

冰淇淋 * 果子露 * 果冻 * 布丁 * 沙冰

冷 甜 点

— cold dessert recipes —

制 作 大 全

[日] 脇雅世◎著 周小燕◎译

仅用冰箱就能做出的

78款

美味甜点



中国民族摄影艺术出版社

冷甜点制作大全

—— cold dessert recipes ——

[日] 脇雅世◎著 周小燕◎译



中国民族摄影旅游出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

冷甜点制作大全 / (日) 脇雅世著; 周小燕译. --
北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5122-0845-2

I. ①冷… II. ①脇… ②周… III. ①甜食 - 制作
IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第075037号

TITLE: [冷たいデザートレシピ]

BY: [脇 雅世]

Copyright © SEIBIDO SHUPPAN 2014

Original Japanese language edition published by SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本成美堂出版株式会社授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2016-2034



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 邵嘉瑜

设计制作: 王 青

书 名: 冷甜点制作大全
作 者: [日] 脇雅世
译 者: 周小燕
责 编: 张 宇
出 版: 中国民族摄影艺术出版社
地 址: 北京东城区和平里北街14号 (100013)
发 行: 010-64211754 84250639 64906396
印 刷: 北京画中画印刷有限公司
开 本: 1/16 185mm × 260mm
印 张: 8
字 数: 100千字
版 次: 2016年7月第1版第1次印刷
ISBN 978-7-5122-0845-2
定 价: 42.80元



目 录

制作开始前·····	1
本书使用的主要工具·····	2
本书使用的主要材料·····	4
本书的使用方法·····	6

专栏

冰淇淋的最佳盛装方法是什么? ·····	30
酱汁装饰, 让甜点更显品质·····	46
适合甜点的脱模方法是什么? ·····	72
用剩余蛋白制作蛋白饼干·····	86
制作里科塔奶酪·····	102

第1章

美式冰淇淋·意式冰淇淋

香草冰淇淋·····	8
抹茶冰淇淋·····	12
白色咖啡冰淇淋·····	13
意式冰淇淋 牛奶·巧克力·····	14
豆浆黄豆粉黑蜜冰淇淋·····	16
冷冻水果冰淇淋 草莓·香蕉·····	18
橙子冰淇淋霜·····	20
南瓜冰淇淋蛋糕·····	21
创意冰淇淋·····	22
香蕉巴菲·草莓巴菲·蜜桃梅尔芭	
洋梨圣代	
各种装饰·····	26
尝试制作即食麦片!	
冰淇淋夹心·····	28
抹茶糯米饼冰淇淋·棉花糖饼干夹心	
马卡龙冰淇淋·巧克力布里欧修夹心	

第2章

果子露·雪糕·冷冻酸奶

蜂蜜柠檬果子露·····	32
葡萄柚冰粒·····	34
番茄冰粒·····	35
冷冻水果果子露·····	36
牛油果·芒果	
雪糕·····	38
牛奶·杏·玉米浓汤	
阿萨伊浆果汁·放入果粒的苹果汁	
冷冻水果·····	42
柿子·菠萝·哈密瓜&西瓜·香蕉·葡萄	
冷冻酸奶搭配蓝莓酱汁·····	44
白奶酪蛋糕风味酸奶搭配无花果酱汁·····	45

