

幸福的 杯子美食



【韩】金贞姬 著 千太阳 译



中国大百科全书出版社

幸福的杯子美食

【韩】金贞姬 著 千太阳 译



中国大百科全书出版社

图字: 01-2016-1355

"Cup Baking & Cup Dessert" by Kim JungHee

Copyright© 2013 Kim JungHee

All rights reserved.

Originally Korean edition published by Kyunghyang Media

The Simplified Chinese Language edition© 2016 Encyclopedia of China Publishing House

The Simplified Chinese translation rights arranged with Kyunghyang Media through

EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

图书在版编目(CIP)数据

幸福的杯子美食 / (韩) 金贞姬著; 千太阳译. --

北京: 中国大百科全书出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5000-9863-8

I. ①幸… II. ①金… ②千… III. ①甜食—食谱

IV. ①TS972. 134

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 070727 号

策划人: 孙 静

责任编辑: 余 会

责任印制: 魏 婷



中国大百科全书出版社 出版发行

(北京阜成门北大街17号 邮政编码: 100037 电话: 010-88390695)

网址: <http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京地天大成印务有限公司印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 10.75

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5000-9863-8

定价: 32.00元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换

目录

序言	_003	010 草莓白巧克力慕斯	_035
最基本的甜点	_010	011 柚子格兰尼塔冰糕	_036
制作甜点时所使用的食材	_014	012 草莓提拉米苏	_037
制作甜点时所使用的工具	_015	013 牛奶酸奶果冻	_038
甜点的种类	_017	014 葡萄刨冰	_039
水果和蔬菜的功效及搭配	_018	015 野草莓牛奶冻	_040

第一部

酸酸甜甜的水果多多



具有清爽魅力的茶杯甜点

001 草莓牛奶慕斯	_026	021 焦糖香蕉布丁	_046
002 奶茶果冻布丁	_027	022 黄金奇异果 & 桑葚冰棒	_047
003 苹果牛奶布丁	_028	023 草莓芭菲	_048
004 橘汁果冻	_029	024 柚子牛奶布丁	_049
005 摩卡咖啡布丁	_030	025 黄金奇异果小蛋糕	_050
006 野草莓芭菲	_031	026 黄金奇异果意大利冰淇淋	_051
007 奇异果草莓布丁	_032	027 大枣柿饼巧克力	_052
008 野草莓胶粉果冻	_033	028 甜柿子慕斯	_053
009 米饭草莓冰糖	_034	029 草莓牛奶布丁	_054
		030 牛奶布丁	_055
		031 菠萝牛奶果冻	_056
		032 香蕉慕斯杯	_057
		033 椰果牛奶水果甜茶	_058





034	豆腐草莓巴伐利亚	_059
035	干葡萄面包布丁	_060
036	草莓胶粉牛奶果冻	_061
037	巧克力慕斯	_062
038	咖啡果冻	_063
039	红葡萄酒水果甜茶	_064
040	桑葚慕斯杯	_065
041	巧克力布丁	_066
042	西瓜蜂蜜格兰尼塔冰糕	_067
043	特浓咖啡格兰尼塔冰糕	_068
044	黑色膳食炒面茶刨冰	_069
045	桑葚格兰尼塔冰糕	_070
046	牛奶水果茶杯刨冰	_071
047	果冻水果甜茶	_072
048	草莓酸奶慕斯	_073
049	菠萝椰果果冻	_074
050	慕斯巧克力	_075



柔软丝滑的茶杯甜点

051	草莓三明治	_078
052	草莓芝士茶杯	_079
053	苹果芝士松饼	_080
054	无花果芝士蛋挞	_081
055	苹果蛋糕	_082
056	巧克力香蕉蛋奶酥	_083
057	柚子柿饼意大利面包	_084
058	香蕉热巧克力	_085
059	无花果芝士蛋糕茶杯	_086
060	热巧克力蛋糕	_087
061	无花果三明治	_088
062	菠萝小蛋糕	_089
063	奶油蛋糕巧克力	_090
064	水果华夫三明治	_091
065	草莓华夫	_092
066	摩卡甘纳许	_093
067	泡芙	_094
068	柿饼白巧克力	_095
069	坚果甘纳许	_096
070	柑橘芝士蛋糕茶杯	_097





