



TARTS ◦ PIES ◦ HOT FRUIT PUDDINGS ◦ 超过200种配方 ◦ FROZEN DESSERTS ◦ COOKIES ◦ BISCUITS ◦ MOUSSES

甜点圣经

Mary Berry Desserts

[英] 玛丽·贝里◎著 马志文◎译



·全球销量高达·
35万册
·版权售至·
20个国家

全英最受欢迎的烘焙大师

60年烘焙经验，著作销量高达500万册
2012年荣获大英帝国司令勋章（CBE）
2009年荣获食品作家协会终生成就奖
2014年荣获英国国家图书奖杰出成就奖

北京科学技术出版社

甜点圣经

Mary Berry Desserts

[英] 玛丽·贝里◎著 马志文◎译



Penguin
Random
House

A DORLING KINDERSLEY BOOK
WWW.DK.COM

Original Title: Mary Berry Desserts

Copyright © 1991, 2008 Dorling Kindersley Limited

All rights reserved.

Simplified Chinese edition copyright © 2016 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2014-7425

图书在版编目 (CIP) 数据

甜点圣经 / (英) 贝里著; 马志文译. —北京: 北京科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5304-8009-0

I. ①甜… II. ①贝… ②马… III. ①甜食—制作 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第200147号

甜点圣经

作者: [英] 玛丽·贝里

策划编辑: 田恬

责任印制: 吕越

出版人: 曾庆宇

社址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经销: 新华书店

开本: 787mm × 990mm 1/16

版次: 2016年1月第1版

ISBN 978-7-5304-8009-0/T · 835

译者: 马志文

责任编辑: 代艳

图文制作: 艺典华章

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京华联印刷有限公司

印 张: 15.75

印 次: 2016年1月第1次印刷

定价: 79.00元

前言



布丁是什么？这个问题经常萦绕在我们的脑海中。本书汇集了很多能指导你做出可口诱人的甜点的配方，我希望它们可以给你一个满意的回答。

无论你是在为一次特殊的宴会准备压轴甜点，在寻找新式甜点来招待最受欢迎的老友，在为咖啡早茶会或者下午茶选择什么样的甜点而发愁，还是想做点儿甜点等孩子们放学回家时诱惑他们一下，你都能在本书中找到绝佳选择。

本书收录了一些在常见甜点（如柠檬蛋白派、苹果派、白兰地姜汁薄脆饼和苏塞特可丽饼等）的基础上衍生的品种。你如果对制作经典甜点（如苹果卷和焦糖布蕾）饶有兴趣，就会发现按照本书介绍的配方制作是多么简单。如果你想做简单一点儿的甜点，也可以尝试一下桃子、覆盆子或猕猴桃雪芙，或者樱桃果冻。如果你像我一样，在呈上甜点之后喜欢听到“嗯”或者“哇”这样的赞叹声，那么松露巧克力蛋糕和瑞士巧克力奶油蛋糕绝不会让你失望。此外，我敢保证，天鹅奶油泡芙和蛋白酥蘑菇一定会受到全家老老少的欢迎。

我坚信，甜点和粗茶淡饭一样有益健

康。它们可以使菜单变得更贴心、更充实。甜点可以提供营养，因为里面有牛奶、水果或者谷物，它们在一日三餐中有可能缺失。即便你或者你的家人一直关注你的腰围，你也可以吃一小片或一小块甜点，这并未违背健康膳食的要求。

每个配方所配的成品图为你展示甜点的外观，分步介绍（大多配有步骤图）具体指导你如何操作。本书还介绍了大量的装饰和盛盘技巧，帮助你把每一道甜点都变成视觉和味觉的盛宴。

卡罗尔布朗有限公司的设计师们和编辑们为本书的出版付出了巨大精力。在此，我要特别对本书的责任编辑杰尼·莱特说一声“谢谢”。他和我一起辛苦了很多个日夜，为完善本书做出了巨大贡献。最后，我祝愿你有个好胃口，希望本书能让你在制作甜点的过程中感到愉悦和满足，正如我创作本书时一样。

