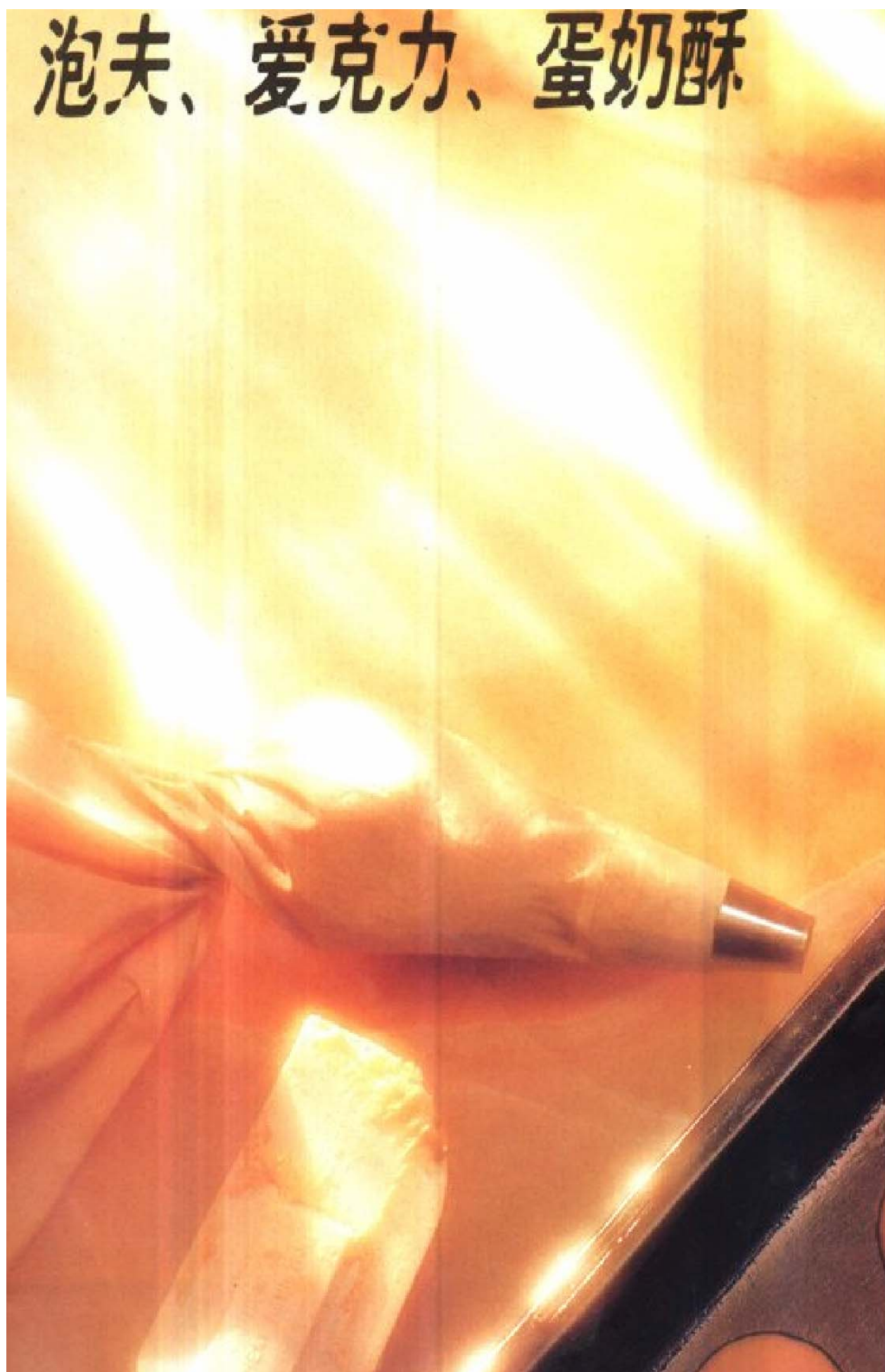


泡夫、爱克力、蛋奶酥



泡夫与爱克力 (Puffs and Eclairs)

泡夫这个字的本意是甘蓝菜,因为它烤好时外表圆鼓而有些凹凸不平,就像甘蓝菜似的;亦有人称它为空心饼,因为它一烤就会像气球一样膨胀起来,成为中空的球状。这是因为面粉经过调水后煮成胶粘状再烘焙,所以能包容空气而膨胀。爱克力也是泡夫的一种,但外型为长条状,是一种法国式的点心。法国人喜欢把食物做成长条形,著名的法国面包就是这样。

