

手工坊 美味小食系列
SHOUGONGFANG MEIWEIXIAOSHI XILIE

低糖甜点

■ 阿琪 编著 DITANG TIANDIAN



■ 广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

手工坊美味小食系列 / 阿瑛编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006.2
ISBN 7-80653-721-X

I.手… II.阿… III.食谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 135600 号

责任编辑:刘志松(songlau20022002@yahoo.com.cn)

封面设计:范琳

责任校对:范欢

责任技编:周丽

如需邮购本书请电话联系。

地址:长沙市湘湖路 30 号金泉公寓 2-1-201

网址:www.yhcul.com

越华文化传播有限公司 邮编:410001

电话:0731-2193849 2183429

手工坊美味小食系列·低糖甜点

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编:510600)

长沙湘诚印刷有限公司印刷

(长沙市开福区伍家岭新码头 95 号)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

889 × 1194 毫米 32 开 10 印张 300 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数:1-5000 册

定价:51.20 元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书

手工坊美味小食系列
SHOUGONGFANG MEIWEIXIAOSHI XILIE

低糖甜点

DITANGTIANDIAN

TS972.12
169

阿琪 编著



广东旅游出版社

编者的话

现代人生活节奏加快，但忙里偷闲，自己动手炮制各款色、香、味俱全的甜品，享受专心做甜点过程中那种幸福感。既是对生活的一种调节，也给家庭增添不少温馨。

怕油腻的读者可在书中找到很多不含黄油，低糖、低脂、简单易做的健康食谱，不妨依照食谱买点材料，自己动手做些简单的低脂甜点吧！

目 录

contents

特别材料介绍 4

烘烤点滴 5

曲 奇

白朱古力橙香曲奇 8

黄梅杏仁条 10

薰衣草曲奇 12

麦片合桃曲奇 14

松 饼

鲜芒果汁松饼 16

全麦南瓜蛋糕 18

麦片英式松饼伴果酱 20

意大利青瓜松饼 22

罂粟籽饼伴雪糕 24

健康麦片乳酪松饼 26

蛋 糕

椰香红豆雪芳蛋糕 28

蜜桃芝士饼 30

香浓榛子奶油蛋糕 32

莓子盛宴 34

绿茶桂花芝士饼 36

开心朱古力栗子卷 38

低脂橙香粗麦粉蛋糕 40

浪漫花香雪芳蛋糕 42

挞与酥皮

苹果酥皮挞 44

杨桃千层脆饼 46

草莓杏仁脆卷 48

鲜果芝士挞 50

樱桃杏仁挞 52

草莓心型宝盒 54

咖啡朱古力挞 56

蜜糖无花果脆杯 58

白朱古力红桑子挞 60



特色甜品

鲜果吉士包 62

鲜果烤蛋白杯 64

特色花香鲜果 66

草莓乳酪冻饮 68

蓝莓面包布丁 70

椰香鲜果露 72

柚子西瓜甜饮 74

芳香橙球 76

白朱古力黑莓子杏仁杯 78

特别材料介绍



1. 玫瑰花水：由玫瑰花瓣中经蒸馏法提炼，加入甜点中，可带出优雅的香气，常见于土耳其料理，也可用来做饮品等。



2. 百利酒：爱尔兰名酒的品牌，混合威士忌、咖啡、朱古力、奶油等制作而成，呈米啡色。



3. 天然云呢拿粉：由香草荚中提炼，带天然的香草甜香味，加入甜点中，味道实非合成化学香料可比。市面上可找到液体装或粉末装，也可用原枝香草豆荚代替。



4. 枫蜜：由枫树的树汁制成，带有独特柔和的香味，可直接用来伴班戟或做蛋糕。



5. 意大利苦杏仁酒：带有杏仁香气的意大利酒。多用作餐后酒，现也常用来制作糕点。



6. 君度酒：由法国君度家族在十九世纪中期制成。颜色透明，充满清新橙香，适合作甜品。



7. 麦糠：谷类的褐色外壳，含丰富的纤维，加入糕点中，可增添乡村健康风味，在大型超市百货有售。



8. 全麦粉：由整颗小麦磨成粉，含有麦糠及麦芽，用来做松饼蛋糕等点心，可增添丰富的营养，增加朴实的风味。



9. 粗小麦粉：是高筋的粗粒面粉，比一般面粉粗糙，含更多的蛋白质，多用来制造意粉及通粉，加入糕点中，可带来独特的口感。

烘烤点滴

一切从零开始

1. 准备量取材料份量

用电子秤，先把量器调至零度，再开始称量材料。把液体倒入量杯后，须从正前方看容量是否准确，斜看只会使容量增加或减少。

2. 充分预备材料

鸡蛋的重量，因大小不同，会有很大差别，书中所指的鸡蛋不把蛋壳计算入内每只约50克。其次，牛油的软硬度对糕点成功与否很重要，如书中所指“保持冰冻”或“回到室温”。“保持冰冻”是须从冰柜取出后立即使用；要测试牛油是否“回到室温”，只须用手指稍按牛油，如果留下指痕即成。

