

尚锦文化



特色甜品



中式甜品



西式甜品

近800款
超人气
精致甜品

人气

甜品王



李慧君 | 编著



中国纺织出版社

尚锦文化

人气 甜品王

李慧君·编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

人气甜品王 / 李慧君编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5064-8700-9

I. ①人… II. ①李… III. ①甜食—食谱 IV.

①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第111986号

原文书名: 《人气甜品王》

原作者名: 李慧君

©香港万里机构出版有限公司, 2010

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-4016

责任编辑: 舒文慧 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep. com

北京昊天国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 320千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言：幸福的代言人

甜，隐喻着快乐，也是幸福的代言人。大家不妨看看中文对“甜”的演绎：甜蜜、甜美、甜梦……仿佛在醉人的香气中，我们终于洗去工作的疲劳，为生活重添活力与希望，以最完美的方式结束一天。恰巧，这也是甜品的特色。在饱餐之后来一份甜品，不仅能为味蕾带来新刺激，更能使我们产生愉快的感觉，让身心同样得到满足。难怪甜品越来越受到人们的喜爱，而在烹调领域中，也渐渐成为独树一帜的部分。

虽然甜品多以面粉、鸡蛋、糖、牛油、奶油和水果作为主要材料，选择不及其他菜式那么多，但经过巧手精制之后，往往能够化身为外形精美、色彩艳丽的精致艺术品。所不同的是，这类艺术品不仅能看，更可以带来味觉的享受：软、绵、柔、酥、脆、滑……各种口感交织起来，让人欲罢不能！

至于风格方面，世界各地的甜品也各具特色：中式甜品以热食、流质为主，常加入有滋补功效的材料；西式甜品样式多变，口感丰富；日式甜品朴实纤细，精巧细腻；东南亚甜品香气袭人，口感清爽。不过甜品中的“龙头大哥”，大概非巧克力莫属。巧克力凭借其浓郁的甜香和细滑的口感，风靡全球，稳居最受欢迎的甜品的榜首位置。因此，本书特别详细介绍了巧克力的外形、口感、味道、搭配等，还附有多个精选食谱供大家参考。

同时，我们也充分了解甜品令人“又爱又恨”的特性。一方面，它含有较多糖分，而糖是人体不可少的养分，既是参与构成身体组织的成分，也会通过代谢产生能量；许多中式甜品更有滋补养颜的作用。但另一方面，过量的糖分不仅易使人发胖，还可能诱发糖尿病、影响智力发展等。虽然许多人都知道应掌握分寸、适可而止，然而在餐馆中享用甜品，材料的用量和制作过程都由不得消费者做主，要吃得健康又谈何容易？这就是我们从健康角度出发，大力倡导自己动手做甜品的原因。因此，本书特别请来专业营养师陈国宾先生，为低热量食谱（少于200千卡）上标签 ，让大家尽享味觉快感之余又不怕发胖，还可以掌握均衡饮食的窍门，可谓一举三得。

另外，本书精心搜罗了约800款各式甜品，堪称甜品食谱之大全。不管你只是纯粹为感官的满足、味蕾的愉悦，或是为生活的小小惊喜而制作甜品，相信本书都能启发你的灵感。从今天开始，让甜品为我们代言，借由这份细腻滋味，把幸福传递给你所爱的人！

目录 Contents

巧克力介绍

- 14 神的食物
- 16 英俊帅气的黑巧克力
- 18 果仁薄荷巧克力
- 19 橙酒软心巧克力
- 19 白兰地奶油巧克力
- 19 黑白杏仁巧克力
- 19 咖啡软心巧克力
- 20 有营养的巧克力
- 22 儿童期：缤纷巧克力杯装蛋糕
- 23 少年期：红莓巧克力镜面蛋糕
- 24 中年期：杏果酱牛奶巧克力蛋糕
- 25 暮年期：甘甜咖啡巧克力挞
- 26 可可巧克力装饰：雕琢四种滋味
- 32 自制甜品：体验明火健康滋味

西式甜品

巧克力

- 34 绿茶吻巧克力
巧克力杏仁脆脆
朗姆酒核桃巧克力
- 35 榛子巧克力方块
杏仁巧克力
核桃巧克力
爆米花巧克力

- 红莓芝士巧克力
香橙芝士巧克力
- 36 巧克力果仁
巧克力火锅
白巧克力火锅
- 37 橙酒巧克力
栗子巧克力
巧克力杏仁条
- 38 软巧克力
绿茶软巧克力
软心牛油巧克力
葡萄干软心巧克力
- 太妃巧克力
酒心巧克力
- 39 松露巧克力
杏仁巧克力方块
心心相印巧克力
- 40 奶油巧克力球
棉花糖脆巧克力
白雪情人巧克力
- 41 伯爵茶巧克力方块
绿茶巧克力
椰丝巧克力
烤蛋清巧克力