玛丽·贝里

目 录

特色甜点

慕斯和蛋奶酥	2
正宗巧克力慕斯	2
覆盆子分层慕斯	3
大理石慕斯蛋糕	4
简易巧克力杏仁慕斯	6
热香蕉蛋奶酥	7
橙味利口酒蛋奶酥	8
鲜香苹果蛋奶酥	9
卡士达甜点和奶油甜点	10
美式卡士达杯	10
巧克力杯	11
焦糖布丁	12
焦糖布蕾	13
勃艮第奶油杯	14
奶油糖方形蛋糕	15
装饰用酱汁	16
意式圆顶蛋糕(佛罗伦萨 奶油蛋糕)	18
草莓橙味夏洛特	20
提拉米苏	22
覆盆子橙子乳脂松糕	23
黑樱桃白巧克力乳脂松糕	24
桃酱巴伐利亚酪乳	26



奶油果泥	27
浆果奶油巧克力盒	28
蛋白酥甜点	30
帕芙洛娃	30
海枣核桃达克瓦兹	31
蛋白酥造型	32
草莓杏仁达克瓦兹	34
煎饼和可丽饼	36
火焰可丽饼	37
樱桃酱甜奶酪卷饼	38
菠萝煎饼	39
翻转苹果煎饼	40
水果甜点	41
姜味水果	41
樱桃果冻	42
酒香水煮梨	43
萨芭雍奶油梨	44
桃红葡萄酒水煮桃	45
水果容器	46
柠檬奶酪葡萄	48
节日果盘	50
杏仁尚蒂酸奶伴夏令 水果	51
鲜果蛋糕	52
水果装饰	54
水果奶油酥饼	56
冬令水果蜜饯	58
夏令水果什锦	59
冻樱桃	60
奶油草莓	61
布丁	62
橙子布丁杯	62
肉桂大米布丁	63
热柠檬舒芙蕾布丁	64



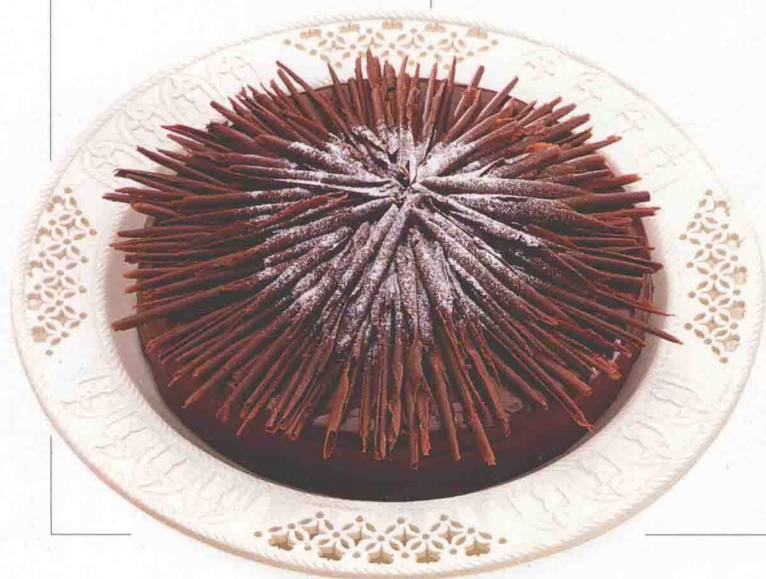
魔幻巧克力布丁	65
法式面包布丁	66

蛋糕

奶油蛋糕和其他经典蛋糕	68
肉桂奶油蛋糕	68
浓情巧克力慕斯蛋糕	70
朝圣南瓜蛋糕	72
巧克力酪乳奶油蛋糕	74
奥地利巧克力蛋糕	75
卡布奇诺蛋糕	76
巧克力薄脆蛋糕	78
松露巧克力蛋糕	80
巧克力椰子蛋糕	82
祖母蛋糕	84
杏仁扇贝蛋糕	85
摩卡奶油蝴蝶蛋糕	86
巧克力装饰	88
核桃奶油蛋糕	92
巧克力棉花糖蛋糕	93
瑞士巧克力奶油蛋糕	94
曼哈顿蛋糕卷	96

