

孟老师的甜点杯

果冻、布丁、奶酪、慕斯、巴巴露, 美味尽在杯中

孟兆庆◎著

90道成品食谱 + 26种配料食谱

简单、混搭、创意的五大类甜点杯

不同口感、不同风味

成品免倒扣、免脱模

即刻享用杯中的美味



随书附赠2片DVD, 介绍14道
代表成品及美味配料示范



孟老师的甜点杯

果冻、布丁、奶酪、慕斯、巴巴露, 美味尽在杯中

孟兆庆◎著



辽宁科学技术出版社
沈阳

©2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由  中国台湾叶子出版股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆地区（不含中国香港地区和中国澳门地区）独家出版简体中文版本。
本书繁体版本由中国台湾叶子出版股份有限公司出版，作者为孟兆庆。

著作权合同登记号：06-2012第196号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

孟老师的甜点杯/孟兆庆著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5381-7875-3

I. ①孟… II. ①孟… III. ①甜食—制作 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第021746号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 13.5

字 数: 300千字

出版时间: 2013年5月第1版

印刷时间: 2013年5月第1次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 尹 昭

书 号: ISBN 978-7-5381-7875-3

定 价: 58.00 元

联系电话: 024-23284367 联系人: 康 倩 编辑
地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 辽宁科学技术出版社
邮编: 110003
E-mail: 987642119@qq.com

