



贝太厨房

贝太厨房主编
甜蜜滋味
由口及心
平途抑或坎坷
总有点甜意
相伴暖心



甜蜜食堂

75 道中式甜品，家常食材，简单工具，
亲自家制，甜蜜生活俯拾皆是，让一切温暖自然发生，
因为，对幸福的向往，我们想要更多

任芸丽 著



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

贝太厨房 甜蜜食堂

作者：任芸丽

75道中式甜品，家常食材，简单工具，
亲自家制，甜蜜生活俯拾皆是，
让一切温暖自然发生，
因为，对幸福的向往，我们想要更多。



中信出版社 · CHINACITICPRESS · 北京 ·

策 划：周 鼎 陈 雅
主 编：任芸丽
执行主编：王继惠
内容编辑：杨慧 金澜
造 型 师：张磊 李健伟 李赞
责任印刷：周丽英
美术设计：不点儿
插 图：不点儿
市场总监：陈新华
摄 影 师：喻 彬
图片编辑：王寅浩

图书在版编目（CIP）数据

贝太厨房·甜蜜食堂 / 任芸丽著. —北京：中信出版社，2014.1
ISBN 978-7-5086-4314-4
I. 贝… II. 任… III. 甜食—食谱 IV. TS972.134
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 259469 号

贝太厨房·甜蜜食堂

著 者：任芸丽
策划推广：中信出版社（China CITIC Press）
出版发行：中信出版集团股份有限公司
【北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029】
（CITIC Publishing Group）
承 印 者：北京昊天国彩印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16
印 张：10.75
版 次：2013 年 12 月第 1 版
广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号
书 号：ISBN 978-7-5086-4314-4/G·1057
定 价：39.80 元
字 数：65 千字
印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

版权所有·侵权必究
凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。
服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000
投稿邮箱：author@citicpub.com



做个甜女人

阿尔帕西诺扮演的老上校在漆黑的世界里闻香识女人，“女人香”是靠嗅觉识别的感性符号，那么“女人甜”呢？是否一定要品尝才能感觉到？其实，甜不一定要靠尝，中文里也有“甜香”这个词，指闻也能闻得到的甜。如同八月桂花盛开，从桂树下走过，邂逅那一缕甜丝丝的香气，配合着婆娑的树影，像是做了一场风花雪月的梦，梦里飞花，千里云烟。

常常想，甜是女性化的感受。小孩子也喜欢甜，但是他们无法爱上五味中的其他四味，甜是唯一。女人识五味，但还是在心里有一番对甜的偏爱——更应该说是爱情——不能割舍，欲拒还迎。也许，爱甜的女人心里都住着一个小孩，把小任性、小满足、小幸福演绎得淋漓尽致。

我的闺蜜失恋后去旅行，在一个庙不庙、观不观的地方求了一道符，道是：“急急如律令——甜蜜随你心，肥肉我搞定。”立刻如获至宝，回来向我们每个人得瑟。有此神符傍身，从此可以“大无畏”吃甜食啦！闺蜜兴致盎然地思考着把符贴在哪里最好，先想，贴在厨房、饭厅？又觉得吃甜食和吃饭不是一回事。贴在客厅？又不喜自己沉在沙发里把脚翘在茶几上边看美剧边吃冰激凌的样子。想来想去，她决定贴在床头，躺在床上给自己一点小甜头，怎么想怎么舒坦。然后呢？然后在众闺蜜的压力下，这道奇怪的符还是不贴了，收起来当作一次不成功的恋爱的纪念吧。女人终究要对自己负责，要是减肥的防线土崩瓦解，收拾起来可太难了。

甜啊，为什么总要和发胖的危险联系在一起？想放纵一下都瞻前顾后、如履薄冰。随随便便地爱自己，甜自己，只有极少数怎么样都不胖的幸运儿能够拥有。一般的我们，虽不能至，心向往之。

古人说：“据榻奢侈。”同样认为躺在床上吃甜食是一种极乐的境界，若在以胖为美的大唐盛世，这就不止是境界，还是美德。唐代真有“甜肥”这个赞扬美人的词，现在不可想象。当代人的主体审美照搬西方标准，东方人追求起来格外辛苦。其实东方女人还是不能太瘦、太柴，盈盈润泽，甜美无双，一如东方的青瓷。

甜也是一场使人惆怅的梦。甜总是那么千丝万缕地牵扯着女人，很奇怪，与甜相反的苦，却并不一定男性化。我想到甜，脑海中出现的全是女人和女人的画面：细雨纷纷，梧桐遮蔽的小街，甜品店青蓝色的落地玻璃窗，高中女生低着头，

