

古贺老师的 ♥ 日本超畅销的烘焙圣经 五步骤甜品食谱

【日】古贺聪子 著 钱海澎 译



Sweet & Delicious

附赠60分钟

【DVD VIDEO】

一对一讲解
家庭课堂

没有复杂的准备工作，没有烦琐的制作过程，
只需轻松五步，即使烘焙零经验，也能做出美味甜品。

日本热销美食好书原版引进！

中国纺织出版社



Sweet & Delicious

古贺老师的 五步骤甜品食谱

♥ 日本超畅销的烘焙圣经

【日】古贺聪子 著 钱海澎 译

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

古贺老师的五步骤甜品食谱 / (日) 古贺聪子著 ;
钱海澎译. —北京 : 中国纺织出版社, 2013.1

(品质生活·烘焙课堂)

ISBN 978-7-5064-9209-6

I. ①古… II. ①古… ②钱… III. ①甜食—食谱
IV. ①TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 230978 号



策划编辑：尚 知 韩 婧

责任编辑：韩 婧

特约编辑：徐艳硕

责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京艺堂印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：7.5

字数：135千字 定价：29.00元（附赠光盘一张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书
营销中心调换

原文书名：小さなお菓子とチョコレート

原作者名：古贺聪子 (Koga Satoko)

Lady Boutique Series No.2640 Chiisana Okashi to
Chocolate

Copyright © BOUTIQUE-SHA 2007 Printed in
Japan

All rights reserved.

Original Japanese edition published in Japan by
BOUTIQUE-SHA.

Chinese translation rights arranged with
BOUTIQUE-SHA through The Copyright Agency
of China

著作权合同登记号：图字：01-2012-2523

本书中文简体版经BOUTIQUE-SHA授权，由
中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经
出版者书面许可，不得以任何方式或任何手段
复制、转载或刊登。

前言

Foreword

不知道从什么时候起，我开始每天像做饭一样制作点心。
制作点心不再是什么特别的事，只不过是我日常生活中的一个场景……
许多人都喜欢甜品制作，
但又因为其准备工作无比繁琐不敢尝试，
如果偷点儿懒，边看食谱边操作，
是不是更能轻松地体验其中的乐趣呢？
甚至可以少准备一些工具和需要清洗的东西。
尝试着把“必须这样”的心态转变为“差不多就行”看看。
轻松、自由、快乐的感觉，会让你爱不释手。
事实上，本书中所有点心的制作，
都是利用了准备晚饭之前的那些闲暇时光完成的。
衷心希望你也可以悠闲快乐地享受制作甜品的过程。

古贺裕子
点心制作及烹饪专家



目录 CONTENTS *

- 6 ……制作点心的关键，提前了解省心又省力的要点一
- 8 ……制作点心的关键，提前了解省心又省力的要点二
- 10 ……让人惊喜的调味品

Part 01 *

可爱小点心， 从零开始学烘焙 / 13

- 15 ……草莓小点心
- 16 ……蓝莓小蛋糕
- 18 ……贝壳松糕
- 20 ……抹茶奶油乳酪松糕
- 22 ……奶糖费南雪
- 24 ……原味费南雪
- 26 ……原味玛芬
- 28 ……三重巧克力玛芬
- 29 ……干酪玛芬
- 30 ……甘薯
- 32 ……司康饼
- 34 ……原味戚风蛋糕
- 36 ……朗姆酒葡萄干戚风蛋糕
- 37 ……红茶戚风蛋糕
- 38 ……蔗糖磅蛋糕
- 40 ……香蕉磅蛋糕

Part 02 *

巧克力甜点， 越陷越深的诱惑 / 43

- 44 ……巧克力蛋糕
- 46 ……杏仁巧克力棒
- 47 ……杏仁巧克力
- 48 ……意式坚果脆饼
- 49 ……小巧克力塔
- 50 ……布朗尼
- 53 ……松露巧克力
- 53 ……棉花糖巧克力
- 54 ……方旦糖巧克力



