

幸福绘馆
第2季



我的 甜品生活

让甜品制作
成为一种享受

长春文化 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国十佳图书出版单位

幸福绘馆
第2季



我的
甜品生活

良卷文化 编著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

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。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我的甜品生活 / 良卷文化编著. —北京：电子工业出版社，2013.9
（幸福绘馆）

ISBN 978-7-121-20701-3

I. ①我… II. ①良… III. ①甜食—制作 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第130801号

责任编辑：项红

文字编辑：王维 于剑侠

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

装订：北京盛通印刷股份有限公司

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：880×1230 1/32 印张：5.5 字数：211千字

印次：2013年9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zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

幸福绘馆
第2季



我的
甜品生活

良卷文化 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

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。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我的甜品生活 / 良卷文化编著. —北京：电子工业出版社，2013.9
（幸福绘馆）

ISBN 978-7-121-20701-3

I. ①我… II. ①良… III. ①甜食—制作 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第130801号

责任编辑：项红

文字编辑：王维 于剑侠

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

装订：北京盛通印刷股份有限公司

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：880×1230 1/32 印张：5.5 字数：211千字

印次：2013年9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zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

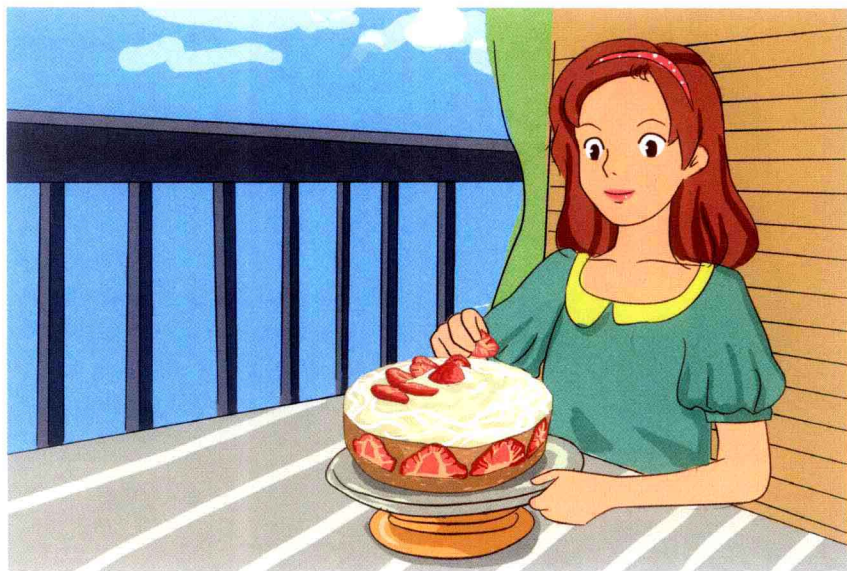
服务热线：（010）88258888。

戒不掉的甜蜜诱惑

“人生就像一盒巧克力，你永远不知道下一块是什么味道”，阿甘妈妈的这句话，或许恰如其分地解释了甜品的魅力。

对年轻人尤其是女孩子来说，甜品是一种戒不掉的诱惑：无论是暖意融融的春日午后，还是风在耳边跑的凛冽寒冬，当一匙或者一片甜品含在嘴里时，当那种幸福感在唇齿之间荡漾时，你一定会从内心深处感到无比满足吧……

那么，如果自己在家来做甜品会怎么样？这种诱惑会不会加倍扩大？花点心思为自己做一次甜品，除了享受美味之外，可能还会有类似“心灵按摩”的精神上的愉悦吧。





文字作者：潘亮



绘画师：卢舒奕

《我的甜品生活》是一本讲述自制甜品的书籍。本书第1部分为“序曲”，主要讲述自制甜品的基础知识，包括常用工具、材料和基本技能的介绍；后面9个部分则具体讲述了多种甜品的制作方法和注意事项。依照这本书的指导，你就能轻松享受自己的甜品生活和甜蜜时光了！

采用绘本的形式是本书最大的特点。通过这些精心绘制的图画，作者将制作各种甜品的过程进行了细致入微的分解，非常直观实用。另外，即便自己暂时不想制作，翻看这些可爱的图画也是一种休闲和享受。

