

在家做甜品

姚嘉雄 编著

甜汤、甜粥、甜点
自己动手
尽享美味



中国轻工业出版社



在家做甜品

陈惠霞 编著

2010年10月第1版
2010年10月第1次印刷
16开



图书在版编目 (CIP) 数据

在家做甜品 / 姚嘉雄著. —北京: 中国轻工业出版社,
2007.8

(现代人)

ISBN 978-7-5019-5959-4

I. 在… II. 姚… III. 食谱—香港 IV. TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第063448号

版权声明

原书名: 甜在心糖水铺

作者: 姚嘉雄 著

©本书由台湾橘子文化事业有限公司授权出版。

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 唐是雯

责任校对: 燕 杰

责任监印: 胡兵 张可

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年8月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 5.5

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5959-4 / TS·3477 定价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2007-2307

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70348S1X101ZYW



为都市白领提供最倾心的美食享受

作者简介

姚嘉雄

- 现任台北老爷酒店明宫厅主厨
- 台北君悦大饭店漂亮中式海鲜餐厅副主厨
- 台湾实践大学教育推广中心中华料理教授讲师
- 印度新德里洒水凯悦大饭店客座主厨
- 印度尼西亚雅加达中华料理海鲜餐厅客座主厨
- 代表凯悦大饭店参加2001年~2003年中华美食展静态展示连续获得三届冠军
- 参加2003年北京厨艺大赛获特金奖
- 现任国际烹饪联合会国际评委
- 曼哈顿复合式餐厅顾问
- 国际烹饪联合会亚太地区理事

邮购须知

邮局汇款

收款人地址：北京市东长安街6号
中国轻工业出版社
邮编：100740
收款人：读者服务部

银行汇款

开户行：工行北京东长安街支行
户名：轻工业出版社发行部
帐号：0200 0534 1901 4414 793

特别声明

请在汇款后将汇款凭证、收件人姓名、地址、邮编、电话、所购图书一并传真至010-85111730

备注

1. 附加邮挂费：100元以下10元，100元以上收书款的10%
2. 请在汇款单附言栏内写清您所购图书的书名、册数（如需发票请注明抬头）
3. 请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话，确保您能及时收到图书
4. 详情请致电：010-65241695/85111729
传真：010-85111730

MODERN PEOPLE



现代人

在家做甜品

姚嘉雄 编著



中国轻工业出版社



目录

CONTENTS



甜汤

- 7 雪蛤炖红枣
- 8 雪梨炖银耳
- 9 木瓜炖银耳
- 10 姜汁炖鲜奶
- 11 椰汁炖燕窝
- 12 西洋菜炖蜜枣
- 13 香菜炖罗汉果
- 15 薏仁银耳枸杞汤
- 16 山药银耳汤
- 17 芋头红薯汤
- 19 沙参玉竹甜汤
- 21 甘蔗马蹄汤
- 22 椰子红枣汤

- 23 芦笋胡萝卜汤
- 25 淮山清补凉
- 27 参须红枣龙眼肉
- 28 冬瓜莲子薏仁汤
- 29 莲藕荷叶霜莲
- 30 紫薯白果汤
- 31 红薯糖水
- 32 腐竹鸡蛋糖水
- 33 蜂蜜滚水蛋
- 35 无花果杏仁炖胡萝卜
- 37 核桃奶露
- 38 花生糊
- 39 火麻仁
- 41 芝麻糊
- 42 绿豆沙
- 43 红豆汤
- 44 鸡蛋马蹄露
- 45 紫米露
- 46 哈密瓜西米露
- 47 牛奶麦片
- 48 杏仁茶
- 49 陈皮老姜茶
- 50 菊花茶
- 51 金银花茶