Contents 目录

【自序】一根小汤匙带来的美味..... 2

精致可爱的甜点杯..... 8

各种容器..... 9

基本道具..... 9

吉利丁片..... 10

制作过程中的操作..... 11

又美味又好看的方式..... 调味、混搭、配料..... 12

各式配料如下..... 酱汁类..... 14

鲜奶油类..... 18

坚果类..... 19

果冻类..... 20

饼干类..... 22

其他类..... 25

装饰类..... 27

果冻的制作..... 28

为什么要用吉利丁片做果冻?..... 28

果冻的软硬度..... 29

果冻

红茶果冻..... 32

咖啡果冻..... 33

葡萄柚柠檬薄荷果冻..... 34

柳橙蜂蜜果冻..... 36

啤酒冻..... 38

西瓜果冻..... 40

柳橙西瓜果冻佐柠檬果冻..... 42

柠檬蜂蜜果冻佐黑糖果冻..... 44

葡萄气泡果冻..... 46

白酒洛神花果冻..... 48

洛神花乳酸果冻佐新鲜葡萄..... 50

梅酒橙汁果冻..... 52

百香果椰奶果冻..... 54

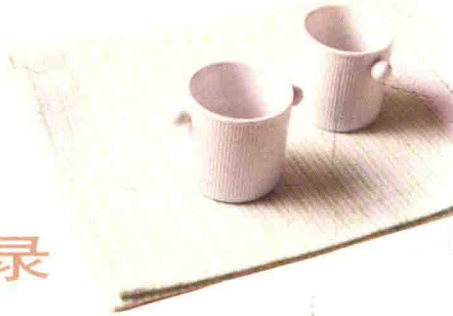
斑兰椰奶果冻..... 56

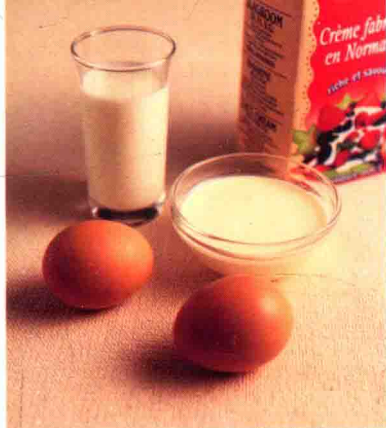
晶冰鲜果冻..... 58

葡萄蒟蒻果冻..... 60

综合鲜果杯..... 62

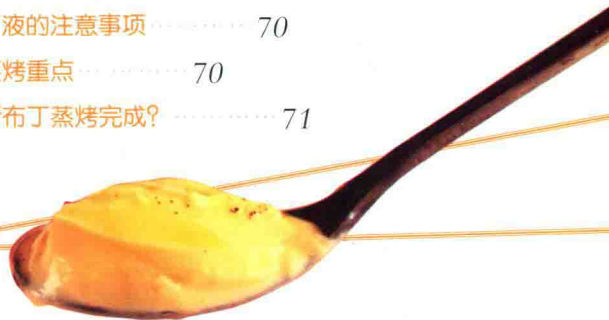
红石榴果冻佐气泡白葡萄酒..... 64





蒸烤式布丁 V.S. 冷藏式布丁	66
蒸烤式布丁的制作	66
冷藏式布丁的制作	66
布丁的成分	66
布丁的美味关键——香草荚	68
布丁的好搭档——焦糖液	68
制作布丁液的注意事项	70
布丁的蒸烤重点	70
如何判断布丁蒸烤完成?	71

布丁



卡士达布丁	72
超浓柔滑布丁	74
焦糖南瓜布丁	76
细滑免烤布丁	78
蛋白布丁	80
蜂蜜布丁	82
蛋壳软布丁	84
伯爵茶布丁	86
焦糖可可布丁	88

卡鲁哇咖啡布丁	佐香酥粒	90
巧克力布丁		92
焦糖苹果香橙布丁		94
草莓布丁		96
蓝莓奶酪布丁		98
太妃朗姆葡萄软布丁		100
甜蜜焦香布丁		102
豆腐布丁		104
豆浆花生酱咸布丁		106
黑糖炼奶布丁		108

奶酪



奶酪的制作	110
奶酪与果冻, 大同小异	110
意式奶酪	111
花生酱奶酪	112
红茶奶酪	113
芒果奶酪	114
杏仁奶酪(佐太妃朗姆葡萄)	116
黑糖姜汁奶酪	118



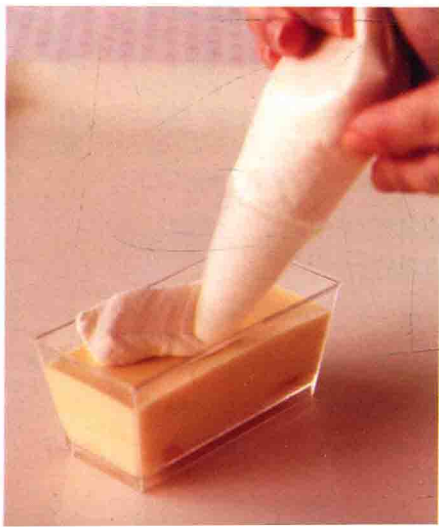


柠檬优格奶酪(佐)蓝莓酱	120
椰香芋泥奶酪	122
黑芝麻奶酪	124
可可奶酪	125
香蕉奶酪(佐)巧克力酱	126
果香椰浆奶酪	128
莲子冻豆浆奶酪	130
摩卡奶酪(佐)巧克力鲜奶油	132
太妃奶酪(佐)苹果冻	134
核桃太妃奶酪	136
抹茶奶酪(佐)红豆沙软糕	138
双味奶酪	140
紫米莲子奶酪	142

慕斯

慕斯的制作	144
第一部分 → 煮慕斯馅料	144
第二部分 → 打发动物性鲜奶油	146
最后 → 将打发的鲜奶油与慕斯馅料拌和	148

哈密瓜慕斯(佐)原味优格	150
栗子慕斯	152
提拉米苏	154
太妃摩卡慕斯(佐)焦糖核桃	156
蓝莓慕斯(佐)沙巴勇	158
覆盆子乳酸慕斯	160
柠檬慕斯(佐)鲜果冻	162
巧克力慕斯	164
草莓慕斯	166
菠萝椰奶慕斯	168
焦糖苹果慕斯	170



百香果慕斯	172
红茶慕斯 佐 可可冻	174
盆栽慕斯	176
葡萄干橙汁慕斯	178
奇异果慕斯 佐 芒果酱汁	180
火龙果优格慕斯 佐 香酥粒	182
太妃栗香慕斯	184



