



百变巧克力

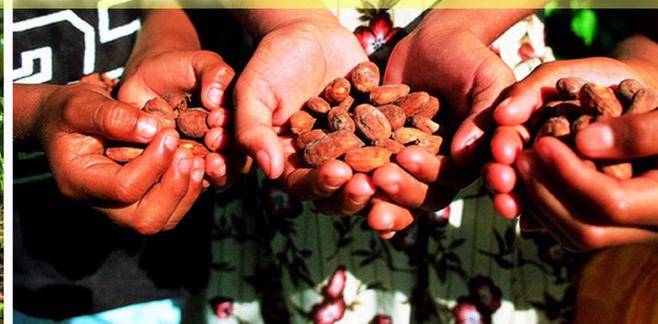
【英】格林&布莱克公司 (Green & Black's Ltd) 著
【英】弗朗西斯卡·约克 (Francesca Yorke) 摄影
韩甲祥 译



100道获英国“饕餮客”巧克力

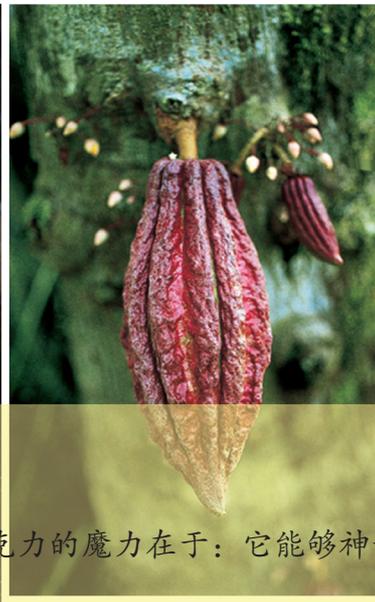
美食大奖的食谱
带来奢华味觉享受

更有可可的耕作与它的种植人故事
让人被巧克力的温暖层层包裹



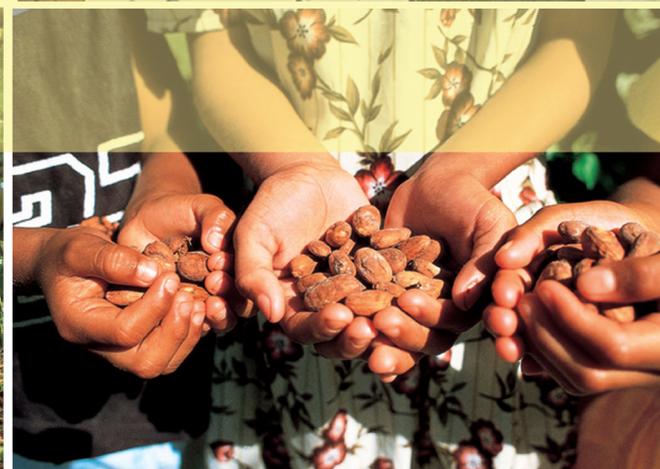
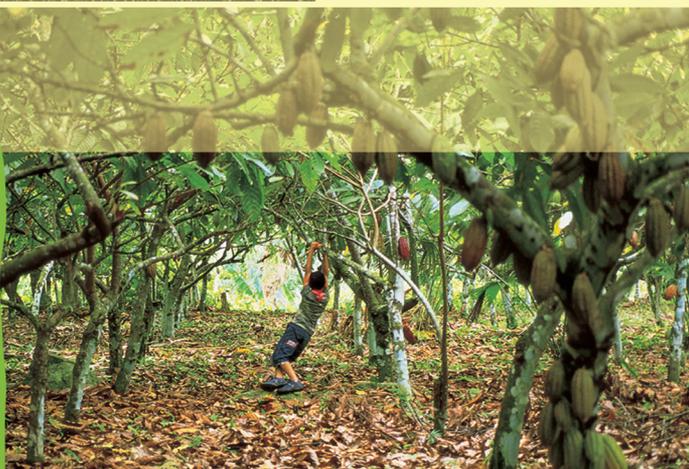


百变巧克力



巧克力的魔力在于：它能够神奇地使人为之心醉神迷

——约翰·韦斯特



策划编辑: 赖春梅

责任编辑: 陈 志

图书在版编目(CIP)数据

百变巧克力 / (英) 布莱克 (Black, G.L.) 著; (英) 约克 (Yorke, F.) 摄; 韩甲祥译:
—北京: 旅游教育出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5637-1908-2

