

国家高级公共营养师、国家高级西式面点师**蔻蔻**教你从零开始做甜品

甜品慰我心

最基础最华丽的烘焙、甜品入门指导

蔻蔻/著



甜品慰我心

蔻蔻/著



图书在版编目 (CIP) 数据

甜品慰我心 / 蔻蔻著. —北京: 九州出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5108-2197-4

I. ①甜… II. ①蔻… III. ①甜食—食谱 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第138897号

甜品慰我心

作 者 蔻蔻 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 黄宪华

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 天津市豪迈印务有限公司

开 本 720毫米×960毫米 16开

印 张 12.5

字 数 60千字

版 次 2013年8月第1版

印 次 2013年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-2197-4

定 价 36.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

美厨娘蔻蔻

认识蔻蔻缘于北京电视台颇有人气的节目《幸福厨房》，第一次见面我们就彼此欣赏。我感觉她喜欢我，我也喜欢她。

和她在一起，你能感觉到她的善良热情聪明执著。我们俩有一点很像——过的是那种老百姓喜欢的日子：高高兴兴上班去，平平安安回家来。

看得出来，她珍惜生活给她的每一次机会，她悟性那么的高，什么事儿一点就透。蔻蔻是位热爱生活、心灵手巧、快人快语、乐于助人的朋友，她要是不把自己生活中积攒下来的那么多的小窍门、小妙招、小经验告诉大家，估计她自己都憋不住。

再说了，真要那样，我和所有熟悉她的朋友也不答应啊。所以说，她出书只是时间早晚的问题，我一直期盼着。

想不到这么快她的智慧、她的灵感、她的经验，就变成了可以长久珍藏的书籍，变成了您可以随请随到的私人美食甜点顾问。如果您碰巧特别小资，想做出一款款赏心悦目清爽可口的小甜品，翻翻这本书，您就会达到目的。它能让您“寻厨艺乐趣，品生活真谛”。

这本《甜品慰我心》既适用于贤妻良母，又适用于准新娘们；既适用于青年女子，又适用于中老年妇女；既适用于女性读者，又适用于关心女性热爱生活的男性。受众群可真够广的。

我知道蔻蔻很重视自己的这本书，她把自己在厨艺方面的心得与大家一同分享，为了让所有热爱甜品的人都能做出和书中一样美妙的味道，她把每个容易出错的细节都为读者考虑到提醒到了。她还对我说：“希望将来我的女儿长大了，也能看着这本书顺利做出来美味的甜品。”

是啊，蔻蔻对自己的作品，就像母亲对孩子，她倾注了很多。那天录制节目间隙，她有点儿忐忑还有点不好意思，吞吞吐吐地说出想让我为这本《甜品慰我心》写几句话，我欣然允诺了。对这位小我二十几岁那么恳切又那么聪明我又那么欣赏的小妹妹，

我怎么会拒绝？

再说了，我不是还有自己的小私心嘛，亲爱的蔻蔻小妹妹，书出来之后，给我一本是不够的哟，起码三五本，我的几位喜爱甜食的朋友已经预约了呢。

祝蔻蔻心想事成，也相信这本书会让爱好美食喜欢甜点的朋友如愿以偿。

张悦

2013年6月

中央电视台资深节目主持人，其多年来主持的《为您服务》、《与你同行》、《健康之路》、《夕阳红》等王牌节目，深受观众的喜爱与好评。

不带这样当“家庭煮妇”的

认识朱晶也有些年头了，我们习惯叫她蔻蔻，源于她的网名，全称是“蔻蔻的甜与蜜”。后来大家熟了，聊起天儿才知道，起这么小女人的名字，是因为她觉得既然甜品是甜蜜的，那生活也该过得甜蜜些。唉哟，我后槽牙这酸哟！

不过说实在的哈，第一次看到这女孩就觉得人如其名，永远带着笑咪咪的表情，就没合上嘴的时候，说起话来笑咪咪的，手里干着活也笑咪咪的。可就这么甜得跟蜜似的姑娘甭提多能干了，穿梭于各大电视台的好几档美食栏目担任美食嘉宾，或是客串个主持啥的。笑咪咪手脚麻利地边做着美食，边和主持人和观众们逗着贫，她那语速，不比主持人慢。有她在，不用担心冷场，片子剪出来效果好着呢。

