


每日甜点

日本主妇之友社◆编著

马金娥◆译

家庭常备甜品，
做一次就可以
每天享用。





每日甜点

日本主妇之友社◆编著
马金娥◆译



中国民族摄影艺术出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目（C I P）数据

每日甜点 / 日本主妇之友社编著 ; 马金娥译. --
北京 : 中国民族摄影艺术出版社, 2018.4
ISBN 978-7-5122-1092-9

I. ①每… II. ①日… ②马… III. ①甜食 - 制作
IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第029113号

TITLE: [作りおきスイーツ]

Copyright © Shufunotomo CO., LTD 2014

Original Japanese language edition published by Shufunotomo CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo CO., LTD., Tokyo through NIPPAN IPS Co., Ltd.

本书由日本株式会社主妇之友社授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。
著作权合同登记号：01-2017-8115



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司（www.booklink.com.cn）

总 策 划：陈 庆

策 划：李 伟

设计制作：王 青

书 名：每日甜点

作 者：日本主妇之友社

译 者：马金娥

责 编：董 良

出 版：中国民族摄影艺术出版社

地 址：北京东城区和平里北街14号（100013）

发 行：010-64211754 84250639 64906396

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本：1/16 170mm × 240mm

印 张：8

字 数：100千字

版 次：2018年4月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5122-1092-9

定 价：46.00元

目录



前言	2
阅读本书的方法	6

第一章 巧用保存容器 享受四季甜点

豆浆蜂蜜蛋糕	8
草莓巴伐利亚奶冻	10
水果干曲奇	12
自制果酱	14
草莓果酱 / 牛奶酱 / 甜橙果酱	
蛋挞	16
草莓蛋白酥	17
椰粉糯米团	18
腌制水果	19
冰激凌	20
香草冰激凌 / 焦糖巧克力饼干冰激凌 / 冻酸奶	
格兰诺拉燕麦片	22
还可以这样吃 / 格兰诺拉燕麦棒	
布丁	24
蛋奶布丁 / 南瓜布丁	
栗子涩皮煮	26
红薯烤饼	27
芋羊羹	28
薯片	29
糖霜饼干	30
雪球饼干	32
生巧克力	33
史多伦面包	34
法式苹果挞	36
栗金团	38
黑豆	39

专栏 1 最简单、安心的保存甜点的基本规则	40
--------------------------	----

第二章 可以长期保存的自制甜点

奇异果果酱	42
苹果蜜饯	43

巧克力酱	44
焦糖奶油酱	45
核桃黄油酱	46
葡萄干黄油	47
芒果醋和蓝莓醋	48
蜂蜜木梨果子露和梅子果子露	49
柚子茶	50
蜜煮金橘	51
柠檬凝乳	52
红豆馅	53
还可以这样吃 / 红豆黄油三明治	
梅子酒	54
自制桑格利亚酒	
桑格利亚水果红葡萄酒	56
桑格利亚水果白葡萄酒	57

专栏 2 用烤箱烤制 1 小时制作水果干	58
-------------------------	----

第三章 利用周末提前做好的甜点

冰箱饼干	60
原味饼干 / 可可饼干	
布朗尼蛋糕	62





甜酥饼	64
意大利脆饼干	65
香草浆果脆饼干 / 可可坚果脆饼干	
面包干	66
草莓奶油奶酪司康面包	67
红薯南瓜茶巾绞	68
马拉糕(红糖蒸包)	69
花林糖	70
冲绳甜甜圈	71
牛奶水果冻	72
杏仁豆腐	73
水果果冻	74
水果冰冻果子露	75
法式牛奶咖啡冰糕	76
黄豆粉棒	77
橡皮软糖	78
生牛奶糖	79
虾饼	80
奶酪咸饼干	81

专栏 3

小孩和男性也喜欢的巧克力浇汁甜点	82
------------------	----

第四章

适合当作礼物的晴日甜点


幸运饼干	84
爆米花	85
焦糖爆米花 / 奶酪爆米花	
巧克力蛋糕	86
抹茶蛋糕	87
水果磅蛋糕	88

香蕉蛋糕	90
豆浆甜甜圈	92
原味玛芬蛋糕	93
蓝莓玛芬蛋糕	95
杯子蛋糕和甜甜圈的装饰方法	96
巧克力派	99
酥烤苹果	100
橄榄番茄干豆浆咸蛋糕	102
卷心菜乳蛋派	103
提拉米苏	104
奶油奶酪蛋糕	106
纽约奶酪蛋糕	108
香蕉椰子派	110
红茶戚风蛋糕	112
柠檬磅蛋糕	114
无比派	116
栗子羊羹	118
轻羹杯	119

