

Mug Cakes

Sweet & Savory Recipes



[意] 辛西娅·特伦奇·著

严羽·译

河北科学技术出版社

懒人蛋糕

5分钟做好的杯中美食

懒人蛋糕

5分钟做好的杯中美食

[意] 辛西娅·特伦奇 著 严羽 译



WS Edizioni White Star® is a registered trademark property of White Star s.r.l.

World copyright © 2015

White Star s.r.l., Corso dalla Vittoria, 91-28100 Novara-ITALY

本书中文简体专有出版权经由中华版权代理总公司授权北京书中缘图书有限公司出品，并由河北科学技术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号：冀图登字 03-2017-040

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

懒人蛋糕：5 分钟做好的杯中美食 / (意) 辛西娅·特伦奇著；严羽译. — 石家庄：河北科学技术出版社，2018.1

书名原文：Mug Cakes

ISBN 978-7-5375-9184-3

I . ①懒… II . ①辛… ②严… III . ①蛋糕—糕点加工 IV . ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 201109 号

懒人蛋糕：5 分钟做好的杯中美食

[意] 辛西娅·特伦奇 著 严 羽 译



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划：陈 庆

策 划：李 伟

责任编辑：刘建鑫

设计制作：柯秀翠

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编：050061)

印 刷 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销 全国新华书店

成品尺寸 185mm × 260mm

印 张 9

字 数 47 千字

版 次 2018 年 1 月第 1 版

2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价 58.00 元

目录



序言	6
备忘	8

甜品

曲奇马克杯蛋糕	12
爆米花香草巧克力马克杯蛋糕	14
柠檬马克杯蛋糕	16
香蕉香草马克杯蛋糕	18
苹果酪马克杯蛋糕	20
榛子酱白巧克力马克杯蛋糕	22
里科塔奶酪浆果马克杯蛋糕	24
斯佩尔特小麦片草莓马克杯蛋糕	26
花生巧克力马克杯蛋糕	28
巧克力橙子柠檬马克杯蛋糕	30
巧克力鲜奶油马克杯蛋糕	32
鸡蛋奶油燕麦片马克杯蛋糕	34
杏仁粉蜂蜜马克杯蛋糕	36
西梅椰枣马克杯蛋糕	38
里科塔奶酪蜂蜜开心果马克杯蛋糕	40

素食甜品

榛子酱谷物马克杯蛋糕	44
大米布丁鲜果谷物马克杯蛋糕	46
蓝莓酸豆奶稻米片马克杯蛋糕	48
红色浆果小米马克杯蛋糕	50
香草蔬菜奶油可可马克杯蛋糕	52
巧克力椰子粉风干葡萄酒香蕉马克杯蛋糕	54
黑巧克力香蕉红椒马克杯蛋糕	56
苹果汁小米马克杯蛋糕	58
大米燕麦奶马克杯蛋糕	60
葡萄干玉米马克杯蛋糕	62
梨汁杏仁肉桂马克杯蛋糕	64
摩卡植物奶油马克杯蛋糕	66
大米布丁苹果马克杯蛋糕	68
草莓谷物马克杯蛋糕	70
混合果肉葡萄酒枫糖浆马克杯蛋糕	72

风味点心

菠菜马克杯蛋糕	76
洋葱马克杯蛋糕	78
豆荚马克杯蛋糕	80
西红柿酸豆马克杯蛋糕	82
葱香马克杯蛋糕	84
火腿奶酪马克杯蛋糕	86
斯特拉希诺干酪鸡蛋奶油马克杯蛋糕	88
地中海风味马克杯蛋糕	90
南瓜红胡椒马克杯蛋糕	92
西葫芦奶酪配琉璃苣马克杯蛋糕	94
茄子马苏里拉奶酪马克杯蛋糕	96
玉米淀粉香肠西红柿马克杯蛋糕	98
虾肉西葫芦马克杯蛋糕	100
培根奶酪芦笋马克杯蛋糕	102
香辣虾配哈瓦那辣椒马克杯蛋糕	104