甜粥

- 55 杞子桂圆粥
- 56 红花豆银耳红枣粥
- 57 紫米薏仁粥
- 59 红薯甜粥
- 60 八宝甜粥
- 61 人参薏仁粥
- 63 莲子百合枸杞粥

甜点

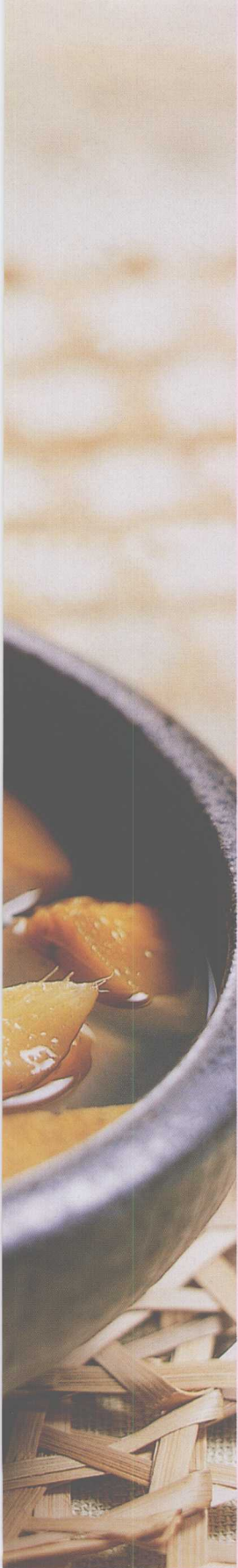
- 67 龟苓膏
- 68 果汁凉粉
- 69 杏仁豆腐
- 71 莲子芋泥盅
- 72 芒果奶酪
- 73 椰汁凉糕
- 74 芒果西米露
- 75 杂果果冻
- 77 乌龙茶奶酪
- 78 咖啡奶酪
- 79 绿豆冰糕
- 81 红豆莲子糕
- 82 芝麻球
- 83 酥炸甜核桃
- 84 酥炸马蹄条
- 85 蜂蜜煎香蕉
- 86 芝麻汤圆
- 87 花生捞汤圆



甜汤

甜汤，在港台地区也称糖水，香港人最爱各式滋补甜汤，它需要经过长时间的炖煮，最重火候与时间的掌握，可滋补养颜、补中益气、和胃润肺，雪蛤、银耳、蜜枣、山楂、薏仁等都是炖甜汤很好的食材。

核桃糊、芝麻糊、红豆沙、炖雪蛤、炖木瓜、炖奶等养生甜汤，具润肺、美颜、清热、提神、祛寒、补气等疗效。





雪蛤炖红枣

材 料

雪蛤（发好）150克，红枣8颗，冰糖50克，生姜1小片。

做 法

1. 雪蛤放入热水中氽烫约3分钟。
2. 炖盅内放入雪蛤、红枣、生姜、冰糖，盖上盅盖，放入蒸锅隔水大火炖约40分钟即可（红枣可先在热水中浸泡约半小时，把核去除再放入雪蛤，同炖）。

Tips

1. 美肤润体，帮助肠胃消化，四季皆宜。
2. 干雪蛤先用绍兴酒2汤匙拌匀，放入碗内加上碗盖，约1小时，放入清水中浸泡6小时，挑出杂质，再用清水浸泡即可。
3. 如怕有腥味，可加入椰奶。

雪梨炖银耳

材 料

雪梨3个，水发银耳60克，杏仁30克，冰糖50克，生姜1片。

做 法

1. 雪梨洗净，去子，将雪梨肉挖出，制成雪梨盅，梨肉切小块；杏仁洗净。
2. 银耳放入热水中氽烫约2分钟，与雪梨、杏仁同放入雪梨盅内，再放入炖盅内，倒入热开水，盖上盅盖，放入蒸锅大火炖约1小时即可。

