

Cuisine pour débutants gâteaux et desserts*

*à faire facilement, avec ou sans four

20分钟
趣味法式甜点



(法) 科达·布拉克 著
(法) 阿丽丝·夏德维克 绘
冶棋 译

20分钟 趣味法式甜点

(法) 科达·布拉克 著
(法) 阿丽丝·夏德维克 绘
治棋 译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Cuisine Pour Debutants-Gateaux et Desserts

© Hachette Livre(Marabout),Paris,2011.

This simplified Chinese copyright © 2014, Publishing House of Electronics Industry (PHEI)

Simplified Edition arranged through Dakai Agency

本书简体中文版由Hachette Livre(Marabout)授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-2453

图书在版编目（CIP）数据

20分钟趣味法式甜点 / (法) 布拉克 (Black,K.) 著; (法) 夏德维克 (Chadwick,A.) 绘; 冶棋译. —北京: 电子工业出版社, 2014.3

ISBN 978-7-121-22568-0

I. ①2… II. ①布…②夏…③冶… III. ①甜食—制作—法国 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第039133号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

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：787×1092 1/16 印张：9.5 字数：160千字

印 次：2014年3月第1次印刷

定 价：45.00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。

目录

前言 4
基本食材 6
关于烹饪方法的几点说明 8
工具 10
模具 12

纯点心



1. 法式薄饼 14
2. 法式司康 18
3. 用或不用模具的双份巧克力玛芬! 22
4. 只用巧克力做的布朗尼 26
5. 金色巧克力方饼 30
6. 多合一曲奇饼干 34
7. 法式鸡蛋饼 38

速成甜食



8. 牛角面包配苹果片 42
9. 个性化香草冰淇淋 46
10. 法式烤面包 50
11. 勃朗峰奶油栗子蛋糕 54
12. 主食面包片(草莓或香蕉) 58

好吃得要死的甜点



13. 乳脂松糕 62
14. 形状如意大利面包的布丁 66
15. 香蕉冰淇淋 70
16. 高杯水果冰淇淋 74

似真实假的经典美食



17. 免烘烤巧克力蛋糕 78
18. 柠檬切片 82
19. 牛奶&粗麦粉 86
20. 绝对简单的水果蛋糕 90
21. 草莓酥饼 94
22. “假冒”奶酪蛋糕 98
23. 佐茶蛋糕 102
24. 苹果派 106
25. 用苹果、梨、芒果或者其他水果制作的超容易蛋糕 110
26. 蛋糕配酸奶 114
27. 火焰香蕉 118
28. 夏日烤综合水果 122
29. 烤苹果 126
30. 纯自制水果蛋挞 130
31. 水果脆方饼 134
32. 热巧克力 138
33. 脆皮奶油与新鲜水果 142
34. “假冒”冰淇淋 146

水果天堂



20分钟 趣味法式甜点

(法) 科达·布拉克 著
(法) 阿丽丝·夏德维克 绘
冶棋 译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

目录

前言	4
基本食材	6
关于烹饪方法的几点说明	8
工具	10
模具	12

纯点心



1. 法式薄饼 14
2. 法式司康 18
3. 用或不用模具的双份巧克力玛芬! 22
4. 只用巧克力做的布朗尼 26
5. 金色巧克力方饼 30
6. 多合一曲奇饼干 34
7. 法式鸡蛋饼 38

速成甜食



8. 牛角面包配苹果片 42
9. 个性化香草冰淇淋 46
10. 法式烤面包 50
11. 勃朗峰奶油栗子蛋糕 54
12. 主食面包片(草莓或香蕉) 58

好吃得要死的甜点



13. 乳脂松糕 62
14. 形状如意大利面包的布丁 66
15. 香蕉冰淇淋 70
16. 高杯水果冰淇淋 74

似真实假的经典美食



17. 免烘烤巧克力蛋糕 78
18. 柠檬切片 82
19. 牛奶&粗麦粉 86
20. 绝对简单的水果蛋糕 90
21. 草莓酥饼 94
22. “假冒”奶酪蛋糕 98
23. 佐茶蛋糕 102
24. 苹果派 106
25. 用苹果、梨、芒果或者其他水果制作的超容易蛋糕 110
26. 蛋糕配酸奶 114
27. 火焰香蕉 118
28. 夏日烤综合水果 122
29. 烤苹果 126
30. 纯自制水果蛋挞 130
31. 水果脆方饼 134
32. 热巧克力 138
33. 脆皮奶油与新鲜水果 142
34. “假冒”冰淇淋 146

水果天堂

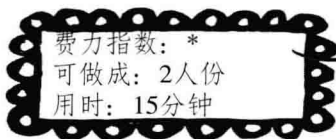


前言

如何让自己既享受到甜点，又不用投身于高卡路里和高糖的垃圾食品中？既能为自己的亲友奉上色香味俱佳的蛋糕又不用在灶台前挥汗如雨？吃上健康的、不特别特别甜的、富含维生素的点心/早餐/早午餐/？