刚烤好的泡夫味道淡淡的,只有一点香咸味,如果将之切开,在中间填满软软甜甜的奶油布丁馅就成了大家最熟悉的奶油泡夫,可是不要以为泡夫只有甜的,它也可以填入火腿、虾仁、色拉等咸的馅料,就成为西式酒会里常吃的开胃点心。

注意事项

一、材料

1. 油 一般食谱都指定用奶油,其实色拉油也可以,只是用色拉油调成的面糊多少会比较稀一点。
2. 面粉 各种面粉都可以用,但考虑到面糊须有胶粘性,故以高筋面粉最好,或者用中筋面粉代替也可以。

二、烘焙

1. 烤盘涂油要尽量少,否则烤好底部会鼓起。
2. 在烤盘上挤面糊时,间隔距离要足够,免得烤好后粘在一起。若一盘烤不完可分作两

盘烤。泡夫面糊经得起放置。

3. 如果面糊太稀软,挤在烤盘上会摊开不成形,可能是面糊还太热,待凉一点就不会了。
4. 烘焙中途不可打开烤箱门,否则泡夫可能会收缩。
5. 要烤到全干为止。即使时间到了,若表面仍有水泡就要继续烤。
6. 如果不喜欢泡夫颜色太深,可在烤了20分钟后把温度降到180℃继续烤到干为止。
7. 泡夫也可以挤在铲子上用炸的方法制成,这种炸成圈形的泡夫被称为法式甜甜圈。



蛋奶酥 (Santitas)

蛋奶酥又音译作“梳夫利”，是一种香甜酥软的美味点心。它可分成两类，一类是用烤的热蛋奶酥，吃起来有点像蛋糕又有点像布丁；一类是用明胶凝结的冷蛋奶酥，口味像慕思。吃蛋奶酥时常连模子端上桌，大型的用大匙分舀而食，小型的一人一份。

蛋奶酥虽然美味，但材料很平常，做法也容易，可是目前还不太流行，主要是因为它必须现做现吃，无法陈列贩卖，所以只有偶尔在一些高级西餐厅能吃到。其实自己做蛋奶酥经济实惠又简单，相信您一定一学就会，以后就可以随时享用了。

注意事项

一、模型

蛋奶酥的模型是瓷制(也有少数玻璃的)圆盆，有大型的；也有小型一人份的，在百货公司可以买到。如果不想买，可以用其他耐烤的容器代替(做冷蛋奶酥时容器不必耐烤)，不过蛋奶酥都是连盆上桌的，所以容器最好用漂亮一点的。

二、材料

明胶是唯一特别的材料，做冷蛋奶酥时要用到。明胶是动物性胶质，食品原料行有售，但买不到也不能用洋菜代替，因为洋菜凝固点比较高，一和冰冷的鲜奶油混在一起就会凝结，无法拌匀。

三、供应

1. 热的蛋奶酥刚烤好时表面圆鼓十分漂亮，但一出炉很快就会塌陷，放凉了风味也会大为逊色，所以若要用来说招待客人，可在宴客前把材料准备好，要吃时现做现烤。
2. 冷蛋奶酥遇热会融化，夏天在室温中放太久也会软化甚至融化，所以必须保持冰凉，这样也比较可口。



奶油泡夫

20个

材料：

水…………… $\frac{1}{2}$ 杯 蛋汁……………180克
奶油……………75克 奶油布丁馅……1份
面粉……………100克 糖粉……………适量

模型：

烤盘1个，底部涂油。

烘焙：

1. 烤箱先预热到220℃。
2. 放在烤箱下层，烤约30分钟。

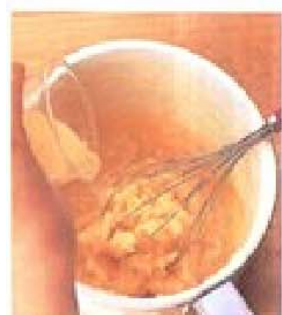
做法：



1 水和奶油放在小锅里，用小火煮沸。



2 筛入面粉搅拌均匀，熄火。



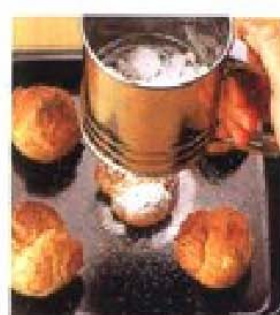
3 待面团稍凉后加入1大匙蛋汁，用力搅拌到完全融合，再继续加一些蛋汁搅拌，直到加完并搅拌均匀即是面团。