Tips

1. 此汤有止咳化痰、消暑解渴的作用。
2. 杏仁可止咳下气，润燥消积。



木瓜炖银耳

材 料

木瓜600克，水发银耳100克，红枣15颗，杏仁20克，冰糖50克。

做 法

1. 木瓜去皮、去子，切片，放入炖盅内。
2. 加入银耳、杏仁，将炖盅放入蒸锅内，大火炖约40分钟即可。

Tips

1. 此甜品有美颜、健体的作用，四季皆宜。
2. 如用干银耳，要先用温水泡约半小时，去蒂后放入热水中余烫约3分钟，再放入炖盅同炖。



姜汁炖鲜奶

材 料

鸡蛋5个，鲜奶300克，冰糖50克，生姜20克。

做 法

1. 生姜加冰糖、加水，放入蒸锅炖溶制成姜汁。
2. 把鸡蛋蛋黄取出留蛋清，加入鲜奶、姜汁搅匀。
3. 盖上盅盖，放入蒸锅，隔水中火炖约20分钟即可。

Tips

养颜滋补、丰胸健体、四季皆宜。



椰汁炖燕窝

材 料

燕窝75克，冰糖50克，椰奶75克。

做 法

1. 燕窝放入热水中氽烫约1分钟取出，放入碗内。
2. 放入热冰糖水，盖上碗盖，放入蒸锅内，隔水大火炖约半小时。
3. 食用时把椰奶煮热，倒入碗内即可。

Tips

1. 养颜美白、健脾开胃、四季皆宜。
2. 燕窝放入冷清水浸泡8小时，拔毛除杂质即可。
3. 冰糖加水煮溶，即成热冰糖水。



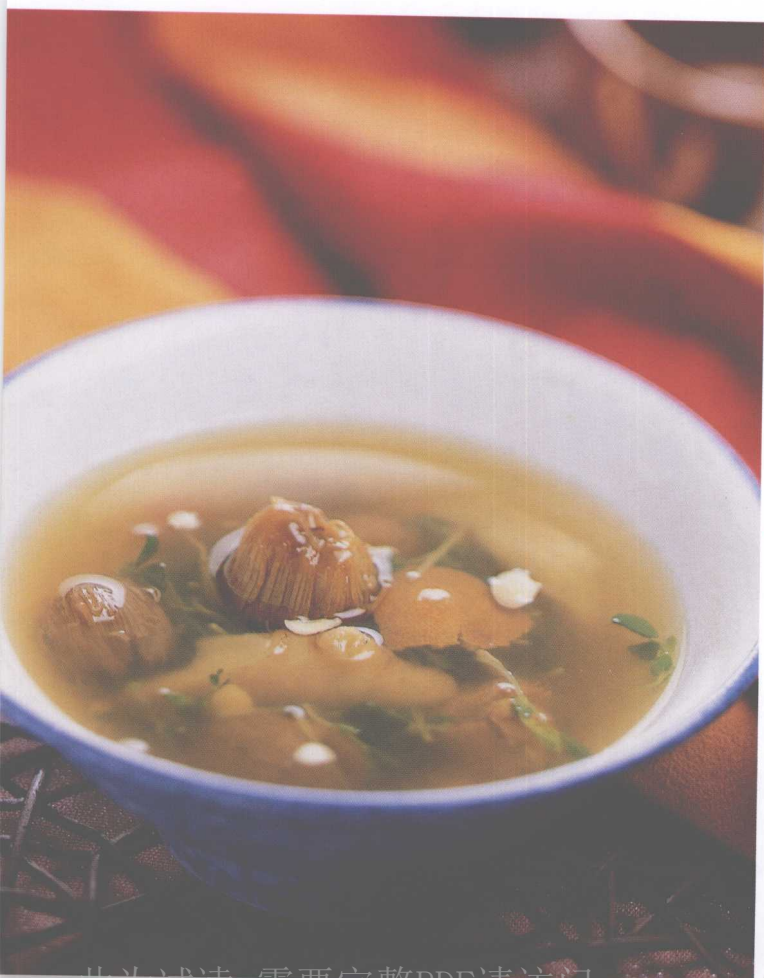
西洋菜炖蜜枣

材 料

西洋菜300克，蜜枣12颗，杏仁30克，生姜2片，冰糖50克。

做 法

1. 西洋菜洗净，放入热水中氽烫约2分钟，放入炖盅内。
2. 放入杏仁、蜜枣、生姜，加入冰糖、热开水，盖上盅盖，放入蒸锅，大火炖约60分钟即可。



Tips

润肺养颜、止咳除痰。