巴巴露的制作	186
煮英式奶酱	186

巴巴露



香草牛奶巴巴露	190
百香果巴巴露 佐 柳橙果冻	192
抹茶巴巴露 佐 香草奶冻	194
黑芝麻巴巴露 佐 焦糖杏仁片	196
焦糖浓香巴巴露 佐 覆盆子酱	198
芒果巴巴露 佐 新鲜水果	200
香蕉巧克力巴巴露	202
奶油奶酪巴巴露 佐 水蜜桃	204
红石榴苹果巴巴露	206
椰香巴巴露 佐 脆糖开心果	208
马斯卡邦巴巴露 佐 焦糖核桃	210
西洋梨巴巴露	212
红茶巧克力巴巴露 佐 酒渍樱桃果冻	214

孟老师的甜点杯

果冻、布丁、奶酪、慕斯、巴巴露, 美味尽在杯中

孟兆庆◎著



辽宁科学技术出版社
沈阳



自序

一根小汤匙带来的美味

坦白讲，我对于一杯杯亮丽的甜点杯，向来就有莫名的好感，无论是西点橱窗内单纯的一杯布丁，还是法式料理上用以过口的晶冰（Granité），或是餐后出现的甜点杯等，无不让人眼前一亮。

所谓的“甜点杯”，泛指用容器盛装的甜点，因此可以是塑料杯、玻璃杯、马克杯、茶杯或咖啡杯等，它们都可当成是甜点的容器；有别于一般西式糕点切块或切片的呈现方式，甜点杯或许有一股外观上特有的魅力，借由晶莹剔透的玻璃、质感朴实的陶皿，或是高雅的瓷器等，表现于甜点的视觉与味觉上；因此这本书在筹备期间，我光是看到各式各样不同材质的容器时，就已雀跃不已，脑中便开始浮现一杯杯亮眼迷人的甜点！

基于对甜点杯的喜好，当然就会特别关注，不管是坊间一般糕饼店或是下午茶的场所中，或在较正式的西式餐饮上，只要出现容器装的甜点，都会好奇“杯子里卖的是什么药？”甚至有时候根本是单纯无比的一杯甜点，但只要尚未入口，都有可能猜不透是何等滋味。

为了甜点杯，去年还特别安排时间走访东京，值得分享的是，在“铠冢俊彦”的甜点店中，吃到现做的水果风味甜点杯，首先映入眼帘的是缤纷诱人的外形，接下来当然就是惊喜连连的极致美味，因为以不同素材制成的慕斯、酱汁、奶冻等组合而成的一杯杯甜点中，令人荡气回肠的多层次口感，掺着水果的清甜及不时迸出的酒香与香草气息，一连串的迷人滋味彻底让味蕾苏醒。还有位于银座的“和光”甜点沙龙内，一款名为草莓帕菲（Strawberry Parfait）的甜点杯，从奶酱中释出的坚果、巧克力、草莓等不同风味的香气，更让人无以复加地迷恋甜点杯。于是随着一次又一次的“见识”，更加体会用容器盛装甜点，是极其精彩又迷人的表现方式。



事实上，早在3年前，就已酝酿有关甜点杯的食谱书，但现在回想起来，幸好当年的企划被其他主题代替而暂时被搁置；所以，这3年来才有更多机会增长甜点杯的见闻，在真正着手进行这本书的制作时，才发现看似单纯的甜点杯，竟然会做到欲罢不能的地步呀！

关于甜点杯的制作，实在太有趣了，从简单的一杯果冻到制程较多的一杯甜点，繁简由人；有趣的是，可简约、可随兴、可豪华的甜点杯，完全左右当下品尝时的味蕾体验，甚至，在拿起一根小汤匙，要舀出杯内甜点的刹那，小小幸福感就油然而生。

在这本书中，我将属性相同的5大类甜点一起呈现，从口感的浓郁度来看，各式果冻几乎不含油脂，算是最清爽的产品，接着是奶制品的布丁及奶酪，又比果冻多了更厚重的味蕾体验，而慕斯及巴巴露中不可或缺的动物性鲜奶油，则让味觉的丰富度更提升；这些“由浅入深”的凝固式甜品，在“液体变成固体”的过程中，真有千百个理由可以互相凑在一起；于是在设计食谱时，几乎可以放心大胆地将不同类别的甜点混搭在一起。

