

DIY 甜点茶饮

将烤箱视为魔法箱，变化出各项艺术糕点

林峰玉 吴 缺◎ 著



超人气蛋糕卷、布丁、巧克力豆、奶酪棒、饼干、塔派……地道甜蜜美味，应有尽有！

每款都以图表详细注明所需材料比例、注意事项，让你手到擒来，心水秘籍轻松掌握！



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

本书中文简体版权由上优文化事业有限公司授权电子工业出版社出版。专有出版权受法律保护。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权合同登记号 图字：01-2010-6273

图书在版编目（CIP）数据

甜点茶饮DIY /林峰玉，吴缺著. — 北京：电子工业出版社，2011.1

ISBN 978-7-121-12100-5

I. ①甜… II. ①林… ②吴… III. ①糕点—制作②

茶叶—饮料—制作 IV. ①TS213.2 ②TS275.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第207872号

责任编辑：张 轶

印 刷：中煤涿州制图印刷厂北京分厂

装 订：中煤涿州制图印刷厂北京分厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：787×1092 1/16 印张：7 字数：179千字

印 次：2011年1月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

甜点茶饮

DIY

将烤箱视为魔法箱，变化出各项艺术糕点

Fortune Dessert March

林峰玉

吴 缺

著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

点心是启动幸福因子的元素

甜点像是幸福的小精灵，仿佛拥有魔力般捕捉您的眼神，纵然静静地站立在展示橱柜里，也足够让你的目光定格，它展现千娇百媚的笑容挥手向你 Say Hello! 赶快品尝一口吧！此时，你肯定会受不了诱惑，进而点上一份，准备大快朵颐。

当美丽诱人的点心在你的舌尖上舞动美味奇迹，相信你身体的感觉是奇妙的，肢体的动作是放松的，脸上的表情是幸福的。

要知道一份美味缤纷的甜食不但可让人身心大悦，让甜蜜涌上心头，如果您懂得根据个人生肖五行来选择点心和茶饮，更可能让你从头到脚，由内而外，浑身是劲，展现无法抗拒的个人魅力，还可以强化工作、人际、爱情等各方面的运势！

点心文化源自于西方，外国的 tea time 是种特有生活，忙里偷闲，让您暂时抛开手边一切事务，先悠闲放松一下，享受贵族品味，也可以让您休息充电后，再走更远的路，或者把工作做得更有效率，事情做得更好。除了咖啡可以提神外，其他各式各样的茶类其实也是您在享用点心时不可或缺的最佳拍档，当品尝甜点时来杯速配的茶饮，不仅能让您吃出好运，同时也可以喝出恋爱般幸福的好气色！

吴
缺

努力很简单，持续地努力却很难

峰玉在准备出这本蛋糕烘焙书时，请我帮他写序，老实说，我觉得很讶异。我和峰玉于1990年初识，当时觉得这个年轻人的工作态度很认真、积极进取，为了学习常常废寝忘食。篮球之神迈克尔·乔丹曾说过：“一千次的练习只为了了一次完美的演出！持续地努力一定会有成果。”

一直以来，峰玉都尊称我为“师父”，而今的他，游走各国到处学习、吸收，技术早已超越了我，但是峰玉仍然尊称我一声“师父”，在现今的社会中，懂得饮水思源的年轻人已经很少了。

1991年，创立“圣保罗烘焙花园”，至今已16个年头，在每年的大年初三，峰玉总是会专程南下嘉义向我拜年，这种坚持与持续力，也是峰玉对自己做事及对于产品质量的要求。今日的峰玉，让我可以向同业炫耀，有这样一个优秀且虚心学习的徒弟。

相信峰玉能用简单、轻松、浅显易懂的方式，让读者更清楚地了解这本烘焙书上所提到的各种烘焙方法及技巧，关于这点我深具信心。

圣保罗烘焙花园 总经理 苏劲威

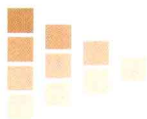


Contents

004 甜点、茶饮各有“五行”