风味素食点心

小米面燕麦奶油加西蓝花马克杯蛋糕	108
百里香西葫芦葵花籽马克杯蛋糕	110
香草马克杯蛋糕	112
洋葱荨麻叶大麦马克杯蛋糕	114
燕麦片葵花籽蚕豆马克杯蛋糕	116
南瓜花燕麦奶油马克杯蛋糕	118
卷心菜马克杯蛋糕	120
玉米粒香米燕麦奶油马克杯蛋糕	122
干番茄牛至酸豆全麦面马克杯蛋糕	124
西蓝花芝麻红辣椒杂粮马克杯蛋糕	126
小扁豆胡萝卜马克杯蛋糕	128
小米甜菜叶红辣椒马克杯蛋糕	130
白汁干果全麦意面马克杯蛋糕	132
咖喱核桃大米马克杯蛋糕	134
甜椒豌豆大米马克杯蛋糕	136
关于作者	139

懒人蛋糕

5分钟做好的杯中美食

[意] 辛西娅·特伦奇 著 严 羽 译





目录

序言	6
备忘	8

甜品

曲奇马克杯蛋糕	12
爆米花香草巧克力马克杯蛋糕	14
柠檬马克杯蛋糕	16
香蕉香草马克杯蛋糕	18
苹果酪马克杯蛋糕	20
榛子酱白巧克力马克杯蛋糕	22
里科塔奶酪浆果马克杯蛋糕	24
斯佩尔特小麦片草莓马克杯蛋糕	26
花生巧克力马克杯蛋糕	28
巧克力橙子柠檬马克杯蛋糕	30
巧克力鲜奶油马克杯蛋糕	32
鸡蛋奶油燕麦片马克杯蛋糕	34
杏仁粉蜂蜜马克杯蛋糕	36
西梅椰枣马克杯蛋糕	38
里科塔奶酪蜂蜜开心果马克杯蛋糕	40

素食甜品

榛子酱谷物马克杯蛋糕	44
大米布丁鲜果谷物马克杯蛋糕	46
蓝莓酸豆奶稻米片马克杯蛋糕	48
红色浆果小米马克杯蛋糕	50
香草蔬菜奶油可可马克杯蛋糕	52
巧克力椰子粉风干葡萄酒香蕉马克杯蛋糕	54
黑巧克力香蕉红椒马克杯蛋糕	56
苹果汁小米马克杯蛋糕	58
大米燕麦奶马克杯蛋糕	60
葡萄干玉米马克杯蛋糕	62
梨汁杏仁肉桂马克杯蛋糕	64
摩卡植物奶油马克杯蛋糕	66
大米布丁苹果马克杯蛋糕	68
草莓谷物马克杯蛋糕	70
混合果肉葡萄酒枫糖浆马克杯蛋糕	72

风味点心

菠菜马克杯蛋糕	76
洋葱马克杯蛋糕	78
豆荚马克杯蛋糕	80
西红柿酸豆马克杯蛋糕	82
葱香马克杯蛋糕	84
火腿奶酪马克杯蛋糕	86
斯特拉希诺干酪鸡蛋奶油马克杯蛋糕	88
地中海风味马克杯蛋糕	90
南瓜红胡椒马克杯蛋糕	92
西葫芦奶酪配琉璃苣马克杯蛋糕	94
茄子马苏里拉奶酪马克杯蛋糕	96
玉米淀粉香肠西红柿马克杯蛋糕	98
虾肉西葫芦马克杯蛋糕	100
培根奶酪芦笋马克杯蛋糕	102
香辣虾配哈瓦那辣椒马克杯蛋糕	104

风味素食点心

小米面燕麦奶油加西蓝花马克杯蛋糕	108
百里香西葫芦葵花籽马克杯蛋糕	110
香草马克杯蛋糕	112
洋葱荨麻叶大麦马克杯蛋糕	114
燕麦片葵花籽蚕豆马克杯蛋糕	116
南瓜花燕麦奶油马克杯蛋糕	118
卷心菜马克杯蛋糕	120
玉米粒香米燕麦奶油马克杯蛋糕	122
干番茄牛至酸豆全麦面马克杯蛋糕	124
西蓝花芝麻红辣椒杂粮马克杯蛋糕	126
小扁豆胡萝卜马克杯蛋糕	128
小米甜菜叶红辣椒马克杯蛋糕	130
白汁干果全麦意面马克杯蛋糕	132
咖喱核桃大米马克杯蛋糕	134
甜椒豌豆大米马克杯蛋糕	136
关于作者	139

