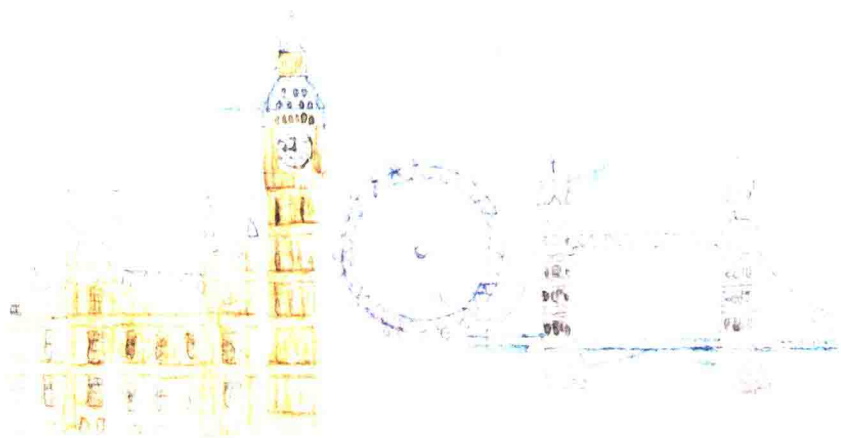




我的英伦甜点笔记



My

她，爱厨师装胜过爱奢侈品。她，为学习甜品重返伦敦。

British

陈琛 著

Dessert

Diary

在法国蓝带厨艺学院，
她从“甜品爱好者”升级为
“法式甜品大厨师”。

中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

我的英伦甜点笔记

陈琛 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我的英伦甜点笔记 / 陈琛著. —北京：电子工业出版社，2018.1
ISBN 978-7-121-33091-9

I. ①我… II. ①陈… III. ①甜食—制作 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第286692号

策划编辑：栗 莉

责任编辑：鄂卫华

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：10 字数：108千字

版 次：2018年1月第1版

印 次：2018年1月第1次印刷

定 价：48.00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）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：lily34@phei.com.cn （010）68250970

Part 1 初识伦敦，甜品相伴

- 第一次留学伦敦，朋克发源地卡姆登镇 (Camden Town) 的杏仁苹果酥派 ALMOND APPLE PIE——010
- 超市里的美味甜品，大口吃掉肉桂草莓挞 CINNAMON STRAWBERRY TART——014
- 带着提拉米苏去泰晤士河畔看新年烟花 TIRAMISU——018
- 爱上烘焙的缘起，美国女孩的巧克力软曲奇 SOFT CHOCOLATE COOKIES——022
- 学生宿舍里的人气美味，世界人民的法兰西多士 FRENCH TOAST——026
- 写论文的夜晚，幸好有草莓香草奶油泡芙陪伴 STRAWBERRY VANILLA CREAM PUFFS——030

Part 2 重回伦敦，在蓝带厨艺学院的日子

- 爱上学校咖啡厅的巧克力香蕉麦芬 BANANA CHOCOLATE MUFFIN——036
- 迎着晨光去上课，怎能少了早餐谷物能量棒 GRANOLA BAR——040
- 面粉的性格，通过松饼来略知一二 PANCAKES——044
- 糖的秘密之一：太妃糖苹果 TOFFEE APPLE——048
- 糖的秘密之二：海盐焦糖酱 SEA SALT CARAMEL——050
- 糖的秘密之三：杏香果汁软糖 APRICOT JELLY——051
- 闻得到的香甜：香草和香草糖 VANILLA & VANILLA SUGAR——052
- 手工熬制出来的万能奶油：卡仕达酱 PASTRY CREAM——054
- 用喷枪制作琥珀色的焦糖脆壳：焦糖黄桃奶油布蕾 PEACH CRÈME BRÛLÉE——056
- 搓！搓！搓！搓出基础酥皮 SHORTCRUST PASTRY——058
- 将基础元素组合创意，做出焦糖香蕉派 CARAMEL BANANA PIE——060
- 第一次做出最爱吃的蛋糕：柠檬磅蛋糕 LEMON RUM POUND CAKE——062
- 开启法国人童年记忆的钥匙：蜂蜜树莓玛德琳 HONEY RASPBERRY MADELEINES——064
- 凭借对烘焙的爱，手工制作草莓海绵奶油蛋糕 STRAWBERRY SPONGE CREAM CAKE——067
- 温柔地搅拌，丝滑甘那许 GANACHE——072
- 儿时最爱的饼干：手指饼 LADYFINGERS——074
- 又爱又恨吉利丁，美味的粉红色莓果夏洛特 PINK BERRY CHARLOTTE——076
- 蓝带厨艺学院的面包课之一：快手爱尔兰苏打面包 SODA BREAD——080