一边默默地看漫画书，一边咬着吸管黯然神伤；或者，和好友逛街，不小心全都穿了又漂亮又难受的高跟鞋，嘻嘻哈哈地抱怨，昂然傲视从每个看得入眼的男士前走过，最后挎着包包和大大小小几个纸袋，一头扎进咖啡厅，点一杯卡布奇诺和一个蓝莓奶酪蛋糕，八卦最新的电影和最近的暧昧。甜是对自己的奖赏，也是女人与女人之间的默契。这个世界上与男人无关的事情太少了，率性一甜，方是净土。

我生长在北方，从小对甜的理解比较粗糙，糖只知道砂糖、绵白糖和红糖。一直理解甜就是多放糖，最初听到南方人用“甜”字形容虾肉、鱼生，觉得奇怪，又听他们用费劲的普通话使劲解释甜与甘不是一回事，很费了些脑细胞来理解，久之即能心悦诚服。甜确实是五味中气质最为细腻的一员，天然食材都有甜的一面，像鲜笋鲜藕，鲜肉鲜贝，鲜菌鲜芹，等等，细品都有清甜甘爽的美好滋味，前提一定要足够新鲜。只不过这一层味道不能用太重的佐料去冲击，一经过度烹饪立刻消失殆尽。所以，怎样保护好甜滋味一定是基于对食材和烹饪手法的充分解读，高明的厨师都知道怎样保护好食材本味的甜，就像人生不要用太多表情冲淡了微笑一样。

走在南国多雨的街头，一条街上总有几家糖水店、甜品屋，就像粥粉店一样成为生活必须。踱进去吃一碗双皮奶，或者点一盅加了煮蛋的龟苓膏。眼之所见，都是身材瘦小的本地人在消受这些甜蜜，心里由衷地羡慕，也在揣摩个中道理。在湿热的空气中，一举一动都在消耗能量，吹着空调，每天吃一点甜补充补充，有点像北方人不吃咸就会抱怨没力气一样。甜还能和诸多不同性质的材料配合，创造出去湿、去火、去燥的各种甜食。甜味加强了人们耐受天气的“内功”，也赋予口舌精妙的挑剔能力。人真是越吃越精的，精明加精瘦，成为他们的写照。我等北方人望甜兴叹，佩服南方人怎么“奢”甜都不胖，简直没有道理。彪悍的人生不需要解释，甜蜜的人生也一样。

本书中所有的甜食、甜点、甜品、甜饮都属于烹饪领域的“别样人生”，它们不是鸿篇大作，而是生活中的小品文，细读细品，才有滋味。甜不可以使人腻，甜腻是烹饪者的失败，不是甜的过错。知性的女人懂得用点滴美好打动人，点滴美好，就是甜品的美德。好梦甘美，真爱清甜。不能多，不能过，但又不能缺，不能少。一切源自本心，尽洗铅华，如水绵长。