Part 03 *

乳酪蛋糕， 最爱这份可口绵软 / 57

- 58 ……烤奶酪蛋糕·橙味奶酪蛋糕
- 60 ……轻乳酪蛋糕
- 62 ……巧克力奶酪蛋糕
- 64 ……提拉米苏



Part 04 *

甜心小曲奇， 越简单越经典 / 67

- 68 压模曲奇
- 70 美式糖豆曲奇
- 72 棉花糖糖豆曲奇
- 74 杏仁咸曲奇
- 76 核桃巧克力糖豆曲奇
- 78 全麦硬饼干
- 80 黑芝麻曲奇
- 82 柠檬砂糖曲奇
- 84 可可和抹茶口味的冰箱曲奇
- 86 条形码曲奇
- 87 巧克力夹心曲奇

Part 05 *

清凉甜品， 舌尖上的爽滋味 / 89

- 90 烧烤布丁
- 92 富丽牛奶布丁
- 95 巧克力慕斯
- 95 栗子慕斯
- 97 奶茶布丁
- 97 芒果布丁
- 99 西印度樱桃杏仁酒果冻

99 水果丰富的玻璃杯果冻

100 杏仁果冻

Part 06 *

点心排排坐，超越平凡的味道 / 103

- 105 甜面包干
- 105 勃朗峰
- 106 煎薄饼
- 108 巧克力卷
- 110 苹果派
- 111 香蕉咖喱角
- 113 草莓圣诞蛋糕
- 113 欢乐颂蛋糕
- 114 香蕉卷
- 115 牛奶可丽饼
- 117 橙香四溢
- 117 金柑巧克力
- 117 巧克力薯片
- 119 黑醋栗牛奶口味
- 119 红莓苔酸奶口味
- 119 芒果口味
- 119 炼乳口味





Sweet & Delicious

古贺老师的 五步骤甜品食谱

♥ 日本超畅销的烘焙圣经

【日】古贺聪子 著 钱海澎 译

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

古贺老师的五步骤甜品食谱 / (日) 古贺聪子著 ;
钱海澎译. —北京 : 中国纺织出版社, 2013.1

(品质生活·烘焙课堂)

ISBN 978-7-5064-9209-6

I. ①古… II. ①古… ②钱… III. ①甜食—食谱
IV. ①TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 230978 号



策划编辑：尚 知 韩 婧

责任编辑：韩 婧

特约编辑：徐艳霞

责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京艺堂印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：7.5

字数：135千字 定价：29.00元（附赠光盘一张）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书
营销中心调换

原文书名：小さなお菓子とチョコレート

原作者名：古贺聪子 (Koga Satoko)

Lady Boutique Series No.2640 Chiisana Okashi to
Chocolate

Copyright © BOUTIQUE-SHA 2007 Printed in
Japan

All rights reserved.

Original Japanese edition published in Japan by
BOUTIQUE-SHA.

Chinese translation rights arranged with
BOUTIQUE-SHA through The Copyright Agency
of China

著作权合同登记号：图字：01-2012-2523

本书中文简体版经BOUTIQUE-SHA授权，由
中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经
出版者书面许可，不得以任何方式或任何手段
复制、转载或刊登。

前言

Foreword

不知道从什么时候起，我开始每天像做饭一样制作点心。
制作点心不再是什么特别的事，只不过是我日常生活中的一个场景……
许多人都喜欢甜品制作，
但又因为其准备工作无比繁琐不敢尝试，
如果偷点儿懒，边看食谱边操作，
是不是更能轻松地体验其中的乐趣呢？
甚至可以少准备一些工具和需要清洗的东西。
尝试着把“必须这样”的心态转变为“差不多就行”看看。
轻松、自由、快乐的感觉，会让你爱不释手。
事实上，本书中所有点心的制作，
都是利用了准备晚饭之前的那些闲暇时光完成的。
衷心希望你也可以悠闲快乐地享受制作甜品的过程。

古贺懿子

点心制作及烹饪专家



目录 CONTENTS

- 6制作点心的关键，提前了解省心又省力的要点一
- 8制作点心的关键，提前了解省心又省力的要点二
- 10让人惊喜的调味品

Part 01 *

可爱小点心， 从零开始学烘焙 / 13

- 15草莓小点心
- 16蓝莓小蛋糕
- 18贝壳松糕
- 20抹茶奶油乳酪松糕
- 22奶糖费南雪
- 24原味费南雪
- 26原味玛芬
- 28三重巧克力玛芬
- 29干酪玛芬
- 30甘薯
- 32司康饼
- 34原味戚风蛋糕
- 36朗姆酒葡萄干戚风蛋糕
- 37红茶戚风蛋糕
- 38蔗糖磅蛋糕
- 40香蕉磅蛋糕

