

比萨蛋挞

烘焙魔法书

[日] 三宅郁美 著 崔珊珊 译

在闲适的午后，就让我们来
开始一场最简单，却最完美、
最成功的比萨蛋挞体验吧。

比萨蛋挞

烘焙魔法书

[日] 三宅郁美 著 崔珊珊 译



图书在版编目(CIP)数据

比萨蛋挞烘焙魔法书 / (日) 三宅郁美著 ; 崔珊珊
译. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-5341-6726-3

I. ①比… II. ①三… ②崔… III. ①面食—烘焙—
意大利 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第141563号

著作权合同登记号 图字: 11-2015-88号

原书名: キツシユ&タルト

Quiche & Tarte © 2009 by Ikumi Miyake

Original Japanese edition published in 2009 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

书 名 比萨蛋挞烘焙魔法书
著 者 [日] 三宅郁美
译 者 崔珊珊

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网 址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨
印 刷 北京缤索印刷有限公司

开 本	710×1000	1/16	印 张	6
字 数	150 000			
版 次	2016年1月第1版		印 次	2016年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6726-3		定 价	39.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王巧玲 责任校对 刘 丹
责任印务 徐忠雷

比萨蛋挞

烘焙魔法书

[日] 三宅郁美 著 崔珊珊 译





比萨与水果挞



前言

我一直以来都想写一本关于制作比萨和水果挞的书，今天终于跟大家见面了。

其制作过程其实是非常简单的，并且充满了乐趣。

为了让更多的朋友体会到亲手做点心的乐趣，本书介绍了很多种操作简单的方法。

做皮儿的时候将所需的材料放到同一个容器里，晃动均匀即可。

根据自己的喜好选用配料，甚至连冰箱里剩下的东西也可以派上用场。

只要你掌握了最基本的制作方法，花样创新就任你自由发挥了。

小小的比萨和水果挞可以派上大用场。在特别的日子里用来装点气氛或是馈赠亲友都是不错的选择。

制作方法非常简单，

即使在午餐或是下午茶的时间你也可以轻松体验。

打开烤箱那一瞬间的怦然心动，

第一时间尝到美味糕点时的那种幸福感，

无法用语言来形容，一切的一切都只源于你的妙手。

希望大家都能享受到属于自己的快乐时光。

三宅郁美

目录

前言·····3

Part 1

轻松烘焙

美味坯身

坯身的制作方法·····8

比萨·····12

菠菜腊肉比萨·····14

派·····16

蓝莓派·····18

各种各样的坯身·····20

缤纷多彩的花边装饰·····22

保鲜妙招·····24



Part 2

迷你比萨

乳蛋风味

洋葱味比萨·····26

鲜海胆四季豆比萨·····28

竹笋叉烧肉比萨·····29

鳗鱼意大利烩饭比萨·····30

扇贝芥菜花比萨·····32

双色芦笋比萨·····33

番茄风味

番茄乳酪比萨·····34

油浸沙丁鱼比萨·····36

茄子香肠比萨·····37

法式杂菜烩比萨·····39

咖喱风味

螃蟹牛油果比萨·····40

猪肉辣白菜比萨·····41

奶油风味

鸡胸肉芥蓝菜比萨·····42

芋头奶酪比萨·····44

通心粉牛肉比萨·····45

蛋黄酱风味

- 虾仁花椰菜比萨.....46
- 金枪鱼西兰花比萨.....47