I. ①百… II. ①布…②约…③韩… III. ①巧克力—制作 IV. ①TS246.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第226838号

北京市版权局著作权合同登记图字:01-2009-7104号

Text © 2003 Green & Black's Ltd

Photography © 2003 Francesca Yorke

English edition © Kyle Cathie Limited

Chinese simplified edition © 2010 Tourism Education Press through Myster Agency

百变巧克力

[英] 格林 & 布莱克公司 (Green & Black's Ltd) 著

[英] 弗朗西斯卡·约克 (Francesca Yorke) 摄影

韩甲祥 译

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010) 65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	北京京师印务有限公司
经销单位	新华书店
开 本	787×1092 1/16
印 张	12
字 数	128千字
版 次	2010年4月第1版
印 次	2010年4月第1次印刷
定 价	52.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)



神秘的美洲可可（*Theobroma cocoa*）自然生长于亚马孙河流域盆地以及委内瑞拉、哥伦比亚境内安第斯山麓的丘陵地带，那里也是人类首次发现可可树的地方。





本书献给

玛雅可可树种植者

以及数年来与我们分享食品配方的厨师们

目录

前言 6



引言 8



魔法——痴迷与魅惑 10



闪亮时刻——饕餮之享 28



融情化意——夏日甜品 48



垂涎欲滴——孩子们的最爱 62



搅拌的乐趣——专属于你的奥秘 78



珍宝——简单的秘密 94



神秘来客——巫术的施用 110



邪恶之神——过火与纵容 132



终极咒语——简约快捷 150



逝去的时光——回味悠长 170



致谢 190



译者后记 191

前言

由于可可树一直以来都是世界上使用农药剂量最大的作物之一，因此，在格林 & 布莱克公司 1991 年成立时，我们曾厚着脸皮宣布我们的巧克力是“无公害的”。作为世界上最早的有机巧克力，我们的巧克力使疯狂的巧克力爱好者尽情品尝这一美味，而不用担心其对环境的影响。因为格林 & 布莱克巧克力是有机的（现在还是个新词，未来一定会流行起来），人们就有了足够的兴趣来购买它，品尝它。但我们知道，让大家第二次、第三次购买的原因只有一个：美味。简单来说，每种格林 & 布莱克的巧克力美食都是我们所尝过的同类食品中最好的。这就是它们能够大卖的所有原因。

近 10 年来，人们越来越关注食物的来源。在这方面，我们认为格林 & 布莱克公司每卖出一块巧克力，就在某种程度上改变了世界。因为我们不仅仅是世界上第一家有机巧克力生产商。1993 年，我们的橙子—香料口味的玛雅金牌巧克力成为获得公平交易标志的首个产品，也就是说，我们可以向消费者保证，我们为可可树种植者提供了更为合理的价格。

这是一场消费革命。在玛雅金牌巧克力上市的那天，格林 & 布莱克公司在各电视台黄金时段作了总长达 8 分钟的相关报道。由于玛雅金牌巧克力的上市时间与另一项公平交易的推广活动时间不谋而合，所以我们惊奇地发现，当时大量的青年卫公理教会教徒带着超市经营者在打着灯笼寻找我们这种首次具有公平交易标志的产品。有个超市采购者甚至向我们抱怨说，他甚至接到了教区牧师的电话，让他看在公理教义的分上引进些玛雅金牌巧克力（这不关我们的事，尽管我们对牧师的义务推广感到非常高兴）。那位采购者最终下了订单。而在今天，公平交易的意识已经深入人心。一方面，大部分全球连锁的咖啡店都在提供带有公平交易标志的卡布其诺咖啡；另一方面，消费者不仅可以在超市里买到带有此标志的巧克力，还可以买到得到认证的茶、咖啡、香蕉和其他商品。

其实，我们并没有专门为得到公平交易标志而做什么，我们只是在按自己的理念生产。直到后来我们才意识到我们为其他企业如何对社会尽责这一问题提供了方向，并成为许多大型企业努力的方向。格林 & 布莱克公司在这方面投入了很多，比如我们为有机大豆提供保险费；我们为可可树种植者提供长期的需求合同，这对我们来说也是有利的，因为在有机可可无法在全世界范围内购买到的时候，我们仍然需要稳定的原材料来源。从那时起，我们发现，公平交易对一个地区的影响是如此之大。