我也总听做电视美食节目的朋友说，蔻蔻是那种让编导们一见钟情的人，不带想歪的啊。因为她不但能在录制前的选题会上给年轻的编导们不少灵感，现场录的时候也是特别顺畅，临时改方案啥的，从来难不倒她。经她设计的菜式或甜品，总是美味和营养兼顾。

也臭美，化完了妆，喜欢自拍几张扔网上，基本都是那几个看着脸小显瘦装嫩的角度，我们都审美疲劳了。我说蔻蔻，你敢化妆前拍，还不带修图的么。哪怕心情再差，看见这个可以跟你一边聊着天，一边就两手翻飞着变出各种甜品美食的姑娘，你也会心情大好，她身上就是那么有亲和力。

她的美食博客点击率过千万，微博粉丝数也极为可观。看过她博客的人都知道，咱们手边儿常见的食材，在她那儿，简单弄吧弄吧，就能变幻出各种口味喜人的甜品。甜品这东西好啊，是生活的小馈赠，可以抚慰你心，无论何时，一块小小的甜品也许就能带走你的烦恼。它可不能专属于女士，我们大老爷们儿也有细腻的一面，爱好者也不老少呢。

一直觉得甜品的制作是个享受的过程，看着那些原料一点点地脱胎换骨，在自己手里成为一个个美丽的成品，这个过程完全是制作者自我陶醉的过程。蔻蔻的这本书将带着你走进甜品世界，详细的制作过程，精美的图片，各种体贴的小贴士让你体会到制作甜品的过程是

如此的美妙，让她的笑容抚慰你的心，让她的甜品安抚你的胃。

对了，别小看这位笑姑娘，她对外总声称自己是“家庭煮妇”，可有你这样的煮妇么？真实身份不但是“国家高级西式面点师”，居然还是“国家高级公共营养师”！又身兼国内知名美食课堂的特邀烘焙讲师，时不时码码字儿在各杂志上写个专栏啥的，还马不停蹄地参加各大活动。

成天忙得脚打后脑勺，照样把她四岁的宝贝闺女照顾得人见人爱。时不常地，在微博上发她闺女正像模像样跟小大人似的做甜点的照片，你这就打算开始培养接班人了么？

你说，有你这样当“家庭煮妇”的么？“家庭煮妇”要都你这样儿，那其他姑娘们压力得多大啊，我们这帮大老爷们儿得多省心多幸福啊！

说你呢，别傻乐！

食尚小米

2013年6月

中央电视台美食节目顾问，美食畅销书作家，多档美食节目嘉宾主持。

自序

是所有作者都需要为自己的书写自序么？写点儿什么呢？尽管这的书书名在我的脑海里早已自然存在，但要延展成一篇文字，还是让我很茫然，无从下笔，以至拖了很久迟迟交不了稿。

这两天一直在接受意大利大厨的西点培训，珍惜所有与西点有关的学习机会。但每天来回四个小时的路程还是有些疲劳。亚亚幼儿园的接送工作也只能由先生来完成。到家后发现他的感冒加重，我放下包没来得及换衣服先把晚饭做上。

饭后，我们起了点小冲突，整个过程不到两分钟，然后置气到现在。芝麻大点儿的小事，只是因为我觉得他的某句话语气过于强硬而感到委屈。其实我也知道，结婚十二年了，这不是我们第一次闹别扭，当然也不会是最后一次，那种一辈子都没红过脸的夫妻关系对我而言是遥不可及的传说。

早早地就明白自己只是个普通女人，虽不至于是女汉子，却也绝成不了女神。没有经历过怀揣钻戒单腿下跪的求婚，没有举办过众星捧月的婚礼，没接收过情人节的那束玫瑰，没享受过耳边的絮絮蜜语，被哄开心是什么滋味？接受对方主动赔礼道歉是什么感觉？不知道哎。

然而，做普通人更踏实，每每听到或看到女性朋友享受这些福利，羡慕一下嫉妒一下，仅此而已。我的两人生活里更多的是一部电影，一桌好饭，一块甜点，一段旅行，发现一个食材丰富又新鲜的菜市场，找到一间味美价平的小饭馆……这些点滴琐碎的快乐。当然，还有孩子，孩子是人间至宝。