慕斯

- 42 覆盆子慕斯
- 43 蓝莓慕斯
杂莓慕斯
芒果慕斯
香橙慕斯
蜜桃慕斯
香蕉慕斯

- 44 草莓玫瑰慕斯
南瓜乳酪慕斯
榴莲慕斯
- 45 白巧克力慕斯杯
绿茶慕斯
番茄慕斯
百香果慕斯
- 46 巧克力吉士慕斯
- 47 荔枝慕斯
豆腐乳酪慕斯
巧克力慕斯
白巧克力蜜桃慕斯
- 48 白巧克力蜜瓜慕斯
白巧克力草莓慕斯
奶茶慕斯
榛子咖啡慕斯
- 49 草莓慕斯

杯装蛋糕

- 50 巧克力微波炉杯装蛋糕
香草微波炉杯装蛋糕
乳酪微波炉杯装蛋糕
葡萄干松饼
芝士松饼
蜜糖松饼
- 51 红莓松饼
南瓜松饼
苹果松饼
- 52 巧克力松饼
巧克力爆米花松饼
布朗尼杯装蛋糕
- 53 香草松饼
花生酱香蕉松饼

全麦松饼

香草杯装蛋糕

黑芝麻杯装蛋糕

杯装蒸蛋糕

54 红茶杯装蛋糕

香橙胡萝卜杯装蛋糕

焦糖杯装蛋糕

55 巧克力海绵杯装蛋糕

碎巧克力海绵杯装蛋糕

巧克力杏仁杯装蛋糕

枫糖雪芳杯装蛋糕

56 绿茶海绵杯装蛋糕

南瓜雪芳杯装蛋糕

红糖海绵杯装蛋糕

57 蛋清杯装蛋糕

芝士杯装蒸蛋糕

豆腐红豆杯装蒸蛋糕

甘薯杯装蒸蛋糕

柚子蜜杯装蒸蛋糕

蓝莓松饼

58 香橙乳酪松饼

花生酱松饼

香草玉米松饼

蛋糕

59 巧克力海绵蛋清蛋糕

牛油蛋糕

莎莉牛油蛋糕

荞麦牛油蛋糕

胡萝卜蜂蜜蛋糕

蜜糖玉米蛋糕

60 蒸可可蛋糕

柠檬杏仁蛋糕

芒果干层蛋糕

61 海绵蛋糕

蛋清蛋糕

绿茶海绵蛋糕

橙花蜜海绵蛋糕

蛋香奶蛋糕

橙香奶油蛋糕杯

62 芒果蜂蜜海绵蛋糕

蜂蜜蛋糕

胡萝卜蛋糕

63 香蕉蛋糕

蓝莓椰子蛋糕

全麦胚芽蛋糕

64 南瓜芝士蛋糕

乳酪蛋糕

乳酪夹心蛋糕

65 希腊粗粒小麦粉蛋糕

养乐多慕斯蛋糕

卡布奇诺慕斯蛋糕

柠檬重芝士蛋糕

66 纽约芝士饼

牛油芝士蛋糕

木糠布丁蛋糕

巧克力牛油蛋糕

67 巧克力樱桃蛋糕

巧克力雪芳蛋糕

巧克力布朗尼

68 巧克力核桃布朗尼

肉桂巧克力蛋糕

橙香白巧克力蛋糕

特色巧克力蛋糕

69 甜蜜蜜层层叠蛋糕

杂果脆片蛋糕

白兰地巧克力蛋糕

蜜瓜白巧克力慕斯蛋糕

70 巧克力火龙果慕斯杯

柠檬姜蛋糕

意大利粗粒小麦蛋糕

71 草莓巧克力碎慕斯蛋糕

柠檬海绵蛋糕

天使蛋糕

纸包蛋糕

72 草莓白巧克力慕斯蛋糕

百香果雪芳蛋糕

乳酪雪芳蛋糕

73 橙皮蛋糕

栗子蛋糕

焦糖蛋糕

杏仁栗子蛋糕

74 青柠雪芳蛋糕

肉桂杏仁沙哈蛋糕

草莓蛋糕卷

75 芒果豆腐蛋糕

草莓冻蛋糕

蓝莓慕斯蛋糕

76 鬼马慕斯蛋糕

白酒草莓慕斯蛋糕

芒果芝士蛋糕

西柚芝士蛋糕

77 百利甜酒芝士饼

奥利奥花生芝士蛋糕

杨枝甘露奶油芝士杯

橙汁亚答子雪糕蛋糕

78 法国巧克力慕斯蛋糕

巧克力慕斯蛋糕

白巧克力慕斯蛋糕

79 太妃白巧克力慕斯蛋糕