第3章

果冻·芭芭露·慕斯

咖啡果冻.....48

咖啡果冻碎.....49

吉利丁的基本用法.....50

巧克力果冻.....52

放入水果的白葡萄酒果冻.....53

草莓果冻.....54

柑橘果冻.....55

芭芭露 香草·栗子.....56

巧克力慕斯.....58

黄桃慕斯.....59

奶油布丁搭配樱桃酱汁.....60

杏仁香草奶冻搭配杏酱汁.....62

芝麻奶冻.....63

芒果布丁.....64

杏仁豆腐.....66

琼脂的基本用法.....68

琼脂蜜豆.....70

水羊羹.....71

第4章

布丁

卡仕达布丁.....74

面包布丁.....79

顺滑布丁 焦糖酱汁·咖啡酱汁.....80

瓶烤布丁 巧克力·柠檬.....82

焦糖布蕾.....84

加泰罗尼亚布丁.....85

第5章

冷藏蛋糕

芝士蛋糕.....88

提拉米苏.....92

草莓和巧克力饼干搭配冰淇淋蛋糕.....96

里科塔奶酪圆顶蛋糕.....98

冷冻牛轧糖搭配红莓酱汁.....100

第6章

各种糖浆（刨冰&饮料）·奶昔

各种糖浆

草莓糖浆刨冰·菠萝糖浆刨冰·猕猴桃糖浆刨冰.....104

橙汁糖浆刨冰.....106

芒果糖浆台式风味刨冰.....107

生姜糖浆姜汁汽水·薄荷糖浆薄荷汁（冰薄荷）.....108

巧克力糖浆冰巧克力.....110

抹茶糖浆宇治红豆.....111

奶昔 紫色·绿色·红色·黄色.....112

清凉鸡尾酒.....114

西瓜金巴利·冰冻玛格丽特·莫吉托桑格利亚汽酒

需提前了解的甜点基础

打发淡奶油.....116

打发蛋白制作蛋白霜.....117

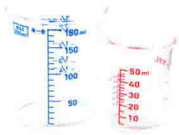
操作用语释义.....118

甜点名字的意义和由来释义.....119

制作开始前

本书使用的主要工具

计量工具



量杯

提前准备好量杯，用来称量液体。耐热的玻璃量杯质地透明，可以看到里面，也能用于微波炉。



量匙

称量少量粉类或液体时使用。大匙是 15ml，小匙是 5ml。需将材料盛满称量。



厨房秤

制作糕点的材料需用厨房秤称重。电子秤以 g 为单位称重，带有自动去除容器重量功能的更方便。



温度计

食材加热到接近沸腾（如煮意式蛋白霜的糖浆等），没把握时可以用温度计测量温度。建议使用方便查看温度的电子温度计。

盛放工具



碗

不锈钢制品导热性能好，可以快速导热或者冷。耐热玻璃制品稳定性好，便于搅拌，也能用于微波炉。可以根据用途和习惯选择使用。



锅

建议使用导热均匀、质地较厚的锅。单柄锅手拿比较方便。有大小不同的尺寸，根据材料的份量分别使用。



滤网

用来过滤材料，过筛粉类，过滤水果等。带有把手和钩子，叠加在碗内操作十分方便。也可以使用笊篱。



方盘

将冰淇淋或者水果放入冰箱冷冻凝固，或者隔水蒸烤布丁时使用。提前准备 2~3 种尺寸和深度各不相同的方盘。

盛装 & 分解工具



冰淇淋勺

挖取冰淇淋，盛在盘子或蛋卷里。摆放时大小不一，更赏心悦目。使用前将冰淇淋勺用温水浸湿，这样可以更干净地取出冰淇淋。



挖球器

可以在西瓜、哈密瓜等水果中挖出小圆球。一个带有大小两个圆的挖球器，使用更方便。冷冻后可以做成甜点（参考 P42）。



勺子

又大又深的勺子可以代替冰淇淋勺使用。常用于制作椭圆形冰淇淋或者意式冰淇淋店风格的冰淇淋（参考 P30）。



