

小嶋老师 的泡芙

(日)小嶋留味 著
爱整蛋糕滴欢 译

小嶋老师 的 泡芙

(日) 小嶋留味 著

爱整蛋糕滴欢 译

辽宁科学技术出版社

沈 阳

YAPPARI CHOU CREAM by Rumi Kojima

Copyright © Rumi Kojima

All rights reserved.

Original Japanese edition published by NHK Publishing, Inc.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with NHK Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Eric Yang Agency Inc. Beijing Representative Office

© 2015, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由株式会社NHK出版授权辽宁科学技术出版社在中国出版中文简体字版本。著作权合同登记号：第06-2015-90号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

小嶋老师的泡芙 / (日) 小嶋留味著; 爱整蛋糕滴欢译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5381-9815-7

I. ①小… II. ①小… ②爱… III. ①西点—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第109093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25号

邮编: 110003)

印刷者: 辽宁一诺广告印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 187mm × 247mm

印 张: 3.5

字 数: 100千字

出版时间: 2016年7月第1版

印刷时间: 2016年7月第1次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 徐 跃

封面摄影 升谷玲子

摄影 吉田笃史

样本设计 肱冈香子

艺术设计 佐藤芳孝

下元美奈子

校对 岩田阳子

营养计算 宗像伸子

编辑 柳泽纪子(NHK出版)

相泽宏美

编辑助理 广濑知子

甜点制作助理 前田纪惠

东原绫子

松本由香

今泉直子

书 号: ISBN 978-7-5381-9815-7

定 价: 25.00元

联系电话: 024-23284367 联系人: 康 倩

地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 辽宁科学技术出版社

邮编: 110003

E-mail: 987642119@qq.com

目录



第 ① 部

制作美味的泡芙皮

- 首先，是烤出膨胀的泡芙皮！……………8
- 接下来，利用鸡蛋的风味制作卡士达奶油酱……………14
- 装饰泡芙……………18
- 做你喜爱的泡芙皮
- 脆硬的法式泡芙皮……………20
- 柔软蓬松的泡芙皮……………21
- 更简单，更容易制作，加入香草子的卡士达奶油酱……………22

第 ② 部

变换奶油酱尝试各种美味

- 坚果焦糖碎奶油酱+卡士达奶油酱……………26
- 栗子奶油酱+卡士达奶油酱……………27
- 以卡士达奶油酱为基础的各式各样的奶油酱
- 摩卡奶油酱……………30
- 巧克力奶油酱……………30
- 覆盆子奶油酱……………30
- 柠檬奶油酱……………30
- 坚果奶油酱……………31
- 黑芝麻奶油酱……………31
- 南瓜奶油酱……………31
- 抹茶奶油酱……………31
- 酸奶奶油酱……………32
- 冰淇淋巧克力酱装饰……………33

第③部

改变泡芙形状

- 闪电泡芙.....36
- 这样的泡芙怎么样?
- 天鹅.....38
- 爱心.....40
- NO.5.....41
- 饼干抹茶泡芙.....42
- 千层泡芙.....44
- 巴黎车轮泡芙.....46



第④部

泡芙皮的各种料理方法

- 油炸泡芙.....49
- 泡芙饼干.....50
- 泡芙冷盘.....52
- 咸泡芙.....54



在参考本书开始制作点心之前

- 这本书里所用的材料均为日本本地素材，黄油、小麦粉、鸡蛋、砂糖等跟中国的存在差异。所以成品也会有少许差异，请理解。

小嶋老师 的 泡芙

(日) 小嶋留味 著

爱整蛋糕滴欢 译

辽宁科学技术出版社

沈 阳



一提到泡芙，一定会有很多人说，我做的总是不能完美地膨胀……相信有这样失败经验的人肯定不少。的确，泡芙的皮和夹馅的卡士达奶油酱都是非常花费时间花费力气的工作。想要不失败，而且能烤出专业水平泡芙的，本书能帮你实现这个愿望。总之，为了能让大家做出好吃的泡芙和卡士达奶油酱，我将会超级详细地为大家解说。

