



把爱与时光
烘焙成
温情的味道

越做越上瘾的 幸福甜品

聪明谷手工教室 编著

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



越做越上瘾的 幸福甜品

聪明谷益智工场 编

图书在版编目(CIP)数据

越做越上瘾的幸福甜品/聪明谷手工教室编著. —北京:北京理工大学出版社, 2016.11

(爱烘焙)

ISBN 978-7-5682-2441-3

I. ①越… II. ①聪… III. ①甜食—制作 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第131577号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

(010)82562903(教材售后服务热线)

(010)68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 889毫米×1194毫米 1/24

印 张 / 5

字 数 / 145千字

版 次 / 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

定 价 / 28.00元

责任编辑 / 王玲玲

文案编辑 / 王玲玲

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

目录

Part 1 甜品家族

001 中式甜品

001 港式甜品

001 广式糖水

002 西式甜品

Part 2 做甜品前的准备工作

005 工具的介绍与使用

008 食材的基本介绍

014 必须知道的基础技巧

Part 3 中式甜品

一、糕点

021 牛奶雪花糕

024 蓝莓芋头糕

三、港式甜点

033 双皮奶

036 木瓜班戟

二、广式糖水

027 木瓜银耳糖水

030 莲子百合红豆沙

四、炖品

041 牛奶炖雪梨

044 蜂蜜雪梨炖百合



Part 4 西式甜品

一、派类

047 苹果派

052 南瓜派

056 柠檬奶油派

二、挞类

060 原味蛋挞

063 法式巧克力挞

068 果酱挞

三、酥饼类

073 基础酥饼

076 苹果酥饼

079 蛋奶酥

082 南瓜甜饼

四、果冻

085 柠檬果冻

088 芒果奶酪露冻

092 巧克力果冻球

095 乳酪西瓜冻

099 杏仁布丁

102 玫瑰花茶牛奶布丁

五、其他

105 泡芙

109 焦糖布蕾

112 香醇可可奶酪



甜品，能给人们带来愉悦感，是放松心情佳品。谈到“甜品”，我们常常可以想到甜蜜、幸福和开心。有研究表明，人类对甜品的需求是与生俱来的。甜品的做法多样，种类丰富。

中式甜品

中式甜品以糖果糕饼和各式各样的甜羹为主，食法颇为讲究，其花样繁多，在每个不同的区域呈现出不同的特色。中式甜品以精湛的制作工艺、丰富的花色品种以及绝妙的口感带给人们美好的味觉体验，给许多人带来甜蜜的时光。



港式甜品

港式甜品是中西糖水结合的产物，经过多次演变而成。港式甜品讲究用新鲜水果、牛奶和各种优质食材做成卖相和口味皆佳的甜品，健康美味，其最大的特色便是对水果滋味的把握。其中，像榴莲、芒果等本身味道就十分吸引人的水果，能够被大胆、创新地运用到港式甜品中，如杨枝甘露，其采用了新鲜芒果、红柚子、西米、椰浆等食材，吃起来新鲜爽快、口感十足。



广式糖水

糖水是广东地区汉族甜品小吃的总称，属于粤菜系，种类十分丰富，有红豆沙、莲子糖水等，基本上就是把一些下火的食材加水和糖一起煮，十分消暑，深受广东人喜欢。糖水既可以作为中式饭食后的甜品，也可以作为夜宵，能给人们带来愉快的心情。

西式甜品

西式甜品是西方餐饮文化中的经典篇章，种类繁多，法国、意大利甜品尤为突出。西式甜品的味道格外诱人，近年来销量逐年上升。

1. 派

派，可以称得上是典型的西式甜品，制作方便、所需原料的价格低廉，因此，是美国人生活中非常普遍的甜点。在西方，许多国家把派当作主食来食用，因为它做法简单，营养价值又很高，是一种既方便又健康的食品。



2. 挞

说到挞，并不是只有蛋挞这一种，它一般是在加入杏仁粉的派上又加入各种材料，再经过烘烤而成，如水果挞、咖啡挞等。其中，水果挞挞底松软、奶油香甜可口、水果清新爽口，口味十分丰富。



3. 酥饼

酥饼类似于饼干，是用面粉、油脂、糖、鸡蛋等食材，经过烘烤制成的小点心，口感甜而不腻。有的酥饼制作起来较难掌控，如蛋奶酥，由于其表面比较容易塌陷，必须现做现烤，因此只有在一些高级餐厅才能见到。



