

# 不用烤箱的幸福甜点

低卡生食甜点基础制作



*Shalimar de la Tefu Tefu*

著 / 仲里园子 山口蝶子 [日]  
译 / 程亮



献给狂爱甜品又心心念念想减肥的你。



不用烤箱的幸福甜点  
低卡生食甜点基础制作



[日]仲里园子 山口蝶子 著  
程亮 译

## 内容提要

本书献给热爱甜品又心心念念想减肥的你。

无需烘焙的饼干和布朗尼、不用炖煮的糖渍水果、由纯果肉凝固而成的弹嫩果冻、不含乳制品却入口即化的爽滑冰淇淋、巧用牛油果和生可可的苦涩呈现醇厚成熟口味的巧克力蛋糕……摆脱烤箱束缚，美味可口，做法简单，健康低脂，只要吃上一口，就会感到快乐！

北京市版权局著作权合同登记号：图字01-2013- 9401号

焼かずにかんたん基本のロースイーツレシピ

©2011 Sonoko Nakazato, Choko Yamaguchi

All Rights Reserved.

First published in Japan in 2011 by KADOKAWA CORPORATION ENTERBRAIN

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION ENTERBRAIN through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

不用烤箱的幸福甜点：低卡生食甜点基础制作 /  
(日) 仲里园子, (日) 山口蝶子著；程亮译. — 北京：  
中国水利水电出版社，2014.7  
ISBN 978-7-5170-1976-3

I. ①不… II. ①仲… ②山… ③程… III. ①甜食—  
制作 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第093131号

策划编辑：余榭婷 责任编辑：余榭婷 加工编辑：王乃竹 封面设计：杨 慧

|  |  |
|--|--|
| 书 名<br>作 者<br>出版发行                     | 不用烤箱的幸福甜点：低卡生食甜点基础制作<br>【日】仲里园子 山口蝶子 著 程亮 译<br>中国水利水电出版社<br>(北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038)<br>网 址：www.waterpub.com.cn<br>E-mail：mchannel@263.net (万水)<br>sales@waterpub.com.cn |
| 经 售                                    | 电 话：(010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水)<br>北京科水图书销售中心(零售)<br>电 话：(010) 88383994、63202643、68545874<br>全国各地新华书店和相关出版物销售网点   |
| 排 版<br>印 刷<br>规 格<br>版 次<br>印 数<br>定 价 | 北京万水电子信息有限公司<br>北京联城乐印刷制版技术有限公司<br>175mm×220mm 16开本 6.5印张 80千字<br>2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷<br>0001—5000册<br>32.80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

不用烤箱的幸福甜点  
低卡生食甜点基础制作

[日]仲里园子 山口蝶子 著  
程亮 译



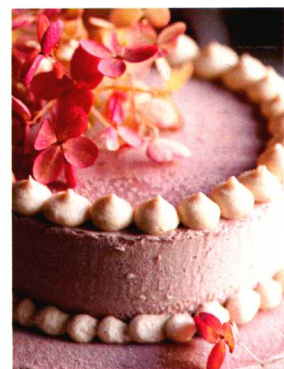
中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

