

【日】主妇之友社 主编 谷雨 译

菓子，

西式&日式/ 热烤&冷冻

96种人气菓子，320例延伸做法，365天都能愉快享受的终极菜谱！

光明日报出版社

菓子， 西式&日式/热烤&冷冻

【日】主妇之友社 主编 谷雨 译



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菓子, 西式&日式/热烤&冷冻 / 日本主妇之友社主编;
谷雨译. — 北京: 光明日报出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5194-2224-0

I. ①菓… II. ①日… ②谷… III. ①食谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第249579号

著作权合同登记号: 图字01-2016-7396

Zairyo Ga Hitome De Wakaru! Tetsukuri Okashi Techo Yokubari Recipes 320
© Shufunotomo Co., LTD.2015
Originally published in Japan in 2015 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.
Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., Kawagoe.

菓子, 西式&日式 / 热烤&冷冻

主 编: [日]主妇之友社	译 者: 谷雨
责任编辑: 李 娟	策 划: 多采文化
责任校对: 于晓艳	装帧设计: 水长流文化
责任印制: 曹 净	
出 版 方: 光明日报出版社	
地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062	
电 话: 010-67022197 (咨询)	传 真: 010-67078227, 67078255
网 址: http://book.gmw.cn	
E- mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn	
法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师	
发 行 方: 新经典发行有限公司	
电 话: 010-62026811	E- mail: duocaiwenhua2014@163.com
印 刷: 北京艺堂印刷有限公司	
本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换	
开 本: 750×1080 1/16	
字 数: 140千字	印 张: 9
版 次: 2016年11月第1版	印 次: 2016年11月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5194-2224-0	
定 价: 59.80元	

