

Thibaud VILLANOVA



Guillaume CZERW

GEEK & PASTRY

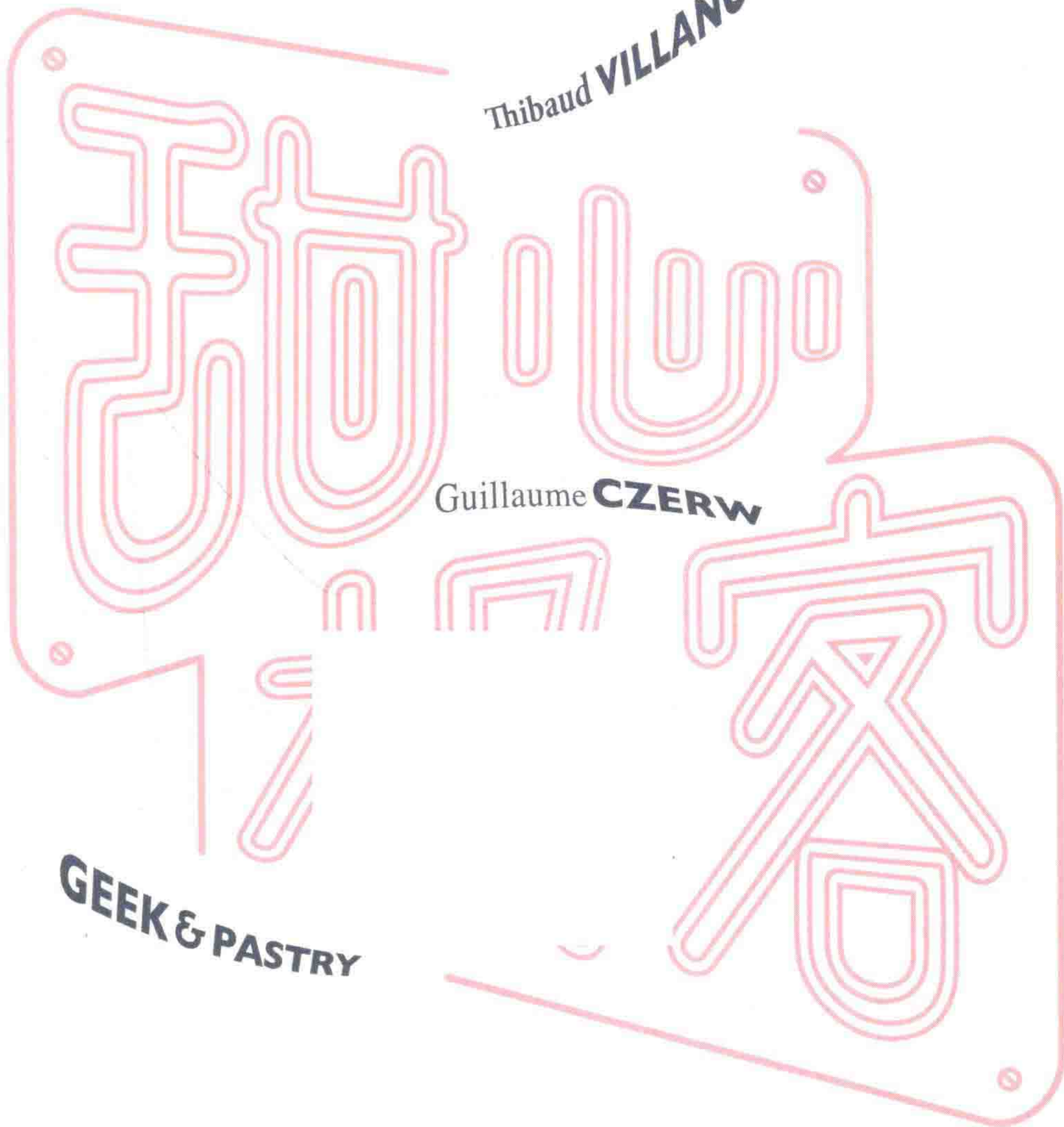
极客厨房

GASTRONO  
GEEK

[法]蒂博·维拉诺瓦 著 [法]吉约姆·西泽 摄  
邹一鸣 译 新星出版社 NEW STAR PRESS



Thibaud VILLANOVA



Guillaume CZERW

GEEK & PASTRY

极客厨房  
GASTRONO  
GEEK

[法]蒂博·维拉诺瓦 著 [法]吉约姆·西泽 摄  
邹一鸣 译 新星出版社 NEW STAR PRESS



Geek & Pastry, © Hachette-Livre (Hachette Pratique), 2017. Author of the texts Thibaud Villanova, photos by Guillaume Czerw  
First published in France by Hachette Heroes, managing Director Catherine Saunier-Talec, Editorial Director: Antoine Béon, Editing : Anne Vallet.  
Simplified Chinese translation rights © 2018 New Star Press Co., Ltd.  
All rights reserved.

著作权合同登记图字：01-2017-9248

---

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

甜心极客 / (法) 蒂博·维拉诺瓦著; (法) 吉约姆·西泽摄; 邹一鸣译.

—北京: 新星出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5133-3085-5

I. ①甜… II. ①蒂… ②吉… ③邹… III. ①电影—介绍—欧洲—现代  
②电影—介绍—美国—现代 IV. ①J905.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 103824 号

---

## 甜心极客

[法] 蒂博·维拉诺瓦 著 [法] 吉约姆·西泽 摄  
邹一鸣 译

责任编辑: 程卓  
责任校对: 刘义  
责任印制: 李珊珊  
装帧设计: 冷暖儿

---

出版发行: 新星出版社  
出版人: 马汝军  
社址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044  
网址: [www.newstarpress.com](http://www.newstarpress.com)  
电话: 010-88310888  
传真: 010-65270449  
法律顾问: 北京市岳成律师事务所

---

读者服务: 010-88310811 [service@newstarpress.com](mailto:service@newstarpress.com)  
邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

---

印刷: 北京美图印务有限公司  
开本: 787mm × 1092mm 1/16  
印张: 9.5  
字数: 60千字  
版次: 2018年6月第一版 2018年6月第一次印刷  
书号: ISBN 978-7-5133-3085-5  
定价: 128.00元

---

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。





自从踏上极客厨房号的旅途，时间已经过去三年了。

这三年来我经历了众多冒险，完成了三部作品，足见我对美食和流行文化的热爱。

你们手中的这本《甜心极客》，就是在这段旅途中完成的。和之前的《极客厨房》及《魔药课》一样，这本书也凝聚了我的耐心、热情、辛劳和想象力。

所以说，这几年，我一直在极客文化这座彩虹桥上徜徉，把一道道色香味俱全的美味佳肴连同与它们密切相关的全部知识推荐给你们。几个月前，我觉得是时候稍稍改变一下航行的方向了，去追随我的第二个目标，与你们分享我那甜美的梦想——写一本关于甜点的书。

