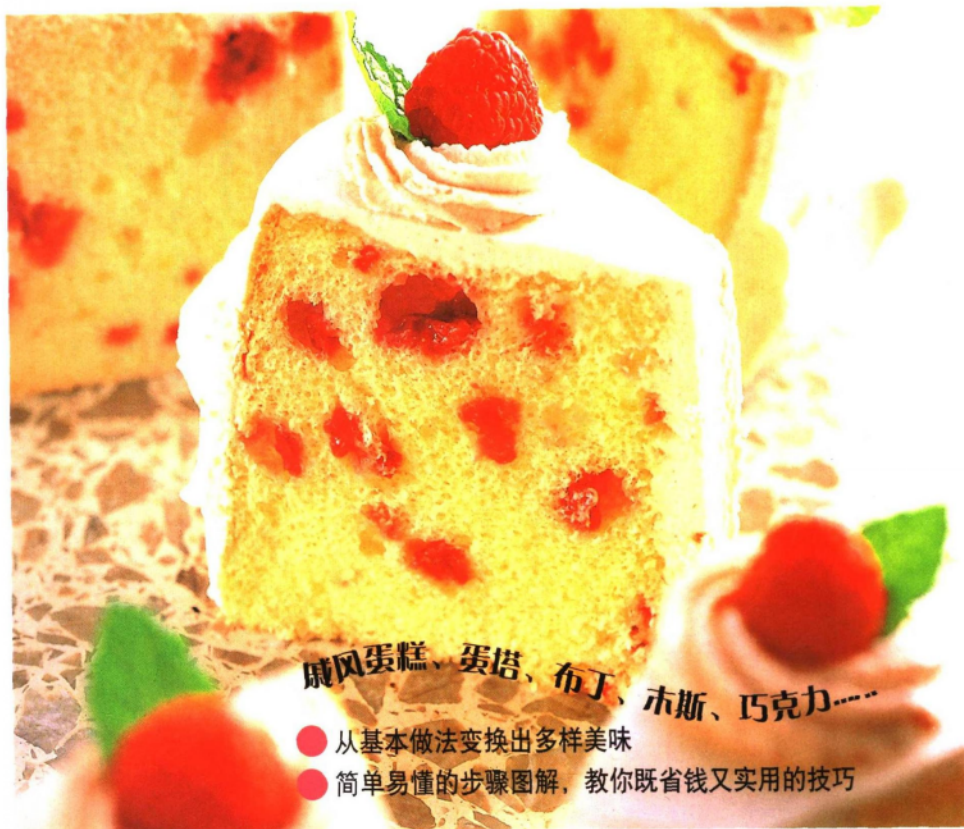


蛋糕

戚风蛋糕·蛋塔·布丁·木斯巧制作

[日] 小沢のり子 著

李宝原 吴秀珊 吴秀璋 李南 合译
李凡 李雪梅 魏昊



戚风蛋糕、蛋塔、布丁、木斯、巧克力……

- 从基本做法变换出多样美味
- 简单易懂的步骤图解，教你既省钱又实用的技巧



蛋糕

戚风蛋糕·蛋塔·布丁·木斯巧制作

ISBN 7-5019-3867-9



9 787501 938674 >

ISBN 7-5019-3867-9/TS·2302

定价：35.00 元

图书在版编目(CIP)数据

蛋糕/[日]小沢のり子著;李宝原等译.—北京:中国
轻工业出版社,2003.1
(西餐教室)
ISBN 7-5019-3867-9

I.蛋... II.①小...②李... III.糕点—制作 IV.TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第094330号

TEDUKURI OKASHI KYOUSHITSU

© NORIKO OZAWA & ASAHIYASHUPPAN CO.,LTD.2000

Originally published in Japan in 2000 by ASAHIYASHUPPAN CO.,LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

责任编辑:李菁 责任终审:滕炎福 封面设计:赵小云
版式设计:郭文慧 责任校对:郎静瀛 责任监印:胡兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话:010-65121390

印 刷:北京百花彩印有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本:889×1194 1/16 印张:6