本书的文字主笔是潘亮，其他文字作者还有王锐、李曦、张琛、孔祥丽、王舒芸、朱玲、王谦、廖陆春、蒋丽莎、杨旭春、张跃媛，图画主笔是卢舒奕，其他图画作者还有王果、张艺。感谢大家的努力，才有了这本美丽的小书！

如果你幸福，甜品会让你的幸福加倍；如果你不开心，甜品会给你贴心的安慰。从现在开始，跟着这本《我的甜品生活》学习自制甜品吧！

目录

序曲

所需材料	10
常用器具	15
基本技能	20



早餐甜品

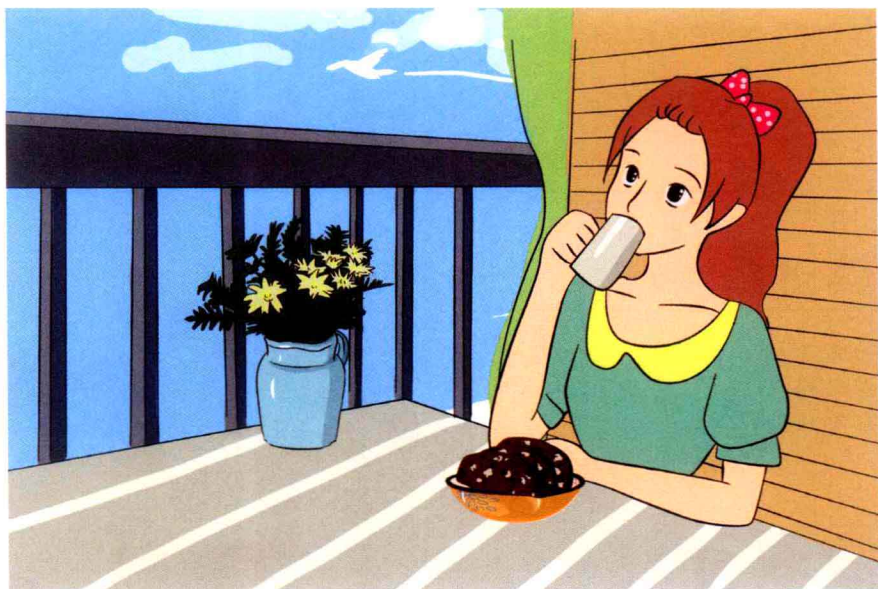
枫糖浆热松饼	30
燕麦葡萄甜饼	32
三明治蛋糕	34
意式坚果饼干	36
椰丝球	39



