

♥ 日本超畅销的烘焙圣经

好吃不发胖的**美容甜品**

【日】祐成二叶 著 钱海澎 译

2.1

594

Sweet Delicious

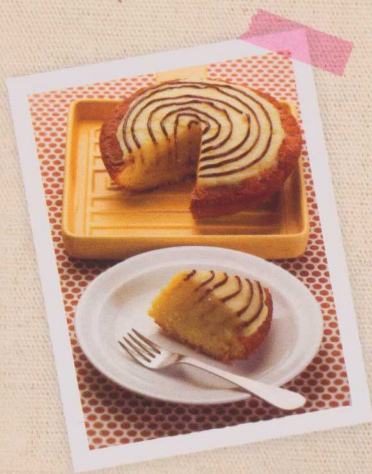
用富含营养的棉花糖制作甜品，
俘获的不仅是你的胃，更是你那颗爱美的心。

日本热销美食好书原版引进！



中国纺织出版社

品质生活 · 烘焙课堂



好吃不发胖的 美容甜品

♥ 日本超畅销的烘焙圣经

【日】祐成二叶 著 钱海澎 译



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃不发胖的美容甜品 / (日) 祐成二叶著; 钱海
澎译. —北京: 中国纺织出版社, 2013.1

(品质生活·烘焙课堂)

ISBN 978-7-5064-9052-8

I. ①好… II. ①祐… ②钱… III. ①甜食—食谱

IV. ① TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 198349 号



策划编辑: 尚 知 韩 婧

责任编辑: 韩 婧

特约编辑: 徐艳红

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京艺堂印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7.5

字数: 103千字 定价: 29.00元 (附赠光盘一张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书
营销中心调换

原文书名: マシュマロお菓子

原作者名: 祐成二葉 (Sukenari Futaba)

Boutique Mook No.817 Marshmallow Okashi

Copyright © BOUTIQUE-SHA 2008 Printed in
Japan

All rights reserved.

Original Japanese edition published in Japan by
BOUTIQUE-SHA.

Chinese translation rights arranged with
BOUTIQUE-SHA through The Copyright Agency
of China

著作权合同登记号: 图字: 01-2012-2525

本书中文简体版经BOUTIQUE-SHA授权, 由
中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经
出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段
复制、转载或刊登。

目录 CONTENTS *

Part 01 *

自制正宗棉花糖 / 7

- 8 基本款1 白棉花糖
- 10 基本款2 巧克力棉花糖
- 11 基本款3 树莓棉花糖
- 12 基本款4 薄荷棉花糖
- 14 基本款5 热带水果棉花糖
- 15 升级款1 奶油奶酪浓汁棉花糖
- 16 升级款2 椰蓉棉花糖
- 17 升级款3 巧克力装饰棉花糖
- 18 升级款4 棉花糖松饼三明治
- 19 升级款5 芝麻盐棉花糖
- 19 升级款6 荷兰豆粉烤棉花糖
- 20 棉花糖的花样造型

Part 02 *

棉花糖的 创意烘焙食谱 / 23

- 24 双味巧克力慕斯
- 26 焦糖棉花糖慕斯
- 28 蓝莓慕斯
- 30 芒果味棉花糖
- 32 双味棉花糖酸奶
- 33 贝果棉花糖酸奶

- 34 棉花糖曲奇冰激凌
- 36 咖啡棉花糖冰激凌
- 37 南瓜棉花糖冰激凌
- 38 棉花糖柠檬牛奶蛋糕
- 40 棉花糖乳酪蛋糕
- 42 棉花糖提拉米苏
- 44 抹茶红小豆慕斯
- 45 甘薯慕斯
- 46 香蕉棉花糖蛋糕
- 47 棉花糖干酪火锅
- 48 草莓棉花糖牛奶
- 48 巧克力朗姆酒干酪火锅
- 49 杏仁榛子棉花糖棒
- 50 土豆棉花糖烤饼
- 52 棉花糖咖啡
- 53 棉花糖思慕雪
- 54 咸味棉花糖鸡尾酒
- 55 咖啡棉花糖鸡尾酒
- 56 棉花糖松露巧克力
- 57 雪人松露