字 数:144千字 印数:1-5000

书 号:ISBN 7-5019-3867-9/TS·2302

定 价:35.00元

著作权合同登记 图字:01-2001-4664

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

中国轻工业出版社读者服务部电话:010-65241695 传真:010-85111730

西餐教室

蛋糕

戚风蛋糕·蛋塔·布丁·木斯巧制作

〔日〕小沢のり子 著

李宝原 吴秀珊 吴秀璋 李南 合译
李凡 李雪梅 魏昊



目 录



选用不同原材料，

| | |
|-----------------------|----|
| 制作各式戚风蛋糕 | 4 |
| 戚风蛋糕(基本形) | 5 |
| 戚风蛋糕(基本形)的制作方法 | 6 |
| 覆盆子戚风蛋糕 | 8 |
| 覆盆子戚风蛋糕的制作方法 | 10 |
| 南瓜戚风蛋糕 | 12 |
| 香蕉戚风蛋糕 | 13 |
| 南瓜戚风蛋糕的制作方法 | 14 |
| 香蕉戚风蛋糕的制作方法 | 15 |
| 红茶戚风蛋糕 | 16 |
| 绿茶戚风蛋糕 | 17 |
| 红茶戚风蛋糕的制作方法 | 18 |
| 绿茶戚风蛋糕的制作方法 | 19 |
| 巧克力戚风蛋糕 | 20 |
| 橙味戚风蛋糕 | 21 |
| 巧克力戚风蛋糕的制作方法 | 22 |
| 橙味戚风蛋糕的制作方法 | 23 |
| 蔬菜戚风蛋糕 | 24 |
| 简单戚风蛋糕 | 25 |
| 蔬菜戚风蛋糕的制作方法 | 26 |
| 简单戚风蛋糕的制作方法 | 27 |

| | |
|----------------------|----|
| 各式花色烤点心 | 28 |
| 草莓脆饼(圆形) | 29 |
| 草莓脆饼(圆形)的制作方法 | 30 |
| 草莓脆饼(方形) | 32 |
| 草莓脆饼(方形)的制作方法 | 34 |
| 樱桃圆蛋糕 | 36 |
| 圣诞树形蛋糕 | 37 |
| 樱桃圆蛋糕的制作方法 | 38 |
| 圣诞树形蛋糕的制作方法 | 39 |



