO TIAN DIAN SHU
兔烤甜点书

小美 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本免烤甜点书 / 小美著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0580 - 7

I. ①我… II. ①小… III. ①甜食—制作—图解
IV. ①TS972.134-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第300900号

我的第一本免烤甜点书

作 者: 小 美 著

选题策划: 魏 可

责任编辑: 魏 可

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 11.25

字 数: 100千字

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0580 - 7

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

给甜点上个清爽自然妆



春天和夏天很多女孩子都喜欢，我也不例外，脱去厚重的大衣，穿着清爽的衣衫，不光自己感觉轻松，看的人也会觉得舒服。换做甜点也是如此，在这样的季节，我们有更多的天然原料，更多的水果和花朵作为装饰，甜点也会变得更加赏心悦目。天气渐渐变暖时我们总会排斥烘烤，它会让人心情变得浮躁，所以不妨暂且离开烤箱，放下复杂而又繁琐的制作过程，做些简单又色彩鲜艳的纯天然小甜点。

记得小时候每到过年过节，家里的茶几上都会摆放着许多小食，糖果、果冻，还有那些传统小糕点，拿起一两样吃上几口，打从心底觉得满足。而现在有些小食可能被我们淡忘，也可能不再是曾经的味道，我一直在寻找最初的那种感觉，那种快乐。于是我开始尝试动手制作，起初只是单纯地为家人做放心的糕点，现在却变成了我追求的幸福生活。在动手制作的过程中不光带给自己快乐，也同样带给身边更多的人欢笑。那些我喜爱的小食，被我记录在这本书中，或许也能勾起你儿时的回忆，找到最初的快乐。动起手来，为自己也为我们爱的家人。

好吃又好看的甜点不需要太复杂，简简单单的三四步，一款精美的甜点就完成了，原料也不必太费力去找，最天然的食材就是甜点最佳的原料。从最容易上手的果冻、布丁，到夏天离不了的冰棍、饮品，当然还有最最不能少的糖果、零食，在本书中都有涉及，对于个别制作小难点，也都特别加以注明，方便我们在制作时更加得心应手。一切的一切都已准备好，只等你动手来参与！

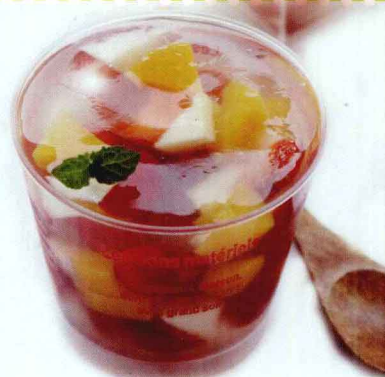
感谢爱我的家人和朋友：姜永存、吕桂珍、邵永成、张永勤、高大勇、于晴、樊素英、张威、张瑜、王星、陈晨、李海燕、张艳、姜树峰、周敏，你们的支持是我前行的最大动力！

小美新浪博客：爪印
<http://blog.sina.com.cn/beilezhua>
淘宝店铺：小美的烘焙乐园
<http://xiaomeidiy.taobao.com/>