为了避免读者误以为很潮的甜点杯制作起来会过于困难，于是在食谱设计时，不断提醒自己要收敛些，别将食谱搞得太复杂；还好甜点杯就是有办法“伸缩自如”，当你见到一杯组合式的甜点杯时，甚至可以撷取部分来制作。当然不可忽略的“配料”，也很容易当成甜点杯的小配角，无论增色提味，都具有小兵立大功的效果，不信的话，你可以在任何一杯甜点上，放上满满的新鲜水果，都会惊喜地发现，要让甜点杯更好吃、更美丽，实在易如反掌。

当甜点杯制作完成后，成品不必倒扣，也不用脱模或切块，即可轻松品尝甜点杯的好滋味，这可是其他糕点所欠缺的喔！

孟冰霞

Contents 目录

【自序】一根小汤匙带来的美味..... 2

精致可爱的甜点杯..... 8

各种容器..... 9

基本道具..... 9

吉利丁片..... 10

制作过程中的操作..... 11

又美味又好看的方式..... 调味、混搭、配料..... 12

各式配料如下..... 酱汁类..... 14

鲜奶油类..... 18

坚果类..... 19

果冻类..... 20

饼干类..... 22

其他类..... 25

装饰类..... 27

果冻的制作..... 28

为什么要用吉利丁片做果冻?..... 28

果冻的软硬度..... 29

果冻

红茶果冻..... 32

咖啡果冻..... 33

葡萄柚柠檬薄荷果冻..... 34

柳橙蜂蜜果冻..... 36

啤酒冻..... 38

西瓜果冻..... 40

柳橙西瓜果冻佐柠檬果冻..... 42

柠檬蜂蜜果冻佐黑糖果冻..... 44

葡萄气泡果冻..... 46

白酒洛神花果冻..... 48

洛神花乳酸果冻佐新鲜葡萄..... 50

梅酒橙汁果冻..... 52

百香果椰奶果冻..... 54

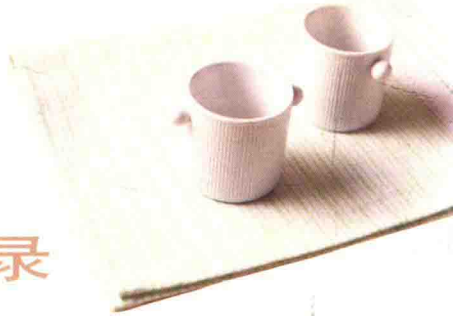
斑兰椰奶果冻..... 56

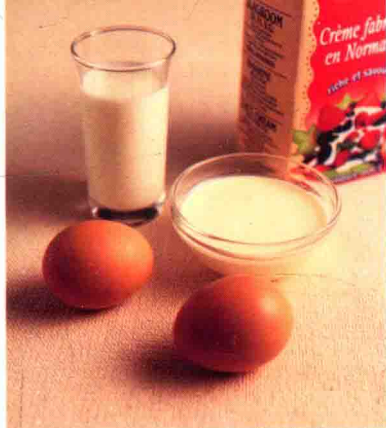
晶冰鲜果冻..... 58

葡萄蒟蒻果冻..... 60

综合鲜果杯..... 62

红石榴果冻佐气泡白葡萄酒..... 64





蒸烤式布丁 V.S. 冷藏式布丁	66
蒸烤式布丁的制作	66
冷藏式布丁的制作	66
布丁的成分	66
布丁的美味关键——香草荚	68
布丁的好搭档——焦糖液	68
制作布丁液的注意事项	70
布丁的蒸烤重点	70
如何判断布丁蒸烤完成?	71

布丁



卡士达布丁	72
超浓柔滑布丁	74
焦糖南瓜布丁	76
细滑免烤布丁	78
蛋白布丁	80
蜂蜜布丁	82
蛋壳软布丁	84
伯爵茶布丁	86
焦糖可可布丁	88

卡鲁哇咖啡布丁	佐香酥粒	90
巧克力布丁		92
焦糖苹果香橙布丁		94
草莓布丁		96
蓝莓奶酪布丁		98
太妃朗姆葡萄软布丁		100
甜蜜焦香布丁		102
豆腐布丁		104
豆浆花生酱咸布丁		106
黑糖炼奶布丁		108