各式花色奶油水果塔.....40

奶油水果塔.....41

奶油水果塔的制作方法.....42

无花果奶油水果塔.....44

杏仁奶油水果塔.....45

无花果奶油水果塔的制作方法.....46

杏仁奶油水果塔的制作方法.....47

覆盆子奶油水果塔.....48

覆盆子奶油水果塔的制作方法.....50

饼干.....51

柠檬奶油水果小塔.....52

千层松饼.....53

柠檬奶油水果小塔的制作方法.....54

千层松饼的制作方法.....55

蛋塔.....56

蛋塔的制作方法.....58

什锦水果蛋塔.....60

小烤饼.....61

什锦水果蛋塔的制作方法.....62

小烤饼的制作方法.....63

各式布丁.....64

基本布丁.....65

奶香布丁.....65

基本布丁的制作方法.....66

奶香布丁的制作方法.....67

桃味水果软糕.....68

蛋奶糕.....69

桃味水果软糕的制作方法.....70

蛋奶糕的制作方法.....71

凡 例

· 材料的计量, 为了方便, 统一用克表示。此外, 一个鸡蛋指的是包括蛋壳重量 65 克, 蛋黄 20 克左右, 蛋白 35~40 克。

· 黄油, 选用无盐黄油

· 砂糖, 在无特殊标明时, 选用砂糖或绵白糖都可以。

· 鲜奶油, 尽量选用动物性奶油。

· 法国的“奶油酱”(发酵奶油)和酸奶油名称不同, 可任意选用经发酵有酸味的奶油。

· 小麦粉及其代用面粉, 都应用细筛筛过再用。

· 烤箱的温度、烘烤时间, 都标示明确。根据机器性能不同是有差异的, 使用时要调整好。



从各式小冰点到木斯.....72

洋梨奶油冰点心.....73

洋梨奶油冰点心的制作方法.....74

洋梨木斯.....76

洋梨木斯的制作方法.....77

橙味木斯.....78

橙味冰淇淋木斯.....79

橙味木斯的制作方法.....80

橙味冰淇淋木斯的制作方法.....81

橙味冻糕的制作方法.....81

变换的巧克力风情.....82

纯巧克力.....83

纯巧克力的制作方法.....84

巧克力奶油蛋糕.....85

巧克力软点心.....85

巧克力奶油蛋糕的制作方法.....86



小泡夫也浪漫.....88

干酪蛋奶酥.....89

干酪蛋奶酥的制作方法.....90

奶油泡夫.....91

花色泡夫.....91

金黄色海绵糕.....92

奶油泡夫的制作方法.....93

金黄色海绵糕的制作方法.....94

多余材料的有效利用.....95

选用不同原材料，制作各式戚风蛋糕

据说戚风蛋糕起源于美国。笔者从一美国女士那里学到制作戚风蛋糕的方法，然后就试着从

做戚风蛋糕还开始，再分别尝试加入水果、蔬菜、橙汁或加入各种粉状物。利用身边的各种材料，可变换出各种花色、口味的戚风蛋糕。



戚风蛋糕（基本形）

Chiffon cake à ma façon

制作这款戚风蛋糕时，不使用膨松剂，主要是利用蛋白发泡，依靠蛋黄、水、油的乳化作用，这一点非常重要。每个工序都要非常认真，和面要柔和适当，一定要试做一下。



戚风蛋糕(基本形)的制作方法

Chiffon cake à ma façon

笔者的私家秘方是不使用膨松剂和其他添加物。为此,就要将蛋白发泡,水和油乳化,与面粉适当调和,每一道工序都很重要。直到全过程结束,用手将成品从模具中取出。

材料

| | 直径20厘米的型模 | 17厘米的型模 |
|------|-----------|---------|
| 砂糖 | 110克 | 70克 |
| 玉米淀粉 | 10克 | 6克 |
| 蛋白 | 180克 | 110克 |
| 蛋黄 | 80克 | 50克 |
| 水 | 60克 | 40克 |
| 色拉油 | 60克 | 40克 |
| 薄力粉 | 100克 | 60克 |



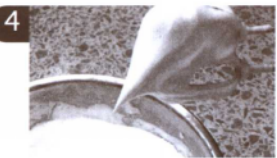
1 在砂糖里加入玉米淀粉。若无砂糖,可在蛋黄中加入香草油来代替。



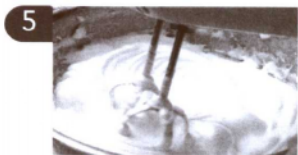
2 蛋白放凉,用打蛋器打出泡沫,使其呈现尖角状。若使用电动打蛋器,调到高速挡,容易打出泡沫来。



3 泡沫打发好后,在打蛋器旋转状态下加入砂糖,砂糖分几次加入。



4 加入砂糖后蛋白会松散,需要再打几次使其呈凝固状,直到呈尖角状。



5 呈尖角状后,可调整打蛋器的速度为中低速,然后使打蛋器像画圆似地垂直旋转,使泡沫浓缩。



6 电动打蛋器转动困难时要换成手动打蛋器,以确认泡沫浓缩情况。当手感觉搅拌吃力时,说明已可以停止搅拌了。

☆泡沫浓缩后会变小,且难以消失,而成为蛋白甜饼。浓缩的状态怎样为好难于表述,如果是初学者,将蛋白静置几分钟后就很容易判断。若是良好浓缩状态,几乎没有变化;若不好,会呈松散状,这时就需要再次进行搅拌。



7 另取一盆,将蛋黄、水、油混合在一起,像画圆一样进行搅拌,用打蛋器低速搅拌。若放在高速挡,不易乳化。



8 表面自然形成一层泡沫,用手搅拌感觉黏即可。再加入面粉,同样像画圆一样搅拌。



9 若用电动搅拌器,旋转部分一定要保持垂直,在中速下旋转。



10 如图示,有黏性即可。
☆戚风蛋糕的制作特点是使用水和油,所以关键是用蛋黄起到乳化作用。若乳化不好,成品就会出现凹凸不平或不好脱模等现象。因此乳化工序一定要认真进行。