任芸丽
2013年11月

从小爱吃的

经典甜品

P10-41

甜豆花 龟苓膏 鸭母捻

老北京传统奶酪 陈皮绿豆沙

红豆双皮奶 桂花杏仁茶

番薯糖水 黑芝麻糊 杨枝甘露

烧仙草 酒酿荷包蛋 红糖糍粑

八宝饭 姜汁腐竹炖蛋

妈妈家制的

治愈甜味

P42-73

核桃仁蒸蛋 豆沙冻桂圆

藕粉水果酪 老苏州绿豆汤

红枣银耳羹 芝麻花生薄荷 蛋花甜汤

手磨花生糊 琥珀核桃 苹果酱

纯味酒酿 冻榴莲冰激凌 炖雪梨

小豆冰棍 竹蔗马蹄水

越吃越美的

养颜甜品

P74-105

用点心做

甜蜜点心

P106-137

轻松喝到

健康小甜头

P138-169

玫瑰红糖膏 蜂蜜大枣茶

姜汁撞奶 多芒小丸子 清补凉糖水

四红汤 糖渍金橘 杏仁豆腐

冰糖炖桃脂 薯圆糖水

生磨核桃糊 牛奶炖雪蛤

鲜奶蜜桃苹果

双色木瓜盅 百合南瓜茸

芒果班戟 清润烤梨片

驴打滚 糯米糍 香芒紫米糕

手握汤圆 双色豌豆黄

脆皮炸鲜奶 翻沙芋头

萨其马 红豆沙圆子

莲子芋泥 南瓜饼

炸煎堆 广式马蹄糕

酸梅汤 粤港夏桑菊凉茶

蜂蜜柚子茶 原味奶茶

玉米牛奶饮 重庆花生露

姜汁柠檬可乐 冻鸳鸯

抹茶拿铁 热巧克力香蕉奶昔

养乐多绿茶 罗汉果润肺汁

冬瓜茶 茉莉花茶蜜

目录



从小爱吃的经典甜品

- 4 序 任芸丽
- 12 甜豆花
- 15 龟苓膏
- 16 鸭母捻
- 19 老北京传统奶酪
- 20 陈皮绿豆沙
- 23 红豆双皮奶
- 24 桂花杏仁茶
- 27 番薯糖水
- 28 黑芝麻糊
- 31 杨枝甘露
- 32 烧仙草
- 35 酒酿荷包蛋
- 36 红糖糍粑
- 39 八宝饭
- 40 姜汁腐竹炖蛋



妈妈家制的治愈甜味

- 44 核桃仁蒸蛋
- 47 豆沙冻桂圆
- 48 藕粉水果酪
- 51 老苏州绿豆汤
- 52 红枣银耳羹
- 55 芝麻花生薄撑
- 56 蛋花甜汤
- 59 手磨花生糊
- 60 琥珀核桃
- 63 苹果酱
- 64 纯味酒酿
- 67 冻榴莲冰激凌
- 68 炖糖梨
- 71 小豆冰棍
- 72 竹蔗马蹄水

越吃越美的养颜甜品

- 76 玫瑰红糖膏
- 79 蜂蜜大枣茶
- 80 姜汁撞奶
- 83 多芒小丸子
- 84 清补凉糖水
- 87 四红汤
- 88 糖渍金橘
- 91 杏仁豆腐
- 92 冰糖炖桃脂
- 95 薯圆糖水
- 96 生磨核桃糊
- 99 牛奶炖雪蛤
- 100 鲜奶蜜瓜炖苹果
- 103 双色木瓜盅
- 104 百合南瓜茸

贝太厨房 甜蜜食堂

作者：任芸丽

75道中式甜品，家常食材，简单工具，
亲自家制，甜蜜生活俯拾皆是，
让一切温暖自然发生，
因为，对幸福的向往，我们想要更多。



中信出版社 · CHINACITICPRESS · 北京 ·

策 划：周 鼎 陈 雅
主 编：任芸丽
执行主编：王继惠
内容编辑：杨慧 金澜
造 型 师：张磊 李健伟 李赞
责任印刷：周丽英
美术设计：不点儿
插 图：不点儿
市场总监：陈新华
摄 影 师：喻 彬
图片编辑：王寅浩

图书在版编目（CIP）数据

贝太厨房·甜蜜食堂 / 任芸丽著. —北京：中信出版社，2014.1

ISBN 978-7-5086-4314-4

I. 贝… II. 任… III. 甜食—食谱 IV. TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 259469 号

贝太厨房·甜蜜食堂

著 者：任芸丽

策划推广：中信出版社（China CITIC Press）

出版发行：中信出版集团股份有限公司

（北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029）

（CITIC Publishing Group）

承 印 者：北京昊天国彩印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：10.75

字 数：65千字

版 次：2013 年 12 月第 1 版

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-4314-4/G·1057

定 价：39.80 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com



做个甜女人

阿尔帕西诺扮演的老上校在漆黑的世界里闻香识女人，“女人香”是靠嗅觉识别的感性符号，那么“女人甜”呢？是否一定要品尝才能感觉到？其实，甜不一定要靠尝，中文里也有“甜香”这个词，指闻也能闻得到的甜。如同八月桂花盛开，从桂树下走过，邂逅那一缕甜丝丝的香气，配合着婆娑的树影，像是做了一场风花雪月的梦，梦里飞花，千里云烟。

常常想，甜是女性化的感受。小孩子也喜欢甜，但是他们无法爱上五味中的其他四味，甜是唯一。女人识五味，但还是在心里有一番对甜的偏爱——更应该说是爱情——不能割舍，欲拒还迎。也许，爱甜的女人心里都住着一个小孩，把小任性、小满足、小幸福演绎得淋漓尽致。

