

黄金比例的

# 舒芙蕾松饼

スフレパンケーキ

[日] 桔梗有香子 著 颜翠 译

蓬松如云  
入口即化

# 黄金比例的舒芙蕾松饼

CUICUI 料理·烘焙沙龙·咖啡屋 店主

【日】桔梗有香子 著

颜翠 译



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

黄金比例的舒芙蕾松饼 / (日) 桔梗有香子著; 颜翠译. -- 北京: 华夏出版社, 2016.6  
ISBN 978-7-5080-8683-5

I. ①黄… II. ①桔… ②颜… III. ①西点-制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第289980号

TOROKERU! SHIAWASE SHOKKAN! SOUFFLÉ PANCAKE

©Yukako Kikyō 2014.

Originally published in Japan in 2014 by NITTO SHOIN HONSHA CO.,LTD., TOKYO.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO., and YOUBOOK AGENCY, CHINA, BEIJING.

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2015-4014



## 黄金比例的舒芙蕾松饼

作者	(日) 桔梗有香子	版次	2016年6月北京第1版
译者	颜翠		2016年6月北京第1次印刷
责任编辑	尾尾鱼 有棠	开本	787×1092 1/16开
美术设计	殷丽云	印张	6
责任印制	刘洋	字数	20千字
出版发行	华夏出版社	定价	39.00元
经销	新华书店		
印刷	北京中科印刷有限公司		
装订	北京中科印刷有限公司		

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。电话:(010)64663331(转)



## Part 1

### 基本配方舒芙蕾松饼的制作方法

基本配方面糊的制作方法	2
基本的甜点系舒芙蕾松饼	
多彩水果舒芙蕾松饼	8
基本的咸食系舒芙蕾松饼	
培根芝士舒芙蕾松饼	10
基本配方的各种变化	12
花样繁多的煎制方法	16

## Part 2

### 甜点系舒芙蕾松饼

鲜奶油浆果舒芙蕾松饼	22
焦糖苹果舒芙蕾松饼	24
椰香芒果舒芙蕾松饼	26
哈密瓜球舒芙蕾松饼	27
白巧克力舒芙蕾松饼	28
橙味巧克力舒芙蕾松饼	29
香蕉巧克力舒芙蕾松饼	30
双重巧克力舒芙蕾松饼	32
法式栗子泥(蒙布朗)舒芙蕾松饼	34
提拉米苏舒芙蕾松饼	36





夏威夷果奶油舒芙蕾松饼·····	38	橙味茅屋芝士舒芙蕾松饼·····	51
盐味黄油奶糖舒芙蕾松饼·····	40	草莓蛋糕舒芙蕾松饼·····	52
红豆抹茶舒芙蕾松饼·····	42	舒芙蕾松饼自助餐·····	54
红糖栗子舒芙蕾松饼·····	43	舒芙蕾松饼巧克力塔·····	56
紫薯舒芙蕾松饼·····	44	混合坚果舒芙蕾松饼·····	58
南瓜舒芙蕾松饼·····	46	水果酸奶舒芙蕾松饼·····	60
蔬菜舒芙蕾松饼·····	47	柠檬茶舒芙蕾松饼·····	61
里科塔芝士舒芙蕾松饼·····	48	曲奇奶油舒芙蕾松饼·····	62
蓝莓舒芙蕾松饼·····	50	香蕉全麦舒芙蕾松饼·····	64





## Part 3

### 咸食系舒芙蕾松饼

肉酱舒芙蕾松饼·····	66	意式卡普里风味舒芙蕾松饼·····	80
蟹肉奶油可乐饼舒芙蕾松饼 （佐以海胆奶油酱）·····	68	古老也芝士三文鱼舒芙蕾松饼·····	81
BLT舒芙蕾松饼·····	70	开胃菜风舒芙蕾松饼·····	82
火腿芝士舒芙蕾松饼·····	71	意大利千层面风舒芙蕾松饼·····	84
墨西哥风味舒芙蕾松饼·····	72	舒芙蕾热狗·····	86
经典英式早午餐——班尼迪克蛋 舒芙蕾松饼·····	74	舒芙蕾三明治·····	87
印度肉末咖喱舒芙蕾松饼·····	76	<b>工具清单</b> ·····	88
墨西哥卷饼风味舒芙蕾松饼·····	78		



#### ■ 本书所用材料的通用规格

- ◎鸡蛋使用中等大小的。
- ◎黄油选用无盐黄油。
- ◎1个鸡蛋可以做出1份松饼（基本配方面糊能做出2片松饼）。
- ◎所有菜谱中使用的鲜奶油和酱汁的量仅供参考，可根据喜好自行搭配。
- ◎加热温度和加热时间都可根据电烤盘和烤箱的型号自行调整。
- ◎用微波炉加热一般使用500瓦火力，但也可根据不同机型做相应的调整。
- ◎计量单位：1大匙约为15毫升，1小匙约为5毫升，1杯约为200毫升。使用量匙时，请将隆起材料刮平后计量。