草莓雷明顿

绿茶雷明顿

特浓巧克力蛋糕

80 巧克力薄荷瑞士卷

巧克力奶油蛋糕

三角巧克力蛋糕

黑森林蛋糕

81 沙哈蛋糕

82 白巧克力姜汁芝士饼

巧克力芝士蛋糕

巧克力豆芝士蛋糕

枫糖香蕉雪芳蛋糕

83 白巧克力百香果芝士蛋糕

英式葡萄干蛋糕

黑芝麻蛋糕

84 贝壳蛋糕

英式苹果蛋糕

焦糖苹果蛋糕

香奶蛋糕

85 香橙橘子慕斯蛋糕

86 榴莲慕斯蛋糕

覆盆子慕斯蛋糕

豆腐慕斯蛋糕

红豆椰子慕斯蛋糕

87 玫瑰蜜糖芝士蛋糕

红莓芝士饼

蓝莓芝士饼

88 柠檬芝士饼

烤柠檬芝士蛋糕

柠檬蓝莓芝士蛋糕

香浓草莓芝士蛋糕

89 大理石芝士蛋糕

90 薰衣草芝士蛋糕

焦糖芝士蛋糕

意大利芝士饼

绿茶意大利芝士饼

雪糕及雪葩

91 巧克力蛋奶雪糕

芒果乳酪冰棍

菠萝乳酪冰棍

92 咖啡雪糕

酒香雪糕

西瓜雪葩

青柠雪葩

夏日杂莓冰

黑加仑芒果冰

93 香蕉提子雪葩

鲜果伴红莓雪葩

哈密瓜香槟雪葩

94 香橙乳酪雪糕

芒果雪糕

野莓雪糕

95 猕猴桃雪糕

胡萝卜雪糕

芋头雪糕

香草雪糕

香蕉豆腐雪糕

柚子雪葩

96 南瓜椰香雪糕

香芒雪葩

草莓雪葩

97 香橙雪葩

香橙白兰地雪葩

红酒樱桃雪葩

草莓雪米糍

意式巧克力雪糕

绿茶雪糕

98 葡萄干巧克力雪糕

红豆雪糕

芝麻雪糕

99 薰衣草雪糕

椰汁燕窝雪糕

牛油果意大利芝士雪糕

太妃酒香雪糕

100 雪糕吉士泡芙

榛子雪糕

南瓜雪糕

101 草莓乳酪雪糕

番茄乳酪雪糕

蜜桃雪米糍

炸芝麻雪糕糯米糍

布丁及冻糕

102 莫加巧克力奶冻

栗蓉布丁

烤香蕉布丁

103 巧克力布丁

蜜瓜布丁

燕窝芒果布丁

蒸南瓜布丁

荔枝布丁

猕猴桃乳酪布丁

104 面包布丁

鲜奶鸡蛋布丁

蒸椰奶蛋清布丁

105 草莓乳酪布丁

香槟啫喱

柠檬红苹果冻

106 水果冻

青苹果冻

蜂蜜香橙啫喱

草莓苹果苏打啫喱

百利甜酒奶冻

黑芝麻椰果冻

107 梨酒果冻

燕窝柠檬茶果冻

椰丝啫喱糖

108 咖啡奶冻

芦荟绿茶冻

橘子绿茶果冻

109 枫糖全麦布丁

芝士布丁

天使布丁

110 蓝莓布丁

草莓布丁

杂莓布丁

猕猴桃布丁

蛋酒软布丁

香草牛油布丁

111 木瓜鲜奶布丁

白酒布丁

吉士布丁

112 小丸子伴红莓冻

黑醋草莓乳酪冻

野莓果冻

113 香槟杂果果冻

燕窝蜜桃茶果冻

意式橙香奶冻

意大利奶冻

114 巧克力白兰地布丁

黑巧克力布丁

香浓牛奶布丁

115 酒香樱桃巧克力奶冻

焦糖布丁

焗焦糖布丁

116 焦糖奶冻布丁

香芒西米布丁

芒果乳酪布丁

炼乳草莓布丁

巧克力焦糖布丁

热巧克力软心布丁

117 七彩布丁杯

118 姜汁布丁

海绵布丁

木糠布丁

绿茶玫瑰冻

119 醉人石榴红