榛子奶油瑞士卷	98
鲜草莓奶油蛋糕	100
自助餐庆典蛋糕	102
胡萝卜蛋糕	104
巧克力奶油蛋糕	105
卡诺里蛋糕	106
可食用的花朵装饰	108
美式天使蛋糕	110
奶酪蛋糕	111
山核桃奶酪蛋糕	111
巧克力奶酪蛋糕	112
德式奶酪蛋糕	113
柠檬奶酪蛋糕	114
瑞士巧克力奶酪蛋糕	115
咖啡奶酪蛋糕	116
里科塔奶酪蛋糕	117
水果蛋糕	118
美式节日水果蛋糕	118
卡吕普索水果蛋糕	119
香料百果馅蛋糕	120
派、塔、酥皮糕点和 热水果布丁 派.....	122

装饰性边缘	124
丰收梨子菠萝派	126
巧克力威风派	127
草莓大黄派	128
白兰地亚历山大派	130
蓝莓派	131
香蕉奶油派	132
传统英式苹果派	133
卡士达桃子派	134
山核桃派	136
南瓜派	137
柠檬蛋白派	138
核桃软糖派	139
仲夏水果派	140
巴黎苹果派	142
酸橙派	143
樱桃派	144
巧克力奶油派	145
加拿大桃子派	146
塔和果馅饼	147
松露塔	148
李子杏仁饼	149
阿斯科特水果塔	150
皇家覆盆子塔	152
核桃夹子塔	153
法式苹果泡芙	154
桃子格雷派饼	155
翻转苹果塔	156
百果馅洋梨馅饼	157
迷你水果塔	158
梨子甜酥塔	160
杏干林茨塔	161
鲜樱桃馅饼	162
克拉芙缇	163
橙子杏仁馅饼	164
意式核桃塔	165
豪华版苹果馅饼	166
威尼斯焦糖坚果塔	168
柠檬卡士达塔	169
葡萄猕猴桃馅饼	170
酥皮糕点	171
酥皮奶油梨	171
雪梨酥条	172
欧式水果卷	173
苹果三角馅饼	174
覆盆子奶油酥	175
鲜水果塔	176
蜜糖果仁千层酥	178
苹果卷	179



核桃夹子塔	153
法式苹果泡芙	154
桃子格雷派饼	155
翻转苹果塔	156
百果馅洋梨馅饼	157
迷你水果塔	158
梨子甜酥塔	160
杏干林茨塔	161
鲜樱桃馅饼	162
克拉芙缇	163
橙子杏仁馅饼	164
意式核桃塔	165
豪华版苹果馅饼	166
威尼斯焦糖坚果塔	168
柠檬卡士达塔	169
葡萄猕猴桃馅饼	170
酥皮糕点	171
酥皮奶油梨	171
雪梨酥条	172
欧式水果卷	173
苹果三角馅饼	174
覆盆子奶油酥	175
鲜水果塔	176
蜜糖果仁千层酥	178
苹果卷	179

天鹅泡芙	180
巴黎车轮泡芙	181
切德苹果酥皮饺子	182
巧克力冰激凌泡芙	183
热水果布丁.....	184
香蕉面包屑布丁	184
碎屑大黄布丁	185
酥皮苹果布丁	185
酥皮桃子布丁	186

饼 干

白兰地姜汁薄脆饼	188
双色心形饼干	189
圣诞糖霜曲奇	190
意式巧克力杏仁脆饼	192
卡布奇诺方形饼干	192
杏子可颂	193
巧克力坚果酥饼	193
漏斗蛋糕	194
油炸领结饼干	194
雪花脆饼	195
心形华夫饼	196

坚果燕麦脆饼	196
杏仁黄油酥饼	197
芝麻曲奇	197
甜蜜辛香胡椒球	198
枫叶饼干	198
凯瑟琳车轮曲奇	199
风车曲奇	199
圣诞姜饼	200
迷你松仁塔	202
榛子新月饼干	202

