



Let's enjoy making
Sweets!

大家都想做的超
人气甜点，让您
完全掌握！



B
BOOKLINK

甜蜜蜜的烘焙时光

——自制美味甜点

(日) 检见崎聪美 著
赵锦玉 译



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



TITLE: [イチからていねいに作るはじめてのケーキ]

BY: [検見崎 聡美]

Copyright © Satomi Kenmizaki, 2009

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSUSHA CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主婦与生活社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第266号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

甜蜜蜜的烘焙时光: 自制美味甜点 / (日) 检见崎聪美著; 赵锦玉译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5381-6428-2

I. ①甜… II. ①检…②赵… III. ①烘焙—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第072900号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 陈杨

装帧设计: 李新泉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京天成印务有限责任公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mm × 260mm

印张: 5

字数: 64千字

出版时间: 2010年6月第1版

印刷时间: 2010年6月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6428-2

定价: 28.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6428

甜蜜蜜的烘焙时光

——自制美味甜点

(日) 检见崎聪美 著
赵锦玉 译

开始!

大家都想做的超
人气甜点，让您
完全掌握!



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

Let's enjoy making
Sweets!

目录

Contents

前言 04

制作西点前的准备工作 04

所需用具 05

所需材料 06

所需模具 07

西点制作的Q与A 08

Part 1



S 海绵蛋糕 12

草莓海绵蛋糕(基础蛋糕) 14

可可海绵蛋糕 16

紫苏梅海绵蛋糕 17

Part 2



C 纸杯蛋糕 18

核桃纸杯蛋糕(基础蛋糕) 20

碎巧克力纸杯蛋糕 22

甜纳豆纸杯蛋糕 22

樱虾和葱纸杯蛋糕 22

蓝纹乳酪和蜂蜜纸杯蛋糕 22

肉桂纸杯蛋糕 23

核桃焦糖纸杯蛋糕 23

甜橙皮纸杯蛋糕 23

薄荷巧克力纸杯蛋糕 23

Part 3



R 卷糕 24

甘栗和西洋梨卷糕(基础蛋糕) ... 26

荞麦卷糕 28

咖啡口味卷糕 29

Part 4



C 奶油泡芙 30

卡仕达酱泡芙(基础蛋糕) 32

卡仕达酱的制作方法 34

4种口味的卡仕达酱 35

6种奶油泡芙 36

Part 5



C 戚风蛋糕 38

戚风蛋糕(基础蛋糕) 40

帕玛森乳酪戚风蛋糕 42

粗茶戚风蛋糕 43

Part 6



R 冷藏式乳酪蛋糕 44

冷藏式乳酪蛋糕(基础蛋糕) 46

冷藏式巧克力乳酪蛋糕 48

冷藏式梅肉乳酪蛋糕 49

本书中所用的表示法

- 大匙是15ml；小匙是5ml。
- 所用的砂糖是“白砂糖”、面粉是“低筋面粉”、黄油是“含盐黄油”、鸡蛋是“中等大小”。
- 烤箱的烘焙时间是可以完成烘焙的参考时间。请根据自家使用的烤箱型号和种类，适当调整烘焙时间。在此建议检查蛋糕在烘焙即将完成前的情况。

Part 7



M 玛德琳蛋糕 50

- 玛德琳蛋糕(基础蛋糕) 52
- 香料玛德琳蛋糕 54
- 无花果玛德琳蛋糕 55
- 黑糖玛德琳蛋糕 55

Part 8



D 多纳圈 56

- 多纳圈(基础蛋糕) 58
- 肉桂糖多纳圈 60
- 巧克力多纳圈 60
- 豆粉和黑糖多纳圈 60
- 海苔和七味多纳圈 60
- 柠檬糖汁多纳圈 61
- 帕玛森乳酪多纳圈 61
- 奶油巧克力多纳圈 61
- 白巧克力多纳圈 61

Part 9



P 磅蛋糕 62

- 磅蛋糕(基础蛋糕) 64
- 软糖和甜橙皮磅蛋糕 66
- 红茶磅蛋糕 67

Part 10



C 曲奇 68

- 曲奇(基础蛋糕) 70
- 水果蛋挞曲奇 72
- 柠檬曲奇 73
- 芝麻曲奇 73

Part 11



P 布丁 74

- 卡仕达酱布丁(基础蛋糕) 76
- 抹茶布丁 78
- 咖啡布丁 79

前言

因为酷爱制作西点和料理，十年前我成为了料理研究家。我醉心于研究适合家庭自制的简单又美味的料理，每日都与各种食材说着悄悄话。忽然有一天，自己想要制作西点。筛面粉、搅拌蛋液、揉面团，以及烘焙时飘出的甜香都让我感觉无比幸福。我不想制作装饰复杂、华而不实的东西，我所制作的全部是朴素的美味西点，而且制作方法简单。在本书中将介绍奶油泡芙、卷糕和纸杯蛋糕等11种深受大家喜爱的西点的制作方法。书中有详细的制作步骤以免大家制作失败。书中提供的制作量少，几人即可全部吃完，所以制作起来也很轻松。如果想制作西点作为礼物馈赠亲友，那么就使用纸质模具。制作西点丰富自己的业余生活，不妨从今天开始吧。

