

· 最爱甜品，邂逅美好时光 ·

舌尖上的浓情蜜意 魅力甜品

果汁，糖水，蛋糕，布丁，百款甜蜜滋味一书尽享

◎ 黎国雄 都基成 主编 ◎

中国华侨出版社

舌尖上的浓情蜜意

魅力甜品

黎国雄 都基成 主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的浓情蜜意：魅力甜品 / 黎国雄，都基成主编. —北京：中国华侨出版社，2014.3

ISBN 978-7-5113-4524-0

I .①舌… II .①黎… ②都… III .①甜食—制作 IV .① TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 056132 号

舌尖上的浓情蜜意：魅力甜品

主 编：黎国雄 都基成

出 版 人：方 鸣

责任编辑：浩 淼

封面设计：韩立强

版式设计：凌 云

文字编辑：宋 媛

美术编辑：郎利刚

经 销：新华书店

开 本：850mm × 1000mm 1/16 印张：16.5 字数：300 千字

印 刷：北京市松源印刷有限公司

版 次：2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4524-0

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815874 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

p r e f a c e

前 言

甜蜜，隐喻着快乐，承载着幸福，是一种没有人能抗拒的滋味。甜品，是休闲时刻的最佳伴侣，在饱餐之后或者工作间隙来上一份，它甜蜜诱人的口感会一次又一次地刺激你的味蕾，为你洗去工作的疲劳，带来幸福浪漫、浓情惬意的美好时光。

缤纷多彩的果汁，甜蜜清润的莲子红枣花生糖水，清爽可口的芒果酸奶冰沙、香草冰激凌，醇香浓郁的卡布奇诺咖啡，万千风情的蔓越莓慕斯，热烈美好的乳酪舒芙蕾蛋糕，醇厚柔腻的巧克力布丁……当这些甜蜜的滋味与你邂逅，在你的唇齿间流连，总有那么一刹那，你几乎要忘了自己身在何方，为之沉醉，倾倒，无法割舍。

爱上这些甜蜜的美食，去蛋糕房、西餐厅购买，远不如自己制作更合心意，更合口味，同时也更有乐趣。还有，如果你想要保持美好的体形，只有自己制作，才能更好地控制热量！此外，也许你非常注重健康和食品安全问题，也只有自己动手，使用新鲜天然原料制作的，完全不添加色素和防腐剂，才能更放心了。

从果汁、糖水、咖啡、冷饮到果冻、布丁、慕斯、蛋糕，本书兼顾美味和健康的双重标准，精心选取数百款甜蜜美食，为你奉上了一本甜品制作大全。门类广，花样多，创意新，既有传统的、经典的、怀旧的品种，也有新潮的、时尚的、创新的款式，有异域的，也有本土的，无论是西瓜柳橙汁、香蕉圣女果糖水、草莓苹果冰沙、加州西梅布丁，还是香橙巧克力慕斯、布隆森林蛋糕、樱桃曲奇、绿茶红豆派……款款都美味，诱人，魅力无限！光是这些名字，就足以让你垂涎欲滴了吧？不论你是追求情趣的吃主，还是推崇健康的食客，都可以在这里找到对味的“那一道”。

翻开书，满心喜悦的跟着美食大师来学吧，详尽的步骤讲解，从食材的准备、

制作的顺序、搅拌的方式、温度与时间的拿捏，无不细致入微，帮助零经验的读者也能成功做出美味甜品。实用的制作指导，帮助你完全避免失败，一学就会，且不断提升你的技巧，很快从初学变成高手。贴心的提示，从选材技巧到饮食宜忌应有尽有，帮助你做出美食，更能确保美食的营养功效，当然，还帮助你实现甜食好吃不发胖的心愿。

