

尚锦烘焙系列

尚锦文化

5分钟 马克杯蛋糕

[美]珍妮弗·李◎著

李祥睿 陈洪华 韩雨辰◎译

无需烤箱 ↪ 一微波炉一杯子足矣
想吃就吃 ↪ 5分钟就能享用
化繁为简 ↪ 大多只需3个步骤
口味任选 ↪ 14个类别近100种美味

 中国纺织出版社

尚锦烘焙系列



5分钟 马克杯蛋糕

[美国] 珍妮弗·李 © 著

李祥睿 陈洪华 韩雨辰 © 译

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

5分钟马克杯蛋糕 / (美) 珍妮弗·李著; 李祥睿,
陈洪华, 韩雨辰译. —北京: 中国纺织出版社, 2016.8
(尚锦烘焙系列)

ISBN 978-7-5180-2749-1

I. ①5… II. ①珍… ②李… ③陈… ④韩… III. ①
蛋糕-烘焙 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第144603号

原书名: 5-minute mug cakes

原作者名: Jennifer LEE

Copyright © Text by Jennifer Lee 2014

Copyright © Photography by Race Point Publishing 2014

All rights reserved. No part of this publication may be
reproduced, stored in a retrieval system or transmitted
in any form or by any means, electronic, mechanical,
photocopying, recording or otherwise, without prior
written permission of the publisher.

本书中文简体版经Race Point Publishing授权, 由中国纺织出
版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以
任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2015-2542

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 王艳丽
封面设计: 水长流文化 版式设计: 品 方

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/12 印张: 14

字数: 75千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

基础食材和工具介绍

6

巧克力马克杯蛋糕

原味巧克力蛋糕	10
巧克力熔岩蛋糕	13
巧克力松露蛋糕	14
香草巧克力大理石蛋糕	15
曲奇&奶油蛋糕	16
盐味一焦糖巧克力蛋糕	19
白巧克力蛋糕	20
三重巧克力蛋糕	22

果味马克杯蛋糕

蓝莓蛋糕	24
草莓和奶油蛋糕	26
椰子情人蛋糕	29
苹果酱蛋糕	30
热带海岛的蛋糕	31
柠檬梦幻蛋糕	32
南瓜面包布丁蛋糕	34

低热量的马克杯蛋糕

苹果味蛋糕	37
香蕉蛋糕	38
肉桂蛋糕	40
简易南瓜蛋糕	41
巧克力冰淇淋蛋糕	43

开心蓝莓蛋糕	44
草莓酸奶蛋糕	45

4种及以下食材的马克杯蛋糕

2种食材的无面粉能多益巧克力蛋糕	48
4种食材的能多益巧克力蛋糕	50
四重奏巧克力蛋糕	51
巧克力面包蛋糕	52
安第斯山薄荷蛋糕	54

早餐马克杯蛋糕

顶部装饰食材碎末的蓝莓玛芬蛋糕	56
咖啡蛋糕	58
法式吐司蛋糕	59
蜂蜜漩涡蛋糕	60
意大利浓咖啡蛋糕	61
枫糖浆煎饼	62
香蕉面包蛋糕	64

咖啡与茶马克杯蛋糕

姜饼一拿铁咖啡蛋糕	66
爪哇碎片蛋糕	67
抹茶蛋糕	68
摩卡蛋糕	70
南瓜一香料拿铁咖啡蛋糕	71
泰茶蛋糕	73
香草拿铁咖啡蛋糕	74

怀旧马克杯蛋糕

有趣的五彩糖屑蛋糕	76
女主人蛋糕	79
果冻蛋糕	80
热可可蛋糕	82
布丁蛋糕	83
花生酱和果冻蛋糕	85
花生酱马克杯蛋糕	86
棉花糖甜点	88

适合成年人的马克杯蛋糕

爱尔兰百利甜酒奶油蛋糕	92
甘露咖啡酒巧克力蛋糕	94
玛格丽特蛋糕	95
巧克力黑啤蛋糕	96
冰镇果汁朗姆酒蛋糕	99
朗姆酒蛋糕	100
香槟蛋糕	101
含羞草蛋糕	102
甜啤酒蛋糕	104

