

时尚甜品系列

Laijia zuo tangguo

李雪娥◎著

在家做糖果

- 40款简单易学的手工糖果
- 在家DIY的甜蜜礼物
- 难以抵挡的诱惑

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在家做糖果 / 李雪娥著. —北京: 中国轻工业出版社,
2009.9

(时尚甜品系列)

ISBN 978-7-5019-6896-1

I. 在… II. 李… III. 糖果-生产工艺 IV. TS246.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第038329号

版权声明: 本书由三艺文化事业有限公司授权出版。

责任编辑: 张 靓 责任终审: 孟寿萱 装帧设计: 北京水长流文化
责任校对: 李 靖 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年9月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 6.5

字 数: 125千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6896-1 定价: 32.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2008-5314

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

81158K1X101ZYW

时尚甜品系列

Laijia zuo tangguo

在家做糖果

李雪娥◎著

 中国轻工业出版社



作者自序

童年时，甜美的糖果带给我们许许多多快乐的回忆，这些陪伴我们成长的甜蜜礼物，包括有着各种果汁味的水果软糖、黄色包装盒的牛奶糖、吃起来有种像气泡感觉的沙士糖、可以当成哨子吹着玩的口哨糖、带着淡淡可乐口味的可乐软糖、软绵绵的棉花糖、外层裹着粗糖粒的西瓜糖……

嗯！介绍了这么多种糖果，嘴中的唾液腺是不是开始作用了呢？想不想了解中国的古早糖，记忆中每每在元宵灯会、游园会或庙会活动中就会有这些糖果的身影，经典代表的有糖葫芦，薄脆的糖衣裹着酸甜柔软的水果，从番茄蜜饯、山里红到草莓口味都有；还有麦芽糖饼干，两片香脆的全麦饼干中夹着淡淡甜香的麦芽糖，咬起来微微黏牙，品尝着酥脆与柔韧的双重口感；龙须糖呢，这个当然是最精彩的糖果，看着师傅像拉面一般，一边撒着熟玉米粉，一边将糖拉成松软绵密、细致成丝的龙须糖，就像表演功夫一样，难怪龙须糖是中国的功夫糖！

每次到中药房抓药，老板都会贴心的在药布袋中放些山楂饼，吃完苦苦的中药后来上一个，就能巧妙地解除口中的不适！所以糖果，其实是快乐时的一个奖励品，也是悲伤时的一个慰问品！她有一种特殊的魅力，让人很想亲近，让人很难抗拒……

就因为这样，着手规划了这本甜滋滋的糖果书，内容分为五大类，酥脆糖果包括杏仁、南瓜子、芝麻、核桃酥糖等；牛轧糖包括原味、杏仁、巧克力、抹茶牛轧糖等；硬糖则有造型水果糖、麦芽棒棒糖等；软糖则有太妃糖、棉花糖、瑞士糖、什锦养生糖、缤纷福吉软糖等；巧克力包括造型、七彩、米果、干果、薄荷夹心、乳加巧克力等。

你是看到糖果就开心的可人儿吗？快来看看这甜入心坎里的糖果，到底是如何掳掠女孩们的心？

李曾娅

舞动彩衣的 糖果精灵

Candy Fairy

世界各国的糖果以缤纷的色彩与吃不腻的口感吸引着全球无数信仰者，吃一口，不只是为了品尝它的甜蜜，更为了享受背后所被赋予的欢乐气氛。在这个时代，糖果将以最闪耀的姿态建立无国界的彩色地球村。

糖果的渊源与历史

人类吃糖的历史可以追溯到1万年前，发明地不是欧洲、也不是美洲、更不是中国，而是新几内亚，这个地区的人们用了7千年的糖之后，制糖技术才传入埃及，经由阿拉伯人带入欧洲，并藉由西班牙四处殖民，传至世界各个角落。

