

# 小岛老师的

# 蛋糕教室

决定版

从蛋糕坯开始学习近40种蛋糕的制作

“Oven · mitten”

[日] 小岛留美 著

李 瀛 张 倩 译



# 小岛老师的 蛋糕教室

从蛋糕坯开始学习近40种蛋糕的制作方法

“Oven · mitten”

[日] 小岛留美 著  
李 瀛 张 倩 译

辽宁科学技术出版社  
沈 阳

KOJIMA RUMI NO KETTEIBAN CAKE LESSON by Rumi Kojima

Copyright © 2011 Rumi Kojima

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Shibata Publishing Co., Ltd., Tokyo.

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

Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Shibata Publishing Co., Ltd.,

Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

©2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本Shibata Publishing Co., Ltd., Tokyo.授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独

家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2012第138号。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目(CIP)数据

小岛老师的蛋糕教室 / (日) 小岛留美著; 李瀛, 张倩译.

—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5381-7839-5

I. ①小… II. ①小… ②李… ③张… III. ①蛋糕—制作  
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第002893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: 沈阳市北陵印刷厂有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 8

字 数: 200千字

出版时间: 2013年2月第1版

印刷时间: 2013年2月第1次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李淑敏

---

书 号: ISBN 978-7-5381-7839-5

定 价: 32.00元

投稿热线: 024-23284367 987642119@qq.com

邮购热线: 024-23284502

http://www.lnkj.com.cn

# 欢迎来到小岛老师的蛋糕教室

只靠食谱是无法展现出点心制作的精髓的！这是我开办蛋糕教室二十多年的切身感受。当然，食谱本身非常重要是一个不争的事实，可我认为只有具备了搅拌、打发等能突显食谱精妙的制作技巧，才可以将优秀的食谱再现出来。而即便是同一个食谱，也有可能由于制作、搅拌方法的不同，最终做成另外的东西。

所谓制作点心，原本就是把面粉、白糖这类没什么形状的材料“适当搅拌，糅合在一起，做成坯”，所有的点心都是通过恰当的搅拌方法和刮盆方法的完美组合而诞生的。

本书将从制作点心的基本动作搅拌、打发、刮盆开始讲解。橡皮刮刀的拿法、用法环节也会细致讲解，请您一定摒弃自己的那套方法，按照本书中讲解的搅拌方法和制作流程来实践一下吧！而且不要忘记制作过程中要“仔细观察面团的状态”哟！相信您制作点心的水平一定会大大提高，也一定会做出与以往不同口感的蛋糕坯。同时，您也会切身体会到搅拌、刮盆这类既简单又老套的操作有多么的重要。怀着一个让您掌握这些基本动作的愿望，我将本书命名为“蛋糕教室”，而非“食谱大全”。

无论您是初次体验蛋糕制作，还是久经沙场，“跟着感觉走”是做不出美味的蛋糕的。一切制作工序皆有大文章，如果能做到将书中所讲充分理解，再根据自己的判断完成点心制作，那您的点心世界一定会更加广阔。请这样制作您的点心吧：查看面团时，“做完一步看三步”、“看完三步”手跟住，手的力道传给刮刀、打泡器，点心里面爱融入。我想这才是做出美味点心的基础。

