

四川科学技术出版社 勤十缘出版社(香港)

家庭烹饪丛书⑥

甜品百变法

蔡丽容 著



自序

《甜品百变法》这本小册子的出版时间约在11月尾12月初，这时候正值香港的初冬季节。在冬季里一般人常有寒风刺骨和干渴的感觉，特别需要甜品来滋补一下，然而，难道其余三季便无此需要吗？非也。香港的春天天气潮湿，雨雾连天，令人烦燥不安，宜吃一些解燥甜品来调和；夏季天气酷热，人人汗流夹背，这时便应吃一些凉冻甜品来消解暑气；秋天天气干燥，皮肤容易干裂，适宜选择一些滋润的甜品。甜品的功效繁多，除上述所说的以外，更有养颜的功用，爱美人士更宜多吃。

《甜品百变法》这本小册子把甜品分成五大辑，五辑共收录了一百篇甜品，其中有些甜品冷、热吃皆宜，我没有将之分作两种甜品介绍，只在稿尾注明，所以读者阅读这本小册子时便不只是学会了一百种甜品的做法，而是有百余种。最后希望各位读者能够喜欢我这百变系列的第六本书。

敬祝

身体健康，生活愉快！

蔡丽容

1992年10月

目 录

第一辑

解燥篇

1	海带绿豆沙	3
2	银杏绿豆泥	4
3	荸荠甘笋竹蔗水	6
4	绿豆荸荠爽	7
5	蛋花荸荠露	8
6	蛋花甜玉米露	9
7	荸荠片西米露	10
8	银菊西米露	11
9	津梨金枣蜜	13
10	清补凉煲荸荠	14
11	银菊煲糖冬瓜	15
12	四季桔蜜	16
13	陈皮栗子	17
14	蛋花荸荠沙	18
15	鹌鹑蛋煲腐竹薏米	19
16	鸳鸯果煲竹蔗	20
17	玉米西米椰汁	21
18	双雪煲南北杏	22
19	清心绿豆爽	23

20	火麻奶露	24
----	------------	----

第二辑

清润篇

21	清润豆茸露	29
22	麦米粥	30
23	红豆麦米粥	31
24	腐竹银杏糖水	32
25	水晶相思露	34
26	芋头西米椰汁	35
27	红豆绿煲眉豆	36
28	鲜龙眼番薯甜露	38
29	三宝甜露	39
30	鹌蛋凤眼果蜜露	40
31	清补凉煲鸡蛋	41
32	鲜百合金桔露	42
33	冬瓜苹果甘露	43
34	三角豆煲绿豆	44
35	百合绿豆沙	45
36	西洋菜蜜枣水	46
37	红枣薏米水	47
38	蔗糖海底椰	48
39	杏汁冬茸	49
40	鲜淮山栗子糖水	50

第三辑

滋补篇

41	椰青炖燕窝	53
42	杏汁炖木瓜	54
43	花生糯米粥	55
44	椰汁炖黑糯米	56
45	金丝蜜枣炖黄耳	58
46	鸳鸯桂圆炖银耳	59
47	川贝炖金梨	60
48	核桃淮山蜜露	61
49	滋补甜银杏	62
50	蜜糖荔枝汁	64
51	银耳桂花栗子	65
52	雪蛤丸子	66
53	桂圆栗子	67
54	川贝末炖苹果	68
55	黑豆银耳红枣露	69
56	红豆炖雪蛤	70
57	三枣炖花旗参蜜露	71
58	桂香雪蛤炖白果	72
59	南枣银杏	73
60	桂糖珍珠包	74

第四辑

养颜篇

61	松子香蕉露	79
62	冰花浑蛋白	80
63	鲜奶窝蛋	81
64	椰青炖雪蛤膏	82
65	枣茸核桃酪	83
66	椰汁炖燕窝盏	84
67	木瓜煲雪蛤	85
68	桂花炖三雪	86
69	淮莲豆露	87
70	冰花燕窝炖蛋	88
71	万寿果炖鲜奶	90
72	燕窝炖鲜奶	91
73	芋茸椰汁	92
74	香滑核桃糊	93
75	椰汁杏仁露	94
76	莲子百合红豆沙	95
77	姜汁炖鲜奶蛋白	96
78	杏汁荸荠爽	97
79	百合花生糊	99
80	鲜百合莲子炖燕窝	100