Part 03 *

棉花糖装饰可爱 小点心 / 59

- 60 胡萝卜棉花糖玛芬
- 62 甜筒玛芬
- 63 奶油巧克力玛芬
- 64 棉花糖香草玛芬
- 66 草莓棉花糖塔
- 68 干酪棉花糖塔
- 69 杏仁奶油棉花糖派
- 70 棉花糖苹果派
- 71 棉花糖巧克力
- 72 柠檬棉花糖小泡芙
- 74 棉花糖坚果曲奇
- 75 芝麻棉花糖曲奇
- 76 棉花糖国王饼
- 78 棉花糖烤苹果
- 79 棉花糖浓汁吐司
- 80 棉花糖橘子大福
- 81 棉花糖迷你铜锣烧

Part 04 *

花式棉花糖甜点 / 83

- 84 棉花糖贝雷帽小子

- 85 棉花糖曼蒂安
- 86 棉花糖花朵
- 87 棉花糖小狗
- 88 棉花糖树莓蜡烛
- 89 棉花糖棒
- 90 棉花糖果冻松糕
- 91 棉花糖冷糕
- 92 棉花糖浓咖啡
- 93 吐司棉花糖冷糕
- 94 棉花糖冰激凌
- 95 热巧克力
- 96 棉花糖生日蛋糕
- 98 雪人棉花糖蛋糕
- 100 棉花糖蛋糕卷
- 102 棉花糖可可小蛋糕
- 104 可可豆棉花糖蛋糕
- 106 棉花糖茶叶松糕
- 108 勃朗峰棉花糖蛋糕
- 109 黑胡椒棉花糖蛋糕
- 110 巧克力棉花糖蛋糕
- 112 巧克力奶酪蛋糕

附录:

- 114 自制棉花糖的材料和工具
- 116 让棉花糖更加美味的点心制作材料
- 118 打造完美的爱心礼物! 包装、便签

品质生活·烘焙课堂



好吃不发胖的 美容甜品

♥ 日本超畅销的烘焙圣经

【日】祐成二叶 著 钱海澎 译



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃不发胖的美容甜品 / (日) 祐成二叶著; 钱海
澎译. —北京: 中国纺织出版社, 2013.1

(品质生活·烘焙课堂)

ISBN 978-7-5064-9052-8

I. ①好… II. ①祐… ②钱… III. ①甜食—食谱

IV. ① TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 198349 号



策划编辑: 尚 知 韩 婧

责任编辑: 韩 婧

特约编辑: 徐艳红

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京艺堂印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7.5

字数: 103千字 定价: 29.00元 (附赠光盘一张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书
营销中心调换

原文书名: マシュマロお菓子

原作者名: 祐成二葉 (Sukenari Futaba)

Boutique Mook No.817 Marshmallow Okashi

Copyright © BOUTIQUE-SHA 2008 Printed in
Japan

All rights reserved.

Original Japanese edition published in Japan by
BOUTIQUE-SHA.

Chinese translation rights arranged with
BOUTIQUE-SHA through The Copyright Agency
of China

著作权合同登记号: 图字: 01-2012-2525

本书中文简体版经BOUTIQUE-SHA授权, 由
中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经
出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段
复制、转载或刊登。

前言

Foreword

减肥不忌口，甜品这样吃不长胖

闲来无事时，许多MM总是喜欢在家里一边听着音乐、看着漫画，一边享受着甜品专有的香甜美味，一直吃到自己心满意足为止。然而，这种被称为人生最大享受的美事儿却会让你在一周内不知不觉整整增上两公斤的肥肉。因此，甜品被认为是保持身材的第一大杀手。想戒又戒不掉，想瘦又瘦不了的烦恼一直缠绕着喜欢吃甜品的女性朋友，真可谓苦不堪言。其实，在制作甜品时只要加入一种神秘的原料，便可以让你兼顾美味与好身材。

这种神秘的原料就是棉花糖。棉花糖在法国曾经是作为抑制喉咙疼痛和调节胃肠功能的药用食品来食用的。它是在从名为“淡红色蜀葵”的植物根部提取出来的黏液中，加入蛋清和砂糖制作而成。如今的棉花糖是从动物的骨头和皮等中提取出胶原蛋白制作而成的，富含胶原蛋白，而且口感松软，入口即化。除了直接食用之外，还可以代替砂糖添加到各种甜品的制作当中去。添加了棉花糖的甜品，不仅视觉上可爱，口感上松软，还能向人体补充一定量的胶原蛋白，真是一举两得。就让我们以一种感受芳香的心情来开始棉花糖甜品的制作吧。