Contents 目录

材料的正确称量方法……4
搅拌的基础·制作蛋白霜……5
事前的基础准备……6

洋菓子

 海绵蛋糕 基础做法……8

海绵蛋糕……10

瑞士卷……12

戚风蛋糕……14

 磅蛋糕 基础做法……16

水果磅蛋糕……18

 派 基础做法……20

苹果派……22

千层派……25

 果子塔 基础做法……26

草莓果子塔……28

乳蛋饼……30

迷你塔……31

 曲奇 基础做法……32

滴面甜饼……34

模型曲奇……36

冻曲奇……38

裱花曲奇……40

雪球……41

奶油酥饼……42

意大利脆饼……43

 泡芙 基础做法……44

奶油泡芙……46

脆薄空心玛芬蛋糕……48

奶酪咸泡芙……50

闪电泡芙……51

 可丽饼·烤薄饼 基础做法……52

可丽饼……54

千层可丽饼……56

烤薄饼……57

 甜甜圈 基础做法……58

甜甜圈……60

法琪泡芙圈……62

西班牙油条……63

 布丁 基础做法……64

布丁……66

法式焦糖布丁……67

 玛德琳蛋糕·司康饼
基础做法……68

玛德琳蛋糕……70

费南雪……71

甜面包干……72

司康饼……73

玛芬蛋糕……74

蒸面包……75

 奶酪系列 基础做法……76

舒芙蕾奶酪蛋糕……78

烘焙奶酪蛋糕……80

雷亚奶酪蛋糕……82



纽约奶酪蛋糕……84

提拉米苏……85



巧克力系列 基础做法……86

巧克力蛋糕……88

萨赫蛋糕……89

德菲丝……90

生巧克力……91

巧克力达克瓦兹……92

布朗尼……93

熔岩蛋糕……94

巧克力慕斯……95

四果巧克力……96

热巧克力……97

水果干巧克力……98

巧克力脆片……99



杰拉朵系列 基础做法……100

香草冰激凌……102

冻酸奶……103

杰拉朵……104

果子露……105

水果冰棒……106

芭菲……107



吉利丁·琼脂 基础做法……108

果冻……110

慕丝……111

牛奶巴伐利亚布丁……112

杏仁豆腐……113

意式奶冻……114

和菓子



红豆馅 基础做法……116



练切 基础做法……118

栗子蒸羊羹……120

水羊羹……121

练切……122

铜锣烧……123



年糕 基础做法……124

红豆大福……126

柏饼……127

红豆包……128

草饼……129

樱饼……130

团子……131



金锣烧·葛粉 基础做法……132

牛奶琼脂……134

葛粉……135

柚饼子……136

金锣烧……137

甜薯蛋糕……138

蜂蜜蛋糕……139

制作日式点心的用具……140

菓子的基本用语……142

奶油&酱汁等菜谱索引……143

菓子， 西式&日式/热烤&冷冻

【日】主妇之友社 主编 谷雨 译



光明日报出版社

Contents 目录

- 材料的正确称量方法……4
- 搅拌的基础·制作蛋白霜……5
- 事前的基础准备……6

洋菓子

-  海绵蛋糕 基础做法……8
 - 海绵蛋糕……10
 - 瑞士卷……12
 - 戚风蛋糕……14
-  磅蛋糕 基础做法……16
 - 水果磅蛋糕……18
-  派 基础做法……20
 - 苹果派……22
 - 千层派……25
-  果子塔 基础做法……26
 - 草莓果子塔……28
 - 乳蛋饼……30
 - 迷你塔……31
-  曲奇 基础做法……32
 - 滴面甜饼……34
 - 模型曲奇……36
 - 冻曲奇……38
 - 裱花曲奇……40
 - 雪球……41
 - 奶油酥饼……42
 - 意大利脆饼……43

-  泡芙 基础做法……44
 - 奶油泡芙……46
 - 脆薄空心玛芬蛋糕……48
 - 奶酪咸泡芙……50
 - 闪电泡芙……51
-  可丽饼·烤薄饼 基础做法……52
 - 可丽饼……54
 - 千层可丽饼……56
 - 烤薄饼……57
-  甜甜圈 基础做法……58
 - 甜甜圈……60
 - 法琪泡芙圈……62
 - 西班牙油条……63
-  布丁 基础做法……64
 - 布丁……66
 - 法式焦糖布丁……67
-  玛德琳蛋糕·司康饼 基础做法……68
 - 玛德琳蛋糕……70
 - 费南雪……71
 - 甜面包干……72
 - 司康饼……73
 - 玛芬蛋糕……74
 - 蒸面包……75
-  奶酪系列 基础做法……76
 - 舒芙蕾奶酪蛋糕……78
 - 烘焙奶酪蛋糕……80
 - 雷亚奶酪蛋糕……82