第五辑

凉冻篇

81	香芒奶冻	105
82	香茶凉粉冻	106

83	栗子冻奶·····	107
84	冰凉银耳蜜桃露·····	108
85	珍多冰·····	110
86	什锦水果杏仁豆腐·····	111
87	水晶荸荠沙·····	112
88	冰凉咖啡粒·····	113
89	什锦水果西瓜盅·····	114
90	冰凉水晶蜜瓜·····	115
91	粒粒蜜桃奶·····	116
92	凤梨爽·····	117
93	蜜瓜杏仁露·····	118
94	白果银耳蜜露·····	119
95	清甜木瓜冻奶露·····	120
96	桂圆木瓜奶露·····	121
97	葡萄乳酪冰草莓·····	122
98	香橙糖汁淋冰淇淋·····	123
99	清凉椰汁石榴子·····	124
100	凉冻柠汁荸荠露·····	125

第六辑

附录

第一辑

解燥篇



1

海带绿豆沙 (供四至六人分量)

材 料 冰糖约 320 克, 海带约 80 克, 绿豆约 240 克, 陈皮 $\frac{1}{6}$ 个。

工 具 细孔不锈钢勺或茶隔。

炊具提议 煲。

- 做 法**
- ① 海带用热水泡浸片刻。
 - ② 把海带浸软, 把摺纹铺平, 用手擦净, 凉干, 切成长条。
 - ③ 陈皮浸软, 刮去果瓢。
 - ④ 绿豆用水泡浸, 把坏豆和沙粒挑出, 用开水泡浸 1 小时以上。
 - ⑤ 烧开浸豆水和清水约共 8 杯, 下陈皮、绿豆和海带, 先用大火煲半小时 (用有孔煲盖或用筷子隔开煲盖)。
 - ⑥ 打开煲盖, 用勺或茶隔把豆壳撇去, 沾在煲盖的豆壳亦冲去。

⑦添加适量开水，用勺略拌，再用小火煲约 45 分钟。

⑧放糖，待溶，便可倒出供食。

注 此甜品宜冷吃及热吃。如冷吃，待绿豆沙凉透，放入冰箱内冷冻。

省时提议 可把绿豆预先处理好。

注意事项 ①海带一定要彻底洗净，否则有涩味。

②煲绿豆时，煲盖要有孔或留有空隙，可免外溢。

2

银杏绿豆泥 (供四人分量)

材 料 冰糖约 400 克，银杏（白果）28 粒，去皮绿豆肉约 320 克，香草 1 小棵，植物油适量（可用玉米油、花生油）。

炊具提议 蒸锅、煲各 1 个。

做 法 ①白果用刀背拍裂，把果肉用开水煮 3 分钟，倒出，趁热除去果皮和芯待用。

②冰糖捣碎，用1杯水小火煮溶成浓糖液，倒入白果，小火煮15分钟。

③香草洗净，用 $1\frac{1}{4}$ 杯水煲10分钟，滤净（约剩1杯水）。

④绿豆用水泡浸片刻，把沙粒和坏豆挑出，先用开水煮20分钟，再倒去浸水，倒入③的香草水。

⑤烧开蒸锅，下④，用大火蒸半小时，取出用匙压烂。

⑥把⑤的豆泥倒入，下植物油、白果连糖水，用小火搅拌均匀（试吃是否够甜，如不够甜可略加白砂糖拌匀），趁热供食。

省时提议 可预先把白果、豆泥处理好，待吃时加入冰糖烹煮便可。

注意事项 烹煮豆泥时不宜用大火，要不停地顺方向搅拌。不用大火可免糊和粘底，顺方向搅拌则可使甜味均匀。

3

荸荠甘笋竹蔗水 (供四至六人分量)

