

初学者的 糕点教科书

70种票选人气
美味的入门糕点

(日) 日高宣博 / 著 陆青 / 译

看这本
健康
又美味!

按照步骤图，就能
康又美味的人气糕

完成让家人安心享用的、健
使您尽享幸福的味道!



机械工业出版社
China Machine Press



初学者的糕点教科书

(日) 日高宣博 著

陆青 译

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

日高宣博：焼き菓子の発想と技法

YAKIGASHI NO HASSOU TO GIHOU

© NOBUHIRO HIDAKA 2012

Originally published in Japan in 2012 by SEIBUNDO SHINKOSHA PUBLISHING CO., LTD., TOKYO, Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged with SEIBUNDO SHINKOSHA PUBLISHING CO., LTD., TOKYO, through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and ShinWon Agency Co, Beijing Representative Office, Beijing

本书中文简体字版由 SEIBUNDO SHINKOSHA PUBLISHING CO., LTD. 授权机械工业出版社独家出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有，侵权必究

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-2016号。

图书在版编目 (CIP) 数据

初学者的糕点教科书 / (日) 日高宣博著；陆青译.

—北京：机械工业出版社，2014.8

ISBN 978-7-111-47670-2

I. ①初 … II. ①日 … III. ②陆 … III. ①糕点-制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第186586号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：坚喜斌 於薇 杨冰

版式设计：潜龙大有

责任印制：乔宇

责任校对：赵蕊

北京汇林印务有限公司印刷

2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

170mm×240mm • 11.25印张 • 150 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-47670-2

定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页、由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪为盗版

初学者的糕点教科书

(日) 日高宣博 著

陆青 译

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

日高宣博：焼き菓子の発想と技法

YAKIGASHI NO HASSOU TO GIHOU

© NOBUHIRO HIDAKA 2012

Originally published in Japan in 2012 by SEIBUNDO SHINKOSHA PUBLISHING CO., LTD., TOKYO, Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged with SEIBUNDO SHINKOSHA PUBLISHING CO., LTD., TOKYO, through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and ShinWon Agency Co, Beijing Representative Office, Beijing

本书中文简体字版由 SEIBUNDO SHINKOSHA PUBLISHING CO., LTD. 授权机械工业出版社独家出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有，侵权必究

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-2016号。

图书在版编目（CIP）数据

初学者的糕点教科书 /（日）日高宣博著；陆青译.

—北京：机械工业出版社，2014.8

ISBN 978-7-111-47670-2

I. ①初 … II. ①日 … III. ②陆 … III. ①糕点-制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第186586号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：坚喜斌 於薇 杨冰

版式设计：潜龙大有

责任印制：乔宇

责任校对：赵蕊

北京汇林印务有限公司印刷

2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

170mm×240mm • 11.25印张 • 150 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-47670-2

定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页、由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：（010）68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：（010）88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：（010）88379203

封面无防伪为盗版

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



前言

本人从事糕点制作30年，从最初的大饭店甜点部做起，到甜品专门店、宴会场等，积累了与糕点相关的各种工作经验。如今年过半百，重新回归到作为一名糕点师的原点，思考糕点制作的真谛；另外还开设了一家烘焙小店，将平生的烘焙心得与后来者分享，并且集结成书出版。

至于为什么要写这本“烘焙糕点”的书，那是因为糕点纯粹简单、毫无伪装。抓住糕点的根本、熟悉材料是糕点制作基本中的基本，也是糕点中最重要的部分之一。

所谓烘焙，就是通过对素材的加热，挥发水分并使其产生变化。

将材料放入烤箱，烘焙过程中倾听糕点发出的声音：“稍微再烤一会儿吧”“火力有点高了，把温度调低些呀”……

当然，糕点不可能真的开口说话。但是，这种感觉确能真实体会到。

那么，烘焙糕点是不是掌握好温度和时间就可以了呢？要说起来的话，这还真没有一个标准答案。虽说没有固定的标准，却有一个基本的准则。在书中，将以烘焙糕点为中心，将这一准则体现出来。

书中有大量反映制作过程的步骤图，尽可能直观地教给大家正确的制作方法。

但是，糕点的配方正如音乐的乐谱一般，即便演奏相同的乐谱，不同的指挥家和演奏者所表现出的音乐也不尽相同。同样地，在制作糕点时使用相同的配方，做出的味道也会因人而异。