当然是通过尝试这本食谱中的一种啦！特别是每道步骤都配了手绘图，做起来就更简单了。这些食谱并不要求什么专业设备，而且具有足以藐视正规甜点操作法的快捷之妙。各种广受欢迎的吃食应有尽有：有可以任意发挥的冰淇淋、有来自经典餐厅但却不用那么复杂的经典美食，还有水果，水果当然少不了！而妙就妙在有水果的同时还有巧克力、奶油、松脆的杏仁、流动的巧克力浆……简而言之，教你做各种各样的好吃的甜点！

标志与缩写



费力指数:

* = 不费力

** = 需要费一丁点力, 但始终劳有所值

*** = 既容易又快捷, 但需要一丁点的投入



= 无需烹饪食谱



= 用平底锅烹饪



= 用微波炉烹饪

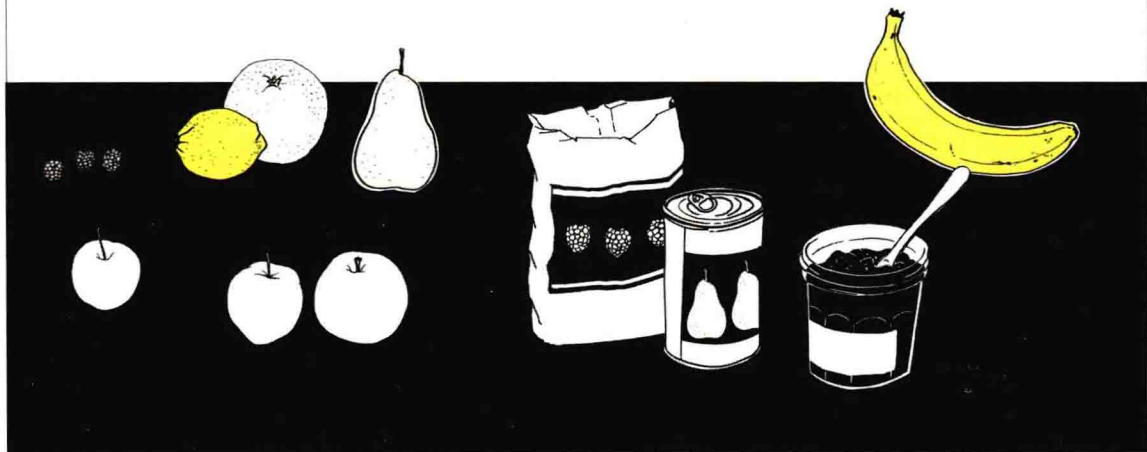


= 用烤箱烹饪

+ 基本食材 +

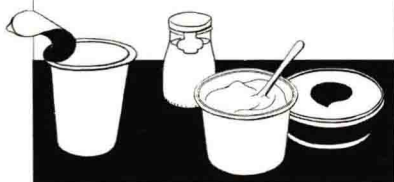
水果:

说到甜点，最基本的就是各种水果，但不能为了吸引人而对它们做太大的改动。最好选用新鲜的，但有些品种也可以选用速冻的（如覆盆子）、糖水的（如荔枝）或者果泥状的。



奶油:

为了口感更加清淡，奶油经常会被希腊酸奶或者达能鲜奶酪取而代之。



谷物:

燕麦片（以及其他谷物片）不仅是构成健康能量甜食的基本成份——而且还很好吃，如自制谷物棒，类似薄饼一类。

我们也可以把它们用到某种蛋糕面团或者煎饼中，以形成比较诱人的结构，用以代替一小部分面粉（别放太多），千万注意！能让蛋糕发起来的只能是面粉，如果加得多了，大部分谷物只会让面团变得更硬。



酵母:

酵母是通过用小袋和小汤匙来设定使用量的。本书中，1咖啡匙或者1汤匙所设定的都是“表面刮平”的量，也就是用刀锋“刮平”，而不是鼓起来的。

1小袋=11克=约1汤匙

1咖啡匙=5克

1汤匙=15克

香料:

我们不一定希望被过多的香料、香精等纠缠不清。不如选一种自己特别喜欢、**质量又好**的：香草荚或者香草提取物，但确实是贵了一点（可远远好过人造香料）。**橘子花水**：如果喜欢这种味道，它可以为很多种甜点增添香味，并且香味持久。有一种办法不错，那就是橘子或者柠檬块，又不贵又好吃。**桂皮**：好倒是好，但有可能吃腻，而且不如其他香料富于变化。



巧克力:

在蛋糕中，要选择可可含量适当（70%）的黑巧克力（回避糕点商惯用的基本品巧克力，宁愿选用“醇厚”的巧克力）。在使用整块或者碎块巧克力的烹饪过程中，要选择自己最为偏爱的巧克力。压碎甚至打成浆之后，人见人爱的巧克力棒也可以为我们提供可口的甜点，比如可以与冰淇淋配在一起。

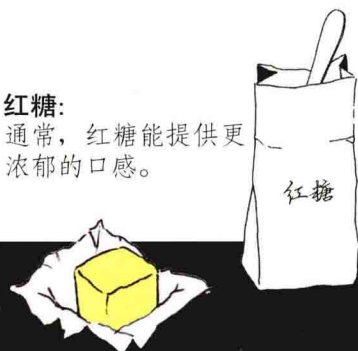


黄油:

如果喜爱黄油那种比较独特的口感，做大部分蛋糕时也可以选择咸味黄油。

红糖:

通常，红糖能提供更浓郁的口感。

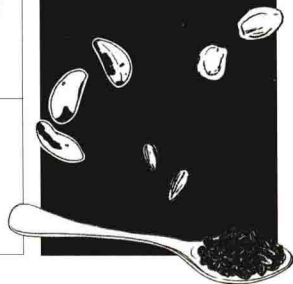


购买成品:

冰淇淋很容易做到个性化。面包店的奶油夹心烤蛋白，现成的煎饼、蜂窝饼，均可以按各自的方式创意一下，会显得更加诱人。



核桃、葡萄干、干杏仁等：一份能量小吃——松脆、好玩儿!



+ 关于烹饪方法的几点说明 +

巧克力:

巧克力不能直接放到平底锅中溶化。



要把它们掰成块，放进一只碗（或者一口小平底锅）里，再把碗或小锅放进大平底锅中已经沸腾的水面之上，并与火隔开。

或者放进微波炉，那就万事大吉了。之后再搅拌，以便达到均匀并且让没有溶化开的小块溶化。

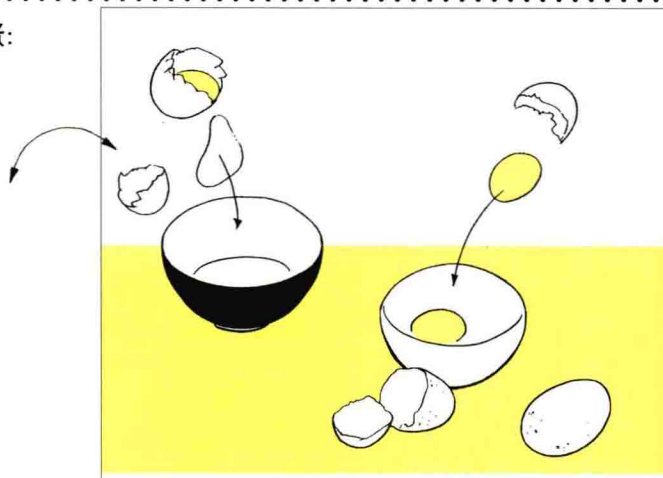


全脂液体奶油很容易打成搅奶油，仅仅需要一点力气，再有奶油必须是凉的。

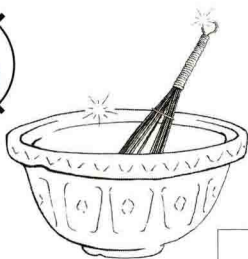
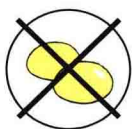


等到奶油开始变得比较坚实了，再往里面加一点白砂糖。

鸡蛋:

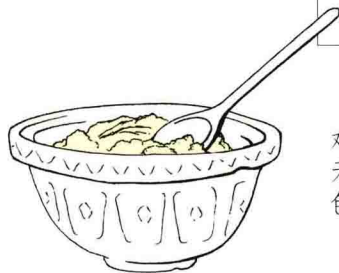
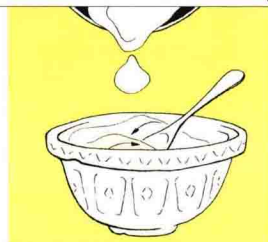


当必须把蛋清和蛋黄分开时，在工作台面上将鸡蛋磕破，在准备放蛋清的那只碗的上方用拇指把鸡蛋壳掰开，将蛋黄在两只半截蛋壳里来回颠倒几次，小心不要把蛋壳弄碎，然后再把蛋黄倒入另一只容器。



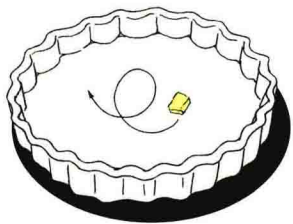
如果蛋清需要打出白沫，一定要避免渗入任何一点蛋黄残余，碗和打蛋器都必须绝对干净和干燥，没有油渍。