3. 先阅读食谱

做点心的心情既兴奋又期待，但最好是先花点时间阅读食谱，确保没有遗漏某些工具和材料再动手！



海绵蛋糕

制作海绵蛋糕，把鸡蛋打至充分起泡是关键所在。要使鸡蛋容易发打，最好先放至室温。鸡蛋跟糖的发打程度须打至奶白色、浓稠状态。如舀起些蛋糊在余下的蛋糊上画线，蛋糊线条不会立即下沉便可以了。打好蛋糊，加入已筛过面粉后，要用橡胶刮刀轻轻拌入，一边转动容器，一边由下朝上舀起，轻轻地以最少的次数拌至看不到面粉。注意不要过度搅拌，令面糊起筋，蛋糕就不够松软了。

加入面粉后，可先把仍温热的溶牛油跟少量面糊拌匀，再倒回面糊中，快速拌好成海绵蛋糕面糊，立即倒入烤模后，轻轻地在桌上叩数下，使其中较大的气泡消失，烤好后质地会较细致。



雪芳蛋糕

雪芳蛋糕又称为戚风蛋糕，选用液体植物油制作。制作蛋糕须使用戚风蛋糕专用模子，而且无须涂油撒粉，让蛋糕烤制时可粘着烤炉盘边上胀，让其发得松松软软。

蛋白发打的程度是雪芳蛋糕成功的关键，如蛋白打得不够，蛋糕会较小，如过度打发蛋白，蛋糕的质感又会变得粗糙。蛋白要发打至挺起，用打蛋器取起部分蛋白时，蛋白的尖端呈竖起状即可。把蛋白跟材料混合时，应与面粉相间，分次加入，动作要轻柔，以免消泡。

把面糊倒入烤模后，把烤模在台上轻敲数下，使过大的气泡消失，避免大小不一的气孔。蛋糕烤起后，其质感就较为均匀。蛋糕出炉后须倒扣凉到开始脱模，以免其缩小。脱模的方法是先用手抹刀沿烤模边沿及内圈，轻轻地分离蛋糕与烤模，提起中央圆筒取出蛋糕，再把蛋糕底部跟模型分开即可。



挞皮

要做挞皮，其挞模选用可拆卸的底部，这样取出挞时会较为方便。其次，书中挞皮所用的牛油须比较软，才能跟糖打至软滑。加入蛋汁时，须分次加入，让蛋汁充份拌匀后加入其余蛋汁。加入面粉时，须轻轻拌匀，不可搓揉过度使面团起筋。面团做好后，必须先冷藏最少一小时，这样面团较难收缩，牛油也不易融化。把面团制成挞皮，放入烤模后也须再冷藏一会，才会得到最佳效果。

初学者在擀面团时，可先在面团上下铺上保鲜纸，可避免面皮黏在桌上或容易裂开。如果不用保鲜纸，则需先在桌上撒粉。

将挞皮铺在挞模时，先松松的铺在挞模上，让面团贴合底部，用手指把面皮紧贴边位，再把面皮贴合挞模的边，烤起的形状就漂亮多了。如果只烤挞皮，须先用叉子在挞底刺细孔，让挞皮可以透气，烤制时面皮便不会胀起。



发打蛋白

要成功打起蛋白至所需的稠度，必须确保盛器及打蛋器没有沾上油脂，蛋白中没有沾到蛋黄，否则那极少的油脂也会令蛋白分解，难以打起。此外，须先把蛋打至呈白色泡沫状，再分几次加入糖，继续打发至所需的浓稠度。食谱中如要求把蛋白打至挺起，即须打至拿起打蛋器时蛋白会呈锥状不下垂为准。



好材料是关键

面粉 — 分高筋、中筋及低筋粉，不同的在于其蛋白质含量，高筋粉适合做包类小点；中筋适合作批底；低筋粉用来做松软的蛋糕最适合。一般制作糕点也最常用低筋面粉，其制成品口感较为柔软细腻，书中有些食谱选用了全麦面粉，是为了增添糕点的营养成分。另外，之所以用粗麦粉制作蛋糕，是因为它口感独特。

糖 — 不同的糖类可做成不同效果，如细砂糖较易溶入材料中；黄糖让糕点有独特的色彩及味道；蜜糖可增加糕点的湿润感；普通糖霜一般用作曲奇。防潮糖霜较不易受潮，用于装饰，效果较耐看。