陆成二叶 著
餐饮总监



目录 CONTENTS *

Part 01 *

自制正宗棉花糖 / 7

- 8 基本款1 白棉花糖
- 10 基本款2 巧克力棉花糖
- 11 基本款3 树莓棉花糖
- 12 基本款4 薄荷棉花糖
- 14 基本款5 热带水果棉花糖
- 15 升级款1 奶油奶酪浓汁棉花糖
- 16 升级款2 椰蓉棉花糖
- 17 升级款3 巧克力装饰棉花糖
- 18 升级款4 棉花糖松饼三明治
- 19 升级款5 芝麻盐棉花糖
- 19 升级款6 荷兰豆粉烤棉花糖
- 20 棉花糖的花样造型

Part 02 *

棉花糖的 创意烘焙食谱 / 23

- 24 双味巧克力慕斯
- 26 焦糖棉花糖慕斯
- 28 蓝莓慕斯
- 30 芒果味棉花糖
- 32 双味棉花糖酸奶
- 33 贝果棉花糖酸奶

- 34 棉花糖曲奇冰激凌
- 36 咖啡棉花糖冰激凌
- 37 南瓜棉花糖冰激凌
- 38 棉花糖柠檬牛奶蛋糕
- 40 棉花糖乳酪蛋糕
- 42 棉花糖提拉米苏
- 44 抹茶红小豆慕斯
- 45 甘薯慕斯
- 46 香蕉棉花糖蛋糕
- 47 棉花糖干酪火锅
- 48 草莓棉花糖牛奶
- 48 巧克力朗姆酒干酪火锅
- 49 杏仁榛子棉花糖棒
- 50 土豆棉花糖烤饼
- 52 棉花糖咖啡
- 53 棉花糖思慕雪
- 54 咸味棉花糖鸡尾酒
- 55 咖啡棉花糖鸡尾酒
- 56 棉花糖松露巧克力
- 57 雪人松露



Part 03 *

棉花糖装饰可爱 小点心 / 59

- 60 胡萝卜棉花糖玛芬
- 62 甜筒玛芬
- 63 奶油巧克力玛芬
- 64 棉花糖香草玛芬
- 66 草莓棉花糖塔
- 68 干酪棉花糖塔
- 69 杏仁奶油棉花糖派
- 70 棉花糖苹果派
- 71 棉花糖巧克力
- 72 柠檬棉花糖小泡芙
- 74 棉花糖坚果曲奇
- 75 芝麻棉花糖曲奇
- 76 棉花糖国王饼
- 78 棉花糖烤苹果
- 79 棉花糖浓汁吐司
- 80 棉花糖橘子大福
- 81 棉花糖迷你铜锣烧

Part 04 *

花式棉花糖甜点 / 83

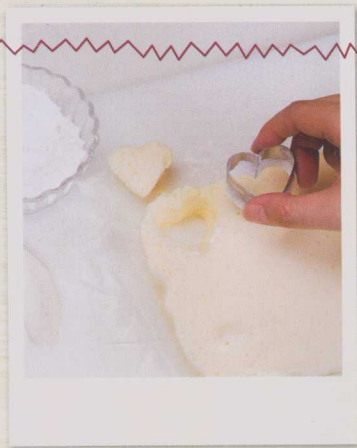
- 84 棉花糖贝雷帽小子

- 85 棉花糖曼蒂安
- 86 棉花糖花朵
- 87 棉花糖小狗
- 88 棉花糖树莓蜡烛
- 89 棉花糖棒
- 90 棉花糖果冻松糕
- 91 棉花糖冷糕
- 92 棉花糖浓咖啡
- 93 吐司棉花糖冷糕
- 94 棉花糖冰激凌
- 95 热巧克力
- 96 棉花糖生日蛋糕
- 98 雪人棉花糖蛋糕
- 100 棉花糖蛋糕卷
- 102 棉花糖可可小蛋糕
- 104 可可豆棉花糖蛋糕
- 106 棉花糖茶叶松糕
- 108 勃朗峰棉花糖蛋糕
- 109 黑胡椒棉花糖蛋糕
- 110 巧克力棉花糖蛋糕
- 112 巧克力奶酪蛋糕

附录:

- 114 自制棉花糖的材料和工具
- 116 让棉花糖更加美味的点心制作材料
- 118 打造完美的爱心礼物! 包装、便签





自制正宗棉花糖

尝试一下自己制作松软的棉花糖吧。

只需要在蛋白酥皮中加入明胶即成，操作非常简单。

入口即化的口感，很像是高级的甜品哦！

基本款

1



白棉花糖 *Delicious*

以柠檬的酸味为主调的清爽味道。



材料

(可以装满一个13厘米×22厘米×高5厘米的西点盘,24块)