无须复杂的工具，无须昂贵的材料，每款精致美食都简单易学，人人在家就能自己做。也许在某个温暖的午后，闲适的周末，浪漫的纪念日，你就可以为亲爱的自己，为爱人、家人或朋友捧上一杯清爽可口的果汁，一碗清心滋润的糖水，一块柔软美味的蛋糕，一份细腻嫩滑的奶冻，一碟精巧可口的点心，在醉人的香气中，为自己、为大家洗去疲惫，为生活重新注入甜蜜、活力与希望，也带来别样的美味和感动。



目 录



第一章 果汁



梨苹果香蕉汁	2	青红葡萄汁	12	柠檬汁	24
苹果猕猴桃汁	2	桃汁	13	纤体柠檬汁	24
苹果柠檬汁	3	蜜桃汁	13	樱桃优酪乳	24
苹果菠萝桃汁	3	草莓汁	14	美白果汁	25
苹果汁	4	草莓柳橙汁	14	樱桃草莓汁	25
苹果蓝莓汁	4	山楂草莓汁	15	番石榴葡萄柚子汁	26
雪梨汁	5	草莓蜜桃苹果汁	15	李子柠檬汁	26
雪梨菠萝汁	5	柳橙汁	16	杨桃柳橙汁	27
香蕉火龙果汁	6	柳橙苹果梨汁	16	甜瓜苹果汁	27
香蕉茶汁	6	柳橙香瓜汁	17	葡萄柚汁	28
金橘柠檬汁	6	柳橙油桃饮	17	葡萄柚菠萝汁	28
西瓜汁	7	猕猴桃汁	18		
西瓜柳橙汁	7	猕猴桃苹果汁	18		
西瓜蜜桃汁	8	猕猴桃薄荷汁	19		
西瓜香蕉汁	8	猕猴桃柳橙汁	19		
橘子汁	9	哈密瓜汁	20		
芒果橘子奶	9	哈密瓜椰奶	20		
蜜柑汁	10	哈密瓜奶	21		
橘子柠檬汁	10	哈密瓜柳橙汁	21		
荔枝柠檬汁	10	芒果豆奶汁	22		
葡萄柚梨子汁	11	蜜汁榴莲	22		
金橘番石榴汁	11	沙田柚菠萝汁	23		
葡萄汁	12	双桃菠萝汁	23		





第二章 糖水



冰糖炖木瓜	30	雪花马蹄珠	39	桂圆沙参玉竹糖水	48
木瓜莲子百合汤	31	川贝炖雪梨	40	牛奶核桃芝麻糊	49
燕麦莲蛋糖水	32	莓红橙香糖水	41	二龙戏珠	50
红薯淮枣糖水	33	香蕉圣女果糖水	42	姜汁番薯糖水	51
莲子红枣花生汤	34	雪莲果甘蔗糖水	43	桑葚黑芝麻糖水	52
芋头汤圆糖水	35	草莓西施柚糖水	44	五色滋补羹	53
山楂片糯米羹	36	无花果凉薯糖水	45	银耳汤圆	54
草莓西米甜汤	37	紫薯老姜糖水	46	养颜南瓜红枣汤	55
西瓜西米露	38	马蹄银耳哈密瓜甜汤	47	桂圆鸡蛋甜酒汤	56



第三章 咖啡



德式咖啡	58	皇家咖啡	68	清凉一夏	79
焦糖玛琪哈朵咖啡	58	蓝山咖啡	68	愤怒的小鸟	80
樱花拿铁	59	美式摩加冰咖啡	69	枫叶韵律	81
草莓摩卡	60	冰拿铁咖啡	69	地中海风情	82
爱因斯坦咖啡	61	香草咖啡	70		
薄荷咖啡	61	艾迪古巴冰咖啡	71		
摩卡咖啡	62	爱情咖啡	71		
奶油咖啡	62	卡布奇诺	72		
意式巧克力咖啡	63	走在雨中	73		
英国姜咖啡	64	俄国风情	73		
巴西利亚咖啡	64	飞叶	74		
茴香起泡奶油咖啡	65	美式拿铁	75		
玛查格兰咖啡	65	一心一意	76		
抹茶咖啡	66	美丽心情	77		
康宝蓝	67	加勒比海	78		





