

后浪

イル・プルー・シュル・ラ・セーヌ
のお菓子教室

点心教室

写给你的法式点心书

[日] 椎名真知子·著
曹逸冰·译

历久
弥新
永久保存版

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

后浪

点心教室

イル・プルー・シュル・ラ・セーヌ
のお菓子教室



[日] 椎名真知子・著
曹逸冰・译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

点心教室 : 写给你的法式点心书 / (日) 椎名真知子著 ; 曹逸冰译 . -- 北京 : 北京联合出版公司 , 2016.6
ISBN 978-7-5502-7810-3

I . ①点… II . ①椎… ②曹… III . ①糕点—制作IV . ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 118150 号

IL PLEUT SUR LA SEINE NO OKASHI KYOUSHITSU

©MACHIKO SIINA 2014

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

Originally published in Japan in 2014 by SHIBATA PUBLISHING CO., LTD.

Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged

with SHIBATA PUBLISHING CO., LTD. through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

本书中文简体版由银杏树下 (北京) 图书有限责任公司出版发行。

点心教室 : 写给你的法式点心书

著 者 : [日] 椎名真知子

译 者 : 曹逸冰

选题策划 : 后浪出版公司

出版统筹 : 吴兴元

特约编辑 : 李志丹

责任编辑 : 夏应鹏

封面设计 : 7 拾 3 号工作室

营销推广 : ONEBOOK

装帧制造 : 墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 55 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 8.5 印张

2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7810-3

定价 : 49.80 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问:北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-64010019

1 烤制の甜点

- 3 前言
- 7 烘焙心得
- 8 基本材料
- 10 基本工具
- 12 基本搅拌方法 / 打发方法
- 17 玛德琳
- 20 费南雪
- 22 老虎蛋糕
- 24 巧克力甘纳许蛋糕
- 26 咖啡达克瓦兹
- 28 杏仁蛋糕
- 31 大理石蛋糕
- 34 柠檬周末蛋糕
- 36 巧克力蛋糕
- 38 核桃磅蛋糕
- 40 烤芝士蛋糕
- 43 树叶派
- 46 苹果派
- 48 杏仁奶油派
- 50 苹果挞
- 55 柠檬迷你挞
- 58 草莓迷你挞
- 59 巧克力挞
- 60 蓝莓挞
- 62 香蕉椰子挞
- 64 椰蓉酥饼
巧克力酥饼
- 66 杏仁瓦片
- 67 奶酪棒
- 68 核桃马卡龙
- 69 原味 / 红茶饼干

2 松软の甜点

- 71 草莓蛋糕
- 75 草莓蛋糕的变种
 - 草莓果冻蛋糕
- 76 奶油泡芙
- 80 闪电泡芙
- 82 泡芙的变种
 - 泡芙塔
- 83 蒙布朗
- 86 蒙布朗的变种
 - 栗子蛋糕
- 88 香橙蛋糕卷
- 92 黑森林
- 96 奶油芝士蛋糕
- 99 草莓千层酥
- 102 洋梨夏洛特
- 108 杏仁牛奶冻
- 111 红茶布丁
- 114 焦糖布丁
- 116 奶汁烤什果
- 118 巧克力慕斯
- 121 香橙可丽饼
- 124 香橙可丽饼的变种
 - 冰激凌可丽饼
- 125 柑桂酒松露巧克力
- 128 生巧克力
- 130 香槟树根蛋糕

