

雅米老师的**3**步骤点心

做点心真的
就是这么简单…

3 STEP COOKING

BREAD AND SWEETS BOOK

1 2 3

◎ (日) 雅 米 著

◎ 李 瀛 译



3 STEP COOKING

雅米老师的3步骤点心

READ AND SWEETS BOOK

◎(日)雅 米 著
◎李 瀛 译



YUMMY SAN NO 3STEP COOKING BREAD AND SWEETS BOOK

Copyright ©Miki Shimizu 2008

Original Japanese edition published in 2008 by Shufunotomo Co., Ltd.

Chinese simplified character translation rights arranged through Shinwon Agency Beijing Representative Office Beijing.

Chinese simplified character translation rights ©2010 by Liaoning Science & Technology Publishing House

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本主妇之友出版公司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：06-2010第161号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

雅米老师的3步骤点心/(日)雅米 著;李瀛 译. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5381-6481-7

I. ①雅… II. ①雅… ②李… III. ①糕点-制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第095678号

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: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm×236mm

印 张: 6

字 数: 100千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2010年9月第1版

印刷时间: 2010年9月第1次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 屈 铭

版式设计: 屈 铭

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-6481-7

定 价: 25.00元

联系电话: 024-23284367 联系人: 康 倩 编辑

E-mail: connie kang1113@hotmail.com

http://www.lnkj.com.cn

目录 contents

尽量利用家中现有的食材
就能简单做出来的食谱
先从自己喜爱的
开始做起 6

烤面包时所散发出来的香气，
光这点就令人感到喜悦 8



3 STEP COOKING

面包

做好了! 没有发酵、松软的贝果 12

柔软蓬松
轻松手揉的面包 —— 牛奶面包 14

做好了! 用小烤箱烘焙的法国面包
—— 库佩 16

没有发酵、也不搓揉的速发面包 18

香酥松软
有奶油香味的可颂 20

酥酥脆脆
体态轻盈的面包棒 —— 古鲁希尼 22

在家品尝松软绵密刚出炉的香饽 24

搅拌混合后烘焙就完成!
超简便的意大利薄松饼 —— 弗卡恰 26

圆滚滚的雪白面包 —— 布雷切 28

蓬松的纤维感令人难以招架!
有奶油浓厚香味的奶油面包
—— 布莉欧 30

不发酵! 用低筋面粉制作的
西班牙家庭面包 —— 科卡 32

小烤箱的潜力无穷!