小岛留美

2011年7月

# 目录

## CONTENTS

### 前言 / 3

欢迎来到小岛老师的蛋糕教室

### 授课之前 / 6

#### 第一课 / 8

搅拌、打发、刮盆的基础

#### 第二课 / 12

把面粉倒入打发好的材料中搅拌

### 布丁 / 16

### 昂糯蛋糕 / 20

### 费南雪蛋糕 / 24

### 玛芬蛋糕 / 28

经典玛芬蛋糕 杂莓巧克力玛芬蛋糕 / 30

玛芬蛋糕的新风味 / 33

- 苹果 / 33
- 豆类 / 34
- 香蕉+菠萝 / 35
- 草莓+白巧克力 / 35

### 磅蛋糕 / 36

经典磅蛋糕 香草磅蛋糕 / 38

磅蛋糕的新风味 / 41

- 香辛料磅蛋糕 / 41
- 甜橙磅蛋糕 / 42
- 抹茶磅蛋糕 / 43

### 戚风蛋糕 / 44

经典戚风蛋糕 香草戚风蛋糕 / 46

戚风蛋糕的新风味 / 49

- 香蕉 / 49
- 茼蒿+芝麻 / 50
- 姜粉+巧克力 / 51

### 水果蛋挞 / 52

经典蛋挞 美国车厘子蛋挞 / 54

水果蛋挞的新风味 / 58

- 芒果蛋挞 / 58
- 大黄蛋挞 / 59
- 蓝莓蛋挞 / 59

### 芝士蛋糕 / 60

烘烤型芝士蛋糕 / 62

蛋奶酥芝士蛋糕 / 65



## 巧克力蛋糕 / 68

- 全蛋打发食谱 翻糖黑加仑蛋糕 / 70
- 分蛋打发食谱 法式蒸烤巧克力蛋糕 / 73
- 只需搅拌的食谱 温水巧克力蛋糕 / 76

## 泡芙 / 79

- 泡芙 / 80

## 蒙布朗 / 84

## 草莓蛋糕 / 88

- 草莓蛋糕 / 90

## 蛋糕卷 / 98

- 经典蛋糕卷 香草蛋糕卷 / 100

蛋糕卷的新风味 / 104

- 水果蛋糕卷 / 104
- 巧克力蛋糕卷 / 105

## 法式咸蛋糕 / 106

- 芝士蛋糕坯 芦笋咸蛋糕 / 108

芝士蛋糕坯的新风味 / 111

- 三文鱼奶油奶酪 / 111
- 蘑菇细香葱 / 112
- 菠菜核桃 / 113

- 山药蛋糕坯 西兰花味咸蛋糕 / 114



## 蔬菜挞 / 117

- 洋葱挞 / 118

- 西红柿彩椒挞 / 120

制作配料 / 122

蛋糕用具和材料 / 126



- 有关用具材料的注意事项和推荐产品等，请参照书中第126页。
- 本书使用的是热风对流电烤箱。预热方法请参照书中第6页。烤盘不预热。
- 1大茶匙为15毫升，1小茶匙为5毫升。

摄影 长濑由加利

美术设计 冈本洋平

造型 岛田美雪（冈本设计室）

点心师助手 鸭井幸子

编辑 池本惠子

### 1 选材要新鲜优质

要制作美味点心，新鲜又优质的食材是必不可少的。像鸡蛋、黄油、鲜奶油等生鲜食品自不必说，就连像杏仁粉这样的坚果类食材也需要尚未酸化的新鲜材料，您在大脑中时刻记住：**尽早把食材都用掉吧**。另外，在购买食材时也要仔细检查，尽量选择添加物或混合物较少的材料（主要点心用具和材料请参照书中126页）。



### 2 计量要精准

制作点心的第一步是从精准的计量开始的。本书以克为单位来表述用量。使用计量杯容易出现误差，所以请务必使用电子秤。开始时要先将各个材料分别计量好，粉末类则要计量后才可撒在点心上。



### 3 烤箱的预热

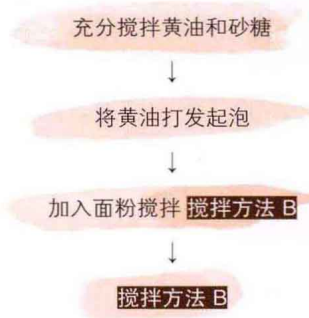
烤箱预热为“目标温度加20~40℃”。之所以将温度提升这么多，是由于蛋糕坯放进电烤箱时，烤箱的温度会骤然下降30~40℃，箱内温度需要5分钟才能回升至适宜的温度。同样，达到预热温度后也不要立即打开烤箱门，要等5分钟后才可将蛋糕坯放进烤箱。此外，**请记住：尽量减少类似查看烘焙火候时开关烤箱门的次数**，每开一次烤箱门就应该把设定的时间延长1~3分钟。



## 4 模拟练习操作流程

制作材料备齐后，用大脑重新确认一下制作工序。因为不同种类的蛋糕坯需要各异的搅拌、打发方法，所以在脑子里模拟想象一下各制作工序的目的和结果来练习一下吧。出现几种制作顺序混在一起的情况时，本书中将“操作顺序”用流程图来标记。事先把握每道工序的目的和全部操作顺序，制作才会一气呵成，点心才能顺利完成。

