



我的 小厨房 甜点午茶书

妍希老师的 38 道美味、无负担、
暖心下午茶甜点食谱

陈妍希

著 王正毅

摄影

My
Teatime
Recipe



我的 小厨房 甜点下午茶书

妍希老师的 38 道美味、无负担、
暖心下午茶甜点食谱

陈妍希——著 王正毅——摄影

内 容 提 要

本书由来自台湾的著名烘焙大师陈妍希所著, 她将个人对料理独到的品味与见解, 和她同各类甜点相处20多年的经验, 用简洁细腻的语言和生动多彩的照片向读者展现出来, 不仅教授读者可以在家制作丰富多彩的茶点, 还可以让读者在家就能享受轻松浪漫的品质生活。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2015-7101号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经台湾野人文化股份有限公司授权出版中文简体字版本。

图书在版编目 (C I P) 数据

我的小厨房甜点午茶书 / 陈妍希著 ; 王正毅摄影

— 北京 : 中国水利水电出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5170-4514-4

I. ①我… II. ①陈… ②王… III. ①甜食—制作
IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第153981号

责任编辑: 杨庆川 加工编辑: 庄 晨

书 名 作 者 出版发行	我的小厨房甜点午茶书 陈妍希 著 王正毅 摄影 中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水) 北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版 印 刷 规 格 版 次 印 数 定 价	北京万水电子信息有限公司 联城印刷(北京)有限公司 190mm×240mm 16开本 7印张 99千字 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷 0001—5000册 39.00元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

002 配方简单，却是撼动人心的美味

008 午茶前的基本烘焙工具

PART 1

梦幻吐司

Toast

012 Column 吐司不可口了，怎么办？

014 蜜糖吐司

016 法式吐司

018 面包布丁

020 法式咬咬奶酪三明治

022 法式吐司棒



PART 2

人气美味松饼

Waffles

026 Column 松饼的配方都一样吗？

028 美式松饼

030 舒芙蕾厚松饼

032 布鲁塞尔松饼

034 列日松饼

036 香蕉冰淇淋松饼



Contents

PART 3

简单做蛋糕

Cakes

- 040 Column 做出好吃的蛋糕，选材很重要
- 042 杯子蛋糕
- 044 法式咸蛋糕
- 046 煎锅蛋糕
- 048 奶酪蛋糕
- 050 戚风蛋糕



PART 4

自己做下午茶点

Desserts

- 054 Column 好吃点心的灵魂在奶油
- 056 冰淇淋盆栽
- 058 贝果
- 060 英式司康
- 062 佛卡夏
- 064 橙酒舒芙蕾
- 066 肉桂卷



PART 5

自制美味早午餐

Brunch

- 070 Column 自制早午餐,
如何平衡美味与热量?
- 072 凯萨沙拉
- 074 花生酱牛肉汉堡
- 076 帕尼尼
- 078 欧姆蛋
- 080 可颂三明治
- 082 热压砖饼



PART 6

午茶时间

Teatime

- 086 Column 好喝的饮
品, 疗愈疲累的身心
- 088 美味巧克力饮
- 090 瑜伽茶
- 092 印度香料奶茶
- 094 俄罗斯果酱茶
- 096 蜂蜜奶茶
- 098 阳光香草茶
- 100 热带水果茶
- 102 法式咖啡牛奶
- 104 奇异果冰沙
- 106 草莓柳橙冰沙
- 108 草莓冰棒



我的 小厨房 甜点下午茶书

妍希老师的 38 道美味、无负担、
暖心下午茶甜点食谱

陈妍希——著 王正毅——摄影



简单配方，却是撼动人心的美味

我喜欢吃甜点，却不太喜欢排队。每当有流行的甜点咖啡馆开幕，虽然觉得很诱人，但一看到那长长的队伍，就却步了。取而代之的方法，是在我那小小的厨房里，自己洗洗弄弄、煎烤一番，复制出一个同样的点心。顿时家中的小角落就成了自己一个人的咖啡馆。安静地聆听音乐、品尝点心，将心灵的疲惫完全地洗涤干净。

从我大学时代第一次吃到手工饼干开始，那愉悦的心情开启了我日后的甜点人生。只要烤箱中有一盘快出炉的饼干或蛋糕，整个家中就充满了温暖快乐的味道。刚出炉的甜点永远让我觉得像置身天堂，这也是我一直都希望 and 所有人分享的感受，因此我成为了一位蛋糕老师。轻咬下第一口脆饼的表情，是我最喜欢看到的！我常鼓励大家在家中亲自动手做甜点，手做的过程非常有趣，在专心制作的过程中，压力也慢慢地释放了。我喜欢简单、朴实的点心，既不需要太多工具，也不需要繁复的工序，单纯鸡蛋、奶油的好滋味却最能深深地感动人心。和各式甜点相处了近 30 年，最初时搜奇猎艳，想要学习繁复的品种，然而，最后留在身边、脑海中最想要告诉大家的，却是老祖母的简单配方，无论是简单的松饼还是像云朵般的海绵蛋糕，都是撼动人心的美味啊！