西柚白酒啫喱

蜜桃奶冻

120 意大利三色奶冻

芒果啫喱夹

草莓奶油果冻

法式梨子黑加仑冻糕

派及挞

121 提子草莓挞

松子挞

栗子挞

122 红莓派

焦糖苹果派

香橙挞

蓝莓杏仁挞

123 巧克力樱桃派

巧克力挞

蜜桃派

124 柠檬派

香柠甜心派

榛子巧克力派

拿铁巧克力派

125 南瓜榛子派

椰丝挞

李子挞

126 巧克力南瓜派

巧克力核桃挞

巧克力草莓挞

蓝莓芝士挞

127 香橙菠萝派

法式苹果派

南瓜派

草莓派

128 蜜桃苹果挞

水果挞

雪糕苹果挞

小吃

129 栗蓉班戟

芒果班戟

草莓橙香班戟

芒果杏仁卷

特色果酱香蕉卷

蜂蜜热香饼

130 鲜果焗蛋清

131 鲜奶蛋清球

核桃芝士球

酒香煮梨

肉桂烤苹果伴雪糕

鲜奶油华夫饼

杂果燕麦条

132 肉桂苹果金宝

焦糖煮苹果

肉桂炸苹果

133 香炸葡萄干甜甜圈

酥炸芝士球

炸肉桂泡芙

三色土豆球

134 杏仁脆片

葡萄干杏仁脆片

棉花糖

棉花糖米通
香脆芒果雪糕卷
原味雪球

- 135 烤梨迷你馄饨
咖啡核桃雪球
巧克力味雪球
136 杂果巧克力馄饨
焗巧克力香蕉脆卷
焗酥皮苹果卷
糖霜雪蛋

炖蛋及蛋奶酥

- 137 葡萄干炖蛋
138 火焰雪山
法式薰衣草炖蛋
法式蛋奶酥
芒果蛋奶酥
香橙蛋奶酥
柠檬汁冻蛋奶酥
139 姜汁蛋奶酥
巧克力蛋奶酥
奶油芝士蛋奶酥
140 草莓橙酒蛋奶酥
法式焦糖炖蛋
玉米片巧克力饼

饼干及酥饼

- 141 杏仁巧克力方块
蛋清巧克力饼
杏仁提子巧克力薄脆饼
大理石曲奇
果酱曲奇
葡萄杏仁石头曲奇
142 蜜果薄脆饼
花生曲奇

腰果曲奇
低脂杏仁曲奇
杏仁裱花曲奇
牛油软饼
143 燕麦巧克力曲奇
牛油巧克力粒曲奇
杏仁巧克力饼

- 144 巧克力曲奇
巧克力脆面曲奇
巧克力酥
牛油香酥饼
绿茶曲奇
伯爵曲奇

- 145 巧克力花样曲奇
核桃巧克力饼
果仁巧克力饼
146 椰丝曲奇
红枣果仁曲奇
雪球饼

- 147 橙香脆饼
柠檬夹心曲奇
蛋清柠檬饼

- 148 酸奶油肉桂饼
燕麦肉桂饼
蜜桃饼
肉桂切饼
班兰曲奇
桂皮曲奇

- 149 芝士酥饼
香橙曲奇
白巧克力奶油饼

- 150 玫瑰曲奇
夏威夷曲奇
香草榛子碎曲奇
芝士曲奇

- 151 草莓拿破仑
152 姜饼
花生姜糖曲奇
苹果酥饼
蓝莓奶油酥饼

面包

- 153 红莓巧克力面包
154 天使白面包
杯装牛奶面包
红豆面包
胡萝卜面包
155 南瓜面包
紫玉米面包
甜餐包
156 巧克力肉桂卷
大理石牛角包
皇冠小面包
甜甜蝴蝶圈

饮品

- 157 啫喱小苏打
杂莓红酒特饮
黄梅醉人特饮
158 彩虹雪波
梨子雪碧特饮
芦荟西瓜汁
芒果芦荟椰子汁
绿茶鸡尾酒
苹果鸡尾酒特饮
159 西柚杂果汁
薄荷哈密瓜汁
火龙果黄瓜汁
160 草莓冰茶
草莓特饮

