

悠悠下午茶 徐徐好时光

■ 国家二级面点师 顾佳梅

“闲意不在远，吾庐自成趣”。在午后享用一份精致的下午茶已成为现代人一种时尚、健康的休闲方式。下午茶品类繁多，以英式下午茶为例，茶点一般被叠成“三层架”的形式，底层放置三明治，中层摆上传统英式点心司康饼，最上层则是小蛋糕和水果塔。品尝顺序由下而上、由咸至甜、由淡到浓，各种美味层层递进、跃然舌尖。本期，就让我们一起做套精美的下午茶点，共享一段曼妙的美好时光吧。



第一层

可颂三明治 & 火腿松松三明治



用料

两只羊角面包、炒熟鸡蛋碎、黄瓜、番茄、熟牛肉片、生菜、沙拉酱、芝士片。

做法

步骤1 两只羊角面包对半切，不要完全切断，呈大开口状即可。

步骤2 取一只羊角面包，先在内面挤一些沙拉酱，依次放入生菜片、芝士片、番茄片、黄瓜片，再挤一些沙拉酱，盖合即可。

步骤3 取另一只羊角面包，先在内面挤一些沙拉酱，再放入熟牛肉片、熟鸡蛋碎，再挤一些沙拉酱，盖合即可。

火腿松松三明治



用料

三片吐司面包片、生菜片、番茄片、蒸熟鸡蛋、肉松、烟熏火腿片、沙拉酱。

做法

步骤1 第一层面包片抹上沙拉酱，放一片火腿片，再挤一点沙拉酱，放一点肉松，叠上第二层面包片。

步骤2 在第二层面包片上，依次放蒸熟鸡蛋、番茄片、生菜片，挤上一些沙拉酱，放一点肉松，叠上第三层面包片。

步骤3 保鲜膜包好，对角切成

四块三角形，撕掉保鲜膜，摆盘即可享用。

第二层
蔓越莓司康饼

用料

低筋面粉 150 克、细砂糖 30 克、泡打粉 3 克、盐 1 克、黄油 50 克、鸡蛋液 30 克(司康用)、鸡蛋液 15 克(刷表面用)、淡奶油 50 克、蔓越莓干 40 克(用水泡软些，略切碎)。

做法

步骤1 将低筋面粉、泡打粉、盐、细砂糖混合均匀成粉类混合物。

步骤2 黄油切成小块，放入粉类混合物，用手搓成细沙状。

步骤3 鸡蛋液、淡奶油混合均匀，与蔓越莓干一起加入步骤2中，混成面团，勿过度揉搓、按压。用保鲜膜包裹，放入冰箱冷藏30分钟后取出。

步骤4 用擀面杖擀平成2-2.5厘米厚度(如太软可隔着保鲜膜擀开)，均匀切成6块，表面刷一层蛋液。

步骤5 送入预热后的烤箱，180℃烤22分钟左右，取出晾凉即可。

第三层

浓郁巧克力蛋糕 & 香醇咖啡蛋糕



● 基础蛋糕坯部分

用料(此配方适用28厘米×28厘米烤盘):

蛋黄部分:蛋黄5个、糖粉20克、水60克、玉米油40克、盐1克、低筋面粉70克、玉米淀粉10克、可可粉18克(巧克力蛋糕用)/速溶黑咖啡粉6克(咖啡蛋糕用)。

蛋清部分:蛋清5个、细砂糖50克。

烤箱温度、时间:170℃,20至25分钟左右。

做法

步骤1 蛋黄面糊:容器内加入玉米油、水、糖粉、盐搅拌均匀;加入低筋面粉、玉米淀粉、可可粉/速溶黑咖啡粉,用蛋抽“Z”字搅拌均匀;加入蛋黄,“Z”字搅拌均匀。

步骤2 蛋白搅拌:容器内倒入蛋清,加入1/3细砂糖,手持电动打蛋器中速搅打至出现不规则大泡;加入剩余细砂糖,继续搅打至提起打蛋器出现直立小尖钩状态,此时蛋白不滴落不流动。

步骤3 蛋白、蛋黄糊混合:刮刀取1/3蛋白加入蛋黄糊中翻拌均匀;将拌匀的面糊倒入剩余2/3蛋白中,继续用刮刀由下往上翻拌,至完全均匀。

步骤4 模具成形:将面糊倒入垫硅油纸的28厘米×28厘米烤盘,抹平表面轻轻震出气泡,立刻送入已预热烤箱。

步骤5 蛋糕坯成熟:出炉后移到冷却架上,冷却后将蛋糕坯翻转过来,剥开四周垫纸,待用。

● 浓郁巧克力蛋糕



用料

淡奶油150克,细砂糖10克。黑巧克力与淡奶油比例1:1。

做法

步骤1 夹馅:淡奶油中加入细砂糖,手持电

动打蛋器打发奶油。

步骤2 淋面及装饰:将基础蛋糕坯均分为两片,取一片抹上夹馅料,再将另一片叠在上面,抹上夹馅料,放冰箱冷藏定型。淋面用淡奶油放入锅中煮至中间出现气泡状态即关火,将淋面用黑巧克力放入其中搅拌均匀,冷却到需要的稠度即可淋在鲜奶蛋糕面上,再放入冰箱冷藏定型。取出,用锯齿刀切块,裱花,放上喜爱的水果即可。

● 香醇咖啡蛋糕



用料

淡奶油150克,细砂糖10克,可可粉1克。

做法

步骤1 夹馅:淡奶油中加入细砂糖和可可粉,手持电动打蛋器打发奶油。

步骤2 蛋糕的制作:将蛋糕坯均分为两片,取一片表面抹上适量馅料,再将另外一片叠在上面,抹上适量馅料,并用裱花嘴裱花。放冰箱冷藏定型后用锯齿刀切块,放上喜爱的水果即可。