从小时候读完《查理与巧克力工厂》起，我便憧憬着一个昼夜不停地制作巧克力的地方。在那里，到处皆是糖果，一切东西都散发着甜蜜的香气；在那里，五彩的仙境映照出对美好事物的无限向往。

漂亮而美味的糕点对我来说一直都是奇迹般的存在，是幻想的载体。它们将我带到一个奶油构成的世界；在那里，有烤蛋白做成的云，还有巧克力酱汇成的湖泊！

通过这本书，我也希望将这个甜美的梦带给你们。







阅读这本书时，你们会发现，我在书的第一部分中分享了一些对糕点工艺的浅薄了解。

凯兰崔尔给护戒使者的兰巴斯面包到底是什么味道的？哈莉·奎恩给小丑做的蛋糕又是什么样子？为什么不自己做一些海盐冰糕呢？《哈利·波特》里的美味南瓜馅饼究竟是什么配方？这些问题的答案你都可以在书中找到！

这本书的开篇是关于烘焙基础的简要介绍，包括甘纳许、糖浆、奶油、面团等的做法，我都会在其中一一向你说明。接下来轮到以那些令人心潮澎湃的流行文化作品为主题的甜点登场了：让我们一起扬帆起航，途经海拉尔、亚瑟王的宫殿和风盔城，驶向霍格沃茨、君临城或是伽里弗雷星球。

通过这部作品，我们向这些虚构的文化圣地致敬，并向它们献上一些可口滋味！

这本书面向的不仅是烘焙菜鸟和甜点控，也是初出茅庐的糕点师和资深极客。它是我将流行文化的幻想世界和糕点工艺相结合的第一次尝试。所以，朋友们，请注意了：当你们翻开这本书时，你们就与我一起踏上了冒险征程，要用你们的指尖去触碰那些尘封的远古秘方。你觉得你能做到吗？你准备好了吗？如果答案是肯定的，就让我们一起打开这扇甜心极客之门吧！

