

健康家庭美食

9

蔡洁仪编著

精致中西甜品

世界图书出版公司·香港万里机构



健康家庭美食

蔡洁仪编著

精致中西甜品

世界图书出版公司·香港万里机构



图书在版编目(CIP)数据

精致中西甜品／蔡洁仪编著．—上海：上海世界图书出版公司，

2001.10

(健康家庭美食；9)

ISBN 7-5062-5188-4

I. 精... II. 蔡... III. 糕点—制作 IV. TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第063689号

健康家庭美食
精致中西甜品

蔡洁仪 编著

上海世界图书出版公司 出版发行
香港万里机构
上海市武定路555号
邮政编码 200040
深圳大捷利印刷实业有限公司印刷
各地新华书店经销

开本：850×1168 1/32 印张：2.5 字数：100 000

2001年10月第1版 2001年10月第1次印刷

印数：1—10 000

ISBN: 7-5062-5188-4/T·61

图字：09-2001-329号

定价：14.00元



甜品——

西方有句谚语：“生命无常，先吃甜品”，是指要及时享乐的意思，以甜品代表，可见它受欢迎的程度。

中国人也是挺喜欢吃甜的，尤以广东人为甚，不但小食饮品糕点要下糖，即使炒菜或制成肉粽也要加糖。其实像红豆沙、绿豆沙、麦米粥、核桃露之类制作不难，只要火候足、真材实料，再花点心思煮制便自然好吃。大抵甜品上席都是临近筵席结束，许多人“无心恋战”，于是酒店随意制作，便造成在筵席中无法尝到高水准甜品的局面。

与中国菜相比，西菜中的甜品地位就高得多。有些酒店咖啡室设“甜品自助餐”，往往生意滔滔。在外国人心目中，往往认为享用甜品才是一顿饭中最美妙的环节，冷盘和主菜仅是序幕，而美味的甜品则是精华所在，把享用美食的气氛推向高潮。

西餐中的甜食，大抵可分三类：即以热食为主的“软点”，如班戟、多士等，多作早餐食品；至于以冷食为主的“干点”，则包括有牛油蛋糕、批、挞等，多在下午茶享用；各种雪糕、梳乎厘、布丁等，属于“湿点”，常用作晚餐的菜式。

在家庭中适当制作一些精致的甜品，与家人共享，可增进感情，倍添天伦之乐；在应付考试或繁重工作时，能够吃到由家人亲自煮制活血补脑而又美味的甜品，温馨感觉油然而生。秋燥时节，吃些有滋润作用的甜品，能够去火防燥热，对身体大有裨益。难怪有人说甜品是“身心的润滑剂”了。

本书介绍了数十个既别致又美味的甜品做法，中西式俱备，全部附有精美彩图。为增添谈趣，对有关甜品的来龙去脉、材料的特点还另辟“寻根究底”栏目加以探讨。为方便读者查询，万里机构特设有读者网页，方便与读者讨论及更新各项资料，有关情况可参阅本书的附录。



前言：甜品——身心的滋润剂

小 食

葡国蛋挞	6
燕窝蛋挞	8
椰挞仔	10
啤梨蒸饼	12
像生点心	14
高力豆沙	16
擂沙汤圆	18
豆沙锅饼	20
空心煎堆	22
西米盏	24
芝麻卷	26
啫喱棉花糖	28
草 饼	30
香脆麦皮饼	32

糕 饼

清凉菊花糕	34
椰汁红豆冻糕	36
橙汁大菜糕	38
迷你砵仔糕	40

火焰雪糕	42
苹果渣蛋糕	44
夹心栗茸蛋糕	46
台式咸蛋糕	48
迷你蛋黄莲蓉月	50
冰皮月饼	52
小小老婆饼	54
松糕仔	56
松化核桃酥	58

糖水及西式甜品

滋养黑豆浆、黑豆腐花	60
红枣核桃露	62
桂圆杏仁茶	64
江南桂花酒酿圆子	66
紫霞汤丸	68
焗燕窝西米布丁	70
干果饭布丁	72
芒果班戟	74
橙 占	76

