

冰凉甜品

让风尚典雅的东方甜品
及浪漫瑰丽的西方甜点
陪你度过甜蜜又清爽的每一天

DIY

吴佩瑜 著



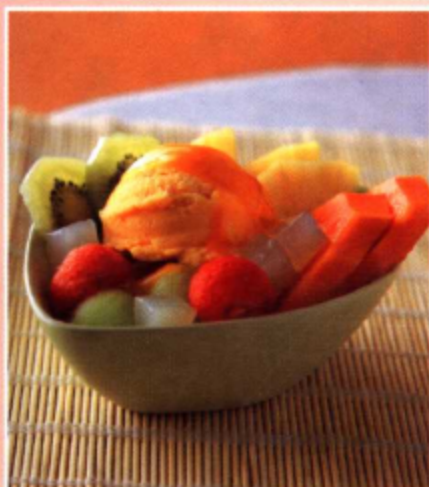
COOL
DESSERT



冰凉甜品 DIY

COOL
DESSERT

甜点有一种魔力让人轻尝一口就感受到不可名状的幸福，夏日的冰凉甜品更是妙不可言。本书将冰凉甜品分为“风尚典雅的东方甜品”及“浪漫瑰丽的西方甜点”。东方甜点中，使用了杏仁、椰奶等蕴含东方风味的素材，编织出甜点的清凉口感；西方甜点则介绍果冻、布丁等西方形式的甜品，让你一尝晶莹柔软的滋味……



要做出完美的冰凉甜品，清楚了解让液体变成固体的各种凝胶，是成功制作的第一步。因此，“冰凉甜品基础课”将吉利丁、果冻粉等各种凝胶冻材料，采用图解的方式让你了解其中差异，并仔仔细细地把蛋白与鲜奶油的打发技巧与打发程度，分步详尽说明。有了正确的材料知识，你也能悠然遨游冰凉的甜品世界。

ISBN 7-03-015230-1



9 787030 152305 >

ISBN7-03-015230-1

定价：28.00元

北京市版权局版权登记号：01-2005-2271 号

内 容 简 介

本书将冰凉甜品分为风尚典雅的东方甜品和浪漫瑰丽的西方甜点两部分。东方甜品中使用了杏仁、椰奶等蕴含东方风味的素材，编织出甜点的清凉口感；西方甜点介绍了果冻、布丁等西方形式的甜品，让你一尝晶莹柔软的滋味。开篇冰凉甜品预备课用图解的方式介绍了制作冰凉甜品的各种胶冻材料、基本技巧，让新手的你也能悠然遨游冰凉的甜品世界。

图书在版编目 (CIP) 数据

冰凉甜品 DIY/ 吴佩谕著. —北京：科学出版社，2005
(自己动手做点心)
ISBN 7-03-015230-1

I. 冰… II. 吴… III. ①糕点—制作 ②冷冻食品—制作 IV. ① TS213.2 ② TS277.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 023922 号



书名 / 作者 冰凉甜品 DIY / 吴佩谕

本书中文繁体字版于 2004 年由“邦联文化事业有限公司”出版

中文简体字版于 2005 年经“邦联文化事业有限公司”

安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行

设计制作：文思莱图文设计公司

责任编辑：李 夏 沈红芬 / 责任校对：张 琪

责任印制：钱玉芬 / 封面设计：明 社

2005 年 5 月第 一 版 开本：787 × 1092 1/16

2005 年 5 月第一次印刷 印张：6 1/2

印数：1—6000 字数：155 000

定价：28.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换 (科印))

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

北京市东城区图书馆



012Z0318303

自己动手做点心

冰凉甜品 *DIY*

吴佩谕 著



科学出版社

北京

2009.2.10

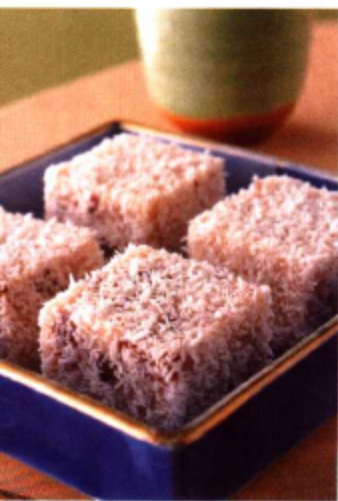
作者序

或许是家庭环境的关系，从小就对烘焙、烹饪这方面的事情特别感兴趣，第一次做点心大约是我八九岁时，当时还只是跟在姊姊后面做个小助手。还记得品尝着自己的成品时，便爱上这种自己动手做的乐趣，即使绝大部分的点心，自家的面包店里都有生产，但仍然喜欢研究配方，也乐于享受自己动手做出成品的成就感。