检见崎聪美

制作西点前的准备工作

事先称量材料，提前将黄油等食材从冰箱中取出

为了能够按照步骤顺利地制作西点，请务必事先准备好材料。制作西点时，材料的分量稍微出现偏差，就会直接影响西点的形状和味道，所以请准确称量。此外，请在使用前30分钟将黄油、奶油乳酪和鸡蛋从冰箱中取出，以使其恢复至室温。黄油或奶油乳酪变软后，可便于操作。



所需用具

这些都是需要预先准备的用具。为了能够顺利地制作出美味的西点，在此介绍用具使用和选择上的要点。用具上不要留有水和污垢，请进行清洁后再使用。

平底滤网

将面粉过筛使面粉颗粒之间进入空气或过滤布丁材料使其滑润时使用。如果没有专用的滤网，可以用网目细小的筛子代替。



Strainer

搅拌钵

搅拌钵是搅拌混合材料和打发材料时必不可少的用具。最好选用耐热且散热快的不锈钢制品。准备好大、中、小不同尺寸的搅拌钵，将其吹干，不要让水和油留在盆上。



Mixing Bowl

手动打发器

用于打发蛋液或鲜奶油，也可用于搅拌混合材料。请选择手柄结实、钢圈数多的打发器。视用途不同可以准备几个大小尺寸不同的打发器。



Whisk

搅拌铲

用于搅拌材料，也可用于将搅拌钵中剩余的材料铲出以避免浪费。请选择耐热的搅拌铲，即使在加热时也能进行搅拌。



Spatula

Rolling Pin

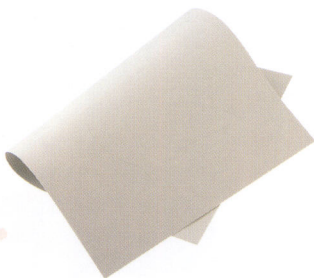
擀面杖

制作多纳圈或曲奇时用于擀压面团。过长的擀面杖反而不方便使用，长30~40cm为最佳。请选用没有手柄的棒状擀面杖。



粗纸

因粗纸容易折叠，本身又薄，所以是铺垫在模具中的最佳选择。如果没有粗纸，可以选用烘焙油纸。



Coarse Paper

裱花袋

裱花袋是挤奶油时使用的重要用具，使用时，在裱花袋端部安装圆形或星形的花嘴。推荐使用一次性的裱花袋，这样就不必烦恼裱花袋上会残留气味和污物了。



Decorating Bag

所需材料

本书中使用的都是大家所熟知的食材。开始制作前准确称量材料的分量，就可以顺利完成制作，而不必手忙脚乱。请大家系上围裙，让我们开始吧！



Egg

鸡蛋

用于给材料增添鸡蛋的味道，也可以使材料变得蓬松柔软。务必准备新鲜的鸡蛋，并且在使用前将其从冰箱中取出，使鸡蛋恢复至室温。本书中使用的是中等大小（M型号）的鸡蛋。

砂糖

使用常用的白砂糖即可制作出美味的西点。砂糖不仅能够给材料增添甜味，还可使材料变得蓬松柔软、滑润光亮。添加砂糖后还可以使食物保质更长久。



Sugar



奶油乳酪

奶油乳酪是制作乳酪蛋糕时不可缺少的材料。奶油乳酪是未成熟的乳酪，通过向牛奶中添加鲜奶油制作而成。其特征是味道清淡，口味微酸，口感顺滑。

Cream Cheese



Butter

黄油

使用常用的含盐黄油就可以。为了保证西点的口味，应选用新鲜的黄油。

低筋面粉

低筋面粉广泛应用于制作海绵蛋糕、磅蛋糕和曲奇等西点。高筋面粉在按揉时会产生较强的黏性，所以不适合制作西点。



Cake Flour

Milk



牛奶

制作布丁、多纳圈以及卡仕达酱时使用。与低脂牛奶相比，选用脂肪含量高的牛奶可使西点味道更加浓郁。加热牛奶时请注意不要使其沸腾。