以这个泡芙皮和奶油酱为基础，请试着挑战各种各样其他美味的泡芙哦。

小嶋老师的泡芙

小嶋老师的泡芙



小嶋留味

Rumi Kojima

日本大学艺术学部毕业，边工作边在东京制果学校学习甜点制作。在“新宿中村屋”的横沟春雄蛋糕大师的手下进行研学，之后在东京·小金井市开创了自己的蛋糕店“Oven・Mitten”。有着女性蛋糕师先驱称号的小嶋留味，她的甜点犹如精致女性一般细腻的味道，以充满热情与温暖的烤制甜品为主流。在小金井市也拥有自己的蛋糕教室。

在她的多年研究下推出了一系列在家里也能做出专业人士才能做出的美味甜点配方，得到了很多粉丝的支持与赞美。在她的甜点教室，会将专业人士的技术用易懂的方法传达给学员，所以有来自日本各个地方的粉丝报名学习。最近，教室里为中国粉丝专门开设了定期授课课程，也得到很多粉丝的赞扬。其出版的图书在烘焙爱好者之间广泛的被使用，得到很多的好评。她曾多次出演过日本NHK的甜点节目。

●本书使用的计量勺子是 大勺15ml，小勺5ml。

●没有特别说明E的情况是1人份、1个份、1枚份的热量，T代表调理时间。冷却、待凉、静置的时间不包含在内。●每个烤箱都认真读懂说明书后再进行使用。烤箱的时间都是参考时间，根据自己烤箱的状态进行调整。●鸡蛋没有特别备注的情况下都用L尺寸的鸡蛋，尽量使用新鲜的鸡蛋。●从烤箱里将甜点取出来时注意不要被烫伤。●本文中，微波炉（500W）显示的加热时间，如果用600W的烤箱就是0.8倍，400W的情况就是1.2倍，请自动换算后再进行操作。

目录



第 ① 部

制作美味的泡芙皮

- 首先，是烤出膨胀的泡芙皮！……………8
- 接下来，利用鸡蛋的风味制作卡士达奶油酱……………14
- 装饰泡芙……………18
- 做你喜爱的泡芙皮
- 脆硬的法式泡芙皮……………20
- 柔软蓬松的泡芙皮……………21
- 更简单，更容易制作，加入香草子的卡士达奶油酱……………22

第 ② 部

变换奶油酱尝试各种美味

- 坚果焦糖碎奶油酱+卡士达奶油酱……………26
- 栗子奶油酱+卡士达奶油酱……………27
- 以卡士达奶油酱为基础的各式各样的奶油酱
- 摩卡奶油酱……………30
- 巧克力奶油酱……………30
- 覆盆子奶油酱……………30
- 柠檬奶油酱……………30
- 坚果奶油酱……………31
- 黑芝麻奶油酱……………31
- 南瓜奶油酱……………31
- 抹茶奶油酱……………31
- 酸奶奶油酱……………32
- 冰淇淋巧克力酱装饰……………33

第③部

改变泡芙形状

- 闪电泡芙.....36
- 这样的泡芙怎么样?
- 天鹅.....38
- 爱心.....40
- NO.5.....41
- 饼干抹茶泡芙.....42
- 千层泡芙.....44
- 巴黎车轮泡芙.....46



第④部

泡芙皮的各种料理方法

- 油炸泡芙.....49
- 泡芙饼干.....50
- 泡芙冷盘.....52
- 咸泡芙.....54



在参考本书开始制作点心之前

- 这本书里所用的材料均为日本本地素材，黄油、小麦粉、鸡蛋、砂糖等跟中国的存在差异。所以成品也会有少许差异，请理解。



制作美味

第①部

脆脆的泡芙皮里夹着柔滑的入口即化的奶油酱。这二者合在一起，搭配出了既和谐又绝妙的泡芙。不是那种外皮上色有点深的硬硬的泡芙，也不是外皮软塌塌的那种软软的泡芙……这次介绍的是小嶋流派的，酥脆的泡芙皮里装着浓郁的卡士达奶油酱的泡芙。