在我看来，糕点制作中最重要的是“如法炮制”。这说来简单，真做起来却并不容易。

这虽谈不上是毕生心得，但也算是从业至今的深刻体会，我将在本书中一一介绍。

我本人并不主张以炫耀的姿态制作过于有个性的糕点。能够做到老少咸宜、各个年龄段的人群都能安心食用、感受其中的美好滋味，这才是制作糕点时最重要的事情。

在我看来，以广受喜爱的糕点来表达出平易随和的态度，正是糕点制作的基本。

拿到这本书的各位又有何体会呢？倘若能付诸实践，必定能在烘焙中收获满满的幸福感。如果将它束之高阁，恐怕就无法体会到其中的乐趣所在了。

pâtisserie LA NOBOUTIQUE

日高宣博

目录

contents

前言	
烘焙糕点必备的四种基本材料	008
1 粉	008
2 砂糖・甜味料	010
3 鸡蛋	012
4 黄油・油脂	013
烘焙糕点使用的副材料	014
1 坚果	014
2 水果	014
3 巧克力	015
4 香辛料	015
5 乳制品	015
6 酒	015
7 膨胀剂	015
烘焙糕点使用的工具	016
1 搅拌工具	016
2 裱花、筛滤、切分的工具	017
3 擀压与烘焙工具	018
4 模具	019
5 其他工具	020
烘焙糕点的基本原则	021
1 粉类材料在使用前需要过筛	021
2 黄油软化成乳霜状	021
3 制作前准备所需模具	021
4 不时暂停搅拌器，确保面糊均匀	021
5 温度需测量	021
6 了解烤箱的特性	021
1. 半甜蛋糕	
玛德琳蛋糕	024
木莓费南雪蛋糕	025
巧克力玛德琳蛋糕	030
焦糖费南雪蛋糕	032
水果蛋糕	034
焦糖香蕉蛋糕	035
杏子橘果蛋糕	040
咖啡坚果蛋糕	042
栗子巧克力蛋糕	044
焦糖坚果奶油蛋糕	048
葡萄柚奶油蛋糕	050
巧克力奶油蛋糕	051
巧克力年轮蛋糕	056
原味年轮蛋糕	059
抹茶年轮蛋糕	059
巧克力布朗尼	060
2. 花色小饼干	
杏仁瓦片	064
枫糖腰果油酥蛋糕	066
蜂蜜榛果油酥蛋糕	069
肉桂油酥蛋糕	070
可可油酥蛋糕	071
姜饼油酥蛋糕	072

— 油酥蛋糕，相传源自一个叫做 sablé 的法国小镇。在英国被称为饼干，在美国被称为曲奇，在法国则叫做油酥蛋糕，其实都类似的糕点。

咸奶酪油酥蛋糕	074	水果派的基本派底之二：甜酥面团	129
巧克力油酥蛋糕	076	派底制作成型的方法	130
英式酥饼	078	空烘焙的方法	130
雪球饼	080	基本的奶油馅 杏仁奶油馅	131
榛果巧克力油酥蛋糕	082	杏子派	132
雪茄饼干	083	梨子派	134
镜面饼干	088	苹果派	136
马林糖	089	杏仁派	140
布列塔尼厚酥饼	094	延甘迪纳核桃派	141
椰子马卡龙	096	栗子派	146
佛罗伦丹饼干	098	巧克力派	148
马卡龙	102	柠檬派	149

3. 千层酥

千层酥皮的制作方法	108	低糖分糕点相关的基础知识	156
树叶酥	110	香草费南雪蛋糕	158
蝴蝶酥	112	橄榄费南雪蛋糕	159
蜗牛酥	114	巧克力费南雪蛋糕	161
奶酪酥条	116	麦麸黄豆粉油酥蛋糕	162
栗子酥	118	巧克力布丁	164
阿尔萨斯	120	香草布丁	165
国王格雷派饼	121	麦麸威风蛋糕	168

4. 水果派

水果派的基本派底之一：派底脆皮面团	128	尾声	177
-------------------	-----	----	-----

5. 低糖分糕点

低糖分糕点相关的基础知识	156
香草费南雪蛋糕	158
橄榄费南雪蛋糕	159
巧克力费南雪蛋糕	161
麦麸黄豆粉油酥蛋糕	162
巧克力布丁	164
香草布丁	165
麦麸威风蛋糕	168
熔岩巧克力蛋糕	171
巧克力奶油蛋糕	174