Part 02 *

巧克力甜点， 越陷越深的诱惑 / 43

- 44巧克力蛋糕
- 46杏仁巧克力棒
- 47杏仁巧克力
- 48意式坚果脆饼
- 49小巧克力塔
- 50布朗尼
- 53松露巧克力
- 53棉花糖巧克力
- 54方旦糖巧克力



Part 03 *

乳酪蛋糕， 最爱这份可口绵软 / 57

- 58烤奶酪蛋糕·橙味奶酪蛋糕
- 60轻乳酪蛋糕
- 62巧克力奶酪蛋糕
- 64提拉米苏



Part 04 *

甜心小曲奇， 越简单越经典 / 67

- 68 压模曲奇
- 70 美式糖豆曲奇
- 72 棉花糖糖豆曲奇
- 74 杏仁咸曲奇
- 76 核桃巧克力糖豆曲奇
- 78 全麦硬饼干
- 80 黑芝麻曲奇
- 82 柠檬砂糖曲奇
- 84 可可和抹茶口味的冰箱曲奇
- 86 条形码曲奇
- 87 巧克力夹心曲奇

Part 05 *

清凉甜品， 舌尖上的爽滋味 / 89

- 90 烧烤布丁
- 92 富丽牛奶布丁
- 95 巧克力慕斯
- 95 栗子慕斯
- 97 奶茶布丁
- 97 芒果布丁
- 99 西印度樱桃杏仁酒果冻

99 水果丰富的玻璃杯果冻

100 杏仁果冻

Part 06 *

点心排排坐，超越平凡的味道 / 103

- 105 甜面包干
- 105 勃朗峰
- 106 煎薄饼
- 108 巧克力卷
- 110 苹果派
- 111 香蕉咖喱角
- 113 草莓圣诞蛋糕
- 113 欢乐颂蛋糕
- 114 香蕉卷
- 115 牛奶可丽饼
- 117 橙香四溢
- 117 金柑巧克力
- 117 巧克力薯片
- 119 黑醋栗牛奶口味
- 119 红莓苔酸奶口味
- 119 芒果口味
- 119 炼乳口味



制作点心的关键， 提前了解省心又省力的要点一

下面为你介绍一些制作美味点心需要熟知的材料、关键要点和小创意知识。

++ 烤箱的预热

无论做什么点心，都请将烤箱预热至比实际烘焙温度高出20℃。然后不要忘记再调回到所需温度。

++ 一小撮儿和少许

“一小撮儿”是用拇指、食指和中指三根指头捏取的分量，约1克（如右图中左图）。

“少许”是用拇指和食指两根指头捏取的分量，约0.5克（如右图中右图）。



++ 各种黄油



室温黄油…黄油经过室温软化才能与其他材料充分混合。使用前2小时从冰箱中取出，放置在26~30℃的地方。最佳标准为用手指一按会留下轻微痕迹。



冷却黄油…用于希望口感清爽的情况。将黄油切成1.5厘米的方块，事先放入冰箱冷藏。本书中，将用于制作司康饼和格雷厄姆饼干等。



融化黄油…加热到冒热气。如果黄油是温热的，制作时很难融入材料中，做好之后的成品也会很油腻。用微波炉融化的时候要罩上保鲜膜，取出时以及掀开保鲜膜的时候要小心被烫伤。

++ 鸡蛋的回暖

经室温回暖后的鸡蛋易于和材料混合。使用前2小时从冰箱中取出，放置在26~30℃的地方。烘焙点心时，黄油温度和鸡蛋温度保持一致非常关键。在相同地点回暖以及相同的回暖时间可以防止材料分离。

++ M号和L号鸡蛋

本书中鸡蛋按照M号（去皮净重50克）和L号（去皮净重60克）区分使用。如果用汤匙计算蛋液的分量，满满3汤匙是一个M号鸡蛋的量，满满4汤匙相当于一个L号鸡蛋的量。将鸡蛋提前打散，便于倒入量杯等带有倾口的容器中使用。



++ 用微波炉融化巧克力



将板状巧克力切成大块放入耐热容器中。如果是用微波炉加热，那么10克巧克力需低火加热10秒钟左右。因为巧克力怕湿气，所以不要盖保鲜膜。巧克力和黄油以及鲜奶油一起融化的时候，为了便于混合，加热的时候需最后放巧克力。