金 Golden → 白 White

- 012 普罗慕斯杯 The Provo Mousse Cup
- 017 香草奶酪棒 Vanilla Cheese Stick
- 020 鲜果奶酪 Fresh Fruit Panna Cotta
- 022 手指饼干 Finger Lady
- 025 椰子曲奇饼干 Coconuts Cookies
- 028 搭配茶饮



木 Wood → 绿 Green

- 033 和风抹茶黑豆 Green Tea and Black Bean
- 038 晶钻开心果 Diamond Pistachios
- 041 香脆南瓜子 Crisp Pumpkin Seeds
- 044 蛋糕寿司卷 Cake of Sushi Roll
- 048 搭配茶饮

水 Water → 黑 Black

- 053 欧克斯 The Orches
- 059 曼巴之舞 The Manba
- 063 桂圆蜜枣卷 Dry Longan and Honey Dates Roll
- 066 法式巧克力豆 French Chocolate Beans
- 070 搭配茶饮



火 Fire → 红 Red

- 074 法式草莓塔 French Strawberry Tart
- 078 蔓越莓奶酪 Cranberry Cheese Cake
- 082 大湖草莓卷 Da-Hu Strawberry Roll
- 085 覆莓瑞士莲 Raspberry Chocolate
- 089 樱桃佛兰雪 Cherry Financier
- 092 搭配茶饮

土 Earth → 黄 Yellow

- 096 芒果鲜酪 Mango Panna Cotta
- 100 培塔露 Passion Fruit Tart
- 105 欧风香柚 European Pomelo
- 107 法式烤布蕾 French Crème Brélee
- 110 搭配茶饮

双重搭配好运健康 double

阴阳五行理论是我们中国老祖先与大自然共舞，为生存而努力，日积月累的生活智慧。五行学博大精深，在中国历史中经过几千年的传承至今不辍，西方的现代科学同时也证明了“五行”是人类与大自然运行规律的精细解剖，暗藏其中的奥秘深入浅出，与人的日常生活息息相关、密不可分。

点心世界令人神往，不同颜色的点心、茶饮与人体内脏的关系，都和阴阳调和及五行相生相克的原则密不可分。在金、木、水、火、土五行中各以白、绿、黑、红、黄五色代表，同时对我们身体器官有着不同的影响。

点心的色泽与味道亦可概括地分成五行，其中苦味属金、酸味属木、咸味属水、辣味属火、甜味属土。但是所谓的开运甜点，我们本着中国医学理论之“以形补形、以色补色”之原则，理所当然只“甜”您的嘴，“甜”您的心，“甜”您的好运，不致让您吃苦、品酸、尝辣、啖咸，将甜点与花茶组合，透过“五行”原理，转换成可以让您拥有好运连连，恬适快活又舒畅的幸福人生。

然而健康专家指出：一般的奶制品、饼干、甜点等进入人体后普遍呈现出“酸性”，因此建议选择食用偏向“碱性”的蔬菜、水果、草本花茶，让体内酸碱中和，均衡一下整体的状态，因此我们搭配四十余种花茶，让喜欢享受点心的朋友，依照五行相生的原则，搭配茶饮，进而打开大好运势。

代表火的红色食物为：草莓、樱桃、覆盆子、番茄，等等，含丰富的降血压物质，使血管强壮，有助循环系统健康。

代表木的绿色食物为：开心果仁、柠檬、抹茶、南瓜子、小黄瓜、蔬果，含有益肝脏健康的叶绿素和多种维生素。

代表水的黑色食物为：黑豆、黑芝麻、伯爵茶、咖啡和蓝莓都是黑色配方，有助提高肾、膀胱生殖系统功能。

代表土的黄色食物为：苹果、百香果、香柚、红萝卜，等等，都是黄色开运食物，有抗敏感及炎症功能。

代表金的白色食物为：牛奶、白巧克力、杏仁、番石榴、瓜类水果、白萝卜等含富含水溶性纤维的食物，能润肺、润肤。

依您的出生月份即可对应找出自己的五行属性。

生日月份五行属性

一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
属木	属木	属土	属火	属火	属土	属金	属金	属土	属水	属水	属土