有着漂亮口袋的中东开口面包 34

外皮虽硬，里面却松软!
意大利托斯卡尼的帕尼·托斯卡那 36

蓬松酥脆的面包蛋糕
—— 奶油蛋糕 38

简单就完成!
德国的圣诞节面包
—— 史多伦甜面包 40

用平底锅来做英式玛芬 42





饼干

大获好评! 使用平底锅烘焙、
有浓厚奶油味的奶酪蛋糕 64

滋味浓郁!
到口即化、柔滑的巧克力蛋糕 66

椭圆形! 外皮酥脆里面湿润的
平底锅烤法国海绵蛋糕 68

蓬蓬松松
口感令人难以抗拒!
奶酪舒芙蕾 70

在重要的纪念日制作, 不需使用烤箱的
草莓酥油蛋糕 72

充满奶油香味、平底锅烤
酥脆的比利时威化饼 74

只要10分钟! 从面料做起的
微波炉热三明治 —— 布里特 44

煎20分钟就完成!
无蛋酥松的司康饼 46

有迷迭香香气的爽口
小面包 48

控制甜味当做早餐的原味玛芬 50

淋上糖浆的松软玛芬 —— 猴面包 52

不论是咖喱、比萨、可丽饼,
这种面料都能做!
薄面包 54

与白葡萄酒一起品尝
酥脆芳香的叶片面包 —— 弗卡斯 56

只要平底锅即可!
诞生于日本的红豆面包 58

我使用的基本材料与烹调器具 60



让人停不了的巧克力脆饼——
法国小甜饼 76

用平底锅来煎层层卷起的
年轮蛋糕 78

连维多利亚女王
也爱吃的夹心蛋糕 80

让假日变得更具
悠闲气氛的奶酪冰淇淋 82

散发微苦巧克力与杏仁风味的
巧克力达科瓦斯 84

用微波炉制作
有蜂蜜香味的奶油牛奶糖 85

松脆轻盈！
用蛋白做成的饼干——
猫舌 86

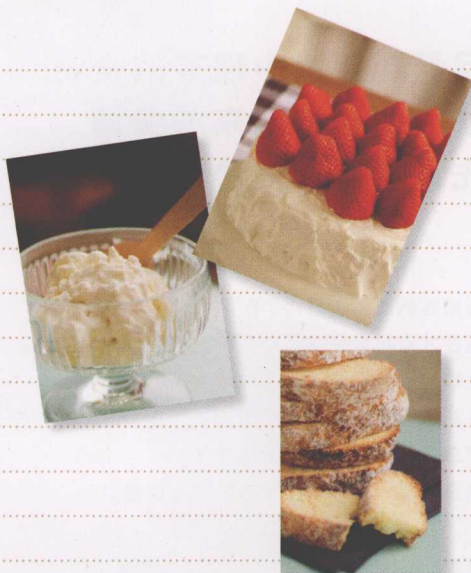
有柠檬香味的简单蛋糕——
法国糕点 87

如此简便！
意大利的果酱挞
—— 克罗地亚挞 88

这种硬度正好！
酥松香脆的饼干 90

挤柠檬来品尝的英式面包蛋糕 92

酥松软绵、在口中
缓缓融化的法国小甜饼 94



使用本书时的注意事项

- 1小匙是5毫升、1大匙是15毫升、1杯是200毫升。
- 平底锅是使用氟树脂加工的。
- 微波炉的加热时间是以600瓦的情形为基准。如果是500瓦，就把加热时间改为1.2倍，700瓦则是0.9倍，900瓦是0.7倍，1000瓦是0.6倍。
依机种有时加热时间有差异，因此请眼睛不要离开正在加热中的食品，在认为适当的时间点就停止加热。
- 小烤箱的加热时间只是一种基准，书中所使用的为1000瓦的小烤箱，加热前必先预热再使用。在完全热透前如果表面出现焦色，可覆盖上铝箔纸后再继续加热。
- 材料的低筋面粉1杯是120克，高筋面粉1杯是130克。
- 奶油如果没有标示，就是使用含盐奶油。
- 橄榄油如果没有标示，就是使用纯橄榄油。
- 蛋是使用M（中型）鸡蛋。

尽量利用家中现有的食材 就能简单做出来的食谱 先从自己喜爱的开始做起

写博客的时间也已经3年了，
现在才有机会在这里向各位介绍我的私房食谱。
反响特别大的要属面包与饼干了。
虽然是第一次动手做，但却能烤出美味的面包来，
简单却照样能做出美味的饼干，
这是最常出现在我博客里的网友回复。

接着，
不少网友要求我出版关于烘焙的书，
现在终于有机会向大家汇报，
让您期待已久的面包、饼干食谱终于诞生了！
严选30种我特别中意的面包，
外加12种全新食谱而成。

自从在进口食材店工作后，
便沉浸在各种新奇食材之中，
进而开始自己动手做菜。
后因友人的一句话：

“这些都是有趣的料理，何不出版成书呢？”因
此便开始撰写我的博客。

其中获得最多反响的食谱是“不用发酵，也能做出蓬松的贝果”。因为很简单就能做出这种贝果，竟陆续出现迷上做贝果的人，甚至有人决定开始自己动手下厨，每天早晨都自己烤个贝果来吃，也有人因照顾小孩而没有时间做饭，但却能利用育儿的空档来烤贝果，增添不少生活上的乐趣。我自己从来没有想过会引起如此大的反响，因此感到非常的意外和吃惊。

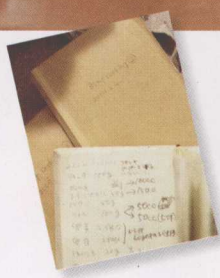
而且，在我的食谱中面包与饼干并不使用烤箱，而是仅用平底锅、小烤箱和微波炉即可，也几乎不需使用专门的蛋糕模具，有的多半是焗烤器皿或是一些现有的器具。