打好后，要想把蛋清和蛋黄掺合均匀，必须用锅铲或者小汤匙把混合物舀起或者“切开”，以便让所有物质充分掺合，同时又不使里面所含的空气塌陷下来。



鸡蛋/糖份与黄油/糖份的混合：

无论哪种情况，都要搅拌得用力且持久，要把混合物搅得颜色发白。第一种情况要让它变黏稠，第二种情况要让它变稀（更坚硬!）。一开始，黄油要非常软（但不能溶化!）。



模具：

仔细地并且多多地涂上黄油（最理想的是用一只毛刷），要用那种非常软的黄油（接近溶化的）。



安全措施：

使用裁切好的硫化纸，以适应模具的形状。

+工具+



我们可以不用任何特殊工具，只把水果、奶油或者希腊酸奶、现成的蛋糕、冰淇淋等各种好东西搭配在一起，就能做出香甜的美食。

但下面这份清单上的工具你也许都会用到，诸如你可能已经拥有的用来装咸味食物的一些器皿；还有，如果你兴致来了想做蛋糕，这些都是既能让你做出满桌丰盛甜点又不用耗费巨资或者费力劳神地纠缠在只能用于一种食谱的那些大小不一的模具或器具之中的最佳之选。



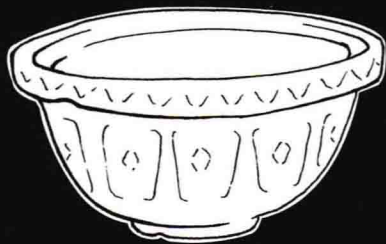
长柄锅



平底锅

长柄锅:

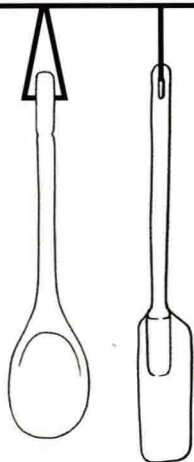
制做速成且滋补食品的好帮手——无论是鸡蛋饼、煎薄饼、法式烤面包，还是仅用少许黄油煎制然后撒上白砂糖的焦糖水果（香蕉、苹果瓣）。这种锅不粘黏，虽然不够结实（所以要选择合适的质地），但很实用。通常，越沉的平底锅越好：可以将热量分配得更加均匀。



沙拉盆:

也可充当搅拌用碗。

你几乎每次都会用到搅拌各种食材的大碗。要是这只碗还很漂亮，那就可以充当沙拉盆端上餐桌了。



搅拌用木匙&用来刮净锅底
的橡胶锅铲（软质锅铲）。



一只简单的打蛋器，最好
稍微结实一点。电动打蛋
器：搞定食物没问题，但
只要稍费些力气，没有什
么是手动打蛋器做不出
来的。

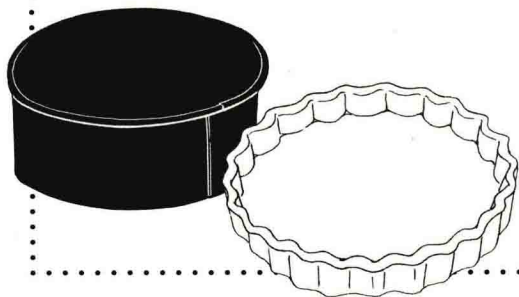


擦菜板可以用来
擦出柠檬的碎皮，这样的
碎皮可以很好地为简单
的食物添加香味。要是
确实喜欢这样的香味
剂，那就备上一把柠
檬刨花刀，堪称理想工
具。

精致的漏勺可以用来
过滤面粉。要是家里
没有，可以采取把面
粉放到一只大碗里的
做法（必要时可加入
酵母和盐）并用打
蛋器打散，也能达到
同样效果。

+ 模具 +

要想选出最具多种用途的模具还真不是一件容易事。无论正方形还是长方形模具，只要是金属的，边缘略深即可，但不要太深。这样的模具制做很多美食都很合适（不仅可以做出类似巧克力方饼的方块点心、谷物蛋糕，还可以适用于制作更加经典的蛋糕）。也可以用来烘烤水果（苹果、桃……）并做出比较厚实的奶油水果馅饼。如果不想每次都做出一大堆的吃食，那就要选用那种不太大的模具。



圆形模具也可以！做黄油蛋糕的模具（去掉底部），虽然不错，但却排除了做所有含有液体或者会出汁的食物的可能性。然后，如果就爱吃奶油水果蛋糕，也可以专备一个奶油水果蛋糕模具；爱吃普通蛋糕，就备一些硅胶树脂松饼模具，用来做松饼、杯子蛋糕或者其他小份蛋糕——虽然我觉得这样太过做作，但为什么不可以一试呢！