

清凉**甜品**自己做

果冻 冰果 冰淇淋 冰冻蛋糕 果品甜点 健康饮品

周
玮
译

魔
法
厨
房



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

清凉甜品自己做 / 周玮译. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2004.6

(魔法厨房)

ISBN 7-5341-2263-5

I. 清... II. 周... III. 食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第118034号

TSUMETAI TEDUKURI DESSERT

PETIT BOUTIQUE SERIES NO.270

©BOUTIQUE-SHA 2002

Originally published in Japan in 2002 by BOUTIQUE-SHA.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

魔法厨房

清凉甜品自己做

翻	译	周 玮
责 任 编 辑	梁 峰	(zjstp@21cn.com)
封 面 设 计	蹦蹦兔	
审 核 登 记 号	图字:	11-2002-175 号
出	版	浙江科学技术出版社
印	刷	浙江省邮电印刷厂
发	行	浙江省新华书店
开	本	889 × 1194 1/24
印	张	全彩2印张
版	次	2004年6月第1版
印	次	2004年6月第1次印刷
书	号	ISBN 7-5341-2263-5
定	价	12.00 元

魔法厨房

清凉**甜品**自己做

周 玮 译



浙江科学技术出版社



使用明胶与琼脂制作超人气润爽甜点

爽滑葡萄柚果冻…5

香滑甜橙果冻…5

咖啡果冻…6

梅酒茶巾果冻…7

牛奶羹…8

苹果羹…9

草莓慕斯…11

巧克力奶油冻(法式甜点)…13

芒果布丁…14

冻糖…15

潘拿可塔(意式甜点)…16

白芝麻牛奶冻…17



新鲜原料再生之冰冻果子露

草莓冰果…19

葡萄柚冰果…21

甜橙冰果…21

柠檬冰果…21

牛奶冰果…22

薄荷冰果…23

凤梨冰冻酸奶…24

奶酪冰果…25



制作简易的冰淇淋

香草冰淇淋…27

草莓冰淇淋…29

巧克力冰淇淋…29

木瓜杯冰淇淋…31

杏仁冰淇淋…31



C O N

● JELLY ● DESSERT ● FRESH ● SHERBET ● ICE CREAM



凉爽美味的冰冻蛋糕

- 芝士蛋糕…33
- 提拉米苏…35
- 森林密语…36
- 冰冻酸奶派…37

时鲜水果制作的果品甜点

- 姜汁凤梨…38
- 珍珠甜瓜杯…39
- 苹果果盘…40
- 草莓森林果盘…41
- 夏日布丁…42
- 水果丸子…43
- 甜橙蛋奶酥…45

焕发精神的健康饮品

- 菠菜奶昔…46
- 绿色沙拉果汁…46
- 萝卜番茄果汁…47
- 什锦果汁…47
- 神奇运动饮品…49
- 梅干饮品…49
- 蜂蜜柠檬汁…49
- 酸味汁…49



本书使用说明

- 本书中出现的计量单位中，1小匙为5毫升，1大匙为15毫升，1杯为200毫升。为使制作的甜点更加美味，计量必须准确。
- 请注意冰甜点在冷藏柜中的冷冻时间。

制作人员

甜点制作/江上佳奈美 川久保理惠
信太康代 矢部奈奈
版面设计/右高晴美
编集/馬場美惠子



T E N T S

● COOL CAKE ● FRUIT DESSERT ● HEALTHY DRINK

使用明胶与琼脂制作 超人气润爽甜点

香滑甜橙果冻

爽滑葡萄柚果冻

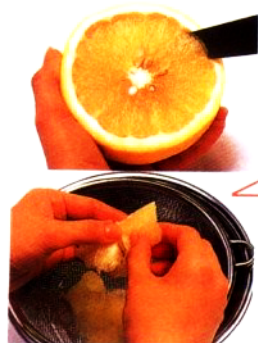
RECIPE

准备

- 将明胶粉撒入适量水中，搅拌至溶化。



- 葡萄柚切成两半，剔出果肉，注意不要破坏果皮形状。将其中一半果肉剥出留用，剩下的果肉榨出约1½杯果汁。果皮用作容器备用。



爽滑葡萄柚果冻

富含维生素C!