最早的糖果一般认为是麦芽糖，而外裹蜂蜜糖衣的杏仁糖也是糖果家族的老祖宗级角色，不过，这个出现在罗马地区的糖果早先还属药用性质。那时的人原本只是将杏仁蘸上蜂蜜来吃，然而蜂蜜在冷空气下会产生凝结，因而发现可将杏仁裹上糖衣成为可携带式的甜食。但由于当时蜂蜜得来不易，糖果并不普遍，还只是少数王宫贵族可以品尝的美食。但是随着殖民地贸易的兴起，蔗糖已不再是什么稀罕的东西，许多的糖果制造商在这个时候开始试验各种糖果的配方，大规模地生产糖果，从而使糖果进入平常百姓家。这就是今天我们能见到如此众多的糖果的重要原因。

然而在中国，糖果的出现就没那么美

丽，反倒是无心插柳的意外。古代的中国药材虽为良药苦口，但很多病人却因受不了其苦味而敬而远之，于是聪明的中药师就在熬好的药汤里加入一些口味较甜的药材如罗汉果，并做成药丸的形式，让怕苦的病人得以吃下药丸达到治疗的功效。当时一颗颗圆滚滚、吃起来微甜的药丸也就成了现代糖果的前身。

糖果的多种面貌

时至今日，糖果价格低廉，已成为非常普遍的食物，为符合现代人挑剔的口味，也发展出各式的素材与口感，同时糖果也在不同的国家、不同的节庆，而产生更多样的内涵。

1 是幸运的符号——西方三大节日之一的“万圣节”，是全年欧洲糖果消耗最大的节日，因为象征幸运的糖果可以打发来敲门的顽皮小恶童，没有糖果的人只得遭受一整年的诅咒；“复活节”时兔子和蛋形糖果，可以捎来春之女神的信息。

2 是爱情的化身——占糖果家族的大宗——巧克力，可以恰当地表达暗恋的情意，因而在情人节时特别热卖，在日本甚至还发展出白色情人节，回赠糖果更是两情相悦的表现。

3 是幸福的象征——英国人认为，未婚的女子只要咬一口撒满糖霜的圣诞屋，就能遇见带给你幸福的伴侣。中国人认为吃起来

甜蜜的食物，能帮助妇女达成生小孩的愿望。

4 是无穷的变化——所有糖果的甜味，其实都是来自于糖，除了一般熟知的砂糖、冰糖之外，可用作糖果原料的还有黑糖、麦芽糖、蜂蜜及冰糖，甜度及风味各有巧妙不同！

红糖：原料为甘蔗，含有95%左右的蔗糖，做法是将蔗汁过滤后熬煮5~6小时，经过不断搅拌让水分慢慢的蒸发掉，使糖的浓度逐渐增高，高浓度的糖浆在冷却后会凝固成为固体块状的粗糖而成，其特色为含有特殊焦香、蜜香，以及最原始的蔗香，特别适合用来制作甜年糕、豆沙、红豆汤等，都可以让甜味及风味有很好的发挥。

白糖：原料为甘蔗汁，做法是将蔗汁溶解、去杂质后，经过脱色并蒸发掉水分之后，就得到无色透明的固体。其特色是蔗糖纯度最高的糖，甜味很纯，最适合加在咖啡或红茶中调味及烘焙上。

砂糖：原料为甘蔗汁，做法是将蔗汁溶解、去杂质后，结晶而成的黄色砂糖，又称为二砂，其特色为含有少量矿物质及有机物，因此带有颜色及淡淡的甘蔗蜜香，最常被用在一般烹调的调味。

方糖：原料白糖，做法是将白糖研磨成粉末之后，经过用模子压制成的“糖粉块”，方糖在压缩凝结过程中，会有很多空气在里面，所以很容易溶解，需放置在密闭盒中。

果糖：果糖是一种存在于天然食物中的糖类，比如各种水果。果糖和葡萄糖一样，都

属于单糖类，也就是进入人体肠道后，不需要经过消化，就可以直接被人体吸收。它的甜度比蔗糖高，因此用量就可以减少，而且因为是液态，所以添加在饮料中极为方便。一般而言，果糖具有高甜度、低龋齿性及较不会造成血糖升高等好处。