芝士风味

- 水果生火腿比萨.....48
- 黄瓜熏鲑鱼比萨.....49
- 马铃薯干酪比萨.....50
- 苹果午餐肉比萨.....51

适合过敏体质的比萨

- 鲑鱼青葱比萨.....52
- 金枪鱼山药比萨.....54
- 土豆烧牛肉比萨.....55
- 沙拉比萨.....56
- 白菜腊肉比萨.....57



无须造型的比萨

- 红椒香肠比萨.....58

以面包为坯身的比萨

- 肉丸口味比萨.....60
- 牛肉口味比萨.....62
- 牛排口味比萨.....63
- 巧妙利用边角料.....64



Part 3

轻松挑战水果挞

水果风味

- 苹果挞·····66
- 草莓挞·····68
- 蓝莓挞·····69
- 樱桃蛋挞·····70
- 柠檬蛋挞·····72
- 菠萝蛋挞·····73

巧克力风味

- 巧克力蛋挞·····74
- 核桃仁蛋挞·····75

蛋奶酱风味

- 橙子蛋挞·····76
- 原味蛋挞·····78
- 果粒蛋挞·····79

杏仁奶油风味

- 洋梨蛋挞·····80
- 板栗蛋挞·····82



奶酪风味

- 冻芝士蛋挞·····84

适合过敏体质的蛋挞

- 纳豆抹茶蛋挞·····86
- 圣女果蛋挞·····88
- 南瓜奶油蛋挞·····89

无须特殊造型的蛋挞

- 桂皮蛋挞·····90

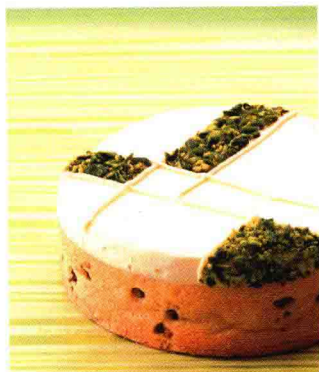
巧妙利用边角料做小饼干·····92

- 椰仁饼干·····93
- 棉花糖夹心饼干·····93
- 手指状条型饼干·····93

- 烘焙工具·····94

注意事项

- ◎ 计量标准：大汤匙容量为15毫升，小汤匙为5毫升，玻璃杯为200毫升。
- ◎ 鸡蛋选用中等大小的。
- ◎ 由于型号不同的烤箱在加热温度、加热时间、烘焙上不相同，所以请大家根据自家烤箱的具体情况调整所需时间。
- ◎ 预热的时间：如果烤箱没有预热指示灯，需要注意观察加热管的情况，当加热管由红色转为黑色时，就表示预热好了。一般预热需要5～10分钟。



Part 1

轻松烘焙美味坯身

小窍门

- 1 材料……只要记住最基本的步骤就可以随心安排
- 2 搅拌……将材料放入密闭的容器里，均匀晃动
- 3 揉面……不使用浮面，操作简单，美味又可口
- 4 定型……使用保鲜膜轻松定型
- 5 烘焙……“略施小计”就可以使美味升级

坯身的制作方法



本书介绍的关于制作比萨和蛋挞的方法可谓是既简单又实用。书中提到的所有的烹调方法都是将所需的面粉和黄油按照2:1的比例来准备。将准备好的材料放入密闭容器，均匀晃动即可。只要你掌握了最基本的步骤，你就可以自由地挑战新花样。下面就让我们赶快来看一看基本步骤是怎样的吧！

需事先准备的工具有：①模具；②擀面杖；③小型菜刀；④密闭容器；⑤橡皮刮刀；⑥保鲜膜，以及面粉筛和雕刻花边用的小刀。

(1) 材料——记住基本的步骤就可自由挑战新花样

※用以下材料就可以轻松做出本书所提到的所有甜品

比萨

直径18厘米 1个
或
10厘米 4个



低筋面粉——200 克
盐——1/4 小汤匙
蛋黄——1 个
水——1 ~ 2 大汤匙
黄油（不含盐的）——100 克

再放入白砂糖即可

水果挞

直径18厘米 1个
或
10厘米 4个



低筋面粉——200 克
盐——1/4 小汤匙
白砂糖——2 大汤匙
蛋黄——1 个
水——1 ~ 2 大汤匙
黄油（不含盐的）——100 克

※关于水的用量请参照第9页步骤5
※黄油也可以用橄榄油和酥油代替。

(2) 搅拌——将材料放入密闭容器里，均匀晃动

※在开始做之前请将黄油放入耐热的容器里用微波炉加热30秒使之融化



1. 将面粉和盐放到一起(做水果挞的时候还要放入白砂糖)，然后用面粉筛慢慢地将材料筛进密闭容器里。



2. 按压容器内部使之成凹状，倒入已经加水搅拌好的液体状蛋黄。



3. 在加入蛋黄的位置继续加入已经融化的黄油。

只要上下左右均匀晃动30下就OK!