草莓养乐多特饮

161 咖啡奶昔

蜂蜜香草茶

姜汁苹果宾治

162 蜜瓜乳酪特饮

蓝莓菠萝乳酪特饮

菠萝啫喱特饮

红酒杂饮

香蕉麦芽豆奶

麦片木瓜奶昔



中式甜品

热糖水

163 巧克力炖奶

百合鲜奶炖木瓜

杏汁炖椰子

164 燕麦炖奶

杏汁炖鲜奶

人参白莲炖雪蛤

山楂雪蛤羹

桂花蜂蜜炖阳桃

川贝炖橙

165 冰花炖蛋

莲子百合炖雪蛤

杏仁蜜枣炖雪蛤

166 枸杞子银耳核桃糖水

百合雪梨糖水

红枣椰子糖水

167 芦荟百合糖水

莲子百合炖燕窝

杏仁沙参炖燕窝

荔枝炖燕窝

柚子南瓜糖水

木瓜炖甘薯

168 木瓜炖燕窝

核桃糊

玉米白果莲子茶

169 桂花马蹄露

西瓜莲子露

咖央西米莲子露

170 红豆沙

淮山银耳甘薯糖水

金粟甘薯糖水

鸳鸯甘薯糖水

酒酿鸡蛋糖水

核桃鸡蛋鲜奶

171 腐竹鹌鹑蛋糖水

172 桂花蜜银耳糖水

杂果黑珍珠糖水

桂花南瓜汤圆

173 桂花姜茶汤圆

甘薯糖水汤圆

杂果杏仁豆腐

糯香薏米麦米粥

薏米绿豆糖水

莲子桂圆肉糖水

174 巧克力汤圆

燕窝红莲糖水

川贝雪梨炖燕窝

175 栗蓉汤圆

鲜奶甘薯汤圆

红枣圆肉甘薯汤圆

桂花酒酿丸子

雪蛤炖蛋

椰皇炖雪蛤

176 甜芙蓉官燕

冰糖炖鱼肚

杏汁炖鱼肚

177 马蹄燕窝羹

丰水梨百合炖雪蛤

木瓜炖雪蛤

178 红枣木瓜炖鲜奶

马蹄雪蛤羹

雪蛤红莲糖水

179 南北杏银耳炖木瓜

莲子百合莲藕糖水

栗子糊

杏仁露

红枣淮山香芋糖水

四宝糖水

180 椰汁芝麻糊

腰果露

南瓜露

181 桂圆肉南瓜酪

玉米南瓜糖水

鲜百合南瓜露

香芋西米南瓜糖水

杏汁银耳糖水

木瓜银耳糖水

182 枸杞子双枣蛋茶

莲子桑寄生蛋茶

甘薯玉米露

海带绿豆沙

银耳竹荪龙眼糖水

太子参百合银耳糖水

183 椰香紫米露

五色豆糖水

么么喳喳

184 香芒黑糯米糖水

马蹄绿豆爽

清心丸绿豆爽

185 椰子黑糯米

芋蓉黑糯米糖水

腐竹白果绿豆糖水

白果腐竹鸡蛋糖水

186 燕窝炖蛋

冰糖银耳炖燕窝

红枣银耳炖椰子

马蹄雪梨炖燕窝

蛋清椰子炖雪蛤

嫩椰黑豆炖雪蛤

187 菊花银耳羹

川贝炖雪梨

雪蛤银耳炖燕窝

188 杏汁银耳糯米糖水

银耳杏仁白果糖水

双皮奶

姜汁撞奶

杂果木耳雪蛤膏

南北杏炖银耳雪梨

189 花生糊

银耳蛋清杏仁露

蛋花马蹄杏仁露

芋蓉双莲杏仁露

核桃牛奶露

凤凰马蹄露

190 芒果奶黄汤圆

么么喳喳珍珠糖水

芒果汤圆

191 红豆沙汤圆

椰汁榴莲汤圆

豆腐花

黑豆豆腐花

冷糖水

192 芒果爽

芒椰芦荟爽

芒果雪蛤爽

芒果西米捞

西瓜西米捞

鲜果西米捞

193 芋头西米捞

水果豆腐花

杨枝甘露

包饼

194 蝴蝶酥

光酥饼

杏仁饼

芝麻饼

白豆沙饼

香烧红豆饼

195 椰汁煎软饼

豆沙包

绿茶包

196 潮式水晶包

牛奶酥

杏仁酥

197 凤梨酥

南瓜饼

砂糖夹饼

红柿豆沙饼

198 蜂蜜甘薯酥

酒酿饼

流沙黑芝麻包

199 蛋黄酥

核桃酥

豆沙锅饼

馒头