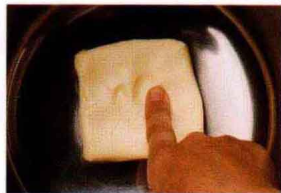
### ● 操作顺序



## 5 把握温度

首先我们确认一下点心操作房的室温。本书室温设定在19~23℃，书中提到的“设为室温或调节至室温”是指将食品温度调节至20℃左右。因为我认为该温度是顺利完成制作工序的最佳温度。此外，还要注意准备阶段材料的温度和制作过程中面团的温度。将各材料保持最适合的温度不但可以使制作顺利进行，也可以打发出好看的泡沫、烤出漂亮的颜色，更可以无论何时都能让您稳定发挥，保持口味不变。

特别需要注意的是，室温以及食品温度在夏天或冬天相差很大，温度管理应更加小心。有时可以在搅拌盆下隔冰水（降温）或热毛巾（加温）用来调节蛋液、面粉等的温度。要养成用简便的非接触型温度计来时刻查看食品温度的习惯。顺便补充一下，人体体温是指36℃左右。





# 第一课

## 搅拌、打发、刮盆的基础

### 拿稳工具，力道均匀地紧贴搅拌盆操作

橡皮刮刀搅拌时每一下在面团上留下的2厘米左右宽的刮痕，搅拌器抵住搅拌盆的力道需均匀，搅拌时搅拌头的3根铁丝微弯。

### 搅拌

制作点心的基础工序。它是基础中的基础，因而容易疏忽，但一步一步高效地操作也使操作顺利进行，且面坯的制作水平也会随之提高。用具也要随搅好材料的状态、搅拌目的和制作手法的变化而改变。因此经常查看搅拌程度、面糊的变化还是很重要的。

→搅拌面粉的技巧请参照第12页

### 左右大幅度搅拌



这是一种迅速搅拌好各种液体或液体与其他材料的方法。握住搅拌器手柄，保持搅拌器的前端不离开搅拌盆，左右大幅度快速搅打，保证打泡器搅拌时要碰到搅拌盆的侧壁。→草莓蛋糕（91页第2步）

### 立着拿打泡器



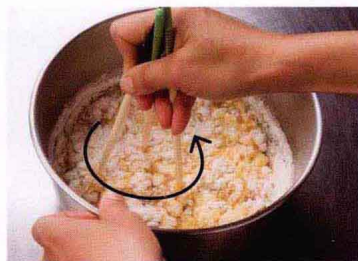
是一种均匀光滑地搅拌有韧劲又浓稠的面糊的方法。单手握住搅拌器手柄铁丝的结合处，搅拌器前端牢牢抵住搅拌盆的底部或侧面，用把约3根铁丝微微压弯程度的力道画圈搅拌。→烘烤型芝士蛋糕（63页第5步）

### 用橡皮刮刀按压搅拌



黄油等有韧劲的材料要一边按压一边搅拌。食指伸直放在橡皮刮刀刀身的前端，紧贴搅拌盆用力压实搅拌。由于黄油会变软，所以要在短时间内搅拌均匀。→磅蛋糕（39页第2步）

### 用筷子搅拌



为防止搅拌面粉时出筋，本书特别发明了不破坏面粉的搅拌方法。握住3根筷子使之张开，一边画圈一边搅拌，同时左手要旋转搅拌盆，35~40次就能粗略搅拌好。→法式咸蛋糕（109页第9步至之后）

# 打发

在打发鸡蛋、鲜奶油、黄油的时候，使用手提电动搅拌器。使用时拿住搅拌器，保持搅拌头与操作台垂直，然后围着搅拌盆画大圈，且画圈时保证搅拌器的高度不变。以搅拌头碰撞搅拌盆侧壁出声为最佳。也就是说，重点是搅拌盆和搅拌头之间不要留缝隙。右手操作搅拌器的同时，左手要时不时旋转搅拌盆，这样就可以打发出均匀的泡沫了。本书中，搅拌充分所需的时间用“打发N分钟泡沫”来标记，请务必使用厨房计时器。