Point



4. 盖紧盖子双手持平，上下左右均匀晃动30下。

除此之外还可以采用下列方法

用食品保鲜袋



把材料都放入袋里均匀晃动直到形成团状。

利用食物处理器



把面粉和厚约1厘米的黄油混合搅拌之后，再放入蛋黄和水，再次搅拌。



5. 直到容器中的材料成为团状为止。最好能剩下点面粉。如果没有形成团状的话就加入1汤匙水，用橡皮刮刀搅拌均匀即可。



6. 用事先准备好的橡皮刮刀取下粘在容器盖子上的面团。



7. 将保鲜膜裁成宽约30厘米的正方形。把和好的面团放在中间的位置。

※市场上出售的保鲜膜基本上都是宽30厘米的，所以只要裁成正方形即可。



8. 将面团揉成大约2厘米厚度的圆状，放入冰箱冷藏30分钟。

(3) 揉面——不使用浮面，操作简单，美味又可口

Point

没有粉渣，
保持厨房整洁



1. 将放在冰箱里的面团取出，放在桌面上，在其表面铺一张同等大小的保鲜膜，用擀面杖按照从上到下的顺序擀压。每45度转一圈，会使面团整体保持同样的厚度。

※如果面团已经变软了或者不成形了，请把面团再次放入冰箱，直到面团的硬度恢复适中。

2. 要是擀的过程中面饼溢出去了，请把多余的面饼拢到中间。

3. 再用擀面杖将面饼摊平即可。想要做稍微大一点的话，厚度可以定在3毫米，小型的厚度可以定为2毫米。

可以自由选择模具及容器

在第8页我给大家介绍了可以制作18厘米和10厘米大小的模具。

只要模具本身具有耐热性能即可。

请大家根据自己的喜好挑选合适的模具。家里已有的盘子、碗，甚至方形的碟子都可以使用。

铝质模具



非常轻巧便于使用。糖果和糕点专用工具店均有销售。

陶器



如果有烘烤用的碟子或者是四方形的陶制碟子均可。

结实并富有质感。烘烤之后可以直接品尝，并且非常美观。

即使没有模具也可以



没有合适的模具也没关系，将已经擀好的面饼平铺，然后用手捏出自己喜欢的花边(请参照第58页)

耐热玻璃



(4) 定型——使用保鲜膜轻松搞定

直径为18厘米时



1. 将面饼摊开,大约比模具大出3厘米。



2. 在面饼上铺一张保鲜膜,然后用手将摊好的面饼倒扣入模具当中。



3. 使面饼紧贴模具。



4. 再用擀面杖适当的擀几下,使整个面饼能紧贴模具上。

事先在面饼的下面铺一张保鲜膜

Point

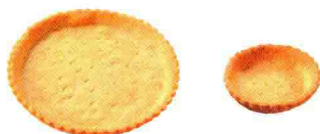
直径为10厘米时



1. 将面饼摊开,大约比模具大出1厘米。



2. 用手将面饼嵌入模具当中,去除多余部分。



(5) 烘焙——“略施小计”就可以使美味升级

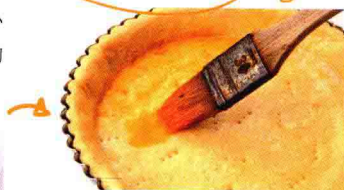
Point

表皮酥脆
更加美味可口



1. 为防止烘烤过程中面饼底部鼓起来,我们用叉子或小刀在其底部扎几个小孔,起到“透气”的作用。

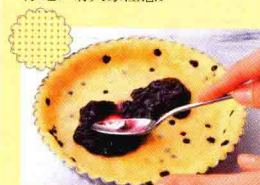
2. 在表面铺一张烤箱专用纸巾。然后在纸上面放一些金属片,再放入180℃的烤箱里加热约15分钟。然后将纸巾和金属片取出,单独对面饼进行加热,时间约为5分钟。



3. 烘烤好了以后趁热在表皮上涂一层蛋黄(如果做的是鲜果粒蛋挞或奶油口味蛋挞,在其表面则应涂一层已经煮熟的白巧克力)。其目的是为了防止水果酱、奶油之类的液体渗入表皮,影响口感。

单独烘焙?
不烘焙

原则上经过烘烤过的表皮吃起来更加酥脆可口。但是,如果用的不是调味汁而是固体的调味料的话,不对面饼进行单独烘烤也是可以的。本书当中,我们用 ○ 来标记。请大家注意。



这个时候我们还是按照原来的步骤进行操作,但是在放入180℃的烤箱里加热约15分钟之后,需将温度调低10℃再烘烤10分钟。

比萨

相信大家已经掌握了关于坯身的基本制作方法了。下面我们就一起来见证比萨的华丽变身吧！
首先给大家介绍一款经典口味的比萨。

腊肉风味比萨



大份



小份

菠菜腊肉比萨

◎ 坯身(直径18厘米1个或10厘米4个)

低筋面粉——200克

盐——1/4小汤匙

蛋黄——1个

水——1~2大汤匙

黄油(不含盐的)——100克

◎ 调味酱

A { 鸡蛋——1个
牛奶——50毫升
鲜奶油——50毫升
盐和胡椒粉——少量

◎ 夹馅

菠菜——4棵(约1/2把)

蘑菇——50克

腊肠——50克

黄油——1小汤匙

色拉油——1小汤匙

盐和胡椒粉——少量

奶酪——40克

使用蛋黄巧妙烘烤美味的比萨吧

一说到比萨,大家肯定会首先想到夹着蔬菜和肉的比萨吧。其实鸡蛋的香味也十分浓郁,柔滑香嫩,深受大家的喜爱。那么让我们一起来看一下具体的做法吧!

1. 和面



※请参照第8~9页的做法。

均匀晃动使之充分结合到一起之后,最好能剩下点面粉,味道会更好。

2. 擀面饼



想要做大一点的比萨,将面饼的厚度保持在3毫米。想做得小点的话,就要充分考虑到面饼跟夹心的比例平衡,所以2毫米厚即可。

※使用正方形的保鲜膜宽约30厘米,所以按照保鲜膜的大小来擀面饼的话,正好可以擀成3毫米厚。

大份



小份