抹茶蜜豆馒头

黑芝麻鲜奶馒头

200 寿桃包

老婆饼

流沙包

糕点

201 白糖糕

香蕉糕

驴打滚

202 马拉糕

黑糖马拉糕

红腰豆黄糖糕

苹果年糕

香油绿豆糕

椰汁糕

203 椰汁紫米金粟糕

椰汁黑芝麻糕

桂花黑芝麻糕

204 桂花软糕

枸杞子桂花糕

桂花琼脂糕

红豆椰汁琼脂糕

花生糕

花生凉糕

205 水晶果冻

206 甜米糕

山楂糕

雪梨琼脂糕

柚子蜜冻

甘薯冰糕

甘蔗糕

207 莲蓉蛋糕

怀旧鸡蛋糕
奶皇马拉糕

208 发糕

椰汁年糕
桂花糖年糕
柠檬柚子蜜糕
豆沙西米盏
红豆砵仔糕

209 水晶宫

椰汁红豆西米糕
枸杞子花旗参糕

210 桂花米糕

芝麻千层糕
椰汁紫米糕
胚芽南瓜糕
姜汁鲜奶雪蛤冻
红豆马拉卷

211 马蹄糕

桂圆菊花绿茶糕
蜜瓜鲜奶冻

212 芒果西米冻

木瓜鲜奶冻
雪花糕
桂花红豆糕
椰汁红豆糕
双色豆蓉冻糕

213 黄金糕

千层糕
香芒椰汁千层糕

214 西瓜荔枝银耳冻

绿豆冬瓜冻
木耳绿豆冻
茉莉茶凉糕
芝麻糕
香烧甘薯糕

小吃

215 巧克力糯米糍

脆口金丝炸汤圆
栗蓉雪米糍

216 豆沙煎堆

反沙核桃
芋泥

炸香蕉

奶皇糯米糍
蜜瓜麻薯

217 糖不甩

年糕糖不甩
擂沙汤丸

218 芒果雪花卷

绿豆芝麻球
芒果蜜饯

219 南瓜团子

紫心芋圆
甘薯圆

220 黑芝麻奶皇糯米糍

草莓糯米卷
紫米豆沙丸子

甜茶糰

八宝饭

香软红豆球

221 芝麻卷

糖烤栗子
鸡蛋仔
白糖沙翁

花生糖

桂花香蕉

222 桂花糖莲藕

脆炸蜜瓜奶
炸流沙汤圆

223 高力豆沙

拔丝香蕉
糯米桂花酿红枣
炸鲜奶

224 牛轧糖

龙须糖
蛋挞

225 椰挞

鲜奶挞
南瓜小点
枣泥小南瓜

蛋糕

226 日式香蕉巧克力蛋糕

日式巧克力戚风蛋糕
长崎蛋糕

227 日式抹茶糕

小仓蛋糕
绿茶红豆芝士饼

228 日式绿茶芝士蛋糕

芝士蜂蜜蛋糕
梅子风味杯蛋糕
日式芝士饼

229 芝麻豆腐蛋糕

柚子蜂蜜蛋糕
印尼椰汁蛋糕

230 杏仁绿茶班兰蛋糕

日式巧克力蛋糕
日本棉花芝士蛋糕
红豆抹茶卷

231 抹茶蛋糕

芋香抹茶蛋糕卷
蜂蜜绿茶蛋糕

232 日本芝士片蛋糕

日式蛋奶酥芝士蛋糕

印尼黄金糕
印尼千层蛋糕

- 233 南瓜羊羹
抹茶羊羹
栗子羊羹

其他

- 234 樱花饼
日式草饼
日式黄豆草饼
235 日式栗子草饼
梅果子
蜜糖甘薯粒
香甜烤南瓜
东瀛和果子
蜜瓜小丸子
236 冰糖苹果
烤薄荷菠萝
特色烤香蕉
炸椰子香蕉
南瓜炖蛋
榴莲雪糕
237 红豆蓉薄饼卷
绿茶夹饼
抹茶红豆酥
238 草莓和果子
黑白芝麻球
叮当豆沙饼
和风翠玉
豆腐雪糕
玉片脆脆饼



特色甜品

甜品

- 239 芥末青苹果雪葩
甜蜜蛋饼
丝网班戟卷
240 芒果糯米饭
燕窝芒果黑糯米
班兰糯米糍
椰丝黄姜糯米
泰式蒸糯米
椰丝红豆糯米饭

小吃

- 241 双色白玉
传统葡式蛋挞
红豆抹茶雪糕
242 炸红糖丸子
月见小团子
红糖馒头
茶馒头
芥末雪糕
雪糕天妇罗
243 栗子馒头
铜锣烧
和风芝士挞
244 黄金甜薯烧
椰汁芒果黑白糯米
芋蓉黑糯米