冰糖：原料是白糖，将白糖水高温熬煮浓缩，完全去除糖渣后，导入铺有棉线交织网，保持在一定的温度较长的时间，让结晶长大就会自然形成不规则的冰晶状冰糖，冰糖因为纯度高，所以甜度较纯，没有杂味。其特色为透明无色、质地坚硬不易溶解、不易发酵、糖性稳定，能渐进式地释放出甜味，可保有食材原味。

黑糖：黑糖是甘蔗榨汁后直接熬煮，保留最原始的甘蔗天然风味，不经化学过程，富含维生素及矿物质，黑糖里的糖蜜滋味，还带着一般砂糖所没有的炭烧香气原料，其特色为色浓焦香、口感丰富，有活血化淤、缓中止痛、健脾暖胃的作用，尤其对舒缓女性生理期的不适特别有效。

麦芽糖：首先把蔗汁煮热成胶状，然后再放入麦芽、糯米共煮1小时，再进行发酵达4小时后，将糖液过滤出来，等水分蒸发，就可得到金黄色的麦芽糖。不过过程中要不时搅拌，否则麦芽糖就会很容易黏底而煮焦。其色泽金黄透明、口感香甜，入口后不易产生酸味，可减少蛀牙的发生，有止咳、爽声润喉的功效。麦芽糖的食法很多，只要你想得到，麦

芽糖都可成为各种甜品的配料。

蜂蜜：原料是花蜜及蜜蜂的唾液，蜜蜂吸取花蜜后，唾液将花蜜转化为蜂蜜，经由储存、酿制、熟化，最后被人类所采集。蜜蜂的唾液会将花蜜转化为葡萄糖与果糖，因此蜂蜜比一般的蔗糖容易吸收，对肠胃不会造成负担，非常适合病人食用。香甜的蜂蜜含有少量营养素，在古代被当作珍贵的滋补品，并且用于医药保健上。

糖在烹调上的功用

糖在日常生活中常常占有举足轻重的地位！可是为什么“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”中，偏偏独漏糖呢？其实在中国饮食文化里，糖的使用也是非常多元的！哪个小孩不爱糖？或许是因为糖实在是太贴近生活了，以至于让我们忽略了它吧？砂糖在食品中肩负的重大责任，除了产生甜味之外，还能增添食品亮丽的色泽，老一辈的人在腌渍食物时喜欢加糖，因为它是良好的抗氧化剂，并可以帮助发酵、赋予黏与甜、有着良好的保湿性。

想不想做个用糖达人，提供下面几项方法，让您成为用糖高手。

1. 多筋的肉类在烤、烧、煎、煮前，可添加少许砂糖，使肉质更柔软。
2. 豆类煮前先加砂糖浸泡，能使豆类软松。
3. 做寿司饭时，加入少许砂糖及醋可保持米饭的黏性与保湿性。
4. 烧烤料理作用的涂刷酱料，可以加入少许砂糖，有提味添香、增亮色泽的功效。

5. 烹调香菇等南北干货时，在发泡期可加入适量砂糖，能加速完成时间。

6. 适量浓度的砂糖，可延长食物的腐败时间。

健康零食新趋势

虽然我们叙述了许多糖的好处与用途，但糖这样食品，还是少吃些比较好。对成年人来说，过量的甜食会使热量摄取过度，造成肥胖；对于成长期的儿童来说，有可能因为甜食的摄取，而使正餐食欲不振，最后造成营养不均衡，影响生长发育。糖与甜食，应该只是饮食生活的点缀，天然新鲜的食物，才是食物摄取的主力！

而随着现代人养生观念的高涨，以健康为诉求的糖果渐受重视，许多草本植物如薄荷、薰衣草、绿茶等纷纷成为最热门的成分，因而标榜低热量、高营养的糖果也愈受喜爱。然而这样的转变也影响着整个零食界，在台湾占零食比例最大宗的饼干、蜜饯，在口味的变化上也有别于以往。