曲奇马克杯蛋糕

巧克力曲奇蛋糕	106
曲奇&奶油曲奇蛋糕	108
双巧克力曲奇蛋糕	109
燕麦葡萄干曲奇蛋糕	110
花生酱曲奇蛋糕	112
布丁曲奇蛋糕	113
糖曲奇蛋糕	115

布朗尼马克杯蛋糕

牛奶太妃糖布朗尼	118
曲奇和奶油布朗尼蛋糕	119
熔岩巧克力蛋糕	120
布朗尼蛋糕	123

能多益巧克力布朗尼蛋糕	124
经典巧克力布朗尼蛋糕	126

衍生的马克杯蛋糕

花生酱蛋糕	129
巧克力花生酱蛋糕	130
南瓜酱蛋糕	131
奶酪蛋糕	132
牛奶焦糖蛋糕	134
杏仁奶油蛋糕	136

假日马克杯蛋糕

健力士巧克力爱尔兰奶油蛋糕	138
巧克力薄荷蛋糕	141
复活节惊喜蛋糕	142
姜饼蛋糕	144
万圣节糖果蛋糕	145
南瓜香味蛋糕	147
红色天鹅绒蛋糕	148
蛋黄酒蛋糕	150

无麸质马克杯蛋糕

无面粉花生酱蛋糕	152
巧克力糯米团蛋糕	153
杏仁—巧克力蛋糕	155
无面粉巧克力蛋糕	156
花生酱香蕉蛋糕	158

开胃的马克杯蛋糕

切达干酪—迷迭香蛋糕	160
玉米粉蛋糕	161
披萨玛芬蛋糕	162
中国馒头蛋糕	165
培根啤酒玛芬蛋糕	166

尚锦烘焙系列



5分钟 马克杯蛋糕

[美国] 珍妮弗·李 © 著

李祥睿 陈洪华 韩雨辰 © 译

 中国纺织出版社

目 录

基础食材和工具介绍

6

巧克力马克杯蛋糕

原味巧克力蛋糕	10
巧克力熔岩蛋糕	13
巧克力松露蛋糕	14
香草巧克力大理石蛋糕	15
曲奇&奶油蛋糕	16
盐味一焦糖巧克力蛋糕	19
白巧克力蛋糕	20
三重巧克力蛋糕	22

果味马克杯蛋糕

蓝莓蛋糕	24
草莓和奶油蛋糕	26
椰子情人蛋糕	29
苹果酱蛋糕	30
热带海岛的蛋糕	31
柠檬梦幻蛋糕	32
南瓜面包布丁蛋糕	34

低热量的马克杯蛋糕

苹果味蛋糕	37
香蕉蛋糕	38
肉桂蛋糕	40
简易南瓜蛋糕	41
巧克力冰淇淋蛋糕	43

开心蓝莓蛋糕	44
草莓酸奶蛋糕	45

4种及以下食材的马克杯蛋糕

2种食材的无面粉能多益巧克力蛋糕	48
4种食材的能多益巧克力蛋糕	50
四重奏巧克力蛋糕	51
巧克力面包蛋糕	52
安第斯山薄荷蛋糕	54

早餐马克杯蛋糕

顶部装饰食材碎末的蓝莓玛芬蛋糕	56
咖啡蛋糕	58
法式吐司蛋糕	59
蜂蜜漩涡蛋糕	60
意大利浓咖啡蛋糕	61
枫糖浆煎饼	62
香蕉面包蛋糕	64

咖啡与茶马克杯蛋糕

姜饼一拿铁咖啡蛋糕	66
爪哇碎片蛋糕	67
抹茶蛋糕	68
摩卡蛋糕	70
南瓜一香料拿铁咖啡蛋糕	71
泰茶蛋糕	73
香草拿铁咖啡蛋糕	74

怀旧马克杯蛋糕

有趣的五彩糖屑蛋糕	76
女主人蛋糕	79
果冻蛋糕	80
热可可蛋糕	82
布丁蛋糕	83
花生酱和果冻蛋糕	85
花生酱马克杯蛋糕	86
棉花糖甜点	88

适合成年人的马克杯蛋糕

爱尔兰百利甜酒奶油蛋糕	92
甘露咖啡酒巧克力蛋糕	94
玛格丽特蛋糕	95
巧克力黑啤蛋糕	96
冰镇果汁朗姆酒蛋糕	99
朗姆酒蛋糕	100
香槟蛋糕	101
含羞草蛋糕	102
甜啤酒蛋糕	104