在我们第一次从伯利兹城（Belize）的玛雅印第安居民那里购买可可时，孩子们在 11 岁就辍学了，因为在蓬塔戈登（Punta Gorda），父母负担不起孩子在中学里的食宿费用，有的家庭连中学课本都负担不起。现在，由于有了来自格林 & 布莱克的稳定收入，在可可树生长的山区里，孩子们都可以在校学习至 18 岁，有的还上了大学，选择了医学或其他专业。卡耶塔诺·艾可（Cayetano Ico）之前是可可树种植者合作社的社长，他一直在为玛雅金牌巧克力提供原材料。他曾说，你买了一块格林 & 布莱克巧克力，就有一个孩子因此有了上学的机会。购买商品真的会改善其他一部分人的生活。当然我们也坚信，带有公平交易产品标志的产品必须是美食，或者味道应该更好。不然消费者不会青睐



这种产品，落后地区的种植者的生活也不会得到改善。

人们经常会问及格林 & 布莱克名称的由来。其实这是我和我的丈夫，克雷格·萨姆斯 (Sams) 在一个星期六的雨夜为即将诞生的巧克力想出来的。克雷格是“绿色家园食品” (Whole Earth Food) 的创始人，现任土地联合会 (Soil Association) 的主席。很抱歉地告诉大家，现实中并没有名字里的格林先生和布莱克先生，只有我和我的丈夫，坐在床上，看着笔记本电脑，拿着钢笔，进行着激烈的头脑风暴。我一生钟爱糖果，从小时起就记着这样两个糖果商标名称：嘉堙尔 & 布劳尔 (Callard & Brower)，巴克 & 多布森 (Barker & Dobson)。于是我就想到用格林 & 布莱克命名新的巧克力。格林在英语中是绿色的意思，代表它是有机的；布莱克在英语中是黑色的意思，因为巧克力是暗褐色的，近乎于黑色。如果我们坚持用原来想到的名字，比如生态巧克力 (eco-choc)，或者绿色巧克力 (bio-choc)，黑巧克力的意思就无法体现出来，人们也不会从中体会到巧克力美味的意义，我也不会想要为那样一种巧克力写本烹饪书。

我们另外一项重要的“第一”，是格林 & 布莱克是英国第一种可可含量在 70% 的硬巧克力。在欧洲大陆，“爱好者” (Aficionados) 巧克力一直以高可可含量的黑巧克力著称。我们一般吃过的巧克力中只要可可含量在 30% 就可以称之为黑巧克力了。但自从格林 & 布莱克巧克力问世以来，可可含量为 70% 的黑巧克力就成为烹饪专家和超级大厨制作巧克力美食的唯一选择。原因很简单，我们的巧克力味道是最好的。

在格林 & 布莱克巧克力诞生早期，我们曾出版过一个关于巧克力美食食谱的小册子。在这本小册子里，来自朗塞斯顿之家 (Launceston Place) 和格鲁乔俱乐部 (Groucho Club) 的主厨，加上我的朋友琳达·麦卡特尼等都与大家分享了他们杰出的巧克力食品制作方法。我们当时就梦想着有一天我们可以出版一本包含所有巧克力美食制作方法的格林 & 布莱克烹饪书。今天，这本书出版了。卡罗琳·杰里米不仅写得非常好，而且还尝试并检验着我们近年来收到的来自格林 & 布莱克巧克力爱好者的食谱，并说服其他技艺高超的主厨同读者分享他们巧克力食品食谱的秘密。

我们希望你从制作、品尝和分享巧克力美食的过程中找到快乐。因为我们的巧克力是自然、无公害的。

Josephine Fairley

约瑟芬·弗莱



引言

美洲可可意为“上帝的食物”。毫无疑问，它是世界上最为诱人、最有价值的物质之一。纯粹论者认为可可的最佳利用方式就是用来做巧克力，这样它的味道就不会被其他味道所影响。但我们觉得，用可可做甜点、蛋糕同样美味。我们甚至可以用它做炖菜，或是香肠，想不到吧。