过着日子，坐过月子，庆幸还没把生活弄成段子。能从他那里得到快乐当然很好，但幸运的是，我还有着让自己快乐起来的方式。

“当看到巧克力、黄油、糖能够很好地融合在一起，是种安慰”，制作甜品的过程是安静从容的快乐，而与他人分享时，则是炫耀张扬的快乐，对方嘴里含着我亲手做出的甜品，发出的那一声“唔……”是如此销魂，胜过千言万语。

想到多年前，他吃到我做的第一只柠檬奶酪派，脱口而出：“太好吃了，老婆，爱你一万

年！”让现在的我又一次嘴角上扬。这是屈指可数的他的情感外露，也正是这句话改变了我的人生轨迹，找到了属于我的造梦空间童话世界。

女人天生爱做梦，博客是我的童话世界，里面全是自己制作拍摄的美食与甜品，也是这些年来的生活记录，作为一名摄影菜鸟，我孤芳自赏地满足着。当本书编辑找到我时，突然惶恐起来，后悔当初为什么不能学学摄影，把照片拍得漂亮些。

不太愿意把这本书做成简单教条的菜谱，只想通过每篇的文字，交待出那款甜品的缘起，让你体会我做那款甜品时的心情，甚至想象成你正在我的厨房里听我啰啰嗦嗦，兴致来了还一起动手。

既然这是本和日子有关的甜品书，那么，我也希望能如过日子般地分出春夏秋冬，每个季节里都有其代表品种，正如我们似水流年里那点点闪光。

每一步的操作都想尽量写得详细再详细，只因我有个小私心——等亚亚长大些，希望她也能照着这本书做出味道一致的甜品，能体会到岁月静好，把这份平安喜乐延续下去。

感谢爸爸妈妈，正是你们对亚亚无微不至的细心照顾，我才有时间做出这些甜品并享受所有过程。感谢亚亚，你让我知道“妈妈的Nainai是草莓味的”，甜味带来的幸福感，原来真的源自于母乳。

写到这里夜已深，我的先生正微微发出酣声。没有后来你吃“淋面巧克力蛋糕”时又说的“爱你两万年”，也就不会有我的现在。好吧，我当然也感谢你。

这就是我的生活，甜品慰我心，希望也能安慰你的心。

蔻蔻

结稿于2013年6月5日

国家高级公共营养师

国家高级西式面点师

旅游卫视、北京电视台、河北卫视、东南卫视、吉林卫视、河南卫视、重庆卫视、深圳卫视等多家电视台多档美食节目长期合作嘉宾

《贝太厨房》特邀烘焙讲师

国内多家知名杂志专栏撰稿人

北京电视台《家有仙妻》达人赛冠军

搜狐网2011年“妈咪达人”

目 录

烘焙常用工具及原料介绍 001



- 草莓果酱 018
- 草莓奶昔 020
- 紫藤花蛋糕 022
- 草莓果酱蛋糕卷 025
- 乳酪草莓蛋糕 028
- 意式提拉米苏 031
- 巧克力礼服草莓 034
- 草莓苏芙厘 036
- 香兰西米糕 038
- 提拉米苏冰激凌 040
- 草莓冰激凌 042
- 番茄蛋糕 044
- 玄米茶 046
- 乳酪紫薯茶巾包 048
- 苹果醋 050
- 花生酱冰激凌 052
- 鹌鹑蛋炖桂圆 054



- 杨梅酒 058
- 棒棒糖蛋糕 060
- 粗麦柠檬蛋糕 062
- 榛子玫瑰奶油蛋糕 066
- 樱桃派 071
- 菠萝紫薯派 075
- 朗姆樱桃干司康 079
- 椰汁西米露 081
- 荷香莲子陈皮绿豆沙 083
- 百香果酸奶冰激凌 086
- 香草冰激凌 089
- 豆腐雪糕 091
- 奶香粽子红豆汤 093
- 白果红枣汤 095



秋

- 香橙海棠水果茶 098
桂花酒 100
桂花酱和桂花茶 102
酸奶油乳酪杯子蛋糕 104
超软樱桃干戚风蛋糕 109
枫糖浆芝士蛋糕 113
香橙豆腐蛋糕 117
焦糖南瓜蛋糕 120
抹茶乳酪蛋糕 123
巧克力雪糕 126
芝麻肉松饼干 128
乳酪紫薯船 130
柠檬小蛋糕 132
杏仁核桃布朗尼 135
葡萄干番茄面包 137
山楂糕 140
彩色冰皮月饼 143
冰激凌月饼 149