11 使用(6)的蛋白之前,要再搅拌一次。开始呈松散状态,待泡沫浓缩以后即可使用。

12



蛋白呈良好状态以后，取比(10)项的材料稍少一点的蛋白，加入(10)项里。

13



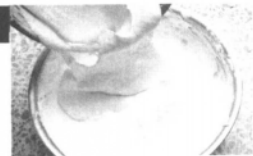
将加入的蛋白和乳化后的材料混合，用平板勺充分搅拌。

14



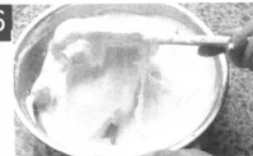
再加入蛋白时，还要将已搅拌好的蛋白再用打蛋器搅拌，待泡沫浓缩后再倒入盆里使用。

15



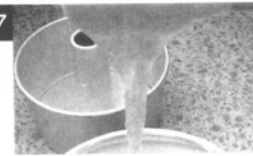
待蛋白不再呈松散状态后，再同(13)混合。

16



用平板勺从盆底搅起，反复搅拌，使材料能充分混合均匀。

17



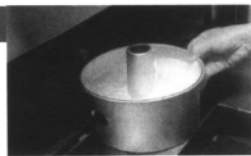
如图示，混合好的材料能顺畅地垂直落下就算搅拌好了。

18



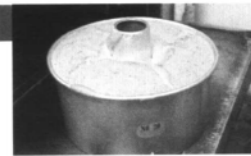
不用任何辅助设备，直接倒入材料，并在中间插入一个圆筒直到盆底，要一次倒入完成。

19



将表面抹平，擦净盆周边，放入150~160℃的烤箱里烤30~40分钟。

20



待看到材料膨胀起来，用竹签插入中间，拔出竹签没有粘着面料即算烤好，可由烤箱中取出来。

21



立即将模具轻放在台上。因为这时材料和模体粘连得很紧。要将模具倒放过来，直到放凉。

☆ 笔者是用手直接从模具里取出材料，因为材料有弹性，按压几次还会复位，不必担心，可大胆进行。愈谨慎小心反而更不易取出。

22



冷却后从模具中将材料取出，手从表面外侧伸进去，愈深愈好，四周同样处理一遍，就易于剥落。

23



再在中间筒部用手向下压，即可剥落。

24



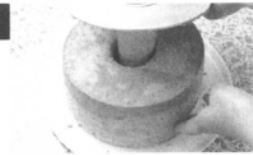
拿着中间筒部，取出，使材料脱离模具。

25



最后剥落底部，拿着中间筒部放平，另一只手拿着底部将材料取出。

26



底部剥落后，倒过来，使模底向上。

美味制作要点 Tips

只用薄力粉制作时，要添加10%的玉米淀粉到蛋白里，玉米淀粉能使蛋白泡沫稳定，口感好。

烘烤过程蛋糕还易膨胀粘敷，所以模里什么都不能涂。

由于膨胀，部分材料有可能从模具里溢出来。在烤箱里时是呈膨胀状态的，但烤好冷却后就萎缩了，萎缩的地方会凝固变硬，影响口感。为避免这种情况发生，烘烤时要调整好材料用量。

使用这种方法，材料下部(烤的时候是上部)不会高低不平，烤好后也不必再削平，也就不会造成浪费。



覆盆子戚风蛋糕

Chiffon cake aux framboises

许多法国人都喜欢用覆盆子做的戚风蛋糕，这也是法国较常见的一种戚风蛋糕。



覆盆子戚风蛋糕的制作方法

Chiffon cake aux framboises

在法国，鲜覆盆子非常好吃，很便宜，而且随处可以买到。但在中国内地目前还只能使用法国产的冷藏覆盆子，若有覆盆子果干也可以选用。

1



在90克砂糖里混入玉米淀粉，和冷藏的覆盆子（用手粉碎）一起冷冻放置。

2



将冷却的蛋白用打蛋器打出尖角。若用电动打蛋器，应在高速下打出泡沫。

3

此后的(6)项打蛋白操作，参照戚风蛋糕（基本形）的制作方法，按步骤进行（参照6~7页）。将蛋白混入(1)项的玉米淀粉和砂糖后，立即搅拌，打出泡沫。砂糖应用电动打蛋器在高速旋转状态下加入。将打蛋器置于侧置位置旋转，使泡沫快速形成。

4

使用手动打蛋器时，比电动打蛋器力量小，加入砂糖时要分次少量加入。因蛋白会松散，所以应先加入少量砂糖打出泡沫，然后再加入少量砂糖再打出泡沫，这样分几次反复进行，直到90克砂糖全部加完，打出光泽能形成尖角的泡沫为止。