## Part 1

# 基本配方舒芙蕾松饼的制作方法



# 基本配方面糊的制作方法

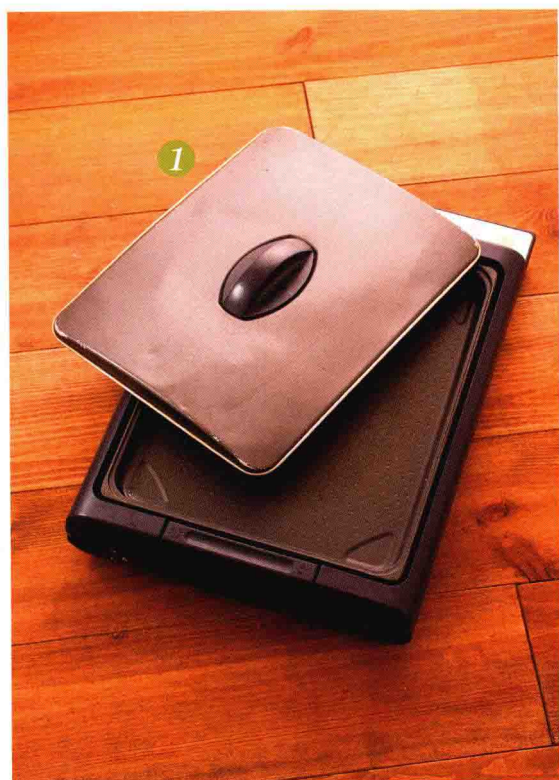
制作本书介绍的舒芙蕾松饼，所用材料都非常简单。

只要掌握了打发蛋白霜和混合面糊的诀窍，任何人都能轻松做出口即化的舒芙蕾松饼！

掌握了基本配方面糊的做法后，只要改变烤制方法和配料，就有无限种可能！

请在家里试着做各式各样的舒芙蕾松饼吧！

**I. 工具** 为了让你想起来就能动手做，书中的制作方法不需要使用任何特殊工具。



- ① 电烤盘
- ② 大碗、网筛
- ③ 手持电动搅拌器
- ④ 橡皮刮刀
- ⑤ 手动搅拌器

- ⑥ 量匙
- ⑦ 电子秤
- ⑧ 煎铲
- ⑨ 大勺
- ⑩ 硅胶刷



## II. 材料 制作基本配方面糊的材料简单又好记!



### 基本的甜点系面糊

- A
- 蛋黄 1个
  - 牛奶 1大匙
  - 低筋面粉 15克
  - 泡打粉 1/4小匙
  - 脱脂奶粉 1/4小匙
- B
- 蛋白 1个
  - 细砂糖 1大匙
- 色拉油 适量

只需改变调味料

### 基本的咸食系面糊

- A
- 蛋黄 1个
  - 牛奶 1大匙
  - 低筋面粉 15克
  - 泡打粉 1/4小匙
  - 盐 1/4小匙
- B
- 蛋白 1个
  - 细砂糖 1大匙
- 色拉油 适量