冬

- 圣诞热红酒 152
椒蜜苹果香兰茶 154
巧克力杯子蛋糕 157
红醋栗香草乳酪蛋糕 159
紫薯杯子蛋糕 162
双色巧克力蛋糕 165
紫薯软曲奇 167
巧克力曲奇饼 170
八宝饭 172
姜汁金沙汤圆 176
椰子木瓜冻 179
焦糖香蕉冰激凌 181
枫糖浆冰激凌 183
迷你玛德琳 186

烘焙常用工具及原料介绍

我常觉得，相比厨艺，未婚女孩子如果先懂点儿烘焙，能亲手烤出点儿饼干、蛋糕啥的，会是更吸引人的一项本事。会做饭自然很好，可是能尝到你优秀手艺的人毕竟有限，而烘焙却能让你不受时间地点人数的限制，将你的成就感最大化。想象一下，某个倦怠的办公室下午，你拿出一盒自己烤的巧克力曲奇，全公司的同事都会因你的作品而分外提神。

我也常说，烘焙是艘甜蜜的贼船，上去了就不想再下来，你会往这条船上搬运各式各样的原料和工具，直到不堪重负，你甚至觉得要换个大房子才能更好地安置它们，以便你大展拳脚。

经常会有朋友在我的微博或是博客里留言，作为一名烘焙新手，先要准备哪些基础原料和工具呢？说实在的，我家里现在也是堆得满坑满谷，但真正常用的，用得顺手的，只占了不到一半。总结了一下，将我的使用心得介绍给大家。

工具类

烤箱：

烤箱是必备的烘焙工具，主要分为嵌入式烤箱和台式烤箱。

很多高端厨房品牌都有嵌入式烤箱，容量大，控温精准，功能全面，与厨房设备做成一体，售价较高，烘焙爱好者可在厨房装



修时考虑配备，一次到位。

台式烤箱体积相对较小，容量在25-60升不等，经济实用，是烘焙新手的首选。台式烤箱以下几点是必备项，其他都可以酌情考虑：

1. 上下烤管可分开调整控温，烤管越多炉温越均匀。
2. 具备低温发酵功能，方便发面团和自制酸奶。
3. 最高温度不低于220度。
4. 至少可以放入一只直径不低于25公分的烤模，蛋糕放在烤箱中间位置烘烤时，起发的最高处离上端烤管要有10公分的距离，若烤管离得过近蛋糕容易焦。

新烤箱的打理：

用沾了淡厨用洗洁剂的湿布，把烤箱内壁烤管配件先擦一遍，抹布洗净后拧半干重擦一次上几项。敞开炉门待自然风干后，关上门用最高温空烤20分钟后敞开炉门散味及降温。烤盘中放满水加入几滴新鲜柠檬汁或姜片，200度烤15分钟，半敞炉门待降温后用半湿的净布重擦内部，待风干后新烤箱的机油气味即可完全去尽。烤过肉类后用同样的方法及时清洁以免烤甜点时串味。有的嵌入式烤箱具有自洁功能，就很方便了。

硅胶烘焙垫、油纸、锡纸：

硅胶烘焙垫柔软不怕折，可以多次使用。表面印有直径不同的圆形，在做派皮、翻糖皮、饼干时，可以按着垫子上的尺寸进行整形。硅胶垫耐高温，在烤饼干、马卡龙等点心时使用，防粘效果很好。