本书中出现的食材	120
基本技巧 / 基本工具	121
包装方法	122
常用保存容器推荐	124

按制作方法索引	126
按甜点类别索引	127





每日甜点

日本主妇之友社◆编著
马金娥◆译



中国民族摄影艺术出版社

前言

可保存的甜点，顾名思义是指可以存放一段时间，做一次就可以吃很多天的食品。

哪怕只有一样自己亲手做的甜点，也能让幸福感爆棚，为生活带来一份悠闲。有时间的时候可以提前做好，这样平常我们就能很方便地把这些甜点拿来当作茶点，或者当作小礼物送给别人，聚餐时也可以带去和朋友一起分享。传统的可长期保存的食品（腌制食品、风干食品），保存的时间越长，味道也越好。您可以将这些食品存放在自己中意的玻璃罐等容器里，这样既可以增加食物的风味，又可以为日常生活增添一份趣味。

一般的食谱书大都会介绍饼干、蛋糕、冷甜点、粗粮点心、不甜的点心等糕点的制作方法，而本书的独特之处就在于把可存放甜点带来的乐趣介绍给大家。

只要有方盘或其他容器，制作和保存就可以一步完成。您可以将制作好的甜点直接摆在餐桌上，吃的时候再从容器里取出来就可以了。

为了让读者吃到美味安心的食物，本书在介绍每款甜点时，都附带了有关制作和存放方法的“小贴士”。此外，本书还详细列出了各种具有新意的包装方法，以及如何利用身边常见的瓶瓶罐罐来存放甜点的方法。

亲手制作甜点最吸引人的地方就在于其本身淳朴的甜味以及无添加的特点。与市场上销售的点心和甜品店里的蛋糕不同，自己亲手制作的甜点有一种无与伦比的柔和之味。

我们都希望既可以尽情享受甜点，又能够保持健康。尤其是孩子们几乎每天都离不开甜点，所以我更希望他们能吃着对身体好且富有季节感的甜点健康成长。为了达成以上目的，您一定要拥有这本“可保存的甜点”。

在橱柜和冰箱里常备这些甜点，慢慢体会这些“珍藏”给您带来的幸福吧。



目录



前言	2
阅读本书的方法	6

第一章 巧用保存容器 享受四季甜点

豆浆蜂蜜蛋糕	8
草莓巴伐利亚奶冻	10
水果干曲奇	12
自制果酱	14
草莓果酱 / 牛奶酱 / 甜橙果酱	
蛋挞	16
草莓蛋白酥	17
椰粉糯米团	18
腌制水果	19
冰激凌	20
香草冰激凌 / 焦糖巧克力饼干冰激凌 / 冻酸奶	
格兰诺拉燕麦片	22
还可以这样吃 / 格兰诺拉燕麦棒	
布丁	24
蛋奶布丁 / 南瓜布丁	
栗子溜皮煮	26
红薯烤饼	27
芋羊羹	28
薯片	29
糖霜饼干	30
雪球饼干	32
生巧克力	33
史多伦面包	34
法式苹果挞	36
栗金团	38
黑豆	39

专栏 1

最简单、安心的保存甜点的基本规则	40
------------------	----

第二章 可以长期保存的自制甜点

奇异果果酱	42
苹果蜜饯	43

巧克力酱	44
焦糖奶油酱	45
核桃黄油酱	46
葡萄干黄油	47
芒果醋和蓝莓醋	48
蜂蜜木梨果子露和梅子果子露	49
柚子茶	50
蜜煮金橘	51
柠檬凝乳	52
红豆馅	53
还可以这样吃 / 红豆黄油三明治	
梅子酒	54
自制桑格利亚酒	
桑格利亚水果红葡萄酒	56
桑格利亚水果白葡萄酒	57