时间过得好快，距离上次与周子钦老师合著《咖啡馆简餐经典 Menu》已经半年多了，这本《冰凉甜品DIY》集合了东西方的特色，尽量用简单、实用的方式叙述，希望大家在家里操作时，能轻轻松松做出来，与家人、朋友一同分享清凉、香甜的点心。

在写作与拍摄的过程中，要感谢父母、家人、学生与好朋友们的支持，还有世运食品博爱店的同事们，提供许多工作与技术上的支援，让我能够顺利地完成，期望这本书能带给读者一帖消暑秘方，发挥想像，做出属于自己的创意点心。

吴佩谕



循着书页，体验甜点的另一种风情

如何使用本书

Almond Tofu

甜品英文名称

难易指数

以★的多寡来表示制作本道甜品的难易程度

使用模具

依照配方份量所使用于制作本道甜品的模型

双味杏仁豆腐

甜品中文名称

甜品说明

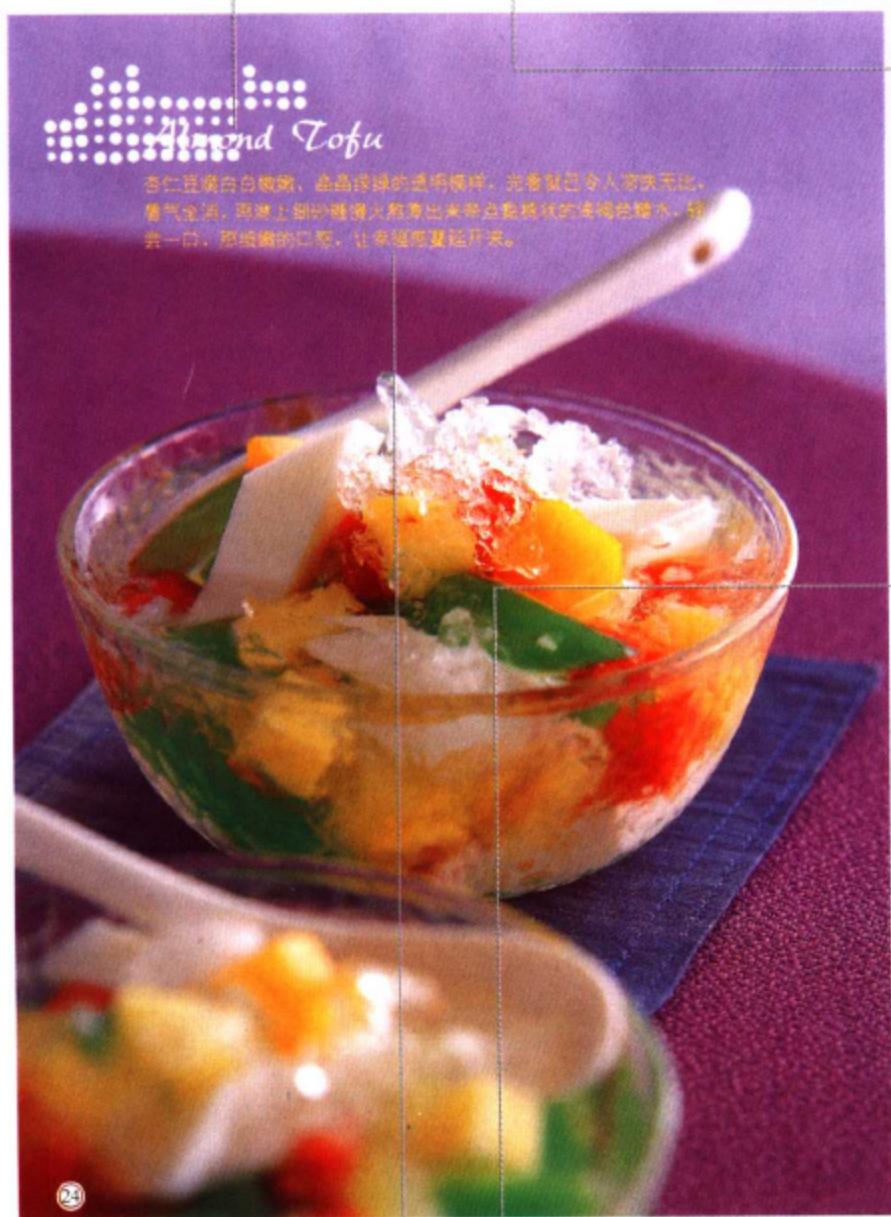
将本道甜品的特色及口味做简单介绍

享用人数

本道甜品制作完成的成品，依一般份量所建议的可供食用的份数

最佳赏味期

本道甜品最新鲜美味的食用期限，除了现做现吃外，均需冷藏保存



双味杏仁豆腐

美味清凉 色彩缤纷 用最简单的做法 就能品尝到幸福又美味的梦幻滋味 让人一尝就上瘾
难易指数>>>★★☆☆☆ 使用模具>>>方形耐热模 享用人数>>>4~6人份 最佳赏味期>>>2~3天



