



任何人都可以制作的美味甜品

烘焙新手必备的

# 甜品制作教科书

烘烤类甜品

果料派

巧克力甜品

冰凉甜品系列

# 87款

日本食之创作室 编  
陈亚敏 柳珂 译

最知名、最受料理界推崇的日本食之创作室  
手把手教你做

全书 **1100** 多幅彩图，**1200**

多个制作步骤，保证甜品制作零失败

细心提醒成功制作的要点和技巧

让甜品制作  
变容易的秘诀！

中原出版传媒集团  
大地传媒

河南科学技术出版社



# 烘焙新手必备的 甜品制作教科书

日本食之创作室 编  
陈亚敏 柳 珂 译



河南科学技术出版社  
· 郑州 ·

Hajimetedemo Oishikudekiru! Kihon no Okasi 87sen

©Food Studio 2012

Originally published in Japan in 2012 by SEITO-SHA CO.,LTD  
Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged through  
TOHAN CORPORATION, TOKYO.

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2014—078



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

烘焙新手必备的甜品制作教科书/日本食之创作室编;  
陈亚敏, 柳珂译. —郑州: 河南科学技术出版社, 2015.3  
ISBN 978-7-5349-7626-1

I. ①烘… II. ①日… ②陈… ③柳… III. ①甜食—制作  
IV. ①TS972.134



中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第010771号

---

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 刘 欣

责任编辑: 葛鹏程

责任校对: 柯 姣

封面设计: 杨红科

责任印制: 张艳芳

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 190 mm × 255 mm 印张: 14 字数: 300千字

版 次: 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

定 价: 59.00元

---



如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

# CONTENTS

## 目 录

|        |    |
|--------|----|
| 准备工作   | 6  |
| 基本工具   | 8  |
| 基本测量方法 | 9  |
| 本书使用说明 | 10 |

### Part 1

#### 做人气美味甜品 学基本烘焙技巧

|                |    |
|----------------|----|
| 基础款 草莓裱花蛋糕     | 12 |
| 基本技巧           |    |
| 全蛋打发/用橡皮刮刀翻拌   |    |
| 创意款 香蕉巧克力蛋糕    | 18 |
| 基础款 美味蛋糕卷      | 20 |
| 基本技巧           |    |
| 蛋黄打发/蛋白打发/抹平食材 |    |
| 创意款 蒙布朗蛋糕卷     | 24 |
| 蛋糕卷里的创意奶油馅     | 25 |
| 创意款 圣诞树根蛋糕     | 26 |
| 基础款 戚风蛋糕       | 28 |
| 基本技巧           |    |
| 混合蛋白霜          |    |
| 戚风蛋糕创意款        | 31 |
| 创意款 大理石戚风蛋糕    | 32 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 基础款 水果磅蛋糕         | 34 |
| 基本技巧 打发黄油         |    |
| 磅蛋糕创意款            | 37 |
| 创意款 香蕉磅蛋糕         | 38 |
| 创意款 柠檬磅蛋糕         | 40 |
| 基础款 花样曲奇          | 42 |
| 基本技巧              |    |
| 醒面团/擀面团/压模        |    |
| 创意款 奶油葡萄干夹心饼干     | 46 |
| 基础款 蛋奶布丁          | 48 |
| 基本技巧 用滤网过滤/隔水烘烤   |    |
| 创意款 南瓜布丁          | 51 |
| LESSON 鲜奶油的打发     | 17 |
| COLUMN 各种曲奇用粉类和糖类 | 45 |
| 烘焙成功的秘诀           | 52 |