- ▶ 材料的基本单位为“克(g)”。以0.1g为单位的材料会一并用“小勺”注明。
- ▶ 量勺：1大勺=15ml，1小勺=5ml。
- ▶ 鸡蛋：中等大小约50g(去壳)，蛋黄15g，蛋白35g。
- ▶ 本书使用的黄油均为无盐黄油。
- ▶ 面粉请提前过筛。
- ▶ 手粉一般使用高筋粉。
- ▶ 果胶粉是用于果酱或果冻的凝固剂。
- ▶ 如无特殊要求，垫烤盘的烘焙纸请一律使用卷筒烘焙纸。
- ▶ 本书记载了电烤箱与燃气烤箱的加热温度与时间，供您参考。
- ▶ 使用燃气烤箱时，请在加热时间过半后将烤盘水平旋转180度。如同时使用烤箱的上下2层，也需要对调烤盘的位置。
- ▶ 书中记载的加热时间仅供参考。请根据实际情况，用您的眼睛判断出最合适的加热时间。

制作：山崎香 长谷川有希 高岛爱 菅野华爱 玉木爱纯

編集：中村方映

摄影……日置武晴 设计……饭塚文子 编辑……锅仓由纪子

后浪

点心教室

イル・プルー・シュル・ラ・セーヌ
のお菓子教室



[日] 椎名真知子・著
曹逸冰・译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



前言

我们的蛋糕店“雨中塞纳河”位于东京的代官山地区。在蛋糕店对面有间法式甜点教室，我们每天都会向学员传授专为制作少量而精致的糕点设计的食谱。我们的宗旨是“在家也能做出不逊色于蛋糕店的甜点”。甜点教室的学生来自日本各地，有烘焙初学者，也有小餐厅、小咖啡厅的经营者等专业人士。

我们精选了《烤制甜点教室》（1996年初版）与《松软甜点教室》（2002年初版）中最受欢迎的几款甜点，并对食谱进行了升级，这才有了您手中的这本《点心教室》。

草莓小蛋糕、蒙布朗、泡芙、布丁、芝士蛋糕、饼干、挞、玛德琳蛋糕、费南雪……本书介绍的许多甜点，都会出现在甜点教室的“快乐西点科”（原名：入门速成科）中。即便您没有丰富的烘焙知识与经验，也能在家中完成这些精美的作品。

其实在编写食谱时，我们同样本着“为制作者着想”的理念。要怎么写才能让各位读者在家中做出这些甜点呢？为了让大家制作更方便，我们采用了与甜点教室一样的操作方法，比如把手持搅拌机的搅拌棒拆下来，用作打蛋器或铲子，并在书中写明搅拌的次数、温度与时间等信息，如此一来，大家都能轻松制作出美味的甜点了。

无须使用特殊的工具，就能做出少量而精致的甜点——恐怕很难在市面上找到另一本能帮您实现这一点的食谱。常有《烤制甜点教室》与《松软甜点教室》的读者对我说：“我买过很多食谱，唯独这本不一样，对着这本书做甜点，我会觉得自己的水平提升了好几个级别呢！”“这本书已经有不少年份了，可我还好好收着呢！”大家之所以如此支持10多年前出版的食谱，一定是因为按照这两本食谱制作的甜点特别好吃。

近来，以“轻松”“简单”为卖点的食谱随处可见，但是在我看来，真正美味，又能温暖人心的菜肴与甜点，本就需要我们倾注心血，费时费力去制作。

如果您之前没有用过我们的食谱，乍一看可能会有些不知所措。建议您先通读整篇食谱，将所有材料称量妥当，做好充分的准备之后再进入制作环节，这样就能万无一失了。

我衷心希望这本新版的食谱也能得到广大读者的喜爱。如果您想制作更多更美味的糕点，代官山的甜点教室随时欢迎您！

2014年8月
椎名真知子

1 烤制の甜点

- 3 前言
- 7 烘焙心得
- 8 基本材料
- 10 基本工具
- 12 基本搅拌方法 / 打发方法
- 17 玛德琳
- 20 费南雪
- 22 老虎蛋糕
- 24 巧克力甘纳许蛋糕
- 26 咖啡达克瓦兹
- 28 杏仁蛋糕
- 31 大理石蛋糕
- 34 柠檬周末蛋糕
- 36 巧克力蛋糕
- 38 核桃磅蛋糕
- 40 烤芝士蛋糕
- 43 树叶派
- 46 苹果派
- 48 杏仁奶油派
- 50 苹果挞
- 55 柠檬迷你挞
- 58 草莓迷你挞
- 59 巧克力挞
- 60 蓝莓挞
- 62 香蕉椰子挞
- 64 椰蓉酥饼
巧克力酥饼
- 66 杏仁瓦片
- 67 奶酪棒
- 68 核桃马卡龙
- 69 原味 / 红茶饼干

