

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。