创意



## Part 2

### 一定要学会的 多款经典糕饼



基市款 乳酪蛋糕 ..... 54

创意款 抹茶大理石乳酪蛋糕 ..... 56

· 乳酪蛋糕创意款 ..... 57

基市款 舒芙蕾(轻乳酪蛋糕) ..... 58

创意款 樱桃乳酪蛋糕 ..... 60

基市款 奶油泡芙 ..... 62

· 泡芙夹馅创意款 ..... 65

创意款 摩卡巧克力泡芙 ..... 66

基市款 冻曲奇 ..... 68

基市款 巧克力软曲奇 ..... 70

基市款 雪球酥 ..... 72

基市款 布列塔尼小酥饼 ..... 74

创意款 法式焦糖杏仁酥饼 ..... 76

基市款 司康饼 ..... 78

创意款 核桃全麦司康饼 ..... 80

· 司康饼创意款 ..... 81



创意



基市款 蓝莓玛芬 ..... 82

· 玛芬创意款 ..... 83

创意款 菠菜乳酪玛芬 ..... 84

基市款 小贝壳(玛德琳蛋糕) ..... 90

创意款 抹茶小贝壳(抹茶玛德琳) ..... 92

基市款 费南雪 ..... 94

基市款 唐纳滋 ..... 96

创意款 米粉唐纳滋 ..... 98

基市款 法式薄饼 ..... 100

· 果酱的制作方法 ..... 101

基市款 可丽饼 ..... 102

创意款 牛奶可丽饼 ..... 104

基市款 甜味马铃薯 ..... 106

创意款 甜味南瓜派 ..... 108

基市款 马卡龙 ..... 110

基市款 罗氏巧克力 ..... 112

基市款 杏仁瓦片 ..... 114

ENJOY 糕点装饰 ..... 86

COLUMN 水果的前期处理方法 ..... 116

## Part 3

能让你成为甜品达人的  
果料派

创意



|     |         |     |
|-----|---------|-----|
| 基市款 | 水果派     | 118 |
|     | · 迷你果料派 | 121 |
| 创意款 | 香蕉椰子果料派 | 122 |
| 创意款 | 柠檬果料派   | 124 |

|     |       |     |
|-----|-------|-----|
| 基市款 | 巴旦木派  | 126 |
| 创意款 | 蓝莓奶酪派 | 128 |

|     |       |     |
|-----|-------|-----|
| 基市款 | 苹果派   | 130 |
|     | · 奶酪派 | 133 |
| 创意款 | 千层派   | 134 |
| 创意款 | 圣女果派  | 136 |
| 创意款 | 迷你一口派 | 138 |

|        |              |     |
|--------|--------------|-----|
| COLUMN | 用于果料派制作的各种工具 | 140 |
|--------|--------------|-----|

## Part 4

可当礼物赠送的  
巧克力甜品



|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 基市款 | 奶油巧克力蛋糕      | 142 |
| 基市款 | 巧克力软糖蛋糕      | 146 |
| 基市款 | 布朗尼甜点        | 148 |
| 基市款 | 巧克力蛋糕        | 150 |
| 基市款 | 巧克力块         | 152 |
| 基市款 | 德菲丝松露巧克力     | 154 |
| 创意款 | 提拉米苏式德菲丝巧克力  | 157 |
| 创意款 | 白朗姆葡萄干德菲丝巧克力 | 158 |

|     |       |     |
|-----|-------|-----|
| 基市款 | 杏仁巧克力 | 160 |
| 基市款 | 香橙巧克力 | 162 |
| 基市款 | 果香点心  | 163 |
| 基市款 | 巧克力慕斯 | 164 |
| 基市款 | 白巧克力棒 | 166 |

|        |              |     |
|--------|--------------|-----|
| ENJOY  | 包装小窍门        | 145 |
| LESSON | 巧克力回火的方法     | 156 |
| COLUMN | 用于制作甜品的各种巧克力 | 168 |