皮、奶油，每种制作方法都不是很简单的，都是有一定的要诀在里面，快速地制作还需要一些力气，但是只要你抓住要诀，在家里也一定可以烤出美味的泡芙来。现在就来跟大家彻底地研究泡芙皮和奶油的制作方法。

的泡芙皮

首先，是烤出膨胀的泡芙皮！

泡芙会膨胀的原因是，在烤的时候泡芙里面的水蒸气想要出来，所以将泡芙顶得膨胀起来了。想要让它完美地膨胀起来有2个要点。加入面粉之后充分地搅拌使水分蒸发。使面粉充分出现黏稠感从而制造出强而有力的膜来。另一个要点，打散后的鸡蛋要根据观察面糊的变化一点一点地加进去。蛋液太多、太少都不能达到理想的膨胀效果。做到能够识别出真正理想的面糊来。



材料 泡芙皮的主要原料有4个。虽然原料很简单，但是它们的新鲜度和美味有着密不可分的关系。



面粉

面粉，用的是制作蛋糕的时候经常使用的筋度较低的低筋面粉。小麦粉里面的淀粉加热后成面糊状，将其烤制后就变成泡芙的皮了。为了不结块，使用前用筛网过筛后再使用。



蛋

用鸡蛋调节面糊的软硬度。尽量使用新鲜的、质量好的鸡蛋。为了不使面糊的温度突然下降，鸡蛋从冰箱取出来后要放置到室温左右的温度，充分打散后准备130g备用。



黄油

使用不含盐的黄油。黄油很容易串味，所以尽量买来后立刻使用。因为比较容易熔化，所以将黄油分4等份比较好。



牛奶

增加皮的风味和香味，牛奶起很大的作用。牛奶尽量使用脂质高的，新鲜的。不使用牛奶使用水的方法也有，还是觉得加入牛奶的更美味，能做出完美坚硬度，上色也更美丽。

工具 总之就是选择好搅拌的工具，这个是初学者也不容易失败的要点。



锅，手动打蛋器

铝制或者不锈钢制，加热时受热均匀底部稍微厚实一些的产品。直径18cm大小的锅会比较方便搅拌。因为要一次性加入面粉一鼓作气地搅拌，所以手动打蛋器的铁丝一定要非常牢固。在此我用的是长约23cm的手动打蛋器。



盆，硅胶刮刀

搅拌成糊状的泡芙糊，为了不让余热使其加热过度，需要立刻转移到盆里面之后再加入蛋液。盆的话最好使用底部半圆形的比较方便搅拌。大小为直径22cm左右。搅拌泡芙糊或者加入蛋液搅拌的时候，需要使用耐热的硅胶刮刀。如果没有的话用木制的也可以。



电动打蛋器

搅拌蛋液的时候面糊会慢慢变得厚重，需要足够的力气去搅拌。如果变厚重的话，使用电动打蛋器会比较方便。只装一根蛋抽使用比较方便。如果没有电动打蛋器的话，就用刮刀用力搅拌。



裱花袋，裱花嘴

将泡芙糊挤在烤盘上时需用裱花嘴和裱花袋。裱花袋使用长30cm的尼龙或者塑料制的。裱花嘴使用直径1cm的圆形的。裱花袋挤奶油馅的时候也可以用到。

烤泡芙皮

第 1 部

煮牛奶、水、黄油



1 锅里放入牛奶、水、黄油、砂糖、盐，开大火用手动打蛋器轻轻搅拌。



2 黄油完全熔化，扑哧扑哧沸腾起来的时候将火关掉。

加入低筋面粉



3 一次性加入过筛后的低筋面粉，用手动打蛋器快速搅拌混合。用手动打蛋器的话比较不容易出现搅拌不均匀的现象。

泡芙皮原料

(直径5cm的)

