

Since 1991

流传20年的 栗原家 小甜点

[日] 栗原晴美/著

重印**66**次, 流传**20**年, 日本甜点书**NO.1**从未旁落
销量已过2000万册的栗原美食书, 真正好吃!



北京科学技术出版社

流传20年的 栗原家 小甜点

[日] 栗原晴美/著
陆玉蕾/译



北京科学技术出版社

KUHIHARA SANCHI NO OYATU NO HON

Copyright © 1991 by Harumi Kurihara

Frits published in 1991 in Japan by Bunka shupan kyuku ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Bunka shupan kyuku ltd. Through Japan Foreign-Rights Centre/
ardon-Chinese Media Agency

著作权合同登记号 图字：01-2011-7748

图书在版编目(CIP)数据

流传20年的栗原家小甜点 / (日) 栗原晴美著；

陆玉蕾译. —北京：北京科学技术出版社，2012.5

ISBN 978-7-5304-5695-8

I. ①流… II. ①栗… ②陆… III. ①糕点-制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第275884号

流传20年的栗原家小甜点

作 者：[日] 栗原晴美

策 划：李雪晖

责任印制：张 良

出 版 人：张敬德

社 址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66161951（总编室）

0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkjpress@163.com

经 销：新华书店

开 本：720mm×1000mm 1/16

版 次：2012年5月第1版

ISBN 978-7-5304-5695-8/T·662

译 者：陆玉蕾

责任编辑：邵 勇

图文制作：博雅思

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227（发行部）

网 址：www.bkjpress.com

印 刷：北京印匠彩色印刷有限公司

印 张：7

印 次：2012年5月第1次印刷

定价：36.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

序

在成为妈妈以前，我总想试着做出像甜点店里出售的那种漂亮的甜点。当时的我，参照食谱一遍遍地尝试，即使失败了也仍然不放弃。但在孩子出生之后，我渐渐改变了自己的想法——毕竟，只有那种制作起来方便快捷、而且糖分较少的甜点，才最适合用来满足孩子们随时想吃甜点的小小心愿。与此相比，那些对制作工具或材料配比有着严格要求的甜点，也确实不太适合经常在家中制作。

因此，本书中介绍的各式甜点，都是我在甜点店里亲自品尝或参照食谱，经过多次尝试，并加入了自己的创意的家庭式甜点。比如，在香甜红薯塔中加入生姜汁便是我的新创意。此外，我还将经过微波炉加热的苹果切成半月形薄片，整齐地码放在苹果派的饼坯上，使它的外形更为诱人。与此同时，在材料方面我也大多采用方便的计量方法，如用1量杯、1大勺、1小勺或1个鸡蛋表示。就这样，我不断地努力钻研着，同时也享受着其中的无穷乐趣。可以说，本书中的甜点或许其貌不扬，却能让人感受到家庭的温馨。当然，如果热爱甜点的你能从中收获美味和幸福，我将深感荣幸。

Contents 目 录

› 使用说明 / 001

第1章 构思精妙的小甜点



- › 晃晃水果冻 / 004
- › 草莓冻酸奶 / 006
- › 松软牛奶冻 / 008
- › 冰冻木瓜蛋糕 / 010
- › 可可海绵蛋糕 / 012
- › 豪华鸡蛋比萨饼 / 014
- › 甜蜜红薯球 / 016
- › 便捷蛋糕粉面包 / 018
- › 新鲜苹果派 / 020
- › 永不失败的芝士蛋糕 / 022
- › 香甜咖啡布丁 / 024



第2章 万能的甜点“底料”



- › 卡士达酱 / 028
 - 法式冻糕随心配 / 030
 - 火热卡士达 / 032
 - 卡士达红茶蛋糕 / 034
 - 卡士达苹果派 / 036
- › 杏仁酱 / 038
 - 葡萄干蛋糕 / 040
 - 香蕉布朗尼 / 042
 - 杏仁塔 / 044
 - 杏仁咖啡蛋糕 / 046



塔坯 / 048

软曲奇(2款) / 050

洋梨白桃酥 / 052

香甜红薯塔 / 054

杏仁牛轧糖曲奇 / 056

特色饼坯 / 058

特色烤饼 / 060

老式甜甜圈 / 062

脆皮比萨饼 / 064



第3章 栗原家的经典甜点



- 得意小圆饼 / 068
- 葱油圆饼 / 070
- 清爽蛋糕 / 072
- 胡萝卜蛋糕 / 074
- 蜂巢蛋糕 / 076
- 枫糖曲奇 / 078
- 榛子曲奇 / 080
- 法式杏仁瓦片饼 / 082
- 椰香珍珠奶茶 / 084
- 戚风蛋糕 / 086
- 原味戚风蛋糕 / 088
- 香蕉戚风蛋糕 / 090
- 香料戚风蛋糕 / 091
- 简易裱花蛋糕之白森林蛋糕 / 092
- 简易裱花蛋糕之巧克力涂层蛋糕 / 094



第4章 我的甜点制作手记



- 模具 / 097
- 工具 / 099
- 材料 / 102
- 笔记 / 104



使用说明

- 1大勺相当于15ml，1小勺相当于5ml，1量杯相当于200ml。

- 烤箱的加热时间需根据具体机型进行调整。

- 微波炉的加热时间以输出功率为500W的机型为标准。若你所使用的机型输出功率不同，实际的加热时间可根据以下系数进行换算。

600W：加热时间 $\times 0.8$

700W：加热时间 $\times 0.7$

800W：加热时间 $\times 0.6$

1000W：加热时间 $\times 0.5$

总之，输出功率越高，加热时间越短。另外，即使输出功率相同，不同厂家生产的微波炉的火力也不尽相同，因此还需要根据微波炉的实际情况来调整加热时间。如果没有把握的话，可以将第一次加热的时间缩短一些，然后视情况慢慢延长加热时间。