蒂博·维拉诺瓦





# 科幻空间

SCIENCE-FICTION

萤火虫  
宁静号饺子  
16

沙丘  
沙漠蛋糕  
18

星际之门  
星门指挥中心蓝果冻  
21

# 魔法大陆

FANTASY

霍比特人  
比翁蜂蜜蛋糕  
38

权力的游戏  
七国柠檬蛋糕  
41

纳尼亚传奇  
女王鲁库姆糖  
42

# 动漫次元

MANGA

千与千寻  
千寻红豆包  
66

美少女战士  
夜礼服蛋糕  
68



星际迷航  
开心果佩拉奶油蛋糕  
24

黑客帝国  
致命蛋糕  
32

神秘博士  
和蜜茜一起享用下午茶  
27

词汇  
34

黑衣人  
特工 K 苹果派  
31

美味窍门  
35

哈利·波特  
霍格沃茨快线南瓜馅饼  
44

大都会波兰甜甜圈  
51

大魔域  
无尽椒盐卷饼  
58

糖浆馅饼  
47

圆拙奇士  
热情蓝莓挞  
54

词汇  
60

神奇动物在哪里  
奎妮苹果面卷  
49

魔戒  
精灵族兰巴斯面包  
57

美味窍门  
61

科瓦斯基巴布卡蛋糕  
50

凡尔赛的玫瑰  
凡尔赛奶油圆蛋糕  
71

航海王  
黑胡子樱桃派  
74

词汇  
78

哆啦 A 梦  
大雄铜锣烧  
73

妖精的尾巴  
火球  
77

美味窍门  
79



奇幻世界  
FANTASTIQUE

探险活宝  
皇家挞  
84

吸血鬼猎人巴菲  
特效巧克力棒  
86

查理与巧克力工厂  
自制巧克力板  
88

美漫宇宙  
COMICS

哈莉·奎恩  
哈哈小丑布丁  
106

奇异博士  
阿戈摩托之眼  
109

电玩战场  
JEUX VIDÉO

上古卷轴  
仿制甜甜卷  