<<材料Ingredients>>

- ◆杏仁口味豆腐
 - 吉利丁片.....5克
 - 水.....50毫升
 - 细砂糖.....40克
 - 杏仁霜.....10克
 - 牛奶.....160毫升
 - 杏仁露.....3毫升
- ◆薄荷口味豆腐
 - 吉利丁片.....5克
 - 水.....200毫升
 - 细砂糖.....40克
 - 薄荷浓缩酱.....10毫升
- ◆糖水
 - 水.....300毫升
 - 细砂糖.....60克
- ◆装饰
 - 碎冰.....适量
 - 新鲜综合水果丁.....适量

<<准备Preparations>>

- ①吉利丁片分别泡冰水至软化，取出，挤干水分备用。
- ②制作糖水：将水煮滚，再倒入细砂糖以中火煮至糖溶化即可熄火，放凉备用。

<<杏仁口味豆腐做法Methods>>

- ①将水放入锅中煮滚，依序加入细砂糖、杏仁霜、牛奶充分搅拌均匀后熄火。
- ②趁热加入泡软的吉利丁片拌溶，再加入杏仁露拌匀，即可倒入模型中，待凉后，放入冰箱中冷藏至凝固。

<<薄荷口味豆腐做法Methods>>

- ①将水放入锅中煮滚后，加入细砂糖煮溶后熄火。
- ②趁热加入泡软的吉利丁片拌溶，再加入薄荷浓缩酱搅拌均匀，即可倒入方形模型中，待冷却后，放入冰箱中冷藏至凝固。

<<组合装饰Mix>>

- ①分别将杏仁与薄荷口味豆腐从模型中取出，切成菱形块状。
- ②碗中先铺入一层碎冰，再穿插放入两种豆腐块，加入适量的新鲜水果丁，最后淋上糖水即可。

重点TIPS

- ①在制作杏仁口味豆腐及薄荷口味豆腐的过程中，要边煮边拌，以减少结块的产生。
- ②若将杏仁露或薄荷浓缩酱在倒入模型前，先搅拌均匀，可避免表面出现结块，造成口感不均匀。

心情分享→

与你分享做甜品中的各种喜悦感受，可以让你做点心的过程更有乐趣哦！

材料→

制作本道甜点所需材料。请依照配方准确称量，标示毫升的就用量杯量取，标示克的需用磅秤量，磅秤须归零后使用，并扣除盛装材料容器重量。若是使用有品牌商品，需看清楚包装说明，了解用法，千万不要有“大概就可以了”的心态，否则容易失败喔！

做法→

本道点心的详细制作程序。做点心时每种材料的加入顺序都有规则性，若稍微疏忽或是觉得没关系，忘了加入某种材料或是加的时间不对，都容易失败。为使每个步骤进展顺利，请先将做法仔细阅读。

重点TIPS→

为制作此道甜品的过程中容易失败的重点提醒，可以让你的操作过程更顺利，请务必于制作前先详读。

准备→

在制作一开始就准确进行工作，可让制作流程更顺利。例如蛋白糊会消泡，因此就不能在“准备”时先打发，打发鲜奶油可维持数小时，因此可列在“准备”工作中。

目录

- 2.....作者序
- 3.....循着书页，体验甜点的另一种风情
~ 如何使用本书

Part 1 Foundation Course

冰凉甜品预备课

- 8.....做出美味凉点心的好用器具
- 11.....让液体凝结的魔法元素
- 16.....学会就能更得心应手的基本技巧

Part 2 Asian Cool Desserts

风尚典雅的东方甜品

- 25.....双味杏仁豆腐
- 26.....马蹄凉糕
- 27.....红豆椰奶凉糕
- 29.....三色芋圆
- 31.....芒果捞
- 33.....哈密瓜豆浆冻
- 34.....荔枝红苧蒟冻
- 35.....玫瑰水羊羹
- 37.....毛豆椰奶冻
- 39.....黑豆豆花
- 40.....凉圆
- 41.....杏汁炖奶
- 43.....仙草奶冻
- 45.....彩色西谷米布丁
- 46.....芦荟苹果醋冻
- 47.....黑糖蜜葛饼
- 49.....水果大福