曲奇马克杯蛋糕

巧克力曲奇蛋糕	106
曲奇&奶油曲奇蛋糕	108
双巧克力曲奇蛋糕	109
燕麦葡萄干曲奇蛋糕	110
花生酱曲奇蛋糕	112
布丁曲奇蛋糕	113
糖曲奇蛋糕	115

布朗尼马克杯蛋糕

牛奶太妃糖布朗尼	118
曲奇和奶油布朗尼蛋糕	119
熔岩巧克力蛋糕	120
布朗尼蛋糕	123

能多益巧克力布朗尼蛋糕	124
经典巧克力布朗尼蛋糕	126

衍生的马克杯蛋糕

花生酱蛋糕	129
巧克力花生酱蛋糕	130
南瓜酱蛋糕	131
奶酪蛋糕	132
牛奶焦糖蛋糕	134
杏仁奶油蛋糕	136

假日马克杯蛋糕

健力士巧克力爱尔兰奶油蛋糕	138
巧克力薄荷蛋糕	141
复活节惊喜蛋糕	142
姜饼蛋糕	144
万圣节糖果蛋糕	145
南瓜香味蛋糕	147
红色天鹅绒蛋糕	148
蛋黄酒蛋糕	150

无麸质马克杯蛋糕

无面粉花生酱蛋糕	152
巧克力糯米团蛋糕	153
杏仁—巧克力蛋糕	155
无面粉巧克力蛋糕	156
花生酱香蕉蛋糕	158

开胃的马克杯蛋糕

切达干酪—迷迭香蛋糕	160
玉米粉蛋糕	161
披萨玛芬蛋糕	162
中国馒头蛋糕	165
培根啤酒玛芬蛋糕	166

前言

在短短的几分钟内就能做出好吃的蛋糕？没错，您完全可以做到！马克杯蛋糕听起来就像是：简单的原料准备在杯子里，然后在微波炉中烤制成功。这本书中的大部分配方都可在5分钟之内搞定，因为它们就是速成甜点——只需要很简单的几个步骤和为数不多的食材。

记得几年前，第一次做马克杯蛋糕，我犹豫了很长时间，因为做一个马克杯蛋糕要费很长时间，而且效果不尽如人意：像橡胶一样硬、口感干，而且满是鸡蛋味。然后有一天，无意中发现了一个很靠谱的、口感湿润的巧克力马克杯蛋糕配方。我很好奇，就试做了一下，做出的效果还不错，但是，我认为它应该更好。所以，我开始尝试调整配方，经过不断的尝试摸索，终于研制出了一个非常喜欢的马克杯蛋糕的配方：天使巧克力杯子蛋糕。我将它贴在美食博客“卡比的渴望”中。从那时开始，马克杯蛋糕的研制起步了。

我的心被搅动了，马克杯蛋糕的各种好主意纷涌而来。读者们同样热情，提供各种美味的建议。人们开始称呼我为“马克杯蛋糕女孩”，已经有超过100个马克杯蛋糕配方贴在美食博客里。很多马克杯蛋糕配方甚至在国家级刊物上共享。一些人建议把这些马克杯蛋糕的配方集结成一本书。当遇到一个志趣相投的出版商之后，我终于开始重视这个想法。

本书的马克杯蛋糕采用了返璞归真的、最基本的方法，剔除一切不必要的成分（比如鸡蛋）。这意味着做出的蛋糕口感温润，不似橡胶那么硬，也无蛋腥味，或者高热量——所

有马克杯蛋糕常见通病的困扰。相反，蛋糕的味道显得那么纯。

本书包含了近100种适合各种场合和口味的美味马克杯蛋糕配方，而且大部分配方都是创新的，从来没有公开出版过的。有很多经典的配方，如曲奇蛋糕、布朗尼蛋糕和水果蛋糕。对于那些童心未泯或家里有孩子的，您会找到怀旧的配方，像女主人蛋糕、果塔蛋糕、花生酱果酱蛋糕和热可可蛋糕，以及可爱的假日主题与节庆的配方，像南瓜风味、姜饼风味、蛋黄酒风味，还有万圣节糖果的风味。甚至，我将甜的早餐风味，也转换为马克杯蛋糕形式——尝试着开发传统的枫糖浆煎饼风味和法式吐司蛋糕的风味，以及蓝莓玛芬蛋糕顶部的糖粉奶油碎屑或蜂蜜漩涡的风味。这里有酒味微醺的蛋糕、咖啡味蛋糕和茶味蛋糕。是的，甚至有当您不想吃甜食的时候，准备的美味无糖蛋糕。