## Part 5

### 不用烤箱即可制作的 冰凉甜品系列



|        |            |     |
|--------|------------|-----|
| 基础款    | 杯子布丁       | 170 |
| 基础款    | 芒果布丁       | 172 |
| 基础款    | 焦糖蛋奶       | 174 |
| 基础款    | 咖啡果冻       | 176 |
| 创意款    | 葡萄柚果冻      | 178 |
| 创意款    | 番茄果冻       | 179 |
| 基础款    | 酸奶慕斯       | 180 |
| 创意款    | 黄豆粉慕斯      | 182 |
| 基础款    | 香草冰淇淋      | 184 |
| 创意款    | 牛奶饼干冰淇淋    | 186 |
| 创意款    | 冰淇淋三明治     | 187 |
| 基础款    | 橙汁果子露      | 188 |
| 创意款    | 酸奶果子露      | 190 |
| 创意款    | 蜂蜜柠檬果子露    | 191 |
| 基础款    | 生奶酪蛋糕      | 194 |
| 基础款    | 提拉米苏       | 196 |
| 基础款    | 牛奶杏仁冻糕     | 198 |
| 基础款    | 杏仁豆腐       | 200 |
| ENJOY  | 冰淇淋的各种装饰方法 | 192 |
| COLUMN | 冰淇淋、果子露的种类 | 202 |

## Part 6

### 制作甜品的 基本工具和食材



|           |     |
|-----------|-----|
| 基本的制作模具   | 204 |
| 基本的食材     | 206 |
| 基本的奶油和酱汁类 | 210 |
| 食材的使用方法   | 214 |
| 甜品的制作模具   | 220 |
| 甜品制作用语    | 223 |

# 烘焙新手必备的 甜品制作教科书

日本食之创作室 编  
陈亚敏 柳 珂 译



河南科学技术出版社  
· 郑州 ·

# CONTENTS

## 目 录

|        |    |
|--------|----|
| 准备工作   | 6  |
| 基本工具   | 8  |
| 基本测量方法 | 9  |
| 本书使用说明 | 10 |

### Part 1

#### 做人气美味甜品 学基本烘焙技巧

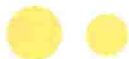
|                |    |
|----------------|----|
| 基础款 草莓裱花蛋糕     | 12 |
| 基本技巧           |    |
| 全蛋打发/用橡皮刮刀翻拌   |    |
| 创意款 香蕉巧克力蛋糕    | 18 |
| 基础款 美味蛋糕卷      | 20 |
| 基本技巧           |    |
| 蛋黄打发/蛋白打发/抹平食材 |    |
| 创意款 蒙布朗蛋糕卷     | 24 |
| 蛋糕卷里的创意奶油馅     | 25 |
| 创意款 圣诞树根蛋糕     | 26 |
| 基础款 戚风蛋糕       | 28 |
| 基本技巧           |    |
| 混合蛋白霜          |    |
| 戚风蛋糕创意款        | 31 |
| 创意款 大理石戚风蛋糕    | 32 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 基础款 水果磅蛋糕         | 34 |
| 基本技巧 打发黄油         |    |
| 磅蛋糕创意款            | 37 |
| 创意款 香蕉磅蛋糕         | 38 |
| 创意款 柠檬磅蛋糕         | 40 |
| 基础款 花样曲奇          | 42 |
| 基本技巧              |    |
| 醒面团/擀面团/压模        |    |
| 创意款 奶油葡萄干夹心饼干     | 46 |
| 基础款 蛋奶布丁          | 48 |
| 基本技巧 用滤网过滤/隔水烘烤   |    |
| 创意款 南瓜布丁          | 51 |
| LESSON 鲜奶油的打发     | 17 |
| COLUMN 各种曲奇用粉类和糖类 | 45 |
| 烘焙成功的秘诀           | 52 |