五行点心、食物改运

五行点心改运的方法，就是尽量少吃跟自己出生月份五行相克所属五味！并且要多多品尝跟自己出生月份所属或相生的五味。要知道吃多了和自己出生所属月份相克的五味，除了对自己的身体有影响外，甚至会阻碍自己的好运。

五行相克原则：金克木、木克土、土克水、水克火、火克金。

五行相生原则：水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。

五行相克相生原则：水（黑色）生木（绿色），木（绿色）生火（红色），火（红色）生土（黄色），土（黄色）生金（白色），金（白色）生水（黑色）。

五行人的特性

金形之相的人：

正面：行事果断、勇往直前、刚正不阿。

负面：放纵情欲、粗鲁野蛮、胆小懦弱。

金形人——

这种人的身材体态均匀，外在出色俊秀，皮肤白净，五官分明、身体结实丰腴适中，声音清晰嘹亮。

金主肺、大肠，味觉属辛（辛入肺脏）。排便正常对属金的人很重要，金形人支气管不好、体质过敏、常感冒、腰酸背痛、气血不足，特别在呼吸系统、筋骨、皮肤等方面最常出现问题。

金形之人个性刚毅，行事作风强悍，既已决定的事很难改变心意。往往让人有六亲不认的感觉，对于自己感兴趣的事物便不畏坚难勇往直前。金形之人必须表里如一，对周遭的人、事、物都是出于真诚，以诚心待人，以诚恳待物，唯有发自真诚，那么人人都会支持你、拥戴你，使你拥有好的信誉进而名声远播。

金形人所产生的磁场来自肺脏所发出的磁波，肺部属金，金为义气，因此为人正义之人，方能大有成就。反之为人不正派，心存不轨，缺乏道德观念，爱与人争议，斤斤计较，毫无义气可言，虚情假意，虚与委蛇，皮笑肉不笑，一切行事作为都是矫揉造作虚伪不堪。当诡计遭到拆穿，必然翻脸不认人，脸色大变，大发雷霆，恼羞成怒之余，报仇心起产生杀气，此时失去理智，甚至于杀人放火在所不惜。

金形人死于囚劳者最多。日思夜想、日复一日，长时间累积在心中的怨恨，必定造成气血失调，肺部容易生病，常常感到胸部不适有股莫名的气喘不过来，肺部疾病往往是致命的

关键。

速配人物——

火形之人：得火形人照顾更能显出金形的光彩明亮与柔和。

水形之人：水能生金，金碧辉煌，让其精神抖擞，神采飞扬。

木形之人：与木形之人相互照应扶持，转变刚强之气，如行事谦恭，无往不利。

木形之相的人：

正面：宽大仁慈、理性公正、清廉正义。

负面：心怀不轨、偏见固执、妒忌心重。

木形人——

拥有特殊的不凡气质，额头宽广，气宇轩昂，身体四肢关节突出，女性为清秀佳人，男性英俊出众，丹田有力，声音非常洪亮。

木主肝、胆，味觉属酸（酸入肝脏）。保肝、睡好觉是木形人最重要的养身课题。肝功能不好非常容易出现精神疲劳、口干舌燥、神经衰弱、筋骨酸痛、便秘等问题，脸颊容易出现黑斑、雀斑。

木形之人必须怀抱仁心仁术，仁慈的心是木形人直达好运的最佳武器。仁者无敌是天地不变之定律。如果毫无仁义心，往往会给您带来阻力，而且好胜心太强的话，常常会想看别人出糗，甚至于喜欢以消遣他人之乐，做足令人倒胃口的事，成为令人厌恶之人。木形之人身上的磁场来自肝脏，肝脏属木，木主仁慈，因此福星高照积善家，心怀仁慈万事如意，再困难的事都能迎刃而解，凡事都会满意、顺利，有圆满的好结果。