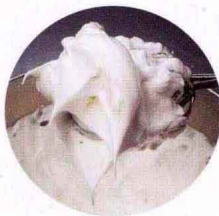


打发全蛋



这是一种类似海绵蛋糕中全蛋蛋糕类时，全蛋和砂糖一同搅打起泡的方法。搅打后“整体状态发白”为搅打不充分，所以发泡的时长也非常重要。提起搅拌头在面糊里画“之”字，搅拌至“之”在面糊上暂时不退为佳。

打发蛋白



虽说蛋白霜的用途和配料的不同会导致制作方法千差万别，但**戚风蛋糕的制作一定要生成足够量的泡沫，且蛋白霜要持续搅打至即将与搅拌盆分离的程度**。这样的蛋白霜在送入口中时就能产生轻盈绝妙柔软之感。（47页）

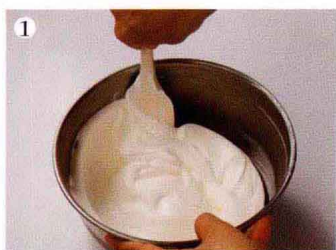
打发黄油



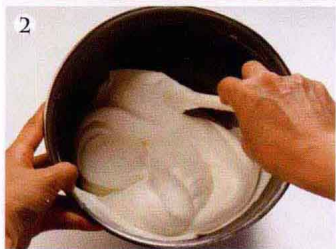
制作磅蛋糕的蛋糕还需要充分搅拌黄油和砂糖后加入全蛋打发。将**黄油搅拌至类似发泡鲜奶油的状态，搅打生成起泡沫越多就会做出越好的入口即化的蛋糕坯**。黄油在20℃左右发泡效果最佳。

# 刮盆

此操作是用橡皮刮刀将搅拌盆盆壁刮净。添加新材料前，或者进入其他工序时先刮盆，就能避免面糊搅拌不均匀的危险。面糊移至另一搅拌盆时，或把面糊倒入模具时也要牢记利落的刮盆法。而为了不损伤面糊，则需减少刮盆的次数。搅拌盆壁的刮盆方法参照图1，面糊移至模具等处时需按下图1~图6顺序操作。



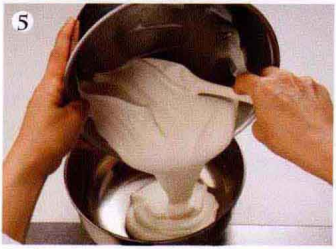
**1** 橡皮刮刀刀背紧贴盆壁，从正对自己的一侧开始按逆时针刮一圈。保持刮刀与搅拌盆形成的角度在 $35^{\circ} \sim 45^{\circ}$ ，稍微加快速度，一次刮一圈，将盆壁刮净。手肘抬起，橡皮刮刀垂直盆中。刮完一圈后手呈反握状态。