序言

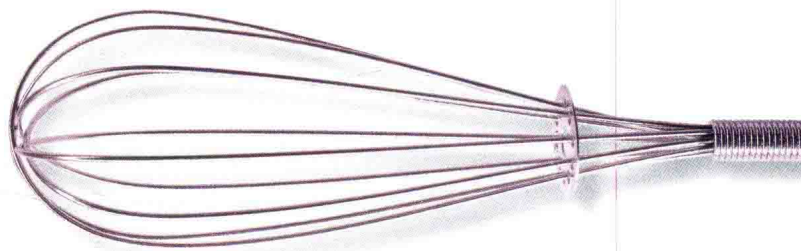
让我们面对现实吧，除了工作、学习和陪伴家人外，我们能够自由支配的时间越来越少，我们也总想在空闲的时候做做饭。烹饪不仅是准备饭菜，也是一种情趣，给我们带来幸福的体验。所以即便只是用挤出来的几分钟时间，来准备和品尝想要做的饭菜也变得非常有意义。

我们希望菜肴更健康、低盐低脂、美味可口又营养丰富。我们都渴望美食，口水在我们对食物的渴望中不经意地流出来。我们想让那些美味的食物立刻出现在我们的勺子里，叉子上，在我们的嘴里融化，带给我们想象中的味道。但我们却需要30分钟才能煮好糙米饭，20分钟才能做出意大利调味饭，至少半个小时才能烤好比萨。

在我们时间不多时，美味的马克杯蛋糕是一个很好的选择。只需要5分钟就可做好的美味糕点，10分钟即可出炉的汤和点心，用1把叉子或1个打蛋器就可完成乳化的奶油蛋糕，瞧，冗长复杂的烹饪过程可以变得如此简单快捷！当然，追求纯正口味的人可能对这些食物不屑一顾，但在时间很紧时，这些可快速完成的食物值得一试。

本书介绍了制作多种美味小甜品的简便方法，能满足但不仅限于满足我们对甜品和点心的渴望。同时，这本书也为那些不食用动物蛋白及其制品的人们提供了多种食谱选择。本书分为4个部分，你可以在其中尽情地探索各种快捷美味食物的制作方法，从甜品到风味点心，乃至各种素食，应有尽有。总之，书中所有食谱的宗旨就是简单快捷。此外，我们也可以用一些替代性谷物，比如小米、燕麦、糙米、大麦以及麦片，来搭配时令水果和蔬菜，再配以香气四溢的香草和调料。

制作马克杯蛋糕需要做哪些准备呢？首先需要一台微波炉，然后是用耐热玻璃或陶瓷制成的马克杯，1个打蛋器（大小皆可）和1个面粉筛。准备好这些基本工具后，就可以尝试做这些诱人的食物了，同时也可以尝试做一道经典的头盘，三明治或者甜点。时间不充足的时候，用微波炉至少能缩短一半烹饪时间：比如，蒸米饭过去需要20分钟，使用微波炉仅需要8~10分钟。本书有只需2~3分钟即可做好的蔬菜全麦马克杯蛋糕，还有用20分钟做好的小扁豆马克杯蛋糕，以及包括准备时间在内只需5分钟做好的甜品。



有人说用微波炉烹饪会破坏食物的品质，也有人说因为微波炉缩短了烹饪时间，所以并不会破坏食物的营养价值。对我们而言，最重要的是做出色香味俱全的马克杯蛋糕。马克杯蛋糕正是现在这种狂热生活方式的最好答案。选择使用何种容器并不重要，只要不含金属物质，容器大小可以根据个人喜好而定。你可以选一只速溶咖啡杯，或是传统的卡布奇诺咖啡杯，也可以是马克杯……任何和其中食物的颜色搭配的容器都可以。

如果你正打算做一个马克杯蛋糕，就必须提前考虑到烘焙过程可能造成蛋糕溢出的情况。也就是说，如果不用保鲜膜覆盖，且倒入超过杯子容量三分之二的食物时，蛋糕可能从容器中溢出。此外，建议在做少量食物的时候才使用这种烹饪方式，此外，做出令人满意的蛋糕的前提在于杯子材质的选择，其实，并非所有的杯子都适用于微波炉。不能使用砂锅或者平底锅，而应该选择马克杯或者玻璃杯，但那些带有金边、银边或其他金属边，或用金属装饰的杯子除外。容器的大小最好在一定的直径范围内（直径7.5~10cm）。