酥脆清凉的茶杯甜点

- | | | |
|-----|-----------|------|
| 071 | 蛋奶酥芝士蛋糕 | _100 |
| 072 | 巧克力茶杯蛋糕 | _101 |
| 073 | 菠萝年糕蛋糕 | _102 |
| 074 | 无花果茶杯蛋糕 | _103 |
| 075 | 迷你柑橘蛋糕 | _104 |
| 076 | 菠萝乳蛋饼 | _105 |
| 077 | 蜜桃蛋挞 | _106 |
| 078 | 迷你香蕉蛋挞 | _107 |
| 079 | 摩卡茶杯蛋糕 | _108 |
| 080 | 迷你甜柿子年糕蛋糕 | _109 |

第二部

健康的蔬菜多多



清淡可口的茶杯甜点

- | | | |
|-----|----------|------|
| 081 | 紫薯拿铁 | _114 |
| 082 | 红参果冻 | _115 |
| 083 | 红豆冰棒 | _116 |
| 084 | 柿饼羊羹 | _117 |
| 085 | 紫薯意大利冰淇淋 | _118 |
| 086 | 紫薯羊羹 | _119 |
| 087 | 紫薯布丁 | _120 |
| 088 | 地瓜蒙布朗 | _121 |
| 089 | 南瓜枫叶布丁 | _122 |
| 090 | 红薯椰奶水果甜茶 | _123 |
| 091 | 炒面茶布丁 | _124 |
| 092 | 香蕉红薯布丁 | _125 |





让人唇齿留香的茶杯烘焙

093	茄子焗饭	_128
094	迷你红薯焗饭	_129
095	蔬菜蛋糕焗饭	_130
096	番茄谷物面包乳蛋饼	_131
097	迷你紫薯多纳圈	_132
098	红薯蛋糕	_133
099	南瓜布丁蛋糕	_134
100	艾草茶杯蛋糕	_135
101	豆类组合蒸蛋糕	_136
102	番茄茶杯面包	_137
103	红薯蛋挞	_138
104	海苔芝麻饼干	_139
105	榛仁南瓜饼干	_140
106	凤尾鱼芝麻煎饼	_141
107	海带饼干	_142
108	海苔煎饼	_143
109	番茄蛋糕焗饭	_144
110	红茶玛德琳蛋糕	_145
111	海带煎饼	_146
112	紫薯饼干	_147

第三部

健康美味的零食

113	番茄条形披萨	_150
114	迷你菠萝饭团	_151
115	番茄饭团	_152
116	迷你土豆披萨	_153
117	迷你番茄披萨	_154
118	大辣椒白米焗饭	_155
119	迷你红薯披萨	_156
120	柿饼柚子饼	_157
121	迷你金枪鱼乳蛋饼	_158
122	迷你香肠蔬菜饭团	_159
123	柿饼芝麻糖饼	_160
124	猕猴桃树形烤面包	_161
125	谷物巧克力棒	_162
126	红薯糯米饼	_163
127	菠萝法式面包	_164
128	番茄巧克力棒	_165
129	谷物香蕉球	_166
130	草莓团子	_167
131	绿茶团子	_168
132	无花果全麦饼干	_169
133	菠萝司康饼	_170

常见的问题与解答	_171
----------	------



幸福的杯子美食

【韩】金贞姬 著 千太阳 译



中国大百科全书出版社

图字: 01-2016-1355

“Cup Baking & Cup Dessert” by Kim JungHee

Copyright© 2013 Kim JungHee

All rights reserved.