5

打出较硬的泡沫后，待泡沫浓缩，蛋白再不会松散即可。电动打蛋器在中至低速下旋转，旋转部分呈垂直状态，盆边缘部分也要混合到位，这项操作要精心进行。

6



待感觉搅拌费力的时候换成手动打蛋器，再打几次确实感觉到泡沫已经浓缩，手感很重即可。

7



在另一盆里，将蛋黄、水、油混合在一起。像画圆一样进行搅拌混合。用电动打蛋器时要选用低速挡。注意若选用高速挡会影响乳化效果。

8

在混合时，自然形成的泡沫浮在表面，待手感觉黏稠时即可。倒入面粉，同样像画圆似的搅拌混合。

9



确认已经乳化好了，倒入薄力粉和剩下的20克砂糖，用手动搅拌器在中速下搅拌，感觉混合物黏稠即可。

材料

| | 直径20厘米的型模 | 17厘米的型模 |
|--------------|-----------------------|----------------------|
| 砂糖 | 110克 (分为90克和20克两份) | 70克 (分为55克和15克两份) |
| 玉米淀粉 | 10克 | 6克 |
| 蛋白 | 180克 | 110克 |
| 蛋黄 | 70克 | 40克 |
| 水 | 60克 | 40克 |
| 色拉油 | 60克 | 40克 |
| 薄力粉 | 90克 | 60克 |
| 覆盆子(冷藏品) | 100克 | 60克 |
| 装饰用材料 | | |
| 鲜奶油 | 200克 | 120克 |
| 砂糖 | 18克 | 10克 |
| 覆盆子酱 | 30克 | 20克 |
| 鲜覆盆子 | 10个 | 6个 |
| 薄荷叶 | 10片 | 6片 |

10



将(6)项的蛋白在使用前再搅拌一次，待泡沫呈浓缩状即可使用。

11

将浓缩的蛋白倒入(9)项里。开始时，倒入比已乳化好的材料稍少一些的蛋白，用平板勺混合搅拌，直到看不出加入的蛋白的白色为止。注意蛋白与经乳化的材料不能散开。乳化的材料和蛋白要调和成没有泡沫为止。

12

将先倒入的蛋白混合好后，最后把剩下的蛋白全部加完，加入剩余蛋白前还要充分搅拌。混入蛋白时，用平板勺从盆底部把材料向上翻，反复搅拌混合。加入覆盆子后也要充分混合搅拌，使其能自由倒出。

13



将(1)项中经粉碎的覆盆子取出，将薄力粉撒在上面（先取少量覆盆子，大约为一大勺小麦粉的量）。

14



将全部的覆盆子都用薄力粉混合均匀。

15



在(12)项材料上,加入包着薄力粉的覆盆子,稍剩下一点点。

16



向材料中均匀地混入覆盆子,用平板勺自下向上反复、轻轻混合搅拌。

17

模具里什么也不要涂,将材料倒入。在模具中央部位放好圆筒。要一次将材料全部倒入。摇动模具,使四周高度相等。放烤箱里于160°C下烘烤50分钟。

18

用竹签检查烘焙程度。把竹签插入中间部位,拔出时竹签上不粘有面料即算烤好了。从烤箱中取出,放在面案上。然后翻转过来放置,直到冷却为止。

19

在等待材料冷却期间,制作装饰奶油。在盆里放入鲜奶油、砂糖和凉水,然后进行搅拌。用打蛋器搅拌时,观察奶油可从打蛋器上柔软地滑落下来、成型即可。根据需要适当混入些覆盆子、砂糖和果酱。

20

取出冷却好的材料,参照第7页照片。涂上(19)奶油时装饰些覆盆子和薄荷叶。

美味制作要点 Tips

在淡黄色的材料中,掺杂鲜艳的红色覆盆子。在加入覆盆子之前,薄力粉一定要混合均匀,若混合不均匀,将剩余面粉再次混入的话,将不易形成松软状态。若不尽快混入覆盆子的话,覆盆子就容易溶化,流出汁液,烘焙后蛋糕会带有蓝色,很难看,像霉点似的。

