

The
NO-SUGAR!
Desserts and Baking

無糖

甜點烘焙寶典





The
NO-SUGAR!
Desserts and Baking

無糖
甜點烘焙寶典



甜點大師的65道製作秘訣不藏私

伊珊·斯蓓維克 (Ysanne Spevack) ©著

妮奇·多伊 (Ncki Dowey) ©攝影

晨星出版





CONTENTS

一起開始無糖生活吧！／ 6

少一點，更好！／ 8

為什麼不吃糖？／ 12

無糖甜味劑／ 15

熱烤布丁、奶酥及卡士達／ 34

果凍、慕斯及舒芙蕾／ 50

冰淇淋、刨冰及冰棒／ 70

塔、派及起司蛋糕／ 84

特殊節慶蛋糕／ 120

杯子蛋糕、方塊蛋糕及司康／ 146

餅乾及糖果／ 174

營養成份表／ 196

致謝／ 203





一起開始無糖生活吧！

我常常在想，要怎麼樣才能做出賓主盡歡的特色料理：健康的主菜、熱呼呼的湯、清脆的沙拉……沒錯這些都很重要！但唯有加上甜點，才能讓一頓家常料理令人回味無窮。甜點的力量，能讓普通的晚餐變成一場豐盛饗宴；讓賓客覺得備受尊崇；讓他們知道，這不只是一頓簡單的家常便飯而已。

我是英國人，但在洛杉磯和紐約住了十幾年。我的坐上嘉賓有熱愛甜食的男性和注重身材的女性，要做出滿足所有人的甜點對我來說是場極致的挑戰。這些年來，我做過各式各樣的甜點，讓全部的客人都能盡情享用。嗜甜的螞蟻人不必委屈味蕾，在意健康的養生者也能毫無罪惡感地自在品嚐。

我喜歡用生可可和枸杞等超級食物做加州風的裸食甜點、烘烤香濃甜蜜的紐約式杯子蛋糕、還有暖心又療癒的傳統英式烤布丁。

本書的食譜有適合帶在餐盒裡的小點心、平日晚餐後的快速無糖甜點、夏季消暑的無糖冰品，以及冬季裡充滿懷舊情緒、適合配杯熱茶的熱烤布丁。當然還有經典的聖誕甜點和下午茶茶點，還有精心研發的無糖派、司康、餅乾、糖果、和誘人的生日蛋糕。

書中有很多食譜是無麩質、低麩質、純素、或是無乳製品的。當然，每一道都是無糖的！請盡情享用這些美味、無負擔的甜點，一起開始無糖生活吧！

少一點，更好！

低麩質、少乳製品及無糖是很多人努力想達成的每日飲食目標，希望可以不特別嚴格限制，保留一點飲食的樂趣，但又要能減少攝取不健康的食材。在這本書中，收集了以水果天然甜味為基底的食譜、裸食食譜（raw recipes），以及用其它食材代替糖的傳統烘焙糕點配方。其中大部份的食譜是小孩及成人都能享用的。有些符合原始人飲食（Paleo diet）以及全素主義者的飲食原則，但有些則仍針對一般家庭喜好，含有蛋、奶、及小麥等食材。



我的無糖理念

希望本書能幫助你及全家人戒掉飲食中所有的精製糖。我的理念是運用未過度加工或精化、富含礦物質及植物營養素的營養食材，做出健康美味的甜點。

我先聲明，本書所定義的糖，指的是包裝上有「糖」這個字眼的東西。書中很多食譜確實含有會引起血糖升高的單一碳水化合物成分，如：蜂蜜，因此糖尿病患者參考本書前請先諮詢醫師。雖說如此，第一型糖尿病的患者還是能安心享用本書裡大多數的食譜，這些甜點的熱量較低也較不易造成蛀牙。

對我來說，避免食用精製糖，不只能降低葡萄糖對血糖的負面影響，更重要的是提升了我們對營養、有機、未加工等有益食材的使用。

無糖飲食讓你心情變得更好，白天更有精神。有助孩子發育成長，讓學習表現更好、更專注。

無糖飲食能提升整體健康，晚上更好入睡、皮膚變得

無糖飲食
讓你心情變得更好，
白天更有精神。
有助孩子發育成長，
讓學習表現更好、
更專注。



我的理念是運用
未過度加工或精化、富含
礦物質及
植物營養素的
營養食材，
做出健康美味的甜點。





光滑、感官直覺更敏銳、避免疾病、增強生育能力。而攝取富含礦物質食物的同時又能刺激味蕾，不必再為吃而充滿罪惡感。

無糖飲食並非退而求其次，而是更美味愉悅的選擇。你將發誓永遠不再買糖，而你的親朋好友也絕不會抱怨，因為他們根本不會發現！

運用浸漬水果、烘烤蔬菜或浸泡種籽等傳統手法，讓這些尋常的食材，搖身一變成為無糖甜味劑。

無糖甜點更好吃

我們很幸運地身處在一個食材無國界的美好年代，但學習運用這些食材得花點工夫。

我在這些食譜中用了多種不同的無糖甜味劑，其中某些食材對你來說可能很陌生。

有些天然未加工的甜味劑，最近才出現在西方國家，但在原產地已經有悠久的歷史。

當然，這也沒什麼新奇的。從發現第一條跨海航程後，冒險家就沿著香料之路，把新的食材帶進歐洲。人們開始旅行的原因之一，就是想滿足探索新鮮風味的欲望，然後把這美好的風味帶回家鄉種植在自己的田園裡。