第四章 奶茶



珍珠奶茶	84	香榭奶茶	88	刚果雪糖奶茶	91
玫瑰奶茶	84	香蕉奶茶	88	薰衣草奶茶	92
皇家奶茶	85	柠檬奶茶	89	冰可可奶茶	92
西米奶茶	85	水蜜桃冰奶茶	89	北海道冰奶茶	93
茉莉冰奶茶	86	南非椰香奶茶	90	莱茵玫瑰冰奶茶	93
薄荷奶茶	86	恋情奶茶	90	绿抹冰奶茶	94
草莓杏仁奶茶	87	爱尔兰冰奶茶	91	贵妃杏仁奶茶	94
小珍珠粉奶茶	87				



第五章 冰点冷饮



西红柿冰激凌	96	芒果酸奶冰沙	104	牛奶雪花冰	113
青提冰激凌	96	红梅果粒冰沙	105	香蕉冰	113
果仁冰激凌	97	橘子冰沙	105	柳橙冰棒	114
奶油冰激凌	97	酸梅冰沙	106	菠萝冰棒	114
色彩冰激凌	98	果粒茶冰沙	106	米糕桂圆冰棒	115
香蕉冰激凌	98	芋香冰沙	106	红豆牛奶冰棒	115
柳橙冰激凌	99	哈密瓜冰沙	107	草莓奶昔	116
蜜红豆冰激凌	99	香蕉冰沙	107	草莓西红柿奶昔	116
芒果冰激凌	100	椰浆酪梨雪泡	108		
猕猴桃冰激凌	100	小麦草雪泡	108		
香草冰激凌	101	草莓雪泡	109		
抹茶冰激凌	101	苹果雪泡	109		
荔枝杨桃冰沙	102	仙草冻锉冰	110		
荔枝冰沙	102	爽口芒果冰	110		
菠萝酸奶冰沙	103	菠萝冰	111		
芒果冰沙	103	芋圆锉冰	111		
水蜜桃茶冰沙	103	方块冰	112		
草莓苹果冰沙	104	综合水果冰	112		



香蕉奶昔	117	黑枣苹果奶昔	119	综合水果圣代	121
芒果奶昔	117	番薯奶昔	119	水蜜桃圣代	121
葡萄奶昔	118	黑森林圣代	120	巧克力圣代	122
芒果猕猴桃奶昔	118	什锦水果圣代	120	樱桃圣代	122



第六章 果冻布丁



意大利奶酪布丁	124	菠萝水晶冻	132	鸡蛋果布丁	147
柳橙果皮冻	124	豆奶玉米布丁	133	梅子酒果冻	148
西红柿布丁	125	燕麦牛奶布丁	134	柠檬水果冻	149
巧克力布丁	126	加州西梅布丁	134	茉莉奶冻布丁	150
紫米奶冻	127	蓝莓酸奶冻	135	芒果果冻	151
烤芒果布丁	127	草莓蛋奶布丁	136	樱桃奶酪冻	152
柠檬奇异果布丁	128	巧克力杏仁布丁	136	菠萝柠檬果冻	153
杏桃布丁	128	大理石乳酪布丁	137	巧克力西米冻	154
豆浆乳酪布丁	129	香槟青提冻	138	绿豆布丁	155
柳橙山药布丁	130	蔓越莓布丁	139	芋头西米冻	155
玫瑰草莓果冻	131	葡萄干软糖果冻	140	木瓜牛奶布丁	156
		草莓水蜜桃水晶冻	140		
		草莓优格冻	141		
		葡萄玛瑙奶冻	142		
		红酒雪梨冻	143		
		豌豆布丁	143		
		椰果芒果冻	144		
		益力多苹果果冻	145		
		枇杷椰果冻	146		