纽约奶酪蛋糕……84

提拉米苏……85



巧克力系列 基础做法……86

巧克力蛋糕……88

萨赫蛋糕……89

德菲丝……90

生巧克力……91

巧克力达克瓦兹……92

布朗尼……93

熔岩蛋糕……94

巧克力慕斯……95

四果巧克力……96

热巧克力……97

水果干巧克力……98

巧克力脆片……99



杰拉朵系列 基础做法……100

香草冰激凌……102

冻酸奶……103

杰拉朵……104

果子露……105

水果冰棒……106

芭菲……107



吉利丁·琼脂 基础做法……108

果冻……110

慕丝……111

牛奶巴伐利亚布丁……112

杏仁豆腐……113

意式奶冻……114

和菓子



红豆馅 基础做法……116



练切 基础做法……118

栗子蒸羊羹……120

水羊羹……121

练切……122

铜锣烧……123



年糕 基础做法……124

红豆大福……126

柏饼……127

红豆包……128

草饼……129

樱饼……130

团子……131



金锣烧·葛粉 基础做法……132

牛奶琼脂……134

葛粉……135

柚饼子……136

金锣烧……137

甜薯蛋糕……138

蜂蜜蛋糕……139

制作日式点心的用具……140

菓子的基本用语……142

奶油&酱汁等菜谱索引……143

材料的正确称量方法

要想制作出美味的点心，那就一定要恪守菜谱中材料的用量。随便称量是制作失败的主因。因此一定要时刻谨记正确称量食材用量。

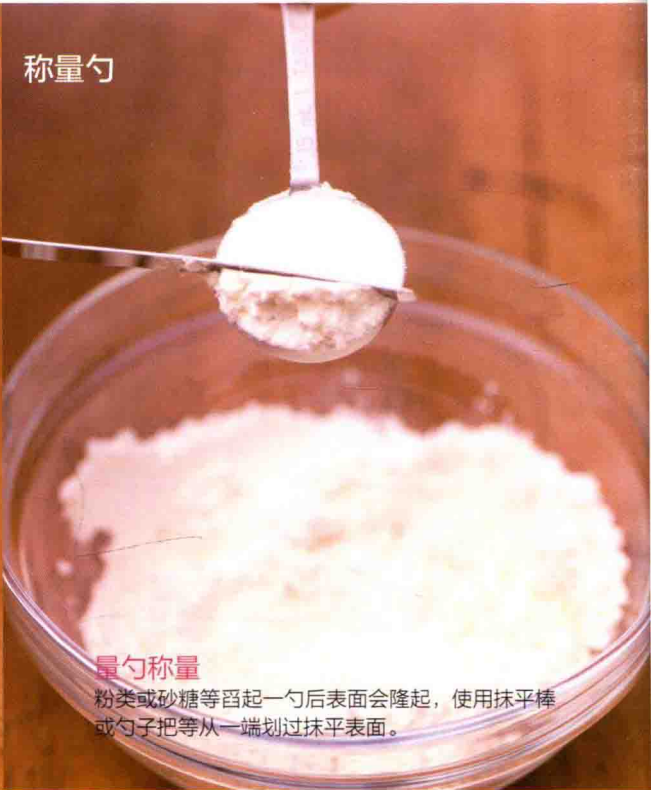


电子秤

称量勺

放在水平的台面上称量

倾斜的桌面会导致称量数据不准确，因此称量时请将电子秤放在水平的位置进行。称量粉类等时，需要先将碗放在称上，设置数据为0后再向内添加材料。



量勺称量

粉类或砂糖等舀起一勺后表面会隆起，使用抹平棒或勺子把等从一端划过抹平表面。



手动称量

称量杯

手指捻动称量

所谓的“1小撮”指的是用食指、中指、拇指这三根手指捏起的一撮，为1/4~1/5小勺。而“少许”则是指用食指与拇指轻轻捏起的分量，约为1/8小勺。



查看横截面称量

杯中放入液体后，将杯子放在水平桌面上查看横面刻度。1杯为200mL。

搅拌的基础

将奶油等材料放入碗中，一边保持低温一边打发至喜欢的硬度。

六分发

提起后，奶油呈稠糊状慢慢滴落的状态。

七分发

提起后，奶油呈细线状滴落的状态。

八分发

提起后，盆中奶油的前端呈稍微立起的状态。

九分发

提起后，盆中奶油的前端呈牢固三角形的状态。

制作蛋白霜

将蛋白打发至出现半透明的泡沫后，加入一撮细砂糖。之后分数次加入细砂糖继续打发。直至蛋白打出光泽，且提起搅拌器后蛋白呈三角形立起即可。

事前的基础准备

甜品美味的一大关键就是不可或缺的事前准备工作。黄油和粉类的事前处理必不可少。

室温软化黄油



将黄油切成厚约1cm的块，室温放置20~30分钟，用手指轻压可压扁即可。

筛粉



高筋面粉、低筋面粉、全麦粉、杏仁粉等粉末类材料称量后必须使用面粉筛或万能过滤器进行过筛。放在距离大碗或纸15cm的高度过筛2次即可。

洋菓子

海绵蛋糕

材料

(直径18cm的圆形蛋糕模具1个份)