布丁及冻糕

- 245 椰汁西米糕
椰汁玉米糕
椰汁琼脂糕

清酒果冻

梅子绿茶冻

柠檬寒天果冻

246 梅酒樱花果冻

香叶椰汁西米布丁

南瓜布丁

247 焦糖豆腐布丁

抹茶红豆脆脆雪糕啫喱杯

椰丝木薯糕

椰丝糯米糕

椰汁燕窝紫米糕

椰汁西米布丁

248 印度胡萝卜布丁

红糖冻

绿茶冻糕

249 日式抹茶豆腐布丁

日本水仙花糕

三色干层糕

250 椰汁九层糕

椰汁西米盏

印尼绿豆糕

娘惹糕

糖水及饮品

251 印度芒果乳酪奶昔

印尼绿豆糖水

椰汁三米糖水

252 酸角特饮

珍多冰

缅甸珍多冰

菲律宾五豆冰

香蕉椰奶糖水

红豆甜汤

253 红豆年糕糖水

越南椰香冰

椰汁玉米糯米糖水

254 椰子紫米糖水

椰汁眉豆糯米糖水

南瓜椰奶糖水

255 榴莲飘飘

椰汁西米特饮

枇杷葡萄特饮

256 泰心甜

香芋珍珠糖水

芋头甘薯糖水

西米薯丝糖水

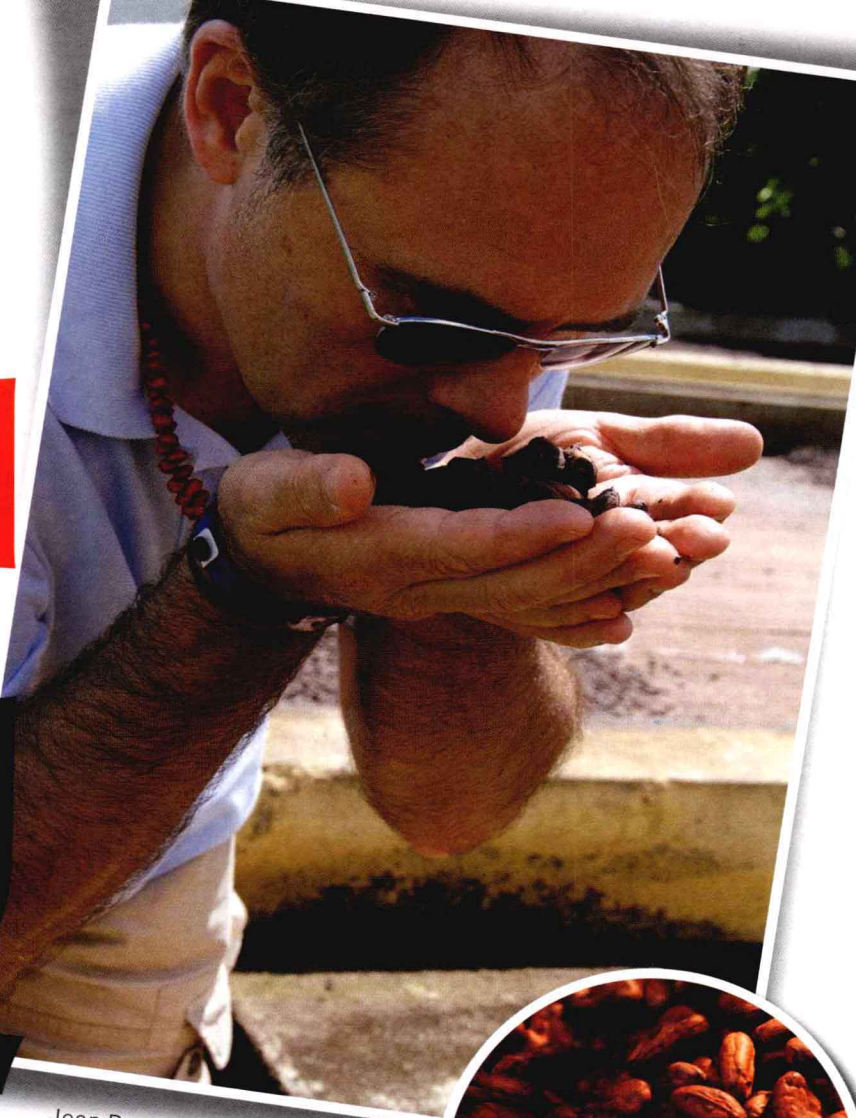
· 书中的用量可参照如下标准进行换算：

1量杯=250毫升

1茶匙=5毫升

· 热量的国际标准单位是焦耳(简称焦)，本书中为便于读者理解，仍用卡路里(简称卡)作单位，1卡=4.184焦。

神的食物

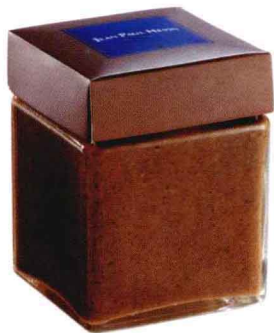
A man with glasses and a red beaded necklace is shown from the chest up, holding a small pile of dark cocoa beans in his cupped hands and smelling them. He is wearing a light blue shirt. The background is slightly blurred, showing an outdoor setting with a concrete ledge.

Jean-Paul Hévin亲自筛选全球各地的可可原料，务求由最开始就做到精益求精，制作出令大家满意的巧克力产品。



众所周知，巧克力的原料是一种称为“可可”的植物。可可树的学名是“*theobroma cacao*”，在希腊语的意思是“神的食物”。剖开可可果实之后，我们的确会嗅到浓郁甜美的香气，就好像上天给人们的美味恩赐。