Fresh Cream

鲜奶油

可以将鲜奶油打发后装饰蛋糕，也可以将鲜奶油混合在材料里，使材料的口感更加厚重。





Chocolate

巧克力

本书中使用的巧克力是制作西点专用的甜巧克力，甜巧克力味道好，且使用方便。带有草莓等其他口味的巧克力以及混有坚果的巧克力不适合制作西点。

Rum



朗姆酒

朗姆酒是用甘蔗制作而成的蒸馏酒，使用朗姆酒可以增强西点或奶油的口味。选用制作西点专用的小瓶装朗姆酒即可，可以使西点的味道更加香浓。

泡打粉

泡打粉也称作“发泡粉”，可以使材料迅速疏松。如果制作时加入过量的泡打粉，会使西点过分膨胀，从而影响口感和外观。因此请准确称量分量。



Baking Powder

Vanilla Essence & Oil



香草精 香草油

香草精和香草油均可用于给西点或奶油增添香草的味道。加热时香草油的香味不易挥发，所以主要用于烘焙西点。

可可粉

将可可豆中的脂肪去除后制成的可可粉。加入砂糖或牛奶的可可粉不适合制作西点。请选用未添加任何其他口味的纯可可粉。



Cocoa Powder

所需模具



请使用容易制作的小模具 推荐使用简单的纸质模具

如果使用大模具，相应的需要制作的材料也多，混合搅拌材料或者按揉面团都会很辛苦。本书中所用的大模具是12cm的模具，可以充分享受材料的制作过程，又不会造成材料浪费。如果选用纸质模具，可以省去铺烘焙油纸和涂抹黄油的步骤，轻轻松松制作西点哦，而且制作完成后还可以免除繁琐的清理工作呢。

搅拌至滑润光亮是什么程度？隔水加热是怎么回事？

为什么？

西点制作的Q与A

与制作料理不同，制作西点是一件很精细的工作。搅拌、打发时稍有欠缺，就会对烘焙出的西点外观产生很大影响。大家在刚开始制作时可能会有不尽如人意之处，多多练习，就可以顺利完成制作。



Q 将黄油搅拌至润滑光亮是指什么程度？

A 让空气进入材料中。

将黄油搅拌至润滑光亮，向上提起手动打发器时，黄油会在底部形成一个尖角。评判的标准是将黄油搅拌至蛋黄酱状。搅拌可使空气充分进入黄油，使其与面粉和蛋液更易混合。刚从冰箱中取出的黄油很硬，不方便使用，所以应在使用前30分钟将黄油取出，以便使其恢复至室温变软。

Q 为什么不能一次性加入所有的砂糖和蛋液？

A 一次性加入砂糖和蛋液难以与材料充分混合，且容易形成面疙瘩。

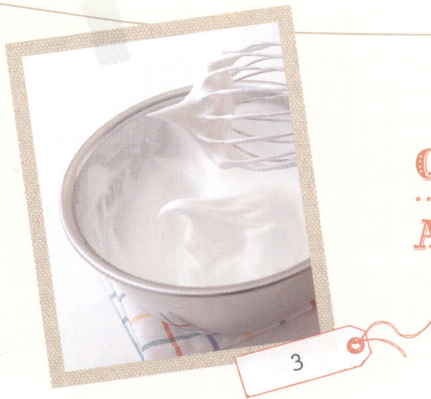
制作面团材料时，制作方法中有“分数次加入，每次加入后均需搅拌均匀”的说明。这是因为如果一次性加入所有的砂糖和蛋液，砂糖难以充分溶解，而蛋液则难以与材料充分混合。这会导致材料形成面疙瘩，制作出的蛋糕也会呈现出颗粒状，所以请不要省略此步骤。



Q 制作蛋白酥皮时打发至干性发泡是指什么程度？

A 像幼犬的尾巴一样，尾端挺直。

蛋白酥皮是将蛋白打发制成的。用打发器搅拌，使空气进入蛋白，将蛋白搅拌至滑润光亮的奶油状。即使将搅拌钵倒置，蛋白酥皮也不会掉落，提起打发器，蛋白酥皮的尾端挺直。通过蛋白酥皮来使蛋糕膨胀，所以一定要将蛋白打发至干性发泡。左图是制作戚风蛋糕时所用的蛋白酥皮。