专栏 2

用烤箱烤制 1 小时制作水果干	58
-----------------	----

第三章 利用周末提前做好好的甜点

冰箱饼干	60
原味饼干 / 可可饼干	
布朗尼蛋糕	62





甜酥饼	64
意大利脆饼干	65
香草浆果脆饼干 / 可可坚果脆饼干	
面包干	66
草莓奶油奶酪司康面包	67
红薯南瓜茶巾绞	68
马拉糕 (红糖蒸包)	69
花林糖	70
冲绳甜甜圈	71
牛奶水果冻	72
杏仁豆腐	73
水果果冻	74
水果冰冻果子露	75
法式牛奶咖啡冰糕	76
黄豆粉棒	77
橡皮软糖	78
生牛奶糖	79
虾饼	80
奶酪咸饼干	81

专栏 3

小孩和男性也喜欢的巧克力浇汁甜点	82
------------------	----

第四章

适合当作礼物的晴日甜点

幸运饼干	84
爆米花	85
焦糖爆米花 / 奶酪爆米花	
巧克力蛋糕	86
抹茶蛋糕	87
水果磅蛋糕	88

香蕉蛋糕	90
豆浆甜甜圈	92
原味玛芬蛋糕	93
蓝莓玛芬蛋糕	95
杯子蛋糕和甜甜圈的装饰方法	96
巧克力派	99
酥烤苹果	100
橄榄番茄干豆浆咸蛋糕	102
卷心菜乳蛋派	103
提拉米苏	104
奶油奶酪蛋糕	106
纽约奶酪蛋糕	108
香蕉椰子派	110
红茶戚风蛋糕	112
柠檬磅蛋糕	114
无比派	116
栗子羊羹	118
轻羹杯	119

本书中出现的食材	120
基本技巧 / 基本工具	121
包装方法	122
常用保存容器推荐	124

按制作方法索引	126
按甜点类别索引	127



阅读本书的方法

- 本书配方中使用的材料都是适当的分量，做起来比较容易。保存容器和烘焙模具的尺寸有些也标注出了参考尺寸。
- 如未特别说明，菜谱中使用的蔬菜水果会直接略去清洗、去皮等基本步骤。
- 原则上应使用氟化树脂的不粘煎锅。
- 如无特别说明，制作过程中的火候应以中火为宜。
- 小勺为5mL，大勺为15mL，1杯为200mL。
- 如无特别说明，加热时间以600W的微波炉为参考标准。如果使用的是500W的微波炉，加热时间应为书中给出时间的1.2倍。当然不同的机型多少都会有些差异，具体加热时间请酌情而定。
- 如书中标明要预热烤箱，请提前开启烤箱，使烤箱达到指定的温度。
- 砂糖（上白糖）可以用细砂糖来替代。有盐黄油可以用黄油和1撮盐来替代。
- 每份食谱中都对保存方法和保存期限进行了说明。但这里所说的保存期限只是一个参考标准，读者还要根据食物具体的存放状态来判断其食用期限。尤其是夏天的时候，最好尽早吃掉做好的甜点。此外，由于携带过程中甜点很容易变形，如果想带便当或在聚餐时享用需冷藏的甜点，一定不要忘了使用保冷剂。



第一章

巧用保存容器 享受四季甜点

有些保存容器既可以当点心的制作模具，又可以存放甜点，做好后还可以直接摆上餐桌。

将甜点提前做好，就可以吃上一段时间。如果在制作甜点的过程中需要使用模具，也可以选择合适的保存容器来代替模具，这样做好后可直接封盖保存，非常便捷。

接下来就让我们来学习如何制作加入应季水果的甜点和节日糕点吧！

豆浆蜂蜜蛋糕

材料 (图片中保存容器的尺寸为 23cm × 16cm × 7cm)

高筋面粉(或低筋面粉).....	80g
鸡蛋.....	2个
蛋黄.....	1个
豆浆.....	40mL
砂糖.....	80g
蜂蜜.....	30g

色拉油..... 1大勺
※ 用高筋面粉做的蛋糕坯比低筋面粉做的更容易保持蓬松。

制作方法

- 1 先将鸡蛋打入碗中,再倒入蛋黄和砂糖,然后用电动打蛋器仔细打发蛋液。
- 2 把蜂蜜和豆浆加入小锅中加热,当加热到和体温差不多时关火,然后将蜂蜜豆浆倒入 1 中,再用打蛋器搅拌。
- 3 撒入高筋面粉,打发到可以用打蛋器舀起的状态即可,再加入色拉油,用硅胶刮刀搅拌均匀。
- 4 将 3 倒入垫了两层烘焙纸的保存容器(盘子或烘焙模具也可以)中,抹平表面。然后将其与两锡箔纸杯水一起放在烤盘上,放入预热到 160℃ 的烤箱中烤 40 分钟。
- 5 烤制完成后将容器中的蛋糕倒扣在烘焙纸上,取下容器(烘焙模具),再直接给蛋糕盖上保鲜膜使之自然冷却。