Originally Korean edition published by Kyunghyang Media

The Simplified Chinese Language edition© 2016 Encyclopedia of China Publishing House

The Simplified Chinese translation rights arranged with Kyunghyang Media through

EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的杯子美食 / (韩) 金贞姬著; 千太阳译. --

北京: 中国大百科全书出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5000-9863-8

I. ①幸… II. ①金… ②千… III. ①甜食—食谱

IV. ①TS972. 134

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 070727 号

策 划 人: 孙 静

责任编辑: 余 会

责任印制: 魏 婷



中国大百科全书出版社 出版发行

(北京阜成门北大街17号 邮政编码: 100037 电话: 010-88390695)

网址: <http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京地大天成印务有限公司印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 10.75

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5000-9863-8

定价: 32.00元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换



序言

用“**风儿花和松树**”的笔名撰写博客的时间已经长达7年。

最初，我只是想将按照自己的兴趣制作的面包、饼干的照片和松树先生拍摄的关于野花的照片上传到博客。撰写博客伊始，我对上传照片和如何运营博客都不是十分熟悉，但现在我的博客却有众人光顾，成为了我对大家表示谢意的地方。在运营博客的过程中开始的料理功课、曾经制作过的面包和饼干、酷热难耐的夏天站在热气腾腾的烤箱和煤气灶前度过的时光……一到周末就与松树先生一起去郊外采摘野花的点滴幸福，与家人分享美味料理和糕点的快乐，等等，从某种意义上说，博客给了我一个开始新的生活的机会。

这些年我走过很多地方，无论是在日本，抑或是在美国，每当我看到摆放在超市橱窗里的那些精致的茶杯糕点和茶杯蛋糕的时候，不禁赞叹连连。我欣赏着用多种水果制作而成的芭菲、布丁、慕斯、巧克力、茶杯蛋糕等，那时我只有一个想法，那就是如果自己能亲自动手试一试该多好啊。虽然我没有上过一天的料理课程，虽然我不能做出和酒店里的那些精美的糕点相媲美的甜点，但是我一直想制作出每个人都能轻轻松松制作出来的美味甜点。



我从甜品店拍了很多照片，并将这些照片中的糕点作为参考，开始自己学着为糕点做一些装饰和点缀。有时候我也会心血来潮去名气很大的面包店买几种刚刚推出的甜点，回到家之后便摩拳擦掌亲自尝试制作一下。

甜品店里所售的茶杯甜点和茶杯烘焙几乎都价格不菲。现在好了，我再也不用担心这个问题了，我可以在家中利用健康食材轻轻松松地制作出一些甜点。不需要接受专业培训，只要我们稍微知道一些关于茶杯甜点的基本知识，我们就能运用自如，这正是茶杯甜点的魅力所在。

我很幸运，因为我能在婆婆家拿到不使用任何农药的蔬菜和水果。用健康的绿色食材制作而成的、不添加任何化学调味剂的食品才是最让人难以忘怀的。

现在，饭后的甜点成为了我们生活中不可或缺的一部分。正餐过后，我起码要喝一杯咖啡才能感到舒坦。很久以前，我们的祖先便懂



得享受甜米露和柿饼、蜜饯、水果甜茶等既健康又美味的糕点了。如今，我们的生活中也少不了各种纪念日甜点等。在忧郁的时候，甜美的糕点会给予我们莫大的安慰；而在酷热的天气里，刨冰、果子露、冰淇淋等甜点则会给予我们充沛的活力。

还等什么，从现在开始为自己所爱的人挑战一下吧，亲自动手为他们制作健康的糕点。我没有经过专业的培训，也没有系统地学习过制作糕点，但在经过多次的研究和失败之后，积累了很多经验，并在此基础上写作了本书。如果本书能给大家带去哪怕是一点点的帮助，我就已经很知足了。在此，非常感谢给我这个机会的出版社，同时也感谢一直鼓励我、支持我的松树，谢谢！

