

第十課 西菜入門篇 - 精選冷凍甜品

西式甜點，除了我們熟悉的糕餅外，冷凍甜品亦是非常普遍，以下介紹的四款甜品，亦包含了不少甜點中的基本技巧。

1. 摩士 (Mousse)

摩士是一種輕身甜點，材料包括打起忌廉、打起雞蛋、蛋白、蛋黃及不同味道。基本材料一般是不會經過烹調程序，有時亦會加入魚膠粉幫助凝固。

2. 凍糕 (Bavarois)

凍糕製法是先煮成吉士汁，加進不同味道，再拌入魚膠及打起忌廉定形，質感較結實，故可倒進模型內定形後倒出，或作蛋糕的餡料。

3. 雪糕

雪糕是由奶類製品、糖、雞蛋、味道及穩定劑組成，再經過不停的攪拌，拌入空氣使其膨脹及雪藏穩定而成。質素較好的應有 40% 總和的固體奶類及糖分，但如份量太多，亦會令雪糕出現沙粒狀。

4. 雪葩

雪葩可分成兩類：Sorbet 及 Sherbet。

兩種都是以生果汁或生果茸為主料，再加入糖分及水分，拌入空氣至輕身及雪藏而成。兩者間的最大分別在於 Sherbet 加進了少量奶或忌廉或蛋，故質感較濃及幼滑。Sorbet 多於用餐中途進食，用意是清洗口腔味覺，以繼續品嚐餘下的餸菜；Sherbet 則一定是於餐後作為甜品進食。

例子

❖ 白朱古力開心果摩士

- 👉 開心果仁出水後去皮，並切成粗粒。
- 👉 白朱古力切成大塊，置不銹鋼兜內座熱水待溶。
- 👉 魚膠粉與糖及水混和，燉溶。
- 👉 忌廉及蛋白分別拂起，翻入已混和魚膠的白朱古力內及加入開心果仁。將摩士放進容器內，然後放入雪櫃雪藏至凝固便成。

❖ 紅桑子雪葩

- 👉 將紅桑子茸及糖水拌勻，加入清水及檸檬汁。
- 👉 將所有材料倒進一個兩吋高容器內，放入冰箱冷藏，每隔 15 分鐘取出，用拂蛋器或叉攪動至完全凝固