享受酸滑爽腻的美味口感

材料(4人份)

果冻

明胶粉……………1大匙
水(明胶用)……………2大匙
葡萄柚……………2只
精制砂糖……………1½大匙
水……………1杯
薄荷叶……………少量

做法

1 将水和砂糖放入锅中，小火加热并用木勺搅匀。



2 砂糖溶化后熄火，加入明胶，用余热使其溶化，再加入果汁搅匀。



3 加入果肉，加冰水，搅拌至碗底呈黏稠状。



4 将果冻汁倒入葡萄柚果皮中，放入冰箱冷冻约1小时，完成后放上几片薄荷叶点缀。



如果分量不够，可以添加100%的葡萄柚汁

P O I N T

● 果冻用冰水冷却时，必须迅速彻底地搅匀，时间过长四周易凝结发干。



● 不使用果皮杯而盛入果冻模具中也OK! 放入前先用水润湿模具，从模具中取出时会很方便。另外，取出时在模具外侧沾点温水可使形状不受损，但要注意不可长时间加热，否则果冻会溶化。



RECIPE

准备

● 将明胶粉撒入适量水中，搅拌至溶化。

● 甜橙切成两半，与制作葡萄柚果冻一样预留1/4的果肉，剩下的用榨汁机榨出约1½杯果汁。

香滑甜橙果冻

清爽甘甜的果冻
超人气HOT

材料(4人份)

果冻

明胶粉……………1大匙
水(明胶用)……………2大匙
甜橙……………2只
精制砂糖……………2大匙
水……………1杯
柠檬汁……………1/2只份
君度酒(利口酒)…少量

做法

1 将水和砂糖放入锅中，小火加热并用木勺搅匀。

2 砂糖溶化后熄火，加入明胶，用余热使其溶化，再加入果汁和柠檬汁搅匀。

3 加入果肉和君度酒后，再放入冰水，搅拌至碗底呈黏稠状。

4 将果冻汁倒入甜橙果皮中，放入冰箱冷冻约2小时后切成瓣食用。



材料(4人份)
果冻

A	明胶块·····8块(12克)
	水·····1½杯
	速溶咖啡·····2大匙
	精制砂糖·····60克

糖浆

B	水·····1/2杯
	砂糖·····30克
	白兰地·····少量
	鲜奶油·····适量

咖啡果冻

用速溶咖啡轻松制作具有独特风格的苦味果冻

RECIPE

准备

- 将明胶块一块块放入水中、搅拌15分钟左右。



- 制作糖浆。将B中的水和砂糖放入锅中、加热至砂糖溶化并黏稠后熄火冷却、加入白兰地。



做法

- 1 将A中的水和速溶咖啡、精制砂糖放入锅中加热。



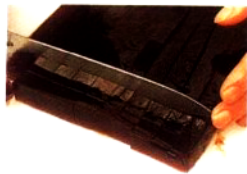
- 2 加入搅拌好的明胶、搅匀煮至溶化。



- 3 熄火后趁热沿内侧倒入用水润湿过的平底模具中、放入冰箱冷冻约2小时。



- 4 取出已凝固的果冻切成方块、装杯后加入糖浆和鲜奶油调节甜度。



梅酒茶巾果冻

用保鲜膜包裹成可爱的茶巾形的
日式青梅果冻

JELLY DESSERT

材料(4 人份)

果冻

明胶粉……………1½大匙
水(明胶用)……………3大匙
水……………1/2杯
砂糖……………40克
梅酒……………1杯
青梅(浸过梅酒)…4个

RECIPE

准备

● 将明胶粉撒入适量的水中、搅拌至溶化。

做法

1 将水和砂糖放入锅中加热、用木勺搅匀至砂糖溶化、然后加入梅酒混合。



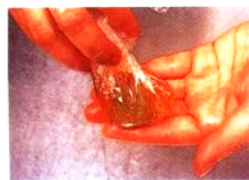
2 将明胶放入锅中煮至溶化、加入①中混合、将锅放入冰水盆中、边搅拌边冷却。



3 将茶碗等小型容器裹上保鲜膜、倒入果冻汁、当中点缀一颗青梅。



4 取出容器、扎紧保鲜膜、放入冰箱中冷冻约1小时。



POINT

● 放在冰箱中冷冻时、用竹筷穿过保鲜膜的结并吊起、以使果冻底部不受破坏而保持圆形。





牛奶羹

营养丰富的牛奶 +
饱含膳食纤维的琼脂
的健康组合

材料(4 人份)

