



# 跟着小嶋 做甜点

一年四季都有美味的甜点相伴  
自家的厨房就是最好的甜点店

〔日〕小嶋流美 著 付明明 译

# 跟着小嶋做甜点

〔日〕小嶋流美 著 付明明 译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

跟着小嶋做甜点/[日]小嶋流美著;付明明译.  
—海口:南海出版公司,2013.7  
ISBN 978-7-5442-6592-8

I. ①跟… II. ①小…②付… III. ①甜食—制作  
IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第109081号

著作权合同登记号 图字:30-2013-03

KANTANDAKARA OISHII! OKASHI

© RUMI KOJIMA 2006

Originally published in Japan in 2006 by EDUCATIONAL FOUNDATION BUNKA GAKUEN  
BUNKA PUBLISHING BUREAU

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged  
with EDUCATIONAL FOUNDATION BUNKA GAKUEN BUNKA PUBLISHING BUREAU  
through TOHAN CORPORATION, TOKYO.  
All RIGHTS RESERVED.

跟着小嶋做甜点

[日]小嶋流美 著

付明明 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511  
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
发 行 新经典文化有限公司  
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com  
经 销 新华书店  
责任编辑 秦 薇  
装帧设计 徐 蕊  
内文制作 博远文化

印 刷 北京朗翔印刷有限公司  
开 本 787毫米×1092毫米 1/16  
印 张 5  
字 数 80千  
版 次 2013年7月第1版  
2013年7月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-6592-8  
定 价 36.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

搅拌一下就好的美味

- 酸奶水果冻 8
- 蒙布朗 10
- 腌渍水果 [ 香醋草莓、酒渍菠萝 ] 12
- 软乳酪 [ 甜味、适合做开胃菜的洋葱味 ] 13

- ☒ 原料和工具 6
- ☒ 明胶 40

用烤箱做甜点

- 南瓜布丁 16
- 红薯布丁 16
- 面包干 [ 原味、肉桂味、乳酪味 ] 18
- 蜜桃奶酥 20
- 田舍苹果 22
- 蜂巢卷 24
- 燕麦饼干 [ 椰子风味、蔓越莓风味、芝麻风味 ] 26
- 杏仁瓦片酥 [ 香橙风味、生姜风味、红紫苏风味 ] 28
- 猫舌饼 28
- 果仁饼干 [ 榛子风味、杏仁 & 葡萄干风味 ] 30
- 多谷物酥 32
- 纸杯蛋糕 ( 甜味 ) [ 香蕉风味、谷物风味 ] 34
- 纸杯蛋糕 ( 速发型 ) [ 培根风味、土豆泥风味 ] 36
- 焦糖布丁 [ 香草风味、焙茶风味 ] 38

冷藏制作的甜点

- 牛奶冻 [ 薰衣草风味、豆浆风味 ] 42
- 椰奶冻 44
- 酸奶慕斯 46
- 意式奶油布丁 [ 天然香料风味、香草风味 ] 48
- 爽口杏仁布丁 50
- 芝麻酱牛奶布丁 50
- 柑橘果冻 52
- 安茹白乳酪蛋糕风味布丁 54
- 生巧克力 56
- 松露巧克力 [ 西梅风味、甜杏风味 ] 58

冷冻制作的甜点

- 水果刨冰 [ 李子风味、菠萝风味、猕猴桃风味、西瓜风味、甘夏蜜橘风味 ] 60
- 酸奶刨冰 62

用煎锅做甜点

- 荞麦可丽饼 [ 甜味、火腿蛋风味 ] 64
- 松饼 66
- 煎苹果 68

用炖锅做甜点

- 干果巧克力 & 坚果巧克力 70
- 糖煮水果 [ 李子、无花果、洋梨、油桃 ] 72
- 姜汁汽水 76

用微波炉做甜点

- 果酱 [ 芒果、李子、杏、草莓、无花果、柑橘 ] 78

# 跟着小嶋做甜点

〔日〕小嶋流美 著 付明明 译



南海出版公司

自己动手做甜点是一件非常享受的事，尽享烹饪乐趣的同时，还能做出独创的美味，就是这么简单、幸福！

这本书为大家介绍了很多简单易学的甜点，没有复杂的步骤。原料配比、打发和搅拌技巧等需要注意的地方都做了详细讲解。只要按照步骤操作，大家都能轻松做出松软可口、香甜诱人的甜点。