海绵蛋糕面团

低筋面粉……80g

鸡蛋……3个

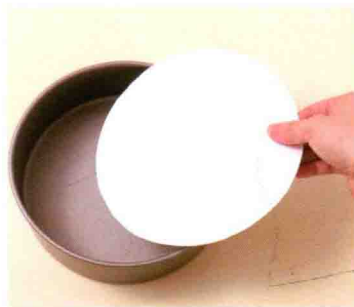
细砂糖……80g

黄油(无盐)……20g

事前准备

- 低筋面粉过筛。
- 鸡蛋室温放置恢复常温。
- 黄油放入耐热容器中,用微波炉(600W)加热约20秒。
- 烤箱180℃预热。

➡ 详细步骤参照P.10



1 准备模具

模具底部铺一张烘焙纸。



4 打发至线状滴落

提起打蛋器后蛋液呈线状滴落即可。



2 鸡蛋加细砂糖搅拌

碗中打入鸡蛋,使用打蛋器一边粗略搅拌一边加入细砂糖。



5 加入面粉和黄油

加入低筋面粉后使用橡胶刮刀切拌,再加入溶化的黄油搅拌。



3 一边加热一边打蛋

将碗放入80℃左右的热水中,一边加热一边搅打鸡蛋。



6 烤好后脱模散热放凉

将面糊倒入模具中,放入180℃的烤箱内烘烤20~25分钟。烤好后脱模,放在蛋糕架上散热放凉。

戚风蛋糕

材料

(直径17cm的戚风蛋糕模具1个份)

面团

低筋面粉……70g

发酵粉……1小勺

A | 蛋黄……3个

细砂糖……30g

色拉油……40mL

牛奶……30mL

B | 蛋白……3个份

细砂糖……30g

事前准备

- 低筋面粉与发酵粉混合后过筛。
- 鸡蛋室温放置恢复常温。
- 烤箱170℃预热。

← 详细步骤参照P.14



1 A中的蛋黄与细砂糖搅拌

碗中放入蛋黄搅散，再加入细砂糖搅打出黏性。



4 制作蛋白霜

另取一个碗放入蛋白，加入1小撮细砂糖，打发至前端可竖起三角形。



7 完全混合

充分搅拌至用橡胶刮刀提起面糊后，面糊呈带状大面积滴落即可。



2 依次放入色拉油、牛奶搅拌

提起打蛋器后，蛋液呈线状滴落即可。



5 加入剩余的细砂糖打发

分2次加入剩余的细砂糖，打发至提起打蛋器后前端呈现三角形。



8 倒入模具

从较高的位置将面糊倒入模具中。



3 加入粉类

用打蛋器搅拌至看不见粉类。



6 分3~5次加入

分3~5次将蛋白霜加入蛋黄糊中，用橡胶刮刀从碗底开始翻拌。



9 放入烤箱中烘烤、散热放凉

将模具放入170℃的烤箱内烘烤35~40分钟。烤好后取出，不脱模，倒置散热放凉。



Sponge cake

海绵蛋糕

最关键之处在于充分打发鸡蛋与细砂糖。这样才能做出松软有光泽的蛋糕。

材料（直径18cm的圆形模具1个份）

蛋糕

低筋面粉……80g
黄油（无盐）……20g
鸡蛋……3个
细砂糖……80g

糖汁

细砂糖……10g
樱桃白兰地……1小勺
水……2大勺

装饰

草莓……20个
淡奶油……300g
细砂糖……20g
白巧克力……适量



事前准备

- 模具底部铺一张烘焙纸。
- 低筋面粉过筛。
- 鸡蛋室温放置恢复常温。
- 黄油放入耐热容器中，用微波炉（600W）加热约20秒。
- 烤箱180℃预热。
- 混合糖汁材料，煮沸后放凉。
- 取12个草莓留做装饰，剩余的草莓切片。
- 裱花袋搭配星形裱花嘴安装好。