我的闺蜜失恋后去旅行，在一个庙不庙、观不观的地方求了一道符，道是：“急急如律令——甜蜜随你心，肥肉我搞定。”立刻如获至宝，回来向我们每个人得瑟。有此神符傍身，从此可以“大无畏”吃甜食啦！闺蜜兴致盎然地思考着把符贴在哪里最好，先想，贴在厨房、饭厅？又觉得吃甜食和吃饭不是一回事。贴在客厅？又不喜自己沉在沙发里把脚翘在茶几上边看美剧边吃冰激凌的样子。想来想去，她决定贴在床头，躺在床上给自己一点小甜头，怎么想怎么舒坦。然后呢？然后在众闺蜜的压力下，这道奇怪的符还是不贴了，收起来当作一次不成功的恋爱的纪念吧。女人终究要对自己负责，要是减肥的防线土崩瓦解，收拾起来可太难了。

甜啊，为什么总要和发胖的危险联系在一起？想放纵一下都瞻前顾后、如履薄冰。随随便便地爱自己，甜自己，只有极少数怎么样都不胖的幸运儿能够拥有。一般的我们，虽不能至，心向往之。

古人说：“据榻奢侈。”同样认为躺在床上吃甜食是一种极乐的境界，若在以胖为美的大唐盛世，这就不止是境界，还是美德。唐代真有“甜肥”这个赞扬美人的词，现在不可想象。当代人的主体审美照搬西方标准，东方人追求起来格外辛苦。其实东方女人还是不能太瘦、太柴，盈盈润泽，甜美无双，一如东方的青瓷。

甜也是一场使人惆怅的梦。甜总是那么千丝万缕地牵扯着女人，很奇怪，与甜相反的苦，却并不一定男性化。我想到甜，脑海中出现的全是女人和女人的画面：细雨纷纷，梧桐遮蔽的小街，甜品店青蓝色的落地玻璃窗，高中女生低着头，

一边默默地看漫画书，一边咬着吸管黯然神伤；或者，和好友逛街，不小心全都穿了又漂亮又难受的高跟鞋，嘻嘻哈哈地抱怨，昂然傲视从每个看得入眼的男士前走过，最后挎着包包和大大小小几个纸袋，一头扎进咖啡厅，点一杯卡布奇诺和一个蓝莓奶酪蛋糕，八卦最新的电影和最近的暧昧。甜是对自己的奖赏，也是女人与女人之间的默契。这个世界上与男人无关的事情太少了，率性一甜，方是净土。

我生长在北方，从小对甜的理解比较粗糙，糖只知道砂糖、绵白糖和红糖。一直理解甜就是多放糖，最初听到南方人用“甜”字形容虾肉、鱼生，觉得奇怪，又听他们用费劲的普通话使劲解释甜与甘不是一回事，很费了些脑细胞来理解，久之即能心悦诚服。甜确实是五味中气质最为细腻的一员，天然食材都有甜的一面，像鲜笋鲜藕，鲜肉鲜贝，鲜菌鲜芹，等等，细品都有清甜甘爽的美好滋味，前提一定要足够新鲜。只不过这一层味道不能用太重的佐料去冲击，一经过度烹饪立刻消失殆尽。所以，怎样保护好甜滋味一定是基于对食材和烹饪手法的充分解读，高明的厨师都知道怎样保护好食材本味的甜，就像人生不要用太多表情冲淡了微笑一样。

走在南国多雨的街头，一条街上总有几家糖水店、甜品屋，就像粥粉店一样成为生活必须。踱进去吃一碗双皮奶，或者点一盅加了煮蛋的龟苓膏。眼之所见，都是身材瘦小的本地人在消受这些甜蜜，心里由衷地羡慕，也在揣摩个中道理。在湿热的空气中，一举一动都在消耗能量，吹着空调，每天吃一点甜补充补充，有点像北方人不吃咸就会抱怨没力气一样。甜还能和诸多不同性质的材料配合，创造出去湿、去火、去燥的各种甜食。甜味加强了人们耐受天气的“内功”，也赋予口舌精妙的挑剔能力。人真是越吃越精的，精明加精瘦，成为他们的写照。我等北方人望甜兴叹，佩服南方人怎么“奢”甜都不胖，简直没有道理。彪悍的人生不需要解释，甜蜜的人生也一样。

本书中所有的甜食、甜点、甜品、甜饮都属于烹饪领域的“别样人生”，它们不是鸿篇大作，而是生活中的小品文，细读细品，才有滋味。甜不可以使人腻，甜腻是烹饪者的失败，不是甜的过错。知性的女人懂得用点滴美好打动人，点滴美好，就是甜品的美德。好梦甘美，真爱清甜。不能多，不能过，但又不能缺，不能少。一切源自本心，尽洗铅华，如水绵长。

