

初学者也不会失败!

随书附赠精美小册子
为您介绍基本
材料与工具

美味诀窍一目了然★★★★★

甜点制作基础



家庭甜点制作达人



Oda Makiko

小田真规子 著

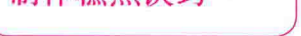
初学者也
能熟练制
作糕点!



就是这种状态

一目了然的
制作糕点诀窍

通过创新来丰
富糕点种类



充分掌握决
定味道和口
感的搅拌和
打发方法!



25-30次



还有很多日式
糕点的方子!



美味诀窍一目了然

甜点制作基础



(日)小田真规子 著 周小燕 译

TITLE: [おいしさのコツが一目でわかる 基本のお菓子]

BY: [小田真規子]

Copyright © Oda Makiko, 2014

Original Japanese language edition published by SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本成美堂出版株式会社授权北京书中缘图书有限公司出品并由红星电子音像出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

图书在版编目 (CIP) 数据

美味诀窍一目了然. 甜点制作基础 / (日) 小田真
规子著; 周小燕译. -- 南昌: 红星电子音像出版社,
2016.8

ISBN 978-7-83010-064-3

I. ①美… II. ①小… ②周… III. ①甜食 - 制作
IV. ① TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 143331 号

责任编辑: 黄成波

美术编辑: 杨 蕾

美味诀窍一目了然——甜点制作基础

(日) 小田真规子 著 周小燕 译



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 李 伟

设计制作: 王 青

出版
发行 红星电子音像出版社

地址 南昌市红谷滩新区红角洲岭口路 129 号
邮编: 330038 电话: 0791-86365613 86365618

印刷 江西华奥印务有限责任公司

经销 各地新华书店

开本 185mm × 260mm 1/16

字数 60 千字

印张 13

版次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-83010-064-3

定价 49.80 元

赣版权登字 14-2016-0273

版权所有, 侵权必究

本书凡属印装质量问题, 可向承印厂调换。

美味诀窍一目了然

甜点制作基础



(日)小田真规子 著 周小燕 译

10项基础操作

制作美味糕点的

制作糕点时，有很多和烹饪不同的操作。为了制作美味糕点，这里介绍从准备材料和工具到完成的10项基础操作。

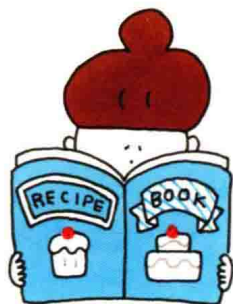
1 工具保持清洁

工具不仅要卫生干净，还不能残留任何水分和油分，不然会影响蛋液的打发。将工具清洗干净，擦干后使用。



2 提前熟读配方

制作糕点的关键在于掌握制作的所有流程。要提前掌握制作步骤。



3 称重备用

准备配方内所有涉及的材料，称重备用。泡打粉、可可粉等先与粉类混合，放入保鲜袋或碗内搅拌均匀备用，这样之后搅拌时才不会产生疙瘩。



粉类混合后，放入保鲜袋混合均匀。

将材料称重，放在操作台上备用。



4 提前将材料静置到合适温度

制作时才取出材料，材料的温度会影响糕点成品的状态。将黄油、奶油奶酪、鸡蛋等从冰箱中取出后在室温下静置回温的操作要在制作前30分钟进行。黄油、低筋面粉、蛋白、淡奶油等冷却使用时，要冷藏30分钟以上。一定要将材料提前静置到合适温度。