我有一个习惯，就是喜欢在做甜点的时候突发奇想，改变其原有的材料或做法。正是因为这种喜欢创新的心理，我尝试做出了数款构思精妙的小甜点。当然，这些甜点的制作方法都非常简单，即使有人觉得平淡无奇也不足为怪。

第1章

构思精妙的小甜点



晃晃水果冻

参考分量
4~6人份

材料

明胶	10g
水	5大勺
橙汁	4量杯
柠檬（榨汁备用）	1/2个
牛奶、什锦水果	适量



做法

1. 将明胶放入5大勺水中，泡软备用。
2. 将橙汁和柠檬汁倒入锅中，煮开后关火，加入明胶。待明胶溶化后，将果汁混合物盛入碗中（图A），冷却后放入冰箱冷藏。
3. 待步骤2中的果汁混合物凝固后，用勺子将其捣碎（图B）。另取一个碗，放入什锦水果，再放入捣碎的果冻，最后倒入适量牛奶即可。

TIPS

有没有觉得普通的果冻吃起来口感有些硬呢？放心吧，这款晃晃水果冻正是因为口感松软、入口即化而得名的。吃的时候再加入适量牛奶，就能融合奶香和果冻自身的酸味，搭配出水果酸奶的口感。而为了让果冻更漂亮一些，我尝试着将果冻与什锦水果混合在一起。另外，我们也可将这款果冻作为餐后甜品享用。我相信，那唇齿留香、口感清爽的绝妙感觉，一定会让你赞不绝口！



草莓冻酸奶

参考分量
6人份

材料

原味酸奶	500g
鲜奶油	1量杯
细砂糖	1/2量杯
草莓	300g



做法

1. 将鲜奶油、细砂糖放入大碗中打发（图A）。待打发到8成（奶油比较浓稠且表面出现纹路）时，便可加入原味酸奶和草莓，搅拌均匀。
2. 将步骤1中的草莓酸奶放入冰箱，冷冻至半凝固状态后取出，再用勺子将草莓捣成小块并搅拌均匀（图B），然后再次放入冰箱冷冻，使之进一步凝固即可。

TIPS

在给这些小甜品拍照的时候，摄影师小绿一眼就看中了这款草莓冻酸奶。与普通的冰激凌相比，这款甜品口感更为清爽，制作方法也相当简单。虽然酸奶与草莓是公认的完美组合，但如果选择香蕉、菠萝、巧克力等与酸奶搭配的话，效果同样令人惊艳。要是再配上一点儿利口酒，这款冻酸奶就能瞬间升级为时尚感十足的甜品哟。



松软牛奶冻

参考分量
4~6人份

材料

明胶	10g
水	4大勺
白葡萄酒	3大勺
水	1/2量杯
细砂糖	50g
牛奶	2量杯
鲜奶油	1量杯



做法

1. 将明胶放入4大勺水中，泡软备用。
2. 将白葡萄酒、水和细砂糖放入锅中，煮沸后关火，并放入明胶。待明胶溶化后，将锅底浸入冷水中。待混合物冷却后加入牛奶，搅拌均匀（图A）。
3. 将鲜奶油倒入碗中，并将碗底浸在冰水中，然后在低温环境下将鲜奶油打发至黏稠状。
4. 待步骤2中的混合物冷却并略有黏稠感后，向其中倒入打发好的鲜奶油。然后用滤网将混合物过滤两次左右（图B），最后放入冰箱冷冻。

TIPS

我是在一家餐厅里品尝到这款甜品的。当时那令人感怀的味道，一直让我意犹未尽。为了重现这一美味，我一次又一次地尝试，终于做出了记忆中的绝妙滋味。它那入口即化的松软口感和分外怡人的清甜味道交织在一起，好吃得令人停不下来。而制作过程中的两至三次过滤，就是使这款甜品松软可口的秘诀之一。另外，我们也可将这款牛奶冻作为餐后甜品享用。



冰冻木瓜蛋糕

参考分量

4~6人份

材料

普通蛋糕	1块
鲜奶油	1量杯
牛奶	1/2量杯
鸡蛋	2个
木瓜	1个
薄荷叶	适量



做法

1. 将蛋糕放入耐热玻璃碗中，注意蛋糕与碗的边缘需留有1cm左右的空隙（图A）。
2. 将鲜奶油、牛奶和鸡蛋搅拌均匀后，淋在蛋糕上（图B）。待混合物慢慢渗入蛋糕后，在碗上覆盖一层保鲜膜，然后将碗放入微波炉加热约5分钟。
3. 取出碗，除去保鲜膜。待蛋糕冷却后，放入冰箱冷冻，使之凝固。
4. 将木瓜切开，去籽，然后将冷冻好的蛋糕用勺子舀出并放在木瓜中，最后点缀少许薄荷叶即可。

TIPS

这是普通蛋糕的一种独家吃法。经过上述步骤处理过的蛋糕，在保持了自身甜腻口感的基础上，味道更加丰富。这种做法还有一个好处，那就是即使使用已经不太新鲜的蛋糕，也一样能制作出可口的甜点！如果你没有长方形的耐热玻璃碗，那也没有关系——我们可以将蛋糕捣碎后再放在耐热碗中加热。这样一来，用什么形状碗都可以。这款甜点十分适合与木瓜搭配食用，不过就算不加木瓜也非常好吃。另外，淋上一些鲜奶油也很不错。