書中有一些食譜使用常見的蔬果帶出天然甜味。運用浸漬水果、烘烤蔬菜或浸泡種籽等傳統手法，讓這些尋常的食材，搖身一變成為無糖甜味劑。

蜂蜜，有些人因為害怕高升糖指數而不吃，但它具有多層次的味道和質地，其他蜜蜂製造的蜂膠、蜂王乳、及蜂蠟等副產品，同樣具有健康又有機的特性，在我的無糖甜味劑殿堂中佔有重要地位。

這些食譜大部份是我從頭研發的，即使有些是改良自傳統甜點，也都經過仔細地測量與嘗試，才得以選擇出最搭調的無糖甜味劑。

最好先認識天然的甜味劑，如此才能自由運用。不同廠牌的甜味劑品質差異性極大，我列出了我最喜歡的品牌和種類，你可以自行選擇，決定哪些食材可以常常食用，哪些食材偶爾為之就好。





Morning Star

熱烤布丁、奶酥 及卡士達

寒冷的夜裡，沒有什麼比窩在爐火邊享受溫熱甜點更暖心的了。

這時來份熱奶酥佐卡士達醬最棒，

但這並不表示一定會吃進很多糖。

這裡提供了更簡單、更快速、非傳統的無糖甜點料理方式，

不管是焦糖鳳梨海綿蛋糕、甜莓墨西哥脆餅、

香濃巧克力卡士達醬，

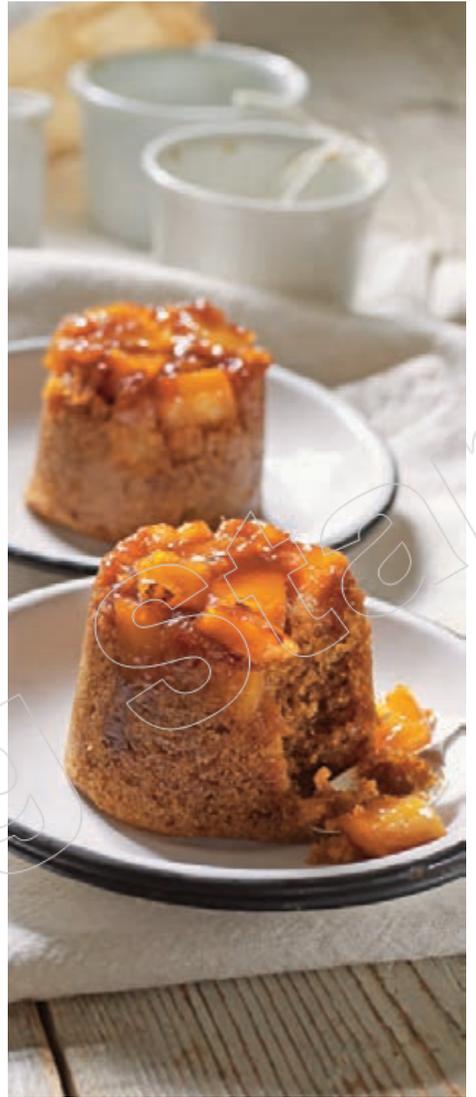
保證每一口都讓你溫暖在心頭。





冬夜裡來份熱布丁，
每一口都讓你溫暖在心頭。





完美蘋果奶酥



這道熱奶酥有兩道烘烤程序。首先要先將底層的蘋果內餡烤透，接著鋪上奶酥之後，再進烤箱一次，烤到香脆可口。這樣分次烘烤的作法可以避免上層的奶酥烤得過乾或烤焦。

蜂蜜及楓糖有助於蘋果在烘烤的過程中焦化，本食譜建議的份量適用於較不甜的蘋果。如果你用的是比較甜的蘋果，請酌予減量；不過如果你用的是比較酸的蘋果，則要增加蜂蜜及楓糖的添加量。出爐的完美蘋果奶酥佐鮮奶油、或椰漿食用最對味了，如果再配上一部老電影，就可以營造出濃濃的懷舊氛圍。