烘焙糕点必备的四种基本材料

糕点制作必备的四种主要材料是面粉、砂糖、鸡蛋和黄油。

这里将介绍烘焙糕点时所使用的各种素材及其种类。

1 粉 Farine

小麦粉扮演着烘焙糕点中的灵魂角色。

小麦粉的主要成分是淀粉质，以及10%左右的蛋白质。在小麦粉中加入水和成面团，其中的蛋白质相互黏结起来，形成一种被称为面筋的富有黏性与弹力的物质。面筋呈网络状延展，是小麦粉的“骨骼”。相对于蛋白质遇热固化的特性，鸡蛋等材料中富含更多气泡，经火烤制后在面筋的

支撑下膨胀，组成了坚固骨骼的其他部分。

小麦粉按照蛋白质含量由低到高，依此被分为低筋面粉、中筋面粉以及高筋面粉。烘焙糕点使用频率最高的是低筋面粉。由于其蛋白质含量较少，可以抑制富有黏性与弹力的面筋的形成。用低筋面粉所制作的糕点口感松软。此外，要根据所要制作的糕点的口感、风味、分量、色泽等要

素来选择最为适合的面粉。在烘焙糕点时，选用不同的面粉，烤出的成品会存在显著差异。

另外，米粉也极具人气，因为相对小麦粉而言，它可以令人享受到截然不同的口感，可用于制作相应特性的糕点。

1-1 低筋面粉 [violet]

在蛋糕烘焙制作中，适用性最广、使用频率最高的就是低筋面粉。用低筋面粉制作出的糕点质地轻盈、入口即化。这种面粉可以在基本的味道中产生多样变化。

1-2 低筋面粉 [宝笠gold]

这种低筋面粉的特点是颗粒中的面筋含量较低，气泡不易消除，适合在气泡没有消失前将全部材料混合配比。采用all in one®的方式制作蛋糕可以保留适度的咬劲儿，还可以用于制作口感酥脆的油酥蛋糕。

1-3 高筋面粉 [super kamerya]

适用于千层酥的酥皮制作。在低筋面粉中加入高筋面粉混合后，由于面筋的提高将增加面团的弹性，所以可烘焙出一层层派的皮。此外，还可用于制作出口感扎实的油酥蛋糕。

1-4 中筋面粉 [écriture]

中筋面粉的蛋白质含量在90%左右。这个品牌的中筋面粉由百分百法国原产的小麦磨制而成，具有丰富的风味、浓郁的香味以及入口即化的特点。可在诸如油酥蛋糕(sablé)、布列塔尼厚酥饼等强调独特口感与面粉特性的糕点中加以使用。

1-5 全麦粉

全麦粉由小麦的外皮与胚芽等部分研磨而成。与小麦粉相比，它所含的维生素、矿物质以及纤维素都更为丰富。在诸如玛德琳蛋糕之类简易糕点的制作过程中，将全麦粉与低筋面粉混合使用，可烘焙出独具小麦风味的特色糕点。

1-6 米粉

米粉，顾名思义是由大米制作的粉。加入水分后不会形成面筋，因而用它烘焙出的糕点具有非常软糯的口感。厂商也开发出糕点制作的专用米粉，近年来备受关注。在制作英式酥饼(shortbread)等糕点时，加入米粉可以使之拥有独特的软糯口感。

® all in one 即直接法，是指将所有材料混合在一起，搅拌均匀后即可进烤箱烘焙的方法。

1-1 低筋面粉 [violet]



1-2 低筋面粉 [宝笠gold]



1-3 高筋面粉 [super kamerya]



1-4 中筋面粉 [é riture]



1-5 全麦粉



1-6 米粉



2 砂糖 · 甜味料

Sucre

砂糖的原料主要是甘蔗和甜菜。这些原料中所提取的糖汁中富含一种甜味成分，我们称之为蔗糖，这就是砂糖的主要成分。糖汁经净化后制成糖浆，在反复加热、浓缩、结晶、分离等工艺后形成砂糖。精制砂糖的纯度比蔗糖要高。

糕点制作中所使用的砂糖大多是用来增加甜味的。另外，砂糖还具有吸湿性和保水性，可以吸收水分、辅

助鸡蛋起泡，同时帮助糕点保留烘焙过程中蒸发的水分，使糕点保持湿润的口感。此外，砂糖还可以使糕点表皮的色泽更加诱人。所以说，砂糖的使用对糕点具有很大影响、在烘焙过程中具有多种功能。最好不要为了控制糖度而在材料配比中任意减少砂糖的用量。