附 录



约 55 个



9 分钟

葡国蛋挞

材 料

外皮料：面粉450克，中筋粉150克，猪油25克，牛油50克，水225克，鸡蛋2只。

内皮料：酥皮油450克。

馅 料

淡忌廉 $\frac{3}{4}$ 杯(约188克)，糖71克，蛋3只，花奶 $\frac{1}{8}$ 杯，云呢拿香油(或食用香油) $\frac{1}{4}$ 茶匙。

制 法

- ① 面粉与中筋粉同筛，加入猪油、牛油、蛋及水等，搓成光滑柔软之面团，待30分钟备用。
- ② 面团用面棍辗薄，将400克酥皮油辗薄成面团之大小，放在面团上，把突出的 $\frac{1}{8}$ 面团向上折两次成3层厚(见图1)，放入冰箱内冷冻15分钟。
- ③ 将挞皮取出，再辗成长方块，向上折两次成3层厚(见图2)，放入冰箱内冷冻15分钟。
- ④ 将挞皮取出，辗薄成长方块，左右两边向中线对折，再对折好成4层厚(见图3)，放入冰箱内冷冻15分钟。
- ⑤ 取出挞皮辗薄，把余下之 $\frac{1}{8}$ 酥皮油辗薄至与挞皮大小相同，再放在挞皮上面，然后卷成瑞士卷形状，放入冰箱冷冻1~2小时至硬。
- ⑥ 将忌廉及糖同煮至糖溶解；鸡蛋打起后加入淡奶、香油打透，然后把忌廉糖水倒入蛋液中，不停搅拌，以筛隔去杂质，待凉候用。
- ⑦ 挞皮取出后切成 $1\frac{1}{2}$ ~2厘米的块状，螺旋部分放在挞模底部，用手指慢慢按至贴着挞模，然后加入馅料至8分满，以240℃(或高火)先焗7分钟，再将焗盘升高焗2分钟即成。



寻根究底

葡挞的来龙去脉

成名于澳门而一度风靡香港、台湾的葡挞，究竟它的来历是怎样的呢？

葡挞在葡文中称Pastel de nata，为该国的一种饼食，源出于一间著名修院Jeronimo monastery，后来在民间流传，便出现了不同的演绎方式。1873年第一间葡挞店开设于葡萄牙Belem，颇受欢迎。

百多年后，葡国人施利华(Silva)于1986年到澳门凯悦酒店工作并推出葡挞，自此这种饼食开始为澳门人认识。到了1988年，澳门人玛嘉烈(Margaret Wong)和葡国人安德鲁结婚，两人都喜欢研究饮食，后来就在路环开了“安德鲁饼店”。他们从澳督大厨处取得葡式蛋挞的配方，开始尝试制造，但总觉得太甜和太多焦糖，并不合中国人的口味，经多番改良后，才制成具有高水准的“澳式葡

挞皮的折法

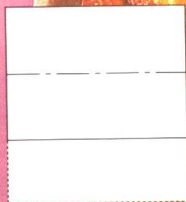


图1



图2

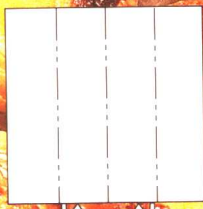


图3



挞”。其后两人于1992及1995年分别在澳门南湾及高士德马路开设 Margaret's Cafe Nata (澳门玛嘉烈葡挞店)，成为政府的旅游指南内所介绍的名店。

1996年两人离婚，安德鲁饼店归丈夫所有，而玛嘉烈饼店则由妻子所得。1997年底在香港旺角开业的安德鲁饼店，迅即在香港掀起葡挞热，而玛嘉烈则提供葡挞秘方，并售出香港及台湾的代理权给快餐连锁店集团“肯德基家乡鸡”。

葡挞热从香港传到台湾，1998年夏天，岛上白天吃葡挞，晚上看金庸(小说)一时成为风尚，甚至弄到出现鸡蛋供不应求的现象。一百天后，葡挞热才渐渐退却，零售价也降至合理水平。

食用葡挞的时候，有人认为撒上些玉桂粉食味更佳。各位在参考本页做出好味道的葡挞后亦不妨一试。



葡挞在台湾曾引起一阵热潮



约 20 个



7 分钟

燕窝蛋挞

燕窝蛋挞

燕窝蛋挞

材料

面粉227克，盐 $\frac{1}{8}$ 茶匙，发酵粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙，牛油114克，冻水2~3汤匙，湿发燕窝2汤匙（约40克）。

