

日本烘焙师的专业配方

大森由纪子的咸泡芙和甜泡芙

[日] 大森由纪子 著 李花子 译



日本烘焙师的专业配方

大森由纪子的咸泡芙和甜泡芙



[日] 大森由纪子 著 李花子 译

图书在版编目 (CIP) 数据

大森由纪子的咸泡芙和甜泡芙 / (日) 大森由纪子著;
李花子译. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5341-5807-0

I. ①大… II. ①大… ②李… III. ①西点—制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 248312 号

著作权合同登记号 图字: 11-2013-208号

原书名: シュー・サレ & シュー・シュクレ

Chou salé & Chou sucré © Yukiko Omori 2011

Original Japanese edition published in 2011 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

大森由纪子的咸泡芙和甜泡芙

责任编辑: 刘 丹 梁 峥 李骁睿	特约编辑: 田海维 解鲜花
责任校对: 王 群 王巧玲	特约美编: 吴金周
责任美编: 金 晖	封面设计: 刘潇然
责任印务: 徐忠雷	版式设计: 孙阳阳

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 100千

印 张: 7

版 次: 2013年12月第1版

印 次: 2013年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5807-0

定 价: 39.00元



©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



Part 1

学烤基础泡芙

基础生坯的做法·····8

基础咸泡芙

奶油奶酪&番茄泡芙·····14

基础甜泡芙

卡士达甜泡芙·····18

泡芙坯总汇·····20

怎样吃得更美味·····22





Part 2

简单! 咸泡芙

早餐、加餐

- 柔滑的鸡蛋&香脆培根泡芙·····24
- 西兰花&荷兰酸味酱香酥泡芙·····26
- 金枪鱼拌蛋黄酱&生菜泡芙·····27
- 咖喱风味南瓜泡芙·····28
- 鲑鱼子&果醋风味奶油泡芙·····30
- 蘑菇培根泡芙·····32

前菜

- 蓝干酪&苹果泡芙·····34
- 生火腿&白干酪泡芙·····36
- 鲑鱼&酸奶油泡芙·····37
- 卡门培尔干酪&酥软核桃泡芙·····38
- 金枪鱼&黄瓜鞑靼酱泡芙·····40
- 猪肝&萝卜橙子风味泡芙·····42
- 沙丁鱼&洋葱泡芙·····44

主菜

- 香肠&酸菜泡芙·····46
- 鲜虾&芦笋脆泡芙·····48
- 果醋火腿&煮鸡蛋泡芙·····49
- 里昂风味土豆脆泡芙·····50
- 碎肉&茄子民族风味泡芙·····51
- 奶油鸡肉泡芙·····52
- 蔬菜杂烩番茄泡芙·····54
- 猪肉芥末&生菜泡芙·····56

创意

- 团子风奶油烤菜泡芙·····58
- 盛尼斯风色拉泡芙盅·····60
- 奶酪香草泡芙·····62
- 比萨风味泡芙·····64



Part 3

轻轻松松! 甜泡芙

创意卡士达

- 水果卡士达泡芙·····66
- 花生卡士达泡芙·····68
- 抹茶卡士达酱甜泡芙·····69
- 红茶卡士达泡芙·····70
- 朗姆酒葡萄干卡士达甜泡芙·····72
- 果酱卡士达泡芙·····74
- 橙子卡士达泡芙·····75

创意生奶油

- 草莓甜泡芙·····76
- 芝麻甜泡芙·····78
- 勃朗峰甜泡芙·····80
- 巧克力甜泡芙·····82
- 红豆甜泡芙·····83

奶油总汇

- 闪电泡芙·····84
- 柠檬甜泡芙·····86
- 咖啡甜泡芙·····88
- 椰子&菠萝甜泡芙·····89
- 枫糖浆淋焦糖泡芙·····90
- 奶酪甜泡芙·····92

创意甜点

- 千层奶油泡芙·····94
- 巴黎布雷斯特泡芙·····96
- 奶油巧克力泡芙塔·····98
- 珍珠糖小泡芙·····100
- 泡芙甜甜圈·····102
- 红糖泡芙薄饼·····103
- 圣奥诺雷风泡芙·····104
- 曲奇甜泡芙·····106
- 用剩余的生坯做布丁·····108
- 用剩余的生坯做巧克力慕斯·····109