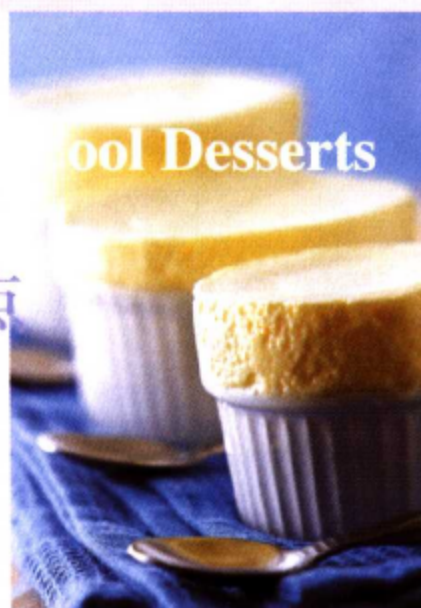
- 51.....蜜豆白玉
- 52.....椰果芒果布丁
- 53.....紫米布丁
- 55.....可尔必思柚香冻
- 57.....椰香苧蒟凉粉
- 58.....椰奶南瓜麻薯汤
- 59.....抹茶西米露
- 61.....芝麻双层布丁



Part 3

浪漫瑰丽的西方甜点

ool Desserts



- 65.....百香果舒芙蕾
- 67.....草莓提拉米苏
- 68.....蓝莓优格慕斯
- 69.....草莓芭芭露
- 71.....水果帕妃
- 73.....优格乳酪蛋糕
- 75.....手指饼干 VS 三色酱
- 76.....番茄慕斯杯
- 77.....地瓜慕斯
- 79.....香橙夏洛特
- 81.....南瓜布丁
- 83.....豆浆风味乳酪慕斯
- 84.....水果沙巴雍



- 85.....樱桃果子泥
- 87.....柳橙豆腐慕斯
- 89.....香蕉脆糖烤布蕾
- 91.....香草玫瑰花冻
- 92.....咖啡欧蕾果冻
- 93.....草莓风味义式奶酪
- 95.....白巧克力潘那可达
- 97.....巧克力奶茶冻
- 99.....香槟气泡酒冻
- 100.....水晶冻
- 101.....蔓越莓浆果冻
- 103.....咖啡布丁



冰 凉 甜 品

预备课



想做出成功的美味冰凉甜点，顺手的器具与正确的材料知识是不可或缺的。你是不是常常因为无法判断打发的程度而觉得烦恼，总是搞不清楚洋菜、吉利丁、果冻粉有什么不一样。本篇将仔仔细细把蛋白与鲜奶油的打发技巧与打发程度，用 step by step 的方式详尽地说明；而让冰凉甜品变身为果冻、慕斯、芭芭露的各种凝胶材料，也一样采用图解说明的方式让你了解其中差异。

Foundation Course





滤网·筛网

制作甜品时，滤网可用来将地瓜、红豆等材料压滤成泥状；筛网可过滤布丁液、蛋液，或是在成品上装饰糖粉、可可粉等。



橡皮刮刀·木匙

橡皮刮刀具弹性、有圆弧度，可将钢盆里的材料刮取干净，多使用于混合搅拌流体材料；缺点是不耐热，若需搅拌热的材料建议另外添购木匙。如果没有刮刀的话也可以使用塑胶饭匙代替，只是柔软性比较差。木匙也可和滤网搭配使用，将材料压滤筛成泥状。



磅秤

有传统磅秤与电子秤两种，建议购买可归零的电子秤较方便使用，不仅可称量到如1~2克的小份量，也比较精准，可避免传统磅秤因使用时间过久所产生的弹簧弹性形变，或是称量不准确的问题。

做出 美味凉点心的 好用器具

在制作点心前，要先准备好一些器具及模具，这些都是让制作点心时，减少出错，增加成功几率的好工具。想要做出美味点心吗？准备好方便顺手的工具，是成功的第一步！

果汁机·榨汁器

果汁机有玻璃及塑胶材质，多用于蔬果切碎及混合，可碎冰、打纯果汁、做冰沙等，价钱随着功率瓦数的高低而有所差别，建议购买瓦数高且上杯为玻璃制的果汁机，能将材料搅打得较细碎，也较易清洗。榨汁机可分为简易榨汁器及电动榨汁机，只能榨取柑橘类水果的果汁，如柠檬、柳橙、葡萄柚等。



挤花袋· 挤花嘴

挤花袋有尼龙制也有抛弃式的，多用于填馅或装饰鲜奶油挤花。也可只购买较常用的菊形挤花嘴，将挤花嘴套入剪好缺口的一般塑胶袋中，或是直接用塑胶袋剪个小缺口当做圆孔形挤花袋，用完就丢，虽然较不容易操作，但能省去清洗的麻烦。