++ 隔水加热融化巧克力

将巧克力用刀切成薄片放入耐热容器中，坐入55℃左右的热水盆中。此时要注意不要让巧克力直接接触热水。加热5分钟左右之后慢慢搅拌，待巧克力完全融化变得柔滑之后，从水盆中取出即可。

++ 干果类的提前准备



核桃、杏仁片以及杏仁粒等干果类，需要摊开在铺好烘焙油纸的烤盘上，放入160~180℃的烤箱中烤5分钟之后使用。杏仁粒需要烤15分钟左右。烤过与否烘焙出来的点心香气和味道截然不同。

++ 烘焙点心专用的香草油

香精加热之后香气容易挥发，所以烘焙点心请使用香草油吧。



++ 各种砂糖

根据要做的点心种类来选择砂糖。



糖球…这是经过烘焙也不会融化的砂糖，用于装饰点心增强可爱感。



铝箔糖粒…在砂糖表面涂抹上铝箔层，用于装饰。



炸面圈用砂糖…即便是撒在带油的点心上也不会粘在一起，而是一粒粒分散开。



- ① **上白糖**…口感优质的湿润砂糖。
- ② **蔗糖**…保持着甘蔗的天然味道，甜度醇和。
- ③ **粗砂糖**…可以咀嚼的砂糖，用于烘焙点心的装饰。
- ④ **糖粉**…粉状，易溶解，可以加在打发奶油中调味，或制作糖浆和装饰等。
- ⑤ **细砂糖**…具有优质、清淡的甜味。
- ⑥ **红糖**…营养丰富，口味浓醇。

制作点心的关键， 提前了解省心又省力的要点二

++ 蛋白酥皮的打发方法



在容器中放入蛋清和一小撮儿细砂糖，用手提式电动搅拌器高速打发至材料变为全白且有小泡沫的状态。



分2~3次加入细砂糖，每次加入后都要充分打发。打好的标准是将容器倾倒时，蛋白酥皮不会滴落。

++ 不同程度的奶油打发

* 打发淡奶油和低脂奶油的时候，要将容器坐在冰水中操作。



六分打发…黏稠柔软可以流动。



八分打发…拿起搅拌器后末端滴落的奶油呈尖弯曲线状。



九分打发…拿起搅拌器后末端滴落的奶油尖挺直。

++ 筛粉的方法

筛粉的时候，将称量好的粉类放入面粉筛，用打蛋器旋转混合，既不会弄脏手，也很方便。推荐给初学者。



++ 擀面皮

使用砧板可以擀出薄厚均匀的曲奇和司康饼的面皮等。



++ 鱼胶粉的使用方法



在2汤匙水中加入一袋鱼胶粉（5克）。



充分搅拌30秒至微微黏稠，使用前先放入冰箱。



想要调整用量的时候，可以将泡发好的鱼胶粉开使用。

++ 搅拌

a



压拌…将橡皮刮刀压着容器转动搅拌。这样搅拌不会产生黏性，短时间内就可以充分混合材料。用于制作曲奇或烘焙点心时搅拌材料。

b



捞拌…将打蛋器沿容器转动，将面糊从容器底部捞起搅拌。这样搅拌也不会产生黏性，短时间内就可以充分混合材料。用于在面糊中混合粉类或者制作戚风蛋糕和巧克力蛋糕时在面糊中加入蛋白酥皮。

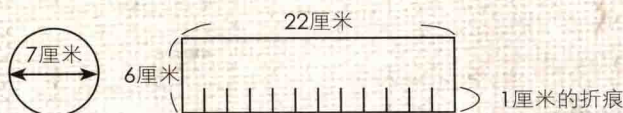
c



摇拌…将打蛋器左右摇晃搅拌，用于切断蛋清的筋。

++ 玛芬杯的做法

1 将两张烘焙油纸重叠，剪出直径7厘米的圆形和6厘米×22厘米的长方形带子。



2 长方形带子的部分留出1厘米的折痕，卷起后用订书器订好，铺上圆形底。本书中的戚风蛋糕也用这个纸杯来烘焙。吃的时候先从模具中取出，一定要注意不要把订书钉吃进嘴里。