4 用汤匙把面团舀在烤盘上成为20个小堆即可烘焙。



5 烤好后横切一刀打开，填满奶油布丁馅。



6 在上面撒些糖粉即可食用。

奶油布丁馅

1份

材料：

①牛奶 $2\frac{1}{2}$ 杯，糖150克，玉米粉80克，蛋2个，奶油30克，香草精 $\frac{1}{2}$ 小匙，白兰地(或朗姆酒)1大匙。

做法：

1. ①料搅拌均匀，用中火煮到浓稠沸腾，一定要边煮边不停搅拌，否则很容易焦底。
2. 一沸腾就加入蛋、奶油、酒和香草精拌匀即可熄火。

备注：

1. 如果刚好有多余的蛋黄，就用5个蛋黄代替2个蛋，布丁的颜色会更鲜艳，味道也更好。
2. 这是一种很美味又重要的馅料，很多点心都要用到。

[小配方]

咖啡布丁馅

以奶油布丁馅之材料分量为标准，另在牛奶里调入即溶咖啡1小匙即可。

巧克力布丁馅

以奶油布丁馅之材料分量为标准，另在牛奶里调入可可粉2大匙即可。





鲜奶油水果泡夫 20个

材料:

奶油泡夫 20个 新鲜或罐头水果 .. 适量
奶油布丁馅 $\frac{1}{2}$ 份 鲜奶油 1杯

做法:

1. 把泡夫顶部切掉，比例约为 $\frac{1}{4}$ 。填入奶油布丁馅，呈半满状。
2. 水果清洗切好，放在布丁馅上。
3. 鲜奶油打发，挤在水果旁，作装饰即可。

备注:

也可用一些面糊挤成U字形烤焙，作花篮把手装饰之。

情人草莓泡夫环

材料:

奶油泡夫面糊 $\frac{1}{4}$ 份 鲜奶油 $\frac{1}{2}$ 杯
草莓 12个 薄荷叶 数片

模型:

烤盘1个，底部涂油。

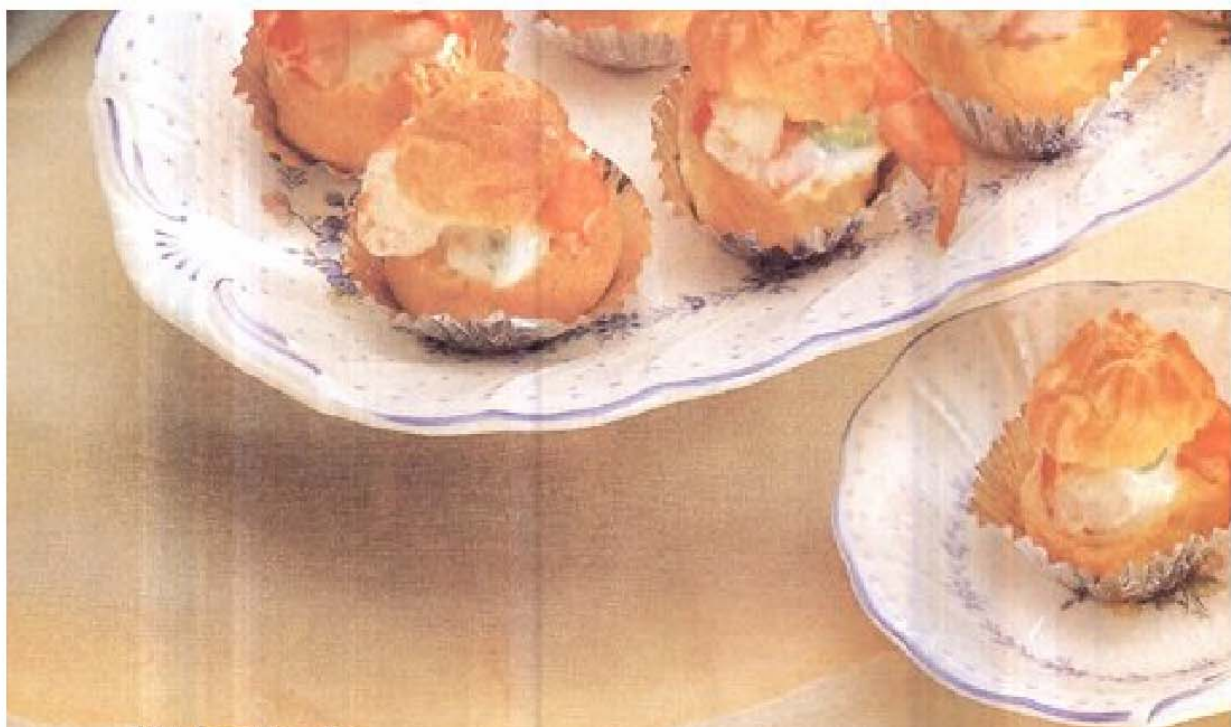
烤焙:

1. 烤箱先预热到220℃。
2. 烤心形时，放在烤箱中层，烤约25分钟。
3. 烤字时，放在烤箱上层，烤约10分钟。

做法:

1. 用白纸剪一个心形，其大小比烤盘小2厘米左右，放在烤盘上。
2. 用菊花嘴把面糊沿着纸形挤一圈，拿掉纸形即可烤焙。
3. 再用小圆嘴挤一个英文字“love”烤焙。
4. 把心形泡夫横切为二，下片排入草莓。鲜奶油打发挤在草莓间，盖上上片。
5. 用鲜奶油把英文字粘在心形上，饰以薄荷叶即可。





鲜虾泡夫 24个

材料：

奶油泡夫面糊	1份
马铃薯(中型的)	1个
大虾仁	36只
三色豆	100克
色拉酱	150克

模型：

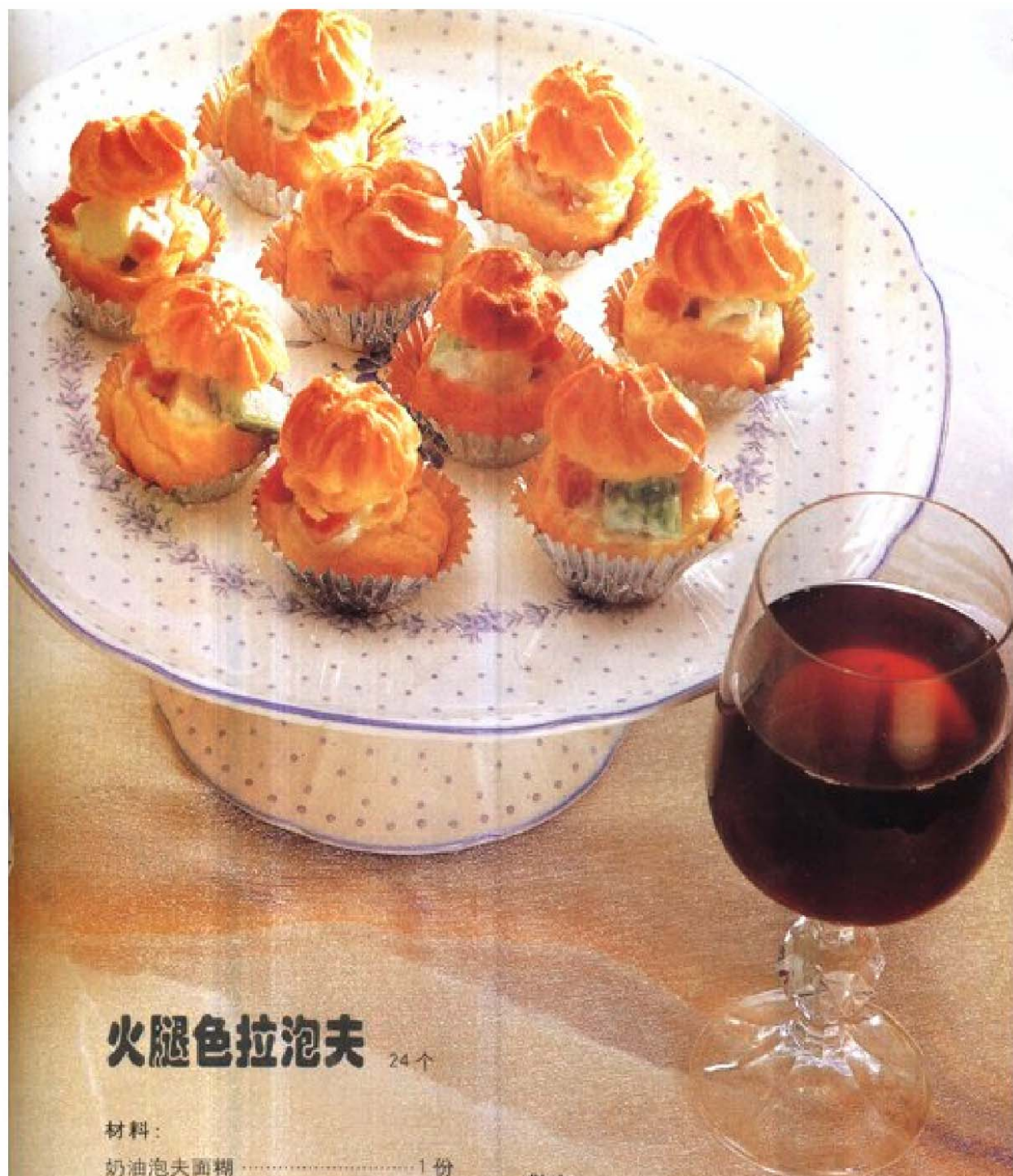
烤盘1个，底部涂油。

烘焙：

1. 烤箱先预热到220℃。
2. 放在烤箱下层，烤约30分钟。

做法：

1. 把泡夫面糊挤成24个小圆堆烘焙。
2. 马铃薯洗净用水煮10分钟，放到水凉了才取出剥皮切丁。
3. 虾仁去肠泥洗净烫熟，三色豆也烫一下。
4. 把马铃薯丁、三色豆和色拉酱拌匀，填入切开的泡夫里。
5. 各加上一只虾仁，盖上泡夫盖即可。



火腿色拉泡夫 24个

材料：

奶油泡夫面糊 1份
大芹菜 1大片
苹果 2个
