

# 轻松玩转甜品小食 看牛奶的七十二变

记者 王敏  
图片由受访者提供

牛奶从来不只是杯中饮品,在美食界,它是可以百变的美食精灵。银川美食达人艾琳用牛奶搭配各种食材,制成美味甜点,让平凡的白色液体成就一场舌尖上的盛宴。

## 01

### 牛奶橙子布丁 酸与醇的平衡之道

“牛奶和水果搭配,最考验的是平衡。”艾琳一边准备食材,一边分享着她的心得。牛奶橙子布丁是她最近的心头好,这道甜点既有牛奶的醇厚,又有橙子的清新,两者在口中交织,形成一种恰到好处的温柔。

做法并不复杂,但每一步都有讲究。先将新鲜橙子去皮,切成小块,放入辅食机中打成汁,再用细筛过滤,确保橙汁细腻无渣。“橙子的酸度能中和牛奶的腻,但一定要过滤干净,否则会影响布丁的口感。”艾琳说。接着,将牛奶倒入小锅中,加入提前用冷水泡软的吉利丁片,开小火慢慢搅拌,直到吉利丁片完全融化。这个过程需要耐心——火不能大,否则牛奶容易结皮,吉利丁片也会失去凝固的效果。

布丁碗底部铺上一片薄薄的橙子,再倒入混合好的奶糊,轻轻震平,盖上盖子放入冰箱冷藏。几小时后,奶糊凝固成颤巍巍的布丁,橙子的香气已经完全渗入其中。

艾琳喜欢在冷藏好的布丁上摆一片柠檬和几颗煮好的小汤圆。“小汤圆软糯,柠檬片清香,和布丁一起吃,口感层次特别丰富。”她说,牛奶在这里扮演的是基底的角色——它提供了布丁的主体结构,吉利丁片是骨架,而牛奶的脂肪则让整体口感更加顺滑。橙子的果酸让牛奶的甜不那么单调,而牛奶又化解了橙子的酸涩,两者相得益彰。



牛奶橙子布丁。



牛奶饼干。

## 02

### 烤牛奶 奶香方块的诱惑

如果说牛奶橙子布丁是温婉的江南女子,那么烤牛奶就是爽朗的西北姑娘。艾琳对这道甜点的评价是:“外皮焦香,内里嫩滑,一口下去,奶香在嘴里炸开。”

烤牛奶的材料很简单:牛奶500毫升、蛋黄两个、白糖25克、玉米淀粉50克,再加一片芝士。艾琳强调,玉米淀粉是关键,它决定了烤牛奶的凝固程度。“淀粉太多会偏硬,太少又不成形,50克淀粉配500毫升牛奶,是我试过很多次得出的黄金比例。”

做法从一口小锅开始。将两个蛋黄打入锅中,加入玉米淀粉、糖和牛奶,用打蛋器充分搅拌均匀,确保没有干粉颗粒;然后放入一片芝士,开小火加热;接下来是考验耐心的时候——必须不停地搅拌,防止底部糊锅。随着温度升高,混合物慢慢变得浓稠,从流动的液体变成类似卡仕达酱的状态。这

个过程大约需要5到8分钟,当搅拌时能看到明显的纹路,且不容易消失时,就差不多了。

“趁热倒入碗中,表面盖上保鲜膜,要贴着奶糊盖,防止表面结皮。”艾琳说。然后放入冰箱冷藏至少3小时,她通常提前一晚做好。第二天,凝固的奶块可以轻松倒扣脱模,切成整齐的方块。刷上一层鸡蛋液,放入预热200℃的烤箱,烘烤20到25分钟。

出炉的烤牛奶表面呈现出漂亮的焦糖色,有的地方微微鼓起,散发着一股焦香。咬开外皮,里面是嫩滑无比的奶冻状质地,温热绵密,芝士的咸香和牛奶的甜香融合在一起。艾琳说,牛奶在这道点心里不再是液态的存在,而是通过淀粉的糊化和芝士的乳化作用,变成了可以切割、可以烘烤的固体,这种形态的转变本身就是一种魔法。

## 04

### 从早餐到下午茶 牛奶的更多可能性

牛奶的魅力远不止于此。艾琳还分享了两种她常做的牛奶美食——牛奶鸡蛋饼和牛奶奶油夹心饼干,这两样分别承包了她的早餐和下午茶。

一个鸡蛋、适量面粉、一勺糖、半杯牛奶,搅拌成均匀的面糊。平底锅刷一层薄油,舀一勺面糊倒入,晃动锅子让它摊成圆形。小火煎到表面出现小气泡,翻面再煎十几秒就可以出锅。这样做出来的牛奶鸡蛋饼软香甜,带着浓郁的奶味,边缘微微焦脆,中间软嫩。艾琳喜欢在里面加一些胡萝卜碎,摆盘好看,营养也均衡。

至于牛奶奶油夹心饼干,则是艾琳招待朋友的保留节目。买好黄油饼干,但夹心自己来做。淡奶油加糖打发到硬挺状态,再加入一大勺炼乳和少许牛奶调节稠度。“牛奶能让奶油霜更加顺滑,而且不会那么腻。”她说。将打好的牛奶奶油装入裱花袋,挤在一片饼干上,盖上另一片,轻轻压平,放入冰箱冷藏半小时让夹心定型。饼干酥脆,夹心轻盈顺滑,奶香浓郁却不甜腻。“你瞧,牛奶从来不只是牛奶,它是可以百变的美食精灵,快来试试吧!”艾琳说。



烤牛奶。

## 03

### 牛奶蛋糕 入口即化的美味甜品

“很多人以为做蛋糕一定要烤箱,其实不然。”艾琳说着,端出一盘切好的牛奶鸡蛋蛋糕。这可以说是她最省事的牛奶甜品之一。

材料只需要两个蛋黄、适量白砂糖、30克玉米淀粉、300毫升纯牛奶。全部倒入碗中搅拌均匀后,再转移进小锅里。“一定要用小火,全程不停搅拌。”艾琳反复强调这一点。混合物会从稀薄的液体慢慢变稠,直到成为一坨浓稠、顺滑、不易滴落的面糊状。这个过程很快,大约三四分钟,一旦达到这个状态就要立刻离火,否则会过

稠甚至糊掉。

趁热倒入碗中,轻轻震荡几下,排出气泡,让表面平整。然后放入冰箱冷藏两小时。时间一到,取出倒扣,一块完美的奶糕就会落在盘子上,表面光滑如镜,微微颤动。切成自己喜欢的形状——方块、长条、菱形都可以,摆在盘子里,撒上一点椰蓉或者可可粉,看起来就像精致的甜品店出品。“入口即化,这毫不夸张。”艾琳说,还可以切块泡在热牛奶里当早餐,或者夹在两片饼干中间做成简易的奶糕三明治。



牛奶蛋糕。