2013 年 4 月

风儿花和松树 金贞姬

目录

序言	_003
最基本的甜点	_010
制作甜点时所使用的食材	_014
制作甜点时所使用的工具	_015
甜点的种类	_017
水果和蔬菜的功效及搭配	_018

第一部

酸酸甜甜的水果多多



具有清爽魅力的茶杯甜点

001 草莓牛奶慕斯	_026
002 奶茶果冻布丁	_027
003 苹果牛奶布丁	_028
004 橘汁果冻	_029
005 摩卡咖啡布丁	_030
006 野草莓芭菲	_031
007 奇异果草莓布丁	_032
008 野草莓胶粉果冻	_033
009 米饭草莓冰糖	_034

010 草莓白巧克力慕斯	_035
011 柚子格兰尼塔冰糕	_036
012 草莓提拉米苏	_037
013 牛奶酸奶果冻	_038
014 葡萄刨冰	_039
015 野草莓牛奶冻	_040
016 覆盆子牛奶布丁	_041
017 草莓胶粉果冻	_042
018 柚子牛奶果子露	_043
019 香蕉巧克力芭菲	_044
020 菠萝冻酸奶	_045
021 焦糖香蕉布丁	_046
022 黄金奇异果 & 桑葚冰棒	_047
023 草莓芭菲	_048
024 柚子牛奶布丁	_049
025 黄金奇异果小蛋糕	_050
026 黄金奇异果意大利冰淇淋	_051
027 大枣柿饼巧克力	_052
028 甜柿子慕斯	_053
029 草莓牛奶布丁	_054
030 牛奶布丁	_055
031 菠萝牛奶果冻	_056
032 香蕉慕斯杯	_057
033 椰果牛奶水果甜茶	_058





034	豆腐草莓巴伐利亚	_059
035	干葡萄面包布丁	_060
036	草莓胶粉牛奶果冻	_061
037	巧克力慕斯	_062
038	咖啡果冻	_063
039	红葡萄酒水果甜茶	_064
040	桑葚慕斯杯	_065
041	巧克力布丁	_066
042	西瓜蜂蜜格兰尼塔冰糕	_067
043	特浓咖啡格兰尼塔冰糕	_068
044	黑色膳食炒面茶刨冰	_069
045	桑葚格兰尼塔冰糕	_070
046	牛奶水果茶杯刨冰	_071
047	果冻水果甜茶	_072
048	草莓酸奶慕斯	_073
049	菠萝椰果果冻	_074
050	慕斯巧克力	_075



柔软丝滑的茶杯甜点

051	草莓三明治	_078
052	草莓芝士茶杯	_079
053	苹果芝士松饼	_080
054	无花果芝士蛋挞	_081
055	苹果蛋糕	_082
056	巧克力香蕉蛋奶酥	_083
057	柚子柿饼意大利面包	_084
058	香蕉热巧克力	_085
059	无花果芝士蛋糕茶杯	_086
060	热巧克力蛋糕	_087
061	无花果三明治	_088
062	菠萝小蛋糕	_089
063	奶油蛋糕巧克力	_090
064	水果华夫三明治	_091
065	草莓华夫	_092
066	摩卡甘纳许	_093
067	泡芙	_094
068	柿饼白巧克力	_095
069	坚果甘纳许	_096
070	柑橘芝士蛋糕茶杯	_097





酥脆清凉的茶杯甜点

- | | |
|---------------|------|
| 071 蛋奶酥芝士蛋糕 | _100 |
| 072 巧克力茶杯蛋糕 | _101 |
| 073 菠萝年糕蛋糕 | _102 |
| 074 无花果茶杯蛋糕 | _103 |
| 075 迷你柑橘蛋糕 | _104 |
| 076 菠萝乳蛋饼 | _105 |
| 077 蜜桃蛋挞 | _106 |
| 078 迷你香蕉蛋挞 | _107 |
| 079 摩卡茶杯蛋糕 | _108 |
| 080 迷你甜柿子年糕蛋糕 | _109 |