125

传送门  
仿制传送门蛋糕  
127

塞尔达传说  
奥金老人南瓜饼  
128



迷失  
达摩花生酱  
93

怪物史莱克  
姜饼小人  
94

真爱如血  
阿黛尔核桃派  
96

辛普森一家  
荷马挚爱甜甜圈  
99

词汇  
100

美味窍门  
101

忍者神龟  
卡瓦邦嘎比萨  
110

蝙蝠侠  
毒藤女特别招待  
113

钢铁侠  
抗钶奶昔  
114

死侍  
胜利煎薄饼  
116

词汇  
118

美味窍门  
119

猴岛小英雄  
媞丽婶婶胡萝卜蛋糕  
131

我的世界  
方块蛋糕  
132

超级马里奥  
蜜桃奶油蛋卷  
134

王国之心  
海盐冰糕  
137

耻辱  
顿沃城迷你挞  
138

词汇  
140

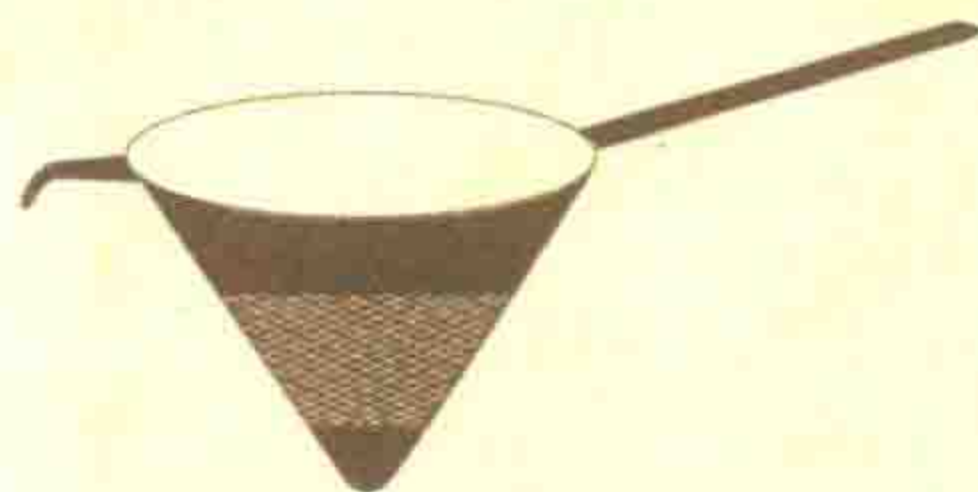
美味窍门  
140



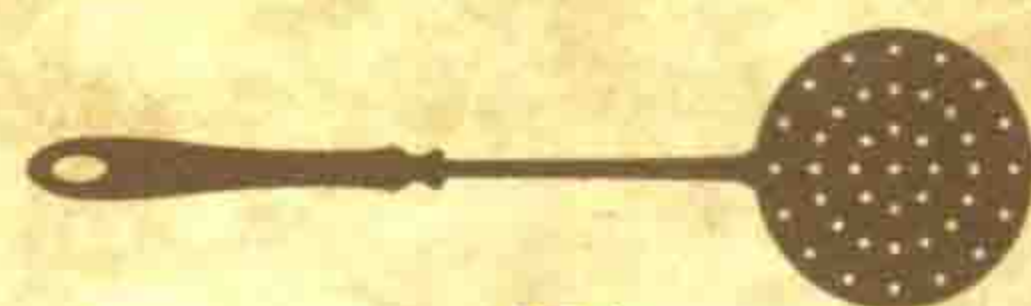
# 料理工具



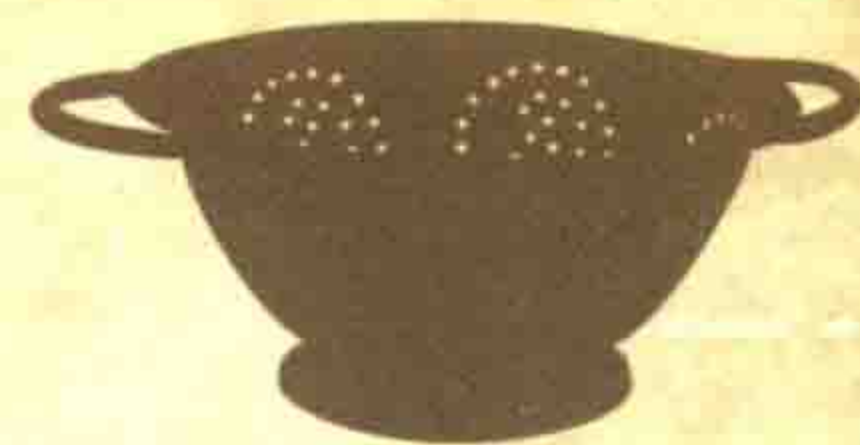
电动搅拌器



细漏斗



漏勺



沥水架



搅拌机



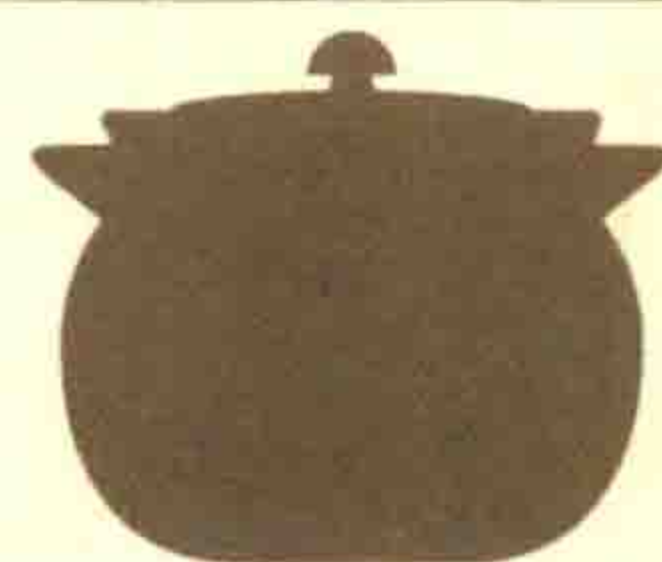
削皮刀



圆形饼干模具



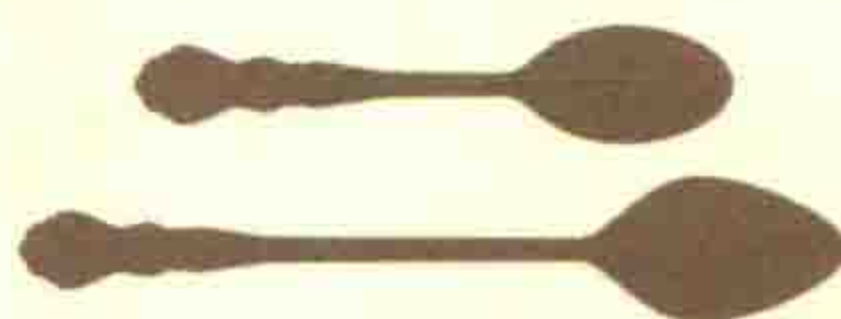
主厨刀



双耳盖锅



碗



茶匙和汤匙



打蛋器



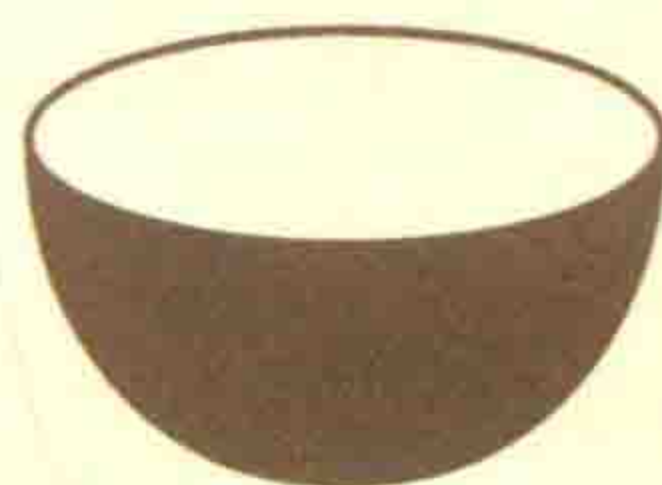
波士顿型调酒杯



木勺



长柄汤勺



半球形大碗



塑料刮刀



平底煮锅



齿形裱花嘴 - 普通裱花嘴