叉子

用于分解冷冻的冰淇淋或者果子露，或者叉碎果冻装盘。使用质地较硬、不易弯曲的叉子。

搅拌工具



打蛋器

用于搅拌材料或者打发。有不同的尺寸，根据材料的份量分别使用。



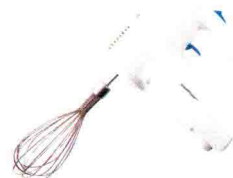
木铲

煮酱汁搅拌时使用。因为容易沾染味道，所以建议准备一把糕点专用木铲。



橡皮刮刀

搅拌奶油状的食材，或者混合多种材料时使用。使用硅胶制品，既耐热又方便。



电动打蛋器

打发淡奶油或者蛋白时使用。电动打蛋器打发快速，很容易就打出蓬松的状态，使用非常方便。

模具



慕斯圈

没有底部，只有个圆圈的模具。裹上两层保鲜膜，用橡皮筋捆住后，也可倒入面糊。也可以用来整形饼干或者盛放料理。



果冻或芭芭露等模具

可以选用自己喜欢的模具，多备几个不同的样式，也能增添烘焙的乐趣。金属模具冷藏凝固的时间更短。



布丁模

也有用金属制品的，本书中主要使用的是陶碗。与金属制品相比，导热更快，不会出现空洞。



雪糕模

将材料倒入模具，放入冰箱冷冻凝固。图片中是插入木棍的经典雪糕模具。也可以使用制冰器或者硅胶模。

其他



食物料理机

用于将水果打碎，或者将冷冻水果切片。操作方法简单，用途也十分广泛。



滤茶器

用于过筛少量粉类，或者过筛糖粉撒在表面。购买滤茶器时，建议选择图片中这种口径较深的，这样粉类不会撒落。



保存容器

将冰淇淋冷冻凝固时，建议使用不锈钢制品或者珐琅制品，这样导冷性好，容易清洗。也可以用密封容器代替。



本书使用的主要材料

乳制品



牛奶

制作冰淇淋、果子露、布丁等的基础材料。建议使用100%无添加的纯牛奶。



淡奶油

分为动物性奶油和植物性奶油，但是建议使用味道更好的动物性奶油。乳脂含量越高，味道越浓郁。可以选用自己喜欢的奶油。



酸奶

用来制作冷冻酸奶、芝士蛋糕等味道清爽的甜点。制作糕点时选择无糖原味酸奶。



炼乳

牛奶中放入糖，煮制浓缩而成。也可以叫做加糖炼乳。味道浓郁。少量使用时，软管装更方便。

甜味剂



白砂糖

广泛用于糕点或者料理的普通砂糖。味道香甜，水分较多。易溶于水。本书中材料表内的砂糖，使用的就是白砂糖（糖粉也可以）。



细砂糖

比白砂糖精度要高、味道清香。常用于制作糕点。难以溶解，所以放入较凉材料内时，要用力搅拌。



糖粉

将细砂糖磨成粉状。易溶解，所以便于和较凉材料混合，或者撒在表面装饰。选择没有放入防潮的玉米淀粉的糖粉。



甜菜糖

以甜菜为原料，甘甜柔和。用于制作即食麦片（参考P26）。也可以用细砂糖或者白砂糖代替。



红糖

以甘蔗为原料，未经精炼的茶褐色砂糖。在法国叫做Cassonade，用来制作焦糖布蕾（P84）。



蜂蜜

味道香甜，口感醇厚。品牌不同，甜度和味道也有差异，要酌情调整用量。



水飴

不含油脂成分的果子露或者乳脂含量较少的冰淇淋，口感容易粗涩，放入水飴能增加黏稠感。

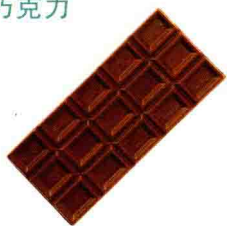
鸡蛋



鸡蛋

本书中使用的是M号鸡蛋（58g~64g）。不清楚尺寸的时候，可以参考重量。以g为单位标注时，按照克数准备即可。

巧克力



板状巧克力

制作点心用的巧克力。和制作糕点用的巧克力相比，味道和香味略淡，使用更方便。



制作糕点用巧克力

味道醇厚浓郁，适合用来制作糕点。里面的调温巧克力，使用的是超出国际标准、品质优良的巧克力。

凝固剂



吉利丁