黄油在室温下软化到用手指能轻轻按下的状态。

5 粉类过筛放入材料中

混入空气后材料会变得蓬松柔软。另外，为了避免混合或者搅拌时形成疙瘩，一定要将粉类过筛后放入材料中。分几次放入时，一定要提前过筛备用。



粉类均匀过筛后放入碗内。



分几次搅拌时，一定要在提前准备阶段就过筛备用。

6 隔水加热到合适温度

隔水加热是热水通过碗间接加热的过程。用途不同，热水温度也不同，要保持合适的温度。达到合适的温度后，关火。

海绵蛋糕

60°C



平底锅内倒入热水，碗底铺上抹布来固定碗。

黄油

80~100°C



注意不要溅入水分。

巧克力

60°C



注意不要混入水蒸气。

7 将凝固剂正确融化后使用

速溶吉利丁、吉利丁粉、琼脂的处理方法各有不同，要正确融化后使用。

速溶吉利丁



煮沸之前关火，撒入吉利丁后搅拌，用余热融化。

吉利丁粉



撒入分量内的凉水搅拌，泡软后隔水加热融化。煮到沸腾后会残留吉利丁的味道，凝固作用也会减弱。

琼脂丝、琼脂粉



琼脂丝用水泡软，滤去水分后撕碎。琼脂粉、琼脂丝一起放入分量内的水中加热，煮沸后转小火，加热 1~2 分钟就完全融化了。

8 O、S、I、J 字形搅拌法



材料的搅拌方法会影响糕点的味道和口感。基础搅拌方法就像是描绘 O、S、I、J 字一样，是用橡皮刮刀或者打蛋器搅拌的 4 种方法。请根据用途和材料状态选择合适的搅拌方法。



O 字搅拌法

打发时一圈圈绕圈搅拌。多出现在阶段 1 中，不需要诀窍。



S 字搅拌法

用橡皮刮刀在碗底像摩擦一样搅拌的方法。



I 字搅拌法

无需搅匀的切拌，对半切下后叠加。用于派或者司康的搅拌方法。



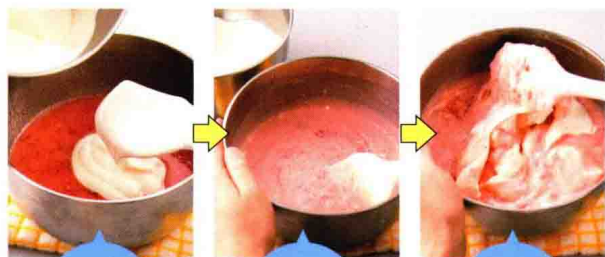
J 字搅拌法

打发好的蛋液内放入粉类，慢慢搅拌，避免消泡。

建议

比重不同,无法一次搅匀

对基础材料和打发淡奶油等较硬的材料（比重较重的材料）和较软的材料（比重较轻的材料）搅拌时，首先放入 1/4~1/3 的量，搅拌均匀后再放入剩余的材料继续搅拌。



放入
1/4~1/3 的量

搅拌

放入剩余
的量搅拌

建议

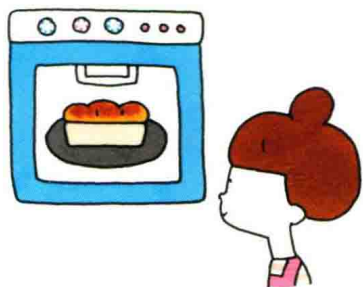
巧克力经过调温后表面更光滑

制作巧克力糕点时，如果只把板状巧克力融化凝固，表面会出现“结霜现象”，变得粗糙不均，带有白霜，外观和味道也会变差。所以要将巧克力融化，通过调节温度来调整油脂的结晶，还需要进行“调温”的步骤，避免出现结霜现象。调温有几种方法，最简单可行的是放入切碎的巧克力，调整出漂亮的结晶。

9 观察烘烤状态

如果烘烤不充分，糕点冷却后容易塌陷。可以用以下介绍的方法判断烘烤状态。

观察确认



磅蛋糕、戚风蛋糕等烘烤糕点在完成约10分钟前充分膨胀，之后缩至略小一圈。所以，要在标注烘烤时间的10分钟前观察烤箱，检查膨胀的样子。

用手触碰



烘烤后用手触碰表面，有适度的弹性就烤好了。听到“噗噗”的声音，质地柔软，代表半熟。

斜插入竹签



蛋糕中间最难烤熟，将竹签从蛋糕边缘斜着插入中间，竹签上没有粘上蛋糕就说明烤好了。若模具和蛋糕之间出现缝隙，也说明烤好了。

10 从模具干净脱模

将烤好的糕点从模具干净脱模，这也是一个不能忽略的步骤。

留出方便取出的油纸长度



为了使油纸方便取出，铺入模具时要留出多余的长度。

连同模具一起磕下



使用海绵蛋糕、戚风蛋糕等烘烤模具时，烤好后连同模具在距离约10cm的高度轻轻磕下，磕出温热的空气，避免遇冷收缩，也方便取出。

模具上涂抹黄油、撒上高筋面粉



将巧克力熔岩蛋糕从模具取出盛盘时，要提前在模具上薄薄地涂抹上一层黄油，撒上高筋面粉后再倒入蛋糕糊。

一定能做出美味的糕点！



按照本书
实践!

