

DELICIOUS BAKERY SERIES

红薯·南瓜·栗子 点心DIY



利用红薯、南瓜、栗子变化出不同的口味，
即使是新手也能轻松制作成功！



3.2

[日] 信太康代 著
杨 雪 译



红薯 · 南瓜 · 栗子

* 点心 DIY

[日] 信太康代 著
杨 雪 译



辽宁科学技术出版社
沈 阳

Lady Boutique

・かほちやのスイーツ

Copyright © 2010

Original Japanese edition published by Boutique Sha

Simplified Chinese translation rights arranged with Boutique Sha
through LEE's Literary Agency, Taiwan

Simplified Chinese translation rights © 2010 by Liaoning Science
and Technology Publishing House

© 2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本BOUTIQUE-SHA出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国范
围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第254号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

红薯·南瓜·栗子点心DIY/[日]信太康代著;
杨雪译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5381-6299-8

I. ①红… II. ①信… ②杨… III. ①糕点-制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2010) 第 022496 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: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 6

字 数: 100 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2010 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: Book 文轩·李绍武

版式设计: 屈 铭

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-6299-8

定 价: 25.00 元

联系电话: 024-23284367 联系人: 康 倩 编辑

地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 辽宁科学技术出版社

邮编: 110003

E-mail: conniekang1113@hotmail.com

http://www.lnkj.com.cn



信太康代

在法国旅行时，受到手做糕点的吸引而远赴瑞士糕点学校和巴黎糕点学校学习制作糕点。回国后，以糕点研究家的身份活跃于杂志、电视等媒体上，并在自宅创办沙龙形式的糕点和料理教室伊利贝克·信太。以简单又美味的料理和正统的附有甜点的食谱而汇聚人气。著有《简单制作的巧克力甜点》、《热腾腾的甜点》等著作。

作者 信太康代
 助理 林田佳子
 冈本加奈子
 编辑统括 阿部浩二
 编辑 大谷祥子
 摄影 目黑吉子
 策划 渥美友理
 版面设计 佐藤次详
 梁川绫香
 桥本佑子
 光比目子



红薯甜点

- 红薯轻乳酪蛋糕……4
- 红薯苹果烤蛋挞……6
- 红薯焦糖法式海绵蛋糕……8
- 红薯和蓝莓葡萄干松饼……10
- 红薯焦糖布丁～法式面包布丁……12
- 红薯泡芙……14
- 红薯核果糖……17
- 红薯慕斯……18
- 紫红薯椰果的法式牛奶布丁……20
- 红薯乳酪马芬……21
- 红薯蒸包……22

南瓜甜点

- 南瓜蛋挞……23
- 南瓜蒙布朗风冰淇淋……25
- 柑橘风味的南瓜戚风蛋糕……26
- 南瓜条状烘焙奶酪蛋糕……28
- 南瓜派……30
- 红茶风味的南瓜布丁……32
- 南瓜和香蕉的提拉米苏……34
- 南瓜奶油的法式糕饼……36
- 南瓜核桃面包……38
- 南瓜煎饼……40



栗子甜点 基础篇 ~ 甜煮栗子

煮带内膜的栗子……42

糖浆煮栗子……44

栗子布丁……45

枫糖栗子蛋糕卷……46

栗子重奶油蛋糕……48

栗子巧克力蛋糕……50

栗子坚果蛋挞……52

栗子小派……54

栗子千层派……56

栗子冰淇淋……58

蒙布朗……60

栗子球……62

栗子酥饼……64

法式栗子薄饼……66



中华风味甜点

南瓜和黑芝麻中式月饼……68

炸薯条……70

马拉糕 ~ 中式蒸蛋糕……71

中式红薯开口笑……72

南瓜椰球汤圆……74



日式甜点

栗子豆沙包……76

蒸栗子羊羹……78

红薯抹茶贝壳蛋糕……79

红薯煎饼……80

栗子铜锣烧……82

红豆汤栗子豆浆汁……83

栗子茶巾包……84

市售的加工食材……86

制作糕点的基础

制作糕点的要领及基本作业……87

制作糕点时必需的道具……90

制作糕点时所使用的材料……94



本书的使用方法

- 鸡蛋若没有特别的指定时，全部使用中型鸡蛋。
- 奶油除特别注明有盐外，其余全部使用无盐奶油。
- 1大匙=15mL 1小匙=5mL、1杯=200mL
- 此处所用微波炉是600W的，如果是500W，请调整加热时间。
- 烤箱的温度和烘烤时间只是基准而已，因机种的不同请视情况斟酌而定。