## Column

### 舒芙蕾松饼口感的秘密

舒芙蕾松饼最特别的就是那入口即化的松软口感。

这个秘密就在于面糊的制作方法以及配比。

一般制作松饼会直接使用整个鸡蛋，并没有事先打发材料，加之使用了过量的面粉，所以口感不松软。

制作舒芙蕾松饼要将蛋黄和蛋白分开，并将蛋白打发成蛋白霜。

把其他材料先混合在一起，最后加入蛋白霜，搅拌时小心不要让蛋白霜消泡，这样做出来的面糊

更加蓬松。

为了让口感更加松软，低筋面粉的量在所需范围内使用得越少越好。

此外，在本书的配方之中，为了维持蛋白霜的膨胀度还加入了泡打粉，所以即使是初学者也很难失败哦！

最后，在烤制方法和使用工具上也有很多讲究，所以务必要牢牢掌握这部分的内容。

### Ⅲ. 事前准备 做好准备工作，让之后的操作更加顺利。



#### 1. 在电烤盘上刷油

用硅胶刷可以将油均匀地涂抹在电烤盘上。若没有硅胶刷，也可以用厨用纸巾代替。舒芙蕾松饼的面糊容易粘在烤盘上，所以要把锅底涂满油。



#### 2. 预热电烤盘

面糊需要在 180℃ 的高温下加热，由于电烤盘加热还需要一些时间，所以先以 230℃ 预热，这样就可以在短时间内达到需要的温度。



#### 3. 混合粉类材料

先将低筋面粉、泡打粉和脱脂奶粉混合在一起，在桌面上铺一层保鲜膜，再用网筛通过均匀地晃动将粉末更好地混合，直到没有块状粉末为止。



#### 4. 分离蛋黄和蛋白

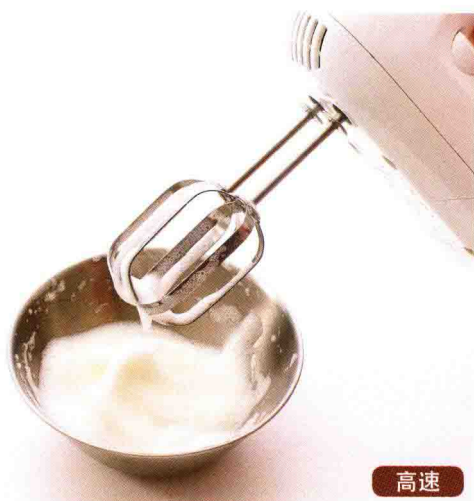
敲开蛋壳，将蛋黄和蛋白分别盛在两个碗中。若将蛋白与蛋黄混在一起会非常难打发，请注意此步骤的操作。此外，如果盛蛋白所用的碗中残留有水分或者油脂，不利于打发蛋白霜，所以在敲鸡蛋之前要仔细检查。

## IV. 蛋白霜的制作方法 蛋白霜是决定舒芙蕾蓬松口感的关键。



### 1. 打散蛋白

使用手持电动搅拌器左右搅拌，不用打开搅拌器的电源，直至蛋液打散为止。



### 2. 略微打发蛋白

打开搅拌器的电源，高速打发蛋白，直至出现蓬松的泡沫。

#### Point

过度打发会导致蛋白霜散开，所以需要格外注意。当蛋白霜打发到如洗发水的泡沫般状态时，用搅拌器的前端从里往外挑，若泡沫能挂在搅拌器上则可以停止打发。



### 3. 加入细砂糖继续打发

将所需的细砂糖一次性加入蛋白霜中，继续高速打发直至出现硬性棱角。慢慢地提起搅拌器，如果能拉出一个短小直立的尖角就可以了。请注意不要过快地提起搅拌器，不然无论蛋白霜的状态如何，都是拉不出尖角的。



### 4. 理顺蛋白霜纹理

最后，以低速打1分钟左右，慢慢理顺蛋白霜的纹理。这样，蛋白霜就制作完成了。请记住要以画圆圈的动作缓慢地搅拌蛋白霜。

## V. 混合 要小心地搅拌，避免破坏蛋白霜的泡沫。



### 1. 混合蛋黄与牛奶

将牛奶放入之前准备的蛋黄中，用手动搅拌器搅拌，直到牛奶和鸡蛋混合均匀。



### 3. 用搅拌器搅拌

用手动搅拌器慢慢地将蛋黄与粉类材料混合均匀。需要注意的是，混合好的材料若不立即使用，其中的泡打粉会开始起作用，让面糊开始变硬。

#### Point

过度搅拌会使低筋面粉产生筋性，这样一来面糊就不容易膨胀。



### 5. 用橡皮刮刀混合

用橡皮刮刀以切拌的方式混合。

#### Point

注意不要破坏泡沫，搅拌时手法要轻柔且迅速。每切拌一次，就将小碗转 45 度左右，这样比较容易混合均匀，就这样重复 10 次即可。



### 2. 加入粉类材料

将第 4 页中混合好的粉类材料一同加入。由于之前已经将粉类材料过筛，故可以直接倒入盆中。



### 4. 加入蛋白霜

将之前做好的蛋白霜全部倒进去。如果蛋白霜有凝固的情况，就用电动搅拌器的搅拌棒轻轻搅拌，直至所有蛋白霜的质地均匀为止。直接把凝固的蛋白霜加进去搅拌容易导致蛋白霜消泡。



### 6. 完成

当蛋白霜的白色完全消失时面糊的混合过程就完成了。

#### Point

蛋白霜中的泡沫会慢慢消失，因此面糊混合好之后要立即煎烤。面糊的质地不稀散，蓬松饱满才是最完美的状态。

## VI. 煎烤 掌握诀窍之后，就可以烤出入口即化的舒芙蕾！



### 1. 倒入面糊

将电烤盘的温度由 230℃调至 180℃，用大勺舀取面糊，尽可能低地倒入锅中，摊成 2 片大小均等的面糊。

#### Point

为了能让松饼有松软和入口即化的口感，摊在烤盘上的面糊不要过大。面糊倒下去之后，要利用大勺底部调整形状，尽量不要将面糊摊得太薄。



### 2. 烤制

盖上电烤盘的盖子约 2 分钟，用余温烘烤正面。2 分钟后确认松饼底部的烤制情况，只要微微呈金黄色就可以翻面了。如果底部上色还不够，可以适当再煎 30 秒左右。单面煎好后用煎铲翻面，再盖上盖子继续烘烤 2 分钟。为了避免蛋白霜消泡，翻面的动作要轻柔，并降低翻面的高度。



