



马克杯蛋糕

(甜)

MUG CAKES

[法] Lene Knudsen 琳恩·克努森 著
蛋挞 MM 译

温暖宠爱 
一辈子，2分钟
微波炉就OK！



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

MUG CAKES

马克杯蛋糕(甜)

Lene Knudsen 【法】琳恩·克努森 著

Richard Boutin 【法】查理·布登 摄影

图书在版编目 (CIP) 数据

马克杯蛋糕 (甜) / (法) 克努森编著; 蛋挞 MM 译

-- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7 (凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-0088-5

I. ①马… II. ①克… ②蛋… III. ①蛋糕 - 制作

IV. ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 108156 号

Copyright © Marabout (Hachette Livre), Paris, 2013

Simplified Chinese edition published through The Grayhawk Agency

江苏省版权局著作权合同登记 10-2015-058

马克杯蛋糕 (甜)

著 者 【法】琳恩·克努森

影 影 【法】查理·布登

译 者 蛋挞 MM

责任编辑 谷建亚 董 玲

助理编辑 沙玲玲

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/20

印 张 4

字 数 100 000

版 次 2015 年 7 月第 1 版

印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0088-5

定 价 28.00 元 (精)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录 contents

制作马克杯蛋糕·····	4
表面馅料·····	6

经典马克杯蛋糕

香草马克杯蛋糕·····	9
柠檬马克杯蛋糕·····	11
柳橙马克杯蛋糕·····	13
杏仁洋梨马克杯蛋糕·····	15
香蕉&巧克力豆马克杯蛋糕·····	17
酸奶马克杯蛋糕·····	19
大理石马克杯蛋糕·····	21

终极马克杯蛋糕

焦糖棒马克杯蛋糕·····	23
棉花糖马克杯蛋糕·····	25
胡萝卜马克杯蛋糕·····	27
椰香巧克力马克杯蛋糕·····	29
杏仁奶油马克杯蛋糕·····	31
坚果马克杯蛋糕·····	33
软心费南雪马克杯蛋糕·····	35



最爱巧克力

软心马克杯蛋糕·····	37
岩浆巧克力马克杯蛋糕·····	39
布朗尼马克杯蛋糕·····	41
咸味焦糖马克杯蛋糕·····	43
巧克力榛果酱马克杯蛋糕·····	45
巧克力咖啡大理石马克杯蛋糕·····	47

什锦水果

糖渍水果马克杯蛋糕·····	49
红果费南雪马克杯蛋糕·····	50
马克杯苹果烤面屑·····	53

热带风情马克杯蛋糕·····	55
绿茶马克杯蛋糕·····	57
蓝莓奶酪马克杯蛋糕·····	59

马克杯曲奇

花生酱马克杯曲奇·····	61
MM豆®马克杯曲奇·····	63
巧克力豆马克杯曲奇·····	65
蔓越莓马克杯曲奇·····	67
香料面包马克杯曲奇·····	69
柠檬马克杯曲奇·····	71



MUG CAKES

马克杯蛋糕(甜)

Lene Knudsen 【法】琳恩·克努森 著

Richard Boutin 【法】查理·布登 摄影

目 录 contents

制作马克杯蛋糕·····	4
表面馅料·····	6

经典马克杯蛋糕

香草马克杯蛋糕·····	9
柠檬马克杯蛋糕·····	11
柳橙马克杯蛋糕·····	13
杏仁洋梨马克杯蛋糕·····	15
香蕉&巧克力豆马克杯蛋糕·····	17
酸奶马克杯蛋糕·····	19
大理石马克杯蛋糕·····	21

终极马克杯蛋糕

焦糖棒马克杯蛋糕·····	23
棉花糖马克杯蛋糕·····	25
胡萝卜马克杯蛋糕·····	27
椰香巧克力马克杯蛋糕·····	29
杏仁奶油马克杯蛋糕·····	31
坚果马克杯蛋糕·····	33
软心费南雪马克杯蛋糕·····	35