红薯 · 南瓜 · 栗子

* 点心DIY

[日] 信太康代 著
杨 雪 译



辽宁科学技术出版社
沈 阳



信太康代

在法国旅行时，受到手做糕点的吸引而远赴瑞士糕点学校和巴黎糕点学校学习制作糕点。回国后，以糕点研究家的身份活跃于杂志、电视等媒体上，并在自宅创办沙龙形式的糕点和料理教室伊利贝克·信太。以简单又美味的料理和正统的附有甜点的食谱而汇聚人气。著有《简单制作的巧克力甜点》、《热腾腾的甜点》等著作。

作者 信太康代
 助理 林田佳子
 冈本加奈子
 编辑统括 阿部浩二
 编辑 大谷祥子
 摄影 目黑吉子
 策划 渥美友理
 版面设计 佐藤次详
 梁川绫香
 桥本佑子
 光比目子



红薯甜点

- 红薯轻乳酪蛋糕……4
- 红薯苹果烤蛋挞……6
- 红薯焦糖法式海绵蛋糕……8
- 红薯和蓝莓葡萄干松饼……10
- 红薯焦糖布丁～法式面包布丁……12
- 红薯泡芙……14
- 红薯核果糖……17
- 红薯慕斯……18
- 紫红薯椰果的法式牛奶布丁……20
- 红薯乳酪马芬……21
- 红薯蒸包……22

南瓜甜点

- 南瓜蛋挞……23
- 南瓜蒙布朗风冰淇淋……25
- 柑橘风味的南瓜戚风蛋糕……26
- 南瓜条状烘焙奶酪蛋糕……28
- 南瓜派……30
- 红茶风味的南瓜布丁……32
- 南瓜和香蕉的提拉米苏……34
- 南瓜奶油的法式糕饼……36
- 南瓜核桃面包……38
- 南瓜煎饼……40



栗子甜点 基础篇 ~ 甜煮栗子

煮带内膜的栗子……42

糖浆煮栗子……44

栗子布丁……45

枫糖栗子蛋糕卷……46

栗子重奶油蛋糕……48

栗子巧克力蛋糕……50

栗子坚果蛋挞……52

栗子小派……54

栗子千层派……56

栗子冰淇淋……58

蒙布朗……60

栗子球……62

栗子酥饼……64

法式栗子薄饼……66



中华风味甜点

南瓜和黑芝麻中式月饼……68

炸薯条……70

马拉糕 ~ 中式蒸蛋糕……71

中式红薯开口笑……72

南瓜椰球汤圆……74



日式甜点

栗子豆沙包……76

蒸栗子羊羹……78

红薯抹茶贝壳蛋糕……79

红薯煎饼……80

栗子铜锣烧……82

红豆汤栗子豆浆汁……83

栗子茶巾包……84

市售的加工食材……86

制作糕点的基础

制作糕点的要领及基本作业……87

制作糕点时必需的道具……90

制作糕点时所使用的材料……94



本书的使用方法

- 鸡蛋若没有特别的指定时，全部使用中型鸡蛋。
- 奶油除特别注明有盐外，其余全部使用无盐奶油。
- 1大匙=15mL 1小匙=5mL、1杯=200mL
- 此处所用微波炉是600W的，如果是500W，请调整加热时间。
- 烤箱的温度和烘烤时间只是基准而已，因机种的不同请视情况斟酌而定。



红薯甜点

松软又香甜的红薯。

下面要介绍利用素材本身的美味，再添加一些手工的甜点。

红薯 轻乳酪蛋糕

乳酪的柔软和红薯的
松软非常搭配！

* 做法

● 准备

①

碎饼面团用的奶油事先切成1cm的块状，放入冰箱冷却1小时以上。把低筋面粉和杏仁粉混合过筛。烤箱预热到170℃，在烤盘上铺上烤箱纸。

● 制作碎饼面团



②

把低筋面粉和杏仁粉放入食物调理机内，加入精制白糖一起混合。

材料 (6cm×4cm 的中空模型 6个)