2 松软の甜点

- 71 草莓蛋糕
- 75 草莓蛋糕的变种
 - 草莓果冻蛋糕
- 76 奶油泡芙
- 80 闪电泡芙
- 82 泡芙的变种
 - 泡芙塔
- 83 蒙布朗
- 86 蒙布朗的变种
 - 栗子蛋糕
- 88 香橙蛋糕卷
- 92 黑森林
- 96 奶油芝士蛋糕
- 99 草莓千层酥
- 102 洋梨夏洛特
- 108 杏仁牛奶冻
- 111 红茶布丁
- 114 焦糖布丁
- 116 奶汁烤什果
- 118 巧克力慕斯
- 121 香橙可丽饼
- 124 香橙可丽饼的变种
 - 冰激凌可丽饼
- 125 柑桂酒松露巧克力
- 128 生巧克力
- 130 香槟树根蛋糕

- ▶ 材料的基本单位为“克(g)”。以0.1g为单位的材料会一并用“小勺”注明。
- ▶ 量勺：1大勺=15ml，1小勺=5ml。
- ▶ 鸡蛋：中等大小约50g(去壳)，蛋黄15g，蛋白35g。
- ▶ 本书使用的黄油均为无盐黄油。
- ▶ 面粉请提前过筛。
- ▶ 手粉一般使用高筋粉。
- ▶ 果胶粉是用于果酱或果冻的凝固剂。
- ▶ 如无特殊要求，垫烤盘的烘焙纸请一律使用卷筒烘焙纸。
- ▶ 本书记载了电烤箱与燃气烤箱的加热温度与时间，供您参考。
- ▶ 使用燃气烤箱时，请在加热时间过半后将烤盘水平旋转180度。如同时使用烤箱的上下2层，也需要对调烤盘的位置。
- ▶ 书中记载的加热时间仅供参考。请根据实际情况，用您的眼睛判断出最适合的加热时间。

制作：山崎香 长谷川有希 高岛爱 菅野华爱 玉木爱纯

編集：中村方映

摄影……日置武晴 设计……饭塚文子 编辑……锅仓由纪子



AP 25g

69g

42g

13

58

水
1.9g

1.9g

需要全本请

烘焙心得

对细节的关注，正是制作美味甜点的关键。
在动手之前，请牢记下列要点。

◎ 确保分量、温度与时间准确无误

严格按照食谱操作，可有效降低失败率。

◎ 将室温尽可能控制在 20℃ 左右

制作环境的温度也很重要，请千万不要怕麻烦，以免食材的温度过高。

◎ 将冰箱冷藏室的温度设定在 0℃ 左右，冷冻室的温度则要尽可能接近 -20℃

为了让材料与面团 / 面糊保持最佳状态，请尽量冷藏。

◎ 准备足量的冰块

如需使用冰水，请提前准备好足量的冰块，以免制作途中手忙脚乱。

◎ 充分了解自家的烤箱

加热的温度与时间视烤箱的机型与尺寸等因素而定。如果食谱中的加热时间已到，但甜品表面的颜色还不够深，那么下次制作时可以将烤箱温度提高 10℃。反之，如果加热时间尚未用尽，甜品的颜色就很深了，那么下次烤制时就要降低 10℃ 左右。总而言之，请大家根据自家的烤箱，灵活调整加热时间与加热温度。另外，烤箱需提前 20 分钟预热，保证甜品受热均匀。由于打开箱门会导致烤箱内部的温度急剧下降，因此预热时设定的温度需比实际烤制时略高一些。电烤炉要高 20℃ 左右，燃气烤炉则要高 10℃ 左右。