我一直在寻找更加方便、简单的甜点做法，能找到这样的方法该多么让人兴奋啊……这是我真诚的希望，但要实现它却不太容易。



做甜点的食材只经过了简单处理，成品的风味就取决于原料的品质，只有选用新鲜优质的原料，才能做出香醇的美味，香草和香料都散发着自然的诱人味道。书中的甜点做起来步骤简单，不容易失误，请一定要注意关键步骤。

这本书收录的一些甜点我在烘焙培训班的课堂上也讲过，本书主要介绍了学员们反映不太容易掌握的甜点和几种新式甜点的做法，另外还有零基础新手也可以在短时间内学会的简单美食，非常受欢迎。我经常做一些小甜点，或自己吃，或给孩子当零食，还可以作为小礼物送给朋友。

在家做甜点选用的原料安全放心，做法简单，成功率高，不妨按照这些配方和步骤自己动手试试吧！即使是初次尝试，也一定能做好。如果你是位烘焙达人，那么这些简单的做法一定会改变你对烘焙的理解。

我不认为“做甜点只要方法简单就够了”或者“马马虎虎做出来就行”，而是希望找到一些配方，能用最简单的原料和方法做出自己想要的美味。书中介绍的各款甜点追求的就是在简单中创造无限的美味。



搅拌一下就好的美味

- 酸奶水果冻 8
- 蒙布朗 10
- 腌渍水果 [ 香醋草莓、酒渍菠萝 ] 12
- 软乳酪 [ 甜味、适合做开胃菜的洋葱味 ] 13

- ☑ 原料和工具 6
- ☑ 明胶 40

用烤箱做甜点

- 南瓜布丁 16
- 红薯布丁 16
- 面包干 [ 原味、肉桂味、乳酪味 ] 18
- 蜜桃奶酥 20
- 田舍苹果 22
- 蜂巢卷 24
- 燕麦饼干 [ 椰子风味、蔓越莓风味、芝麻风味 ] 26
- 杏仁瓦片酥 [ 香橙风味、生姜风味、红紫苏风味 ] 28
- 猫舌饼 28
- 果仁饼干 [ 榛子风味、杏仁 & 葡萄干风味 ] 30
- 多谷物酥 32
- 纸杯蛋糕 ( 甜味 ) [ 香蕉风味、谷物风味 ] 34
- 纸杯蛋糕 ( 速发型 ) [ 培根风味、土豆泥风味 ] 36
- 焦糖布丁 [ 香草风味、焙茶风味 ] 38

冷藏制作的甜点

- 牛奶冻 [ 薰衣草风味、豆浆风味 ] 42
- 椰奶冻 44
- 酸奶慕斯 46
- 意式奶油布丁 [ 天然香料风味、香草风味 ] 48
- 爽口杏仁布丁 50
- 芝麻酱牛奶布丁 50
- 柑橘果冻 52
- 安茹白乳酪蛋糕风味布丁 54
- 生巧克力 56
- 松露巧克力 [ 西梅风味、甜杏风味 ] 58