反之如果木形之人缺乏仁慈心，喜欢与人计较，便会由体内散发让人反感讨厌的磁波，周遭的亲朋好友与你反目，一发不可收拾，引发伤肝的怒气，因此木形人的一生，往往因怒不可遏的怨忿无法疏通，最后死于肝病为多。要知道木形人天资聪敏，往往能名利双收、掌握财权。个性倾向博爱为怀，有仁义则得福寿。待人接物应该心胸宽敞，俗话说：“宰相肚里能撑船”。宽大为怀，对伙伴应好聚好散，不可只为自己着想，甚至假公济私。多行慈善事业、公共建设等，为自己带来无限福泽。

速配之人——

土形之人：相助，事业便能稳如泰山。

金形之人：金形老板、上司，如能得他们重用磨炼，便能成有用人才。

水形之人：水属智慧，搭配木形人努力以赴，无论在各界都能开花结果、事业茁壮。

水形之相的人：

正面——机警聪明、反应灵敏、精打细算。

负面——心地狭隘、城府深沉、善于阴谋。

水形人——

五行水为黑色，水形人眼大眉粗，肤色不晒也黑，身体肥胖甚至于圆滚滚，讲话不稳

定，声音忽高忽低，速度时快时慢！

水主肾、膀胱，味觉属咸（咸入肾脏）。男性重肾功能，女性主妇科疾病，容易有下半身的症状如肾、膀胱、泌尿等生殖系统毛病，腰酸背痛是家常便饭，记忆力减退。因内分泌失调脸颊容易长面疱、斑点、痘痘。特别注意，饮食轻淡适中，常做下半身的运动与调理。

仁者乐山，智者乐水，水形之人应当能扮演智者的角色为人解惑。智慧是上苍恩赐水形人的恩泽，多为人解决困境，自己则好运不断。水形之人善于与人相处，因此应多多充实专业知识，运用自身的专业能力，成为特殊领域的专家，水形之人产生的能量磁场来自于肾脏，肾属水，水象征智慧，能深思熟虑的智者，必能成就事业，学者、顾问、项目企划都是水形人最佳的职业。往往会有企业雇主喜欢您的专业知识，而受到提拔，受到较好的待遇，或是有赚大钱的机会。必须放开心胸迎接人生，要知道心有多宽大，路就有多宽广。

千万别把聪明用错地方，而误人误己，如果把脑筋发在邪念上，必定惹祸上身，卖弄聪明不知谦卑者，则无法放开胸襟，终生难以成就大业，而让您苦不堪言。日久天长，智慧之泉，必定干涸，抑或阻碍不通，此时严重地伤害到肾脏。水形之人往往因肾脏疾病而受苦。

速配之人——

金形之人：擢拔相助，碰上任何难题都能迎刃而解，大事化小，小事化无。

火形之人：反过来能将自身的光荣与您共享，进一步帮您事业如鱼得水。

木形之人：木生水，水能滋润木，如果得到木形人的相辅，则其人脉交际上更得人缘。

火形之相的人：

正面：乐观进取、正面积极、活力十足、热情洋溢。

负面：无礼轻浮、尖锐刻薄、精神涣散。

火形人——

这种人普遍毛发比较稀少，鼻子特高鼻孔特别明显，下巴略为宽大，一根肠通到底的直性子，声音沙哑粗糙。

火主心、小肠，味觉属苦（苦入心脏），容易有胸闷、心脏病、高血压、十二指肠溃疡等。火气大、口臭、消化不良、睡眠差、梦不停，有时连走路都会气喘、气虚、呼吸不顺畅。

火形人的特性是热忱、光明，整体特性活龙活现，因此好大喜功，非常爱面子，往往不管自己口袋是否有钱，常常抢着要付钱，到头来寅吃卯粮，一贫如洗。火形人常常会有钱财上的问题，掌握能力差，常让自己自讨苦吃，遇到挫折，就心力交瘁，事情无法解决，日子久了，往往因心情而引起心病，因此心脏病是火形人最大的致命伤。