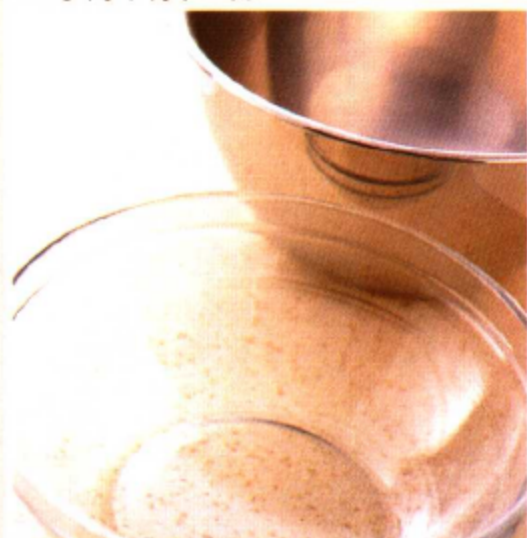


量杯·量匙

量杯是用来称量液体材料的器具，以毫升为计量单位，最好使用透明量杯，较不容易因视觉产生误差，一个约70元台币，若没有量杯，也可用小朋友的奶瓶代替；量匙则是称量份量较少的粉状固体材料或少量液体材料，一串通常为4支，分别为1大匙（15毫升）、1小匙（5毫升）、1/2小匙、1/4小匙，使用时以刮平量匙表面的满匙为计量份量。

调理盆

是搅拌混合材料时使用的，有不锈钢及玻璃两种材质，不锈钢材质较耐用，建议准备大小尺寸不同的两个，方便部分材料需隔水加热融化或混拌时使用。选购时要挑选深度较深的，这样较易操作，避免在搅拌时材料掉出。



温度计·毛刷·刨丝器

温度计有水银式的玻璃温度计及桌上型电子式附金属探测棒的两种，温度常会影响甜点成败，建议购买可测量0~200℃的。毛刷常用来为成品刷上镜面果胶、酒糖液等，以烘焙专用的羊毛刷效果最佳，因刷毛柔软，柄部较扁平，较容易操作，也较不会刮伤产品表面，准备一支即可。刨丝器可用来刨取柑橘类水果的果皮，使用一般家庭常用的种类即可，可依需要选购孔洞粗细不同的刨丝器。



派盘·空心圆模

派盘是一种浅盘，玻璃制与陶瓷制品为固定模，还有一种底部可分离的金属制活动模型，方便脱模。空心圆模有铝制及铁弗龙两种材质，书中使用直径4寸（1寸=3.3厘米）的小模型。制作冻类甜品较易脱模不碎裂，直径8~14寸的则为烘烤蛋糕用，有固定模与活动模两种。



打蛋器

分为直形打蛋器和电动打蛋器两种。直形打蛋器是最常用的搅拌器具，钢圈条数愈多愈易打发。电动打蛋器又可分为手提式及桌上型两种，在打发拌匀上较为省力省时，也有不同转速的设定，可视需要选购。建议直形打蛋器及电动打蛋器都准备，让简单的拌匀或需快速拌打时，都能得心应手。



果冻模

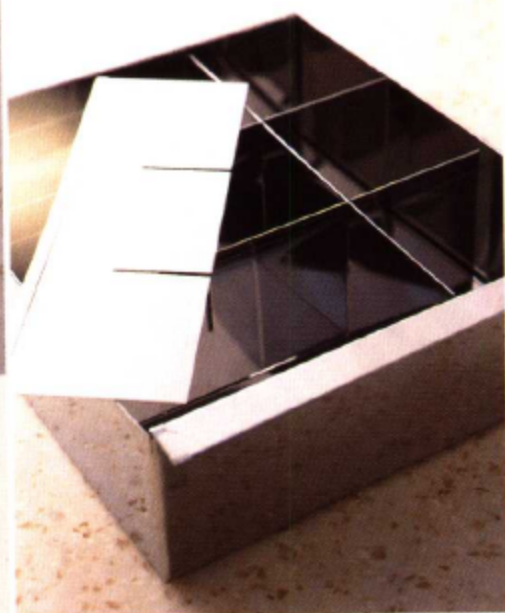
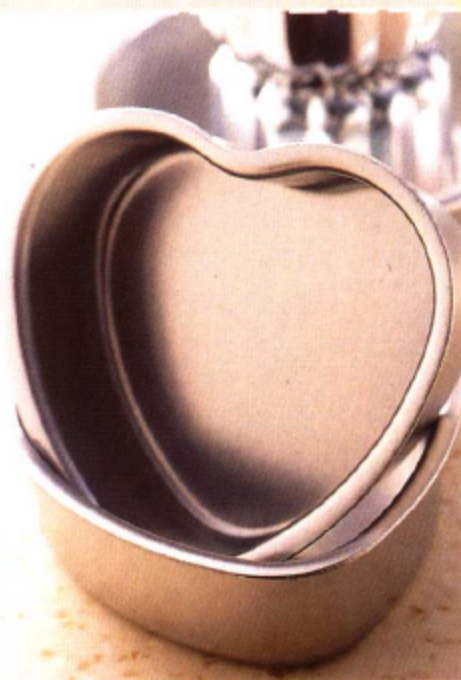
果冻模有不锈钢、铝模及塑胶制，外形则有两种：不脱模的造型果冻杯（多为塑胶制品）；需将成品脱模的果冻模（多为金属制）。因果冻成品较硬，不易破碎，因此模型造型纹路图案较多样，可让倒扣出来的成品更加漂亮，造型变化较布丁模为多。