美味糕点的结构

即使初学者也能制作

本书中除了大量步骤图片外，也对面糊的状态和操作诀窍等给出了通俗易懂的解释。对于糕点初学者或者做过几次都失败的人来说，本书中的制作方法都能做出美味的糕点，一定要尝试一下！

随着制作阶段的变化培养制作糕点的兴趣

结构 1



“下面就开始做美味的奶油蛋糕吧！”初次制作糕点时大都干劲十足、信心十足，但成品不尽人意，往往半途而废。你是不是也有过这样的经历呢？其实，奶油蛋糕对初学者来说非常困难。若是初次制作糕点，可以先从制作简单、不易失败的糕点开始做起。本书的结构是随着制作阶段的生长来一点点提高水平的。只有成功做出美味的糕点，才会有“下次还想再做”的心情，渐渐的也就喜欢上制作糕点啦！

容易购买的材料、工具

结构 2

不管材料还是工具，都应使用容易购买的物品。比如，制作糕点主要是使用无盐黄油，但自家烘焙一般使用有盐黄油。本书中，为了降低制作糕点的难度，也介绍了几种使用有盐黄油的配方。因为一并使用色拉油，所以不用介意是否含有盐分。



用板状巧克力做出正宗糕点！



材料和工具的了解可巧妙利用本书小册子！



用汤勺做出美丽的装饰！

按照配方制作的话，就能做出理想中的糕点啦。

了解制作美味糕点的诀窍、 不会失败的要点 **结构 3**



需要查看材料的状态时，可参考标有“颜色发白”“就是这种状态”等对话框，解释部分用黄色横线标明。



需要注意的次数、时间、火力等用记号标记。材料静置时间、冷却时间一目了然。

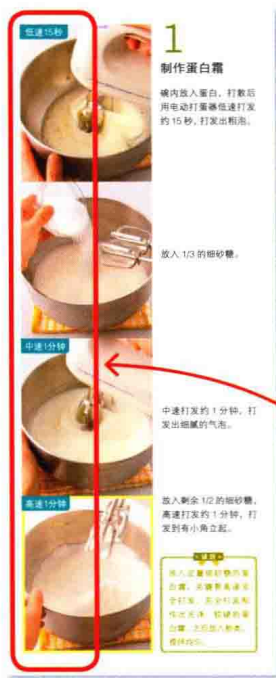


详细说明了制作糕点的各种诀窍，比如决定味道和口感的重要步骤、容易失败的地方等。

完全掌握制作糕点不可或缺的 搅拌方法、打发方法 **结构 4**

改变搭配比例就能 改变糕点的成品 **结构 5**

制作糕点时会出现大量搅拌、打发材料的步骤。



本书中的搅拌方法分为 **O、S、I、J** 4种，一目了然。

“打发方法”标注了电动打蛋器的速度和打发时间，一目了然。

材料	18个
[泡芙糊]	
牛奶	60mL
水	60mL
有盐黄油	60g
砂糖	1小勺
低筋面粉	60g
鸡蛋	2~3个(130~140g)
蛋液	适量
糖粉	适量
材料比例	
液体：黄油：粉类：蛋液 = 2：1：1：2	

应用广泛的糕点会标出“材料比例”。熟悉制作糕点的人也可以参照这个比例来创新糕点。比如，将1/2个鸡蛋代替牛奶、增加黄油分量，以此来改变味道和口感。努力成为享受创新的高手吧！

制作美味糕点的10项基础操作 2
即使初学者也能制作美味糕点的结构 6

阶段1



“只需搅拌”的简单糕点

简单玛芬 12
< 创新 > 巧克力香蕉玛芬 15
简单薄饼 16
< 创新 > 酸奶薄饼 19
玛德琳 20
费南雪 22
燕麦饼干 24
酥片 26
纽约芝士蛋糕 28
< 创新 > 核桃芝士蛋糕 31
可丽饼 32
< 创新 > 牛奶可丽饼 35
年轮蛋糕 36
< 创新 > 抹茶年轮蛋糕 39
甜甜圈 40
< 创新 > 肉桂甜甜圈 43
布朗尼蛋糕 44
< 创新 > 卡布奇诺布朗尼蛋糕 47