目录

CONTENTS



一 工具、模具及原料

常用工具 / 002

常用模具 / 003

烘焙原料 / 004

001

二 Q弹诱人的布丁、果冻

椰香班兰西米凉糕 / 008

巧克力覆盆子顺滑布丁 / 010

金莲花水晶羊羹 / 012

咖啡牛奶冻 / 014

洛神花果冻饮 / 016

红豆薏仁蒸布丁 / 018

木瓜椰奶冻 / 020

葡萄酒冻 / 022

三味果冻 / 024

树莓牛奶布丁 / 026

水果冻 / 028

水晶冻 / 030

香橙果冻 / 032

杏仁豆腐 / 034

樱桃优格布丁 / 036

水蜜桃冻 / 038

007



039

冰沙、冰棍及冰激凌

三

薄荷葡萄柚冰沙 / 040

咖啡冰沙 / 042

水果蜂蜜冰沙 / 043

杨梅冰沙 / 044

猕猴桃西瓜冰棍 / 046

蜜桃冰棍 / 048

抹茶蜜豆冰棍 / 050

巧克力脆皮酸奶冰棍 / 052

树莓荔枝冰棍 / 054

樱桃酸奶冰棍 / 056

奥利奥白巧克力冰激凌 / 058

薄荷冰激凌 / 060

咖啡冰激凌 / 062

蓝莓乳酪冰激凌 / 064

巧克力芭菲冰激凌 / 066

香草冰激凌 / 068

香蕉船 / 070

071

香醇幼滑冷热饮

四

冰摩卡咖啡 / 072

冰欧蕾咖啡 / 073

椰奶咖啡 / 074

薏仁蜂蜜水 / 075

水果白玉西米捞 / 076

水果茶 / 078

维也纳黑巧克力热饮 / 080

香芋紫米露 / 082



甜蜜的果酱、糖浸水果

五

红酒洋梨 / 086

焦糖奶油 / 088

苹果李子果酱 / 090

树莓黑布林果酱 / 092

糖水樱桃 / 094

甜杏果酱 / 096

香蕉桑葚果酱 / 098

蓝莓果酱 / 100

六

不用烤箱的常温点心

脆皮圆筒 / 102

鲷鱼烧 / 104

鸡蛋仔 / 106

蓝莓华夫饼 / 108

芒果班戟 / 110

娘惹糕 / 112

巧克力蛋卷 / 114

双色薯心茶巾 / 116

双色芸豆卷 / 118

松糕 / 120

黑芝麻铜锣烧 / 122

椰奶紫薯蒸糕 / 124

樱桃奶油可丽饼 / 126



七

甜美的慕斯

黄桃树莓慕斯 / 130

咖啡牛奶慕斯蛋糕 / 132

芒果酸奶慕斯蛋糕 / 134

巧克力樱桃慕斯杯 / 136

黄金杏慕斯 / 138



八

奶香四溢的乳酪甜品

芒果树莓乳酪蛋糕 / 142

树莓大理石乳酪块 / 144

无花果乳酪 / 146

焦糖樱桃乳酪蛋糕 / 148



九

百变糖果及零食

法式树莓软糖 / 152

坚果牛轧糖 / 154

焦糖杏仁粒 / 156

牛奶糖 / 158

杏仁水果糖 / 160

热带水果乳酪球 / 162

坚果脆皮巧克力香蕉 / 164

焦糖巧克力 / 166

朗姆松露巧克力 / 168

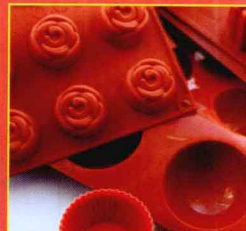
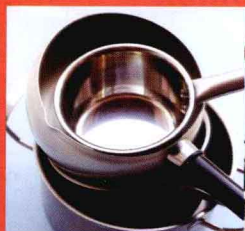
水果巧克力串 / 170

夏威夷果巧克力玫瑰 / 172



一、工具、模具及原料

工具



模具



原料



常用工具



橡皮刮刀

橡皮刮刀可用来混合原料，可以将打蛋盆、锅壁上的面糊或是酱汁刮得更加干净。既方便又好用，是烘焙必不可少的工具。

打蛋器

可以搅打鸡蛋、鲜奶油、黄油，或是混合一些湿性原料。

电动打蛋器更适合原料的打发，比如全蛋、蛋白、黄油、淡奶油的打发，相比手动打蛋器它会更加省力，但它不能代替手动打蛋器，当原料无需打发或是只需将原材料混合到一起时，还是用手动打蛋器操作更为方便。



毛刷

用来涂抹奶油、为面团刷蛋液、为蛋糕刷糖浆等，有羊毛刷和硅胶毛刷2种。

打蛋盆

需要选择广口深底的，更方便用于搅拌、揉捏面团或是面团发酵。

秤

常用的有机械秤和电子秤，现在电子秤更为普遍，可以更加精确地掌握原材料的用量，一般粉类或是液体等可以使用精确度最低为1克的电子秤，对于像泡打粉、盐、糖等用量更为精准的原料需使用精确度最低为0.1克的电子秤。