洋火腿 200克
色拉酱 150克

模型：

烤盘1个，底部涂油。

烘焙：

1. 烤箱先预热到 220℃。
2. 放在烤箱下层，烤约 30 分钟。

做法：

1. 把泡夫面糊挤成 24 个小圆球烤焙。
2. 芹菜撕去粗筋和苹果、火腿都切丁，苹果丁用盐水泡一下再沥干水分。
3. 把三种丁和色拉酱拌匀，填入切开的泡夫里，盖上泡夫盖即可。

备注：

这两种泡夫是常见的酒会点心，做法不难，但不宜放置过久，最好趁新鲜食用。

泡夫圣诞树

材料:

奶油泡夫面糊 1 份 鲜奶油 $\frac{1}{2}$ 杯
巧克力奶油布丁馅 $\frac{1}{2}$ 份 彩色糖果或软糖 适量

模型:

烤盘 1 个, 底部涂油。

烘焙:

1. 烤箱先预热到 230℃。
2. 放在烤箱下层, 烤约 15 分钟。

做法:

1. 把泡夫面糊挤成 80 个小圆堆烘焙。
2. 布丁馅不夹在泡夫里, 而用挤花嘴挤在泡夫外, 把一个小泡夫粘成圣诞树形。
3. 鲜奶油打发挤在树上, 再粘些糖果作装饰。

梦梦球

36 个

材料:

奶油泡夫面糊 1 份
奶油布丁馅(或任何口味皆可) $\frac{1}{2}$ 份
各种装饰材料 适量

模型:

烤盘 1 个, 底部涂油。

烘焙:

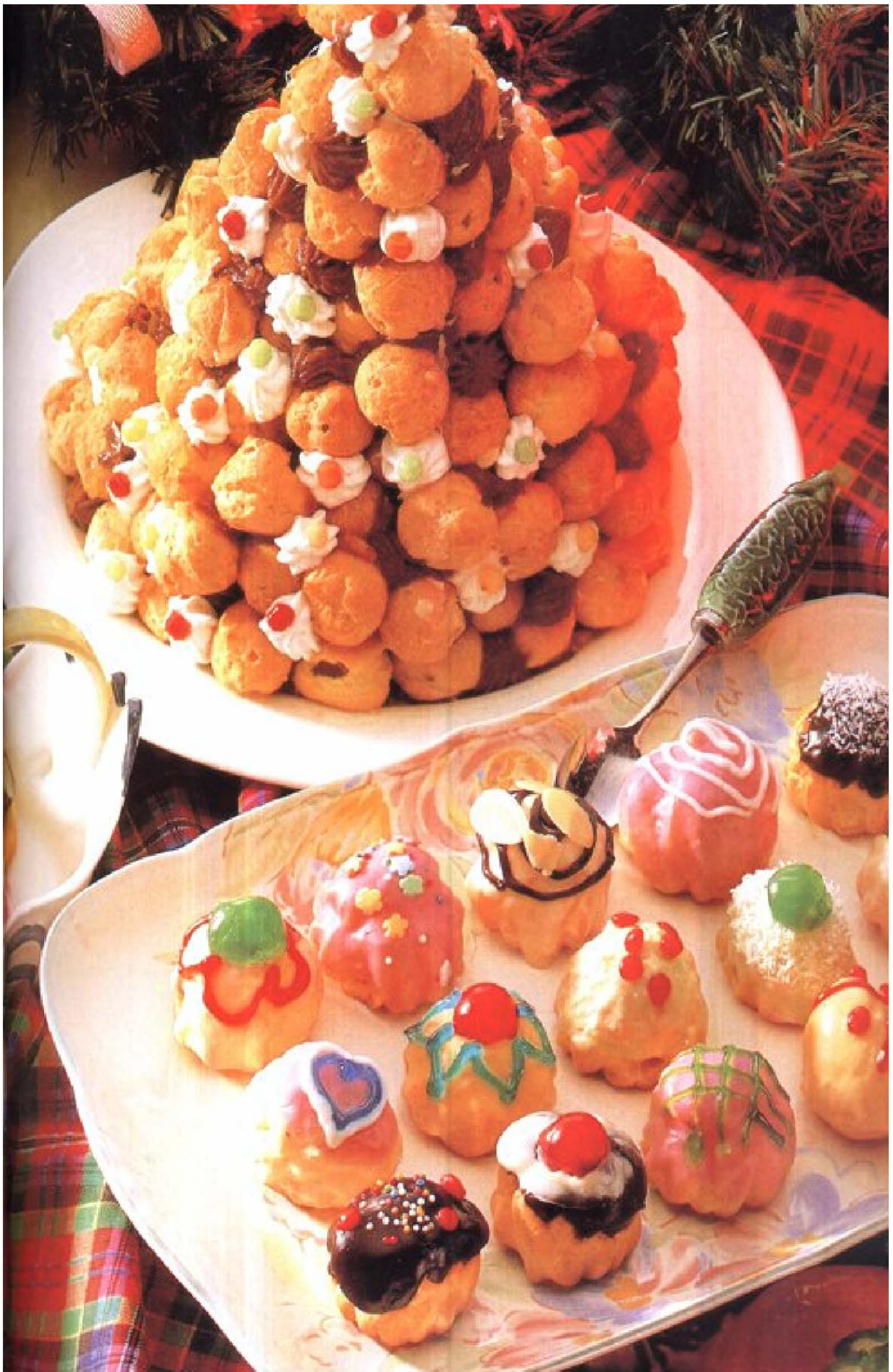
1. 烤箱先预热到 220℃。
2. 放在烤箱下层, 烤约 25 分钟。

做法:

1. 把泡夫面糊挤成 36 个小圆堆烘焙。
2. 在挤花袋里装一个小圆嘴, 装入奶油布丁馅。
3. 用小圆嘴刺入小泡夫中把馅挤进去。
4. 以各种装饰材料装饰表面即可。

备注:

1. 这是专为酒会或宴会而做的精致小点, 所以要做得小巧而美丽。装饰材料可以自由设计, 只要可食的就行了。最常用的是巧克力: 有黑、白、草莓、柠檬、哈密瓜等各种口味, 可在食品原料行买到。
2. 泡夫的外表若不完整, 装饰起来会不好看, 所以不要切开夹馅, 要用挤花袋填馅。