最爱巧克力

软心马克杯蛋糕·····	37
岩浆巧克力马克杯蛋糕·····	39
布朗尼马克杯蛋糕·····	41
咸味焦糖马克杯蛋糕·····	43
巧克力榛果酱马克杯蛋糕·····	45
巧克力咖啡大理石马克杯蛋糕·····	47

什锦水果

糖渍水果马克杯蛋糕·····	49
红果费南雪马克杯蛋糕·····	50
马克杯苹果烤面屑·····	53

热带风情马克杯蛋糕·····	55
绿茶马克杯蛋糕·····	57
蓝莓奶酪马克杯蛋糕·····	59

马克杯曲奇

花生酱马克杯曲奇·····	61
MM豆®马克杯曲奇·····	63
巧克力豆马克杯曲奇·····	65
蔓越莓马克杯曲奇·····	67
香料面包马克杯曲奇·····	69
柠檬马克杯曲奇·····	71



Faire Ses Mug Cakes

制作马克杯蛋糕

来自美国的马克杯蛋糕是一种既有趣，又可以迅速做好的蛋糕。我们可以用厨房里现有的材料，不断创新搭配出绝不重复的甜美时刻。为了能够完美地制作出马克杯蛋糕，我们的建议如下：





PREPARATION EXPERS

快速的准备

本书中提到的几乎所有的份量都以汤匙计算，以便您能轻松地准备食材，而不需另外称重。因为大匙（汤匙）和小匙（咖啡匙）的容量会因样式而大不相同，因此，本食谱中的配方请参考以下的相对等量：

1 大平匙的低筋面粉	8 克
1 大平匙的砂糖	11 克
1 大匙的液体鲜奶油	11 克
1 小平匙的泡打粉	3 克
1 薄片奶油	10 克
1 片厚 0.5 厘米的奶油	15 克
1 片厚 1 厘米的奶油	30 克

在制作马克杯蛋糕的过程中，需轻轻搅拌材料 1 至 2 分钟后再加入低筋面粉，否则表面会有过多的气泡。

最适合用来搅拌的工具是叉子和迷你橡皮刮刀。



CUISSON: LA MAÎTRISE DU MICRO-ONDES

烘焙加热：微波炉的掌控

马克杯蛋糕的烘焙在微波炉外仍持续进行。出炉时，若蛋糕表面仍有点软，请不必担心，蛋糕会在 1~2 分钟后变得较干较硬。

为了获得完美的效果，可酌情减少或增加微波加热的时间，这是因为每台微波炉标示的功率会随着机种的不同而有所变化。

当我们在马克杯蛋糕中使用巧克力时，蛋糕会干燥得较快！

必须注意的是，只能使用适用于微波炉的马克杯，绝不能使用金属材质或带有金属镶边、PVC 材质、不耐高温材质的马克杯（使用前请仔细确认马克杯是否为“微波炉适用”）。



MANGER SANS ATTENDRE

立即食用

马克杯蛋糕出炉后要立即食用（当然，也不能在过烫的时候吃）。因为这种以微波炉烘焙的蛋糕会干燥得很快，所以无法长时间保存！

对于马克杯曲奇，请直接用小汤匙在杯子里挖着吃，因为马克杯曲奇性质柔软而并不酥脆，所以请趁热或在微温时品尝。

Toppings

表面馅料

让马克杯蛋糕更美味的秘诀是：在刚出炉的马克杯蛋糕表面上加料。加料的种类多种多样，可依照您的口味而定，我们推荐使用巧克力酱、镜面糖霜、红果酱等美味加料！





SAUCE AU CHOCOLAT

巧克力酱

在马克杯中放入 5 块 *¹ 巧克力，微波加热 30 秒（功率 800W）至巧克力融化。加入 1 小匙的中性油 *² 并仔细搅拌均匀。

SAUCE CARAMBAR®

焦糖酱

将 2 条焦糖味糖果 *³ 对折，放在马克杯底，再加入 2 大匙的液体鲜奶油。以微波炉加热约 30 秒（功率 800W），接着仔细将酱汁混合均匀，预留备用。

GLACAGE

镜面糖霜

在小碗中放入 4 大平匙的糖粉和 1 小匙的水，用汤匙仔细混合，然后淋在刚烤好的马克杯蛋糕上，就会形成一层镜面糖霜。还可以用 ½ 小匙的彩色迷你糖球撒在糖霜上进行装饰。