对于一些饮食受身体限制的人，我还开发出了无麸质蛋糕和瘦身的蛋糕配方（热量低于200卡），因为任何人都不应被剥夺享受甜食的快乐。最后，为了体验最佳的美国英斯达蛋糕，您会发现配方中只需要4个或更少的成分——不用特地去超市购买原料！每个马克杯蛋糕配方已经过试验、重新测试，并反复检测，以确保能呈现出最好的味道。

也许您太忙碌以致于精疲力尽，而无暇顾及制作整个蛋糕；也许在深夜，您有了工作或生活上的灵感，突然非常想来一片蛋糕；您也可能会为考试而突击劳神，很需要一个小蛋糕来补充能量；也许您的烤箱出现过故障而罢工。无论何种情况，这些马克杯蛋糕配方会提供快速和满意的解决方案：以最少的准备工作，几乎在任何情况下，无论您是厨房烘焙新手还是烘烤魔术师，也无论是为自己做点小吃或是招待客人。我希望您有心情和时间去尝试这些简单的配方，也希望您在做马克杯蛋糕一再失败、心情绝望的时候，能拿起这本书！

基础食材和工具介绍

基础食材

如果一种材料手边没有，找一种类似的代替品的话，味道会大打折扣。需要中筋面粉时，不要试图用普通小麦面粉代替。同样，不要“估计”配方中的分量，要准确称量。

面粉

面粉指小麦粉，以蛋白质的含量多少来区分，包括中筋面粉、低筋面粉和高筋面粉，不可互相取代。

当量取面粉时，小心不要“压紧”面粉。首先用勺舀面粉放入量杯中，然后用刀刮平。如果直接从面粉袋中用量杯取面粉时，就会量取过多的面粉，导致蛋糕又干又硬。

中筋面粉：本书中绝大多数配方选用的都是中筋面粉（又称为通用面粉、普通面粉），这是一种蛋白质含量中等的面粉。

低筋面粉：本书中的一些配方也有指定使用低筋面粉的。低筋面粉具有较低的蛋白质含量，在蛋糕中会形成柔软的口感和更精致的质地。

泡打粉和小苏打

大多数配方需要使用泡打粉或小苏打。泡打粉和小苏打是膨松剂，加热时会产生二氧化碳，使烘焙产品的体积膨胀。确保泡打粉和小苏打是新鲜的，否则就失去了效果。

请注意：泡打粉和小苏打是膨松剂，但也不可互换！小苏打是碳酸氢钠，它需要一种酸性食材与它相互作用，来释放二氧化碳。泡打粉是部分碳酸氢钠和酸性元素、淀粉的混合物。

糖

除了作为甜味剂，糖也改变了蛋糕的水分、质地和结构。因此，不要用另一种甜味剂替代配方中指定的糖。与面粉的量取不同，当您量取红糖的时候，量勺一定要压实。

砂糖：砂糖有很多种类，但是，本书配方中的砂糖指白砂糖。

红糖: 红糖是一种带有糖蜜结晶的砂糖。

糖粉: 即砂糖糖粉, 是将砂糖打磨成光滑的粉状。它通常和玉米淀粉混合以防止结块, 也常常用来制作糖霜, 因为它更容易溶解。

牛奶

大多数配方需要脱脂牛奶, 使蛋糕成分更健康。如果您喜欢, 也可以用低脂或全脂牛奶替代。但是, 如果配方指定全脂牛奶, 不要用低脂或脱脂牛奶。

植物油

本书中大部分传统的蛋糕都使用植物油。这是指在超市中常见的花生油、葵花籽油、玉米油等, 有着中性的味道。菜籽油也可以作为一个替代品。避免使用橄榄油和核桃油等有独特风味的油, 会改变蛋糕的味道。也要避免使用融化的黄油代替植物油。

