

## 做法式甜品

## 享受浪漫时光

有人说每个女孩子都会有两个“法国梦”，一个在繁华的香榭丽舍大街，另一个则在琳琅满目的甜品橱窗前。今天小编就教大家做两款特色法式甜品，配上一杯精致的红茶，学会放空自己，享受一个慵懒的下午吧！



欧培拉。

## ■欧培拉(Opera)

欧培拉是款有着数百年历史的蛋糕，到现在欧培拉还是法国人为孩子庆生或者婚礼上的甜点。根据料理圣经《拉鲁斯美食》里定义的就是：夹加咖啡糖浆和巧克力爽的杏仁奶油蛋糕。

用料：

主料：杏仁粉90克、糖粉60克、低筋面粉30克、蛋3个、糖粉20克、柠檬汁几滴

辅料：

用于制作甘纳许：巧克力75克、黄油10克、鲜奶油40克

用于制作奶油霜：蛋黄3个、砂糖100克、水30克、黄油160克、速溶咖啡1包

用于制作糖浆：水60克、砂糖20克、速溶咖啡1包

用于制作淋面：黑巧克力80克、淡奶80克

步骤：

1. 将主料中的全蛋、低筋面粉、杏仁粉、糖粉混合用打蛋器打匀

2. 蛋白加几滴柠檬汁分三次加入砂糖打至硬性发泡，分两次将蛋白拌入面糊中

3. 拌好的面糊中加入融化的黄油拌匀

4. 倒入垫有烤纸的烤盘中，180度中层18分钟左右

5. 奶油霜中的蛋黄打至发白，砂糖加水小火煮到116度

6. 在116度的糖浆倒入蛋黄中，高速打蛋黄至常温

7. 将奶油霜中的黄油软化打发，倒入蛋黄糊打至完全混匀



舒芙蕾。

8. 咖啡加一点点水化开倒入上一步做好的奶油霜中就是咖啡奶油霜了

9. 将甘纳许的材料、淋面材料分别混合隔水加热至融化

10. 将糖浆材料混合

11. 蛋糕凉透后中间剖成两片后再切成四块，取一块刷上糖浆

12. 再抹上二分之一的甘纳许，磨平然后盖个蛋糕片，蛋糕片上又刷上糖浆

13. 刷好糖浆的蛋糕片上抹上二分之一的咖啡奶油霜，磨平后盖上蛋糕片刷糖浆抹剩下的甘纳许又盖蛋糕刷糖浆抹剩下的咖啡奶油霜

19. 最后淋上淋面放冰箱冷藏至淋面凝固，切去边角切块即可

## ■舒芙蕾(Soufflé)

舒芙蕾，又称蛋奶酥、梳乎

厘，是中世纪诞生的法国著名甜点。法文的“Soufflé”是吹气的意思，口感轻盈如云朵，入口似有似无，却满嘴乳香。

用料：

鸡蛋3只、牛奶100ml、糖20g+15g、低粉25g、黄油少许

步骤：

1. 用黄油先将碗壁内擦一遍，之后撒上细砂糖，待用

2. 牛奶+黄油+20g糖+几滴香草精倒入奶锅中煮至微沸，离火

3. 低粉筛入牛奶中，搅拌均匀

4. 蛋黄、蛋清分离在2个干净的碗中

5. 将奶糊慢慢倒入蛋黄中，一边倒一边快速搅拌，防止蛋黄烫熟

6. 搅拌均匀的蛋黄糊过筛倒入奶锅中，筛出低粉颗粒，可用刮刀压散即可，之后重新回炉煮

7. 小火，一边煮一边搅

拌，不能停，否则会糊

8. 煮好的蛋黄糊，细腻、粘稠、表面有光泽，放一边待用

9. 15g糖分3次加入蛋白中，打发至接近干性发泡

10. 蛋白和蛋黄糊分3次均匀翻拌混合

11. 烤箱预热180度，将混合好的蛋糊，放进烤箱中层，烤18分钟

12. 出炉撒上糖粉就大功告成了

不想自己做？在张槎哪里可以享受慵懒的下午茶时光？答案是——

店名：Mocakes法式甜品

地址：佛山市禅城区创意产业园15号楼102号(星巴克旁)

店名：花脊咖啡馆

地址：轻工三路16号

整理/麦玮忻

资料来源：烘焙天地

## 秋冬滋润养颜汤水食谱

“宁可食无菜，不可食无汤”，一碗热腾腾的汤是不少老广饭桌上不可缺少的美食。随着近日的冷空气而下，广东也开始真正“入冬”了。秋冬季节容易皮肤干痒，口干舌燥，今期美食专栏，让我们看看有哪些适合在秋冬季节喝、容易煲又滋润养颜的汤水吧！



首乌红枣牛腱汤。

## ■首乌红枣牛腱汤

◆材料：何首乌80克、红枣10个、牛腱500克、姜3片

◆做法：

1. 将牛腱横纹切大块

2. 全部材料洗净加水2500毫升

3. 大火煲滚转文火煲2个半小时

◆滋补功效：何首乌能补肝肾，牛肉可以大补元气、养血旺血，适逢现在秋冬季节，喝首乌红枣牛腱汤能补气养胃、养生生发。

## ■枸杞红枣乌鸡汤

◆材料：杞子40克，红枣20枚，生姜2片，乌鸡1只

◆做法：

1. 将乌鸡洗净，去毛、去内脏，放入沸水中滚5分钟，捞起，用水洗净，沥干水

2. 将杞子用温水浸透，用水洗净，沥干水

3. 将红枣和生姜用水洗净，红枣去核；刮去姜皮，切2片

4. 在瓦煲内加入清水，先用猛火对水开，然后放入以上材料，等水再开，改用中火煲3小时

◆滋补功效：补血养颜，益精明目，适合身体虚弱或者皮肤干燥者食用。

## ■古法清宫羊肉汤

◆材料：羊肉、红萝卜、鲜淮山片、党参、沙参、红枣、马蹄、桂圆肉、杞子、北芪、玉竹、淮

山、竹蔗、陈皮、姜、胡椒、白醋

◆做法：

1. 首先将羊肉斩成块状

2. 在开水中加入少量的醋，将羊肉焯水。将血水全部逼出来后捞起，用自来水冲洗，然后将羊肉放入煲里煮

3. 加入沙参、党参、淮山、桂圆肉、北芪、玉竹、杞子等配料。大火烧开后，转中火熬一个半小时

4. 最后加入已经煮熟的红萝卜和淮山，再煮滚

◆滋补功效：羊肉汤属热性，冬天喝可以温胃御寒。

整理/麦玮忻

来源：味道佛山、家常煲汤