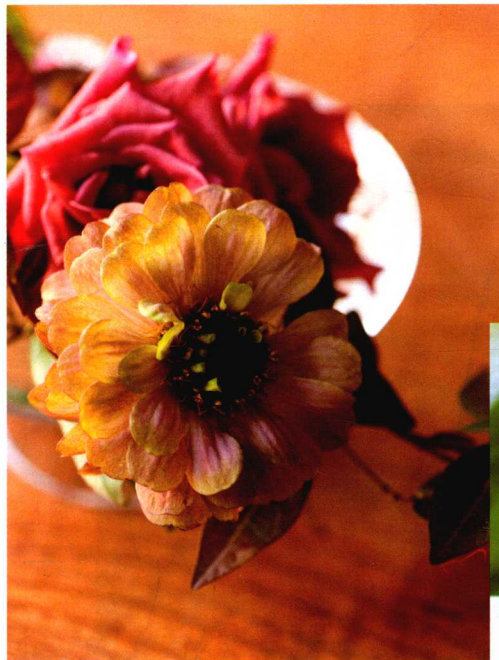
欢迎

来到神奇的生食甜点屋













## { 生食甜点——充满魔力的甜点

生食甜点不仅美味可口，而且做法简单，更兼具美容功效，充满了不可思议的魔力。

生食甜点究竟是什么样的甜点？

看看这间神奇的甜点屋吧，里面摆满了散发着无穷魅力的生食甜点，也许很多都是大家从未品尝过的。

例如，无须烘焙的饼干和布朗尼、不用炖煮的糖渍水果、由纯果肉凝固而成的弹嫩果冻、不含乳制品却入口即化的爽滑冰淇淋、巧妙利用牛油果和生可可的苦涩来呈现醇厚成熟口味的巧克力蛋糕、使用腰果奶油制成的各种餐后点心……真可谓琳琅满目，美不胜收。

做起来费事吗？

生食甜点的做法极其简单！

虽然是甜点，却无需经过烘焙、炖煮等复杂的加工手段，只要简单地搅拌、冷却、腌渍或手工定型，片刻之间即可完成。随时想吃，随时都能轻松制作。

吃甜点还能美容？

没错！

生食甜点所使用的材料不同于普通甜点，而是经过阳光孕育的成熟鲜果，以及凝聚自然精华的坚果和水果干，制作时不经加热，保留原滋原味，再搭配天然健康的甜料，对身体和肌肤均有益处，而且营养浓缩，美味可口，只吃少量，就能满足身心需求，大可放心食用。

接下来，就请随我们一起进入这个神奇的世界，共同探索美味健康、快乐无穷的生食甜点吧！

# Contents

- 7 生食甜点——充满魔力的甜点
- 10 什么是生食甜点？
- 12 生食甜点的制作要点
- 14 必备材料“腰果奶油”
- 15 杏仁奶 & 杏仁泥
- 16 生食甜点所使用的基本材料
- 18 制作工具

## Part 1

无须烘焙的  
蛋糕 & 水果挞

- 20 草莓牛奶花饰蛋糕
- 24 青柠乳酪蛋糕
- 24 新鲜香草茶
- 26 百香果提拉米苏
- 28 牛油果巧克力蛋糕
- 30 三莓乳脂松糕
- 31 莓果苏打水
- 34 冰冻猕猴桃挞
- 36 苹果挞

### Column 1

- 38 冷冻与保存

## Part 2

只需搅拌成型的  
“免烘焙”点心 & 巧克力

- 40 布朗尼
- 42 Shalimar 水果条
- 44 迷迭香奶油酥饼
- 46 迷你杯子蛋糕
- 48 椰子酥饼
- 49 IceBox 饼干
- 49 香料饼干
- 52 蜂蜜柠檬球
- 52 巧克力脆粒
- 53 咸味生奶糖
- 56 松露巧克力

### Column 2

- 58 关于 Shalimar de la TefuTefu

## Part 3

利用食品脱水机制作  
正宗的生食甜点

- 60 熟悉食品脱水机

- 61 水果干
- 62 椰子马卡龙
- 64 洋葱薄饼
- 66 荞麦籽可丽饼

### Column 3

- 68 关于水果

## Part 4

### 做法更简单的 凉品 & 冷饮

- 70 印度奶茶香草冰淇淋
- 72 巧克力冰淇淋三重奏
- 74 咸味香草冰淇淋夹心饼干
- 76 冰冻蓝莓酸奶
- 77 水果冰旋风
- 78 葡萄柚冰沙
- 78 桃李雪芭
- 79 西瓜番茄雪芭
- 79 香蕉冰淇淋
- 82 蓝莓果冻
- 83 柿子布丁
- 84 绿色思慕雪
- 85 香蕉奶昔
- 85 菠萝椰子汁