火形人的磁波来自心脏，凡事必须以尊重为出发，修养性情，温恭有礼，尊重别人、重礼仪的行事风格，才能得到别人的尊重，敬人者人恒敬之，人生之路方能稳健。

速配之人——

水形之人：火的气焰太强烈，若有水形之人相助，那么行事可达到均衡。

土形之人：土形人往往拥有特殊的贵气与势力，有助于火形人成就一番事业。

木形之人：透过木质燃烧可旺盛火的力量。火形人的个性太懦弱，不妨寻求木形人的帮助。

土形之相的人：

正面：忠厚老实、充满信心、包容心。

负面：小气吝啬、固执、鲁莽、偏见。

土形人——

这类人士腰部粗圆，往往五官特别肥圆又厚实，四肢骨架特大，身壮体实，嗓门特高，声音浑厚有力！

土主胃、脾，味觉属甘（甘入胃脏）。忙碌也要饮食正常，平常吃饭不要太急躁，以免胃部抽筋，因肠胃不好、消化不良、胃痛、胀气，容易皮肤暗沉，缺乏光泽，因体内的虚火造成口臭、火气旺，因此常排便不顺畅、长粉刺、冒痘痘，土形人必须多食用降火气的食物。

包容是土地的特性，必须广结善缘，才能成就大事业，又若能厚则能载万物，必功德无量。土形人必须讲信用，因为土形人的磁波来自脾脏，脾脏属土，必须言出必行，言行一致，讲信用是土形人最大的利器，成功与否端赖诚信的指数。因此土形人只要能包容他人，能取信于人往往会为自己带来好运。反之如果心机过重，心中无法包容他人之过，往往一发不可收拾，就会得理不饶人，嘴巴唠叨不停，妒忌、口不择言，不经意地得罪他人，久而久之，周遭亲朋好友敬而远之，因此事业不顺遂，心灰意冷、怨声载道，日子一久必定大伤脾胃，因此土形之人胃癌是致命伤。

速配人物——

土形之人人缘佳，善与人交际，唯独需注意交往的对象，周遭的朋友将左右一生的运途。好的朋友相辅相成让土形之人发挥其组织运作才能。土形人的责任重大，因土居五行之中，五行无土不能成形，无论面对各形人士，取其德行与优势，则运势亨通，唯需留意自己的胸襟必须宽敞，当宰相肚里能撑船，则一切势如破竹，如鱼得水。

例如：

一 月	属木，金生水、水生木，应该多品尝黑色、绿色点心。
速配点心	和风抹茶黑豆、晶钻开心果、香脆南瓜子、蛋糕寿司卷。
速配茶饮	玫瑰花茶、明日叶、野菊花、玫瑰茄、如意波斯茶、绿茶、百叶草。
二 月	属木，金生水、水生木，应该多品尝黑色、绿色点心。
速配点心	和风抹茶黑豆、晶钻开心果、香脆南瓜子、蛋糕寿司卷。
速配茶饮	玫瑰花茶、明日叶、野菊花、玫瑰茄、如意波斯茶、绿茶、百叶草。
三 月	属土，木生火，火生土，应该多品尝红色、黄色点心。
速配点心	芒果鲜酪、培塔露、欧风香柚、法式烤布蕾。
速配茶饮	一剪梅、紫罗兰、迷迭香、茉莉花、柠檬草、梅子、桂花、马鞭草。