茶筴

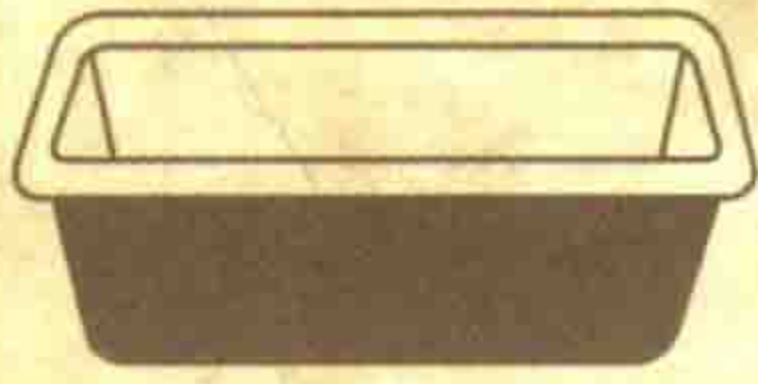


削皮刨刀

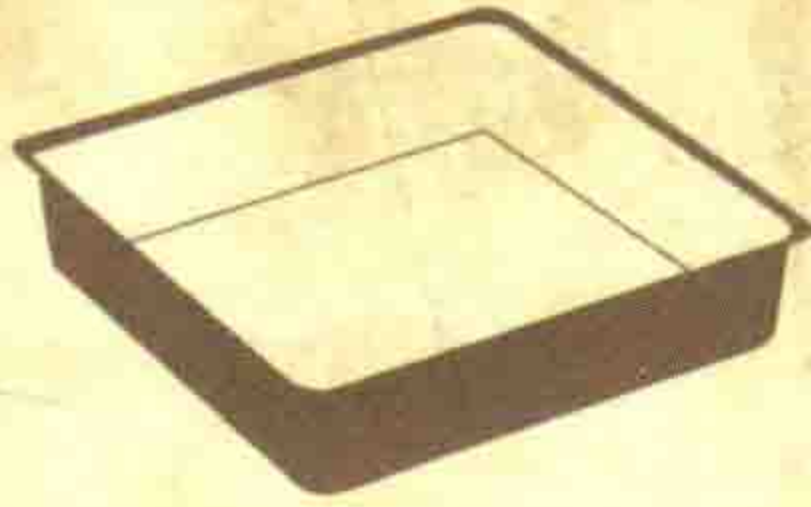


手持搅拌器





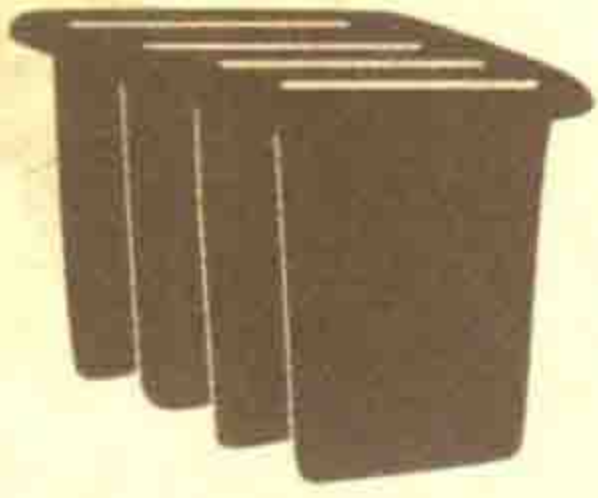
方形蛋糕模



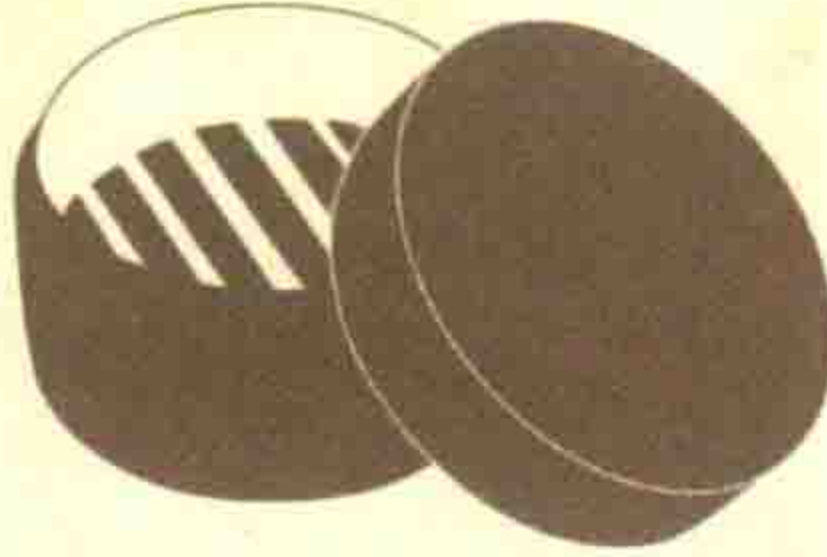
方形切模



刨丝器



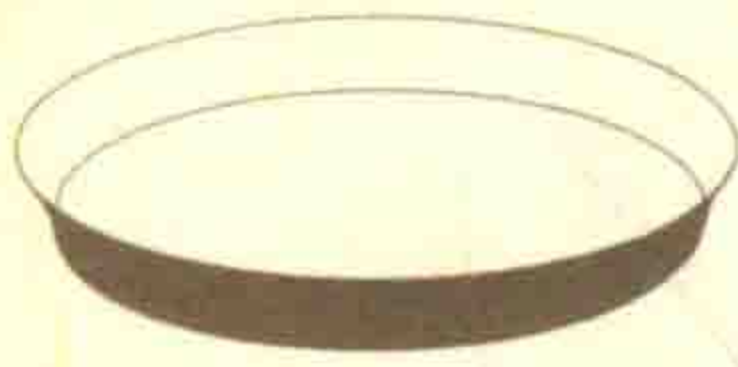
冰棒模具



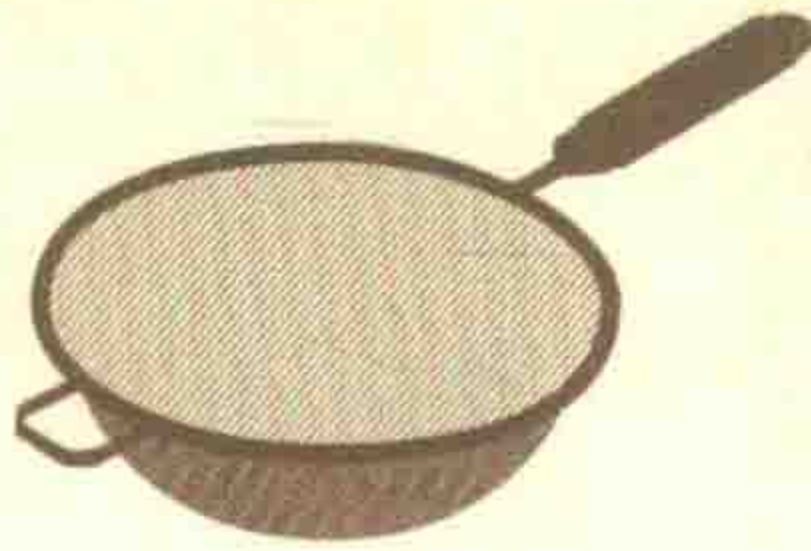
蒸笼



擀面杖



圆形蛋糕模



筛网



沙拉碗



烹饪用注射器



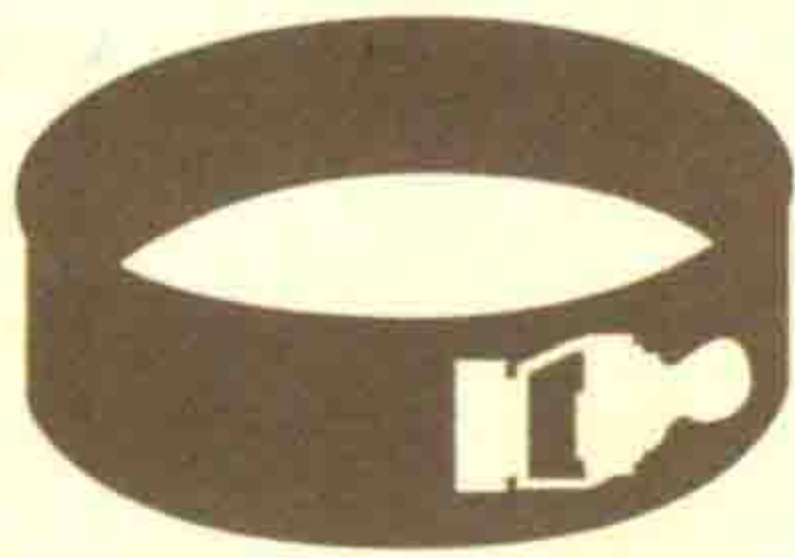
奶油圆蛋糕模具



油刷



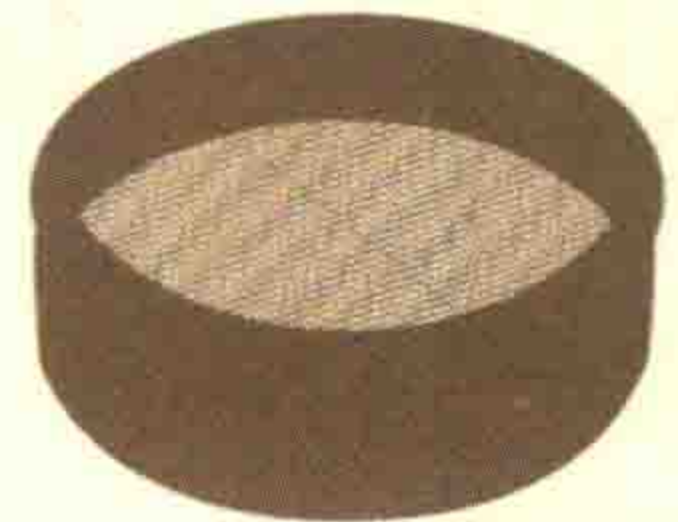
木铲



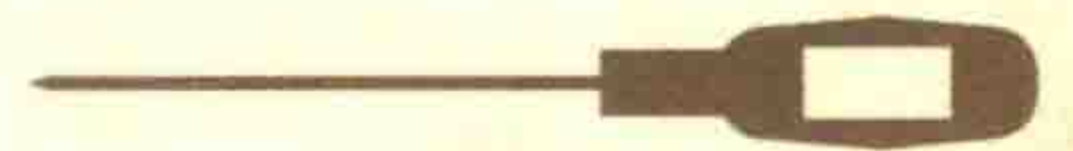
可拆卸蛋糕模具



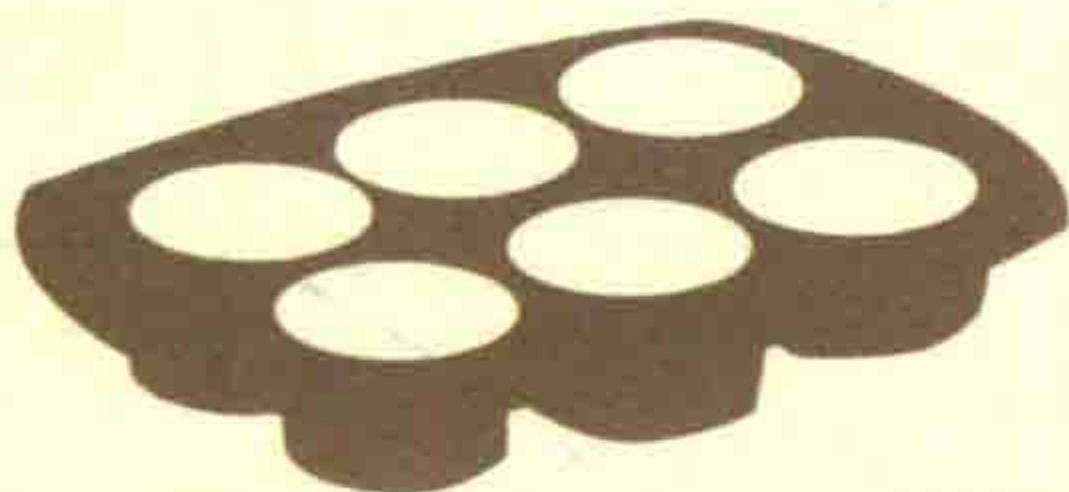
烤盘



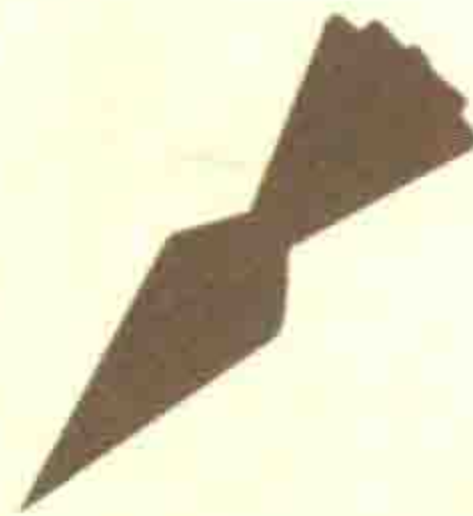
筛篮



厨用温度计



麦芬 / 杯子蛋糕模具



裱花袋



擀面棍



派模



平底煎锅



重石



量杯







# 基础配方

如果说烘焙技术讲究的是娴熟、精确和细致入微的制作工艺，那么……其实有时直觉也很重要。然而，要让直觉充分发挥作用，首先还是需要对烘焙基础有足够的了解。你将不再对面团、奶油、奶糊和糖霜这些东西感到陌生……