冷冻制作的甜点

- 水果刨冰 [ 李子风味、菠萝风味、猕猴桃风味、西瓜风味、甘夏蜜橘风味 ] 60
- 酸奶刨冰 62

用煎锅做甜点

- 荞麦可丽饼 [ 甜味、火腿蛋风味 ] 64
- 松饼 66
- 煎苹果 68

用炖锅做甜点

- 干果巧克力 & 坚果巧克力 70
- 糖煮水果 [ 李子、无花果、洋梨、油桃 ] 72
- 姜汁汽水 76

用微波炉做甜点

- 果酱 [ 芒果、李子、杏、草莓、无花果、柑橘 ] 78

## 原料和工具

本书介绍的各种甜点无需特殊工具，但一定要准备合手、好用的常用工具和优质原料，这样做起来会更轻松。

希望大家注意以下几点：

☑ 鸡蛋去壳后的净重以克为计量单位。需要用全蛋时，推荐选择中等大小的，因为大部分个头较大的鸡蛋蛋白含量偏多。

☑ 请选用纯乳脂奶油，植物奶油味道不纯正。本书用的通常是乳脂含量为45%的奶油，需要用乳脂含量为35%的奶油时，配方中会特别说明。另外，请注意打发奶油的方法，特别是制作需要加入明胶的甜点时。奶油打发程度不同，成品的风味也存在很大差异。打至四五分发时，奶油开始变得黏稠，提起打蛋器让上面附着的奶油流回搅拌碗中，留下的痕迹很快就会消失；打至六分发，奶油流回搅拌碗时留下的痕迹可以保持一会儿；打至八分发，提起打蛋器时附着在上面的奶油能拉出弯弯的尖角，就像小人在鞠躬。

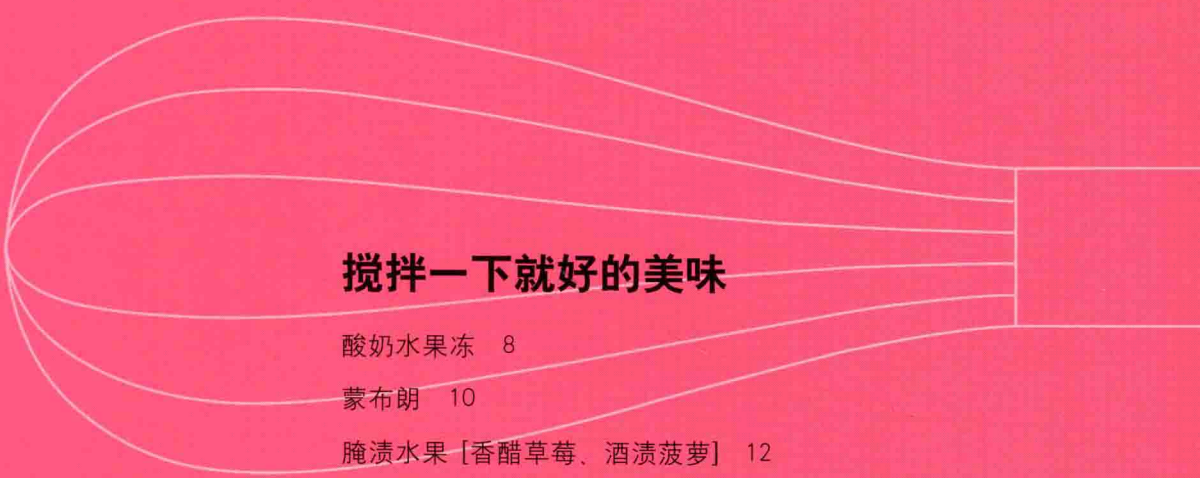
☑ 砂糖可以分为日常用的普通砂糖和烘焙专用的细砂糖。细砂糖易溶解，如果没有细砂糖，可以用食品料理机将普通砂糖打碎。制作需要隔水蒸或煮的甜点时，也可以选用普通砂糖。

☑ 配方中使用的黄油都是无盐黄油（不加食盐）。

☑ 其他食材，如面粉、坚果、干果、茶叶等，越新鲜做出来的甜点味道越好。各家商店的保存方法不同，面粉和坚果的质量也不同，请尽量选择品质好的食材。

☑ 称重时最好使用电子秤。大部分配方都很简单，请按照配方中的原料用量称重。可以用电子秤先称出容器重量，再放入原料称重。书中用到的液体食材也基本以重量计算，水或少量的酒则用毫升、大勺（15毫升）、小勺（5毫升）计算。