第七章 慕斯



香橙巧克力慕斯	158	黑白巧克力慕斯	159	花生酱脆皮慕斯	161
巧克力椰奶慕斯	158	白巧克力柠檬慕斯	160	红茶慕斯	161

栗子朗姆慕斯	162
香蕉奶酪慕斯	163
榛果慕斯	164
蕾雅酸奶慕斯	165
黑加仑樱桃慕斯	166
芒果酸奶慕斯	167
白巧克力覆盆子慕斯	168

柳橙芝士慕斯	169
巧克力樱桃慕斯	170
香草香槟慕斯	171
百香草莓慕斯	172
香草巧克力慕斯	173
芒果巧克力慕斯	174



第八章 蛋糕



香酥蛋糕	176
菠萝奶油蛋糕	176
抹茶红豆蛋糕	177
奶油绿豆蛋糕	178
巧克力腰果蛋糕	178
年轮蛋糕	179
金三角蛋糕	180
绿茶蛋糕卷	181
椰蓉蛋糕	182
咖啡核桃蛋糕	183
可可蛋糕卷	184
枸杞奶油蛋糕	185
紫米蛋糕	185
葡萄蛋糕	186

瓜子仁蛋糕	187
绿茶红豆蛋糕	188
无水蛋糕	188
香蕉蛋糕	189
芒果乳酪蛋糕	190
斑马蛋糕卷	191
蓝莓蛋糕	192
雪梨戚风蛋糕	192
提子蛋糕	193
海星蛋糕	193
葡萄紫米蛋糕	194
红豆海绵蛋糕	195
草莓蛋糕	195
咖啡蛋糕卷	196
哈雷蛋糕	197
蜂巢蛋糕	197
椰香蛋糕	198
布隆森林蛋糕	198
新意蛋糕卷	199
玫瑰糖蛋糕卷	200
法式乳酪蛋糕	201
鸳鸯蛋糕卷	202

绿茶彩布蛋糕	203
茶香蛋糕	204
彩云布丁蛋糕	205
红蜜豆黄金蛋糕	206
香妃蛋糕	207
紫菜蛋糕卷	208
杏仁戚风蛋糕	209
大理石芝士蛋糕	210
甜筒蛋糕	211
麻香蛋糕	212
乳酪舒芙蕾蛋糕	213
枸杞蛋糕	214
黄金皮蛋糕	215
香橙蛋糕卷	216





第九章 饼干、点心



樱桃曲奇	218	乡村水果派	228	螺旋香芋酥	238
乳香曲奇饼	218	绿茶红豆派	229	金盖酥	239
芝士奶酥	219	核桃小点	230	叉烧酥	240
巧克力曲奇饼	219	香杏小点	230	五仁酥饼	241
菊花酥	220	冬瓜蓉酥	231	豆沙佛手酥	242
炸苹果酥	221	蛋黄莲蓉酥	231	莲花酥	243
椰蓉酥	222	核桃塔	232	豆沙麻枣	244
红糖葡萄酥	222	老婆饼	233	三角酥	245
芝麻花生球	223	莲蓉晶饼	234	奶油红薯	246
椰子球	223	熏衣草饼	234	豆沙扭酥	247
豆沙蛋黄酥	224	意式巧克力饼	235	菠菜奶黄晶饼	248
雪梨酥	225	甘笋豆沙晶饼	235	可可花生果	249
椰子圈	226	枕头酥	236	无花果奶酥	250
雪花牛奶塔	226	黑糯米盏	237	芝麻奶酥	251
千层莲蓉酥	227	花生小点	237		





第一章

果汁



梨苹果香蕉汁

【材料】

白梨1个，苹果1个，香蕉1根，蜂蜜适量

【做法】

- ① 白梨和苹果洗净，去皮，去核后切块；香蕉剥皮后切成块状。
- ② 将白梨和苹果放进榨汁机中，榨出汁。
- ③ 将果汁倒入杯中，加入香蕉及适量的蜂蜜，一起搅拌成汁即可。