慕斯圈·塑胶片

慕斯圈为金属制的中空圆模，有固定式也有活动扣环式，圆形、椭圆形、方形、心形、六角形都有，无底部，制作时多以蛋糕片或PVC盛皿为底。软性塑胶片是围圈在慕斯圈内用的，可使成品方便脱模，使用时要在模具内侧均匀喷水后，再放入塑胶片，如此较容易粘附固定。

造型模

通常以铝、不锈钢制品为多，建议选择高度较低，外形简单的模型来制作冻类点心，尤其布丁质地较软，若成品需倒扣，模型造型愈简单愈好，才不易使布丁脱模失败。也可使用各种玻璃杯、咖啡杯来制作冻类甜品，不需脱模就很漂亮。



羊羹用九格方形模

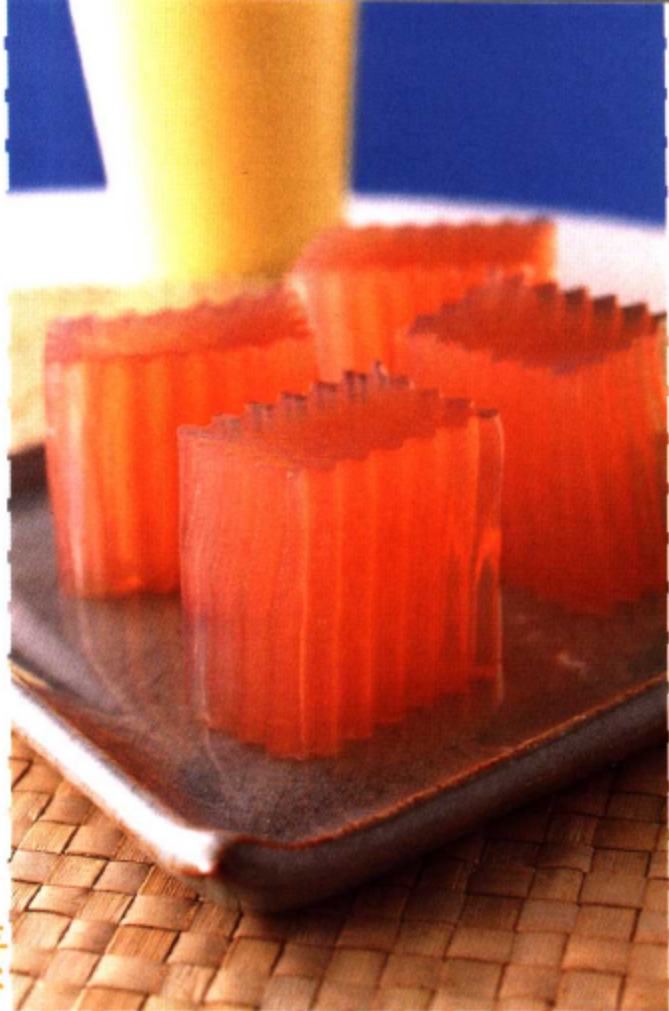
羊羹用九格方形模是可脱底的活动模型，材质上以不锈钢为主，活动式的抽取隔板设计，不仅容易清洗，也可自行调整成品大小。

长条磅蛋糕模

长条形的槽状蛋糕模，主要是用来制作重奶油类磅蛋糕、小型吐司，以及外形为长条状的羊羹、萝卜糕或者是冰淇淋蛋糕等等，有铝、不锈钢及铁弗龙等材质，铁弗龙为不粘材质，较易脱模。