冰 品

栗子冰激凌	204
彩虹冰激凌蛋糕	205
香草冰激凌	206
榛仁冰激凌蛋糕	208
冰激凌达克瓦兹	210
美式冰饮	212
深色冰激凌苏打	213
雪顶摩卡	213



佛罗里达水果杯	214
覆盆子北极雪卷	215
柠檬冰沙	216
意式松露冰激凌	217
炸弹冰激凌蛋糕	218
蜜瓜雪芭	220
双色蜜瓜刨冰	221
西瓜刨冰	221
覆盆子雪芭	222
乳脂软糖圣代派	223
双色格兰尼塔	224

实用知识和基础配方

致 谢





特色甜点

1 ~ 66

制作本章中的甜点需要特殊的容器——漂亮的玻璃碗便于你观察甜点的质地，精致的瓷盘和碟子可以为甜点增色。慕斯、蛋奶酥、卡士达甜点和其他奶油甜点一般比较软滑，盛盘和食用都比较方便，而且有多种颜色和口味可供选择。有些甜点（如提拉米苏）的形状由盛盘时所用的容器决定，有些甜点（如意式圆顶蛋糕）的形状则由制作时所用的模具决定。现在大多数水果一年四季都能买到，因而充满夏日风味的新鲜水果甜点随时都能出现在我们的餐桌上，为甜点菜单增添一些异域风情。本章还会介绍可丽饼、煎饼以及一些蛋白酥甜点（如诱人的蛋白酥蘑菇和精致的草莓杏仁达克瓦兹）。



慕斯和蛋奶酥

用水果、巧克力、坚果和奶油制作的松软的慕斯和蛋奶酥适用于任何场合——不论是家中日常的一日三餐，还是想给人留下深刻印象的特殊场合。此外，慕斯可以提前准备，所以用来款待客人最好不过了。