SAUCE AU CHOCOLAT BLANC

白巧克力酱

在马克杯中放入 6 块白巧克力，再加入 2 大匙的液体鲜奶油，然后以微波炉加热约 30 秒（功率 800W）至巧克力融化。混合均匀至酱汁般的浓稠度，预留备用。若酱汁过稠，请再微波 10 秒。

COULIS DE FRUITS

红果酱

在碗中压碎 6 小汤匙的红色莓果（如覆盆子、醋栗），并加入 2 大平匙的糖粉，均匀混合即可。可用于淋在马克杯蛋糕上。

GLACAGE AU CREAM CHEESE

奶油奶酪糖霜

在碗中放入 1 块 75 克新鲜奶酪、1 片厚 0.5 厘米（15 克）室温回软的奶油、4 大平匙糖粉和 1 小匙柠檬皮屑，将以上所有材料搅拌均匀即可。

CHANTILLY FRAMBOISE

覆盆子奶油

用电动打蛋器搅拌 250 毫升的鲜奶油，当鲜奶油开始起泡时，倒入 4 大平匙的糖粉，接着搅打至完全打发。加入 ½ 盒新鲜覆盆子，用大的橡皮刮刀轻轻搅拌，将覆盆子混合均匀。

编注：*¹ 指即食的板状巧克力所压出的小块，1 小块约 5 克。

*² 中性油（huile neutre）指无特殊气味的液体油，如葵花籽油、花生油等。*³ 推荐使用 Carambar® 牌焦糖味糖果，见第 23 页。

MUG CAKES

经典马克杯蛋糕





Mug Cake Vanille

香草马克杯蛋糕



INGREDIENTS

材料

厚 1 厘米的奶油	1 片 (30 克)
鸡蛋	1 枚
红砂糖	2 大匙
香草精	1 小匙
液体鲜奶油	1 大匙
低筋面粉	5 大匙
泡打粉	1 小匙



DECO

装饰

糖粉	4 大匙
水	1 小匙
彩色迷你糖球	½ 小匙

将奶油放入碗中，微波加热 20 秒（功率 800W）至奶油融化。

在马克杯中：一边依序放入鸡蛋、红砂糖、香草精、液体鲜奶油、低筋面粉、泡打粉和融化的奶油，一边搅拌均匀。

微波 1 分 40 秒（功率 800W）。

用镜面糖霜（制法见第 7 页）和彩色迷你糖球进行装饰。





Mug Cake Citron

柠檬马克杯蛋糕



INGREDIENTS

材料

厚 1 厘米的奶油	1 片 (30 克)
砂糖	4 大平匙
柠檬皮屑	2 小匙
鸡蛋	1 枚
香草糖	1/2 小匙
液体鲜奶油	4 小匙
低筋面粉	6 大匙
泡打粉	1/2 小匙



DECO

装饰

糖粉	4 大匙
水	1 小匙
黄色食用色素	适量
黄色巧克力米	1 小匙 (依个人喜好添加)

将奶油放入碗中，微波加热 20 秒（功率 800W）至奶油融化。

在马克杯中：依序放入砂糖、柠檬皮屑、鸡蛋、香草糖、液体鲜奶油、低筋面粉、泡打粉和融化的奶油，并搅拌均匀。

微波 1 分 40 秒（功率 800W）。

用加入黄色食用色素的镜面糖霜（制法见第 7 页）和黄色巧克力米进行装饰。