**2** 将搅拌盆向自己一方稍稍倾斜，用刮刀前端紧贴搅拌盆，按逆时针刮半圈左右，从时钟的5点钟位置刮至8点钟位置。



**3~4** 将搅拌盆更加向自己一方倾斜，用刮刀前端从右至左画半圆，从搅拌盆盆壁刮到盆底。之后顺着盆底一板一板地刮，大概刮3次就能把面糊刮入模具里。



**5~6** 把盆边下部和盆沿上黏着的面一点儿不留地倒入模具。刮一次的距离拉长，保持刮刀不离开搅拌盆。按1~6的顺序一共刮8次（8步刮净）。刮完后，盆里的面糊一点儿不剩。

## 关于橡皮刮刀

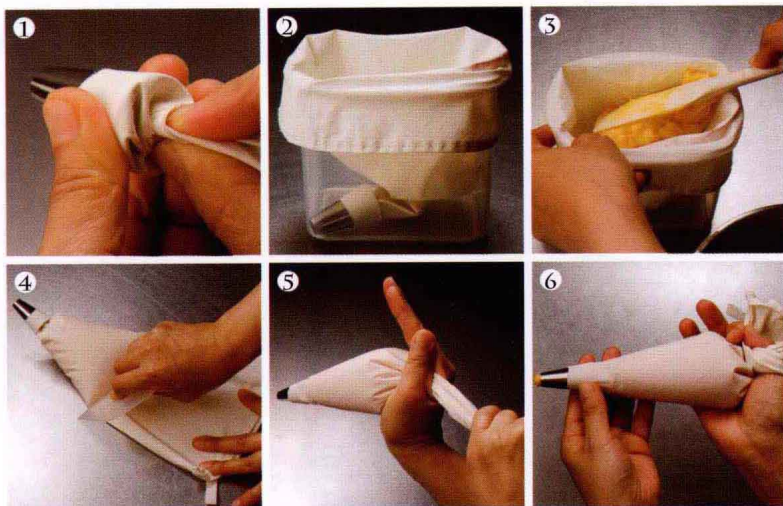
本书中提到的各部分名称



### 握法

将刮刀刀刃朝下，手掌紧握手柄至完全盖住。伸出食指与拇指夹住手柄，使刮刀固定。背面效果图（下面的图）。搅拌时手持刮刀，食指用力，手腕不动。

## 裱花袋的使用方法



1 把裱花嘴放进裱花袋，在裱花嘴上部捻动裱花袋将其塞进裱花嘴。

2 找一个深一点儿的容器，将裱花嘴朝下放进去，外翻敞口处固定在容器上。

3 填充奶油或面糊。

4 把装好料的裱花袋平放在操作台上，用刮板沿裱花袋敞口处向裱花嘴处刮，把面料往前推。

5 用右手拇指和食指夹住裱花袋，左手抓住裱花袋后方无面料的部分朝自身方向拉。

6 顺势把裱花袋在右手拇指上绕一圈，左手托起裱花嘴部分。右手用力时刻保持裱花袋紧绷，这样挤出的效果才更佳。

## 第二课

# 把面粉倒入打发好的材料中搅拌

把面粉倒入打发好的鸡蛋或黄油中搅拌时需要适合的技术。搅拌方法不恰当会造成面糊均匀不一，或对面糊太用力而导致失败。这种“和面粉”的技巧正是本书的灵魂，也是做出优质点心所必不可少的。这里介绍的4种方法均是从全蛋海绵蛋糕搅拌方法派生出来的方法。

基本的搅拌方法

### 搅拌方法A “杰诺瓦士海绵蛋糕搅拌法”

是一种面粉倒入打发好的蛋液里的搅拌方法。用橡皮刮刀的板面进行搅拌。制作草莓蛋糕（参照92页12~17）等使用。



1 在时钟2点钟位置（实际是1点半至2点钟的位置，以下皆同）入刀。左手握住搅拌盆9点钟位置。



2 刀刃（刀背圆弧部）紧贴盆底，穿过盆中心沿直线刮至8点钟位置（7点半至8点钟位置，以下皆同）。刀刃始终保持与搅拌盆成直角。



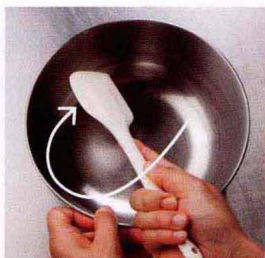
3 刮刀刮至搅拌盆底边处，将刮刀面稍稍朝上承载一定的面糊，刀刃顺着盆壁刮。其力道也要和刮盆底时相同，而且要紧贴盆壁。



4 沿着盆壁刮10~12厘米至9点半位置。刮盆壁时左手把盆逆时针旋转至7点钟位置。



5 刮板沿着盆壁仔细搅拌面糊，面糊都要搅拌到。盆壁上不能残留面糊。



6 从9点半位置划至盆中心时手腕自然翻转。左手从7点位置退回至9点钟位置抓盆，然后再退回第1步按顺序操作。搅拌以10秒内反复操作6~8次的速度匀速进行。

基本的搅拌方法

### 搅拌方法B “蛋糕卷搅拌法” 本书为突出效果使用了鲜奶油

与杰诺瓦士蛋糕的搅拌法A很相似，只是搅拌细颗粒的面粉或少量面粉时很有效。制作蛋糕卷（101页的8~11）等使用。



- 1 在时钟2点钟位置入刀。左手在9点钟位置拿盆。
- 2 刀刃（刀背圆弧部）紧贴盆底，穿过盆中心沿直线刮至8点钟位置。
- 3 刮刀刀面稍稍朝上刮至搅拌盆底边处，同时左手把盆逆时针旋转至7点钟位置。
- 4 刮刀顺着盆壁刮，刮刀离开面糊也不要翻转手腕，刮刀面朝上在离盆中心左上方约3厘米处，上下摔一下，“咚”一声把面糊甩回盆里。甩面糊可以防止细粉结成疙瘩，还可以不留死角均匀地搅拌。
- 5 回到第1步再来一次。