琼脂棒……………1/2 根
水……………1 杯
牛奶……………1 杯
砂糖……………70 克
香草精……………少量

RECIPE

准备

● 将琼脂浸入足量的水(分量外)中 30 分钟至 1 小时,以恢复原状。



做法

1 将恢复原状的琼脂挤干水分,放入锅中,加水煮至溶化;煮开后放入砂糖,搅拌至溶化。



2 加入牛奶搅匀,未煮开前熄火,趁热加入香草精。

3 将②倒入用水润湿过的平底模具中,放入冰箱冷冻约 2 小时。

苹果羹

不甜不腻的
自然苹果风味
只融在口的苹果羹

材料(4人份)

苹果(大).....1只
砂糖.....2大匙
柠檬汁.....1大匙
蜜桃果汁.....250毫升
琼脂粉.....4克
水.....120毫升

RECIPE

做法

1 苹果削皮、去核，切成薄片，与砂糖、柠檬汁、蜜桃果汁一起倒入锅中煮至软。



2 将①放入食品搅拌机中，搅成果泥。



3 锅中放入琼脂粉和水加热，用木勺搅匀，煮至溶化。



4 将锅放入冰水中，搅拌至温热。



5 将尚有余热的琼脂汁缓慢加入已盛至碗里的②中，搅拌均匀。



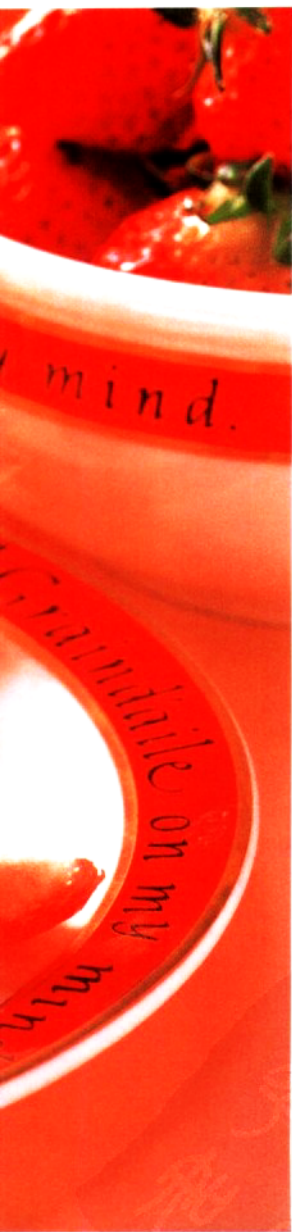
6 倒入用水润湿过的平底模具中，放入冰箱冷冻约2小时。

7 从模具中取出，切成一口大小或者喜爱的形状后装盘。

JELLY DESSERT







草莓慕斯

点缀着草莓的发泡鲜奶油
活色生香的桃红慕斯

材料(直径6.5厘米大小的4人份)

慕斯料

明胶粉……………1大匙
水……………2大匙
草莓……………200克
精制砂糖……………4大匙
柠檬汁……………1小匙
鲜奶油……………1杯
蛋清……………2只份
草莓……………10~12颗
薄荷叶……………少量

RECIPE

准备

- 将明胶粉撒入适量的水中，搅拌至溶化。

拿起打泡器时
出现棱角，幅
度大致是可以
划出圆形茶杯
的样子

六分程度是
非常柔软的
奶油状

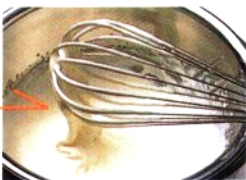
做法

1 草莓去叶打碎，加入柠檬汁和1大匙精制砂糖搅匀。

2 将明胶放入60℃~70℃的热水中，溶化后加入①中。



3 在碗中放入鲜奶油，底部贴近冰水，打发至八分程度。



4 在别的碗中，将蛋清打发至六分程度，分3次加入3大匙精制砂糖，做成蛋清酥皮。



5 将②的碗底贴近冰水，搅拌黏稠后，加入③的鲜奶油迅速搅匀。



6 加入半份蛋清酥皮搅拌，搅匀后再加入剩下的蛋清酥皮搅拌。



7 将⑥倒入用水润湿过的平底模具中，放入冰箱冷藏约3小时。

8 从模具中取出装盘，点缀一些纵切成4瓣的草莓和薄荷叶。

P O I N T

● 慕斯的润滑口感非常关键。加入鲜奶油和蛋清酥皮时，搅拌过度则发泡容易消失。鲜奶油未化开时迅速加入蛋清酥皮搅拌是诀窍所在。



巧克力奶油冻(法式甜点)