温度计

煮糖、巧克力、奶油酱，还有测量面团温度等都需要用到温度计，是烘焙的常用工具。

量勺/量杯

西点配方中经常会提到多少茶匙或汤匙，那指的就是量勺，由大到小依次为：1汤匙 15毫升、1茶匙 5毫升、1/2茶匙 2.5毫升、1/4茶匙 1.25毫升。



油纸

铺在模具内使用，一次性的，很方便也很便宜，免去使用后清洗的麻烦。

锡纸

包裹慕斯圈和烘烤含油量大的西点时都会用到，也可加盖在糕点表面防止过度上色，节省点的话还可以反复使用，一般超市都能买到。

保鲜膜

用于保护食物，防止面团或是蛋糕胚因长期接触空气而表面风干。

量杯

可以更加方便地测量液体用量。

粉筛/过滤网

粉筛用来将面粉、干料等过筛去除硬块。

网洞较大的过滤网用来过滤面糊、奶油酱、果泥等，细小的过滤网可以用于汤汁、果汁的过滤，可使成品口感更加细腻。



锅

用来煮牛奶或是果酱、奶油酱、奶糖等。可以多准备几个，分类使用。



搅拌器/研磨机

搅拌器用来榨取果汁，研磨机可以将芝麻等研磨成粉末状。



冰棍机/冰激凌机

专业制作冰棍和冰激凌的机器，制作起来更加方便快捷。

常用模具



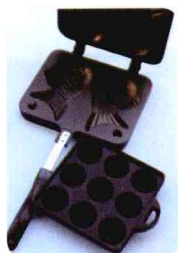
慕斯圈

型号和款式有很多种，常用来制作慕斯，小号的还可以用作切割工具。

各种硅胶模



环保且脱模方便，面糊、慕斯、果冻等都可以使用，脱模很方便。切勿用利器切割表面，也不能在火上直接加热。



华夫饼模/蛋卷模

用来制作华夫饼和蛋卷的专用模具，使用前需要提前涂抹溶化的黄油，可以更好地脱模。

另外还有鲷鱼烧和鸡蛋仔模。



耐高温玻璃容器

由于本身的材质透明，用来制作果冻、慕斯、各式奶油酱等冷甜点更具视觉效果。

耐高温瓷器

质地厚实，有保温功效，可以用来烤舒芙蕾、蒸布丁等。



耐高温纸杯/纸托/小蛋糕模

可以做小蛋糕，花色花样很多，薄纸托不能独立使用，需搭配硬模具使用。



塑料慕斯杯/冰棍模

同玻璃杯一样可以用来制作慕斯或是果冻，造型种类很多。塑料冰棍模价格较为便宜，一般红豆冰棍或是水果冰棍都可以制作。





烘焙原料



鸡蛋：鸡蛋具有丰富的营养价值，还有增加产品质地及口感、改善产品外表色泽、有助于成品具有较好的膨大作用等特点。如果没有鸡蛋就没有糕点的存在，无论是蛋糕、饼干、奶油酱或是慕斯，都离不开它。

玉米淀粉：简称“玉米粉”，有些配方中用它代替部分面粉，使蛋糕组织更细腻柔软，因为玉米淀粉没有“筋”，所以加入它后会降低面粉的筋度，如果买不到低粉可以在普通面粉（即中粉）中加入20%的玉米淀粉使用。除此之外它还可作为勾芡调化材料，加热至65℃即产生胶凝作用，可用于做派馅、布丁馅等。