12 人份

植物油（抹烤盤用） 15ml / 1T

杏仁粉 50g

全麥麵粉 90g

燕麥片 90g

肉桂粉 5ml / 1t

冷壓椰子油或無鹽奶油（切丁） 175g

蜂蜜 30ml / 2T（視情況酌量增減）

楓糖漿 30ml / 2T（視情況酌量增減）

蘋果汁 120g

薑粉 1.5ml / 1/4t

荳蔻粉 少許

中型蘋果 6 ~ 8 顆

1. 烤箱預熱至 180°C / 350°F / Gas 4，在 23cm×23cm / 9in×9in 的淺烤盤內抹上一層油備用。
2. 將杏仁粉、全麥麵粉、燕麥片和一半的肉桂粉倒入碗中混合均勻。
3. 再將椰子油或奶油加入 2 中，用手指快速搓揉至豆子般的塊粉粒大小。
4. 將蜂蜜罐整個浸入熱水中，使蜂蜜軟化呈液體狀。再將蜂蜜與楓糖漿倒入小碗中混合均勻。
5. 舀一大匙蜂蜜、楓糖漿混合之 4 淋到 3 中，用叉子攪拌均勻，再放進冰箱冷藏。
6. 將香料（剩下的肉桂粉、薑粉、荳蔻粉）加入蘋果汁中攪拌均勻。蘋果切成四瓣去核，放進抹油備用的烤盤中，再倒入香料蘋果汁混合液，淋上剩下的蜂蜜楓糖漿。
7. 烤盤蓋上錫箔紙，放進烤箱烘烤 45 ~ 60 分鐘，然後從烤箱取出，試試蘋果是否烤透。蘋果品種不同，所需的時間也不一樣，因此要用叉子試試看。如果已經可以了，再把冰箱冷藏備用的 5 平鋪在蘋果上。
8. 把烤箱溫度調高到 220°C / 425°F / Gas 7，再把烤盤放進烤箱，這次不蓋錫箔紙，烤約 20 ~ 30 分鐘，直到表面呈金黃色即可出爐。烤盤從烤箱中取出靜置 10 分鐘後，即可享用。





塔、派及起司蛋糕

時而優雅、時而隨興，
這些塔、派、起司蛋糕充分展現了現代與傳統的氛圍。
你用不著因為忌口不吃糖，
而與這些經典甜品絕緣。
不管是水果派、或是起司蛋糕，
都是與親友在下午茶或晚宴聊天時不可或缺的點心。







這些美味的塔派，上層滑順、底部酥脆，彼此完美配搭，而且不含任何糖分！





巧克力塔皮和內餡都不含糖、乳類、及麩質！雖然是全素食譜，但和一般巧克力塔一樣好吃，作法簡單、健康加倍。

深巧克力的背景顏色特別適合用來裝飾，你可以用生機食材，如玫瑰花瓣、新鮮莓果、杏仁片、或是腰果奶油擠花，營造優雅經典的氛圍；或者，你也可以用不可食的材料點綴，像是生日蠟燭、人造花、或剪緞帶纏在竹籤上，讓想像力恣意馳騁！記得要提前一天開始準備，因為腰果浸泡隔夜效果會更好。

8 人份

塔皮

腰果（至少浸泡 4 小時） 115g

燕麥 40g

夏威夷豆 75g

可可粉 60g

香草精 5ml / 1t

去籽椰棗乾 75g 大約 14 顆

內餡

成熟酪梨 2 顆

可可粉 60ml / 4T

蜂蜜 30ml / 2T

新鮮綜合莓果（點綴用） 適量

1. **準備製作塔皮：**將瀝乾水分的腰果倒入食物處理機中，與燕麥、夏威夷豆、可可粉、及香草精一起攪碎充分混合，再加入椰棗乾攪打成糰。
2. 將 1 倒入直徑 25cm / 10in 的圓形扁平烤模中，用湯匙底部按壓塔料，將塔料平均分佈於烤模底部及邊緣，冷凍約 20 分鐘。
3. **準備製作餡料：**酪梨對切、去籽，將果肉挖至果汁機中，再加入可可粉、蜂蜜，高速攪打 20 秒充分混和。
4. 將餡料倒入塔皮中，再將派塔覆蓋好放進冰箱 20 分鐘以上，或冷藏數小時至隔夜，口感更好。食用前，用新鮮莓果點綴，提升視覺享受。
5. 巧克力塔皮和內餡都不含糖、乳類、及麩質！試試用生機食材在塔上做裝飾吧！

88

無糖甜點烘焙寶典



巧克力酪梨塔





餅乾及糖果

蜂蜜奶油酥餅、巧克力櫻桃餅乾、

素食生巧克力、杏桃杏仁糖……

這裡的餅乾、糖果讓客人吃了無負擔，

也不會造成血糖飆升與驟降。

這些甜品有股神奇魔力，不但能為平凡的日子帶來樂趣，

而且吃了沒有罪惡感！







如果你來我家串門子，
相信你會對
那個裝滿巧克力的
藍綠色鐵盒印象深刻。
那些巧克力
吃起來很夢幻又無糖，
而且不含乳製品，
有的只是純粹的美味。