目录 Contents

08 制作糖果的材料、工具简介

酥脆糖果系列 Brittles Candy

- 16 芝麻酥糖 Sesame Brittle
- 18 杏仁酥糖 Almond Brittle
- 20 南瓜子酥糖 Pumpkin Seed Brittle
- 22 核桃脆糖 Walnut Brittle
- 24 花生脆糖 Peanut Brittle
- 26 糖球玉米花 Sugared Popcorn Ball



牛轧糖系列 Nougat

- 30 原味牛轧糖 Nougat
- 32 杏仁牛轧糖 Almond Nougat
- 34 巧克力牛轧糖 Chocolate Nougat
- 36 抹茶花生牛轧糖 Peanut- Green Tea Nougat
- 38 南枣核桃糖 Date-Walnut Candy

硬糖系列 Hard Candy

- 42 麦芽棒棒糖 Maltose Lollipops
- 44 咖啡糖 Coffee Candy
- 46 造型水果糖 Fruit Candy
- 48 水果冰糖葫芦 Sugarcoated Haws on Stick with Fruit





软糖系列 Fondants

- 52 太妃糖 Pulled Taffy
- 54 奶油牛奶糖 Butter Fondant
- 56 焦糖牛奶糖 Soft Caramels
- 58 白色牛奶糖 White Milk Fondant
- 60 棉花糖 Marshmallow
- 62 草莓瑞士糖 Switzerland Strawberry Fondant
- 64 芒果瑞士糖 Mango Switzerland Fondant
- 66 彩色软糖 Colourful Fondant
- 68 QQ软糖 QQ Fondant
- 70 什锦养生糖 Assorted Healthy Fondant
- 72 水果软糖 Fruit Fondant
- 74 椰丝球 Ribbon Coconut Ball
- 76 缤纷福吉软糖 Holiday Fudge
- 78 花生软糖 Peanut Fondant
- 80 绿茶软糖 Green Tea Fondant



巧克力系列 Chocolate

- 84 造型巧克力 Special Chocolate
- 86 七彩巧克力球 Colour Ball Chocolate
- 88 米果巧克力 Senbei Chocolate
- 90 干果巧克力 Nuts Chocolate
- 92 夹心巧克力 Filled Chocolate
- 94 薄荷夹心巧克力 Filled-Mint Chocolate
- 96 巧克力棒棒糖 Chocolate Lollipops
- 98 乳加巧克力 Milk Chocolate
- 100 方型巧克力 Square Chocolate
- 102 巧克力松露 Truffle Chocolate



制作糖果的材料、工具简介



01 **核桃**：核桃是最常用且受欢迎的干果之一，使用前可略烤再制作。



02 **椰子粉**：烘焙时常用的椰子粉可分特细级、细粒级、短条级及粗粒级等四种形态。



03 **杏仁片**：杏仁片不仅营养丰富，且芳香可口，可加入糖浆中，用不完的杏仁片可放冷藏或阴凉处保存。



04 **糖粉**：烘焙上最常用的糖就是细粒白砂糖和磨细的糖粉。



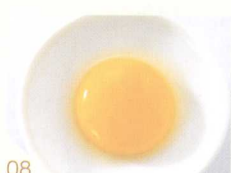
05 **奶油**：奶油是从牛奶中提炼出来的，分为有盐、无盐两种，一般使用无盐奶油。