蓝带厨艺学院的面包课之二：德文郡奶油面包变身“网红”奶酪包 CREAM CHEESE BUNS——084

蓝带厨艺学院的奶酪课之一：10分钟做出农家奶酪 COTTAGE CHEESE——088

蓝带厨艺学院的奶酪课之二：派对必备法式烤布里奶酪 FRENCH BAKED BRIE——092

蓝带厨艺学院的奶酪课之三：纽约奶酪蛋糕 NEW YORK STYLE CHEESECAKE——094

蓝带厨艺学院的巧克力课之一：黑巧克力调温 TEMPERING CHOCOLATE——098

蓝带厨艺学院的巧克力课之二：海盐果仁巧克力西色体 SEA SALT MENDIANT——101

蓝带厨艺学院的巧克力课之三：酒渍樱桃夹心巧克力 CHOCOLATE RUM SOAKED CHERRIES——102

蓝带厨艺学院的品酒课：含酒精的浸润糖浆 SOAKING SYRUP——104

让你的蛋糕更美丽：糖渍柠檬片 / 糖霜玫瑰花瓣 / 皇家糖霜 ORNAMENTS——106

Part 3 从皇室到民间，念念不忘的英伦传统甜品

伴着灯火回家，英国传统米布丁 RICE PUDDING——112

苏格兰的婚礼甜品，香橙巧克力黄油酥饼 ORANGE CHOCOLATE SHORTBREAD——116

不在康河泛舟，也要到果园里品尝司康 SCONES——120

迎接圣诞节之一：皇家糖霜姜饼人 GINGERBREAD MEN——124

迎接圣诞节之二：皇家糖霜落雪圣诞树 ROYAL ICING CHRISTMAS TREE——126

不含酒精的英国传统饮料姜汁啤酒 GINGER BEER——128

Part 4 游伦敦，你不能错过的美味

美食中心巴罗市场之一：夏日莓果果酱 SUMMER BERRIES JAM——132

美食中心巴罗市场之二：秋之苹果肉桂香橙果酱 AUTUMN APPLE ORANGE CINNAMON JAM——136

夏天的冰淇淋车和手工树莓冰淇淋 HANDMADE RASPBERRY ICECREAM——138

伦敦路边的蔬果摊之一：不用烤箱的生机牛油果挞 HEALTHY AVOCADO TART——142

伦敦路边的蔬果摊之二：牛油果无花果奶昔 AVOCADO & FIG SMOOTHIE——145

考文特花园的奶油草莓可丽饼 STRAWBERRY CREAM CREPE——146

在伦敦过万圣节，就做这款肉桂南瓜派 CINNAMON PUMPKIN PIE——150

泰晤士河畔圣诞市集的热红酒 MULLED WINE——152

砖头巷的麦片香草热巧克力 CEREAL VANILLA HOT CHOCOLATE——156

我的英伦甜点笔记

陈琛 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

自序

对我而言，甜品是小时候每年盼望着生日那天的奶油蛋糕；是在世界各地旅行时，排在行程首位的当地著名甜品店的各式招牌甜品；是在时尚杂志工作时，休息日里成功做出还算能吃的甜品的喜悦；是在伦敦读研究生写万字论文时，大口吃泡芙、蛋挞给自己打气；是和老公初识之时，他吃到我做的香蕉麦芬时的惊喜；是在蓝带厨艺学院学习时，每天早晨迎着朝霞出门，下课回家已是繁星满天，累瘫在床上不能动弹却充实而快乐的体验……

29岁的我，离开时尚圈，来到陌生的伦敦攻读时尚商业管理专业，却在此地爱上了厨艺，也对甜品着了迷。31岁的我为了做出完美的甜品，又回到心心念念的伦敦，到蓝带厨艺学院专修法式甜品。书中收录的，是我在伦敦的点滴回忆，留学生活的苦与乐，在世界顶级厨艺学院的学习经历和我最爱的甜品。有些甜品看起来步骤繁琐，其实做法很简单，即使是零基础的你，也可以把对烘焙的热爱化作美味的甜点，给你爱的人。