## Part 2

### 一定要学会的 多款经典糕饼



基础款 乳酪蛋糕 ..... 54

创意款 抹茶大理石乳酪蛋糕 ..... 56

· 乳酪蛋糕创意款 ..... 57

基础款 舒芙蕾(轻乳酪蛋糕) ..... 58

创意款 樱桃乳酪蛋糕 ..... 60

基础款 奶油泡芙 ..... 62

· 泡芙夹馅创意款 ..... 65

创意款 摩卡巧克力泡芙 ..... 66

基础款 冻曲奇 ..... 68

基础款 巧克力软曲奇 ..... 70

基础款 雪球酥 ..... 72

基础款 布列塔尼小酥饼 ..... 74

创意款 法式焦糖杏仁酥饼 ..... 76

基础款 司康饼 ..... 78

创意款 核桃全麦司康饼 ..... 80

· 司康饼创意款 ..... 81



基础款 蓝莓玛芬 ..... 82

· 玛芬创意款 ..... 83

创意款 菠菜乳酪玛芬 ..... 84

基础款 小贝壳(玛德琳蛋糕) ..... 90

创意款 抹茶小贝壳(抹茶玛德琳) ..... 92

基础款 费南雪 ..... 94

基础款 唐纳滋 ..... 96

创意款 米粉唐纳滋 ..... 98

基础款 法式薄饼 ..... 100

· 果酱的制作方法 ..... 101

基础款 可丽饼 ..... 102

创意款 牛奶可丽饼 ..... 104

基础款 甜味马铃薯 ..... 106

创意款 甜味南瓜派 ..... 108

基础款 马卡龙 ..... 110

基础款 罗氏巧克力 ..... 112

基础款 杏仁瓦片 ..... 114

ENJOY 糕点装饰 ..... 86

COLUMN 水果的前期处理方法 ..... 116

## Part 3

能让你成为甜品达人的  
果料派



|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 基市款 | 水果派 .....     | 118 |
|     | · 迷你果料派 ..... | 121 |
| 创意款 | 香蕉椰子果料派 ..... | 122 |
| 创意款 | 柠檬果料派 .....   | 124 |

|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 基市款 | 巴旦木派 .....  | 126 |
| 创意款 | 蓝莓奶酪派 ..... | 128 |

|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 基市款 | 苹果派 .....   | 130 |
|     | · 奶酪派 ..... | 133 |
| 创意款 | 千层派 .....   | 134 |
| 创意款 | 圣女果派 .....  | 136 |
| 创意款 | 迷你一口派 ..... | 138 |

|        |                    |     |
|--------|--------------------|-----|
| COLUMN | 用于果料派制作的各种工具 ..... | 140 |
|--------|--------------------|-----|

## Part 4

可当礼物赠送的  
巧克力甜品



|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 基市款 | 奶油巧克力蛋糕 .....      | 142 |
| 基市款 | 巧克力软糖蛋糕 .....      | 146 |
| 基市款 | 布朗尼甜点 .....        | 148 |
| 基市款 | 巧克力蛋糕 .....        | 150 |
| 基市款 | 巧克力块 .....         | 152 |
| 基市款 | 德菲丝松露巧克力 .....     | 154 |
| 创意款 | 提拉米苏式德菲丝巧克力 .....  | 157 |
| 创意款 | 白朗姆葡萄干德菲丝巧克力 ..... | 158 |

|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 基市款 | 杏仁巧克力 ..... | 160 |
| 基市款 | 香橙巧克力 ..... | 162 |
| 基市款 | 果香点心 .....  | 163 |
| 基市款 | 巧克力慕斯 ..... | 164 |
| 基市款 | 白巧克力棒 ..... | 166 |

|       |             |     |
|-------|-------------|-----|
| ENJOY | 包装小窍门 ..... | 145 |
|-------|-------------|-----|

|        |                |     |
|--------|----------------|-----|
| LESSON | 巧克力回火的方法 ..... | 156 |
|--------|----------------|-----|

|        |                    |     |
|--------|--------------------|-----|
| COLUMN | 用于制作甜品的各种巧克力 ..... | 168 |
|--------|--------------------|-----|