可可这种植物，在2000年前的古代墨西哥已经存在，经过多个世纪的演变，逐步进入人工培植的阶段。不过大家或



Jean-Paul Hévin出品的巧克力酱，既可以用来配搭面包、饼干，还可以在制作甜品时用来装饰及调味。



咖啡豆形状的巧克力，外表美观，最适合装饰咖啡甜品。

许想象不到：最初的巧克力产品并非像今天那么幼滑细腻、甘香醇厚，而只是一种带点苦涩的饮品，称为“chocolatre”。这种饮品在大航海时代由墨西哥传到西班牙，再流入意大利和法国，继而风靡整个欧洲。

后来随着它的受欢迎程度大增，世界各地开始研发不同的食谱。到了1847年，英国人发明了把巧克力变为固态的技术，成为今天常见的固体巧克力的原型。

可可豆的分类

根据巧克力品牌Jean-Paul Hévin提供的资料，现今常用的可可大致可以分为三类，分别是：*criollo*、*forastero*和*trinitario*。其中*criollo*是较难栽种的品种，主要在加勒比海、厄瓜多尔、马达加斯加等地出产，而且因为容易被害虫侵蚀，所以属于产量较少的品种。不过由于它带有独特的香气，口感醇厚而持久，即使价格昂贵，许多巧克力品牌，如Jean-Paul Hévin都会采用。

*Forastero*则主要来自巴西的亚马逊州，它的口感虽然不及*criollo*细致，但由于带有浓烈的味道，并混杂着涩味、苦味和酸味，所以适合用来制作具有异国风情的香料巧克力。而*trinitario*则是*criollo*和*forastero*的杂交品种，主要产自中美洲及东南亚等地，大都品质优良且容易栽种，加上带有浓烈持久的可可香味，所以是制作巧克力不可或缺的原材料之一。

巧克力的分类

原来由可可原材料摇身一变成为巧克力，还须经过多道程序，譬如烘焙可可豆、提炼可可膏，以及添加砂糖、牛奶、香料等。

一般来说，大家最常接触的巧克力分为黑巧克力、牛奶巧克力和白巧克力三类。黑巧克力的成分除了可可膏外，几乎全都是砂糖。举例来说，现在非常流行的70%黑巧克力，表示其中含有55%的可可成分，以及44%左右的糖和少于1%的香料和其他材料。

而牛奶巧克力，顾名思义就是加了牛奶的巧克力，多数会使用去除了水分的全脂及脱脂奶粉。由于奶粉会令黏度增加，所以这类巧克力会加入可补充油分的可可脂。例如，35%的牛奶巧克力，其中含有约35%的可可膏和可可脂、40%的砂糖，以及24%的全脂及脱脂奶粉，以及少于1%的香料和其他材料。值得注意的是，由于牛奶巧克力所含的可可成分较低，苦味不像黑巧克力那么浓烈，所以有时候只需要添加少量糖分即可；大家选择时应留意成分标签，不要盲目认为黑巧克力含糖量较低。

至于白巧克力，虽然同样使用了可可脂作为主要材料，但由于不含可可豆里的固体成分，所以呈现出纯净的奶白色。一般来说，白巧克力的成分包括31%以上的可可脂、28%的全脂及脱脂奶粉、40%左右的砂糖，以及少于1%的香料和其他材料。

英俊帅气的 黑巧克力

俘虜俊男型男心

上文已经提到过，许多人觉得巧克力是女性的“专属”食物，因为巧克力的甜蜜和细腻，往往令人联想起“少女情怀总是诗”的初恋味道，你还有这样的联想吗？看来你从今天起要奋起直追，才能够跟上最时尚的的饮食潮流了，因为近年来，黑巧克力早已异军突起，以“帅气英俊”的全新形象，俘虜了不少俊男型男的心！

社会越来越提倡男女平等，而注重保养、延缓衰老已不是女性的专利，男性也开始关注自身形象，让外形保留在“年年25岁”的最佳状态。而在众多保健秘诀之中，有什么比养生食物更能吸引大家的注意力呢？现在不少人认识到绿茶和红酒中的多酚(polyphenols)的强效抗氧化作用，它们能有效清除新陈代谢过程中产生的自由基(free radical)，减少自由基对身体器官所造成的破坏，直接延缓身体机能的衰退。同样地，巧克力中的可可脂亦含丰富的黄酮类多酚营养素，具有抗氧化功能，因此适量食用巧克力和喝绿茶、红酒一样，有助延缓衰老。

另外，
研究人员还
发现适量进
食巧克力可
降低心脑血管疾病的发病率。可可
营养素之所以有助于预防

心脑血管疾病，是因为它的抗氧化成分能阻碍血胆固醇依附于血管壁，预防血管栓塞。由美国伊利诺伊州立大学(University of Illinois)进行的一项研究指出，长期食用含较高可可成分的黑巧克力，可有效降低收缩压，直接降低各种心脑血管疾病的发病风险。

黑巧克力脂肪含量较高，但由于抗氧化元素多酚属于脂溶性营养素，因此只要适量食用，对身体健康并无大碍。