任芸丽
2013年11月

从小爱吃的

经典甜品

P10 - 41

甜豆花

龟苓膏

鸭母捻

老北京传统奶酪

陈皮绿豆沙

红豆双皮奶

桂花杏仁茶

番薯糖水

黑芝麻糊

杨枝甘露

烧仙草

酒酿荷包蛋

红糖糍粑

八宝饭 姜汁南竹炖蛋

妈妈家制的

治愈甜味

P42 - 73

核桃仁蒸蛋

豆沙冻桂圆

藕粉水果酪

老苏州绿豆汤

红枣银耳羹

芝麻花生薄荷糖

蛋花甜汤

手磨花生糊

琥珀核桃

苹果酱

纯味酒酿

冻榴莲冰激凌

炖雪梨

小豆冰棍

竹蔗马蹄水

越吃越美的

养颜甜品

P74 - 105

用点心做

甜蜜点心

P106 - 137

轻松喝到

健康小甜头

P138 - 169

玫瑰红糖膏

蜂蜜大枣茶

姜汁撞奶

多芒小丸子

清补凉糖水

四红汤

糖渍金橘

杏仁豆腐

冰糖炖桃脂

薯圆糖水

生磨核桃糊

牛奶炖雪蛤

鲜奶蜜瓜炖苹果

双色木瓜盅

百合南瓜茸

芒果班戟

清润烤梨片

驴打滚

糯米糍

香芒紫米糕

手握汤圆

双色豌豆黄

脆皮炸鲜奶

翻沙芋头

萨其马

红豆沙圆子

莲子芋泥

南瓜饼

炸煎堆

广式马蹄糕

酸梅汤

粤港夏桑菊凉茶

蜂蜜柚子茶

原味奶茶

玉米牛奶吹

重庆花生露

姜汁柠檬可乐

冻鸳鸯

抹茶拿铁

热巧克力香蕉奶昔

养乐多绿茶

罗汉果润肺汁

冬瓜茶

茉莉花茶蜜

目录



从小爱吃的经典甜品

- 4 序 任芸丽
- 12 甜豆花
- 15 龟苓膏
- 16 鸭母捻
- 19 老北京传统奶酪
- 20 陈皮绿豆沙
- 23 红豆双皮奶
- 24 桂花杏仁茶
- 27 番薯糖水
- 28 黑芝麻糊
- 31 杨枝甘露
- 32 烧仙草
- 35 酒酿荷包蛋
- 36 红糖糍粑
- 39 八宝饭
- 40 姜汁腐竹炖蛋

妈妈家制的治愈甜味

- 44 核桃仁蒸蛋
- 47 豆沙冻桂圆
- 48 藕粉水果酪
- 51 老苏州绿豆汤
- 52 红枣银耳羹
- 55 芝麻花生薄撑
- 56 蛋花甜汤
- 59 手磨花生糊
- 60 琥珀核桃
- 63 苹果酱
- 64 纯味酒酿
- 67 冻榴莲冰激凌
- 68 炖糖梨
- 71 小豆冰棍
- 72 竹蔗马蹄水

越吃越美的养颜甜品

- 76 玫瑰红糖膏
- 79 蜂蜜大枣茶
- 80 姜汁撞奶
- 83 多芒小丸子
- 84 清补凉糖水
- 87 四红汤
- 88 糖渍金橘
- 91 杏仁豆腐
- 92 冰糖炖桃脂
- 95 薯圆糖水
- 96 生磨核桃糊
- 99 牛奶炖雪蛤
- 100 鲜奶蜜瓜炖苹果
- 103 双色木瓜盅
- 104 百合南瓜茸





用
点
心
做
甜
蜜
点
心

- 108 芒果班戟
- 111 清润烤梨片
- 112 驴打滚
- 115 糯米糍
- 116 香芒紫米糕
- 119 手握汤圆
- 120 双色豌豆黄
- 123 脆皮炸鲜奶
- 124 翻沙芋头
- 127 萨其马
- 128 红豆沙圆子
- 131 莲子芋泥
- 132 南瓜饼
- 135 炸煎堆
- 136 广式马蹄糕



轻
松
喝
到
健
康
小
甜
头

- 140 酸梅汤
- 143 粤港夏桑菊凉茶
- 144 蜂蜜柚子茶
- 147 原味奶茶
- 148 玉米牛奶饮
- 151 重庆花生露
- 152 姜汁柠檬可乐
- 155 冻鸳鸯
- 156 抹茶拿铁
- 159 热巧克力
- 160 香蕉奶昔
- 163 养乐多绿茶
- 164 罗汉果润肺汁
- 167 冬瓜茶
- 168 菊花姜蜜

170 甜点的秘密