## Part 5

### 不用烤箱即可制作的 冰凉甜品系列



## Part 6

### 制作甜品的 基本工具和食材



|        |            |     |
|--------|------------|-----|
| 基市款    | 杯子布丁       | 170 |
| 基市款    | 芒果布丁       | 172 |
| 基市款    | 焦糖蛋奶       | 174 |
| 基市款    | 咖啡果冻       | 176 |
| 创意款    | 葡萄柚果冻      | 178 |
| 创意款    | 番茄果冻       | 179 |
| 基市款    | 酸奶慕斯       | 180 |
| 创意款    | 黄豆粉慕斯      | 182 |
| 基市款    | 香草冰淇淋      | 184 |
| 创意款    | 牛奶饼干冰淇淋    | 186 |
| 创意款    | 冰淇淋三明治     | 187 |
| 基市款    | 橙汁果子露      | 188 |
| 创意款    | 酸奶果子露      | 190 |
| 创意款    | 蜂蜜柠檬果子露    | 191 |
| 基市款    | 生奶酪蛋糕      | 194 |
| 基市款    | 提拉米苏       | 196 |
| 基市款    | 牛奶杏仁冻糕     | 198 |
| 基市款    | 杏仁豆腐       | 200 |
| ENJOY  | 冰淇淋的各种装饰方法 | 192 |
| COLUMN | 冰淇淋、果子露的种类 | 202 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 基本的制作模具   | 204 |
| 基本的食材     | 206 |
| 基本的奶油和酱汁类 | 210 |
| 食材的使用方法   | 214 |

|         |     |
|---------|-----|
| 甜品的制作模具 | 220 |
| 甜品制作用语  | 223 |

# 准备工作

只要掌握了以下几个方面，  
烘焙甜品将更加顺利。

## 1. 确认烘焙方法

烘焙甜品步骤很多，开始后没有时间边看边做，最好提前了然于心。事先把握每道工序的目的和  
操作程序，才能一气呵成。在脑海里想象一下各制作工序，来练习一下吧。

熟记大致流程



制作各食材→参照烘烤流程。

确认准备工作的完成状态



尤其是一些费时的准备工作。

确认制作时间



包括烘烤和冷却的时间。

## 2. 备好所用工具

烘焙甜品，工具必不可少。  
请准备以下烘焙基本工具。



以草莓裱花蛋糕为例，所  
使用工具如下：

- ① 不锈钢搅拌盆 2 个
- ② 直径18cm的圆形模具
- ③ 烘焙纸
- ④ 面粉筛
- ⑤ 裱花袋
- ⑥ 裱花嘴
- ⑦ 手动打蛋器
- ⑧ 电动打蛋器
- ⑨ 方形烤盘
- ⑩ 刷子
- ⑪ 竹签
- ⑫ 橡皮刮刀
- ⑬ 不锈钢抹刀

### 3. 食材称量

做甜品需按照食材严格称量配料。一般称量用食品秤，测量液体体积的用量杯，用量极少的粉类和液体可以用量匙测量。

#### 同种食材也要分开测量



比如砂糖和黄油，甜品烘焙过程中都要多次用到，每次都要重新测量。

草莓裱花蛋糕所用食材：



食材要分门别类放好。

小知识!

#### 必备烘焙常识

##### 1. 使用无盐黄油

如果使用含盐黄油，甜品将变咸，味道不好。所以烘焙中一般使用无盐黄油，通过加入食盐来控制口味。

##### 2. 鸡蛋和黄油须是常温的

常温下的鸡蛋和黄油比较容易打发，请事先把它们从冰箱里取出放至常温。

##### 3. 面粉类需要过筛

面粉一旦含有湿气，就容易结成块。面粉过筛不但可以除去面粉内的小颗粒，而且可以让面粉更加膨松，有利于搅拌。如果食材里有可可粉、泡打粉、小苏打粉等其他粉类，和面粉一起混合过筛，有助于让它们混合得更均匀。