正宗巧克力慕斯

🍴 8 ~ 10 人份

🕒 可提前一天制作并冷藏保存

4 个蛋黄

450 mL 牛奶

60 g 细白砂糖

1 大勺明胶粉

225 g 黑巧克力，切碎

450 mL 高脂厚奶油或鲜奶油

打发奶油和开心果碎（右图），用于装饰

胶刮刀或打蛋器将奶油拌入步骤 3 的混合物中。

5 把混合物倒入 8 ~ 10 个蛋奶酥模具或一个大碗中，盖好放入冰箱冷藏 4 小时，或至混合物凝固。

6 上桌前，用打发奶油和开心果碎装饰。



挤打发奶油

将打发奶油装入裱花袋，用中号星形裱花嘴沿每个巧克力慕斯的边缘挤一个“贝壳”。



切开心果

在砧板上用锋利的刀子将开心果切碎，撒在打发奶油和巧克力慕斯上。

1 在大号不粘炖锅中混合蛋黄、牛奶和糖。均匀撒上明胶粉，静置 5 分钟至明胶粉略微变软，然后拌入巧克力碎。

2 小火加热 15 分钟，并不时用大勺搅拌，直至明胶粉完全溶解、巧克力熔化、混合物变黏稠并能均匀地裹在大勺上（不要煮沸，否则混合物会凝结）。

3 把混合物倒入碗中，盖好放入冰箱冷藏约 1.5 小时，其间不时搅拌，直至用勺子舀起倒出后混合物能堆起来。

4 在中碗中将高脂厚奶油（或鲜奶油）搅打至硬性发泡。用橡

开心果碎和打发奶油能给这款巧克力慕斯增添味道和色彩。



覆盆子分层慕斯

8 人份

可提前一天制作并冷藏保存

450 g 冷冻覆盆子

175 ~ 225 g 细白砂糖

2 大勺明胶粉

2 个鸡蛋

300 mL 牛奶

600 mL 高脂厚奶油或鲜奶油

14 片姜味坚果饼干 (约 150 g), 碾碎

覆盆子和薄荷叶, 用于装饰

1 将 1/2 的糖撒在覆盆子上, 放到一旁待糖溶化。

2 将滤网放到不粘炖锅上, 倒入覆盆子, 用大勺背面将覆盆子挤压成果泥, 籽挑出不要。



3 将 1/2 的明胶粉撒在覆盆子果泥上, 静置 5 分钟至明胶粉略微变软。

4 中火加热覆盆子混合物至明胶粉完全溶解, 其间不时搅拌。

5 把覆盆子混合物倒入碗中, 盖好放入冰箱冷藏约 1.5 小时, 其间不时搅拌, 直至用勺

子舀起倒出后混合物能堆起来。

6 与此同时, 在另一个不粘炖锅中将鸡蛋、牛奶和剩余的糖的 1/2 搅拌均匀。在上面均匀地撒剩余的明胶粉, 静置 5 分钟至明胶粉略微变软。

7 小火加热牛奶混合物 10 分钟, 或直至明胶粉完全溶解、混合物能均匀地裹在大勺上 (不要煮沸, 否则混合物会凝结), 其间需不时搅拌。

8 把牛奶混合物倒入碗中, 盖好放入冰箱冷藏约 1.5 小时, 其间不时搅拌, 直至用勺子舀起倒出后混合物能堆起来。

9 在牛奶混合物制作完成前 10 分钟, 在大碗中将高脂厚奶油 (或鲜奶油) 和剩余的糖搅打至硬性发泡。

10 将打发的奶油一分为二, 用橡胶刮刀或打蛋器分别拌入两种混合物中。

11 在大碗中先铺 1/2 的饼干碎, 然后

铺牛奶奶油混合物, 再铺剩余的饼干碎, 最后铺覆盆子奶油混合物。将慕斯表面抹平, 盖好放入冰箱冷藏约 3 小时, 直至凝固。

享用前
用覆盆子和薄荷叶
装饰慕斯。



如果用玻璃碗盛装, 我们就能从外面看到覆盆子慕斯的每一层。



大理石慕斯蛋糕

8 人份

可提前一天制作并冷藏保存

- 60 g 黑巧克力, 切碎
- 450 mL 牛奶
- 3 个蛋黄
- 200 g 细白砂糖
- 2 大勺明胶粉
- 1 小勺香草精
- 600 mL 高脂厚奶油或鲜奶油
- 200 g 黑巧克力, 用于装饰

1 将 60 g 黑巧克力碎放入碗中, 再将碗放入装有即将沸腾的水的平底锅中, 加热至巧克力熔化并变顺滑后关火。

2 在大号不粘炖锅中混合牛奶、蛋黄和 150 g 糖, 再均匀地撒上明胶粉, 静置 5 分钟至明胶粉略微变软。小火加热 15 分钟, 直至明胶粉完全溶解、蛋黄混合物能均匀地裹在大勺上 (不要煮沸, 否则混合物会凝结), 其间需不时搅拌。

3 把 1/2 的蛋黄混合物倒入小碗中, 加入熔化的巧克力, 用打蛋器搅拌均匀。在另一半蛋黄混合物中拌入香草精。

4 将两种混合物分别盖好, 放入冰箱冷藏 20 ~ 25 分钟, 其间不时搅拌, 直至用勺子舀起倒出后混合物能堆起来。

5 在大碗中将高脂厚奶油 (或鲜奶油) 和剩余的糖搅打至硬性发泡。

6 将打发的奶油一分为二, 用橡胶刮刀或打蛋器分别拌入两种冷藏过的混合物里。

7 用大勺交替将两种混合物舀入直径 23 cm 的弹簧活底蛋糕模中。用抹刀略微搅拌, 使混合物形成大理石花纹。盖好, 放入冰箱冷藏 4 小时, 或至混合物凝固。

8 与此同时, 将防粘烘焙纸裁切成 30 cm × 18.5 cm 的长方形, 铺在烤盘上。在碗中放入 150 g 用于装饰的黑巧克力, 然后将碗放入盛有即将沸腾的水的平底锅中, 搅拌至巧克力熔化。