最后要记住的是同时加热多个马克杯蛋糕时，应适当延长烘烤时间。如果准备加入蔬菜，我们建议你先将蔬菜提前处理或用水煮一下，这样可避免在之后的烹饪过程中变干。最好用保鲜膜覆盖食物以保鲜。

微波炉烹饪显而易见的一个优点是缩短了烹饪时间。另一个优点是可以用叉子或小的打蛋器在容器中将各种食物原料混合，这样可以极大地减少使用的烹饪工具，保持厨房的相对整洁，也能减少需要清洗的餐具的数量。

如果想通过这些食谱练习烹饪技能，知道哪些食物用微波炉会更好吃是很必要的。鸡蛋、黄油、糖和面粉都是非常合适的食材，再加上一点泡打粉就能在几分钟内做出美味的蛋糕。蔬菜水果与面粉混合在一起比单独加工更好吃。你甚至不需要在杯子边缘涂抹油脂，蛋糕也不会粘在杯子上。现在你可能想问：我们能用传统的烤箱做同样的食物吗？

当然可以。但时间和准备过程需稍作改变（容器必须涂抹油脂，蛋糕才不会粘在容器上，制作时间也比用微波炉长一倍或者更长），当然在你拥有一台微波炉之前，这都是一个很有用的烹饪方式。

备忘

1. 手边时刻准备好微波炉使用手册，以方便随时查阅。虽然微波炉的操作原理大致相同，但是它们的电源、配件、时间设置、尺寸和性能各有不同。
2. 微波炉使用前应处于关闭状态，不能空转，否则微波撞击内壁可能造成机器损坏。
3. 如果微波炉具备烧烤功能，切勿使用非专用塑料容器。
4. 仅使用适用于微波炉的烹饪工具：陶器、瓷器、瓦罐、耐热玻璃、专用塑料、防油纸、保鲜膜。避免使用金属，带有手绘图案的杯子，以及含铅材质的容器。
5. 当使用白色、彩色或者玻璃容器时，请检查它们是否适用于微波炉。
6. 当你用水煮饭，煮蔬菜、种子、豆类等食物时，使用微波炉可用的保鲜膜覆盖，但不能完全密封，用牙签在保鲜膜上扎几个孔，以防止容器爆炸，食物飞溅。





7. 最好每次只做一个蛋糕，这种烹饪方式只适合做少量食物。
8. 为了让蛋糕更完美，遵守烘烤时间非常重要，同时也要考虑冷却时间。
9. 如果你不清楚食物的体积和重量，那么就取少量食物，同时加入极少量的调味品，如发酵粉和香料。
10. 使用马克杯能够快速做好食物。你可以使用汤匙或茶匙量取材料。例如，汤匙1平勺的容量相当于：液体10~12mL，8g可可粉，10g面粉，12g糖，20g蜂蜜。茶匙1平勺的容量相当于：5g盐，4g泡打粉。为了能更快速精确地量取材料，最好用自己常用的勺子，并在此基础上建立自己的分量标准。



甜品

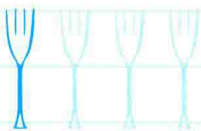
本章的目的是使用少量工具，在5分钟内做出一道甜点，并且在享用甜品之后无需清理厨房。是使用水果还是其他的食材做甜品，这些都不重要。最重要的是在我们没有足够时间专注于烹饪时，也有办法满足我们对甜食突如其来的渴望。微波炉与众不同的地方在于它能用简便的操作完成复杂的食谱，再加上几个制作小技巧，便能轻松尝试新款甜点或者“杯餐”。根据过去制作甜品的经验，再利用食品柜里的食材，就可能创造出很多新的食谱，然后你会发现其实很多食材都适合用微波炉加工。

曲奇马克杯蛋糕



分量
1人份

2~3片松化曲奇饼干（数量视饼干大小而定）；2汤匙榛子酱（40g）；10g
牛奶巧克力；1/2杯牛奶（50mL）



难度
简单



准备时间
5分钟



烘烤时间
1分钟

1. 将曲奇饼干弄碎，放入马克杯中。巧克力切碎后与榛子酱和曲奇碎屑混合，最后倒入牛奶。
2. 在微波炉中用700W火力烘烤1分钟，取出后放置1分钟即可食用。
3. 很多食材都可以做这道甜品，你可以将榛子酱换成巧克力奶油，加入水果干碎，或者使用利口酒代替牛奶。