【另一做法】

加入优酪乳，味道会更好。

【专家点评】

常食香蕉增强机体对疾病的抵抗力。



重点提示 榨汁时可加适量白开水。



苹果猕猴桃汁

【材料】

苹果1/2个，猕猴桃1个，蜂蜜1小勺，冰水200毫升

【做法】

- ① 将猕猴桃去皮，苹果去皮、去子，洗净后均切成适当大小的块。
- ② 将所有材料放入榨汁机内一起搅打成汁，滤出果肉即可。

【另一做法】

加入橘子，味道更好。

【专家点评】

猕猴桃有很好的纤体瘦身作用。猕猴桃纤维素含量和水果纤维含量都很丰富，能增加分解脂肪的速度。



重点提示 可以通过观察果皮颜色、果毛粗硬的程度等来判断猕猴桃的好坏。

苹果柠檬汁

〔材料〕

苹果60克，柠檬1/2个，凉开水60毫升，碎冰60克

〔做法〕

① 苹果洗净，去皮、去核及子后切成小块；柠檬洗净，取1/2个压汁。

② 将除碎冰外的材料放入搅拌机内，最后在杯中加碎冰即可。

〔另一做法〕

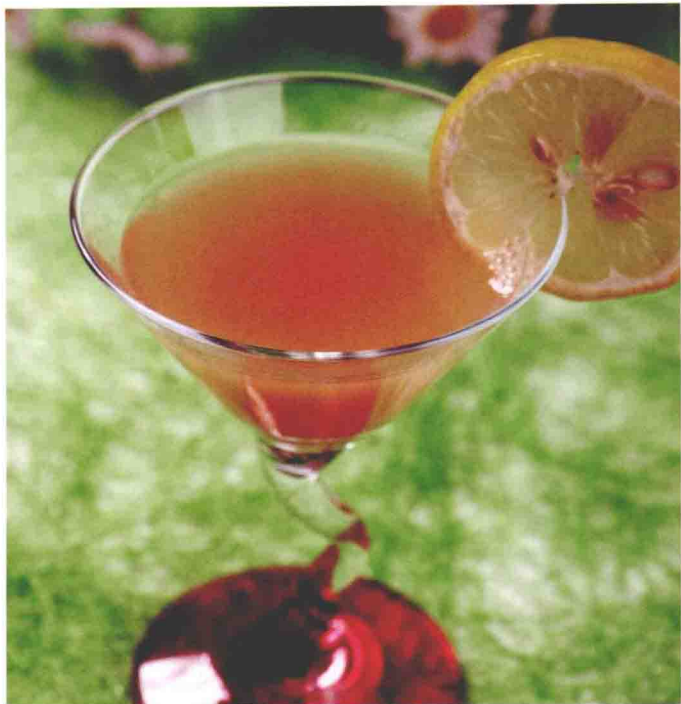
加入香蕉，味道会更好。

〔专家点评〕

苹果中所含的维生素还有美白肌肤的作用，此款果汁能美容养颜。



重点提示 此果汁颜色鲜艳，有少许泡沫，可以在榨汁的时候加入刨冰。



苹果菠萝桃汁

〔材料〕

苹果1个，菠萝300克，桃子1个，柠檬1/2个

〔做法〕

① 将桃子、苹果、菠萝去皮，洗净，均切小块，入盐水中浸泡；柠檬洗净，切片。

② 将所有材料放入榨汁机内，榨成汁即可。

〔另一做法〕

加入牛奶，味道会更好。

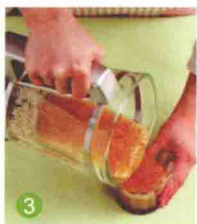
〔专家点评〕

菠萝中丰富的B族维生素能有效地滋养肌肤，防止皮肤干裂，滋润头发的光亮。此款果汁有美白肌肤的作用。



重点提示 如果此果汁不甜，可加入一小勺蜂蜜。





苹果汁

【材料】

苹果（富士）2个，水100毫升

【做法】

- ① 苹果洗净，切成小块。
- ② 在果汁机内放入苹果和水，搅打均匀。
- ③ 把果汁倒入杯中，用苹果和绿花椰装饰即可。

【另一做法】

加入冰块，味道更好。

【专家点评】

苹果中含有大量的镁、硫、铁、铜、碘、锰、锌等微量元素，可使皮肤细腻、润滑、红润有光泽。



重点提示 制作苹果汁时，要尽量在短时间内完成。

苹果蓝莓汁

【材料】

苹果1/2个，蓝莓70克，柠檬汁30毫升，水100毫升