工具一览表·····110

本书计量单位标准

◎生坯分量标为方便制作的分量，各配料表中的分量均以2人份标记。

◎计量单位：1大茶匙为15毫升，1小茶匙为5毫升，1杯为200毫升。大茶匙与小茶匙请以表面刮平计量。

◎鸡蛋为中等大小（约60克）。

◎本书记载的是使用电烤箱时的温度与时间。如果使用天然气烤箱，温度请降低20℃，烘焙时间保持不变。

烤箱的加热温度、加热时间、烘焙效果会因为不同机型而有所不同。请以标记时间为标准，实际操作时酌情增减。

美食家

日本烘焙师的专业配方

大森由纪子的咸泡芙和甜泡芙



[日] 大森由纪子 著 李花子 译



Chou salé & Chou sucré



前言

说起泡芙生坯，大家一定会有这样的感觉：“在家怎么做也不能膨发”、“新手做起来肯定会失败”等等。

于是，我凭着常年对法国料理与法国糕点的研究经验，想出了谁都不会失败的生坯制作法。

本书尽量把流程简化，具体说明最佳搅拌时机等关键点。

另外，还有一个重点内容就是，给大家介绍很少被人知晓的“咸味泡芙”。

在法国，咸味泡芙作为下酒菜，已经形成了一种风格。

在此，我将在法国受青睐的原汁原味的配方和符合大众口味的改良配方，一一列出并介绍给大家。

当然了，也有如标题“chou sucre”（法语砂糖的意思）所示的大量超人气甜味泡芙。

除经典的卡士达酱或生奶油之外，还有使用泡芙生坯制作的甜点，以及活用剩余生坯制作的创意美味等，与大家分享。

酥脆、柔和的泡芙坯搭配蔬菜、鱼、肉等任何食物都合适。由于它的轻巧适口，吃多少都觉得不够。

请不要受限于“chou就该是这样”的固有定义，尝试制作我所介绍的各种泡芙，一定会有崭新且美好的体验在等着你。

大森由纪子



Part 1

学烤基础泡芙

基础生坯的做法·····8

基础咸泡芙

奶油奶酪&番茄泡芙·····14

基础甜泡芙

卡士达甜泡芙·····18

泡芙坯总汇·····20

怎样吃得更美味·····22





Part 2

简单! 咸泡芙

早餐、加餐

- 柔滑的鸡蛋&香脆培根泡芙·····24
- 西兰花&荷兰酸味酱香酥泡芙·····26
- 金枪鱼拌蛋黄酱&生菜泡芙·····27
- 咖喱风味南瓜泡芙·····28
- 鲑鱼子&果醋风味奶油泡芙·····30
- 蘑菇培根泡芙·····32

前菜

- 蓝干酪&苹果泡芙·····34
- 生火腿&白干酪泡芙·····36
- 鲑鱼&酸奶油泡芙·····37
- 卡门培尔干酪&酥软核桃泡芙·····38
- 金枪鱼&黄瓜鞑靼酱泡芙·····40
- 猪肝&萝卜橙子风味泡芙·····42
- 沙丁鱼&洋葱泡芙·····44

主菜

- 香肠&酸菜泡芙·····46
- 鲜虾&芦笋脆泡芙·····48
- 果醋火腿&煮鸡蛋泡芙·····49
- 里昂风味土豆脆泡芙·····50
- 碎肉&茄子民族风味泡芙·····51
- 奶油鸡肉泡芙·····52
- 蔬菜杂烩番茄泡芙·····54
- 猪肉芥末&生菜泡芙·····56

创意

- 团子风奶油烤菜泡芙·····58
- 盛尼斯风色拉泡芙盅·····60
- 奶酪香草泡芙·····62
- 比萨风味泡芙·····64



Part 3

轻轻松松！甜泡芙

创意卡士达

水果卡士达泡芙·····	66
花生卡士达泡芙·····	68
抹茶卡士达酱甜泡芙·····	69
红茶卡士达泡芙·····	70
朗姆酒葡萄干卡士达甜泡芙·····	72
果酱卡士达泡芙·····	74
橙子卡士达泡芙·····	75

创意生奶油

草莓甜泡芙·····	76
芝麻甜泡芙·····	78
勃朗峰甜泡芙·····	80
巧克力甜泡芙·····	82
红豆甜泡芙·····	83

奶油总汇

闪电泡芙·····	84
柠檬甜泡芙·····	86
咖啡甜泡芙·····	88
椰子&菠萝甜泡芙·····	89
枫糖浆淋焦糖泡芙·····	90
奶酪甜泡芙·····	92

创意甜点

千层奶油泡芙·····	94
巴黎布雷斯特泡芙·····	96
奶油巧克力泡芙塔·····	98
珍珠糖小泡芙·····	100
泡芙甜甜圈·····	102
红糖泡芙薄饼·····	103
圣奥诺雷风泡芙·····	104
曲奇甜泡芙·····	106
用剩余的生坯做布丁·····	108
用剩余的生坯做巧克力慕斯·····	109