◎ 充分加热面团 / 面糊

面团 / 面糊需要充分加热，蒸发其中的水分。如此一来，口感便能在吸收糖浆之后保持轻盈，不至于过分黏腻。

◎ 小心切割

历经千辛万苦做好的甜点，当然要以最美的姿态呈现在食客面前。切割蛋糕时，请使用刀刃呈锯齿形的蛋糕刀。先将蛋糕刀浸在热水中，取出后拭去多余水分，再进行切割，如此一来蛋糕的横截面会更光滑。但是，如果切割的是加了淡奶油的蛋糕，那么用温水浸泡即可，因为淡奶油怕热。无论切割哪种蛋糕，每次切割后都要用布将刀身擦干净。

基本材料

要制作美味的甜点，必须先了解烘焙的基本材料。

不同的材料有不同的存放方法。

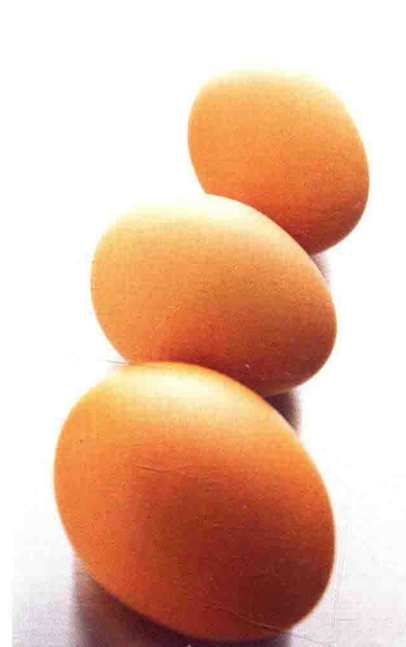


面粉

低筋粉和高筋粉可在商店直接购买。如果将两种面粉混合在一起，就比较接近法国的面粉了。存放面粉的关键在于“防潮”。最好在面粉外套两层塑料袋，与干燥剂一同放入密封容器，存放在室温环境中。面粉一旦受潮，就不容易与其他食材搅拌均匀了。

糖

主要使用细砂糖。糖的颗粒有粗细之分，使用哪一种都没问题。如果使用绵白糖，则加热后的色泽会更深，甜味也会更强。糖粉可分为纯糖粉与加了玉米淀粉的糖粉，两种均可使用。



鸡蛋

蛋黄一定要用新鲜的。蛋白可使用两种方法存放：将买来的鸡蛋直接放在约 20℃ 的地方静置 2 ~ 3 天（打开后蛋黄与蛋白会缓缓摊开）；或打开鸡蛋，将蛋白分离出来，放在约 20℃ 的地方静置 2 ~ 3 天，然后再放进冰箱冰镇。如此处理过的蛋白更容易打发。

黄油

本书收录的食谱一律使用无盐黄油。黄油融化后无法恢复原状，因此请将黄油存放在冰箱的冷藏室或冷冻室中（可提前按用量切好，方便取用）。存放在冷冻室中的黄油需提前一天转移到冷藏室解冻。



淡奶油

淡奶油遇热即化，需要妥善存放。如果存放环境高于5℃，就会失去入口即化的口感，因此请存放在冷藏室温度最低的位置（但也不能让它冻住）。使用淡奶油时，要一边用冰水保温一边迅速操作。本书使用的是乳脂肪含量42%的淡奶油，如需使用其他种类的淡奶油，会在材料表中标出。



巧克力

主要使用可可脂含量较高的甜点专用巧克力。也有加入了植物性油脂，使用更方便的西式生巧克力。无论使用哪一种，都是欧洲产的风味最佳。巧克力需密封避光存放。如放置在冰箱中，保质期可达半年。