06 **红糖**：红糖的原料是甘蔗，内含物质丰富，除了甜味外，还具有特殊风味，适合运用在做法简单的料理上。



07 **盐**：精制盐，用量少许，调味并增加风味。



08 **蛋**：在烘焙上占有重要的地位，新鲜的鸡蛋买来时，最好放入冰箱冷藏。



09 **冰糖**：是在极饱和的砂糖溶液中加入冰晶，使其在恒温之下慢慢结成晶块，虽然外观改变，其实成分无异于砂糖。



10 **香草精**：是由蔓藤兰科植物香草荚内的小籽粒经人工提炼而成，香味浓郁。



11 **葡萄干**：口感香甜，最适合用作糖果的内馅。



12 **砂糖**：又称作“细砂糖”或“食用糖”，是最常用也最熟悉的糖类。



13 **玉米粉**：是由玉米制成的粉类，添加适量的玉米粉可以增加糕点的黏稠度。



14 **腰果**：属坚果类，加入糖果可增加营养、风味和嚼劲。



15 **色拉油**：制作糖果时，为了让糖果组织蓬松，通常使用比重低的液态油取代奶油。



16 **奶粉**：全脂奶粉的乳脂肪含量一般在26%~40%，能让糖体组织均匀细致，柔软有光泽。

想学习做糖果前，一定要先看看使用哪些工具材料，并了解它们的功能及特性，再前往烘焙材料店选购，建议您先将这些基本配备准备齐全，再进行成品的制作，以下是本书会运用到的工具，清楚的解说与图片，让您一目了然，避免至烘焙店采买时找不到想要工具与材料的窘境。