用巧克力制作新的菜品可不容易，但我们已经搜遍了我們保存的食谱类图书，并用了13年时间积累巧克力美食制作方法，最终从中选了最好的放在本书中。

巧克力能给最棒的厨师以惊喜，但用巧克力做菜并不难。你只要有足够的耐心，慢慢来做。所以最重要的一点是：不要着急。

选用的巧克力不同，本书中介绍的所有菜品的味道也会有很大差异。所以一定要仔细选择巧克力。对于大部分食谱来说，我们选择的都是本公司的黑巧克力，因为它含有70%的可可，且含糖量很小。应该说它是用来做菜的最好的巧克力，它可以保证巧克力的味道不被淹没在其他调料的味中。不要使用可可含量在60%以下的，或是没有使用天然香草的巧克力。作为一种人工添加剂的香兰素，与植物油的使用会使巧克力产生另一种味道和质地，与使用天然香草和可可脂完全不同。

具体到奶油巧克力，不要使用可可含量在34%以下的奶油巧克力进行烹饪。白巧克力只含有可可荚中提取的可可脂，而不含黑色的可可固体。如果白巧克力产品未标明可可固体含量，那么它也可能不含可可脂和天然香草成分。用它做的巧克力食品味道会大有不同。

制作烤制食品，不含糖的可可粉是最好的选择。

巧克力烹饪须知

- 巧克力要放置于凉爽干燥的地方，避免受阳光直射。过高的温度或强烈的光线都会使巧克力膨胀或产生灰白色的条纹。条纹的出现表明巧克力中的可可脂已经改变了化学结构并在巧克力表面结晶。但这并不影响巧克力的味道，巧克力熔化后依然可以用来烹饪。

- 不要把巧克力放置于带有强烈气味的食物和家居用品周围。巧克力很容易受影响而带有其他的味道，尤其是薄荷、柑橘类水果、香水和化学物品。所以要注意商品的储存。

- 熔化巧克力时，用手掰或用刀切成大小一致的小块。把巧克力放入干燥、防热的碗中，把碗悬置于平底锅中，并在锅中加水煨炖。不要让蒸气或水直接与巧克力接触，且要保证碗底在锅中水面之

巧克力狂：名词。1. 对巧克力上瘾并对巧克力疯狂热爱的人。2. 禁不住吃巧克力的人。



上。这一点在熔化白巧克力时尤为重要，因为它对过度加热非常敏感。2分钟后停止加热，保持碗的位置不变，让巧克力慢慢熔化。当大部分巧克力熔化时轻轻搅拌，把碗从锅中移出。

- 也可用微波炉熔化碗中的巧克力。用中火加热1分钟，之后根据巧克力的质量，用高温加热30秒。不时用汤匙检查巧克力熔化情况，因为即使巧克力完全熔化其外形也不会发生变化。

- 过度加热的巧克力可能会粘在碗上或变得非常黏稠，无法使用。这时可加入少量黄油或植物油搅拌。当然如果巧克力加热时间过长就只能抛弃不用了。

- 试着保持巧克力在熔化过程中和添加其他原料时的温度一致。

- 不要尝试在固体巧克力中加入其他灼热成分使之熔化，反之亦然，除非食谱中明确要求。因为那样做会使材质产生颗粒感。

- 可以把巧克力同特定的液体熔化在一起。但要在巧克力熔化前就加入所有原材料。如果在巧克力熔化过程中加入可能会使巧克力粘在碗里。

- 如果需要在壁炉里加工巧克力，之前需把巧克力放入冰箱中冷冻一夜，把巧克力放入壁炉时要保证你的手是冷的。

- 对巧克力进行回火加工 (tempering) 会在本书152页详细介绍。回火加工只有当你在重要场合对食物进行浸蘸和被覆处理，为做出表面光滑的巧克力脆皮时才需要。回火加工过程复杂，但如果你买了已经经过回火处理的巧克力条时可以尝试以下的简易回火处理方法。

简易回火方法

脂肪晶体只有在温度高于34摄氏度（94华氏度）时才会熔化。所以，从理论上来说，如果加热巧克力的温度在34摄氏度（94华氏度）以下，其韧度不会消失。秘诀在于把巧克力加热至将化未化的程度。将巧克力切碎使其可以迅速而均匀地熔化。在厚底锅中把水烧开，停止加热后，将防热的碗悬于盛有热水的炖锅中，放入巧克力，使之熔化。熔化黑巧克力时，温度需保持在32~33摄氏度（89~91华氏度），牛奶巧克力和白巧克力为31~32摄氏度（87~89华氏度）。这样巧克力就可以用在菜品中了。