这本书献给我的先生 Joshua Neal，谢谢你容忍我的一切缺点，支持我追梦；也谢谢你做我最忠实的试吃员，让我有更多动力做美食。还要感谢和我一起度过留学时光现在仍在伦敦的心怡，Maggie，六六，书中的很多照片由于时间久远已经无处可寻，她们帮我去逐个补拍。希望能以这本书，纪念我们在伦敦的好时光。





书中收录的，是我在伦敦的点滴回忆，留学生活的苦与乐，在世界顶级厨艺学院的学习经历和我最爱的甜品。有些甜品看起来步骤繁琐，其实做法很简单，即使是零基础的你，也可以把对烘焙的热爱化作美味的甜点，给你爱的人。

前言

答应出版社写这本书时，其实有一些纠结。5年前刚开始按照网上的方法和烘焙书自己在家做甜品时，我热衷于把自己做的甜品和同事、朋友分享，也乐此不疲地开了博客，上传做法和甜品照片。到蓝带厨艺学院学习之后，接触到获得各种世界级甜点大赛冠军的 Chef（主厨），和在世界各地米其林餐厅工作的同学，学得越多越发现自己的不足。烘焙是一门学问，和我们在大学里学的商业、艺术、科学等学科一样，需要无止境地去探索。

总有很多朋友发来她们做得不是很成功的各类甜品，让我帮忙分析失败的原因，大部分情况下我都能一针见血地说出原因，得到“你太神了”的称赞。其实我只是千万蓝带厨艺学院毕业生中的一员，不是我有多神，而是我做了上百个蛋糕，她们经历的那些失败我都经历过而已。

做甜点是一个充满了幸福和成就感的过程：一小堆面粉、几枚鸡蛋、一撮糖、少许黄油，打发、搅拌，送入烤箱，就能做出美味的蛋糕；做甜点也是一个科学而严谨的过程：食材的质量、产地、储存方式，称量的准确性，操作的手法，烤箱的温度和稳定性，甚至操作间的温度、湿度等，任何一个环节都会对成品产生影响。所以同样的方法，不同的人，做出的味道各不相同。

举个最简单的例子：我的老公是位标准的巧克力爱好者，他有一个用了十几年的热巧克力方子。每次做给我喝，都令我大呼惊艳！在朋友圈分享给朋友，有人说非常好喝，有人说一般。我有些沮丧，聊了几句，知道了原因：说好喝的人用的是法国顶级巧克力粉，新西兰进口全脂牛奶；说味道一般的人用的是家里过期好久已经结块的可可粉，超市买的浓度很稀的袋装牛奶。原料直接决定了甜品的味道和品质，来自优质牧场的牛奶、天然乳脂黄油、奶油、奶酪富含钙质，并含有多种有益人体健康的维生素，而那些廉价的人造奶油、植物黄油、植脂末不仅让甜品的味道大打折扣，更会危害我们的健康。

本书配方中所有乳制品都选用进口品牌，鲜奶油为打发奶油（Whipping Cream），黄油为无盐黄油（Unsalted Butter），所用黑巧克力可可脂含量 54.5%，吉利丁每片 5g，鸡蛋约 50g 一枚，盐一小撮就是指用食指和拇指指尖捏一点点的量。

关于称量：

在本书中，以 1g 为重量单位，1ml 为体积单位，少量的液体或粉类使用茶匙（Teaspoon）和汤匙（Tablespoon）来称量，1 茶匙 = 5ml，1 汤匙 = 15ml。

摄影：丛芳



Part 1 初识伦敦，甜品相伴

- 第一次留学伦敦，朋克发源地卡姆登镇 (Camden Town) 的杏仁苹果酥派 ALMOND APPLE PIE——010
- 超市里的美味甜品，入口吃掉肉桂草莓挞 CINNAMON STRAWBERRY TART——014
- 带着提拉米苏去泰晤士河畔看新年烟花 TIRAMISU——018
- 爱上烘焙的缘起，美国女孩的巧克力软曲奇 SOFT CHOCOLATE COOKIES——022
- 学生宿舍里的人气美味，世界人民的法兰西多士 FRENCH TOAST——026
- 写论文的夜晚，幸好有草莓香草奶油泡芙陪伴 STRAWBERRY VANILLA CREAM PUFFS——030