##### 4. 烤箱需要预热

烤箱在使用时需要提前预热，也就是设定好温度，提前打开预热5min左右，使内部达到需要的烘烤温度。

# 基本工具

只要具备这些工具,就可以制作味美的甜品。



不锈钢搅拌盆

把鸡蛋打成鸡蛋液或搅拌食材时使用,请准备大、小各一个,直径分别为25cm和20cm。材质方面,不锈钢的最佳。



手动打蛋器

用于打发鸡蛋、奶油等,最好准备大、小各一个,尺寸以长度和打蛋盆直径相同为宜。



橡皮刮刀

扁平的软质刮刀,适用于搅拌食材。在制作戚风蛋糕,将蛋白糊和蛋黄糊混合在一起时,它是最有力的工具。而且在搅拌的同时,它可以把附着在盆壁的蛋糕糊刮得干干净净。



电动打蛋器

比手动打蛋器方便省力,最好前期使用电动打蛋器,后期使用手动打蛋器加工。

小锅

用于加热少量食材。



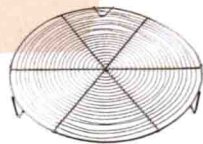
滤网

也叫万能滤网,量少时可以使用茶滤,也可以用网眼较小的箬篱代替。



冷却架

由于通气性极佳,冷却面包、蛋糕时使用。



面粉筛

用来过筛面粉或者其他粉类食材。也可用网眼较小的箬篱代替。



刷子

刷蛋液、糖浆等时使用。



刮板

用于刮平奶油、切割蛋糕坯。



# 基本测量方法

做甜品需按照食材严格测量配料,请牢记正确的测量方法。



## 厨房电子秤

烘焙甜品时分量差之毫厘,口味将谬以千里,所以请使用精确到g(克)的厨房电子秤。

## 称量方法

首先将电子秤放在平整位置,把盛有食材的容器放在托盘上,按下“清零”键后即开始称量。



## 量杯

材质有玻璃和塑料两种,杯壁两侧都标有刻度标示。



## 测量方法

将量杯放在平整位置,慢慢注入食材,直至液面达到所需刻度。



## 量匙



大匙容量为15mL,小匙(或叫茶匙)为5mL。量取时如果是粉类,以满匙并刮去多余的冒尖部分为准。

## 匙柄



用于刮平量匙内的粉类食材,也可用筷子等笔直的器具代替。

## 测量方法



**大匙** 装满大匙,并刮去冒尖部分。



**1/2 大匙** 用匙柄去掉大匙的一半。



**液体类大匙** 用勺子装满液体,以手持平后的液体量为准。

# 本书使用说明



## 1 所需时间

不包含事先准备时间。

## 2 事先准备

进入正式烘焙之前的准备阶段。

## 3 使用模具

将标明所用模具的种类、大小及容量。

## 4 工具标示

开始搅拌时和更换时标明所用工具。

## 5 检验标志

使用近景, 更加清楚地展示和好后的面团。

## 6 食材标志

标明所用食材及分量。

## 7 制作流程中的红色字体

用于标示食材制作完成、烘焙完成的状态, 并标明重要的搅拌方法。

## 8 工具状态标示

标明烤箱的温度及时间或冷藏、冷却需要的时间。

## 9 小贴士

烘焙过程中提醒你需要注意的地方。

**MEMO** 某些用语的解释说明。

**POINT** 需要注意的要点。

**HELP** 失败时的应对方法。

### 本书规则

- 计量单位: 1大匙=15mL, 1小匙=5mL, 1杯=200mL。
- 微波炉功率为600W。
- 由于烤箱机型多样, 可根据烘焙时间和温度自行调节。
- 在室温19 ~ 22°C下进行操作。
- 如无特别说明, 巧克力一律使用糕点专用的考维曲巧克力。
- 所用面粉为高筋粉或低筋粉。
- 添加蜂蜜的甜品, 请不要让婴幼儿食用。