做法（参照P.8）

- 1 碗中打入鸡蛋，使用打蛋器一边粗略搅拌一边加入细砂糖。
- 2 隔水加热打发鸡蛋，直至提起打蛋器后蛋液呈线状滴落即可。
- 3 加入低筋面粉后使用橡胶刮刀切拌。
- 4 加入软化的黄油搅拌后，将面糊倒入模具中。
- 5 将模具放入180℃的烤箱内烘烤20~25分钟。烤好后脱模散热放凉。
- 6 切成两份，每份均用刷子刷上糖汁。
- 7 碗中加入淡奶油和细砂糖，打至八分发。在下面一层的海绵蛋糕上按照一层奶油、一层草莓片、一层奶油的顺序涂抹摆放，最后用刮刀抹平奶油表面，将另一片海绵蛋糕盖在上面，用奶油涂抹蛋糕的侧面和顶部。将剩余的奶油放入裱花袋中在蛋糕表面裱花，摆放切开的草莓，撒上碎巧克力做装饰即可。

材料（直径18cm的圆形模具1个份）

低筋面粉……60g
可可粉……15g
鸡蛋……3个
细砂糖……80g
牛奶……30mL

可可面团



事前准备

- 低筋面粉与可可粉混合过筛。

做法

参照P.10海绵蛋糕面团的做法，将4中的黄油替换成牛奶即可。



蜂蜜面团

材料（直径18cm的圆形模具1个份）

低筋面粉……80g
鸡蛋……3个
细砂糖……70g
蜂蜜……25g
牛奶……30mL

做法

参照P.10海绵蛋糕面团的做法，在1中打散鸡蛋时加入蜂蜜，将4中的黄油替换成牛奶即可。

多种奶油



红茶奶油

材料

（易制作的分量）
淡奶油……200g
细砂糖……20g
红茶粉……2小勺

做法

将材料放入碗中打至八分发即可。



巧克力奶油

材料

（易制作的分量）
淡奶油……200g
巧克力……60g

做法

- 1 将60g淡奶油放入锅中煮沸。
- 2 将切碎的巧克力放入碗中，再倒入1搅拌至顺滑。
- 3 加入剩余的淡奶油打至八分发。



红豆奶油

材料

（易制作的分量）
淡奶油……200g
煮红豆……200g

做法

碗中放入淡奶油打至八分发。加入煮红豆混合搅拌即可。



蓝莓奶油

材料

（易制作的分量）
淡奶油……200g
蓝莓酱……100g

做法

碗中放入淡奶油打至八分发。加入蓝莓酱混合搅拌即可。

Roll cake

瑞士卷

华丽的横截面展现了水果与奶油的完美组合。些许硬度的奶油让蛋糕卷起来更容易。



材料 (30cm×30cm的烤盘1个份)

蛋糕面团

低筋面粉……100g
黄油(无盐)……30g
鸡蛋……4个
细砂糖……80g
牛奶……2大勺

糖汁

水……4大勺
细砂糖……30g
樱桃白兰地……2小勺

奶油

淡奶油……200g
细砂糖……20g
黄桃(罐头)……2块

事前准备

- 烤盘底部铺一张烘焙纸。
- 低筋面粉过筛。
- 鸡蛋室温放置恢复常温。
- 黄油放入耐热容器中，放入微波炉(600W)加热约20秒。
- 烤箱180℃预热。
- 混合糖汁材料，煮沸后放凉。
- 黄桃切成1cm大小的块。

做法

- 1 碗中打入鸡蛋，使用打蛋器一边粗略搅拌一边加入细砂糖。
- 2 隔水加热打发鸡蛋，直至提起打蛋器后蛋液呈线状滴落即可。
- 3 加入低筋面粉后使用橡胶刮刀切拌。
- 4 依次加入软化的黄油、牛奶后搅拌，将面糊倒入烤盘中。
- 5 将烤盘放入180℃的烤箱内烘烤20分钟。
- 6 将烤好的蛋糕脱模散热放凉。放凉后用保鲜膜将蛋糕包住放入冰箱冷藏。在蛋糕有烤色的一面涂抹糖汁。
- 7 碗中加入淡奶油和细砂糖打至八分发。将奶油多次涂抹在蛋糕上，撒上黄桃，卷起蛋糕即可。