++ 圆锥漏斗的做法

1 将烘焙油纸剪成等边三角形，将三角形的顶点面向自己，双手提起2个角交叉卷起。



2 做成圆锥形，可以在里面放入糖衣或融化的巧克力，剪开尖端，挤出材料进行装饰。



让人惊喜的调味品

非常适合搭配烘焙点心食用的奶油柠檬酱、酸奶奶油、牛奶酱汁、焦糖沙司……也可以尝试在家制作哦。下面就向你介绍这些美味调味品的简单制作方法。

++ 奶油柠檬酱

像黄油一样，口感柔滑，因为添加了柠檬而不失清爽。涂抹在司康饼上一起食用非常美味。



● 材料

全蛋（L号）1个
细砂糖70克
无盐黄油50克
柠檬汁2汤匙

● 做法

- 1 在容器中打入鸡蛋，添加细砂糖、无盐黄油和柠檬汁。
 - 2 在锅中烧水，沸腾之后调小火，将1放入其中隔水加热。
 - 3 用中火焖煮20分钟，其间需时常搅拌，直至变黏稠即可。
- 装入用开水煮沸消毒过的瓶子等容器中，放入冰箱可以保存2周左右。

++ 酸奶奶油

将原味酸奶用咖啡滤器过滤，可制作出酸奶奶油。



● 材料

原味酸奶适量

● 做法

- 1 将原味酸奶倒入咖啡滤器中过滤，放至3小时以上。
 - 2 当酸奶剩余一半的分量时即成功。
- 请控制好酸奶奶油的量，最好能够当天吃完。

++ 牛奶酱汁

一款类似煮炼乳的味道和色泽的牛奶酱汁。



● 材料

牛奶300毫升
细砂糖150克

● 做法

- 1 在小锅中放入材料，点火。
 - 2 开锅之后将火调小，焖煮20~25分钟。其间需经常搅拌，直至变黏稠即可。
- 建议抹在吐司面包上后再撒上少许肉桂粉食用。

++ 焦糖沙司

淋在烤好的布丁上，也可以涂抹在司康饼或者煎薄饼上食用。



● 材料

细砂糖4汤匙
水3汤匙

● 做法

- 1 在锅中放入细砂糖，淋上满满1汤匙水，点火。
- 2 开始上色之后晃动锅，直至完全变成焦糖色后关火，将剩余的水用勺子盛入锅中。
- 3 再次点火烧开，保存在带盖的容器中。

++ 水果沙司

非常适合搭配杏仁果冻和煎薄饼食用。

猕猴桃沙司



● 材料

猕猴桃1个
糖稀和蜂蜜各适量

● 做法

将猕猴桃捣碎，如果感觉酸加入糖稀或者蜂蜜调味即可。

芒果沙司



● 材料

芒果罐头适量
柠檬汁适量

● 做法

将芒果的果肉用打蛋器搅拌至黏稠，加入少许柠檬汁放入冰箱冷却即可。

淹泡草莓汁



● 材料

草莓适量
细砂糖适量

● 做法

将草莓洗净去蒂，撒上细砂糖，放置30分钟左右，待出水之后，用叉子背面大致捣碎放入冰箱冷却即可。

++ 牛奶蛋糊奶油

用微波炉就可以制作出美味的牛奶蛋糊奶油，而且口感非常柔和，太让人欣喜啦。

● 材料

A 细砂糖2汤匙
玉米淀粉1汤匙

● 做法



1 在容器中加入A料充分混合，加入满满1茶匙B料中的牛奶，搅拌至黏稠。

2 加入蛋黄，再分次加入剩余的牛奶使之完全溶解。

B 牛奶100毫升

蛋黄1个
香草荚1/3根



3 加入香草荚，不盖保鲜膜放入500瓦的微波炉中加热2分钟左右；取出香草荚后搅拌，过滤到另外一个容器中。

C 无盐黄油5克

D 淡奶油100毫升



4 加入C料，用余热使之融化，在表面盖上保鲜膜，放凉，加入打发至九分硬度的D料即可。

++ 糖衣

可以使曲奇看起来更可爱。可以尝试制作各种个人喜好的颜色。

● 材料

糖粉3汤匙
蛋清1茶匙
食用色素少许

● 做法

1 将糖粉和蛋清混合。

2 将上述1分成三等份，将食用色素用水溶解之后，分别和上述三份液体混合即可。