馅料

糖142克，水 $1\frac{1}{2}$ 杯，蛋6只，花奶 $\frac{1}{4}$ 杯，云呢拿香油（或食用香油） $\frac{1}{2}$ 茶匙。

制法

- ① 面粉、盐、发酵粉同筛匀。
- ② 将牛油放入粉内，加入2~3汤匙冻水搓成面团，备用。
- ③ 水与糖同放锅中，以慢火煮至糖溶；鸡蛋拂匀，加入花奶大碗中。
- ④ 将糖水慢慢倒入蛋液中，不停搅拌，以筛隔去杂质，冰冻备用。
- ⑤ 将粉团用木棍辗薄，用花模印出挞皮后放入挞盏内，用手捏好，将燕窝分放挞中。
- ⑥ 倒入蛋液约7~8分满，然后用中火200℃焗7分钟即成。

心得

- ① 由于燕窝价钱较为昂贵，为免买到伪品，应到熟悉或信誉良好的店铺购买。
- ② 燕窝处理方法：先用冷水浸透燕窝，再拣去杂质，即可准备烹煮。



寻根究底

燕窝的补益作用

燕窝是名贵补品，制作蛋挞时加些进去作为材料，便使这个甜品身价倍增，变得与众不同。

说起来，燕窝也不外源于金丝燕的唾液而已，为何价格却如此昂贵？究竟它有什么食疗功效呢？

按中医理论，燕窝味甘性平。有养肺阴、化痰止咳、补中益气、健脾开胃之功；可治咳嗽、气喘和咯血。而现代医学研究证明，燕窝的主要成分为蛋白质及多种氨基酸以及钙、磷、钾等，此外尚有表皮生长因子，可刺激细胞生长，并对细胞分裂原有增生作用。其活性醣蛋白的水溶液更可直接刺激免疫系统的细胞生长，促进新陈代谢，对小孩、老人及体弱病人效果更为显著。

燕窝既有这么好的补益作用，难怪它广受欢迎了。





20个



30分钟

椰挞仔

材 料

面粉240克，盐 $\frac{1}{8}$ 茶匙，发酵粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙，牛油120克，冻水2~3汤匙。

馅 料

糖180克，水 $\frac{1}{2}$ 杯，牛油40克，椰茸120克，蛋液2只量，淡奶1汤匙，香油 $\frac{1}{4}$ 茶匙，发酵粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

装 饰

樱桃(车厘子) 适量。

制 法

- ① 樱桃切成细粒；面粉、盐、发酵粉同筛匀，加入牛油及冻水搓成粉团备用。
- ② 将馅料中的糖及水置煲中，加入牛油以慢火煮至溶解，加入椰茸搅匀，待冷却后打入鸡蛋搅透，随即将淡奶、香油及发酵粉等拌入，放入冰箱冻1小时备用。
- ③ 粉团用木棍辗薄，用花模印出挞皮后放挞盘内，以手捏好，中心放椰茸馅约7分满，再将樱桃放中心。
- ④ 焗炉调至190℃。预热约10分钟，然后将椰挞放入焗15分钟即成。



寻根究底 发酵粉是什么？

制作椰挞这款甜点，所用的发酵粉究竟是什么东西，又有什么作用呢？

原来发酵粉这种白色粉末状的东西在食品工业上属于一种膨松剂。它无臭但有苦涩味，是由碱性物质(碳酸氢钠，又叫食粉或小梳打)和酸性物质(酒石酸氢钾、酸性磷酸钙、明矾等)按一定比例配合，并加入填充剂淀粉而制成的。