Part 2 重回伦敦，在蓝带厨艺学院的日子

- 爱上学咖啡厅的巧克力香蕉麦芬 BANANA CHOCOLATE MUFFIN——036
- 迎着晨光去上课，怎能少了早餐谷物能量棒 GRANOLA BAR——040
- 面粉的性格，通过松饼来略知一二 PANCAKES——044
- 糖的秘密之一：太妃糖苹果 TOFFEE APPLE——048
- 糖的秘密之二：海盐焦糖酱 SEA SALT CARAMEL——050
- 糖的秘密之三：杏香果汁软糖 APRICOT JELLY——051
- 闻得到的香甜：香草和香草糖 VANILLA & VANILLA SUGAR——052
- 手工熬制出来的万能奶油：卡仕达酱 PASTRY CREAM——054
- 用喷枪制作琥珀色的焦糖脆壳：焦糖黄桃奶油布蕾 PEACH CRÈME BRÛLÉE——056
- 搓！搓！搓！搓出基础酥皮 SHORTCRUST PASTRY——058
- 将基础元素组合创意，做出焦糖香蕉派 CARAMEL BANANA PIE——060
- 第一次做出最爱吃的蛋糕：柠檬磅蛋糕 LEMON RUM POUND CAKE——062
- 开启法国人童年记忆的钥匙：蜂蜜树莓玛德琳 HONEY RASPBERRY MADELEINES——064
- 凭借对烘焙的爱，手工制作草莓海绵奶油蛋糕 STRAWBERRY SPONGE CREAM CAKE——067
- 温柔地搅拌：丝滑甘那许 GANACHE——072
- 儿时最爱的饼干：手指饼 LADYFINGERS——074
- 又爱又恨吉利丁，美味的粉红色莓果夏洛特 PINK BERRY CHARLOTTE——076
- 蓝带厨艺学院的面包课之一：快手爱尔兰苏打面包 SODA BREAD——080