- 86 芒果百香果汤
- 87 巧克力薄荷汤
- 88 水果羹
- 90 水果麦片
- 92 水果酸奶
- 94 黄桃奶酥
- 96 糖渍秋季水果
- 98 奶油馅无花果
- 100 姜汁汽水
- 101 无酒精莫吉托
- 101 无酒精桑格利亚
- 102 结语

- 1大匙=15ml、1小匙=5ml、1杯=200ml。
- “一撮”是指以拇指、食指和中指轻轻拈起的分量。
- “少许”、“适量”请根据个人喜好酌情调整。
- 请使用经过净化的水。

# What is Raw Sweets?

## 什么是生食甜点？

生食甜点是一种神奇的甜点，只要吃上一口，就会感到快乐，而我们创立生食甜点专卖店 Shalimar de la TefuTefu 的初衷，就是让更多的人能享受到这种快乐。

我们第一次吃生食甜点时，完全颠覆了以前吃过的所谓健康甜点的印象，并且极大地改变了对于生食必须艰苦禁食的看法。正是做法简单、美味可口的生食甜点，让我们体会到了生食的乐趣所在。

本书归纳了生食甜点的基本食谱，大家足不出户就能轻松制作，成果绝不会逊色于 Shalimar de la TefuTefu 专业糕点师的精心之作。下面，我们先来简单介绍一下生食甜点的相关知识。

### 生食甜点属于生食

生食甜点的出现源自“生食”这一饮食方式。

那么，究竟什么是生食呢？顾名思义，生食（raw food）即生的食物，也就是一种生吃食材的饮食方式。

保持食材的生鲜状态非常重要，因为一旦加热到 46~48℃ 以上，食物中所含的营养成分和酶就会遭到破坏，而酶是人体消化和代谢所必需的催化剂，通过食物积极地摄取酶，能够减轻消化器官的负担，提高能量转化效率，从而实现健康、美容的功效。这种健康的饮食方式最早为欧美所提倡，随着关注的人日益增多，如今已逐渐成为最时尚的饮食理念。

关于生食的制作，同样不乏各流派百家争鸣。Shalimar de la TefuTefu 的生食甜点，是以四季鲜果为核心，尽可能使用市面常见的食材，无需经过复杂加工，就能轻松大快朵颐。

## 健康又美味的生食甜点

经过阳光孕育的成熟水果、蔬菜和坚果，生吃就很好吃，能够享受到大自然的原滋原味，而将其大量用作食材的生食甜点，在健康的基础上，同样充分保留了美味、新鲜的魅力。此外，制作普通甜点经常使用鸡蛋、乳制品、小麦、白砂糖、大豆等材料，生食甜点则一概不用，尽管如此，却又颠覆了健康甜点用料单调、低热量、难饱口腹之欲的负面印象，而且食材原味浓缩，相较于大量使用黄油和砂糖的点心，别具浓郁风味，只吃少量就能满足身心需求，而且不会给味觉造成负担。

## 当季生食甜点

如今在大多数地区，一年四季都能买到新鲜可口的水果。在制作生食甜点的过程中，我们直接品尝到了食材的原滋原味，也因此更加坚定了“制作滋味细腻的甜点”的决心，于是便诞生了“TefuTefu 大礼包”（目前仅限于日本地区），也就是生食甜点的定期寄送，目的是让顾客能够最大限度地品尝到一年四季的当季水果。我们特别喜欢给顾客带去惊喜，所以在每个月开箱查看之前，顾客并不知道里面装着什么。我们一边制定食谱，一边想象着顾客的反应，真是一种极大的快乐。