制作戚风蛋糕时,在烤制过程果料会溶出汁液,流入空洞,难以控制。因此要注意尽量使用控干水分的果料。

南瓜戚风蛋糕

Chiffon cake au potiron



许多女士喜爱在点心制作中选用南瓜作原料。在戚风蛋糕制作中，考虑添加蔬菜时，首先想到的就是南瓜。留些绿皮以突出绿色，再装饰上瓜子，看起来就十分诱人。



香蕉戚风蛋糕

Chiffon cake aux bananes

香蕉具有自然甜味，做戚风蛋糕时选用是很合适的。选用熟透的香蕉制作蛋糕最佳，吃到嘴里满嘴都香甜甜的。

南瓜戚风蛋糕的制作方法

Chiffon cake au potiron

这款蛋糕中使用的大部分南瓜不需要经过细筛子或纱布过滤，而是带皮煮过后切成大块直接混入面料。装饰奶油里也混入煮过的南瓜。这款蛋糕充分表现出健康食品的特色。

1



90克砂糖里混入玉米淀粉，备用。将一部分经煮过的南瓜用纱布过滤出来，另将100克南瓜切成大块，撒上些朗姆酒，放置一边备用。

2



将冷却的蛋白用打蛋器打出尖角。若用电动打蛋器，应在高速下打出泡沫。

3

蛋白打出尖角后，加入(1)项的砂糖，用打蛋器使其浓缩[打蛋方法详见第6页的(2)~(6)]。蛋白经过搅拌后打出泡沫，直打至使其泡沫浓缩，蛋白泡沫再不会消失为止。使用电动打蛋器时调在中至低速挡。旋转头置于垂直状态，沿着盆的周边像画圆一样搅拌。

4



待手感觉费力的时候换成手动打蛋器，再打几次确实感觉到泡沫已经浓缩，手感很重即可。

5



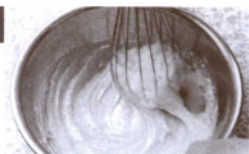
取另一盆，将蛋黄、水、油混合为一体。

6



加入(1)项纱布过滤的南瓜。像画圆一样搅拌，进行乳化。若用电动打蛋器，调在低速挡进行。

7



用手打蛋器确认乳化情况(观察出现黏稠状即可)。加入面粉和20克砂糖，搅拌成黏稠状。

8



加入(4)项的蛋白。加入之前要再搅拌一次，使其出现泡沫后再添加。

9



确认蛋白状态后，加入比(7)项盆里经乳化的面粉稍少些的量，混合。

10

待面料中看不出加入的蛋白的白色时表示已混合好，再加入剩余蛋白。与开始一样，加入蛋白前要再进行打蛋搅拌，出现泡沫，再加入(9)项里。在第二次混入蛋白时，一只用手用平板勺从盆底翻上来旋转搅拌。混有南瓜时也照样用平板勺翻上来，反复混合搅拌，使其混合为一体是关键。

材料

| | 直径20厘米的型模 | 17厘米的型模 |
|-------------|-----------------------|----------------------|
| 砂糖 | 110克 (分为90克和20克两份) | 70克 (分为55克和15克两份) |
| 玉米淀粉 | 20克 | 6克 |
| 蛋白 | 180克 | 110克 |
| 蛋黄 | 70克 | 50克 |
| 色拉油 | 60克 | 40克 |
| 水 | 30克 | 20克 |
| 南瓜(煮过用纱布滤出) | 40克 | 24克 |
| 薄力粉 | 90克 | 54克 |
| 南瓜(煮过切碎的) | 100克 | 60克 |
| 朗姆酒 | 6克 | 少量 |
| 装饰用材料 | | |
| 鲜奶油 | 200克 | 120克 |
| 砂糖 | 18克 | 10克 |
| 南瓜(煮过用纱布过滤) | 50克 | 30克 |
| 南瓜子 | 10个 | 6个 |

11



把(1)项撒上朗姆酒的南瓜裹上薄力粉，不要裹得太多。剩下一些南瓜，加入到(10)项的面料中。

12



粗略混合后，倒入干净的模具里，于160℃烘烤45分钟。用竹签插入面料观察烘焙程度，竹签上没粘附面料就算烤好了。

13

从烤箱中取出放在台子上，然后翻过来放置，冷却。冷却后用手从模具里取出(取出方法参照第7页)。将砂糖倒入鲜奶油里，同时混合入用纱布过滤的南瓜。然后抹在放凉的蛋糕上，再装饰上南瓜子。

美味制作要点 Tips

南瓜煮过后不加任何调料也有甜味。酥脆的南瓜，美味又健康。即使蛋糕做得不好看，也不要紧，吃着同样很美味。