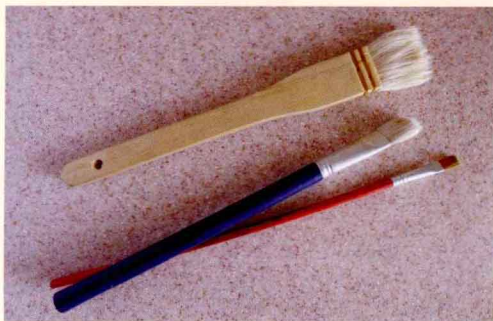
油纸属于一次性的烘焙用纸，特点是价格低廉，还可以按模具的不同尺寸进行裁剪。

锡纸在烤制肉类食品时使用较多，在烤蛋糕时为了防止表面上色过快，也可以加盖锡纸。

刷子：

大刷子多用于在烘焙食品的表面刷蛋液、蜂蜜等液体。小号刷子用于精细装饰。

毛刷多用在甜点上，间隔较大的硅胶刷多用于烤制肉类时刷酱汁。





电子秤：

电子秤需要精确到克，而且带有“清零”功能，在用一个容器称不同食材的时候会非常有用。

量勺：

在使用较小份量的材料时，会用到量勺。不锈钢的量勺好打理且清洁方便，使用时不易粘粉。

用量勺舀起材料，装满后将勺表面刮平，留在勺内的为标准使用量。

1 汤匙=3 茶匙=15ml，1 茶匙=5ml，1/4小匙=1.5ml



粉筛：

面粉过筛后，可以去掉结块，并使面粉更蓬松，成品口感细腻。

大的筛子用于筛面粉等食材，小号的茶筛可以将可可粉、糖粉等均匀撒在甜品表面，进行装饰美化。

橡皮刮刀、刮板

橡皮刮刀在搅拌食材时用得到，还能将料理盆内的食材有效刮干净，避免浪费。

直线长条的刮板多用于在台面上的操作，可以将台面上的粉类很好地铲在一处。在对冷藏黄油与面粉进行混合时，也会经常用切拌的方式。饼干在台面上切成形后，有时可以用直线刮板将其轻铲起移至烤盘中。

圆弧形的刮板多用于对圆形料理盆内食材进行混合，不会存在死角。



裱花嘴、裱花袋：

不同的裱花嘴可以做出不同的造型，其中星形裱花嘴的用处最多。大号的可以用来挤曲奇，小号的可以挤出云朵纹、螺旋纹、星形纹等不同的奶油造型。在烘焙初期，备上一大一小两只星形裱花即可满足大部分情

况下的需求。优质的裱花嘴质地较厚，齿间纹路清晰，整体无焊接。

布质裱花袋多用于挤制曲奇等较稠的面糊，可以反复清洁使用。

塑料的裱花袋多为一次性，价格低廉，使用方便，免去了清洁的麻烦，不太适用于较干的面糊。

手动打蛋器、手持式电动打蛋器：

手动打蛋器多用于搅拌或混合食材，比如蛋黄与糖、牛奶与油、较稀的面糊等。专业人士也会用其进行蛋类等其他食材的打发，但极费时间、体力，要求具备一定的技巧，烘焙新手很难达到。

手持式电动打蛋器可以帮助烘焙新手轻松地对全蛋、蛋清、黄油、奶油进行打发。最适合的打发量是食材没过打蛋头三分之二处。食材量较多时，手持式电动打蛋器的能力有限。有的手持式电动打蛋器还配有弯勾状搅拌头，因功率不大，只适合制作较稀的面糊，并不能真正用于揉面团，所以用处不大。



厨师机：

功能强大的厨师机是专业西点师的必备工具，也是烘焙爱好者的终级武器，揉面团、打发、搅拌，这三项主要功能堪称优越。能代替手工揉面且效果完美，能在很短时间将大量鸡蛋或黄油打发到最佳效果。有的厨师机还有很多可选配件，能够实现绞肉馅、切菜切丝、榨果汁、灌香肠、压面条、做冰激凌、包意式饺子、研磨谷物等等许多功能。因其功率强劲，比很多小型食品加工机效率更高，使用年限可达几十年。



料理盆：

不锈钢料理盆比玻璃盆好打理更经用，中号和大号各备两只最为理想。圆弧形底部不会存在死角。尽量不要选择直上直下的圆柱形料理盆。

擀面杖：

做饼干、派皮、面包、翻糖等品种时都会用到。中式的就行，讲究些可选西式的，也称走槌。





耐热手套：

花里胡哨的手套大多轻薄不隔热，大而厚实的才能真正起到保护作用。要备两只。

锯齿刀、裱花刀：

要想烤好的蛋糕、面包切得整齐漂亮，就必须备有锯齿刀。讲究的还会对锯齿的形状和间隔有特别的要求，比如专用的面包切片刀等。但烘焙新手先简单购买一把带锯齿的刀，就能应付大多数情况。

刀身轻薄略有弹性且两边没有刃的是裱花抹刀，能将打发奶油均匀平滑地抹在蛋糕表面。如果不经常制作裱花奶油蛋糕，则可以省去。



裱花转台：

是对蛋糕进行整体装饰时的重要工具。金属的裱花转台旋转速度较快，可以在蛋糕周边和表面抹奶油时达到光洁的效果。家庭中使用硬质塑料的较轻巧省空间。若只是偶尔使用，可用微波炉转盘代替，但达不到抹面的要求。