那么，一开始想做些什么呢？

能迅速完成的速发面包？还是法国海绵蛋糕？舒芙蕾？或是稍微费点心思的德国树干蛋糕？请尽情享受弥漫在浓郁香味里的幸福时光吧！



这是在博客里初次登场的贝果。
因为不需要发酵和拥有美味口感
而大受好评。



随身携带的食谱笔记本。将想到的问题或食谱记下来，从开设博客时就一直用到现在，已经是第9本了。

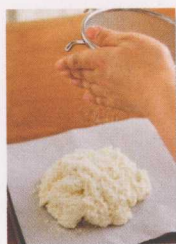
烤面包时所散发出来的香气， 光这点就令人感到喜悦

不稍微打起精神就无法开始做面包。
每天的生活中如果都有手工面包或饼干，
心情能不因此而变得更丰富吗？
当烤面包所散发的香气弥漫整个房间时，
更会让人的心情备感愉快。
饼干亦然……禁不起香甜气味的诱惑，
好几次去看看烘焙状况时，
口中不禁喃喃自语
“怎么还没烤好……”
虽然街上有各式各样的甜点贩卖，
但要品尝到刚出炉、热腾腾的饼干，
则只有亲手制作的手工饼干才有这等特权。
在最适当的时机所品尝到的饼干美味，
将成为永远留存在心中的回忆。
能在每天早晨烘焙出炉的面包，
或者马上就能制作的饼干，
尽可能简单、不花时间、用最少的器具……
这就是我努力的目标。





我的面包不用在台上搓揉数次，只要在容器中迅速搓揉即可。



没时间也能做！

平时朝九晚五的我，和各位读者一样没有多余的时间烤面包或饼干。

尽管如此，

贪吃鬼的性格让我一直无法摆脱它的诱惑，因此非得自己动手做不可了……

为了做出即使缩短发酵时间或将操作简化，但美味却不打折的面包，而不断尝试错误……

最有人气的面包——贝果

不发酵也能轻松完成，

有人每天都会烤来当早餐吃，

因为只需要极短的时间就能做好。

除此之外，也准备多种即使没有时间，照样能迅速完成的面包食谱。

不妨从这种简单的种类开始试试看！

虽说简单，但美味却不打折！

你一定会心动的。

器具不齐全也能做！

常听人说烘焙饼干需要专门的模具和器具，因此让人特别容易打退堂鼓，这其实是没有那么复杂。

在我的饼干食谱里既没有专门的模具也没有烤箱，却照样能做出美味又可口的饼干来。

即使没有模具，用平底锅也能烤出奶酪蛋糕，没有专业烤箱，就用小烤箱来烤法国面包。

或许有人会抱有很大的疑问，但真的能做到！

因为没时间，所以在缩短发酵时间与简化操作上下了不少工夫。





BREAD

面包



刚出炉的面包 真的别具风味！

面包刚出炉的蓬松模样，

让人不禁露出笑容。

而最令人感到快乐的是搓揉面团的时候，

松松软软的手感和膨胀时的外观，

好玩且爱不释手。

观察材料的状态来搓揉，

搓揉到正好时，放入烤箱，

烤出漂亮的颜色……

只要尝过这种快乐滋味，

你一定会迷上做面包的！



The image shows two golden-brown bagels resting on a brown paper bag. The bag has green text printed on it, including 'EDWIN', 'BIRCH', 'WELFORD ROAD', 'ALSO NORTH', 'NURS', 'AND', 'JOHN', and 'M'. The bagels are slightly irregular in shape, with a hole in the center, and have a soft, textured appearance.

做好了!

没有发酵、松软的贝果

意大利面包

在我的面包食谱中，人气最高的当属这种贝果，我自己也不断地在烘焙。因为作为伴手礼的关系而常有机会在种种场合登场，每一次都大获好评！陆续出现因为做了这种贝果后而迷上做面包的人，甚至还有人表示“原来做贝果这么简单”，因为

如果太麻烦的话我也不会想做！就是这种想法，让我尝试了各种简化的方法，最后终于想出这种不用发酵也能带有嚼劲的食谱。每天早上都烤来吃，把刚出炉的面包当早餐，让人一早就产生一种优雅的愉快心情。

材料 (2个份)