四 月	属火，水生木，木生火，应该多品尝绿色、红色点心。
速配点心	法式草莓塔、蔓越莓奶酪、大湖草莓卷、覆莓瑞士莲、樱桃佛兰雪。
速配茶饮	蓝薄荷茶、菩提子、七叶胆、腊菊、番石榴心、熏衣草、玫瑰果、醋酸柠檬片。
五 月	属火，水生木，木生火，应该多品尝绿色、红色点心。
速配点心	法式草莓塔、蔓越莓奶酪、大湖草莓卷、覆莓瑞士莲、樱桃佛兰雪。
速配茶饮	蓝薄荷茶、菩提子、七叶胆、腊菊、番石榴心、熏衣草、玫瑰果、醋酸柠檬片。
六 月	属土，火生土，土生金，应该多品尝红色、黄色点心。
速配点心	芒果鲜酪、培塔露、欧风香柚、法式烤布蕾。
速配茶饮	一剪梅、紫罗兰、迷迭香、茉莉花、柠檬草、梅子、桂花、马鞭草。
七 月	属金，火生土，土生金，应该多品尝黄色、白色点心。
速配点心	普罗慕斯杯、香草奶酪棒、鲜果奶酪、手指饼干、椰子曲奇饼干。
速配茶饮	天竺葵、蜀葵花、洋甘菊、矢车菊、苹果花、丝路、野百合花茶、蓝莓、百叶草。
八 月	属金，火生土，土生金，应该多品尝黄色、白色点心。
速配点心	普罗慕斯杯、香草奶酪棒、鲜果奶酪、手指饼干、椰子曲奇饼干。
速配茶饮	天竺葵、蜀葵花、洋甘菊、矢车菊、苹果花、丝路、野百合花茶、蓝莓、百叶草。
九 月	属土，火生土，土生金，应该多品尝红色、黄色点心。
速配点心	芒果鲜酪、培塔露、欧风香柚、法式烤布蕾。
速配茶饮	一剪梅、紫罗兰、迷迭香、茉莉花、柠檬草、梅子、桂花、马鞭草。
十 月	属水，土生金，金生水，应该多品尝白色、黑色点心。
速配点心	欧克斯、曼巴之舞、桂圆蜜枣卷、法式巧克力豆。
速配茶饮	金盏花茶、鼠尾草、香蜂草、橙花、综合花果茶、九品莲花茶、甜菊叶、欧石楠。
十 一 月	属水，土生金，金生水，应该多品尝白色、黑色点心。
速配点心	欧克斯、曼巴之舞、桂圆蜜枣卷、法式巧克力豆。
速配茶饮	金盏花茶、鼠尾草、香蜂草、橙花、综合花果茶、九品莲花茶、甜菊叶、欧石楠。
十 二 月	属土，火生土，土生金，应该多品尝红色、黄色点心。
速配点心	芒果鲜酪、培塔露、欧风香柚、法式烤布蕾。
速配茶饮	一剪梅、紫罗兰、迷迭香、茉莉花、柠檬草、梅子、桂花、马鞭草。