### 3. 完成

当面糊开始膨胀时，另外一面也煎成金黄色了。面糊膨胀到接近锅盖的高度就是非常理想的完成状态。



### 4. 装盘

将煎好的松饼装盘。

#### Point

煎好的松饼若继续放在烤盘上会慢慢塌陷，可以将盘子搁在电烤盘旁边，待煎好之后立即装盘。

# 基本的甜点系舒芙蕾松饼 · 多彩水果舒芙蕾松饼

在简单的原味舒芙蕾松饼上淋上鲜奶油，搭配多彩的水果，这样就可以做出与店里无异的成品了。

## 材料



### ● 面糊

- 蛋黄 1 个
- 牛奶 1 大匙
- A 低筋面粉 15 克
- 泡打粉 1/4 小匙
- 脱脂奶粉 1/4 小匙
- B 蛋白 1 个
- 细砂糖 1 大匙
- 色拉油 适量

### ● 配料

- 草莓
- 猕猴桃
- 香蕉
- 芒果
- 蓝莓

### \* 牛奶鲜奶油

- 鲜奶油 50 克
- 炼乳 1 小匙
- 细砂糖 1 大匙

## 准备

- 将电烤盘涂上色拉油，再以 230℃ 预热
- 将低筋面粉、泡打粉和脱脂奶粉充分混合后过筛
- 将蛋黄和蛋白分开

## 制作方法



### 1. 制作面糊

将 A 类材料混合均匀后，取另一个碗用 B 类材料制作蛋白霜。将蛋白霜与 A 类材料混合，使用橡皮刮刀以切拌的方式均匀混合。

### 2. 煎烤面糊

将电烤盘的温度下调到 180℃，倒入 2 片分量的面糊，盖上锅盖煎 2 分钟，底面煎好之后用煎铲翻面，再盖上锅盖煎 2 分钟。



### 3. 制作牛奶鲜奶油

另取一个碗，加入鲜奶油、炼乳和细砂糖，用手持电动搅拌器打发，直至能拉出一个短小直立的尖角。



### 4. 装盘

将煎好的舒芙蕾松饼盛在盘子里，用汤匙舀取大量的牛奶鲜奶油淋上去，再加上各种水果就大功告成啦！



# 基本的咸食系舒芙蕾松饼·培根芝士舒芙蕾松饼

在面糊中加入少许咸味的培根，淋上热气腾腾的芝士酱，很适合作为午餐食用。

## 材料



### ●面糊

A 蛋黄 1个  
牛奶 1大匙  
低筋面粉 15克  
泡打粉 1/4小匙  
盐 1/4小匙

B 蛋白 1个  
细砂糖 1大匙  
培根(切碎) 1片  
色拉油 适量

### ●芝士火锅酱

芝士火锅酱 1袋  
牛奶或者白葡萄酒 100毫升  
※依品牌不同自行调整  
黑胡椒末 少许

### ●配料

搭配用的蔬菜(随个人喜好) 适量  
※各种蔬菜嫩叶等

## 准备

- 将电烤盘涂上色拉油，再以 230℃ 预热
- 将低筋面粉、泡打粉和盐充分混合后过筛
- 将蛋黄和蛋白分开

## 制作方法



### 1. 制作面糊

将 A 类材料混合均匀后，取另一个碗用 B 类材料制作蛋白霜。将蛋白霜与 A 类材料混合，使用橡皮刮刀以切拌的方式均匀混合。混合至一半左右时加入培根，最后把所有材料混合均匀。



### 2. 煎烤面糊

将电烤盘的温度下调到 180℃，倒入 2 片分量的面糊，盖上锅盖煎烤 2 分钟，底面煎好之后用煎铲翻面，再盖上锅盖煎 2 分钟。





### 3. 制作芝士火锅酱

将买来的芝士火锅酱与牛奶或白葡萄酒一同放在锅中加热，直至芝士熔化后加入黑胡椒末调味。



### 4. 装盘

将煎好的舒芙蕾松饼盛在盘子里，然后浇上满满的芝士火锅酱，再以新鲜的蔬菜嫩叶装点即可。