完成需要 30分钟

高筋面粉…………… 1杯 (130克)
干酵母…………… 1/2小匙
砂糖…………… 2小匙
温水 (约50℃)…………… 70毫升
精盐…………… 1/4小匙

做法

1 在较大的容器中将高筋面粉堆成山形，中间弄出深深的凹部倒入温水 (图a)，用手慢慢把面粉从内侧拨入搅拌混合，大致混合后再搓揉 (图b)，搓揉5分钟左右至面团不粘黏、也没有粉味，变得柔软为止。

2 把步骤1的材料分成步骤2等份，用保鲜膜包起来 (图c) 放置5分钟。待表面变光滑后，把手指插入材料中弄成圆圈状 (图d)。

3 趁着醒面期间将水煮沸，把步骤2放入沸水中烫1分钟 (图e)，捞起沥干水分，放在铺上烤纸的烤盘上，接着放入预热3分钟的小烤箱烤15分钟 (图f)。因容易烤焦，故中途记得要盖上铝箔纸 (我的情形是烤10分钟就覆盖铝箔纸，然后再继续烤5分钟即可)。

* 余烫前就要整理好形状。因为余烫后就定型了。

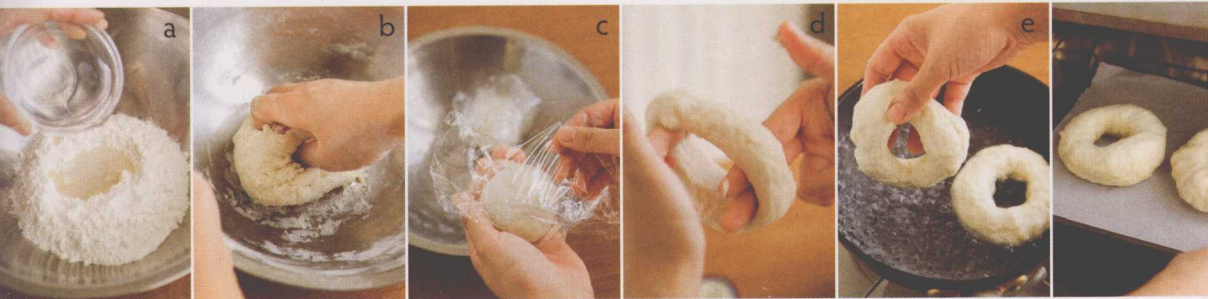
* 搓揉的时间长，材料的质地就会变细。如果时间允许就搓揉10~15分钟。



原来只是简单涂抹上奶油来吃的贝果，据说被富裕的犹太人改良成现在这种夹料的吃法，在面料中添加各种材料来烘焙则是纽约的做法。夹奶油奶酪鲑鱼、洋葱片是基本的贝果三明治；撒上胡椒粉的鸡肉用火烤后，再与莴苣一起夹来吃的恶魔式鸡肉三明治则是我常用来当午餐的三明治。直接吃当然也很美味，但贝果三明治更令人感到满足。



有关贝果起源，有人说是在17世纪时由维也纳犹太人所开设的面包店最先推出。面包店为了庆祝打赢对土耳其的战争，而把马镫形的面包献给波国王。虽有这种传闻，但却不清楚真正的起源究竟为何……



柔软蓬松

轻松手揉的面包——牛奶面包

美国面包

香甜有牛奶风味的面包。所谓的牛奶面包本来是不加水而改加牛奶来搓揉的面包。即使如此，却也没有牛奶的特殊香味或甜味，只是比用水做成的面包，味道稍微浓郁一点而已。

尽管如此，因其名声响亮而让我不禁想起有牛奶甜味的面包。因此每次吃到由面包店买来的牛奶面包时，就会很想改变一下其口味。因为有浓郁的牛奶风味和甜味的面包，才是我理想中的牛奶面包。果然，改良后的牛奶面包获得友人的极大的好评，希望各位也试着做做看。



材料 (18厘米的椭圆形 1个份)

完成需要 60~80分钟

A	高筋面粉	100克
	干酵母	1小匙
	砂糖	2小匙
	精盐	1/4小匙
	牛奶	50毫升
	炼乳	1大匙
	奶油	15克

做法

1 把A放入容器中用手搅拌混合,中间弄出深深的凹部放入牛奶与炼乳,用手慢慢把面粉从内侧拨入搅拌混合,加入奶油搓揉到水分均匀分布;盖上保鲜膜放置5分钟。

2 接着把步骤1搓揉拍打5分钟,出现光泽后就用打湿的手轻轻把面料表面弄湿(图a),然后放入容器,紧紧覆盖上保鲜膜,让面料发酵膨胀成2倍(图b,夏季放在室温20~30分钟,冬季以40℃的温水隔水加热30~40分钟,参照p17的图d)。