## 搅拌一下就好的美味

酸奶水果冻 8

蒙布朗 10

腌渍水果〔香醋草莓、酒渍菠萝〕 12

软乳酪〔甜味、适合做开胃菜的洋葱味〕 13

- ☑ 倒出酸奶中析出的液体。
- ☑ 提前将酸奶冷藏凉透。
- ☑ 把砂糖撒在水果上，加入奶油搅拌均匀。

酸奶水果冻

原料 (4 ~ 5 人份)

- └ 鲜奶油 150 克
- └ 细砂糖 25 克
- 原味酸奶 (倒出酸奶中析出的液体) 100 克 (提前放入冰箱冷藏)
- 水果
  - └ 草莓、猕猴桃、木瓜、芒果等，依个人喜好选择 适量
  - └ 细砂糖 适量

- 1 水果切成大小适当的块，撒上细砂糖。
  - 2 在奶油中加入细砂糖，将盛放奶油的容器底部浸入冰水中，打至八分发。  
加入浓稠的酸奶，搅拌均匀。
  - 3 将水果和调好的酸奶一层一层地装入玻璃杯中。
- ※ 不必花太长时间去除酸奶中析出的液体，倒出自然分离的液体即可。



鲜奶油和酸奶、细砂糖的比例可根据自己的口味调整。

## 酸奶水果冻

这款简单的甜品将酸奶和鲜奶油混合在了一起。

乳制品的醇香中融入令人回味无穷的清新果香，别有一番风味。

你喜欢哪些水果？

随意添加吧！



- ☑ 请使用新鲜、煮熟的栗子。
- ☑ 做栗子奶油用的鲜奶油要预先煮沸，这样奶味更香醇。

蒙布朗

原料 (4 ~ 5 人份)

栗子奶油

- 煮熟的栗子 取栗仁 200 ~ 220 克
- 鲜奶油 30 克
- 无盐黄油 30 克 (室温下回温)
- 细砂糖 80 克
- 鲜奶油 100 克
- 细砂糖 5 克

- 1 制作栗子奶油。把栗子洗净，煮 50 ~ 60 分钟，煮软后在锅里泡两小时以上。将栗子切成两半，用勺子挖出栗仁 200 ~ 220 克备用。
  - 2 鲜奶油用小锅煮沸，沸腾后立刻关火，放凉。
  - 3 将 1 中的栗仁和 2 中的奶油、切成小块的黄油、细砂糖一起倒入食品料理机中打成泥状。
  - 4 过滤，清除残留的栗子皮等杂质。
  - 5 在奶油中加入细砂糖，将盛有奶油的搅拌碗浸入冰水中，隔水打至八分发，倒在栗子泥中搅拌均匀，做好的栗子奶油可以直接吃，也可以用裱花工具造型。第 11 页图中便是栗子泥冷却后用粗孔筛擦成的栗子蓉。
- ※ 将 4 中的栗子泥摊平，尽量薄一些，用保鲜膜包好，冷冻一下便可随时按需取用。如果室温解冻后栗子泥还比较硬，可以将其放在搅拌碗中，把搅拌碗浸入温水中隔水加热，用刮刀搅拌至细腻柔滑即可。