本书所收录的食谱，大多是在寄给顾客的“TefuTefu 大礼包”的基础上编制完成的，请大家一边感受四季之美，一边享受制作生食甜点的乐趣吧！

## 生食甜点的制作要点

为了尽量在自然新鲜的状态下摄取水果和坚果等食物内所含的矿物质、维生素、酶等营养成分，生食甜点在制作过程中一概不经加热。这一点与其他点心的制作方法有着很大不同。我们绝不会加入复杂的烹饪手段，而是全部采用简单轻松的做法，主要就是搅拌、冷却、手工定型，只需片刻即可完成。

### { 不使用火 }

不含任何烤、煮、蒸、炸等烹饪手段，食材也无需事先焯熟或用微波炉加热。在最接近自然的状态下享用凝聚自然精华的植物，这就是生食甜点的精髓所在。

### { 不经烘焙 }

制作普通点心几乎必然要经过“烤箱烘焙”这一步骤，而制作生食甜点则完全用不到烤箱。至于未经烘焙的生食甜点是否还能称为“烤制点心”，这一问题暂且不论，至少其口感毫不逊色于普通的烤制点心。

### { 搅拌均匀 }

许多生食甜点的制作，只靠搅拌就能大体完成。搅拌所使用的工具有碗、食品加工机和搅拌机。用坚果或水果干制作面团时，可使用食品加工机；制作顺滑的奶油或内馅时，可使用搅拌机。

### { 冷冻凝固 }

由于生食甜点从不使用鸡蛋、明胶等动物性食材，其固化也不能依靠加热或使用明胶，因此“冷冻凝固”这道工序就变得格外重要。面团和奶油要在冷冻室内经过冷冻凝固，才算最终制作完成。此外，冷冻也是很多生食甜点常用的保存方式。

## What is Raw Sweets?

### 填入模具 手工定型

许多生食甜点的面团都可利用水果干的黏性。在面团里掺入水果干后，只要填入模具或手工定型，甜点就能成型。

### 腌渍入味

只要将新鲜的水果泡在糖浆或果汁里，就能制成糖渍水果。无须炖煮，历时越久，滋味越浓。如此令人感动的过程，怎能不亲自体验一回？

### 干燥脱水

经过干燥脱水得到的水果干，其自然的甘甜是市售产品所不能比拟的。使用专用的食品脱水机，还能做出可丽饼或饼坯。通过干燥脱水，食材的原滋原味能够得到进一步浓缩。





## 必备材料“腰果奶油”

以生腰果制成的腰果奶油，是生食甜点食谱中最常用的材料，制作蛋糕、水果挞内馅和冰淇淋都少不了它，所以首先请务必学会腰果奶油的制作方法。腰果奶油味道清爽，几乎与所有材料都能完美搭配，加入水果或用香草、可可调味，还能衍生出各种各样的甜点。

材料<基本分量>

生腰果→100g

龙舌兰糖浆→50g

水→约100g

椰子油→50g

做法



1. 将腰果泡在足量清水中30分钟以上，待其软化。



2. 将水倒掉，洗净后沥干水分，再加入水，总重量控制在220g，然后加入50g龙舌兰糖浆和50g椰子油。

◎ 添加的水量须依腰果浸泡的时间而定。浸泡时间越长，腰果吸收的水分越多，需要添加的水量也就越少。请适当调整，确保腰果和水的总重量为220g。添加果汁等其他液体时，也应遵循相同原则。



3. 将2放入搅拌机或研磨机中，打成顺滑状。

**memo** 腰果质地较其他坚果柔软，只需泡水30分钟即可使用。

腰果奶油可以冷冻保存。保存时倒入保鲜盒中，密封后放入冷冻室内完全冷冻。

将冷冻的腰果奶油移至冷藏室，解冻至发泡鲜奶油状，即可用来制作花饰。

椰子油在温度较低时会凝固，此时应先隔水加热，使其恢复为液体后再使用。



用于制作花饰的奶油。将冷冻的腰果奶油移至冷藏室，解冻至发泡鲜奶油状即可。