蓝带厨艺学院的蓝包课之二：德文郡奶油蓝包变身“网红”奶酪包 CREAM CHEESE BUNS——084

蓝带厨艺学院的奶酪课之一：10分钟做出农舍奶酪 COTTAGE CHEESE——088

蓝带厨艺学院的奶酪课之二：派对必备法式烤布里奶酪 FRENCH BAKED BRIE——092

蓝带厨艺学院的奶酪课之三：纽约奶酪蛋糕 NEW YORK STYLE CHEESECAKE——094

蓝带厨艺学院的巧克力课之一：黑巧克力调温 TEMPERING CHOCOLATE——098

蓝带厨艺学院的巧克力课之二：海盐果仁巧克力四色钵 SEA SALT MENDIANT——101

蓝带厨艺学院的巧克力课之三：酒渍樱桃夹心巧克力 CHOCOLATE RUM SOAKED CHERRIES——102

蓝带厨艺学院的品酒课：含酒精的浸泡糖浆 SOAKING SYRUP——104

让你的蛋糕更美丽：糖渍柠檬丝 / 糖霜玫瑰花母 / 皇家糖霜 ORNAMENTS——106

Part 3 从皇室到民间，念念不忘的英伦传统甜品

伴着灯火回家，英国传统米布丁 RICE PUDDING——112

苏格兰的婚礼甜品：香橙巧克力黄油酥饼 ORANGE CHOCOLATE SHORTBREAD——116

不在康河泛舟，也要到果园里品尝司康 SCONES——120

迎接圣诞节之一：皇家糖霜姜饼人 GINGERBREAD MEN——124

迎接圣诞节之二：皇家糖霜落雪圣诞树 ROYAL ICING CHRISTMAS TREE——126

不含酒精的英国传统饮料姜汁啤酒 GINGER BEER——128

Part 4 游伦敦，你不能错过的美味

美食中心巴罗市场之一：夏日莓果果酱 SUMMER BERRIES JAM——132

美食中心巴罗市场之二：秋之苹果肉桂香橙果酱 AUTUMN APPLE ORANGE CINNAMON JAM——136

夏天的冰淇淋车和手工树莓冰淇淋 HANDMADE RASPBERRY ICECREAM——138

伦敦路边的蔬果摊之一：不用烤箱的生机牛油果挞 HEALTHY AVOCADO TART——142

伦敦路边的蔬果摊之二：牛油果无花果奶昔 AVOCADO & FIG SMOOTHIE——145

考文特花园的奶油草莓可丽饼 STRAWBERRY CREAM CREPE——146

在伦敦过万圣节，就做这款肉桂南瓜派 CINNAMON PUMPKIN PIE——150

泰晤士河畔圣诞市集的热红酒 MULLED WINE——152

砖头巷的麦片香草热巧克力 CEREAL VANILLA HOT CHOCOLATE——156



摄影：丛芳

PART 1

初识伦敦，甜品相伴

第一次留学伦敦，朋克发源地卡姆登镇（Camden Town）的杏仁苹果酥派

ALMOND APPLE PIE

超市里的美味甜品，大口吃掉肉桂草莓挞

CINNAMON STRAWBERRY TART

带着提拉米苏去泰晤士河畔看新年烟花

TIRAMISU

爱上烘焙的缘起，美国女孩的巧克力软曲奇

SOFT CHOCOLATE COOKIES

学生宿舍里的人气美味，世界人民的法兰西多士

FRENCH TOAST

写论文的夜晚，幸好有草莓香草奶油泡芙陪伴

STRAWBERRY VANILLA CREAM PUFFS



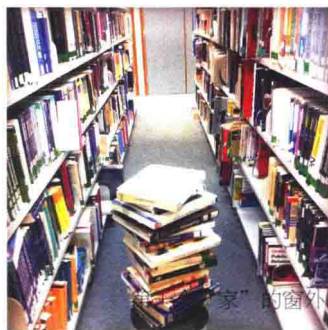
第一次留学伦敦，朋克发源地 卡姆登镇 (Camden Town) 的杏仁苹果酥派

伦敦是世界上最多元化的城市之一，这里充满色彩和创意，你可以随意展示个人风格，想穿什么就穿什么，穿破洞的袜子，撞色的衣服，或是把头发一半剃光，另一半染得五颜六色，都不必担心，没有人会向你投来异样的眼光。在伦敦这样一个国际化的都市，来自世界各

个角落的厨师用自己家乡的味道和无尽的创意，做出不同的料理，只要好吃，就会门庭若市。

第一次留学伦敦，其实也是我第一次去英国。在伦敦的第一个家就误打误撞地选在了朋克文化的发源地——卡姆登镇 (Camden Town)，这里是伦敦嬉皮士氛围最浓厚的地区。染着鲜艳颜色的各式发型，浓重的妆容，复杂的纹身，唇钉鼻环，满是铁钉的长靴皮带，各种大胆前卫的穿着，这就是放荡不羁、生机勃勃的卡姆登镇，我“家”的楼下就是 Camden High Street，热闹街道两旁遍布着各色酒吧、音乐表演场所和美味的店铺：英式传统的 Fish & Chips 老店，来自中东的美味 Kebab，味道很正的越南河粉店，和为了适应英国人的口味，偏甜的泰餐店和中餐店，意大利披萨店，还有“Tripadvisor”推荐的印度餐厅、日本料理。信步到百米之外的 Camden Market，还有一大片的美食市场，一个个热气腾腾的摊子上，摊主吆喝着源自世界各地的创意美味。

直到今天，仍让我念念不忘的是位于街角的一家传统英式甜品店“The Little Baker”。真的是小小的一家店，新鲜面包、蛋糕、派、麦芬、饼干、三明治、香肠卷、生日蛋糕……还有我最爱的苹果派，满满地堆在玻璃展示柜里，忙碌热情的店员脸上永远洋溢着和甜品一样甜美的笑容。读语言班的时候，好多次放学从 Regent Street 走回家，路过“The Little Baker”买一整个苹果派，回到我的小房间，看着窗外蓝天上飘得很快的云朵，配着红茶，一块一块地吃完。



▲
The Little Baker 的苹果派



"The Little Baker" 地址：94 Camden High Street,
Camden Town, London NW1 0LT



杏仁苹果酥派（4 人份）配料

黄油 140g

白砂糖 60g

鸡蛋 2 枚

香草精华 3 ~ 5 滴

低筋面粉 200g

杏仁粉 80g

泡打粉 2ml

Granny Smith 青苹果 4 个

白砂糖 80g

黄油 25g

玉米淀粉 10g

低筋面粉 10g

肉桂粉 适量

杏仁苹果酥派（4 人份）做法



1. 预热烤箱至 180℃。用打蛋器将室温下的黄油加白砂糖打发至颜色发白，体积变大。



2. 把鸡蛋打散，不用打发。把香草精华加入蛋液。



3. 将蛋液分 3 次加入打发的黄油中，用打蛋器搅打至蛋液全部融入黄油再加入下一份蛋液，直至混合均匀全部蛋液和黄油。



4. 将低筋面粉、杏仁粉、泡打粉，搅拌均匀，过筛加入黄油混合物中。



5. 用塑料刮板轻轻地压拌，直到没有面粉颗粒。



6. 用抹刀把面糊均匀地涂抹在派盘底部，厚度建议 5 ~ 8mm。