材 料 冰糖约 80 克，荸荠约 160 克，竹蔗（甘蔗）约 400 克，红萝卜（甘笋）约 240 克，茅根少许（随意）。

炊具提议 大型煲 1 个。

做 法

- ① 荸荠用水泡浸，把泥冲净，削皮或切去头和尾，用盐水泡浸片刻，倒出冲去盐味。
- ② 竹蔗用刀削去外皮，用盐水略浸，冲净。
- ③ 红萝卜削皮，切厚片。
- ④ 茅根洗净，切小段。
- ⑤ 把①～④的材料放入大煲内，倒入适量清水，用大火煲开，改用中火煲一小时半。
- ⑥ 把全部材料捞起，放入冰箱，待溶，便可供饮用。

省时提议 ①可把①～④的步骤预先处理好，用保鲜纸包好置放冰箱内，待煲时取出便行。

注意事项 ②应多煲一些，待凉，放在冰箱内冰冻供饮用。
荸荠和竹蔗要用盐水泡浸，可把小虫或微生物杀死。

4

绿豆荸荠爽 (供四人分量)

材 料 冰糖约 160 克，荸荠 12~15 粒，去皮绿豆约 160 克。

粉 浆 玉米粉 3 汤匙，水半杯。

炊具提议 蒸锅、煲各 1 个。

做 法 ①绿豆用水泡浸，把坏豆和沙粒挑出，用 1 杯开水泡浸 1 小时以上。

②烧开蒸锅水，下蒸架，放入①，隔水蒸 30 分钟。

③荸荠用水浸去泥，削皮，用盐水泡浸，冲去盐分。

④荸荠切片。

⑤烧开 $2\frac{1}{2}$ 杯水，放冰糖，待溶（试吃是否够

甜)。

①倒入荸荠片和已蒸烂的绿豆，用小火烧开。

②倒入粉浆顺方向拌匀至浓稠即成，便可供食。

注 此甜品宜热吃。

注意事项 ①绿豆蒸烂，不宜用水煲，否则会弄至糜烂。

②蒸烂的绿豆倒入糖水中亦不宜用大火，否则会糜烂，不够爽口。

省时提议 可预先处理好绿豆和把荸荠削皮切片，待吃时取出烹煮便可。

5

蛋花荸荠露 (供四人分量)

材 料 白砂糖约 160 克，荸荠约 320 克，鸡蛋 2 个。

粉 浆 料 荸荠粉 $1\frac{1}{4}$ 汤匙，清水 $\frac{1}{3}$ 杯。

炊具提议 中型煲一个。

做 法 ①荸荠用水泡浸，把泥冲净，削皮后用盐水浸，取出，冲去盐分。

②用姜磨把荸荠磨成茸。

③把鸡蛋搅成蛋汁（待荸荠露完成后才搅）。

④烧开 2 杯半水，放白砂糖，待溶。

⑤待④微开，把粉浆料拌入。

⑥待⑤的荸荠露大开，改用小火，把蛋汁倒入，拌成蛋花，便可熄火供食。

省时提议

①磨荸荠茸不用姜磨，可改用搅拌机代替，会较省时。

②亦可把荸荠茸预先处理好，拌入少许砂糖，用保鲜盒装好置放在冰箱内，待吃前取出便可。

6

蛋花甜玉米露

（供四人分量）

材 料 白砂糖约 200 克，罐装奶油玉米茸 1 罐约 480 克，鸡蛋 2 个。

芡 汁 豆粉 1 汤匙，牛油少许。

炊具提议 中型煲 1 个。

做 法 ①把罐装玉米茸打开。

②烧开 3 杯水。

③倒入玉米茸在②，待微开。

④倒入白砂糖，用勺拌匀至溶，倒入芡汁，拌匀，熄火焖片刻。

⑤把鸡蛋逐个打入小碗内搅匀。

⑥再烧开④，把蛋液倒入，用筷子迅速拌匀，便可供食。

注 此甜品冷吃、热吃两者皆宜。如冷吃可不用芡汁，糖略加多一点。

注意事项 先烧开水，后下玉米茸可免粘底。

7

荸荠片西米露 (供四人分量)

材 料 冰糖约 240 克，荸荠约 200 克，细粒西米约 80 克，鸡蛋 2 个。

用 具 密孔簸箕 1 个。

炊具提议 清洁煲。

做 法 ①荸荠泡浸在水中，待污泥溶解在水中，冲净，削皮。