泡芙20~24个*)

牛奶.....60g

水.....60g

黄油(无盐).....50g

砂糖.....2g

盐.....1g

低筋面粉.....62g

鸡蛋(打散的蛋液)

...120~130g(2只蛋)

T1时间

*完成的泡芙糊大约是280g。

准备工作

- 低筋面粉过筛。
- 鸡蛋放置室温，充分打散后再使用。
- 黄油切成4等份块状待用。

重点

- 加入面粉后开大火搅拌，直到搅拌至锅底有一层薄薄的膜为止。
- 面糊变得厚重后换电动打蛋器搅拌。
- 蛋液的量约为120g。剩余10g是调整面糊的软硬程度的，一定要记住混合进面糊的蛋液是120g。蛋液太少的话会影响膨胀，太多的话会膨胀过头。



8 趁面糊热的时候，将打散的蛋液分5次加入里面，用刮刀搅拌。首先加入蛋液的1/5。

加入蛋液



9 用硅胶刮刀用力搅拌，将蛋液混入面糊里面。这个时候，面糊还很轻，蛋液和面糊立刻就能混合在一起，比较轻松！



10 充分混合后再加入剩余蛋液的1/4的量，用同样的方法搅拌。变得有一点厚重了，这个时候需要花点力气进行搅拌。

用中火加热1分钟，加油！



4 面粉几乎看不见了，混成一团的时候换硅胶刮刀。



5 再次开中火，从底部捞起面糊，大幅度地搅拌，加热1分钟左右。这个步骤非常需要花力气，跟膨胀有着密不可分的关系。



6 变成土豆泥的感觉，颗粒有点粗了，就说明已经加热到位了。锅底有一层薄薄的膜，搅拌结束。



7 立刻转移到盆里。只需要将能取出来的面糊取出即可，锅底的面膜不需要刮出来。转移到盆里是为了不让锅的余热继续加热面糊里的鸡蛋，不然就会加热过头。



11 蛋液充分混合后，再将剩余蛋液的1/3加入里面，用同样的方法搅拌。防止面糊变冷，所以需要大力气搅拌。



12 面糊变得厚重后，换电动打蛋器（只装一根蛋抽），将蛋液一点一点加入面糊里，开中速搅拌，变得柔滑为止即可。

变厚重后不要勉强。直接换电动打蛋器装一根蛋抽进行搅拌即可。

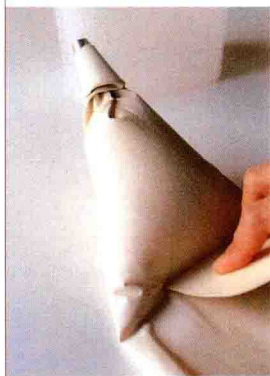


13 用硅胶刮刀确认面糊软硬度。面糊有光泽，捞起来时能成团，再慢慢落下的软硬程度即可。如果还比较硬的话，再加入剩余的蛋液进行调节。

烤泡芙皮

第 2 部

将面糊灌入裱花袋



准备工作

- 烤盘上垫烤纸。这里用的是32cm×32cm的烤盘2个。
- 烤箱220℃预热。

1 裱花袋里装上裱花嘴。先将裱花袋拧几圈塞进裱花嘴里，预防面糊流出来。

2 将裱花嘴套在酸奶等容器上。将泡芙糊全部放进里面。这样的话比较容易挤面糊，而且面糊不会冷却得太快。

3 用刮板等从裱花袋的尾部向裱花嘴方向，将空气刮出的感觉，使面糊全部集中到一起。

喷雾水



要点

- 面糊有间隔地挤在烤盘上。
- 烤箱预热至220℃，且保持这个温度至少5分钟。
- 烘烤时间以实际情况而定，边烤边确认烤制状态。
- 开始烤后，烤箱门千万不能打开。

8 挤好后的面糊，在烤之前上面充分喷上水。右边的图片差不多就是实物大小。