奶酪



奶酪的制作	110
奶酪与果冻, 大同小异	110
意式奶酪	111
花生酱奶酪	112
红茶奶酪	113
芒果奶酪	114
杏仁奶酪(佐太妃朗姆葡萄)	116
黑糖姜汁奶酪	118





柠檬优格奶酪佐蓝莓酱	120
椰香芋泥奶酪	122
黑芝麻奶酪	124
可可奶酪	125
香蕉奶酪佐巧克力酱	126
果香椰浆奶酪	128
莲子冻豆浆奶酪	130
摩卡奶酪佐巧克力鲜奶油	132
太妃奶酪佐苹果冻	134
核桃太妃奶酪	136
抹茶奶酪佐红豆沙软糕	138
双味奶酪	140
紫米莲子奶酪	142

慕斯

慕斯的制作	144
第一部分 → 煮慕斯馅料	144
第二部分 → 打发动物性鲜奶油	146
最后 → 将打发的鲜奶油与慕斯馅料拌和	148

哈密瓜慕斯佐原味优格	150
栗子慕斯	152
提拉米苏	154
太妃摩卡慕斯佐焦糖核桃	156
蓝莓慕斯佐沙巴勇	158
覆盆子乳酸慕斯	160
柠檬慕斯佐鲜果冻	162
巧克力慕斯	164
草莓慕斯	166
菠萝椰奶慕斯	168
焦糖苹果慕斯	170



百香果慕斯	172
红茶慕斯 佐 可可冻	174
盆栽慕斯	176
葡萄干橙汁慕斯	178
奇异果慕斯 佐 芒果酱汁	180
火龙果优格慕斯 佐 香酥粒	182
太妃栗香慕斯	184



巴巴露的制作	186
煮英式奶酱	186

巴巴露



香草牛奶巴巴露	190
百香果巴巴露 佐 柳橙果冻	192
抹茶巴巴露 佐 香草奶冻	194
黑芝麻巴巴露 佐 焦糖杏仁片	196
焦糖浓香巴巴露 佐 覆盆子酱	198
芒果巴巴露 佐 新鲜水果	200
香蕉巧克力巴巴露	202
奶油奶酪巴巴露 佐 水蜜桃	204
红石榴苹果巴巴露	206
椰香巴巴露 佐 脆糖开心果	208
马斯卡邦巴巴露 佐 焦糖核桃	210
西洋梨巴巴露	212
红茶巧克力巴巴露 佐 酒渍樱桃果冻	214

精致可爱的甜点杯



在西点领域中，如以制作来区分，不外乎分为“烘烤式”与“冷藏式”两大项，但其中的品种却数不胜数！

本书中的甜点杯用各式各样的容器来呈现，充满了无穷乐趣，因为不用拘泥容器的形式，也不必有一般烘焙时所需的烤模，甚至成品完成后，也省略了脱模的动作，因此不必担心成品外观的美丑问题。

然而，当一杯杯甜点呈现眼前时，就已具备食材本身所创造出的诱人魅力，不论是一杯黄澄澄的布丁、一杯粉嫩的草莓慕斯、一杯咖啡色的太妃奶酪……都极具亲和力，让人爱不释手；想要装点出甜点杯亮丽的样貌，也是轻而易举的事，就算以最简便的方式，只是随兴烤个饼干、蛋糕，或任何能应用的打发鲜奶油，都能瞬间让一杯杯甜点变得精致又可爱。

书中内容从烘烤成形的布丁到冷藏定形的果冻、奶酪、慕斯及巴巴露等，都是相近的甜点，因此都能够互相组合搭配，而形成意想不到的美味。值得一提的是，一般我们制作慕斯或巴巴露这类法式冷点，都须讲究成品的内容、造型与装饰，否则贫乏又光秃秃的成品模样，绝对无法吸引众人的目光；因此，只要掌握书中五大项的甜点制作概念，利用最天然、最优质的食材，以随手可得的容器来呈现，在家也能轻易做出如同西点橱窗内的一杯杯亮丽甜点。