4

Q 为什么要隔水加热？

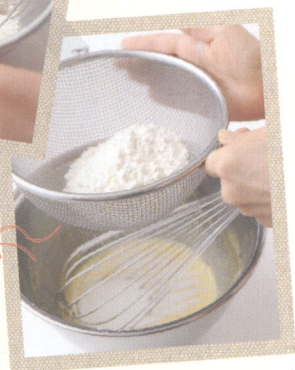
A 为了易于打发蛋白。

隔水加热是制作像海绵蛋糕或卷糕等含有大量气泡，会膨胀且有一定高度的蛋糕时所用的方法。打发全蛋时，将其隔水加热有助于将蛋液充分打发。隔水加热的方法如下：将40℃的热水倒入平底锅中，倒半锅热水即可，将抹布放入锅中小火加热。将搅拌钵放在抹布上慢慢加热，同时将蛋液打发。隔水加热可以将蛋液充分打发，而且与其他材料混合时不易消泡。

Q 混合面粉时为什么要过筛？

A 为了使空气进入面粉。

制作西点前需要混合低筋面粉和泡打粉等，面粉应提前过筛，以去除面粉块并使空气进入，这样面粉会变得更加蓬松。也可使面粉更容易与其他材料混合。开始时先使用手动打发器搅拌以去除面粉块（右侧上图），然后用平底滤网或网目细小的筛子将面粉筛入搅拌钵中（右侧下图）。请不要省略此步骤。



5



6

Q 为什么要切拌面粉？

A 为了使材料蓬松而且完成的西点外观漂亮。

将面粉加入材料中后，不能按揉面粉是制作西点的铁律。因为按揉面粉，会导致形成麸质，制作出的西点变硬。为防止面粉形成麸质，要用搅拌铲作切割状搅拌面粉。如果使用手动打发器，不要划圈搅拌，要从搅拌钵底部抄起面粉再使其落下，以这种方式混合搅拌至看不到面粉为止。

Q 将鲜奶油打发至五分程度、八分程度是指什么状态？

A 根据用途不同，将鲜奶油打发至不同的硬度。

将鲜奶油浇在西点上或将鲜奶油与其他材料混合时，需要将鲜奶油打发至五分程度，搅拌奶油待其变黏稠即可。用鲜奶油作装饰时，需要将鲜奶油打发至八分程度，用打发器提起奶油时，奶油尾端会形成一个尖角。当然，鲜奶油的使用方法不限于以上两种，还有其他很多种。除五分程度和八分程度外，还能将鲜奶油打发至其他不同硬度。对于初学者来说，首先要练习如何打发至五分程度和八分程度。



Q 蛋液挂在打发器上是指什么状态？

A 蛋液在打发器中瞬间停留的状态。

只有将蛋液充分打发，才能制作出蓬松柔软的轻蛋糕（如海绵蛋糕）。蛋液充分打发的状态是指用打发器捞起打发的蛋液，蛋液泡沫会瞬间停留在打发器中，即蛋液挂在打发器上。将蛋液打发至可以挂在打发器上的程度，就可以烘焙出蓬松柔软的海面蛋糕或卷糕了。

Q 烘焙前为什么要向面糊上喷雾？

A 为防止西点表面干燥。

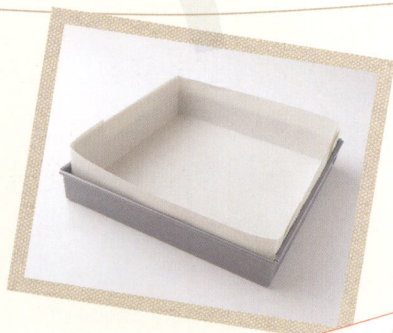
将面糊材料倒入模具后，要向面糊表面上喷雾。这是因为烘焙时水分蒸发，表面会变得干燥。为了制作出漂亮的西点，防止表面龟裂，需要向面糊表面上喷雾。具体做法是使用喷雾器将面糊表面润湿即可。



Q 如何将烘焙油纸铺在模具中？

A 紧密贴合模具内侧来铺放。

虽然本书中大部分使用的是纸质模具，无需在模具中铺烘焙油纸，但是制作卷糕时需要在长方形的模具中铺烘焙油纸。首先将烘焙油纸放入模具中，用铅笔沿着模具的底部画出轮廓线，然后在轮廓线上加上模具的高度，最后在此基础上再加上2厘米。按照上述尺寸剪出烘焙油纸，然后在烘焙油纸底部的四角剪口。将烘焙油纸放入模具中，再将四角的纸重叠起来，叠成纸模的形状即可。