化学膨胀剂 — 泡打粉是由苏打粉配合其他酸性材料，在加热的过程中，使糕点膨胀。苏打粉是碱性粉末，经常用来中和材料的酸性。由于两种膨胀剂的酸碱度及对材料的反应也不同，不可任意替换，分量也不可随意增减。

香味剂 — 选用天然材料以增添甜点的香气，如天然香草（云呢拿）提炼的香草油，味道清新。可改用新鲜果皮、果汁、果酱等代替。

白朱古力橙香曲奇



淡淡的橙香，浓浓的白朱古力，加上脆口的杏仁粒，口感很好。

白朱古力橙香曲奇

■材 料

无盐牛油	80 克	泡打粉	1/2 茶匙
糖霜	50 克	盐	1/8 茶匙
橙皮茸	2 汤匙	白朱古力	80 克
鸡蛋	1/2 个	杏仁碎粒	80 克
低筋面粉	140 克		

■预 备

低筋面粉、泡打粉、盐筛匀，备用。

■做 法

1. 牛油打成奶油状，加入糖霜继续打至淡黄色，加入橙皮茸拌匀。
2. 慢慢加入鸡蛋拌匀。
3. 面粉料分次加入（2）中，拌至没有粉粒，再拌成面团，拍平，放入冰柜冷藏约 1 小时以上。
4. 预热烤炉至 190℃ 约 10 分钟；烤盘刷油，备用。
5. 取出面团，擀薄成 3 毫米厚，用 5 厘米圆形饼干模压出约 30 片圆形面团。
6. 放入烤炉，烤约 10 至 15 分钟，取出放架上待凉。
7. 白朱古力用热水坐溶，涂在橙香曲奇上，再撒上杏仁碎粒即成。

*一共可以做约 30 片曲奇



黄 梅 杏 仁 条



麦香牛油曲奇混合了黄梅、杏仁的味道，平凡曲奇也给弄得丰富无比。

黄梅杏仁条

■材 料

黄糖	60克
全麦面粉	80克
无盐牛油（室温）	120克
低筋面粉	80克

■饼 面

黄梅果酱	适量
麦皮	20克
黄糖	30克
无盐牛油（热溶）	60克
杏仁片	100克
鲜奶	2汤匙

■预 备

全麦面粉、低筋面粉筛匀，备用。

■做 法

1. 牛油、黄糖打至滑，加入面粉料搓成面团，至长方形状，放入冰柜冷藏1小时以上。
2. 预热烤炉至180°C约10分钟。
3. 取出面团，擀薄成3毫米厚的正方形，用叉子于底部刺孔，烤约20分钟。
4. 取出烤饼，刷上黄梅果酱。
5. 饼面材料混合，均匀地铺在饼底上，放入烤炉再烤15至20分钟至金黄，即可取出，待凉后切成条状享用。



薰衣草曲奇



散发鲜花芳香的薰衣草饼干，只要稍加心思就是充满浪漫气息的心意礼品。

薰衣草曲奇

■材 料

无盐牛油（室温）	90克	盐	1/8茶匙
糖霜	40克	薰衣草香草	1茶匙
低筋面粉	110克		

■装 饰

彩色糖珠 适量

■预 备

1. 低筋面粉、盐筛匀，备用。
2. 薰衣草切碎，备用。

■做 法

1. 牛油打成奶油状，加入糖霜继续打至淡黄色。
2. 加入已筛的低筋面粉、薰衣草，拌成面团，拍平，放入冰柜冷藏约1小时以上。
3. 烤炉预热至190°C约15分钟；烤盘刷油备用。
4. 取出面团，擀薄至3毫米厚，用饼干模切出不同形状，放烤盘上。
5. 放入烤炉，烤约10至15分钟（视饼干大小而定），取出后放在架上待凉。
6. 糖衣材料混合，涂一层薄薄的糖衣在曲奇上，加上彩珠即成。



麦片核桃曲奇



用全麦粉、麦片做成的曲奇，浓浓麦香，充满乡村田野气息。

麦片合桃曲奇

材 料

无盐牛油（室温）	150克	麦片	30克
黄糖	80克	泡打粉	1/2茶匙
鸡蛋	1个	盐	1/8茶匙
全麦面粉	160克	合桃	70克

预 备

1. 预热烤箱至190℃约10分钟。
2. 烤盘涂油，备用。
3. 全麦面粉、泡打粉、盐筛匀，备用。

做 法

1. 牛油打成奶油状，加入黄糖拌匀。
2. 慢慢加入鸡蛋，搅拌至充分混合。
3. 面粉料分2次加入(2)中，拌至看不到粉末，再加入核桃拌匀。
4. 面糊用汤匙舀起，逐一放在烤盘上，放入烤箱烤约12至15分钟至金黄色，取出放架上待凉后享用。