碎饼面团

低筋面粉55g
杏仁粉15g
精制白糖30g
无盐奶油35g

红薯奶油

红薯200g
水2大匙
牛奶100g
白砂糖30g

板状明胶1片 (1.5g)
朗姆酒1大匙

乳酪奶油

马斯卡邦奶酪220g
酸奶油70g
糖粉45g
鲜奶油1大匙
肉桂粉少许



③

加入①中的奶油。



④

把③放入食物调理机内，以短时间转动到变成松散状。



⑤

再把食物调理机在短时间转动数次，使奶油变成细条状（做成小的颗粒状）。



⑥

把⑤的面团摊平在烤盘上，放入170℃的烤箱内烘烤12~13分钟。



7 烤好后，趁热以中空模型压取圆形。



8 把剩下的面团整理好形状后，放入模型内。

● 制作乳酪奶油



9 把酸奶油和糖粉放入容器内，用手提搅拌器混合打发到发白。



10 放入马斯卡邦奶酪轻轻搅拌（此时不可过度搅拌），制成柔软的奶油。

● 制作红薯克林姆



11 加入1大匙鲜奶油，以橡皮刮刀轻轻搅拌。



12 在充分的水中把板状明胶泡开变软。



13 红薯削皮去芽洞，切成1.5cm的块状。



14 淋上水，盖上保鲜膜，用微波炉加热2分钟。



15 加入牛奶、白砂糖搅拌，盖上保鲜膜以微波炉加热2分钟。



16 把15用擀面杖捣碎，加入板状明胶、11中的乳酪奶油当中的40g，以手提搅拌器搅拌。



17 加入朗姆酒搅拌到产生黏稠状，移到盘上降温。



18 把17的红薯奶油塞入装有1.2cm的圆形挤花嘴的挤花袋中，挤在8的碎饼上。



19 接着再倒入11的乳酪奶油并刮平，然后放入冰箱30分钟至冷却凝固。



20 凝固后，准备湿布巾，把布巾纵向折4折，放入微波炉加热1分30秒。



21 把布巾抵在模型周围，甜点较容易取出。



22 模型轻轻取出后，在甜点上面撒些肉桂粉即完成。





红薯苹果 烤蛋挞

* 做法

● 准备

① 杏仁奶油用的奶油回复温室变软，蛋挞面团的奶油切成1cm的块状，放入冰箱冷却1小时。把A混合过筛放凉冷却，B充分混合后冷却。烤箱事先预热到180℃，在烤箱盘上铺烤箱纸。



② 用手制作模型。把厚纸裁成宽2.5cm、长50cm，用铝箔纸包起来。

材料 (直径约15cm的模型6个)

蛋挞面粉	白砂糖
A 低筋面粉	60g
高筋面粉	鸡蛋
盐	1 1/2 个
无盐奶油	杏仁粉
100g	60g
B 蛋黄	鲜奶油
10g	1 大匙
牛奶	苹果
1 大匙	1 个
白砂糖	红薯
10g	300g
杏仁奶油	模型用熔化奶油
无盐奶油	适量
60g	蛋黄 (涂抹用)
	1 个份
	气泡奶油
	适量

● 制作蛋挞面团



③ 连接两端用订书机固定。制作2个，并在内侧涂抹熔化奶油。



④ 把A放入食物调理机稍微混合搅拌。



⑤ 加入奶油，搅拌到变成黄豆粒般大小的细小松散状，稍微带些黄色。



⑥ 再加入B，再转动食物调理机到使面糊变成一团，然后一下一下地按压约10次。

苹果的酸味和爽口十分搭配! 可以吃到一粒粒的素材, 充满嚼劲的蛋挞。

●制作杏仁奶油



要以松软能吃到的块状为宜, 转动不可过度。



面团揉成后用保鲜膜包起, 放入冰箱静置 30 分钟。



把回复温室的奶油放入容器中搅拌成奶油状。



加入白砂糖搅拌混合至发白。

●用面团包起材料再烘烤



把打散的蛋液分 2~3 次加入, 仔细搅拌。



依序加入杏仁粉、鲜奶油再仔细搅拌, 放入冰箱冷却 30 分钟。



苹果去核, 带皮切成 2cm 块状。



红薯也带皮切成 1.5cm 块状。

●用面团包起材料去烘烤



分别放入耐热容器, 盖上保鲜膜用微波炉加热 2 分钟。移到盘内放入冰箱冷却。



把 B 的面团切成 2 等份。



把分成 2 等份的面团分别放在保鲜膜上, 撒上手粉(分量外), 以擀面杖擀成直径 20~22cm 的圆形。



把冷却的苹果、红薯和 ⑫的杏仁奶油混合。



把 ⑮分成 2 等份, 放入擀好的面团中, 把周围面团包起, 用保鲜膜包起后放入冰箱静置 30 分钟。



冷却后拿掉保鲜膜, 放在铺有烤箱纸的烤盘上并涂上蛋液。



套上模型, 放入 180℃ 的烤箱中烘烤 30~35 分钟。烤好后, 在上面放些气泡奶油即完成。

POINT

用擀面杖擀面时, 把保鲜膜向同一方向旋转, 自然可形成圆形。



红薯焦糖法式 海绵蛋糕



材料 (12~15个)