糯米粉：中式糕点常用粉，用于年糕、家庭小吃、汤圆、元宵等。

粘米粉：又叫大米粉，制作中式糕点用，例如冰皮月饼、年糕、汤圆等。

树薯粉：又称菱粉、木薯淀粉、泰国生粉。它在加水遇热煮熟后会呈透明状，带有弹性。常用来制作芋圆，也是娘惹糕的主要原料之一。

白砂糖：常用的是细粒的砂糖，可快速溶解，与面糊搅拌时较易溶解均匀，粗砂糖结晶颗粒稍大，不易氧化，可做果酱、糖果等。一般超市都能购买到。

糖粉：糖经研磨成粉状，一般糖粉内均加入3%左右的淀粉，防止结块，添加在饼干面糊中可使成品较不易松散，也可用于装饰。

冰糖：结晶块较大，不易溶解，加热不会浑浊，可用来做果酱、软糖等。

麦芽糖：有颜色透明的水麦芽和颜色较深的麦芽糖，水麦芽可使产品比较有嚼劲，用来做牛轧糖和巧克力糖等。深色麦芽糖多用于果酱及馅料的制作。

蜂蜜：天然的糖浆，有保湿作用，增加成品的风味。

奶油：也叫黄油、牛油，从牛奶中提炼出来。分有盐和无盐2种，一般常用的为无盐奶油。奶油是大部分面糊和面团、各式奶油酱和糖果中必不可少的原料。

小苏打粉：呈细白的粉末状，遇水、热或其他酸性中和，会产生膨胀作用，尤其用在巧克力甜点中，酸碱中和后使成品颜色变深。

盐：用来调味或增加风味，还可增加面团韧性和弹性以



及中和过度的甜味。

奶粉：可使产品均匀细致、柔软、富有弹性和光泽，还可增加浓厚的奶香味。可分为全脂、半脂和脱脂。

鲜奶油：又叫稀奶油、淡奶油，白色液体状，含脂肪量在30%~40%，多用于制作慕斯、冰激凌等。鲜奶油需冷藏保存，4℃最佳，开封后应尽快用完。此外还有植物性鲜奶油，相比动物性鲜奶油价格更低廉且更容易被打发，但口感和健康度都较差。

酸奶：牛奶经过菌种培养而成，呈凝固状，有很多种口味，烘焙需选择原味的较佳，常被拿来制作清凉类点心。

奶油奶酪：最常见的一种软质奶酪，是鲜奶油经过细菌分解所产生的奶酪及凝乳处理所制成，奶香浓郁，适合制作蛋糕、慕斯、冰激凌和舒芙蕾等甜品，也可用于馅料的制作。需冷藏保存，不得冷冻，开封后尽早用完，不然很容易变质。

牛奶：可提高蛋糕和西点的品质，增加产品外表的色泽、口感及香味，增加蛋糕的水分，使其组织更加细腻。在制作奶油酱、布丁液和液体面糊等都会使用到它，还可代替部分水来和面。

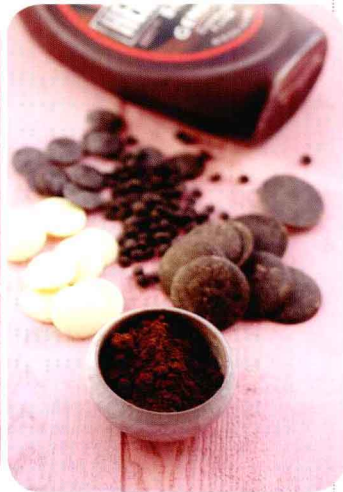
吉利丁：有粉末状或是透明片状2种，用途大致相同。鱼胶片是吉利丁经脱色去腥处理制成，适合做慕斯、巴伐露、果冻布丁、奶酪等甜点。

琼脂：又叫洋菜，分成条状和粉状2种，比较常见是条状的，泡软后加入适量水煮溶化再与其他材料混合。成品口感较脆，缺乏弹性，适合做不通透糕冻类，如杏仁豆腐、软糖等，还有黏糊状冰品，如八宝粥、银耳羹等。

