

# 如何制作双皮奶优秀4篇（在家自己制作双皮奶的教程简单）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/444da878ba54b4b8f061411421146c48.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

如何制作双皮奶，双皮奶是用蛋清和牛奶制作而成的，看看它的专业的制作流程吧，下面带来如何制作双皮奶相关文章，一起来学习下。下面是t7t8美文号整理的4篇《如何制作双皮奶》，如果对您有一些参考与帮助，请分享给最好的朋友。

### 如何制作双皮奶 篇一

一、制作奶皮，可选的材料有鲜羊奶，鲜牛奶（一定要选用全脂的纯牛奶）否则便结不出最上层的浓醇奶皮；将鲜羊奶倒入碗中，如果有细小的泡沫记得要用勺子舀出，在碗的上面盖上保鲜膜，放入蒸锅中开后蒸制10分钟。

二、关火，将薄膜取走，等待羊奶慢慢的冷下来，你会发现有奶皮开始一点点的结开（记得蒸之前一定要取小气泡，我的就是没取的）

三、用剪刀调开一边的奶皮，顺着碗边缘缓缓地将羊奶倒出，切记碗底要留有少许的奶，否则奶皮会粘黏在碗底哦！

四、将混合了砂糖、蛋清（只要蛋清哦）的羊奶沿着碗边倒回碗中，再盖上一个边缘朝下可以密封的碗上火蒸制10分钟，并焖5分钟即可。

如此一来就形成了口味独特的两层奶皮。

第一层奶皮甘香醇厚、奶味十足，第二层奶皮细腻润滑、入口即化。无论冬夏，热吃还是冷吃都是一样的美味至极，而且吃双皮奶的时候，还可按自己的口味喜好加入像是蜜豆、燕麦、蓝莓或是芒果等配料，那绝佳的风味包你一尝便会为之倾倒哦~！

### 如何制作双皮奶 篇二

1、把牛奶倒入锅中，用中火加热，直至微沸，倒入容器，这个容器最好是你打算上锅蒸的容器，也就是最后成形的容器，宜底平且开口大的。

2、牛奶在容器中放在一个地方静止，不用乱动了，静止冷却以形成奶皮。

3、平均100ml牛奶用一个鸡蛋的蛋清，自己算好所需鸡蛋蛋清，放一点糖，使劲地一个方向的打蛋让其产生丰富的泡沫，这个步骤是很考验耐力的，最好当然是有电动打蛋器啦，没有的话，这就是锻炼的时间了。

4、这时候，饭前准备好的牛奶已经完全冷却好了，结了一层奶皮。轻轻的挑破一点奶皮，缓缓地把牛奶倒入刚才打蛋清的碗，搅拌均匀由于上一步的蛋清泡沫丰富且均匀，所以牛奶倒入后搅和一下很容易就相互融合均匀了。此刻原来的那个平底碗只剩下一张奶皮在碗底。

5、把牛奶和蛋清融合均匀的液体缓缓倒入那个只有一张奶皮的平底碗，奶皮最后会飘在上面。这就是双皮奶的第一张皮了。

6、把平底碗蒙上锡箔纸，或者用什么其他盖子、保鲜膜盖上，目的是为了不要让水汽滴上；上锅蒸20分钟。

7、20分钟后，一切都那么美好！香气四溢，唇齿留香的双皮奶就好了。

8、如果比较馋可以稍凉便吃，如果有够耐性可以放冰箱冷却后吃，一级棒！

### 如何制作双皮奶 篇三

材料：全脂牛奶（500克），两个鸡蛋，少许糖，打蛋器，过滤筛，蒸锅

附加配料：草莓果肉，芒果果肉，椰果，蓝莓果酱，蜂蜜，小红豆等

#### 蒸牛奶

将牛奶倒入碗中，用中火加热，直到周围冒出小气泡就可以起锅了

#### 倒奶留奶皮

将取出的牛奶冷却，看到表面有一层奶皮，用小刀将其边缘破开一点点，将牛奶倒入另一个碗中，最后只剩下少许牛奶加一层奶皮留于碗底。

#### 蛋清融合

取出两个鸡蛋的鸡蛋清，打散，加入少许白糖，搅拌均匀后用过滤筛筛去杂质气泡等。再与另一碗中的牛奶混合搅拌均匀。

#### 再蒸牛奶多层皮

将搅拌均匀的牛奶继续中火加热，大约6-7分钟即可，出锅冷却（别忘了之前的那层皮哦）将牛奶倒回留有奶皮的碗中，最难的就是这个！要缓缓从碗的边缘倒入，要看到底下的奶皮缓缓上浮。倒完牛奶，奶皮相遇之后就算完成了，可以继续冷却或放入冰箱了。

#### 各种双皮奶组合

将根据个人爱好准备的甜品配料加入双皮奶中，就可以品尝美味的双皮奶了。

## 拓展：双皮奶的营养价值

牛奶所含的碳水化合物中最丰富的是乳糖，乳糖使钙易于被吸收；含有丰富的蛋白质，包括酪蛋白和少量的乳清蛋白；包括大量人体生长发育所需的氨基酸；钙含量很容易被吸收，另外，磷、钾、镁等多种物质的搭配也十分合理；所含有的脂肪溶点低，颗粒小，很容易被人体消化吸收，并其消化率达97%。

## 如何制作双皮奶 篇四

- 1、准备所需原料，如果用400ml的牛奶，用2个鸡蛋也可以
- 2、牛奶倒入小奶锅中加热，加热但不要煮开，煮开后会不容易形成奶皮
- 3、加热后的鲜牛奶倒入容器中，放在通风处等待奶皮的形成。（这一层的奶皮是靠鲜牛奶的热气往上顶而形成的奶皮。）
- 4、用小刀或者筷子化开一个口，口子也不要太小，太小的话再倒回去的时候容易把奶皮压在下面
- 5、把奶皮下面的牛奶倒出，留少许牛奶在碗内。（为了避免因操作迟缓，底部的奶皮沾粘在碗底无法浮起。）
- 6、倒出牛奶的碗，一层奶皮在碗底
- 7、鸡蛋蛋黄与蛋白分离，取3个蛋白尽量打散
- 8、和倒出的牛奶混合后过筛1-2次，去除泡沫
- 9、在牛奶蛋白混合液中加入白糖，自己可以根据喜好，调整甜度
- 10、然后顺着之前划破奶皮倒出牛奶的口，继续把混合后的牛奶蛋白液倒回碗中，此时碗底的那一层奶皮会自己浮上来
- 11、把双皮奶的碗盖上保鲜膜
- 12、冷水入锅，中小火加热约15-20分钟后，不要打开盖子，焖个5-10分钟再打开为宜。喜欢的话可以拌上鲜果、葡萄干、蜜红豆等来装饰食用。

以上就是t7t8美文号为大家整理的4篇《如何制作双皮奶》，能够帮助到您，是t7t8美文号最开心的事情。

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发