天鹅泡夫

16个

材料：

奶油泡夫面糊……1份 巧克力……………少许
奶油布丁馅……1/2份 鲜奶油……………1杯

模型：

烤盘1个，底部涂油。

烘焙：

1. 烤箱先预热到 220℃。
2. 烤头部时，放在烤箱上层，烤约 10 分钟。
3. 烤身体时，放在烤箱下层，烤约 30 分钟。

做法：



1 用最小的挤花圆嘴挤出 16 个 S 形当天鹅的颈部。



2 用挤的力量来控制面糊的粗细，形成头和嘴的样子。



3 剩余的面糊挤成 16 个圆堆当身体，烤熟。



4 身体横切开填入奶油布丁馅，上片再对切为二，插在身上当翅膀。



5 头部插在前面，用融化的巧克力点眼睛。



6 鲜奶油打发挤在尾端作装饰。







咖啡爱克力 20个

材料：

奶油泡夫面糊 1份
 咖啡布丁馅 1份
 巧克力 100克
 咖啡(罐装的或自己冲泡的皆可) ... 2大匙
 杏仁片 适量

模型：

烤盘1个，底部涂油。

烘焙：

1. 烤箱先预热到220℃。
2. 放在烤箱下层，烤约30分钟。

做法：

1. 把面糊装在挤花袋里，挤成20个长条烘焙。
2. 烤好，将之切开填满咖啡布丁馅。
3. 把巧克力和咖啡一起加热到溶化并搅拌均匀，涂在爱克力表面，撒上杏仁片即可。



乳酪爱克力 20个

材料

①	奶油乳酪	1瓶(140克)
	糖	80克
	蛋黄	2个
	香草精	数滴
	奶油泡夫面糊	1份
	鲜奶油	1杯
	巧克力	少许

模型

烤盘1个，底部涂油。

烤焙：

1. 烤箱先预热到 220℃。
2. 放在烤箱下层，烤约 30 分钟。

做法：

1. 把面糊装在挤花袋里，挤成20个长条烤焙。
2. ①料依序混合搅拌，由于要直接食用不再煮过，须特别注意清洁。
3. 鲜奶油打发，和①料拌匀即是馅，把爱克力切开填满馅。
4. 把巧克力温融了放在小塑胶袋里，袋角剪一个小洞，在爱克力表面挤些线条即可。



巧克力蛋奶酥

2 盅

材料：

可可粉 2 大匙
 蛋黄(大的) 2 个
 蛋白(大的) 4 个
 塔塔粉 $\frac{1}{2}$ 小匙
 糖 70 克
 糖粉 适量

模型：

5 英寸蛋奶酥模型 2 个，内部涂油。

烘焙：

1. 烤箱先预热到 220℃。
2. 放在烤箱下层，烤约 15 分钟。

做法：



1 把可可粉筛入蛋黄中，搅拌均匀。



2 蛋白加塔塔粉打起泡，再加糖打到硬性发泡。



3 用直形打蛋器挖一些蛋白泡沫到可可蛋黄中拌匀，再全部刮到蛋白里轻轻拌匀。



4 刮入模型中立刻烘焙。烤好马上撒些糖粉，用大匙分份而食。

备注：

蛋如果比较小，蛋白可用 5 个。





香草蛋奶酥 2盅

材料：

① 蛋黄(大的)	2个
盐	1/4小匙
香草精	数滴
低筋面粉	2大匙
蛋白(大的)	4个
塔塔粉	1/4小匙
糖	60克
糖粉	适量

模型：

5英寸蛋奶酥模型2个，内部涂油。

烘焙：

1. 烤箱先预热到220℃。
2. 放在烤箱下层，烤约15分钟。

做法：

1. ①料一起搅拌均匀，再把面粉筛入轻轻拌匀。
2. 蛋白加塔塔粉打起泡，再加糖打到硬性发泡。
3. 和蛋黄糊一起轻轻拌匀，刮入模型中立刻烘焙。
4. 烤好趁热撒上糖粉，立即食用。



橘杯蛋奶酥

6 小盅

材料：

大橘子	3 个
蛋黄	1 个
橘子汁	1 大匙
① 橘皮末	1 大匙
低筋面粉	1 大匙
蛋白	3 个
塔塔粉	¼ 小匙
糖	50 克
糖粉或橘子粉	适量

模型：

橘皮杯 6 个。

烘焙：

1. 烤箱先预热到 220℃。
2. 放在烤箱中层，烤约 12 分钟。

做法：

1. 橘子横切两半，用汤匙把果肉挖掉，做成 6 个橘皮杯。底部要削掉一点才站得稳。
2. ① 料依序混合打匀。
3. 蛋白加塔塔粉打起泡，再加糖打到硬性发泡。
4. 和蛋黄糊一起轻轻拌匀，刮入橘皮杯中立刻烘焙。
5. 烤好趁热撒上糖粉，立即食用。