食用明胶

使用食用明胶的难处在于，分量的细微误差，也会直接影响成品的硬度。请使用精确到1g的电子秤精确称量。使用前需加入冷水充分搅拌，再放进冰箱静置30分钟左右。本书使用的产品品牌是“Jellice”，不同品牌的食用明胶的凝固效果可能会略有不同。



洋酒

洋酒可为甜点增光添彩，强调食材原有的特征，在甜点的制作中发挥着极为重要的作用。大家可以根据自己的口味，灵活调整洋酒的用量。洋酒的香味特别容易流失，因此开封后请尽快使用。小瓶装的洋酒较为方便。

香料

“香味”是决定甜点可口与否的关键之一。本书主要使用香草荚与香草精。加入香草，可有效提升甜点的风味，为美味加分。至于用量，能明显闻出香草味即可。香草荚以香味馥郁、略带黏性为佳。



水果

日本的水果口感较为寡淡，所以有时用水果罐头做甜点效果更好。如果需要使用新鲜水果，请尽量选择甜味或酸味比较明显的，或者用洋酒与香料增加风味。

基本工具

工欲善其事，必先利其器。
无须一步到位，慢慢凑齐就好。



手持搅拌器

本书使用的是有3个档位（低速、中速与高速）的双棒搅拌器。搅拌棒的顶部最好比根部（连接处）宽，这样更容易打出丰富的泡沫。也可以将搅拌棒拆下当做普通打蛋器。



不锈钢盆

A：不锈钢盆用途最广泛，如能备齐大（直径21cm）、中（直径18cm）、小（直径15cm）3种尺寸，制作甜点时就能游刃有余了。

B：使用手持搅拌器打泡时，建议使用侧面与底面几乎垂直的深底不锈钢盆，可有效提升打泡效率。只用一根搅拌棒搅拌时，可使用带手柄的小搅拌盆（直径14cm）。如同时使用两根搅拌棒，则需较大的搅拌盆（直径18cm）。



打蛋器

打蛋器的钢丝要足够坚硬牢固。准备“一大一小”就万无一失了。



电子秤

请使用精确到1g的电子秤。有“去皮”“置零”功能的更为方便。如预算充足，可购买从0.1g起称的精密电子秤。



铜盆

导热均匀且温和是铜盆的一大特征。建议大家选择盆壁较厚的产品。也可以用搪瓷盆或较厚的不锈钢盆代替。

耐热玻璃盆

导热温和，不会产生铁腥味。同样建议选择盆壁较厚的产品。适合需要小火长时间加热的情况，但不能用大火加热。



厚实的小锅

建议在制作少量的糖浆或果酱时使用这种小锅。小锅的口径小，加热面积也小，可有效防止水分过度蒸发。直径9cm的小锅用起来最顺手。



温度计

准确的温度在制作甜点的过程中尤为重要。可在家中准备2支温度计，一支用于100℃以下，另一支用于200℃以下，如此一来就能自如应对各种情况了。测量正在加热的糖浆或其他食材时，请将温度计垂直插在锅或盆的底部，这样测出来的温度更准确。



裱花袋和花嘴

在挤面糊或奶油时使用。图中的4个花嘴从左到右分别为：圆形、星形、蒙布朗型、平锯齿形（只有一侧有锯齿）。挤淡奶油时，可在惯用手（发力挤压的手）上套上手套，这样能防止体温将奶油融化。