<b>面团</b>		柠檬蛋黄酱 .....	第 6 页	<b>糖霜</b>	
千层面团 .....	第 3 页	尚蒂依奶油 .....	第 6 页	巧克力糖霜 .....	第 11 页
甜酥面团 .....	第 3 页	杏仁奶油 .....	第 7 页	皇家糖霜 .....	第 11 页
咸酥面团 .....	第 4 页	国王派奶油 .....	第 7 页	柠檬糖霜 .....	第 11 页
甜沙酥面团 .....	第 4 页	英式奶油 .....	第 7 页	奶油奶酪糖霜 .....	第 11 页
泡芙面团 .....	第 4 页	黄油奶油 .....	第 7 页	镜面糖霜 .....	第 12 页
<b>糕饼</b>		<b>巧克力</b>		<b>糖制品</b>	
海绵蛋糕 .....	第 5 页	甘纳许（巧克力奶糊） .....	第 8 页	糖浆 .....	第 13 页
杏仁海绵蛋糕 .....	第 5 页	巧克力酱 .....	第 8 页	焦糖 .....	第 13 页
黄油酥饼 .....	第 5 页	可可脂 .....	第 8 页	咸黄油焦糖泥 .....	第 13 页
<b>奶油</b>		巧克力的种类 .....	第 9 页	液态焦糖 .....	第 13 页
卡仕达奶油 .....	第 6 页	巧克力调温法 .....	第 9 页		
		私房美味巧克力慕斯 .....	第 10 页		



# 面团

## 千层面团

千层面团得名于烹饪完成后的多层起酥皮，在糕点烘焙中用途广泛。这款经典面团的做法需要运用多种技术。以下给出的做法相对比较简单，在家中就可以实施。注意选取合适的面粉，最好是 T55 小麦面粉。

烹饪时长（包括静置时长）：6 小时

T55 面粉	200 克
甜味黄油	50 克
盐	1 茶匙
黄油	150 克

在制作中，耐心至关重要，因为静置时长决定了千层饼面团的质量。

- 半球形大碗中倒入面粉，加入黄油、80 毫升水和盐，混合揉捏成均匀的球形面团。用刀在表面划一个十字，然后用保鲜膜裹住碗口，放入冰箱冷藏。
- 30 分钟后，取出面团。案台上撒上面粉，这样处理起来更容易一些。将面团置于案台上，先用手按扁，再用擀面杖擀平，注意让面皮的中间部位微微隆起。从冰箱中取出黄油，置于面皮表面，再将四角折进中央，形成一个包住黄油的面团。翻面，撒上少许面粉。

- 用擀面杖将上一步的面团擀成长方形面皮，长为宽的 3 倍。将面皮的长边平分成 4 份，再按照每一等份从右边折向左边，静置 30 分钟。这一点至关重要。
- 重新在面皮上撒上面粉，并将其擀成长为宽 3 倍的长方形。将面皮旋转 90 度，按照上一步中的方法将面皮平分成 4 份并折叠，静置 1 小时。重复此步骤 4 至 6 次，直到做出一个名副其实的千层面团！

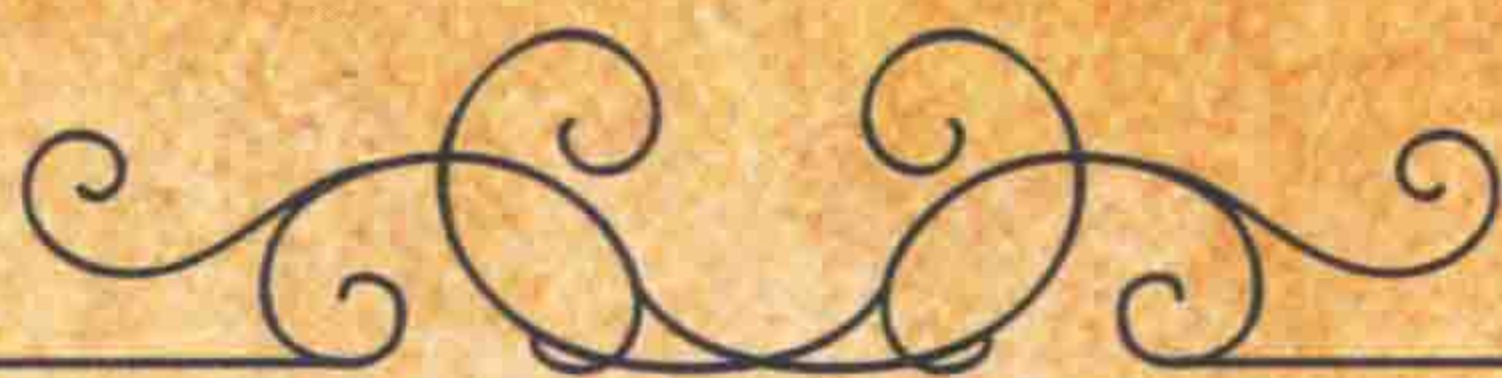
## 甜酥面团（该配方来自巴黎甜品店 Pierre Hermé）

准备时长：10 分钟  
静置时长：30 分钟

甜味黄油	140 克
糖粉	75 克
盐	2 克
杏仁粉	25 克
鸡蛋	1 个
面粉	250 克

- 半球形大碗中加入黄油，用木铲搅拌使其软化。加入糖粉、盐、杏仁粉和鸡蛋，充分搅拌。加入面粉，揉成均匀的球形面团，但不要太过用力。在碗口覆盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏 30 分钟。
- 待面团彻底冷却后，你就可以将其擀平、铺在模具底部并进行烘烤了。之后无需再做进一步处理。





## 咸酥面团

准备时长：10 分钟

静置时长：30 分钟

蛋黄 ..... 1 个  
盐 ..... 5 克  
黄油（常温）..... 125 克  
面粉 ..... 250 克

- 将蛋黄、盐和 50 毫升水倒入碗中，搅拌后静置。黄油切成小块。面粉过筛，在案台上堆出一个坑的形状。
- 向面粉中加入黄油块，倒入蛋液，快速混合，但不要揉捏。混合均匀后，将其聚集在一起形成面团。包裹上保鲜膜，放入冰箱冷藏 30 分钟。