用于凝固果冻或者芭芭露。放入冰淇淋材料中搅拌，使冰淇淋很难融化、质地顺滑。本书中使用更方便操作的吉利丁粉。



琼脂

主要在凝固日式糕点中使用。有琼脂粉、琼脂丝等多种种类，本书使用方便操作的琼脂粉。

香料



香草豆荚

豆荚里面有黑色的香草籽，剖出香草籽和豆荚一起使用。将豆荚取出，材料中剩下点点香草籽。尽享香草的浓香。



香草油

香草油浓缩了香草的精华。与香草精相比，即使加热香味也不会挥发，可以放入布丁等烘烤糕点。



香草精

用酒精浓缩香草的精华。使用更加方便，但加热后香味会挥发。可以放入无需加热的糕点或者加热后再放入。

咖啡



咖啡

根据用途和时间选用传统咖啡或者速溶咖啡。要溶解速溶咖啡时，一定要用力搅拌溶解。

水果



新鲜水果

优点是新鲜多汁，有着自然的香甜。在无法买到新鲜水果的季节，或者价格较高时，可以选用冷冻水果或者水果罐头。



冷冻水果

与新鲜水果相比，味道稍微逊色，不分季节随时可以买到，价格实惠，保留一定水果的味道。



水果罐头

用糖浆煮过，或者加工成奶油状，根据用途选用。如果在超市买不到，可以去烘焙材料专门店或者网上购买。



果干

干燥后，甜度浓缩，更加美味。可以放入煮制的酱汁或者材料内，也可以用来装饰。图片中是杏和无花果。

本书的使用方法

- 本书使用的量杯是 200ml，大匙是 15ml，小匙是 5ml。
- 材料表中的鸡蛋是 M 号，砂糖是白砂糖（糖粉也可以）。根据材料表的标注选用材料。
- 在无需加热到沸腾的配方中，使用矿泉水能延长保存时间。
- 使用的冰淇淋机是需要提前将保冷内胆放入冰箱冷冻的类型。品牌不同，使用方法略有差异，要仔细阅读说明书，了解冷冻方法和工作时间后再操作。
- 完成的分量大致估计就可以。请按照模具或者容器的尺寸、个数酌情调整。
- 微波炉的加热时间是根据 600W 的微波炉制定的。500W 的时间是标注的 1.2 倍，700W 的时间是标注的 0.8 倍就可以了。
- 烤箱的温度、烘烤时间要酌情调整。烤箱品牌不同，温度和烘烤时间略有差异，要根据烘烤的状态调整。另外，不要忘记预热烤箱。



—— 第 1 章 ——

美式冰淇淋 · 意式冰淇淋

香草冰淇淋

放入蛋黄和淡奶油，风味浓郁。

手工制作的冰淇淋，味道更香甜。



香草冰淇淋的材料和做法

材料 (4~5 人份)

蛋黄...3 个鸡蛋的量
细砂糖...75g
牛奶...200ml
淡奶油...100ml
香草豆荚...1/2 根



准备

- 香草豆荚用小刀纵向对半剖开，刮出香草籽 (a)。
- 使用冰淇淋机时，提前将保冷内胆放入冰箱冷冻。
- 使用吉利丁时，将 1 大匙水和 2.5g 吉利丁粉 (小于 1 大匙) 混合，静置浸泡约 5 分钟。



a

用小刀刮出香草籽。豆荚和香草籽一起放入牛奶使用。

步骤 1

制作英式奶油酱、放凉

英式奶油酱，是制作冰淇淋的基础。使用冰淇淋机和不使用冰淇淋机做法相同。要小火煮至黏稠。



步骤 2

将奶油酱搅拌到顺滑

使用冰淇淋机时

将奶油酱放入冰淇淋机，搅拌到顺滑。做法根据说明书操作即可。本书中使用的冰淇淋机，需要提前将保冷内胆放入冰箱冷冻。



不使用冰淇淋机时

方法 1 ➡ 用冷冻用保存袋凝固

将奶油酱放入冷冻专用保存袋中，冷冻凝固，用手从上往下将奶油酱捏碎。本步骤需要重复 2~3 次，无需借助工具也能轻松操作。



方法 2 ➡ 用吉利丁凝固

放入吉利丁，让奶油酱富含空气 (更容易搅拌到顺滑)。味道没有变化，搅拌时一次全部放入，非常简单。



详细做法在下一页!