4. 果冻

果冻是西式甜品的又一代表作，呈半固体状，外观晶莹，口感弹滑。果冻的口感独特，味道丰富，深受各年龄阶层的人喜爱。



西式甜品还有很多种，如泡芙、冰淇淋、提拉米苏、萨芭雍等。

做甜品前的准备工作

工具的介绍与使用

1.烤箱 烤箱是烘焙中必须准备的工具，用于烘制甜品、饼干、面包和蛋糕等。

2.烤盘 烤箱一般自带烤盘，但是为了方便日常使用，最好备两个烤盘。



1



2



1



2



3



4



1.烤网 烤网可以作为甜品、饼干、面包和蛋糕的冷却架，一般烤箱都会配备。

2.厨房秤 厨房秤用于称量各种材料，烘焙中要求配料精准，所以厨房秤是必备的。

3.量勺 量勺一般一套四把，包括大勺、小勺、1/2勺和1/4勺，1大勺=15mL，1小勺=5mL。

4.橡皮刮刀 橡皮刮刀用于混合或者搅拌材料，具有弹性且耐热，是烘焙中不可或缺的工具。



1.刮板 刮板用于切割面团或将粘在桌上的面团铲起，平的一面可以用来做面团的切板或抹平甜品、蛋糕糊。

2.切面包刀 切面包刀用于切面包和蛋糕时，可以切得很平整，以较长的锯齿状为宜。

3.面粉筛 面粉筛用于面粉与其他粉类原料的过筛，如将可可粉、抹茶粉等与面粉混合过筛，可以让其混合得更均匀。

4.毛刷 毛刷一般为羊毛刷，主要用来涂抹蛋液或者刷盐水。毛刷清洗后一定要晾干。



1.网筛 网筛用于粉类原料的过筛，有网眼粗细和尺寸大小之分，一般装饰用的糖粉等宜用小网筛。

2.电动打蛋器 电动打蛋器用于黄油、蛋清、全蛋等食材的打发。相较于手动打蛋器，电动打蛋器的搅拌速度快，打发时间短，又能节省体力，是厨房必备的工具。

3.手动打蛋器 手动打蛋器适用于面糊、糖、蛋液等无须打发的食材的混合搅拌。

4.分蛋器 分蛋器用于蛋清与蛋黄的分离。





1. **玻璃器皿** 玻璃器皿在称量或装材料时使用。
2. **量杯** 量杯可以用于水、牛奶等液体配料的计量。
3. **裱花嘴和裱花袋** 将不同型号的裱花嘴装入裱花袋中，可以挤出不同大小和花纹的面糊。

1. **烤盘垫纸** 烤盘垫纸一般包括油纸、油布和锡纸等，垫在烤盘上防粘，同时可以免去清洗烤盘的麻烦。

2. **厚手套** 从烤箱中取出刚烤好的成品时要戴上厚手套，其材质要厚一点才可以避免烫伤。

3. **铝箔纸** 铝箔纸可以包裹烤模，或垫在烤盘底部使用。



食材的基本介绍



1. 黄油 黄油又称奶油，是从牛奶中提炼出的油脂，富有营养，是制作甜品常用的油脂。本书除配方中特别提出需要使用含盐黄油外，其余黄油均为无盐黄油。

2. 淡奶油 淡奶油又称稀奶油，一般指可以打发的动物奶油，是从牛奶中提炼出来的乳脂成分，较牛奶浓稠。

3. 牛奶 牛奶在烘焙中可以替代水，并且起到柔软组织、增加口感的作用。根据乳脂含量的不同，牛奶可以分为全脂、低脂及脱脂三种，本书中所用牛奶均为全脂牛奶。

1. 奶油乳酪 奶油乳酪是一种未成熟的全脂奶酪，脂肪含量为50%左右，颜色乳白，质地细腻，口味柔和，是制作奶酪蛋糕的主要原料。

2. 酸牛奶 酸牛奶主要用于甜品、慕斯类蛋糕的制作，需冷藏保存。

3. 鸡蛋 鸡蛋是糕点制作中重要的配料之一，使用时一般需要先鸡蛋放至室温。制作糕点时尽量选择新鲜鸡蛋，以便蛋清和蛋黄的分离。本书中所用的鸡蛋均为50g左右的中型鸡蛋。