番茄蛋奶酥

6小盅

材料：

红番茄	3个
① 总土粉	1大匙
① 盐	1/4小匙
① 面粉	2大匙
蛋白	2个
塔塔粉	1/4小匙
糖	1大匙

模型：

8厘米迷你蛋奶酥模型6个，内部涂油。

烘焙：

1. 烤箱先预热到 220℃。
2. 放在烤箱中层，烤约 12 分钟。

做法：

1. 煮半锅滚水，把番茄放下去烫到表皮破裂，捞起剥皮切块去籽，沥掉水分后用果汁机打烂，约可得番茄泥 240 克。
2. 加①料调匀，用小火煮沸并搅拌均匀，放凉。
3. 蛋白加塔塔粉打起泡，再加糖打到硬性发泡。
4. 番茄泥蛋白泡沫两者轻轻拌匀，刮入模型中即可烘焙。



乳酪蛋奶酥 2 座

材料：

- ① 奶油乳酪 100 克
 牛奶 1 杯
 低筋面粉 1 大匙
 蛋 4 个
 塔塔粉 $\frac{1}{2}$ 小匙
 糖 2 大匙

模型：

5 英寸蛋奶酥模型 2 个，内部涂油。

烘焙：

1. 烤箱先预热到 220℃。
2. 放在烤箱下层，烤约 15 分钟。

做法：

1. 把①料一样一样放钢盆中搅拌均匀，用小火煮沸并且不停地搅拌以免烧焦。
2. 蛋白、蛋黄分开。蛋黄加入上项乳酪糊中拌匀。放凉。
3. 蛋白加塔塔粉打起泡，再加糖打到硬性发泡，和上项蛋黄乳酪糊拌匀，刮入模型中即可烘焙。

备注：

这两种蛋奶酥的口味香而微咸，与一般甜蛋奶酥大不相同，较受成年人喜爱。

芒果蛋奶酥 (冷)

材料:

水	3 大匙
柠檬汁	1 大匙
糖	30 克
明胶粉	1 大匙

芒果肉 200 克

蛋黄 4 个

鲜奶油 1½ 杯

薄荷叶 1 片

刺莓或草莓 数个

模型:

5 英寸蛋奶酥模型 1 个。

做法:



1 用一张内部涂油的硬纸条围在模型周围，粘贴好。



2 ①料调匀，隔水加热到明胶熔化。



3 芒果去皮削下几片果肉，其余的用果汁机打成泥。



4 蛋黄加①料和芒果泥拌匀。天热时要将之冷藏到稍有凝结感，但不可真的凝结。



5 鲜奶油打发，和上项蛋黄芒果泥混合物轻轻拌匀，倒入模型中抹平。



6 冷藏到完全凝结，拿掉硬纸，以芒果片、薄荷叶和刺莓装饰即可食用。

摩卡蛋奶酥 (冷)

材料:

鲜奶油	1 1/2 杯	① {	即溶咖啡	2 大匙
明胶粉	1 大匙		可可粉	2 大匙
水	1/4 杯		蛋黄	4 个
巧克力	少许		糖	50 克

模型:

5 英寸蛋奶酥模型 1 个。

做法:

1. 用一张内部涂油的硬纸条围在模型周围, 粘贴好。
2. 鲜奶油打发。
3. 把明胶粉和水放在中碗里调匀, 隔水加热到溶化, 加入①料搅拌均匀后才离开热水。
4. 和打发的鲜奶油轻轻拌匀, 刮入模型中抹平, 冷藏到完全凝结。
5. 拿掉硬纸。用刨刀或挖球器把巧克力刨成屑, 撒在上面作装饰即可。

白葡萄蛋奶酥 (冷)

材料:

明胶粉	4 大匙	① {	糖	80 克
白葡萄汁	1 杯		蓝莓罐头	1/4 罐
白葡萄酒或香槟	4 大匙		糖	1 大匙
蛋白	4 个		玉米粉或淀粉	1 小匙

模型:

5 英寸模型 1 个, 或可盛 4 杯水的饭盒 1 个。

做法:

1. 明胶粉和葡萄汁调匀, 隔水加热到溶化, 加入葡萄酒拌匀。天气热时要将之冷藏到稍有凝结感, 但不可真的凝结。
2. 蛋白打起泡, 再加糖打到湿性发泡, 加上项的葡萄胶汁混合物轻轻拌匀。
3. 倒入模型中, 冷藏到完全凝结。食用时, 须把模型放在温水里浸一下才能扣出。
4. ①料拌匀, 一煮沸即熄火, 放凉即是蓝莓调味汁。可淋在蛋奶酥上食用。