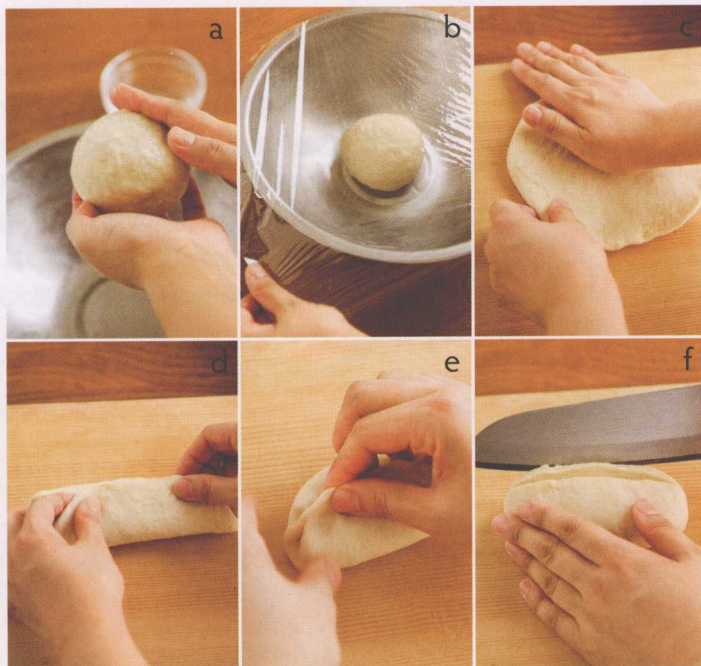
3 轻轻按压步骤2的面料排出空气,搓揉2~3次后弄成直径为15厘米的圆形(图c),先折3次(图d),然后再细长对折,捏紧接缝处使其黏牢(图e)。把接缝处朝下放置,用刀划上3~4条刀痕(图f)。放在铺烤纸的小烤箱烤盘上,用手打湿表面,覆盖保鲜膜放置10分钟。膨胀至大一圈后拿掉保鲜膜,放入预热的小烤箱烤15分钟就完成了!

*材料恢复室温,以后的作业就轻松了。

*冬季时牛奶等液体在微波炉加热20秒。

*表面出现焦色时就覆盖铝箔纸再继续烤。

One point 以上的食谱是用牛奶和炼乳来代替水,但只用牛奶也可以,如果想要有更浓郁的味道就加入鲜奶油。仅用水来混合就会变成味道清爽的面包。



刚出炉的当然很好吃,但经过一段时间后再切成1厘米宽的薄片放入烤箱内回烤一下,甜味中加上香味,搭配浓咖啡一起品尝最合适了,更能感觉出牛奶的香甜。



法国面包的美味在于刚出炉的那一刻！听说烤好后的30分钟是法国面包最美味的时刻，很想尝尝那种刚出炉的味道，因此决定自己动手做来吃。再则，因为我家附近没有面包店，所以也只好自己动手做了。说真的，刚出炉的味道真的是太好

了！外皮香脆，里面松软且散发出微微的小麦香气，和烤好经过数小时的面包相比真是有如天壤之别！法国面包真的很好吃！连友人都赞不绝口，即使没有专用的面粉或材料也能做，请务必试试看。也想听听烘焙时外皮的裂开声。

做好了！ 用小·烤箱烘焙的 法国面包——库佩

法国面包



法国面包依形状、大小和刀痕数各有其不同的名称。

在日本，一般所谓的法国面包指的是partsen，长50~70厘米，重约500克，表面有5~6条切痕；最常见的长棍（baguette），长70~80厘米，重约400克。粗细介于partsen与baguette之间的是bâtard，有“混血儿”的意思；长40~50厘米，重约300克。圆形的法国面包则叫做boule，大小各不同，表面有数条交叉的切痕。而这里所介绍的库佩（coupe）就是有1条切痕的小型法国面包。