Caroline Jeremy

凯瑟琳·杰里米





制作巧克力的神奇原料来自于这种长在树干上的荚果。



下面介绍两种食谱，或者说是同一主题下的两种做法。红酒果冻可在餐后单独享用，或同深红果梨蛋糕一起享用，勾起儿时对果冻和冰激凌的回忆。

红酒梨果 巧克力蛋糕

准备时间：25 分钟

烹饪时间：30 分钟

凝固时间：如果需要趁热享用蛋糕和梨以及红酒果冻，需提前 6 小时把梨肉制成泥状

用具：直径约 23 厘米（9 英寸）、深 3 ~ 4 厘米（1.5 英寸）的翻面苹果蛋糕或蛋奶火腿蛋糕盘

可招待人数：8 人

配料：

梨（刚好成熟的）：6 个

瓶装红酒：75 厘升

柠檬：1 个（榨汁）

细白砂糖：225 克（8 盎司）

白明胶：2 片

黑巧克力：100 克（3.5 盎司），固体可可

含量至少 60%，粉碎

无盐奶油：75 克（3 盎司）

自发粉：110 克（4 盎司）

杏仁粉：100 克（3.5 盎司）

盐：少许

鸡蛋：2 个（大）

蛋黄：1 个（大）

全脂牛奶：175 毫升（6 液体盎司）

鲜奶油，作调料用

将梨去皮，留核，然后同红酒、柠檬汁和一半细白砂糖一起放入炖锅中。文火炖至沸腾，调低加热温度，煮过 10 分钟后熄火，冷却 2 小时。

保留锅中液体，以在做果冻时使用。将梨切成两半，用刀小心将核取出。

制作果冻时，需重新加热液体，但不要煮沸。熄火后加入白明胶，搅拌，放入碗中冷冻 4 小时。

将烤箱预热至 200 摄氏度 / 392 华氏度 / 煤气 6 度。

将耐热的碗悬于盛有热水的炖锅中，放入巧克力，使之熔化。

融化黄油，在餐盘上涂少许，将剩余的黄油放好。

将面粉倒入碗中，加杏仁、剩余的糖和少许盐。加入蛋、蛋黄和牛奶，搅拌均匀，然后加入熔化的巧克力和剩余的黄油，搅拌至完全融合。

将混合物倒入两个餐盘中，把切好的梨切面向上放入餐盘中，梨的上下方位随意。

放入烤箱烤 20 分钟，蛋糕微黏，可能会有少量粘在插入其中的烤箱棒上。

可选择在蛋糕刚出炉或冷却后同红酒梨果果冻一起享用。

小提示：用挖球器去梨核效果最好。







朗塞斯顿之家 (Launceston Place) 是位于伦敦凯尼星顿 (Kenisington) 一家安静而服务热情的餐馆。20 世纪 90 年代它们首次尝试格林 & 布莱克巧克力后就给了我们以下的食谱。

巧克力 樱桃蛋糕

准备时间：25 分钟

烹饪时间：30 分钟

用具：19 ~ 20 厘米，6 厘米深 (7.5 ~ 8 英寸，2.5 英寸深) 饼模

可招待人数：6 人

配料：

蛋糕

中筋面粉：25 克 (1 盎司)

可可粉：5 茶匙

黑巧克力：75 克 (3 盎司)，固体可可含量至少 60%，粉碎

无盐奶油：25 克 (1 盎司)

双品鲜奶油：5 茶匙

蛋白：4 个

蛋黄：3 个

细白砂糖：3 餐匙

新鲜蓝莓或悬钩子：250 克 (9 盎司)

调料：淡奶油，125 毫升 (4 液体盎司)

糖衣

黑巧克力：100 克 (3.5 盎司)，固体可可含量至少 60%，粉碎

无盐奶油：50 克 (2 盎司)