黄油

对于需要用黄油的配方, 总是使用无盐黄油。无盐黄油一般用于烘焙, 因为这样更好把握甜点内的盐分含量。

鸡蛋

在这些配方中, 大部分情况下都不需要鸡蛋, 我在这里解释一下原因: 很多马克杯蛋糕呈现出橡胶质地或有鸡蛋的回味, 导致口感不好。

经过大量的反复试验, 我设法创新出了不用鸡蛋作为原料的马克杯蛋糕。蛋糕还是湿润的、轻的、蓬松的, 而且没有蛋黄所含的脂肪, 它们更健康。

巧克力

本书中, 巧克力马克杯蛋糕需要用半甜巧克力屑、切碎的巧克力或不加糖的可可粉来制作。在做出任何选择前, 请仔细阅读以下信息。

半甜巧克力屑: 大多数配方使用半甜巧克力屑。

切碎的巧克力: 一些配方使用切碎的巧克力。贝克品牌烘焙巧克力是最好用的巧克力, 因为它单独包好28克(1盎司)的碎块。

不加糖的可可粉: 有两种类型的不加糖的可可粉, 即荷兰产的碱化可可粉和自然加工

的可可粉。确保不要混淆了。

天然可可粉往往是苦涩的，如果配方中指定使用天然可可粉，不能用其他碱化可可粉来替换，因为配方是根据天然可可的酸度来配比的。

厨房工具设备

这些马克杯蛋糕所需要的工具是非常基本的，在购买前，请关注这段内容，它提供了最有用的制作马克杯蛋糕的经验。

超大杯

需要一个能够容纳至少350毫升液体的微波炉用马克杯。我通常用的马克杯，容量为350~450毫升。一个大的马克杯可以确保面糊在杯子里加热上升时不至于溢出。

理想的马克杯是杯形高大、杯壁呈弧状弯曲、壁厚的。

- 为什么要杯形高大？高度可确保蛋糕不会溢出。
- 为什么要杯壁呈弧形弯曲？弧形杯壁能让食材彻底混合而不会有结块留在杯子底部。
- 为什么杯壁要厚？厚壁承受的热量比薄壁的要好。薄的材料制成的杯子有时传热太快，会使蛋糕加热过度或受热不均匀。

量匙

您需要一套计量准确的量匙套装，对于马克杯蛋糕这样的小份甜点而言，精度非常重要。最好用一套来制作，这样即使有误差，也能保证比例不变。

小号搅拌器

小的搅拌器很容易在狭小的杯子中混合食材成分，理想的尺寸是长18厘米（包括柄）左右，打蛋器头部宽度应略小于2.5厘米，长度大约6厘米。

微波炉

本书给出的烹饪时间是基于我的厨房中功率为1000瓦的微波炉全功率运行。大部分蛋糕大约要花1分钟来做。如果要调整烤制时间，要以15秒为单位来增减。

巧克力 马克杯蛋糕

我想所有的甜点配方书都应该有一个专门的巧克力部分。吃巧克力时产生的愉悦感，没有其他食物可以代替。本书中有一些令人垂涎的、以巧克力为基础的马克杯蛋糕配方，包括巧克力熔岩、曲奇、奶油和咸味焦糖巧克力。

哦，巧克力，我多么爱你……

原味巧克力蛋糕

这是我的基本巧克力蛋糕配方。不要让它的简单蒙骗您，其实它有一股浓烈的巧克力味道，完全满足人们对巧克力的渴望。制作关键是用融化的巧克力，而不是可可粉。融化巧克力可能看起来像一个繁琐的步骤，其实不然，因为只需要不到1分钟的时间。

1/4杯半甜巧克力屑（45克）

3汤匙（45毫升）脱脂牛奶

2汤匙（15克）中筋面粉

1/4茶匙泡打粉

1/2汤匙（7.5毫升）植物油

1 把巧克力屑和牛奶放在一个超大的微波炉可用的马克杯中，微波炉加热约40秒。用一只小号搅拌器搅拌混合直到巧克力完全融化。

2 加入面粉、泡打粉和植物油搅拌至面糊光滑。

3 入微波炉加热约1分钟。如果蛋糕没完全熟，则额外加热15秒，取出蛋糕，冷却几分钟。蛋糕最好趁热食用或在完成后的几小时内食用。