裱花袋的使用方法



1 在裱花袋的顶端剪一个小口，插入花嘴。如果裱花袋里要装奶油，则需将裱花袋塞入花嘴。



2 将裱花袋的尾部往外翻，用手托住翻折处，倒入面糊或奶油。

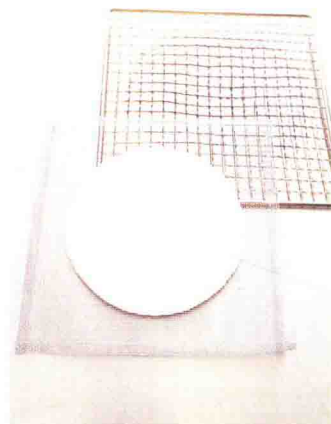


3 将裱花袋的尾部翻回去，把内容物往花嘴处挤压。如果裱花袋里装的是奶油，则需注意裱花袋是否已充满奶油。必须在内容物已填满花嘴的状态下开始挤压。



秒表

用于准确把握打泡等步骤的操作时间。即便操作者经验不足，无法根据外观判断出泡沫的状态，也能以操作时间为参考。当然，大家也可以使用普通的时钟。



钢丝网

在加热底面积较小的锅或其他器皿时使用。

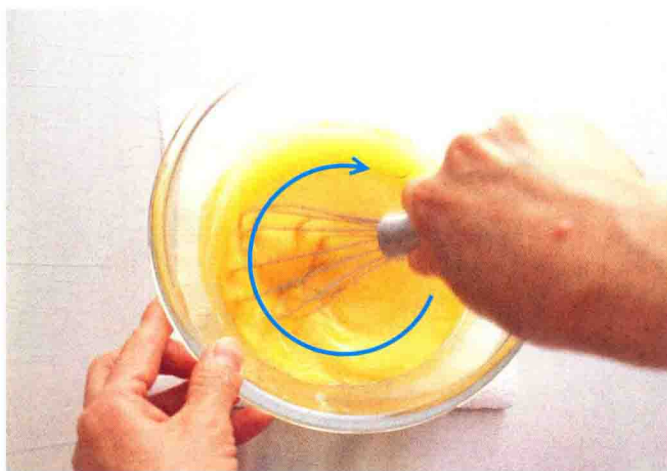
石棉网（陶瓷网）

耐热玻璃盆直接用火加热容易破裂，需要垫一层石棉网。

基本搅拌方法 / 打发方法

松软可口的甜点，离不开充分地搅拌与蓬松的泡沫。

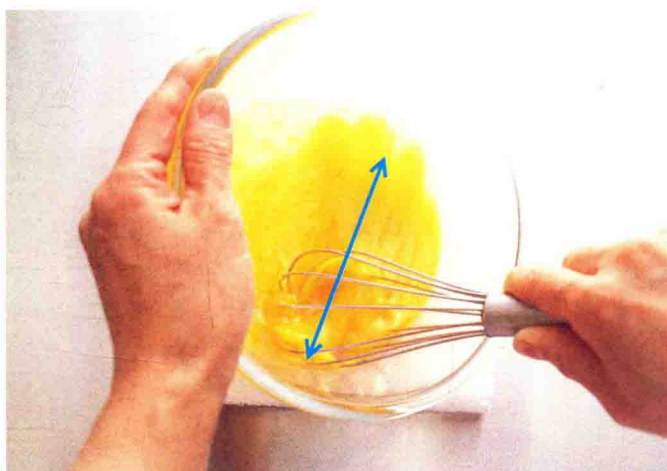
下面为大家介绍几种搅拌法 / 打发法，初学者也能轻松掌握。



画圈搅拌（使用打蛋器）

用途：将糖浆加入打碎的蛋黄时等，用途广泛。

轻轻握住打蛋器的手柄，让打蛋器的顶端稍稍碰到盆底，一边画圈，一边搅拌。需要均匀搅拌时，最好使用这种方法。



直线搅拌（使用打蛋器）

用途：需要将蛋黄打碎时、将细砂糖加入蛋黄时、打发淡奶油时等。

将搅拌盆稍稍倾斜，让所有材料聚集在一处，用打蛋器在同一个位置来回画直线。10秒画7~8个来回为佳。这样搅拌的速度最快。