细砂糖……………150克
水……………60毫升
糖稀……………1汤匙(15毫升)
蛋清……………2个
板状明胶……………15克
柠檬汁……………1汤匙(15毫升)
玉米淀粉……………适量
糖粉……………适量

准备工作

- ♥ 将板状明胶放入冷水(材料用量外)中泡发,挤干水分。
- ♥ 在西点盘中铺好烘焙油纸。

制作糖浆



1. 在锅中放入细砂糖、水、糖稀,中火煮。



2. 将蛋清放入盆中,用手提式电动搅拌器充分打发坚硬,制作出蛋白酥皮。

制作底坯



3. 将①煮沸至120℃后,一点一点加入②中,打至材料出现光泽。



4. 在③中加入板状明胶,继续打发使之溶解。



5. 在④中加入柠檬汁,打发至材料出现光泽,提起搅拌器后可以慢慢落下。

小贴士

- * 加入柠檬汁,可以去除蛋清的腥味,增加香气。

冷却定型



6. 用滤网将比例为1:1的糖粉和玉米淀粉混合撒满西点盘中。



7. 将⑤倒入⑥中,抹平,放入冰箱冷藏约1小时,使之凝固。

切割

8. 双手提起烘焙油纸将⑦从西点盘中取出,用刀切割成24等份。同时撒上玉米淀粉即可。



基本款
2

巧克力棉花糖 Delicious

黑巧克力的丝丝苦味营造出成熟的味道。



材料

(可以装满一个 13 厘米 × 22 厘米 × 高 5 厘米的西点盘, 约 24 块)

黑巧克力	30克
板状明胶	15克
细砂糖	150克
水	60毫升
糖稀	1汤匙 (15毫升)
蛋清	2个
玉米淀粉	适量
糖粉	适量

准备工作

- ♥ 将板状明胶放入冷水 (材料用量外) 中泡发, 挤干水分。
- ♥ 将黑巧克力切碎。
- ♥ 在西点盘中铺好烘焙油纸。

做法

1. 制作糖浆。在锅中放入细砂糖、水、糖稀, 中火煮。
2. 制作蛋白酥皮。将蛋清放入盆中, 用手提式电动搅拌器充分打发坚硬备用。
3. 制作底坯。将①煮沸至 120℃ 后, 一点点加入②中, 打发至材料出现光泽。之后加入板状明胶, 用手提式电动搅拌器充分混合, 加入黑巧克力, 搅拌使之溶解。
4. 冷却定型与切割。按照与制作白棉花糖 (参照P9) ⑥~⑧的同样步骤操作即可。(不添加柠檬汁)。

基本款
3

树莓棉花糖 Delicious

酸酸甜甜的树莓味道弥漫在口中。



■ 材料

(可以装满一个 13 厘米 × 22 厘米 × 高 5 厘米的西点盘, 24 块)

树莓…………… 90 克

板状明胶…………… 15 克

细砂糖…………… 150 克

水…………… 60 毫升

糖稀…………… 1 汤匙 (15 毫升)

蛋清…………… 2 个

柠檬汁…………… 1 汤匙 (15 毫升)

玉米淀粉…………… 适量

糖粉…………… 适量

■ 准备工作

♥ 将板状明胶放入冷水 (材料用量外) 中泡发, 挤干水分。

♥ 将树莓过筛, 制作树莓果酱。

♥ 在西点盘中铺好烘焙油纸。

■ 做法

1. 制作糖浆。在锅中放入细砂糖、水、糖稀, 中火煮。

2. 制作蛋白酥皮。将蛋清放入盆中, 用手提式电动搅拌器充分打发坚硬备用。

3. 制作底坯。将 ① 煮沸至 120℃ 后, 一点点加入 ② 中, 打发至材料出现光泽。

4. 在 ③ 中加入板状明胶, 用电动搅拌器混合, 加入柠檬汁。打发至出现光泽, 再加入树莓果酱, 混合均匀。

5. 冷却定型与切割。按照与制作白棉花糖 ⑥ ~ ⑧ 的步骤操作即可 (参照 P9)。





基本款
4

薄荷棉花糖 *Delicious*



充满清凉感的爽口味道让人百吃不厌。