## 甜沙酥面团

准备时长：10 分钟

静置时长：30 分钟

黄油（常温）..... 125 克  
面粉 ..... 250 克  
糖粉 ..... 50 克  
蛋黄 ..... 1 个  
盐

- 黄油切块，盛入沙拉碗中。加入面粉，用手指和手掌将黄油和面粉捻在一起，就像是捻沙子一样。用这种方法将黄油和面粉混合，混合完毕后加入糖粉和蛋黄。
- 用手指根部揉面，加入 30 克冷水和少许盐。混合均匀后，将其聚集在一起形成面团。包裹上保鲜膜，放入冰箱冷藏 30 分钟。



## 泡芙面团

准备时长：15 分钟

静置时长：15 分钟

黄油 ..... 80 克  
牛奶或水 ..... 250 毫升  
面粉 ..... 150 克  
鸡蛋 ..... 3 个  
盐

- 黄油切块。牛奶或水倒入平底煮锅中，加入黄油块和少许盐，中火加热至沸腾且黄油块完全融化。
- 关火，向锅中加入面粉。用木铲剧烈搅拌，直至形成均匀的面团。然后小火加热，使面团脱水。当锅底出现膜片时关火，取出面团，装在半球形大碗中。
- 逐个加入鸡蛋并不停搅拌，直至把木铲从面团中抽出时会拉出一个小尖儿。将泡芙面团装入裱花袋，以便在烤盘上做出泡芙、闪电泡芙或乳酪咸泡芙的形状。
- 为了能做出可口的糖块泡芙，你可以在加入鸡蛋的同时加入 2 汤匙糖粉。将泡芙面团装入裱花袋，挤在烤盘上，撒上细砂糖。放入预热至 210 摄氏度的烤箱中，烘烤 15 分钟。



## 糕 饼

### 海绵蛋糕

1 块海绵蛋糕

准备时长：10 分钟

烹饪时长：10 分钟

鸡蛋 ..... 4 个  
糖 ..... 120 克  
面粉 ..... 120 克  
盐

- 烤箱预热至 180 摄氏度。
- 煮沸一大锅水。半球形大碗中打入鸡蛋，加入糖。将碗放入煮锅中隔水加热，加热的过程中用打蛋器或电动搅拌器将鸡蛋打成沫状。
- 从锅中取出大碗，一边加入盐和面粉，一边用木铲慢慢搅拌，将面粉从下往上混合。这样做的目的是不破坏鸡蛋的蓬松质地。待混合物变得均匀，倒入铺有锡纸的烤盘，入箱烘烤 10 分钟。

### 杏仁海绵蛋糕

准备时长：10 分钟

烹饪时长：10 分钟

糖粉 ..... 100 克  
杏仁粉 ..... 95 克  
鸡蛋 ..... 3 个  
面粉 ..... 35 克  
蛋白 ..... 80 克  
细砂糖 ..... 15 克

- 烤箱预热至 180 摄氏度。
- 将糖粉和杏仁粉在半球形大碗中混合。另取大碗打散鸡蛋，将蛋液加入混合物中，不停搅拌，使混合物呈现出丝带般的质地。加入面粉，静置一段时间。在此期间，开始准备法式蛋白霜。
- 半球形大碗中加入蛋白，用打蛋器或电动搅拌器打发至原先体积的两倍。加入细砂糖，继续打发至凝固。用木铲轻轻将蛋白霜加入上一步的大碗中。
- 烤盘内铺上锡纸，倒入杏仁味面团，入箱烘烤 10 分钟。

### 黄油酥饼

8 块黄油酥饼

准备时长：10 分钟

烹饪时长：20 分钟

蛋黄 ..... 2 个  
糖 ..... 75 克  
软化黄油 ..... 75 克  
面粉 ..... 100 克  
泡打粉 ..... 5 克

- 烤箱预热至 180 摄氏度。
- 半球形大碗中倒入蛋黄，加糖后用打蛋器搅拌混合。加入软化黄油，充分混合后加入面粉和泡打粉。继续搅拌，直至形成均匀的面团。
- 用擀面杖将面团擀平，在铺有锡纸的烤盘上用模具刻出圆形的饼干形状，入箱烘烤 16 至 20 分钟。
- 出炉，待黄油酥饼冷却后即可直接食用，亦可用作其他糕点的基底。