制作糕点时主要使用纯度较高的白砂糖。纯度较高的砂糖的后味纯

粹。而红糖则是在原料榨出糖汁后直接煮沸取得，纯度较低，具有浓厚、醇正的风味。在制作糕点的过程中，应当根据甜味以及功能的不同，选择适用的甜味料。

2-1 白砂糖

糕点制作中所说的砂糖就是这种精制白砂糖。由高纯度的糖液制成无色的结晶砂糖。白砂糖所含的蔗糖比重较高，光泽度好、无杂质、甜味上乘。与市售的一般糖类相比，白砂糖颗粒细小、易于溶解。

2-3 绵白糖

在日本，绵白糖的产量很高，要占到砂糖总量的一半。绵白糖在高纯度的砂糖中添加转化糖，具有湿润浓醇、甘甜的特点，常用于年轮蛋糕等糕点的烘焙。因其甜味浓郁，在与其他素材组合时需要调整配方。

2-5 黄糖

由甘蔗制作而成的欧式粗糖。虽原料同为甘蔗，却拥有与红糖截然不同的独特香气与风味。在炒制水果派中所需的苹果时一般添加黄糖，其能够在无损苹果自然香味的同时，增加其浓郁香味，变化出美妙滋味。

2-7 红糖

从甘蔗中榨取富含蔗糖的糖浆熬煮而成的砂糖。由于没有经过精制，其所含的蔗糖比重较高，富含铬与铁等微量元素，具有独特的风味与甘甜。这种粉末状砂糖可用于固体食物与糕点的制作，用法极为简单。在添加巧克力的糕点中使用红糖则可增添香味。

2-2 糖粉

糖粉是将白砂糖这类高纯度砂糖打碎成粉末状，为防止受潮固化，其中添加有少量淀粉。糖粉颗粒细腻、易于溶解，不会在糕点表面留下砂糖的粒状斑点。糖粉主要用于油酥蛋糕的制作，口感轻盈。

2-4 枫糖

采集糖槭的树液制作而成的天然甜味料，将枫糖浆中的水分蒸干形成枫糖，具有独特的甜味与芳香，富含矿物质。枫糖主要用于油酥蛋糕的制作，与坚果搭配使用更能体现其特性。

2-6 粗砂糖

粗砂糖相对于白砂糖而言颗粒较大，是一种无色透明、具有光泽的高纯度砂糖，用于果酱可增加其透明感。另外，在油酥蛋糕、面包上撒满粗砂糖，烘烤后留下的颗粒状焦能够使糕点看起来更加可口更加令人食欲大增。

2-8 海藻糖

一种天然糖类。糖度比砂糖低45%左右，具有在保持糖度的同时控制糕点甜味的特点。可稳定鸡蛋起泡的作用，制作油酥蛋糕时添加海藻糖可以增加酥脆的口感。蛋白霜起泡时加入海藻糖可有效防止水分游离。添加少量海藻糖还可减缓氧化的速度。



2-1 白砂糖



2-2 糖粉



2-3 绵白糖



2-4 枫糖



2-5 黄糖



2-6 粗砂糖



2-7 红糖



2-8 海藻糖



3-1

鸡蛋

OEuf

鸡蛋不仅可使面糊膨胀，还能起到与其他材料粘连的作用。蛋白具有搅拌后发泡的“起泡性”以及保持泡沫稳定的特性；蛋黄则可以实现油与水的乳化。因此，在诸如黄油之类的油脂中，即便加入水分丰富的鸡蛋也不会出现油水分离的情况。

在店铺中，常会根据糕点的不同分别选用生鸡蛋和蛋液（冻蛋液）。布丁、海绵蛋糕、年轮蛋糕等体现鸡

蛋纯粹风味的糕点中会使用生鸡蛋。考虑到卫生要求，未经烘焙的生糕点（如意大利蛋白霜、卡仕达酱）中则不使用生鸡蛋作为制作素材。

一方面，经过杀菌处理的蛋液从卫生与操作角度来看使用更安心。冻结蛋白经过分离变成失去黏性的清爽液体，最适合用于像费南雪蛋糕这类无须发泡的糕点。

3-1 生鸡蛋

生鸡蛋的香气和风味决定着糕点的口感。糕点店出于卫生考量，遵循“只有入烤箱烘焙的糕点才能使用生鸡蛋”的原则。鸡蛋的味道因产地与饲养方法而异，在确保卫生安全与品质新鲜的基础上，可挑选个人喜爱的鸡蛋。

3-2 冻结蛋黄 [左]・蛋白 [右]