可可粉：将除去部分脂质的可可液块磨成粉，形成苦甜的低脂可可粉或是一般的可可粉，可混入各种面团中，也可掺水拌匀后用来制作布丁、饮品、雪糕等，还可作为装饰使用。

耐高温巧克力豆：耐烤、耐高温，可直接加入面团或面糊中，以增加成品的口感。

黑巧克力：有砖形和纽扣形，





可用来制作奶油酱、慕斯、蛋糕等甜点，因其可可量不同，大致分为牛奶巧克力、苦甜巧克力和黑巧克力，可可含量越高品质越好，55%~70%的可可含量更多用于烘焙中。

白巧克力：可可奶油含量在20%，添加牛奶和糖制成，通常会添加香草精调味，适合直接食用，可用来制作点心，并可用在装饰上。

巧克力酱：可直接食用，也可用于调味、淋酱、冲调饮品、抹酱、夹心或是装饰等。

坚果：种类繁多，营养价值丰富，可酌量添加入面糊或面团中，增加成品口感和风味，也可做表面的装饰用。

水果干：同坚果一样，可添加入面糊或是面团中增加风

味，也可用于装饰。

香草荚/香草精：有着非常香甜的味道，可以去除牛奶和蛋液中的腥味，增加西点的香味。

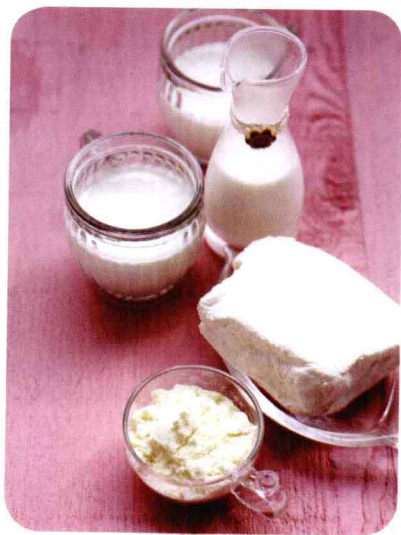
食用香精：有班兰香精、玫瑰香精、咖啡香精等，为西点增加特有的芳香，同香草精一样，使用时不要过量，每次用几滴就好。

各种粉状物：有椰子粉、抹茶粉、咖啡粉、草莓粉、紫薯粉、红曲粉等，可揉入面团或混入面糊、馅料中，为成品增色、增加风味，也可撒在成品表面做装饰，增加口感。

各种谷物：有红豆、西米、白芸豆、薏米和芝麻等，用来制作风味甜点，红豆和白芸豆也可用来制作豆沙馅。

酒：常见的西点用酒有朗姆酒、白兰地、橙酒、咖啡蜜酒、葡萄酒等，酒在糕点中可以去除腥味，并增加点心风味。如平时使用量较小的可以选择购买小瓶。

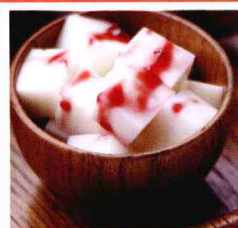
柠檬：果实可以用来制作果酱或是塔，也可以切片作为装饰。果皮可以为奶油酱、布丁液、慕斯等增加风味。果汁可以去除腥味，也可以起到抗氧化的作用，防止去皮后的香蕉、苹果、洋梨等变黑。



二、Q弹诱人的布丁、果冻



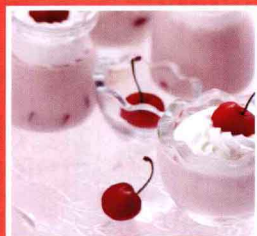
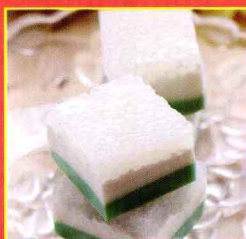
杏仁豆腐



巧克力覆盆
子顺滑布丁



椰香班兰
西米凉糕



樱桃优
格布丁



椰香班兰西米凉糕





材料

- ★ 西米50克，清水适量
- ★ 牛奶200毫升，椰子粉20克，白砂糖30克，淡奶油50毫升，鱼胶粉10克，班兰香精1勺



做法

1. 西米洗净，加入清水煮至透明，捞出沥干水分放入容器中。



2. 牛奶、椰子粉、白砂糖、鱼胶粉、淡奶油混合均匀，小火煮沸。



3. 分成两等份，其中一份加入班兰香精混合均匀。



4. 先倒入原味椰奶液冷藏至凝固。



5. 倒入剩余的班兰椰奶液，放冰箱冷藏2小时以上。



巧克力覆盆子顺滑布丁