焦糖奶油

白砂糖 30g
水 1大匙
鲜奶油 50mL

法式海绵蛋糕面团

A 低筋面粉 50g
杏仁粉 60g
白砂糖 100g
蛋白 4个份
有盐奶油 120g

甜煮红薯

红薯 80g
水 2大匙
白砂糖 2大匙

模型用

融化奶油 适量
高筋面粉 适量

装饰用

食盐 适量

* 做法

● 准备

①

将A的粉类混合过筛。
烤箱预热到170~180℃。

● 制作焦糖奶油



②

将鲜奶油放入耐热容器
并盖上保鲜膜，以微波
炉加热约1分钟。



③

在小锅内放入白砂糖和
水，开火煮。



④

糖变成褐色时离火，加
入②的鲜奶油一起混合。



● 制作法式海绵蛋糕



在容器内放入混合过筛的A的粉类，加入白砂糖并在中央形成凹陷。



在凹陷处一点儿地加入打散的蛋白，以打蛋器混合均匀。



把面团混合到变柔软。



在小锅内放入奶油，以中小火加热到出现焦色。



离火后，隔冰水冷却。



冷却后，仅把上层清澈的液体倒入容器内。



再加入焦糖奶油搅拌均匀。



在⑦的面团内，把⑪分成4~5次加入，充分搅拌至变软，搅拌后盖上保鲜膜，放入冰箱静置1小时以上。

● 准备模型



在模型内以刷子涂抹熔化奶油，放入冰箱冷却约5分钟。



以滤茶器过滤高筋面粉，然后把其撒在冷却模型的底部和侧面上。



将多余的粉抖落（此时可抖落在另一容器内，这样可以节省面粉），把撒上面粉的模型再度放入冰箱冷却。



红薯去皮切成1.5cm的块状，淋水，盖上保鲜膜，以微波炉加热1分钟。

● 烘烤面团



加入白砂糖，盖上保鲜膜，以微波炉加热50秒。然后拿掉保鲜膜再以微波炉加热30秒后，充分混合。



把⑫的面团倒入冷却的模型内约八分满。



分别撒上2小匙的甜红薯、食盐，放入预热到170~180℃的烤箱中烘烤12~13分钟。



烘烤后从模型中取出，放在冷却架上冷却即完成。

红薯和 蓝莓葡萄干 松饼





红薯和蓝莓葡萄干的嚼劲也很美味， 突显出自然甘甜味**的柔软松饼**。

材料 (20~22个)

甜煮红薯

红薯	60g
水	1/2 大匙
白砂糖	1 大匙
腌渍朗姆酒的葡萄干	50g
巧克力片	30g

松饼面团

无盐奶油	100g
三温糖	150g
盐	1 小撮
蛋黄	1 个份
色拉油	25mL
A 低筋面粉	200g
泡打粉	1/4 小匙

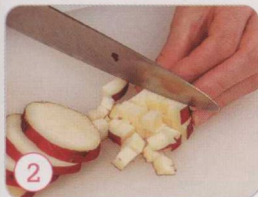
* 做法

● 准备

①

奶油回复室温变软，A 的粉类混合过筛。烤箱事先预热到 180℃，在烤盘上铺烤箱纸。

● 制作甜煮红薯



红薯带皮切成 1.5cm 块状。



把②放入耐热容器，淋水盖上保鲜膜，以微波炉加热 1 分钟。



加白砂糖拌匀，盖上保鲜膜，再以微波炉加热 1 分钟。

● 制作松饼面团



把奶油放入容器中，用手提搅拌器搅拌。



把三温糖分 3 次加入，充分混合。



加入盐、蛋黄拌匀，再加色拉油搅拌。



加入过筛的 A 的粉类，以橡皮刮刀大致混合。



把⑧的面团放在手掌搓成如核桃大小的球状。



把中央压凹陷，放入适量的甜煮红薯和腌渍朗姆酒的葡萄干及巧克力片。



把⑩包起后，再搓成球状。



排在烤箱纸上，轻轻用手压成扁平状。



装饰上甜煮红薯、巧克力片，放入 180℃ 的烤箱烘烤 15 分钟后冷却即完成。

● 烘烤

红薯焦糖布丁 ~ 法式面包布丁



材料 (8人份 · 18cm × 18cm × 5cm 的模型 1个)

焦糖酱

精制白糖 100g
水 2大匙
热水 3大匙

模型用熔化奶油适量

布丁面团

红薯 300g
鸡蛋 2个
白砂糖 40g
牛奶 200mL
鲜奶油 100mL
朗姆酒 2小匙
香草油 少许
市售牛角面包 2个 (小的)

* 做法

● 准备

①

烤箱事先预热到 190℃。

● 制作焦糖酱



②

把精制白糖和水放入耐热容器内充分混合后，以微波炉加热约 4 分钟。

松松软软的红薯非常美味！