基本的搅拌方法

### 搅拌方法C “黄油蛋糕搅拌法”

往打发好的黄油里倒入面粉搅拌的方法。

因黄油质地较硬，所以搅拌速度与方法A杰诺瓦士海绵蛋糕的搅拌速度相比较慢。和杰诺瓦士蛋糕不同，方法C的特点是把搅上来的黄油糊再甩回盆中。



- 1 在时钟2点钟位置入刀。左手在9点钟位置拿盆。
- 2 刀刃（刀背圆弧部）紧贴盆底，穿过盆中心沿直线刮至8点钟位置。
- 3 刮刀刮至8点钟位置时，刀面稍稍朝上刮至搅拌盆底边处，同时左手把盆逆时针旋转至7点钟位置。
- 4 刮刀仔细刮至9点半位置。此时刮刀尽量载满大量的黄油糊是关键。刮刀托着大量黄油糊时不要立即翻转，要将刮刀朝上平移至盆中心。
- 5 然后手腕快速翻转90°，将刮刀前端轻轻接触碰盆底，弄掉黄油糊。在10秒内搅拌4~5次。回到第1步继续翻转甩到盆中心的黄油糊。

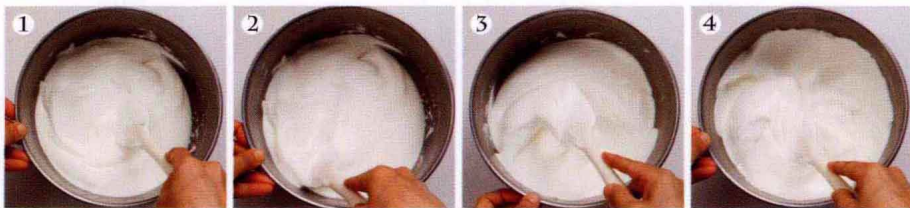
基本的搅拌方法

## 搅拌方法D “戚风蛋糕搅拌法”

蛋白霜和其他材料的搅拌方法。

搅拌时使用刮刀刀刃（圆弧部）而非刮刀刀身，在盆中快速画椭圆搅拌。

制作戚风蛋糕（48页的13、14）等使用。



- 1 在搅拌盆中心附近入刀，刀刃朝向左下方。左手在9点钟位置抓盆。
- 2 刮刀刮至盆的左下方底边处，刮刀前端需发出“咣”的一声接触到搅拌盆。
- 3 刮刀面朝上抬起4~5厘米立刻回到工序1。
- 4 要领是在稍稍偏离盆中心左下方的地方，画长轴10厘米×短轴5厘米的椭圆。这种搅拌方法不要翻转手腕。每画一个圈，左手都要逆时针旋转搅拌盆至7点钟位置。该操作要连贯，1秒搅拌2次左右。搅拌到最后要35~45次（20~25秒内）就能把蛋白霜和其他材料搅拌在一起。快速操作会避免蛋白霜形成小颗粒。





# 布丁 *Crème caramel*



本篇将介绍传统脱模型布丁的制作方法。

此种布丁虽然凝固后不易碎，但茶匙插进去时感觉却很软，口感也很嫩滑。这就是鲜奶油和蛋黄相加的效果。

焦糖略苦加上香草，做出来的口味柔和且感觉高级。要点是低温点火，时间不要太长，火候不要太大，且蒸好后立即从烤箱里取出。用深烤盘当盖子，时刻注意火候，保持150℃低温慢慢蒸。

即便如此，由于烤箱种类和烤箱内各部位的不同也会出现温度差。摸透烤箱特点前要做好失败几回的准备，以摸索总结出最合适的时间。