要点 1

首先沿着容器的底边将烘焙纸压出折痕,然后依照折痕在四个角处相对剪出四道开口,再将烘焙纸铺到容器里整理好。铺上两层烘焙纸可以防止蛋糕糊渗出。



要点 2

烤制出松软蛋糕的关键在于打发是否充分。打发过程中举起打蛋器,蛋液形成稳定的三角形并且不流下来就可以了。打发过程中如果有电动打蛋器就能事半功倍了。



带有蜂蜜淡淡甜味的松软蛋糕让人垂涎欲滴。



小贴士

为了更好地保持蛋糕松软细腻的口感，待蛋糕放凉后立即剥下烘焙纸并用保鲜膜将整个蛋糕包上，然后将蛋糕放到密闭容器中保存，放的过程中注意不要弄坏蛋糕。另外也可以将蛋糕切成小块并用保鲜膜包住后再保存。吃的时候只需用微波炉稍微加热一下，即可享受到松松软软的蛋糕。

常温
5天

冷藏
1周

冷藏
3天



草莓巴伐利亚奶冻

材料 (图片中保存容器的尺寸为 25cm ×

19cm × 5cm)

草莓	300g
鲜奶油	170mL
牛奶	40mL
砂糖	85g
明胶粉	7g
装饰用小草莓	24 颗
装饰用鲜奶油	80mL

制作方法

- 1 在小的器皿里倒入 20mL 的水，撒入明胶粉浸泡 5 分钟。
- 2 将草莓洗净并控干水分，去掉草莓蒂后将草莓放进碗里，用叉子将草莓捣碎（也可以用食品调理机或搅拌机将草莓打成果酱）。再放入砂糖并继续搅拌使糖化开。
- 3 用小锅加热牛奶，加热至有热气冒出时将火关掉，把 1 倒入牛奶中并用锅铲搅拌至明胶粉化开。将少许 2 倒入锅中搅拌均匀，再把锅里的东西和剩下的 2 全部倒入碗中并搅拌均匀。把碗底坐到冰水里继续搅拌，待牛奶变凉后放到冰箱里冷藏一会儿。
- 4 在另一个碗里倒入鲜奶油，将鲜奶油打到八分发（参考 p.121），打发时将碗底坐入冰水里。把打发好的鲜奶油倒入 3 中并搅拌均匀，然后将混合物倒入容器中并将表面抹平，最后放入冰箱里冷藏 2 小时。
- 5 可以按照喜好将 1 小勺糖加入装饰用的鲜奶油中，然后打到六分发。最后将打发奶油和草莓装饰到 4 上即可。



舀起满满 1 勺的奶油和草莓来享用。

小贴士

做好后如果不是马上吃，可以将装饰用的草莓和奶油放到单独的容器里冷藏，等要吃的时候再摆上，以保持新鲜的食感。



水果干曲奇

材料（直径5cm的曲奇20个的量）

低筋面粉	50g
泡打粉	1/2 小勺
燕麦片	80g
砂糖	40g
蜂蜜	1 大勺
黄油（无盐）	50g
自己喜欢的水果干（图片中为蔓越莓干）	30g

制作方法

- 1 将低筋面粉和泡打粉放在一起过筛。把烘焙纸铺在烤盘上。
- 2 将黄油、砂糖和蜂蜜放入较厚的锅中，用小火加热，同时用耐热的硅胶刮刀或木铲搅拌均匀。一边搅拌一边将黄油煮化，注意不要烧焦，煮化后将火关掉。
- 3 待余温退去后，将燕麦片、筛过面粉和水果干倒入2中并搅拌均匀。
- 4 用小勺（1满勺）将面糊舀在1的烤盘上，每个面糊间要保持适当的间隔，再将面糊压成圆形。
- 5 将烤盘放入预热到180℃的烤箱中烤15分钟左右，烤制完成后将曲奇放到冷却网或其他地方放凉。

要点

烤制时曲奇会向外膨胀，所以将面糊放在烤盘上的时候，间距要稍微留大一些，烤制前用手指按压使面糊呈圆形。



小贴士

烤好后，要等到曲奇完全冷却再将曲奇和食品干燥剂一起放入容器或饼干罐里密封保存。