让 液体 凝结 的魔法元素



糯软香甜的凉冻点心,是炎炎夏日中既可消暑又能满足口感的一剂清凉秘方,而凝固剂种类很多,常常让人搞不清楚该怎么使用。

一般最常用的胶冻材料有吉利丁片、果冻粉(胶冻粉)、洋菜、蒟蒻果冻粉等,其中除了吉利丁片是由动物的皮、筋或骨骼提炼萃取出来的胶质外,其余三种都是从海藻植物中提炼而成。这些胶冻材料都有遇热水便产生凝结的性质,将具有吸附凝结大量水分特性的胶冻材料加入液体中,经加热溶解再冷却后就可产生结冻效果,如此便能制作出果冻、布丁、羊羹、慕斯等多种以低温品尝的点心了。

无论是吉利丁、果冻粉或洋菜等胶冻材料,使用上份量与水虽然有一定的比例,但是一点点的误差并不会造成太大影响,喜欢口感软嫩一点的人,水就多加一些,喜欢糯滑口感的人,水量少一点就行了。而超出比例过多的制作方式,会造成无法凝结或质地过硬的情形,只要多试几次,就能找出自己最喜欢的口感比例了。

有一些用来制作不同口感甜点的胶冻材料,像水晶葛粉、马蹄粉、豆花粉、蛋、糯米粉等,都有其不同的用法,比如糯米粉必须和水混合,再经过搓揉后产生糯滑感,而蛋却必须透过烤箱隔水烘烤,再将成品冰凉后,才能完成清凉点心,在下面4页中将会一一介绍这些不同胶冻材料的基本特性及用法,让大家了解这些可以让液体转变成固体的魔法元素。



吉利丁片使用法

吉利丁片

吉利丁片是从动物的骨头中提炼出来的胶质，也称为明胶片，用吉利丁片所制作的点心口感软滑富弹性，使用前要先泡水至软化，沥干水分再隔水加热溶解。40℃以上温水即可溶解，但较不耐酸，若溶解液体酸度较高会不易结冻，需要降温至10℃以下才能完全凝固，需放到冰箱中冷藏才能凝结成形。成品在25℃时即会开始软化，因此需尽快吃完喔！吉利丁片需存放于阴凉干燥处，以免受潮黏住。本书在仙草奶冻、椰果芒果布丁、蓝莓价格慕斯、咖啡欧蕾果冻、草莓风味义式奶酪中使用吉利丁片。

1 做甜点最重要的就是比例了，所以一定要精准地计量材料的重量，1片吉利丁片的重量为2.5克。



2 准备一大盆冰水，里面最好再放些冰块，然后再把吉利丁片放进去，泡的时候要让冰水完全淹过吉利丁片，这样也能去除吉利丁片的腥味。另外，浸泡前不需清洗，也不可泡于常温水中，不然可是会不小心溶化的唷！

3 浸泡3~5分钟后，轻轻地把吉利丁片拿起来，原本硬硬的吉利丁片用冰水泡过后，就会变得软软的，这样才能被拿来制作各式各样的甜品喔！



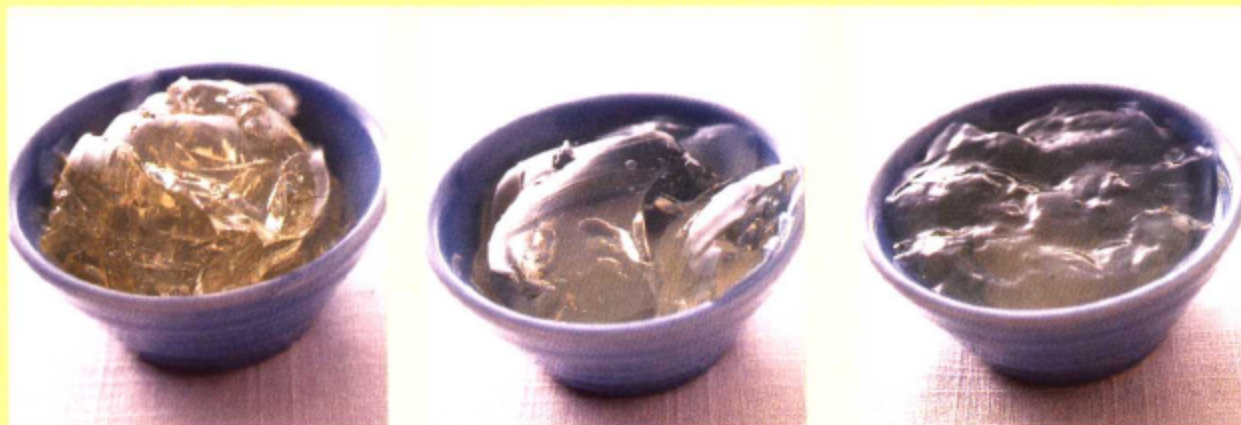
4 因为吉利丁片还带有水分，会影响成品的口感及风味，所以要记得将多余的水轻轻挤干喔！