9 将熔化的巧克力抹在长方形烘焙纸上 (框中左图), 放入冰箱以使其凝固。

10 将长方形巧克力切成长条 (框中右图), 再把烘焙纸揭下来。将巧克力条放入烤盘中, 放入冰箱冷藏。

11 制作巧克力卷。用双手将剩余的用于装饰的黑巧克力微微捂软。削皮器沿巧克力光滑的表面削出较长的巧克

力卷。把巧克力卷放到盘子中, 放入冰箱冷藏。

12 把巧克力条从冰箱中取出, 静置 5 分钟以使其变软。把蛋糕模的侧面取下来, 将慕斯

蛋糕放到蛋糕架上或盘子中。然后用巧克力条把蛋糕侧面围起来 (下方大图)。

13 用牙签轻轻把巧克力卷堆到慕斯蛋糕中心。

装饰蛋糕侧面



涂抹熔化的巧克力

用抹刀迅速将熔化的巧克力均匀抹到长方形防粘烘焙纸上, 放入冰箱以使其凝固, 约需 30 分钟。



将巧克力切成条

用锋利的刀将巧克力切成 5 条 4 cm 宽的长条。

蛋糕侧面是用巧克力条装饰的, 它们很容易根据慕斯蛋糕的形状弯曲。



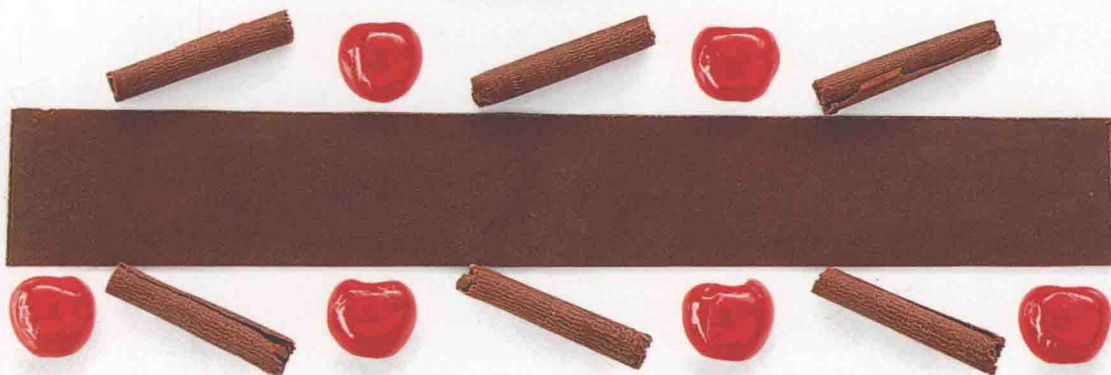
包裹蛋糕侧面

每次把一条巧克力条放到蛋糕侧面, 根据蛋糕的形状用抹刀轻轻按压巧克力条。每两条巧克力条要稍微重合。

由于蛋糕侧面需用多条巧克力条围起来, 所以巧克力条之间需要稍微重合。



要达到图中的
盛盘效果，需要
沿慕斯蛋糕顶部边
缘按照一定间隔摆放糖
渍樱桃，然后在蛋糕盘周围
撒上巧克力碎。



简易巧克力杏仁慕斯

4 ~ 6 人份

可提前一天制作并冷藏保存

300 mL 高脂厚奶油或鲜奶油

1 大勺明胶粉

175 g 黑巧克力, 切碎

4 块冰块

175 mL 牛奶

60 g 细白砂糖

3/4 小勺杏仁香精

打发奶油和烤杏仁片(右框), 用于装饰

烤杏仁片

在煎锅或炖锅中放入杏仁片, 中火加热至呈金黄色, 其间不停用木铲翻炒。



烘烤好的杏仁片冷却备用。

1 将 1/2 的高脂厚奶油 (或鲜奶油) 倒入不粘炖锅中, 均匀撒上明胶粉, 静置 5 分钟至明胶粉变软。

2 中火加热至冒小气泡且明胶粉完全溶解, 其间不时搅拌。

3 将热混合物倒入搅拌机或装有刀片的食物加工机中, 加入黑巧克力碎。盖上盖子, 搅拌至巧克力熔化。

4 加入冰块。



5 加入牛奶、糖、杏仁香精和剩余的高脂厚奶油 (或鲜奶油), 搅拌至混合物变顺滑。

6 将混合物倒入 4 ~ 6 个玻璃杯或碗中, 盖好, 放入冰箱冷藏 4 小时, 或至混合物凝固。

7 如图所示, 用打发奶油和烤杏仁片装饰。



热香蕉蛋奶酥

👤 4人份

🕒 准备时间：30分钟

3根中等大小的香蕉（约450g）

2小勺柠檬汁

4个蛋白

25g糖粉，另备一些用于装饰

1 烤箱预热至230℃。

2 在4个容积为300 mL的蛋奶酥模具内涂抹薄薄的一层油。