专栏 用圆锥形裱花袋创新 48



阶段2



搅拌方法略微复杂的糕点

- 葡萄干曲奇..... 50
- < 创新 > 双重巧克力曲奇..... 53
- 冰箱饼干..... 54
- < 创新 > 三角饼干..... 57
- 雪球饼干..... 58
- < 创新 > 抹茶雪球饼干..... 59
- 司康..... 60
- < 创新 > 生姜蛋糕..... 63
- 叶子派..... 64
- < 创新 > 奶酪棒..... 67
- 磅蛋糕..... 68
- < 创新 > 焦糖洋梨蛋糕..... 71
- 泡芙..... 72
- < 创新 > 闪电泡芙..... 75

使用蛋黄的力量制作

- 卡仕达奶油酱..... 76
- < 创新 > 巧克力卡仕达奶油酱..... 77

使用砂糖的力量制作

- 草莓果酱..... 78
- < 创新 > 牛奶果酱..... 79
- < 创新 > 生焦糖..... 79

- 卡仕达奶油酱的应用
- 提拉米苏..... 80

- 派皮的应用
- 苹果派..... 82

- 磅蛋糕的应用、卡仕达奶油酱的应用、冰箱饼干的应用
- 水果塔..... 84

阶段3



打发柔软蛋液制作糕点

- 奶油蛋糕..... 88
- 蛋糕卷..... 94
- < 创新 > 咖啡蛋糕卷..... 99
- 达克瓦兹..... 100
- 舒芙蕾奶酪蛋糕..... 104
- 长崎蛋糕..... 106
- 戚风蛋糕..... 110
- < 创新 > 红茶戚风蛋糕..... 113

专栏

- 使用裱花嘴装饰..... 114
- 漂亮分切蛋糕的方法..... 116

阶段4



凝固制作冷藏糕点

- 布丁..... 118
- < 创新 > 餐馆风味顺滑布丁..... 119
- 西柚果冻..... 120
- 芒果布丁..... 122
- 新鲜奶酪蛋糕..... 124
- 草莓慕斯..... 126
- 杏仁豆腐..... 128
- 薄荷柠檬果子露..... 130
- < 创新 > 酸奶橙子果子露..... 131
- 香草冰淇淋..... 132
- < 创新 > 焦糖冰淇淋..... 135

专栏

- 糕点的保存方法和烘烤过度的处理方法..... 136





阶段6



经典日式糕点

红豆糯米团子	166
水羊羹	170
蒸羊羹	174
核桃年糕	176
铜锣烧	178
大福	180
<创新> 草莓大福	181
柏叶饼	182
樱饼(关西风味、关东风味)	184
温泉馒头	188
荻饼	190

迷你专栏

制作日式糕点常用的豆类	167
日本各地的羊羹	171



阶段5



人气巧克力糕点

香料巧克力蛋糕	138
生巧克力	142
巧克力球	144
(巧克力、柚子果酱\白巧克力、薄荷)	
巧克力慕斯	148
干果果仁巧克力	150
<创新> 岩石巧克力	153
巧克力熔岩蛋糕	154
甘纳许松露巧克力	158
(巧克力、红茶\白巧克力、抹茶)	
巧克力蛋糕	162

一定要仔细阅读!

本书的常用标准

- * 计量单位, 1小勺=5mL, 1大勺=15mL, 1杯=200mL。
- * “室温下静置回温”中的室温指的是18~22℃。
- * 除了特别指出外, 烘烤时一般都放在烤箱下层。另外, 烤箱品种不同, 烘烤火力也要随之加减。配方的烘烤时间和温度要酌情加减, 边观察糕点的状态边调整。
- * 平底锅使用特氟龙涂层的品种。直径26cm和20cm是方便使用的尺寸。
- * 烹饪时间要酌情加减, 不包含提前准备阶段所需时间。分几次烘烤糕点时则标注到第一次烘烤完毕的时间。阶段4的“凝固制作冷藏糕点”中, 包含冷却凝固的时间。
- * 鸡蛋选用普通大小(1个50g)。
- * 柠檬皮和橙子皮是只选用表皮部分, 不能使用白色脉络部分。
- * 黄油隔水加热时, 表示的是“黄油融化、形状消失为止”。另外, 对隔水加热的材料, 表示的是“温热的状态”。
- * 虽然配方中标注了保存时间, 但要比市售糕点的保存时间短, 建议尽快食用完毕。