17 **柠檬橘子皮蜜饯**：在蛋糕、面包、糖果、西点中，产生有嚼劲的美味口感。



18 **麦芽糖**：制作糖果的主要材料，色泽金黄透明、口感香甜，入口后不易产生酸味，可减少蛀牙的发生，有止咳、爽声润喉的功效。



19 **动物性鲜奶油**：由新鲜牛奶提炼而成，适合制作甜点或咸的菜肴。



20 **花生**：属坚果类，使用前可略烤，再制作糖果或表面装饰。



21 **牛奶巧克力**：可可块加糖加牛奶成分。



22 **草莓巧克力**：加味巧克力。



23 **薄荷巧克力**：加味巧克力。



24 **苏打粉**：用于烘焙，主要是使糖果组织滑嫩。



25 **香草粉**：甜点制作时添加香草粉，除了可使甜点有香草味，最重要的还能去除蛋的腥味，让糖果更加美味。



26 **北海道奶油香料**：香料的一种。



27 **蛋白霜**：原来由细糖与蛋白一起搅打成的蛋白泡沫，这里可使用现成的蛋白霜粉来代替。



28 **单酸甘油酯**：烘焙产品所使用的接口活性剂。



29 **米果**：为糯米爆制而成的副食品，口感香脆。



30 **洋菜粉**：洋菜是由海藻中提制，又称琼胶，是黄白色透明的粉末，需加热溶解，当温度降至 40℃ 以下就会开始凝结为胶体。



31 **柠檬酸**：是一种重要的有机酸，广泛用于食品工业，其功能除了消除疲劳外，还能帮助身体的基础代谢更为顺畅。



32 **低黏明胶粉**：提炼自动物骨骼的凝固剂，须先用温水溶化，再加入半成品中拌匀，适合制作棉花糖。



33

高黏明胶粉：提炼自动物骨骼的凝固剂，须先用温水溶化，再加入半成品中拌匀，适合制作QQ软糖。



34

南瓜子：坚果类产品，营养丰富，芳香可口。



35

彩色巧克力米：巧克力制品。



36

蔓越莓干：口感酸酸甜甜的蔓越莓干，具有抗泌尿道感染发炎的功效，女性可以多吃，蔓越莓干用于糖果糕点目前也很风行。



37

白芝麻：营养成分主要为脂肪，另外蛋白质、糖类、膳食纤维的含量也很丰富，储存芝麻制品时宜密封，并放在阴凉之处，避免光照与高温。



38

椰丝条：有一种引人喜爱的香甜气味，可直接加于糖浆内制作糖果，健康又甜美。



39

玉米花：玉米花松脆易消化，可作为日常的可口零食。



40

蜂蜜：蜂蜜含有丰富的果糖，果糖是自然界甜度最高的糖类，可当作甜味料使用。



41

抹茶粉：由抹茶末磨成粉状，可制作抹茶口味的糖果、饼干等，多了一种芬芳香。



42

红枣：味甘性温，富含丰富营养，且能保护肝脏。



43

柠檬汁：纯天然果汁。



44

可可粉：去除可可豆中的油脂后，研磨成粉，可混揉在糖浆中制作可可口味的糖果，也可用于表面装饰，提升风味。



45

葡萄糖粉：天然的葡萄糖是蜂蜜的主要成分，也存在水果之中，市面上可见葡萄糖粉产品，还可添加于一些特殊营养配方中，作为营养补充品。



46

荔枝香酱：色素水果香料。



47

芒果香料：色素水果香料。



48

草莓色香料液：色素水果香料。



49 哈密瓜酱香料：色素水果香料。



50 葡萄香精：色素水果香料。



51 炼乳：为“浓缩奶”的一种，炼乳是将鲜乳经真空浓缩或其它方法除去大部分水分的乳制品，除了各种水果、饼干可蘸吃外，也可淋在果冻、豆花上。



52 防潮糖粉：经防潮干燥处理，可添加于糖果中或用于糕点表面装饰。



53 果胶粉：果胶是由植物、水果或果皮中萃取出的多糖类物质，广泛应用于食品加工，如冰淇淋、糖果、乳饮料、果酱及果冻的制造。



54 菊花糖果模：制作菊花造型的糖果模型。



55 咖啡豆糖果模：制作咖啡豆造型的糖果模型。



56 心形糖果模：制作心形造型的糖果模型。



57 心形糖果模：制作心形造型的糖果模型。



58 椭圆形糖果模：制作椭圆形造型的糖果模型。



59 奶油橡皮刮刀：主要用于调拌面糊或刮净打蛋盆内的材料。



60 贝壳形糖果模：制作贝壳形造型的糖果模型。



61 切面刀：切取面团或糖果不可缺少的工具。



62 万用不沾烘焙布：不沾黏、耐高温，方便将糖果放在上面整形好后取下。



63 烤盘纸垫：垫在烤盘上，糖浆放在烤盘纸上，整形好后易于取下。



64 筛网：可把粉类过筛。



65
汤匙：用于舀取糖果。



66
塑料刮板：方便刮起工作台上的糖浆，以作进一步搓揉。



67
桨状搅拌器：桌上型搅拌器，适用于少量的糖果搅拌或家庭使用。



68
搅拌缸：桌上型电动搅拌缸，能很轻易搅拌糖浆材料，不但省力，也让搅拌出的糖浆质地更均匀。



69
木匙：搅拌干性或糊状的馅料用。



70
钢盆：有大、中、小三种，直径分别为38、32、26厘米。



71
滚轮刀：用来切割面皮、派皮和糖果成品。



72
打蛋器：搅拌蛋、糖、奶油等材料，也用于打发发泡鲜奶油，一般分为手动、半自两种，依形状分为螺旋形和直形两种。



73
竹串：制作棒棒糖时所需的器具。



74
平底锅：铝合金制品。



75
砧板：用于切割糖果。



76
铁盘：盛装糖果。



77
造型模具：用于制作造型糖果。



78
尺：用来切割糖果。



79
温度计：用于测量糖浆温度。



80
擀面棍：表面必须光滑，用来擀平面团、糖衣或各种材料。



81

轻便挤花袋：卷起来如圆锥形，尖端留小孔，可把装饰材料放入，再挤到成品上。



82

贝壳造型糖果模。



83

各种造型糖果模。



84

花造型糖果模。



85

巧克力棒棒糖模型。



86

贝壳造型模型。



87

叶子造型模型。



88

叶子造型模型。



89

切糖专用刀：切割糖果专用。



90

磅秤：称量各种材料，使用前先归零。



91

包装材料。



92

包装材料。



93

包装材料。

Brittles Candy

酥脆糖果系列

谁能抵挡的了花生脆糖的诱惑？是否有一整天嘴中都咀嚼着核桃脆糖的经验呢？





这系列介绍的糖果包括杏仁酥糖、南瓜子酥糖、芝麻酥糖、核桃脆糖、花生脆糖、糖球玉米花……这些糖果共同的特点就是需要经过高温的烹制，其次若是等到糖果冷却之后，没有马上将其放入密封罐中，而是置于常温下，糖果表面就会有水汽产生，吃起来口感就不脆了，所以等到糖果完全冷却之后，就要马上放入糖果罐中！