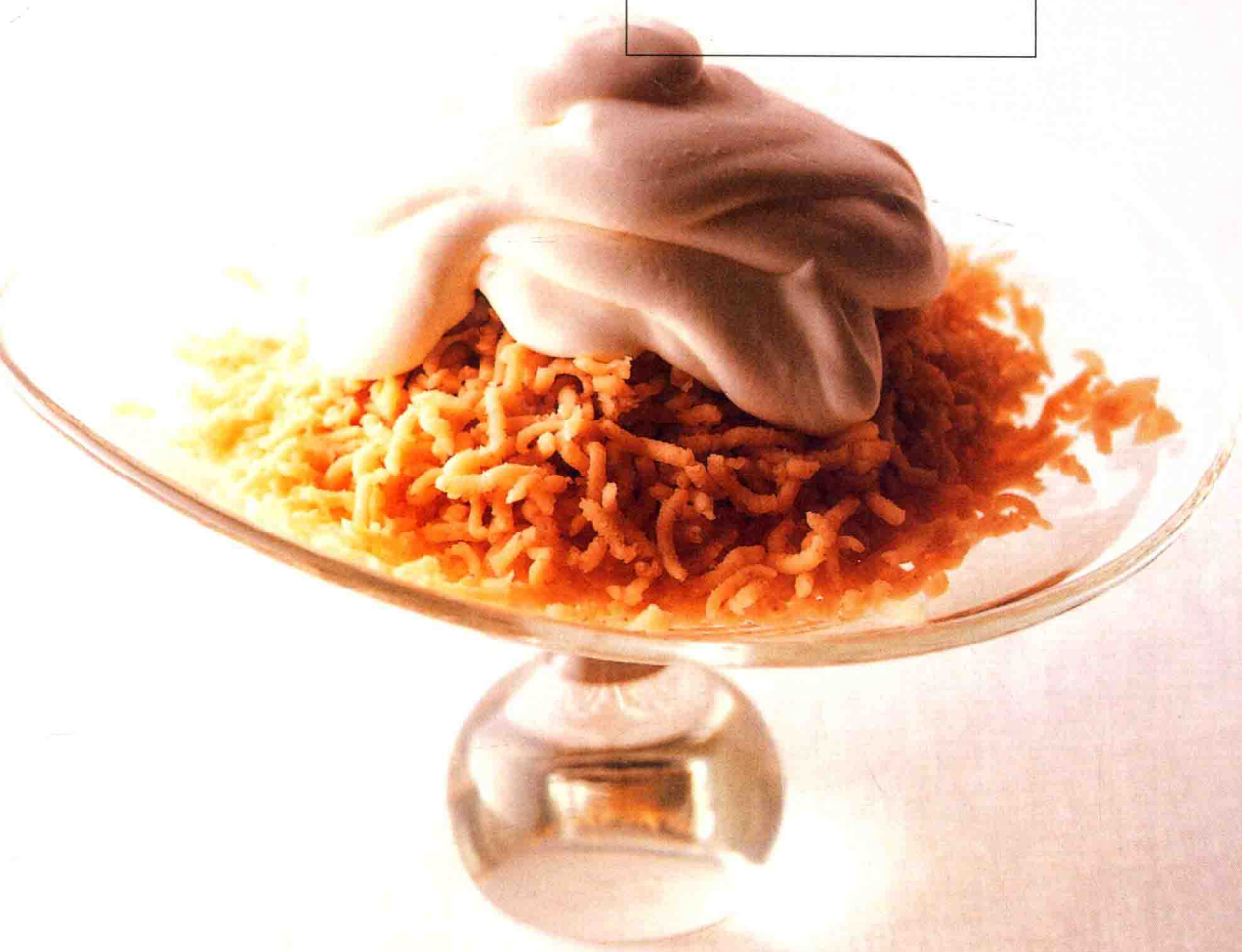


把制作栗子泥的原料倒入食品料理机中。 搅拌至无颗粒、细腻柔滑即可。

## 蒙布朗

用当季的新鲜栗子、鲜奶油、黄油和砂糖即可制作。

选用风味纯正的原料，你会真切感受到简单的美味，尽情享受栗子的好味道吧。



## 腌渍水果

只是简单腌渍一下，新鲜水果的美味就会让你惊喜连连。

以草莓汁、葡萄汁为原料的意大利巴斯米克醋酸甜爽口，适合搭配各种食材，风味出众。

腌渍水果在许多地方都非常受欢迎。



香醋草莓



酒渍菠萝