双品鲜奶油：3 餐匙

糖粉：1 茶匙

将烤箱预热至 140 摄氏度 / 284 华氏度 / 煤气 1 度。在饼模内涂黄油并用防油纸做好内衬。

将面粉与可可粉混合后放好。

将耐热的碗悬于盛有热水的炖锅中，放入巧克力，使之熔化。将碗从锅中取出，加入黄油和奶油，搅拌，使混合物呈液态。

搅拌蛋白，尽量使之变僵硬，然后加糖，继续搅拌均匀。加入蛋黄，搅拌后放入面粉和可可粉的混合物中。加入熔化的巧克力使它们完全融合。加入少许蛋白，搅拌，然后加入剩余所有蛋白。

将混合物的一半轻轻倒入饼模中，在上面均匀地点缀以蓝莓或悬钩子，然后把剩下的一半倒在它们上面。

烘烤 40 至 50 分钟，直至插入其中的烤箱棒上无任何残留。放在饼模中冷却 5 分钟，之后倒在电烤箱网架上继续冷却。

制作糖衣时，先要将耐热的碗悬于盛有热水的炖锅中，放入巧克力，使之熔化。将碗从锅中取出，加入黄油、奶油和糖粉搅拌，之后倒在蛋糕上，用调板刀使其完整地、均匀地覆盖于蛋糕上。放置 1 小时使蛋糕变硬一些。

菜品同淡奶油和剩余的蓝莓或悬钩子一起享用。

小提示：为蛋糕加上糖衣后不要放入冰箱冷藏，不然会使糖衣失去光泽，变得毫无生命力。

“巧克力艺术家”(L'Artisan du chocolat)是伦敦最为优雅的巧克力店，其创始人是杰勒德·科尔曼和安妮·沃恩斯。下面这道既有岩盐又有焦糖的菜品，反映了他们在寻找和鉴定同巧克力搭配的口感方面的独到眼光。

巧克力 咸味焦糖烘饼

准备时间：1 小时

烹饪时间：25 分钟

用具：29 厘米（11 英寸）活底（loose based）蛋糕模

可招待人数：12 ~ 14 人

配料：

糕饼

中筋面粉：350 克（12 盎司）

糖粉：75 克（3 盎司）

无盐奶油：125 克（4.5 盎司），冷却

鸡蛋：2 个

焦糖

葡萄糖浆：45 克（1.5 盎司）

糖：275 克（10 盎司）

双品鲜奶油：150 毫升（5 液体盎司）

岩盐：1 平茶匙

无盐奶油：25 克（1 盎司），切片

巧克力淋酱

双品鲜奶油：400 毫升（14 液体盎司）

蜂蜜：45 毫升（1.5 液体盎司）

黑巧克力：350 克（12 盎司），固体可可含量至少 60%，粉碎

无盐奶油：175 克（6 盎司），切片

制作糕饼时，先把面粉、糖粉搅拌在一起，把黄油切成厚片，之后把它们放入食品加工机

中加工，加工完毕后放入鸡蛋，直至所有融合为一个面团。将其摊开，这时需要大量面粉，因为它黏性很大。把它小心放进蛋糕模中，在冰箱内冷藏 30 分钟。将烤箱预热至 180 摄氏度 / 356 华氏度 / 煤气 4 度。

用防油纸或焙烤用纸盖在糕饼上，加入烘豆（baking beans）烤 15 至 20 分钟。移去烘豆和防油纸继续焙烤 10 分钟或直到糕饼呈淡黄色。从烤箱中取出，冷却。

制作焦糖时，先把葡萄糖浆倒入较深的平底锅中，加热至沸腾。加入糖，慢慢搅拌，并持续加热使糖焦化，呈现黄褐色。与此同时，在另一个平底锅中加热奶油和盐直至沸腾。对焦糖停止加热，小心地把奶油倒入其中。注意不要使之从锅中溢出，造成烫伤。在较低温度加热情况下用搅拌器搅拌均匀。停止加热，加入切片的黄油，搅拌，倒在冷却的糕饼上。

制作巧克力淋酱时，加热奶油和蜂蜜至沸腾，然后将其倒在巧克力上。用锅铲从中间向外翻动使之混合均匀。等混合物冷却后加热切片黄油，搅拌至黄油完全溶解。将淋酱倒在糕饼上，在通风处冷却 4 至 6 小时。

小提示：这种糕饼皱缩程度很大，所以在把糕饼放入模具中时要确保其接近模具上沿。