五行食物减肥法

食物减肥法其实就是五行相泄的道理，即火人吃土，土人吃金，金人吃水，水人吃木，木人吃火，即可。

吴 缺



五行人之一



代表金的白色食物为：牛奶、白巧克力、杏仁、番石榴、瓜类、水果、白萝卜等富含水溶性纤维的食物，能润肺、润肤。

七 月：属金，火生土，土生金，应该多品尝黄色、白色点心。

速配点心：普罗慕斯杯、香草奶酪棒、鲜果奶酪、手指饼干、椰子曲奇饼干。

速配茶饮：天竺葵、蜀葵花、洋甘菊、矢车菊、苹果花、丝路、野百合花茶、蓝莓、百叶草。

八 月：属金，火生土，土生金，应该多品尝黄色、白色点心。

速配点心：普罗慕斯杯、香草奶酪棒、鲜果奶酪、手指饼干、椰子曲奇饼干。

速配茶饮：天竺葵、蜀葵花、洋甘菊、矢车菊、苹果花、丝路、野百合花茶、蓝莓、百叶草。





普罗慕斯杯

The Provo Mousse Cup



模型：酒杯

开心果蛋糕 pistachio cake

材料 ingredient

蛋白 (egg white) 90g

细砂糖 (sugar) 115g

蛋黄 (egg yolk) 140g

蛋白 (egg white) 315g

细砂糖 (sugar) 110g

开心果酱 (pistachio paste) 170g

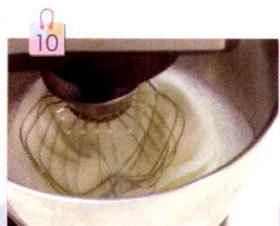
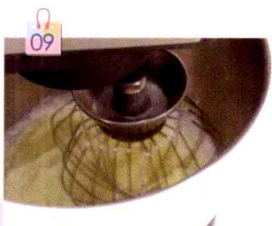
低筋粉 (soft wheat flour) 140g

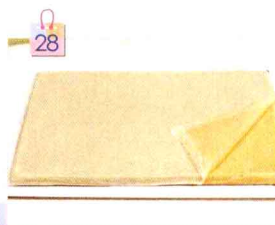
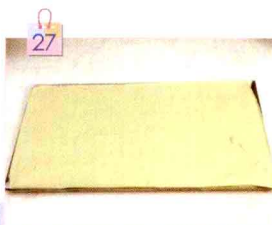
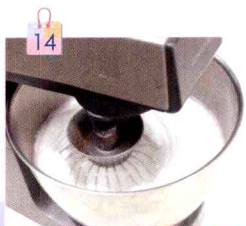
无盐黄油 (unsalted butter) 50g



做法 method

- 1 蛋白、细砂糖、开心果酱搅拌均匀 (01、02)。
- 2 蛋黄分次加入上项拌匀打发 (03、04、05、06、07)。
- 3 蛋白、细砂糖先打八分发 (08、09、10、11、12、13、14、15)，加入 2 项拌匀 (16、17、18)。
- 4 低筋粉过筛加入 3 项拌匀 (19、20)。
- 5 无盐黄油先溶化 (21) 再加入 4 项拌匀 (22、23)，倒入 40cm×60cm 烤皿抹平 (24、25、26) 进烤箱 (27)，上下火 200℃ 烤 12 分钟，出炉 (倒扣、撕烤纸) (28)。





杏桃果冻 apricot jelly

材料 ingredient

杏桃果泥A (apricot puree) 120g

细砂糖 (sugar) 55g

吉利丁粉 (gelatin powder) 7g

水 (water) 35g

杏桃果泥B (apricot puree) 240g



做法 method

- 1 杏桃果泥A、细砂糖加热搅拌至糖溶化 (01)。
- 2 吉利丁粉、水先泡匀，加热溶化再与上项拌匀 (02)。
- 3 杏桃果泥B加入拌匀备用 (03、04)。





杏仁慕斯 almond mousse

材料 ingredient

牛奶 (milk) 150g
香草棒 (half vanilla pod) 半支
杏仁膏 (almond paste) 60g
蛋黄 (egg yolk) 64g
细砂糖 (sugar) 30g
吉利丁粉 (gelatin powder) 7g
水 (water) 35g
杏仁香甜酒 (almond liquor) 30g
淡奶油 (heavy cream) 300g

做法 method

- 1 牛奶、香草棒煮滚 (01)；杏仁膏加入拌匀 (02)。
- 2 蛋黄、细砂糖先拌匀 (03、04、05)，上项加入拌匀 (06)，再回煮至 85°C。
- 3 吉利丁粉、水先泡匀，加入上项拌溶化 (07)，用均质机均质 (08、09)，隔冰水降温至 30°C (10)。
- 4 加入杏仁香甜酒 (11)、过滤 (12、13)，淡奶油打发 (14) 加入拌匀 (15、16)。