## 奶 油

### 卡仕达奶油

准备时长：20 分钟

牛奶	400 毫升
香草荚	1 枝
蛋黄	4 个
细砂糖	65 克
玉米淀粉	40 克

卡仕达奶油算是法式糕点中的经典了，但也经常用于制作其他糕点。

- 平底煮锅小火加热牛奶。用厨房刀将香草荚切半，取出里面的香草籽。将香草籽浸没在牛奶中，十几分钟后捞出。当煮锅开始冒出蒸汽时，关火静置。

- 半球形大碗中加入蛋黄和糖，充分打散后加入玉米淀粉，搅拌至形成光滑的面团。搅拌的同时缓缓倒入煮锅中的牛奶，这样就差不多做好了。

- 将上一步中的面糊盛入煮锅，中火加热，同时用木勺慢慢搅拌。待

奶油逐渐变稠、木勺在奶油中划过可以留下一道痕迹时，关火。将奶油倒入半球形大碗中，用保鲜膜覆盖碗口，静置冷却。温度降至室温后，将大碗放入冰箱冷藏至需要时使用。

### 柠檬蛋黄酱

准备时长：10 分钟

鸡蛋	4 个
甜味黄油	80 克
柠檬（榨成汁）	2 个
糖	150 克

- 将鸡蛋打入平底煮锅中，加入切成小块的甜味黄油、柠檬汁和糖。小火加热，同时用打蛋器搅拌，使黄油完全融化，且混合物开始凝固。

- 当锅中开始出现气泡时，关火。用细漏斗过滤，留下固态的柠檬蛋黄酱。装入封闭的容器中，可在冰箱中冷藏保鲜 7 天。

### 尚蒂依奶油

准备时长：10 分钟

全脂奶油	500 毫升
（脂肪含量不低于 30%）	
糖粉	50 克

- 尚蒂依奶油的做法非常简单，只需知道以下小秘诀：冰凉的全脂奶油，冰凉的半球形大碗和冰凉的打蛋器！

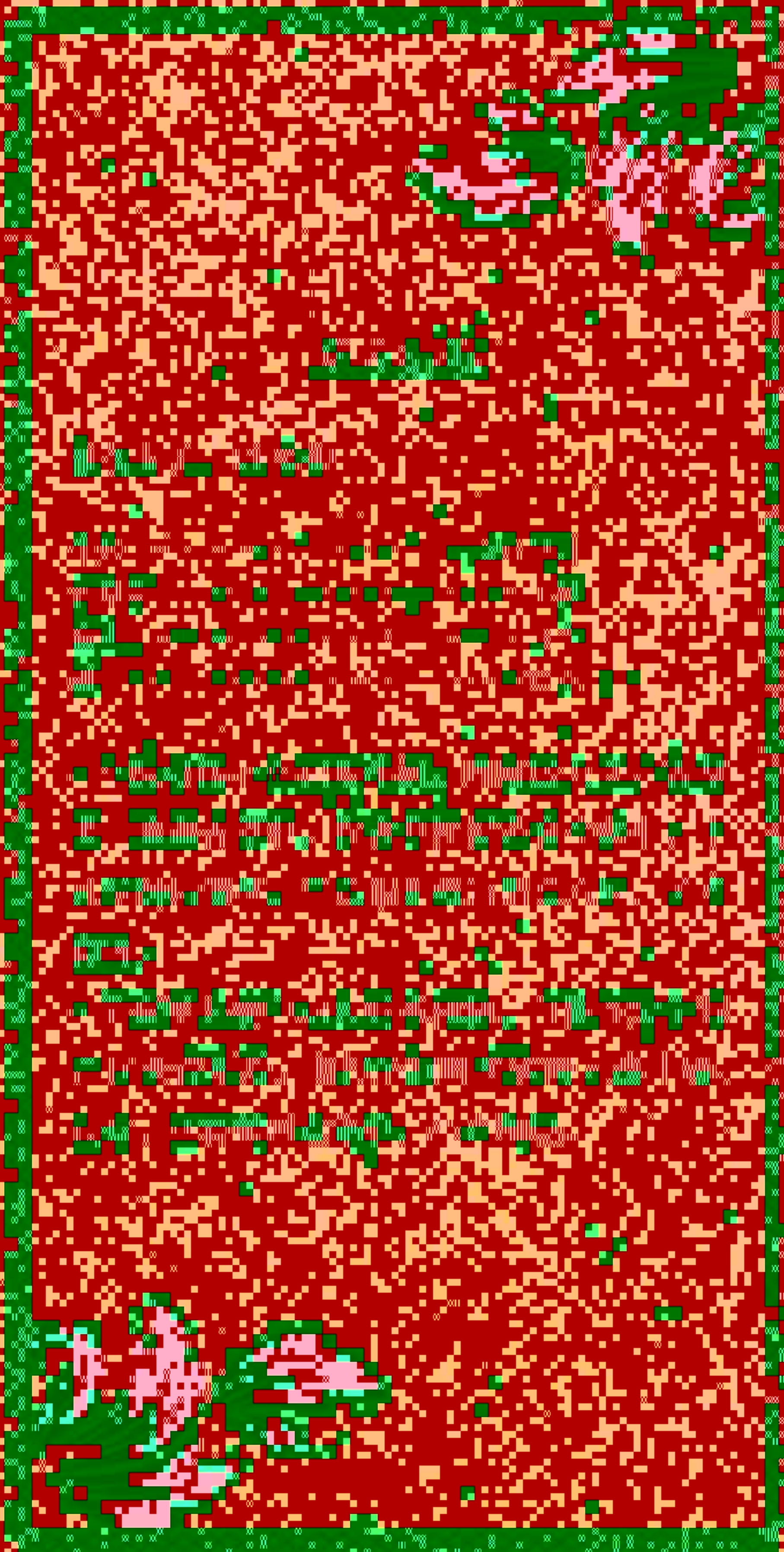
- 将半球形大碗和打蛋器（或电动搅拌器的搅拌头）放入冰箱冷冻几分钟，使其完全变凉。之后，将全脂奶油和糖粉倒入冰凉的大碗中，剧烈搅拌至奶油完全打发。在你抽出打蛋器的时候，奶油上会拉出一个尖儿——这样才是搞定啦！



杏仁油

杏仁油係由杏仁中榨出之油，其味甘香，性溫平，能潤肺止咳，化痰定喘，治一切咳嗽，氣喘，痰多，胸膈不舒，喉痛，牙痛，口舌生瘡，目赤，眼痛，一切瘡毒，疥癩，濕疹，皮膚瘙癢，無名腫毒，跌打損傷，刀傷出血，燙傷，火傷，蚊蟲咬傷，無名腫毒，跌打損傷，刀傷出血，燙傷，火傷，蚊蟲咬傷，無名腫毒，跌打損傷，刀傷出血，燙傷，火傷，蚊蟲咬傷。

杏仁油之製法，係將杏仁洗淨，去其苦杏仁苷，然後將杏仁放入榨油機中，榨出油來，即可使用。杏仁油之保存，應避光，避熱，密封，以免變質。杏仁油之用途，除上述所述外，還可用於化妝品，如雪花膏，香粉，乳液等，具有潤膚，養顏之功效。



杏仁油

杏仁油之功效，除潤肺止咳，化痰定喘外，還具有潤腸通便，消腫止痛之功效。杏仁油之性溫平，不寒不燥，男女老幼皆宜。杏仁油之氣味芬芳，能驅除穢氣，淨化空氣。杏仁油之用途廣泛，除上述所述外，還可用於醫藥，如止咳水，化痰丸，潤肺膏等。

杏仁油

杏仁油之製法，係將杏仁洗淨，去其苦杏仁苷，然後將杏仁放入榨油機中，榨出油來，即可使用。杏仁油之保存，應避光，避熱，密封，以免變質。杏仁油之用途，除上述所述外，還可用於化妝品，如雪花膏，香粉，乳液等，具有潤膚，養顏之功效。

杏仁油之功效，除潤肺止咳，化痰定喘外，還具有潤腸通便，消腫止痛之功效。杏仁油之性溫平，不寒不燥，男女老幼皆宜。杏仁油之氣味芬芳，能驅除穢氣，淨化空氣。杏仁油之用途廣泛，除上述所述外，還可用於醫藥，如止咳水，化痰丸，潤肺膏等。

杏仁油之製法，係將杏仁洗淨，去其苦杏仁苷，然後將杏仁放入榨油機中，榨出油來，即可使用。杏仁油之保存，應避光，避熱，密封，以免變質。杏仁油之用途，除上述所述外，還可用於化妝品，如雪花膏，香粉，乳液等，具有潤膚，養顏之功效。

杏仁油之功效，除潤肺止咳，化痰定喘外，還具有潤腸通便，消腫止痛之功效。杏仁油之性溫平，不寒不燥，男女老幼皆宜。杏仁油之氣味芬芳，能驅除穢氣，淨化空氣。杏仁油之用途廣泛，除上述所述外，還可用於醫藥，如止咳水，化痰丸，潤肺膏等。