工具一览表·····110

本书计量单位标准

◎生坯分量标为方便制作的分量，各配料表中的分量均以2人份标记。

◎计量单位：1大茶匙为15毫升，1小茶匙为5毫升，1杯为200毫升。大茶匙与小茶匙请以表面刮平计量。

◎鸡蛋为中等大小（约60克）。

◎本书记载的是使用电烤箱时的温度与时间。如果使用天然气烤箱，温度请降低20℃，烘焙时间保持不变。

烤箱的加热温度、加热时间、烘焙效果会因为不同机型而有所不同。请以标记时间为标准，实际操作时酌情增减。

Part 1

学烤基础泡芙



基础生坯的做法



本书所介绍的泡芙生坯，只要在锅与容器中按顺序逐步加入材料即可。虽然工序少，较简单，但加入材料或搅拌材料的时机判定很重要。只要把这些控制好了，即使新手也不会失败。

需要准备的工具：①锅（高度5厘米以上）、②木铲、③橡胶铲、④裱花袋和裱花嘴（大号生坯直径1.5厘米，小号生坯直径1.3厘米）

(1) 材料——都是容易准备的

咸泡芙

直径6厘米×6个或直径4厘米×12个



高筋面粉……………65克
全蛋……………约75克
黄油……………50克
盐……………1克
牛奶……………60毫升
水……………60毫升

只需加入5克细砂糖

甜泡芙

直径6厘米×6个或直径4厘米×12个



高筋面粉……………65克
全蛋……………约75克
黄油……………50克
盐……………1克
细砂糖……………5克
牛奶……………60毫升
水……………60毫升

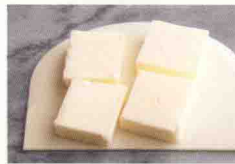
point

鸡蛋数量



小号鸡蛋约50克，中号鸡蛋约60克，大号鸡蛋约70克。如果是小号的1.5个，中号的则1.25个，大号的则1个或者稍加一些。分量需在溶解后测量。

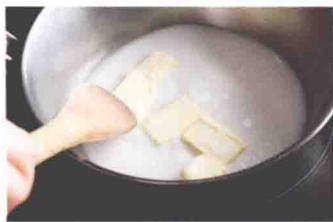
黄油切成方糖大小的尺寸



与其他材料混合搅拌时易融化，使生坯柔滑。

※本书中的生坯介绍为方便制作的分量，但中间的填料标为2人份（直径6厘米×2个或直径4厘米×4个）。如果生坯依据填料的分量只取一半，有可能不膨发或失败，因此新手不推荐这样的做法。生坯按基本单位制作，剩余的部分保存好（参照P22）。

(2) 搅拌——要领：边搅拌边加热



1. 锅中加入黄油、盐（做甜泡芙时细砂糖也一起放入）、牛奶、水，烧开。



2. 离火，加些高筋面粉，用木铲搅拌。



3. 边用木铲不停搅拌，边用中火加热，去水分。



4. 何时搅拌结束，以锅底残留一层生坯薄膜为准。



5. 离火，稍晾片刻。打散的全蛋少量多次加入，每加一次需充分搅拌（请注意，鸡蛋如果趁热加入，会变干燥）。



6. 搅拌结束（至木铲铲起生坯，低垂时，生坯缓缓落下的程度即可）。

point

也可以使用料理机



步骤1~4在锅中操作后散热，在加入全蛋前转移到料理机里。加入全蛋的一半分量，搅拌4秒钟，再加入剩余的全蛋，继续搅拌4秒钟。

(3) 挤出一画圆圈似的动作要缓慢

1. 用橡胶铲把搅拌好的生坯料装入装好裱花嘴的裱花袋里。



point

裱花袋折好放进裱花嘴里



这样可以避免生坯在裱花袋里堵塞，无法下落。因为生坯装入裱花袋时，如果直接放进去，有可能从裱花嘴中漏出。所以，接触裱花嘴部位的裱花袋应折进裱花嘴里，裱花嘴口用袋子堵上就好。装入卡士达酱时做法也相同。

2. 在铺好烘焙油纸的烤盘上，挤出生坯。如果制作大尺寸，间隔5厘米以上，小尺寸间隔3厘米以上。裱花嘴位置不移动，在相同位置上缓缓挤出生坯，就会形成圆形。挤完收手时，如书写小号的“の”字一般边移动，边将裱花嘴往上提起离开。

制作大尺寸



制作直径5厘米的圆锥形。3个手指根（食指、中指、无名指）的宽幅，是5厘米左右。

制作小尺寸



挤出直径3厘米的生坯。大拇指与食指对指做出的圆轮状（即OK手势）尺寸为直径3厘米左右。

3. 叉子头部蘸水，将生坯突起部位轻轻下压。这使生坯不容易断裂，成形会膨松漂亮。



point

用打散的鸡蛋使泡芙更漂亮



生坯表面用刷子涂鸡蛋液（全蛋）会使成品有光泽。不过，光泽部分容易烤焦，请掌握好烘烤时间。本书中，除了一部分配方介绍了不涂鸡蛋液制作的方法外，可根据个人喜好，在任何泡芙上都可以涂。

(4) 烘烤——防止烤焦，时时观察

放入200℃的烤箱中烤20~25分钟（烤到轻微着色即可，烘烤时间可根据着色状态调整）。

制作大尺寸



制作小尺寸



point

无法一次全部烤完怎么办
搅拌好的生坯需放在温暖的地方保温。如果变冷了，可能烤不出膨松的效果。

间隔排放，避免生坯之间粘连。还很烫就要转移到蛋糕架上时，请使用钳子或平底锅铲。