10



11

Q 在模具中铺什么纸最好？

A 在模具中铺粗纸最好。

使用烘焙油纸或者油纸也可以，不过最好使用粗纸。粗纸易折又薄，可以烘焙出漂亮的西点。而且粗纸还可以起到吸油的作用。建议买一袋储存备用。

Q 烘焙完成后，什么时候脱模？

A 待西点稍凉后，慢慢脱模。

西点烘焙完成后，将其从烤箱中取出放在网上冷却。待西点稍凉后，慢慢将其脱模。趁热脱模，西点尚软，很容易黏在模具上。好不容易才烘焙完成的西点，如果破坏了外观岂不是很可惜。所以等西点冷却后再脱模也不迟。



12



Sponge Cake 海绵蛋糕

..... Part 1

基础蛋糕




草莓海绵蛋糕





借助鸡蛋的力量，使海绵蛋糕膨胀起来，松松软软。
轻轻触按蛋糕能感受到它的弹力，膨胀后的高度让人欣喜。
因此，“将蛋液充分打发”是制作出美味蛋糕的关键。
一边隔水加热打发蛋液，一边仔细认真地制作吧。
根据个人的喜好，可以选择制作草莓、可可和紫苏梅三种口味。



紫苏梅海绵蛋糕

可可海绵蛋糕





制作方法

Recipe

☑ 制作面糊材料



1.

将鸡蛋打入搅拌钵中，用打发器将其打散。



2.

蛋液打散后隔水加热（请参考第9页），用打发器搅拌蛋液，使空气进入其中。



3.

搅拌钵中看不到蛋液，即全部蛋液搅拌为泡沫状态时即可。



4.

分3次加入砂糖，每次加入后均需搅拌均匀。

S Strawberry Sponge Cake 草莓海绵蛋糕（基础蛋糕）

最具人气的蛋糕当属草莓海绵蛋糕。草莓的酸甜味和鲜奶油是绝妙的搭配。

材料

Ingredients

直径12cm × 高4cm的
纸质圆形模具1个

○ 面糊材料

- 鸡蛋 …… 1个
- 砂糖 …… 30g
- 水 …… 1小匙
- 低筋面粉 …… 30g
- 黄油 …… 10g



○ 糖汁

- 砂糖 …… 100g
- 水 …… 200ml
- 朗姆酒 …… 2大匙

○ 奶油

- 鲜奶油 …… 200ml
- 砂糖 …… 2大匙
- 香草精 …… 少许
- 朗姆酒 …… 2小匙

○ 草莓 …… 1包

准备工作

Preparation

- 提前30分钟取出鸡蛋和黄油，使其恢复至室温。
- 提前用打发器搅拌低筋面粉。
- 将黄油放入耐热容器，不覆盖保鲜膜，在微波炉中加热10~20秒，使其熔化。
- 烤箱预热至180℃备用。

制作要点

要想制作出蓬松柔软的蛋糕，一定要边隔水加热边打发蛋液。因为蛋液微温，砂糖容易溶解，而且可以将蛋液充分打发。只有蛋液充分打发后，加入面粉和黄油时蛋液才不容易消泡，这样才能使蛋糕膨胀起来。隔水加热的方法请参考第9页。

从零开始认真做海绵蛋糕



5.

蛋液变黏稠时（蛋液40℃，热水60℃），将搅拌钵从热水中取出，在蛋液完全冷却前将其充分打发。充分打发的标准是蛋液可以挂在打发器上。



6.

加入1小匙水，使蛋液稍稍松弛。这样可以使其更易与面粉混合。



7.

用网目细小的筛子将面粉筛入蛋液中，用打发器从底部抄起面粉向上提，以这种方式搅拌面粉。



8.

搅拌至看不到面粉颗粒后，将加热熔化的黄油转圈倒入搅拌钵中，然后用步骤7中的方法继续搅拌。

☑ 将面糊材料倒入模具后烘焙



9.

将面糊材料倒入模具中，使面糊表面平整。



10.

为防止蛋糕表面干燥，在面糊表面上喷雾。然后放入180℃的烤箱中烘焙25~30分钟。蛋糕烘焙成金黄色后会回缩，将其放在网上冷却。

☑ 制作装饰



11.

将步骤10中的蛋糕脱模，从中间一切为二，用毛刷将适量糖汁涂抹在蛋糕切面上。糖汁的制作方法：将规定量的砂糖和水放入锅中加热，待砂糖完全溶解后，再加入朗姆酒即可。



12.

将制作奶油的材料放入搅拌钵中，搅拌至五分程度。在步骤11中制作的切片蛋糕上，按照奶油、草莓、奶油的顺序依次重叠放置奶油和草莓。最后在蛋糕顶部也涂抹上糖汁，并依个人喜好用奶油和草莓进行装饰。