3 香蕉去皮、切片、放入碗中，加入柠檬汁，然后用叉子捣碎。



4 将蛋白倒入大碗中，用搅拌机全速搅打至软性发泡，然后筛入25g糖粉，继续搅打至糖完全溶解且蛋白硬性发泡。



5 用橡胶刮刀或打蛋器轻轻将打发好的蛋白拌入香蕉混合物中，每次拌入1/3。



6 把混合物舀到蛋奶酥模具里，再把模具放入烤盘中。

7 烘烤15分钟，或至蛋奶酥变蓬松且表面呈棕色。

享用前
蛋奶酥出炉后，在表面轻轻筛上糖粉，立即享用。

刚从烤箱中取出的蛋奶酥非常蓬松，看起来很诱人。请尽快享用！



橙味利口酒蛋奶酥

🍴 6人份

🕒 准备和烘焙时间：
2小时

60 g 黄油，另备一些用于涂抹在模具内

50 g 中筋面粉

350 mL 牛奶

45 g 细白砂糖，另备一些用于撒在模具内

4个蛋黄

5大勺橙味利口酒

1大勺橙皮屑

6个蛋白

糖粉，用于装饰

打发奶油，盛盘时使用（也可根据个人喜好选用橙味利口酒或橙汁）

1 在大号不粘炖锅中小火熔化黄油，拌入面粉直至混合均匀。慢慢拌入牛奶，不时搅拌至混合物沸腾并变黏稠。煮沸后继续煮1分钟。

2 关火，将锅拿开。用打蛋器把45g细白砂糖拌入牛奶混合物中，然后加入蛋黄搅拌均匀。冷却至微温，其间偶尔搅拌。拌入橙味利口酒和橙皮屑。

3 在容积为1.2L的蛋奶酥模具内涂抹黄油，然后撒一层细白砂糖。



如果你在涂了黄油的蛋奶酥模具内撒上细白砂糖，糖在烘焙过程中就会熔化，这样蛋奶酥就不会粘在模具上了。

4 烤箱预热至190℃。将蛋白倒入大碗中，用搅拌机全速搅打至硬性发泡。用橡胶刮刀或打蛋器将打发的蛋白拌入步骤2的混合物中，每次拌入1/3。

5 把混合物舀入预先准备好的蛋奶酥模具中。如下图所示，用金属大勺从距蛋奶酥边缘2.5cm处压出一道4cm深的凹槽（这样当蛋奶酥烘焙好之后，中间部分会微微隆起，就像礼帽一样）。

在蛋奶酥混合物表面压出凹槽以制作“礼帽”。



6 烘烤30~35分钟，直至把刀插入“礼帽”下面，拔出时表面是干净的。

7 蛋奶酥做好后，将其从烤箱中取出，在表面轻轻筛一层糖粉后即可食用。如果你喜欢，可以在每份蛋奶酥上涂抹一勺打发奶油。

这款橙味利口酒蛋奶酥的“礼帽”是通过在烘焙前用大勺在混合物上压出凹槽产生的。

如何成功制作甜蛋奶酥

热乎乎的甜蛋奶酥是通过在黄油、面粉、牛奶、糖、蛋黄和调味品的混合物中拌入硬性发泡的蛋白制成的。要想每次都成功，最好按照以下方法操作。

- 一定要先加热黄油和面粉以去除面粉的生粉味。加入牛奶时，要一点点地加。
- 牛奶混合物煮沸后继续煮1分钟，这样制作的混合物才顺滑。
- 拌入蛋黄时要用力，而且锅要离火。
- 轻轻拌入蛋白时，注意不要让蛋白消泡。
- 放模具的烤架要放到烤箱中下层，这样蛋奶酥就处于烤箱中央，从而有足够的空间膨胀。
- 烘焙结束前不要打开烤箱门，否则蛋奶酥遇到冷空气会塌陷。