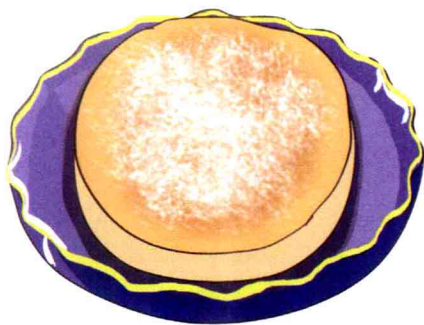
饭后甜品

香酥红豆卷	42
巧克力夹心饼	44
甜甜圈	47
雪球	50
反梨酥	52
樱桃克拉夫蒂	57



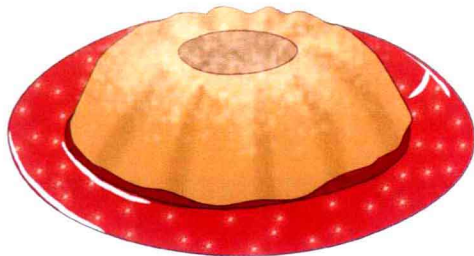


下午茶甜品



布朗尼蛋糕	60
熔岩巧克力蛋糕	63
蔓越莓司康	65
红茶磅蛋糕	68
蛋奶酥	72
大理石蛋糕	75

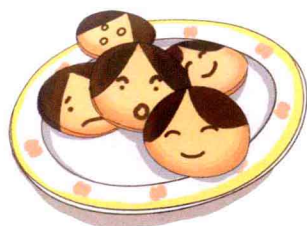
夜宵甜品



桂花牛奶冻	80
麦香核桃香蕉蛋糕	82
杏仁瓦片酥	86
天使蛋糕	88

适合小孩的甜品

手指饼干	92
娃娃饼干	95
贝壳蛋糕	99
法式焦糖炖蛋	102
水果夹心蛋糕卷	105



适合老年人的甜品

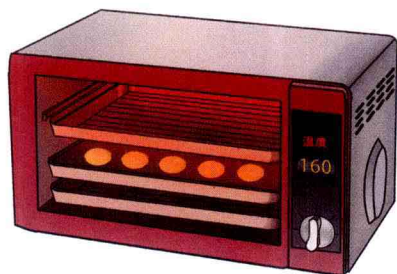
蜂蜜蛋糕	110
双皮奶	113
黑芝麻蛋卷	116
海绵蛋糕	119
芝麻南瓜饼	121