第二部

健康的蔬菜多多



清淡可口的茶杯甜点

- | | |
|--------------|------|
| 081 紫薯拿铁 | _114 |
| 082 红参果冻 | _115 |
| 083 红豆冰棒 | _116 |
| 084 柿饼羊羹 | _117 |
| 085 紫薯意大利冰淇淋 | _118 |
| 086 紫薯羊羹 | _119 |
| 087 紫薯布丁 | _120 |
| 088 地瓜蒙布朗 | _121 |
| 089 南瓜枫叶布丁 | _122 |
| 090 红薯椰奶水果甜茶 | _123 |
| 091 炒面茶布丁 | _124 |
| 092 香蕉红薯布丁 | _125 |





让人唇齿留香的茶杯烘焙

093	茄子焗饭	_128
094	迷你红薯焗饭	_129
095	蔬菜蛋糕焗饭	_130
096	番茄谷物面包乳蛋饼	_131
097	迷你紫薯多纳圈	_132
098	红薯蛋糕	_133
099	南瓜布丁蛋糕	_134
100	艾草茶杯蛋糕	_135
101	豆类组合蒸蛋糕	_136
102	番茄茶杯面包	_137
103	红薯蛋挞	_138
104	海苔芝麻饼干	_139
105	榛仁南瓜饼干	_140
106	凤尾鱼芝麻煎饼	_141
107	海带饼干	_142
108	海苔煎饼	_143
109	番茄蛋糕焗饭	_144
110	红茶玛德琳蛋糕	_145
111	海带煎饼	_146
112	紫薯饼干	_147

第三部

健康美味的零食

113	番茄条形披萨	_150
114	迷你菠萝饭团	_151
115	番茄饭团	_152
116	迷你土豆披萨	_153
117	迷你番茄披萨	_154
118	大辣椒白米焗饭	_155
119	迷你红薯披萨	_156
120	柿饼柚子饼	_157
121	迷你金枪鱼乳蛋饼	_158
122	迷你香肠蔬菜饭团	_159
123	柿饼芝麻糖饼	_160
124	猕猴桃树形烤面包	_161
125	谷物巧克力棒	_162
126	红薯糯米饼	_163
127	菠萝法式面包	_164
128	番茄巧克力棒	_165
129	谷物香蕉球	_166
130	草莓团子	_167
131	绿茶团子	_168
132	无花果全麦饼干	_169
133	菠萝司康饼	_170

常见的问题与解答	_171
----------	------



最基本的甜点



布丁

不需要烤箱的布丁

牛奶布丁是一种最简单、基本的布丁，是将胶粉溶化后再加入牛奶和白糖制作而成的。

- ① 将胶粉溶于水中。
- ② 在水里加入牛奶和白糖，加热直至快要沸腾。
- ③ 将胶粉溶液放进去，冷却后倒入杯子或者瓶中硬化。



用烤箱制作的布丁

这种布丁以奶油和蛋黄为原料，放入烤箱烤熟即可。既可以冷却后食用，也可以趁热食用。经常用于制作口感细腻的巧克力布丁。

- ① 将奶油和白糖倒入小锅中，用温火加热，直至熔化。
- ② 待白糖熔化后放入巧克力，加热至溶化。
- ③ 在碗中打入鸡蛋，然后把溶化后的巧克力倒进去。
- ④ 在碗中放入一大勺朗姆酒，搅拌均匀后倒入杯子中，最后将杯子放入烤箱。



使用平底锅制作的布丁

使用简易的平底锅制作时，要选择较深的平底锅才可蒸熟。

- ① 将面包煎后装在隔热杯里。
- ② 将蛋黄和砂糖打散。
- ③ 接着加入牛奶、鲜奶油，充分拌匀。
- ④ 再倒入杯中，放入深平底锅中隔着约 2cm 的水加热，即可蒸熟。