陈好敏



Contents



- 002 配方简单，却是撼动人心的美味
008 午茶前的基本烘焙工具

PART 1 梦幻吐司

Toast

- 012 Column 吐司不可口了，怎么办？
014 蜜糖吐司
016 法式吐司
018 面包布丁
020 法式咬咬奶酪三明治
022 法式吐司棒



PART 2 人气美味松饼

Waffles

- 026 Column 松饼的配方都一样吗？
028 美式松饼
030 舒芙蕾厚松饼
032 布鲁塞尔松饼
034 列日松饼
036 香蕉冰淇淋松饼



PART 3

简单做蛋糕

Cakes

- 040 Column 做出好吃的蛋糕，选材很重要
- 042 杯子蛋糕
- 044 法式咸蛋糕
- 046 煎锅蛋糕
- 048 奶酪蛋糕
- 050 戚风蛋糕



PART 4

自己做下午茶点

Desserts

- 054 Column 好吃点心的灵魂在奶油
- 056 冰淇淋盆栽
- 058 贝果
- 060 英式司康
- 062 佛卡夏
- 064 橙酒舒芙蕾
- 066 肉桂卷



PART 5

自制美味早午餐

Brunch

- 070 Column 自制早午餐，
如何平衡美味与热量？
- 072 凯萨沙拉
- 074 花生酱牛肉汉堡
- 076 帕尼尼
- 078 欧姆蛋
- 080 可颂三明治
- 082 热压砖饼



PART 6

午茶时间

Teatime

- 086 Column 好喝的饮
品，疗愈疲累的身心
- 088 美味巧克力饮
- 090 瑜伽茶
- 092 印度香料奶茶
- 094 俄罗斯果酱茶
- 096 蜂蜜奶茶
- 098 阳光香草茶
- 100 热带水果茶
- 102 法式咖啡牛奶
- 104 奇异果冰沙
- 106 草莓柳橙冰沙
- 108 草莓冰棒

午茶前的 基本烘焙工具

- A 擀面棍：制作派皮和面包时，用来擀开面皮的工具。
- B 电子秤：因为刻度较小，所以较精准，可测量 1 克或 2 克的材料。
- C 切面刀：不锈钢材质较锐利，适合将大面团分割为小块。
- D 量杯：标准为一杯 200ml，用于测量液体材料。

A

B

C

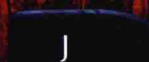
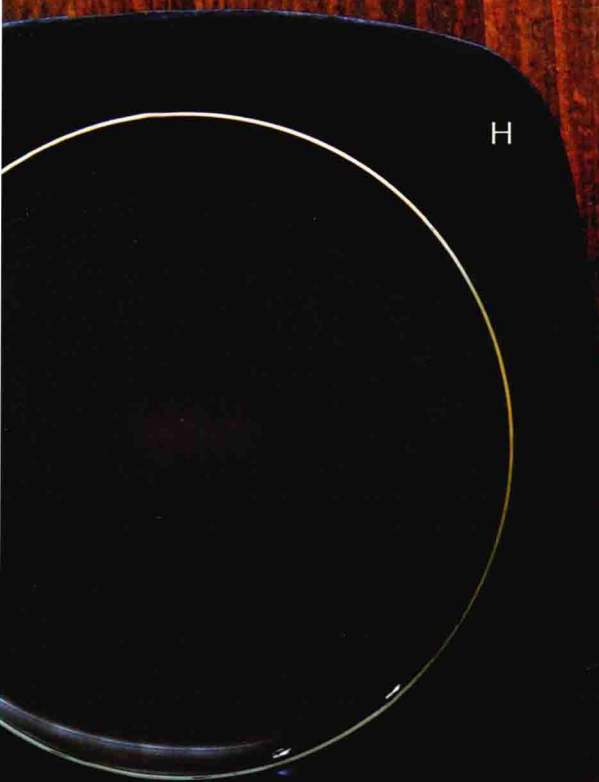
D

E

F

G

- E 松饼机：插电松饼机是制作格子松饼的工具，插电即加热，当蒸汽变小，松饼就差不多做好了。
- F 手持打蛋器：此种形状的打蛋器较适合搅打鸡蛋等较稀薄的液体。
- G 刮板：制作面包时的切割和翻拌工具。
- H 铸铁锅：厚而且受热均匀，做美式松饼或可丽饼时都很好用。波浪形铸铁锅做帕尼尼时还可压出条纹花纹。
- I 标准量匙：可分为大匙 15ml，小匙 5ml。使用时以平平一匙为标准。
- J 大小刮刀：可充分贴合钢盆边缘。硅胶材质可耐热，可直接用于火上。
- K 手持打蛋器：最基本的面糊及蛋液的混合工具。



1

PART

Toast

梦幻吐司

从小学时代起，我家的早餐桌上一直都是吐司面包。我很喜欢这种面包，但再怎么喜欢，也不可能两天吃完一条吐司，剩下的面包该怎么办？除了抹果酱，再多动手完成一两个步骤，就可以让吐司华丽大变身。

不论是可爱的蜜糖吐司、甜蜜的面包布丁，甚至完美的法式吐司，都可以从自家小厨房端出来哟！