4. 色拉油 色拉油指各种植物原油经由脱胶、去除非甘油三酯等程序精制而成的高级植物油，气味清淡，色泽澄清透亮。本书中所用的色拉油是玉米胚芽油。





1.低筋面粉 面粉中蛋清质的含量决定了筋度。低筋面粉的蛋清质含量平均在8.5%左右，常用来制作口感柔软、组织疏松的蛋糕和饼干等。

2.高筋面粉 通常蛋清质含量在11.5%以上的面粉叫作高筋面粉，因其筋度强，常用来制作口感筋道的糕点。高筋面粉要在室温下密封、干燥保存，避免阳光直射。

3.糖粉 糖粉的颗粒非常细，呈粉末状，含有3%~10%的淀粉混合物。糖粉易于溶化，常用于饼干的制作，也可过筛，在糕点上做表面装饰。

4.细砂糖 细砂糖的颗粒较细，易于溶化及搅拌，适合制作甜品或蛋糕。

1.玉米淀粉 玉米淀粉，即由玉米中提取的淀粉，蛋清质含量低，可以降低面粉的筋度，若加入蛋清中，还可以增加蛋清的稳定性。

2.杏仁粉和杏仁片 杏仁粉由杏仁研磨加工而成，可用于增加甜品等的风味和口感；杏仁片即杏仁切片，主要用于甜品等的表面装饰。

3.奶粉 奶粉由牛奶脱水后加工制成，易于储存，主要用于增加甜品、面包等的风味和口感。本书中所用的奶粉均为全脂奶粉。

4.葡萄干 葡萄干是烘焙中常用的果干，不但可以丰富成品的口感，还能使其外型更美观。其他果干，如蔓越莓干等，作用与之类似。

5.核桃仁 核桃仁是常用于烘焙中的干果，不但可以丰富成品的口感，还能使其更美观。其他干果还有花生、开心果等。





1.黑巧克力 黑巧克力的可可脂含量高，不含糖，是烘焙中常用的巧克力，风味醇厚。

2.巧克力豆 巧克力豆具有巧克力的风味，在烘烤中不易化开，是烘焙专用的耐高温巧克力。

3.白巧克力 白巧克力的成分与牛奶巧克力基本相同，只是不含可可粉，乳制品和糖粉的含量相对较大，甜度高。

4.苏打粉 苏打粉也称焙用碱，是一种弱碱性食物膨大剂，可使食品膨松柔软。

5.泡打粉 泡打粉又称发泡粉和发酵粉，是一种复合膨松剂，主要添加于甜品、蛋糕或者饼干面糊中。泡打粉在保存时应避免受潮，以防失效。

1.食用盐 食用盐在糕点制作中的用量很少，主要用来调味。

2.食用色素 食用色素又称食用着色剂，主要用于改善奶油和糖霜的色泽，是甜品、裱花蛋糕和糖霜饼干的常用配料。

3.香草精 香草精是一种从香草中提炼出的食用香精，常用于去除糕点的蛋腥味或者制作香草口味的糕点，用量不宜过多。

4.鲜柠檬 鲜柠檬主要起祛腥解腻、中和酸碱度的作用。在打发蛋清的时候加入鲜柠檬，可以增加蛋清的稳定性。





1. 蜂蜜 蜂蜜可用来制作各类糕点，能改善糕点的口感，增加甜度。

2. 饼干屑 饼干屑是制作芝士蛋糕饼底的主要材料。烘焙时，将欲搅碎的饼干装入较大的塑料袋内，用擀面杖压，即可将饼干压成饼干屑。

3. 可可粉 可可粉由天然可可豆加工而成，不含糖，易结块，使用时需过筛。其主要用于增加甜品、蛋糕等的口感。



1. 抹茶粉 抹茶粉是制作甜品、面包、蛋糕等的配料，色泽较重，带有茶香，需密封干燥保存。

2. 吉利丁片 吉利丁片是由动物骨头中提取的胶质加工而成，主要成分为蛋清质。吉利丁片平时需要密封、干燥保存，使用前需要用冷水泡软，再添加到较热的食材中使之融化。

3. 咖啡酒 咖啡酒是一种咖啡风味的甜酒，烘焙中常用此酒制作酒糖液，用于涂抹提拉米苏的蛋糕片。

4. 速溶咖啡 速溶咖啡是制作甜品或咖啡蛋糕的配料，使用时要用开水冲泡，需密封干燥保存。

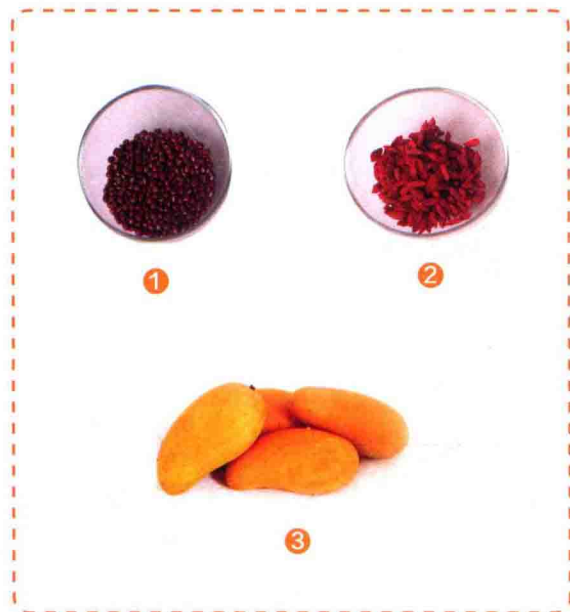


1. **柠檬汁** 在烘焙中，柠檬汁的作用与鲜柠檬基本一致。

2. **果酱** 果酱主要用于制作果酱类糕点，可以为其增加风味。

3. **蓝莓** 蓝莓是制作甜品、蛋糕等的辅料，可以增加其风味和口感。

4. **香蕉** 香蕉是制作甜品、蛋糕等的食材，需冷藏保存。



1. **红豆** 红豆是制作甜品的食材，需常温密封保存。

2. **枸杞** 枸杞是制作甜品的辅料，需常温密封保存。

3. **芒果** 芒果是制作甜品、蛋糕等的食材，需冷藏保存。