5 吉利丁片必须隔水加热熔化成液状，加热温度不可太高，不然会影响凝固效果喔！

吉利丁凝结考验

“咦！为什么做出来的果冻碎碎塌塌的，没有糯滑的口感？”刚制作点心的新手，有时不免会做出“看起来像是失败”的果冻，这是因为不了解果冻制作的比例原则，而常会发生的情况，其实，只要把握好水分及凝结材料的份量，做出来的果冻口感便能随个人口味变化喔！



弹性果冻

以吉利丁片 15 克：水 300 毫升，制成的果浆软滑具弹性，若以汤匙挖取，可明显看出棱角。

微软果冻

以吉利丁片 7.5 克：水 300 毫升，做出的果冻口感软嫩，仍保持有少许弹性，若以汤匙挖取，无法保持原形，但也不至于软到滑落的程度。

碎状果冻

以吉利丁片 6 克：水 300 毫升，做出来的果冻呈现碎状的半固态，似乎随时会变回液体。



果浆粉使用法



1 果冻粉必须先与细砂糖拌匀才加入水中煮沸，若直接将果冻粉与水混合，易产生结块，不易拌匀喔！

2 把混合好的果冻粉及细砂糖倒入冷开水中。要使用冷开水的原因，一方面是因为果冻粉不能用热水搅拌，否则会破坏凝结因子；另一方面，通常后续的制作过程，不会加热至沸腾，这样无法杀死细菌，所以使用冷开水会比较卫生安全。



3 将锅子放到炉上，用小火一边加热一边拌匀，等完全溶解就可以熄火了。不要加热到沸腾的状态，否则会影响凝固效果，成品就不会成功了。

果冻粉

又称吉利丁，是混合胶质与化工原料制成的植物胶，白色无味，需先与糖干拌混合后再加水煮热溶解，粉水比例为 1:25~1:40，放在室温下便可凝结成冻，成品口感不像洋菜那么脆硬，也不如吉利丁软滑，口感介于两者之间，制成的果冻较晶莹透明。本书在芦荟苹果醋冻、巧克力奶茶冻中使用果冻粉。

洋菜粉、洋菜条

洋菜是由海藻类的红藻所提炼制成，又有“植物性吉利丁”之称，呈黄白色透明的条状或是粉末状，需于热水中加热溶解（100℃），但有煮愈久愈软的特性。洋菜粉的粉水比例为1克：100~120毫升（达到凝结饱和度的比例）。当温度降至45℃以下后会开始凝结，做出的成品口感较脆硬且较不透明，吃起来较有咀嚼感，放置室温下不会溶化。洋菜粉用在玫瑰水羊羹、蜜豆白玉的寒天中；洋菜条用在凉圆、哈密瓜豆浆冻中。

洋菜粉使用法



1 若配方中有细砂糖，建议先将洋菜粉及细砂糖拌匀，再加入水中煮溶，可降低结块的几率。若没有加糖，也可将洋菜粉先撒入冷的液体中拌匀后再加热。



2 将已经混拌好的洋菜粉、细砂糖倒入煮滚的热水中，用打蛋器搅拌至完全溶化即可。

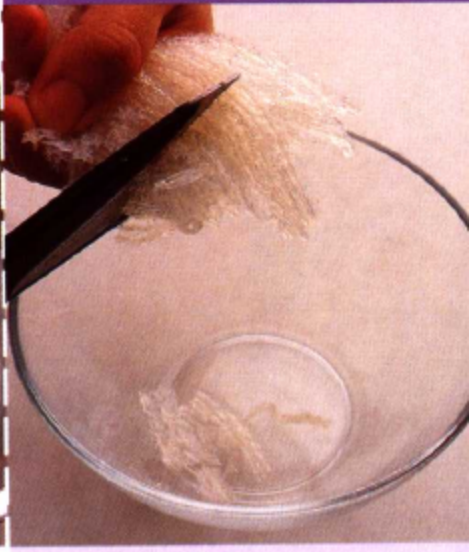
洋菜条使用法



1 洋菜条要先放入冷水中泡软，让洋菜中的胶分子完全展开，这样才容易煮溶，产生凝结效力喔！



2 洋菜条要泡水30分钟，这样才能吸收大量水分，等完全软化后取出，再稍微把水分沥干。



3 最后要把洋菜条水分挤干，并剪成小段，这样比较容易放入一般家用锅中，否则会太长，就不容易全部放入了。而且，剪小段会让洋菜条的表面积变大，更容易煮至溶化喔！