阶段1



“只需搅拌”的 简单糕点

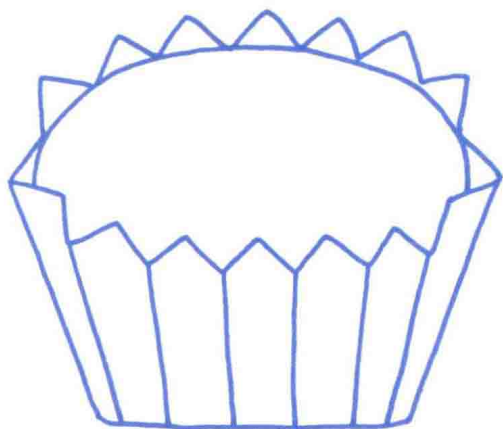
下面开始制作糕点。

玛芬、玛德琳、可丽饼、布朗尼……

努力做出这些美味的糕点吧！

制作开始前，一定要做好粉类和黄油的前提准备。

来吧，享受“转圈搅拌”的乐趣吧！





柠檬凸显黄油的香味!

简单玛芬

真视子老师的
建议

操作时间 * 约50分钟

保存期限 * 常温3天

就算是初学糕点的人，只要按照配方制作也不会失败！从“每次放入材料都搅拌”开始练习吧。

材料

直径 6cm、高 5cm 的玛芬模具 6 个

① 低筋面粉	150g	鸡蛋	2 个
泡打粉	1/2 小勺	柠檬汁	1 大勺
有盐黄油	50g	柠檬皮屑	1/2 个
油（色拉油、菜籽油等）	50g	香草精	少量
砂糖	120g		

提前准备



1 将材料①放入保鲜袋中混合均匀。



2 将黄油切成 1cm 厚的小块，和油混合，隔水加热到黄油融化、失去形状。

3 操作 30 分钟前将鸡蛋从冰箱中取出，室温下静置回温。

4 柠檬撒上盐（分量以外）揉搓，用水洗净。准备柠檬汁和柠檬皮屑。



5 烤箱预热到 180°C。

搅拌材料

1

搅拌蛋液

碗内打入鸡蛋，用打蛋器像搅碎蛋黄一样搅拌。



〇字搅拌法 30秒

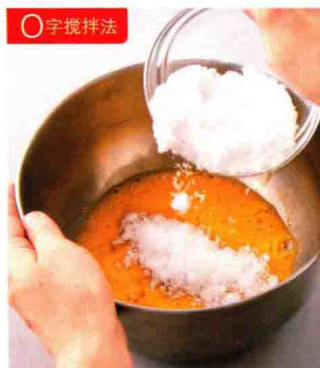


用打蛋器搅拌 30 秒，将蛋白和蛋黄搅拌均匀。

2

搅拌砂糖

放入砂糖，用打蛋器搅拌到砂糖融化。



〇字搅拌法

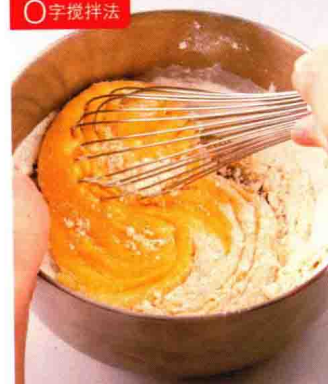


3

搅拌粉类

将提前准备**1**过筛到碗内。

〇字搅拌法



用打蛋器转圈搅拌。

〇字搅拌法



就是这种状态。

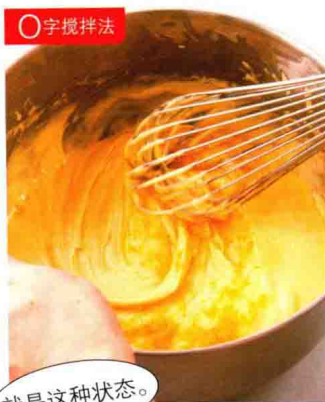
〇字搅拌法



4

搅拌黄油、油和香草精

分两次放入提前准备**2**，每次都搅拌均匀。然后倒入香草精，搅拌均匀。



〇字搅拌法

5

搅拌柠檬汁、柠檬皮

放入提前准备**4**，搅拌均匀。

就是这种状态。



搅拌到提起打蛋器时面糊缓缓落下、残留形状、出现光泽为止。

烘烤面糊



6

倒入模具烘烤

均匀倒入玛芬模具，放入烤箱烘烤 20~25 分钟。



烘烤完毕后，放在蛋糕架上散热。