鲜香苹果蛋奶酥

🍴 4人份

🕒 准备和烘焙时间：
1小时

4个中等大小的苹果（约
450g）

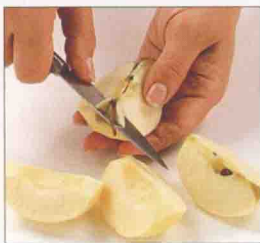
45g 细白砂糖

1/2 小勺杏仁香精

5个蛋白

糖粉，用于装饰

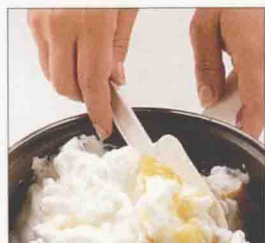
1 苹果去皮，用锋利的刀切成4块并去核。



2 将苹果块进一步切成适合入口的小块。把切好的苹果块和4大勺水放入大号炖锅中大火加热，煮沸后转小火，盖好继续煮8~10分钟，直至苹果变软，其间不时搅拌。拌入糖和杏仁香精，把苹果混合物倒入碗中，冷却备用。

3 烤箱预热至230℃。将蛋白倒入大碗中，用搅拌机全速搅打至硬性发泡。

4 用橡胶刮刀或打蛋器将打发的蛋白拌入已冷却的苹果混合物中，混合均匀。



5 把混合物舀入容积为1.5L的蛋奶酥模具中。烘烤15分钟，或至蛋奶酥膨胀并呈浅棕色。将蛋奶酥从烤箱中取出，在上面筛薄薄的一层糖粉即可上桌。

这款用苹果、糖和蛋白制作的低热量甜点虽然并非严格意义上的蛋奶酥，但是具有与蛋奶酥相似的轻软质地。



卡士达甜点和奶油甜点

天鹅绒般柔软顺滑的卡士达甜点和奶油甜点制作起来非常简单，而且大多可以提前准备，这样就可以节省出足够的时间来制作必须现做现吃的菜品。但奶油果泥例外，必须现做现吃，不过准备时间只需大约 20 分钟。本节介绍的甜点从家人最爱的简单的焦糖布丁到非常复杂的意式圆顶蛋糕，一应俱全。

美式卡士达杯

6 人份

可提前一天制作（到步骤 6）并冷藏保存

4 个鸡蛋

600 mL 牛奶

45 g 细白砂糖

1 小勺香草精

6 大勺枫糖浆

1 罐（315 g）蜜橘罐头，沥干，用于装饰

1 在大罐或碗里用打蛋器搅拌鸡蛋、牛奶、糖和香草精。

2 将搅拌好的混合物倒入 6 个容积为 175 mL 的慕斯杯中。

3 将慕斯杯放到直径 30 cm 的煎锅中。往锅中加水至慕斯杯高度的 1/2，然后盖上锅盖。



4 中火加热至沸腾，卡士达酱就做好了。

5 继续小火加热 10 分钟左右或至卡士达酱的边缘凝固。关火，将锅拿开，但不要打开锅盖，焖 15 分钟，直至卡士达酱完全凝固。

6 将慕斯杯取出，放入冰箱让其完全冷却，约需 2 小时。如果不立即食用，将慕斯杯盖紧冷藏。

7 食用前在每杯卡士达酱上淋 1 大勺枫糖浆。



8 最后用蜜橘装饰。

用枫糖浆和蜜橘装饰杯装卡士达酱是一种快捷和巧妙的美式装饰方法。