这种复合型膨松剂经水解后，发生中和反应，能产生大量的二氧化碳气体。经过加热，气体受热膨胀使粉团体积增大，内部空洞增多，从而达到疏松的目的。





16个



10分钟

啤梨蒸饼

材料

澄面240克，糯米粉80克，白糖2汤匙，猪油1½汤匙，盐⅓茶匙，清水175克，菠菜汁或色素少许，虾子少许，辣椒蒂12只。

麻茸馅料

白芝麻120克，芝麻酱、糕粉各40克，白糖80克，猪油适量。

制法

- ① 将虾子用冷锅炒香；澄面、糯米粉加入糖、猪油及适量清水(175毫升)拌匀，制成粉皮。
- ② 取一半粉皮加入菠菜汁及虾子拌匀，与另一半粉皮分别用大火蒸熟。
- ③ 白芝麻炒香，用搅拌机搅成麻茸，再加芝麻酱、糕粉、糖、猪油等搓成馅料备用。
- ④ 用白色粉皮包入馅料，再以青色粉皮包裹，捏成梨形，蒸约10分钟即成。



寻根究底

澄面是什么东西？

制作“啤梨蒸饼”时要用到澄面这种材料，也有人称它为澄粉，其实是用面粉加工洗出面筋(蛋白质)后，将洗过面筋的水分经过沉淀、滤干水分，将沉淀得到的粉晒干、碾细等一系列步骤而制成的，可说是纯粹的淀粉。它的特点是经加温后呈半透明状，软滑带爽，色洁白，但由于不含面筋，所以缺乏韧力。澄面常用于制作虾饺皮、粉果皮等。也可混和芋头茸、薯茸等揉合成面团来制作特色点心，如果在熟澄面皮中搓入咸蛋黄，成品炸后变得松脆，别具风味。





22个



20分钟

像生点心

材料

澄面200克，生粉、砂糖各60克，滚水320克，生油20克，莲蓉160克。

制法

- ① 将水煲滚，倒入澄面中，盖上盖子待5分钟，加入生粉搓匀，砂糖分2~3次搓入粉团内，生油后下，用莲蓉做馅，做成自己喜欢之像生点心。
- ② 将成形的像生点心置于锅中，以猛火蒸8~10分钟即可。

心得

馅料除了用莲蓉外，还可以用奶皇馅，它的材料和制法如下：

材料：牛油30克，糖90克，粟粉75克，奶粉、吉士粉各15克，炼奶3汤匙，椰汁4汤匙，熟咸蛋黄2只搓成茸。

制法：将全部奶皇馅料放入盘中搅匀，隔水煮，边煮边搅，煮至成糊状，再盖上盖子煮8分钟取出搅匀，待凉后搓片刻，即成奶皇馅。



寻根究底

吉士粉是什么东西？

上面介绍的这个甜点，如果用奶皇馅的话，便要使用吉士粉了，究竟这种粉是什么东西呢？

原来吉士粉即Custard Powder的译音。这种粉由鸡蛋、乳品和香料粉组成，呈柠檬黄色，含蛋奶香味，易溶化，微甜，多用于制作一些松软腻滑的甜品，主要取其特殊的香气和味道。





12个



5分钟

高力豆沙

材 料

豆沙320克，糖霜适量。

生粉2汤匙，面粉2汤匙，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，蛋白3只。

制 法

- ① 将生粉、面粉及盐筛匀。
- ② 蛋白打至起发成忌廉状，将筛匀的粉料加入，轻轻搅匀成蛋白糊。
- ③ 烧热油，将豆沙搓圆，沾上蛋白糊，炸约3分钟成硬身，捞起撒上糖霜，趁热享用。

心 得

用打蛋器拂打蛋白省时省力。切记蛋白不要沾上蛋黄、油或水，否则打不起来。



寻根究底

高力和红豆

制作这个甜品时，有人会问，为什么名称前要加上“高力”这个词，是否它和古称高丽的韩国有什么关系？

其实高力又称高丽，是一个烹饪用语，指用蛋白打泡后，加入生粉等所组成的蛋白糊。用豆沙沾上蛋白糊来炸，就是“高力豆沙”，如果把虾沾上这一层蛋白糊来炸，就可称为“高力虾仁”了。

至于红豆，是大家熟悉的饮食物料，不过顺带值得一提的是，在古诗“红豆生南国，春来发几枝，愿君多采撷，此物最相思。”中所说的红豆，并不是我们常吃的那一种，而是另外一种植物，称为相思豆(Rosary Pea)，可千万不要张冠李戴呢！