上班族的小甜品



抹茶费南雪	124
椰子塔	126
铜锣烧	130
核桃酥	133
方块葡萄酥	136



便于携带的甜品

蛋白薄脆饼	140
牛奶方块小饼干	142
英式燕麦烤饼	145
杏仁果酱小饼	147
香草曲奇	150

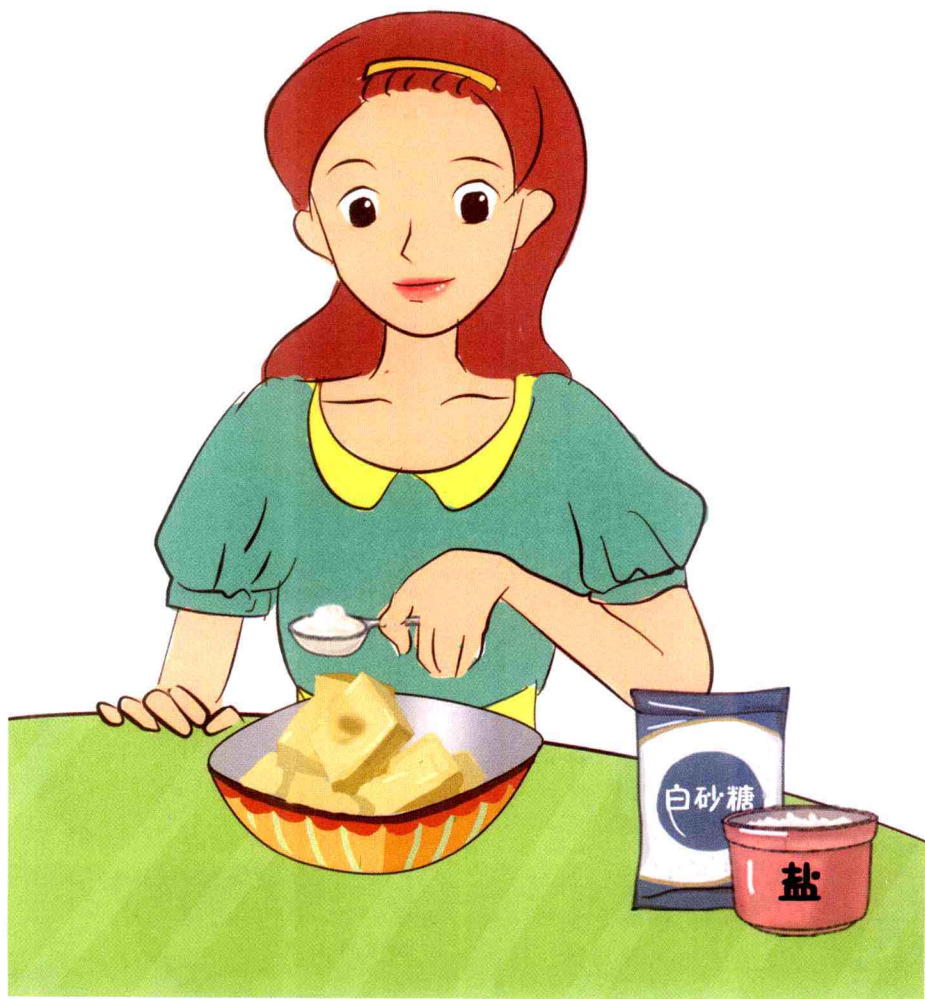
经典甜品



提拉米苏	154
黑森林蛋糕	157
芝士蛋糕	161
草莓慕斯	165
苹果派	169
奶油泡芙	174

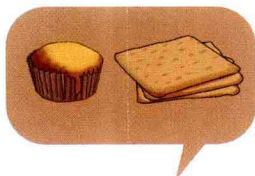
我的甜品生活

序曲

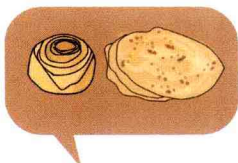


所需材料

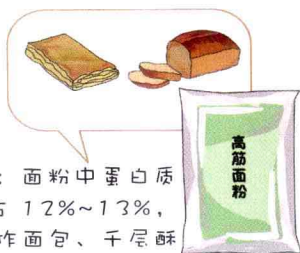
1> 面粉



低筋面粉：面粉中蛋白质含量约占7%~9%，常用于制作蛋糕、饼干等。



中筋面粉：面粉中蛋白质含量约占9%~12%，常用于制作中式面食点心、饼干等。



高筋面粉：面粉中蛋白质含量约占12%~13%，常用于制作面包、千层酥皮面团等。



全麦面粉：是由全粒小麦经过磨粉、筛粉等步骤制成的，常用于制作全麦面包、小西饼等。

2> 糖类



焦糖：呈深褐色，可用于调色、增加香味。

糖粉：由细砂糖研磨而成，常用于制作饼干、慕斯蛋糕等，也可用作装饰，如撒在甜点上作为糖霜。

细砂糖：呈白色细颗粒状，是制作糕点时最常用的材料。



蜂蜜：含有人体容易吸收的葡萄糖和果糖，风味独特，可作调味用。



红糖：含有浓郁的糖蜜，可增加口味，适用于制作风味独特或颜色较深的甜品。



3> 淀粉类

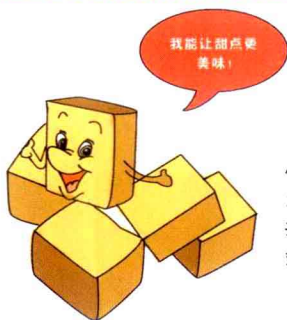
玉米淀粉：从玉米粒中提炼而成，常用于制作派馅、布丁馅。



葛粉：口感滑糯，常用于制作凉点。



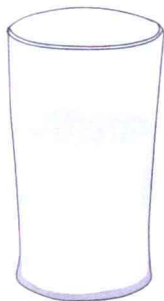
4> 黄油



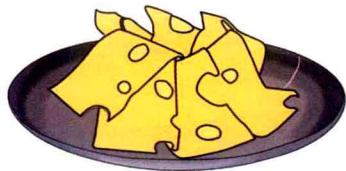
从牛奶中提炼出的油脂，分为有盐和无盐两种，常用的是无盐黄油。可使甜点的口感柔软，增加乳香味，需冷藏保存。