步骤 1

制作英式奶油酱、放凉

将材料混合，边搅拌边煮至黏稠。使用冰淇淋机和不使用冰淇淋机做法相同。



1 碗内放入蛋黄，用打蛋器打散，放入一半细砂糖，搅拌到颜色发白。



2 锅内倒入牛奶、淡奶油、剩余的细砂糖、香草豆荚和香草籽，煮到接近沸腾的 90℃（目的是将材料杀菌）。



3 将 **2** 分两次倒入 **1**，每次都用力搅拌，让细砂糖溶解。

小贴士

冰淇淋机是什么？

将材料（英式奶油酱）倒入冰淇淋机内，搅拌成顺滑的冰淇淋。这次，使用的是需要提前将保冷内胆冷冻的冰淇淋机。冰淇淋机有很多种类，购买时要仔细辨别。



4 将 **3** 倒回锅内，中火加热。边加热边用木铲用力搅拌。



5 煮到稍微黏稠后，用木铲取一些奶油酱，用手指划过，能留下痕迹后关火。如果煮至沸腾，蛋黄会凝固导致分离，所以加热到 80℃ 即可。



这次使用的冰淇淋机，保冷内胆要在使用前放入冰箱冷冻 10~18 个小时。保冷内胆的尺寸是直径 207mm* 高 150mm。最大容量 1L。[冰淇淋机 DL-0272]/ 贝印



6 将 **5** 用滤网过滤到碗内。取出香草豆荚。



7 碗底浸入凉水，边搅拌边晾凉。不时更换凉水。

步骤 2

将奶油酱搅拌到顺滑

分别介绍使用冰淇淋机和不使用冰淇淋机的做法。不使用冰淇淋机的情况下，还有两种方法。

使用冰淇淋机



8 将7盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏2个小时以上，完全冷却。打开冰淇淋机电源开关，倒入冰淇淋机内。



9 边查看状态边搅拌约20分钟。整体搅拌到顺滑就做好了。



10 装进干净的容器内，放入冰箱彻底冷冻1~2个小时。

不使用冰淇淋机 方法1 → 用冷冻用保存袋凝固



8 将7倒入冷冻用保存袋中。放在更容易快速凝固的金属方盘中，冷藏2个小时以上，完全冷却。



9 带上手套将袋子由上往下捏碎，这样手上的温度不会导致冰淇淋融化，冷藏约2个小时，继续揉捏冷却。揉捏冷却的步骤重复2~3次。



10 用勺子或者冰淇淋勺从袋子里取出，也可以撕开袋子一角，挤入容器中。

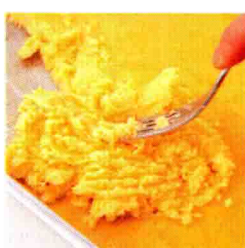
不使用冰淇淋机 方法2 → 用吉利丁凝固



6 5中的锅离火，奶油酱内放入吉利丁（参考P9准备步骤）融化。用滤网过滤到碗内。



7 碗底浸入凉水，边搅拌边晾凉。不时更换凉水。



8 倒入金属方盘内，盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏2个小时以上，完全冷却。凝固后，用叉子将冰块叉碎，继续放入冰箱冷冻1~2个小时。

抹茶冰淇淋

和香草冰淇淋材料基本相同，
放入抹茶，味道浓郁微苦。
大人孩子都超喜欢！



材料（4~5 人份）

蛋黄…3 个鸡蛋的量
细砂糖…75g
牛奶…200ml
淡奶油…100ml
抹茶（a）…1 又 1/2 大匙

准备

- 抹茶用网眼较细的滤网过筛到碗内。
- 使用冰淇淋机时，将保冷内胆提前放入冰箱冷冻。

做法

- 1 碗内放入蛋黄，用打蛋器打散，放入一半细砂糖，搅拌到颜色发白。
- 2 锅内放入牛奶、淡奶油和剩余的细砂糖，煮到接近沸腾。

- 3 碗内放入抹茶粉，边用打蛋器搅拌，边一点点倒入 2。
- * 不使用冰淇淋机时，参考 P11 操作。

- 4 将 3 分两次倒入 7，每次都用力搅拌。倒回锅内，中火加热。边加热边用木铲用力搅拌。

- 5 煮到稍微黏稠后，用木铲取一些奶油酱，用手指划过，能留下痕迹后关火，用滤网过滤到碗内。

- 6 5 的碗底浸入凉水，放凉。不时更换凉水。盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏 2 个小时以上，完全冷却。

- 7 将 6 倒入冰淇淋机中，搅拌约 20 分钟。搅拌到顺滑后，倒入保存容器，放入冰箱冷冻 1~2 个小时，完全冷冻凝固。



用于制作糕点或者料理的抹茶，操作简单，价格实惠，非常美味。



边用打蛋器搅拌温热的材料，边一点点倒入抹茶中，这样不会形成疙瘩。