各种容器

善用各种容器，能营造出甜点杯的视觉效果，首先当然需要知道不同容器的材质属性，才能符合既安全又卫生的制作原则。以下是“烘烤式甜点”及“冷藏式甜点”所适用的常见材质，一般在容器底部都有标示，请读者们在制作前多加留意。

烘烤式甜点的容器：耐烤陶瓷、不锈钢、铝合金、耐烤玻璃、PP（聚丙烯，须隔水蒸烤）等。

冷藏式甜点的容器：陶瓷、不锈钢、铝合金、玻璃、PP（聚丙烯）、PS（聚苯乙烯，不能烘烤，材质较硬）等。



↑ 各式陶瓷容器，可隔水烘烤



↑ PP材质及PS材质的各式容器



↑ 耐烤玻璃容器，可隔水烘烤

容量的换算

制作各式甜点杯，不用拘泥容器的形式，也不必有一般烘焙时所需的烤模，只要注意一下容器的材质，都可依据个人喜好或方便性来制作。

书中每一道甜点杯的食谱，都有注明成品容器的容量（毫升数）及杯数，读者们在着手制作前，可作为材料用量的参考。

❖ 容器的容量是将清水倒满所称出的重量（1毫升=1克）。

❖ 例如：p32红茶果冻的容器是180毫升约4杯，如改用容量160毫升的容器时，表示只要准备八九成的材料分量，或将杯数增加来制作亦可。

基本道具



称取材料用

电子秤、标准量匙



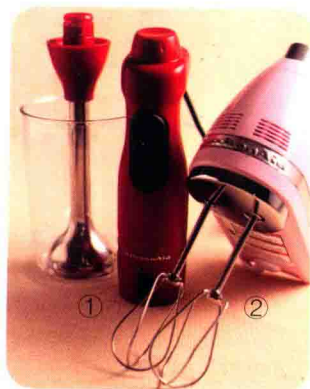
加热、搅拌用

煮锅（最好是单柄锅）、耐热橡皮刮刀、木匙



容器、过滤用

大小容器、料理盆、大小筛网、长柄勺、大小塑料杯、浅盘、刨皮器、砧板、挤花袋、挤花嘴



绞碎、搅匀用

图左及图右①的小家电，可顺利将软质蔬果打成泥状或细粒状，尤其是绞打少量食材时非常方便。

图右②则是常用的手持式搅拌机，可快速将蛋白、奶油及鲜奶油打发，与上述棒状的手持式搅拌机用法不同。

吉利丁片

“吉利丁”音译自英文GELATINE，分为粉末状和片状，本书中各式的凝固甜点，都以吉利丁片制成；吉利丁片呈金黄色透明的胶片状，是由动物骨胶提炼而成，富含胶质，除能制成果冻外，也是布丁、奶酪、慕斯、巴巴露及肉冻的凝固原料。

确认吉利丁片的重量

本书中所使用的吉利丁片，每片重量约2.5克，请读者在制作前，首先必须确认自己使用的吉利丁片重量，然后再依据书中食谱的用量，换算出实际所需的吉利丁片数量。

例如：书中食谱的吉利丁2片，即等于5克，如读者们所选用的吉利丁片是每片1.5克，则需准备3.3片。

吉利丁片使用方式

如何将吉利丁片泡软？

容器内放入大量的冰开水及冰块，将每片吉利丁片分开后（不要黏在一起），再放入容器内；水量要能够完全覆盖住吉利丁片，才能达到浸泡的目的——泡软及去除腥味。



浸泡前，无须将吉利丁片剪成小片，以免泡软后不易捞出，甚至容易遗漏，整片浸在大量的冰块水内，绝对能够泡软。

浸泡时间10分钟以上，吉利丁片会呈现软化且膨胀状态；如制作时动作稍慢，最好将浸泡的容器移至冰箱冷藏室放置，以免容器内的冰水随着环境温度而升温，而使吉利丁片溶化。

吉利丁片溶于有温度的液体中

吉利丁片泡软后，从冰块水中取出，用手尽量将水分挤干，再放入加热后的液体酱汁内（果冻、布丁、奶酪、慕斯、巴巴露等的酱汁），用橡皮刮刀搅匀至完全溶化。