5> 乳制品

牛奶：可增加甜点的风味和润滑感，常用于制作乳酪蛋糕、甜甜圈、布丁等。



奶油奶酪：是一种未成熟的全脂奶酪，质地细腻，口感微酸，是制作乳酪蛋糕的重要材料。需冷藏保存。

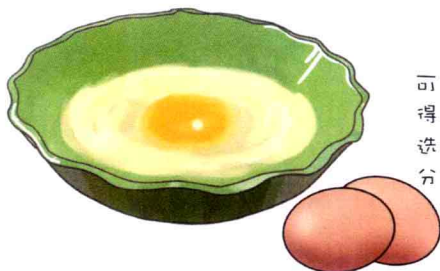


奶粉：在烘焙中常使用的是全脂奶粉，因其奶香味更浓郁。

鲜奶油：分为动物性鲜奶油和植物性鲜奶油。前者具有浓郁的乳香味，可使糕点的口感更润滑；后者的营养价值没有动物性鲜奶油高，但更健康。



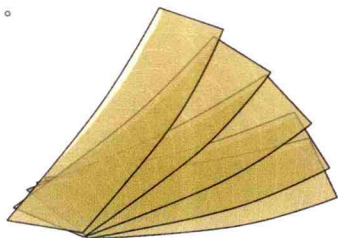
6> 鸡蛋



可增加甜点的香味，并使材料变得蓬松柔软。根据目的不同，可选择使用全蛋，或将蛋黄和蛋白分离。

7> 鱼胶

鱼胶片：是一种增稠的添加剂，需用冷水浸泡后再使用。常用于制作慕斯蛋糕等。



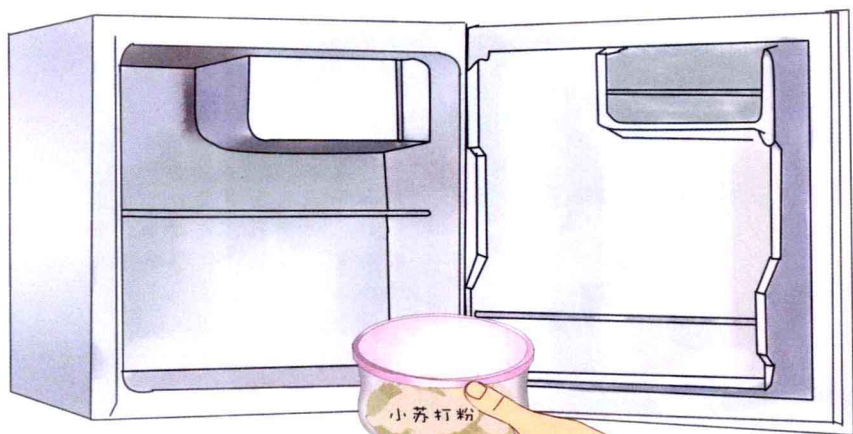
鱼胶粉：是提取自鱼鳔、鱼皮，经加工制成的一种蛋白质凝胶，需用冷水浸泡后使用。



8> 膨松剂



泡打粉：为中性材料，可使糕点膨大，并更为松软。广泛用于制作蛋糕、饼干。应保存于密封的罐内，放置在阴凉干燥处。



小苏打粉：为碱性材料，适用于添加在含酸性材料较多的糕点里，如可可味蛋糕、咖啡味蛋糕等，可增加甜点的色泽，并使口感更醇和。最好以密闭的方式存放。

9> 调味粉

可可粉：以可可豆磨制而成的粉末。使用前需先混合于溶液里，也可直接撒在甜品上作为装饰。

咖啡粉：使用前要先将其溶于热水中，常用于制作咖啡戚风蛋糕、咖啡果冻等。

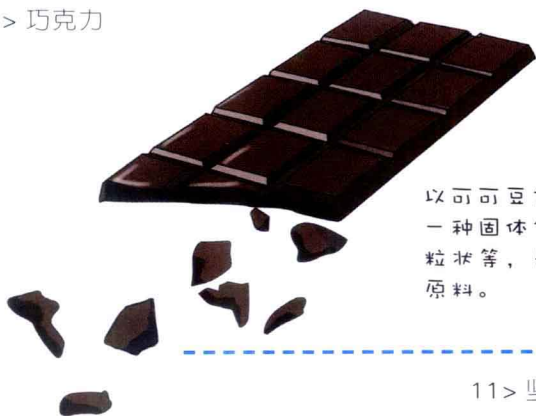


香草粉：可增加甜品的口感、香味，但不可添加过多。

绿茶粉：可使甜品具有绿茶的清新风味。



10> 巧克力



以可可豆为主要原料制成的一种固体食品，有块状、颗粒状等，是制作甜品的常用原料。

11> 坚果类

既可增加口感和营养，也可用作装饰材料。常用的有杏仁、核桃仁、开心果、松子、葵花子、南瓜子等。



12> 水果蜜饯

常用的有葡萄干、橙皮、杏干、桃干、蔓越莓干等。