【做法】

- ① 苹果用水洗净，带皮切成小块；蓝莓洗净。
- ② 再把蓝莓、苹果、柠檬汁和水放入果汁机内，搅打均匀。
- ③ 把果汁倒入杯中即可。

【另一做法】

加入冰糖，味道会更好。

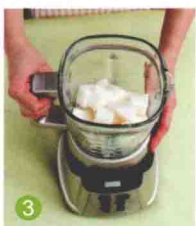
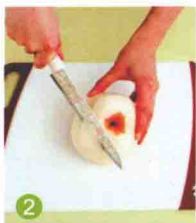
【专家点评】

蓝莓是维生素C的绝佳来源，还含有适量的铁和膳食纤维，营养价值很高。



重点提示 为减少维生素的损失，制作果汁的动作要快。





雪梨汁

【材料】

雪梨1个，水50毫升

【做法】

- ① 雪梨用清水洗净。
- ② 雪梨去皮，去核，切成小块。
- ③ 然后把雪梨和水放入果汁机内，搅打均匀即可。

【另一做法】

加入冰糖，味道会更好。

【专家点评】

此款果汁能够生津润燥，清热解毒。但梨性偏寒助湿，多吃会伤脾胃，故脾胃虚寒、畏冷食者应少饮。



重点提示 一般情况下，体型较大的雪梨糖分和水分含量都比较高，因此要挑选个大的雪梨。

雪梨菠萝汁

【材料】

雪梨1/2个，菠萝1/4个，牛奶100毫升

【做法】

- ① 雪梨洗净，去皮，切成小块。
- ② 菠萝去皮，切块。
- ③ 将雪梨、菠萝和牛奶放入果汁机内榨汁即可。

【另一做法】

加入橙汁，味道会更好。

【专家点评】

此款果汁可以为肌肤补充水分，增强皮肤弹性，消除皱纹。



重点提示 榨汁后，加入少许白糖摇匀后即可食用。





香蕉火龙果汁

【材料】

火龙果1/2个，香蕉1根，优酪乳200毫升

【做法】

- ① 将火龙果和香蕉去皮，切块。
- ② 将准备好的材料放入榨汁机内，加优酪乳，搅打成汁即可。

【另一做法】

加入橙子，味道会更好。



重点提示 火龙果最好切小一些。



香蕉茶汁

【材料】

香蕉100克，茶叶水、蜂蜜各少许

【做法】

- ① 将香蕉去皮，放入茶杯中捣碎。
- ② 加入茶叶水、蜂蜜，调匀即成。

【另一做法】

加入苹果，味道会更好。



重点提示 可加少许凉开水稀释一下果汁的浓度。



金橘柠檬汁

【材料】

金橘60克，柳橙汁15克，柠檬汁15克，糖水、冰水、冰块各适量

【做法】

- ① 将金橘洗净，然后将所有材料放入雪克壶。
- ② 摇10~20下即成。

【另一做法】

加入苹果汁，味道会更好。



重点提示 柠檬汁最好在最后放入。