调味汁的奥秘 好口味随心掌握

JELLY DESSERT

材料(4 人份)

奶油冻

- A
- 明胶粉……………2 大匙
 - 水(明胶用)………2 大匙
 - 可可粉……………2 大匙
 - 牛奶……………1½ 杯
 - 精制砂糖…………5 大匙
 - 蛋黄……………1 只份
 - 鲜奶油……………1 杯

巧克力调味汁

- B
- 奶油巧克力………80 克
 - 鲜奶油……………1/4 杯
 - 牛奶……………2 大匙
 - 无盐黄油…………1 小匙

RECIPE

准备

- 将明胶粉撒入适量的水中，搅拌至溶化。
- 将可可粉和 2 大匙精制砂糖搅拌均匀。

用木勺搅拌，
使明胶完全
溶化

做法

1 将 A 中的蛋黄和 2 大匙精制砂糖放入碗中，搅匀，使砂糖溶化。

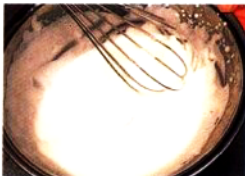


2 A 中的牛奶用小火加热，加入事先混合好的可可粉和精制砂糖，煮开后熄火，加入明胶粉使其溶化。



3 将②的明胶汁一点点加入①的蛋汁中，全部倒入后充分搅匀，再放入万能过滤器中过滤，使其更加滑腻。

4 在碗中放入 A 中的鲜奶油和 1 大匙精制砂糖，底部贴近冰水打发至八分程度。



5 将③的底部贴近冰水，轻轻搅拌至黏稠。



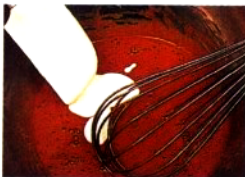
6 在⑤中加入④，迅速搅拌，不要破坏打出的泡。



7 将⑥倒入模具中，在冰箱中冷冻约 4 小时。

拿起打泡器时
出现棱角，幅度
大致是可以划
出圆形茶杯的
样子

8 制作巧克力调味汁。小火加热牛奶，加入精制巧克力，搅拌使其溶化，再加入鲜奶油搅匀，最后加入无盐黄油搅拌。品尝的时候可以根据个人口味加入奶油冻，调节甜度。



P O I N T

- 打发鲜奶油时如果过于用力，奶油冻会很黏，做成后可能会出现空隙。



芒果布丁

芒果和奶油冻的
绝妙组合
人气直升的新式甜点

材料(4人份)

明胶粉……………10克
水(明胶用)……………3大匙
芒果(罐装)……………1½只份
牛奶……………5大匙
鸡蛋……………1只
水……………1¾杯
精制砂糖……………60克
鲜奶油……………1/4杯
牛奶蛋糊粉……………1/4小匙
水(蛋糊粉用)……………2小匙

✧罐装的芒果价格较贵，
可以将熟透的芒果切成两
半，放入糖水中腌渍后使
用，同样美味可口。当然，
直接使用熟透的芒果也
OK！

RECIPE

准备

● 将明胶粉撒入适量的水
中，搅拌至溶化。

做法

1 将一半芒果榨汁, 和牛奶混合, 用万能过滤器过滤。



2 剩余的果肉切成1厘米见方的小块。



3 将鸡蛋打入碗中, 搅拌至出现泡沫。



4 锅中放入适量水煮沸, 加入精制砂糖煮至溶化后熄火, 加入明胶, 搅拌溶化至温度变温热。

5 ④中加入鲜奶油搅匀, 用万能过滤器过滤, 加入③, 再加入用适量水溶化的鸡蛋糊粉搅匀。



6 加入①和②搅拌。



7 将⑥倒入模具, 放入冰箱冷冻约2小时。



POINT
● 根据个人口味加入炼乳会更加香浓。



冻糖

与果冻和布丁风格迥异的中式甜点

材料(4人份)

琼脂棒……………2/3根
水……………2杯
鸡蛋……………6只
砂糖……………120克
香草精……………少量

做法

1 将恢复原状的琼脂挤干水分, 放入锅中, 加入适量水煮至溶化, 煮开后放入砂糖, 过滤后晾至温热。



2 鸡蛋磕碎搅拌, 加入香草精, 倒入①中搅拌。

3 将②倒入模具或玻璃杯中, 放入冰箱冷冻约1小时。

RECIPE

准备

● 将琼脂棒浸入足量的水中30分钟至1小时, 以使其恢复原状。