鸡蛋去除蛋壳，再经过杀菌处理的即是蛋液。蛋液经冻结加工后就是所谓的冻蛋液。蛋液可以分为全蛋、蛋黄、蛋白三种。其中，蛋黄中基本不添加糖，因此在使用时需要调节砂糖的用量。不同制造商生产蛋液，其蛋黄的颜色和蛋白的发泡方法等也会有所差异。



3-2

3-3 干燥蛋白

干燥蛋白即是经过干燥处理的蛋白粉末。在蛋白发泡时加入干燥蛋白可以增加蛋白的浓度和稳定性，适用于蛋白霜的制作。蛋白霜中砂糖含量少时容易出现水分挥发的情况，使用干燥蛋白在一定程度上可以起到预防水分挥发的作用。一般说来，其添加量是所用蛋白量的2%左右。由于干燥蛋白极易结成块，所以可预先加入砂糖混合使用。



3-3



4-1 无盐黄油

几乎所有的烘焙糕点所使用的都是这种水分含量在17%且不添加食盐的黄油。它保留了黄油天然的味道和香气，可以做出老少咸宜的美味糕点。其特点是具有自然的奶油色泽和浓郁的风味。除有特别必要的情况外，一般不使用发酵黄油。

4-2 低水分黄油

水分含量在14%左右的黄油。由于低水分黄油具有良好的延展性，放在酥皮（détrempe）中容易延展、操作方便。此外，低水分黄油还可用于制作像水果蛋糕这类含水量较高的糕点。

4-3 发酵黄油

以奶油为原料加入乳酸菌经过乳酸发酵形成黄油，再在其中添加乳酸菌制成发酵黄油。其味道与香味根据所添加的乳酸菌的种类而有所不同，独特之处在于其特有的发酵香味。通常说来，糕点店贩卖的商品中都不会使用发酵黄油，但也有利用发酵黄油的特性所制作的糕点。

4-4 起酥油

由植物性奶油所制作的起酥油具有良好的乳化作用。需要制作出口感松脆的糕点时，可以使用起酥油来替代一部分黄油。与人工黄油不同，起酥油无味无臭、无损黄油的风味。在油酥蛋糕的制作中几乎都是将起酥油与黄油混合使用。

4 黄油 · 油脂

Beurre



在烘焙糕点时，芬芳醇正的黄油在很大程度上影响着成品的风味。此外，它还是突显糕点口感和质地不可或缺的材料。

黄油经过搅拌，与空气充分接触后，会出现“乳化”，奶油状的黄油与面粉混合具有“起酥性”，使糕点口感松脆。并且，在一定温度区间内，黄油还具有“可塑性”，用手即可实现自由塑形。黄油的这些特性可

以在烘焙中做出各种效果，令糕点口感丰富、香味浓郁。

在挑选黄油时，除其本身的色泽与香味以外，水分含量以及是否发酵等因素也是重要的标准。应当根据所要制作的糕点特性来挑选合适的黄油。需要注意的是，黄油一旦融化，即便再次冷藏凝固也无法恢复其原有的特性，因此，在操作过程中应当管控好温度。

烘焙糕点使用的副材料

坚果、水果、巧克力等副材料是扩展烘焙糕点变化的不可或缺的存在。
这里将介绍本书中所要用到的主要材料。

1 坚果

Noix

坚果经火烘烤后，香气和滋味将更胜一筹。为了增加香味，油酥蛋糕之类的糕点中会加入坚果。除杏仁片以外，糕点师还会将整颗杏仁烘烤后再用刀切碎。即便在使用杏仁片时，也会将部分整颗杏仁切片混入其中。虽说坚果的口味因产地与品种而异，但是像坚果粉这类加工产品，一般是加工时间越短，产品就越新鲜。

超人氣的栗子糕点中主要有市售的涉皮煮以及栗子泥。加入果仁糖的吉安杜佳榛果巧克力则常用作油酥蛋糕的夹心，可令人轻松享受到浓厚醇香的口感。



杏仁（整颗、带皮）



腰果



核桃



杏仁片



杏仁粉



榛仁粉



栗子涉皮煮^o



吉安杜佳榛果巧克力（gianduja）



栗子泥（Pâte de marrons）



半干型无花果



半干型杏子



半干型梅子



朗姆酒渍葡萄干



酒渍樱桃



草莓粉和木莓粉

2 水果

Fruits

烘焙糕点所使用的水果中，果干和蜜饯之类要比新鲜水果来得多。像水果蛋糕（参见34页）和杏仁橘果蛋糕（参见40页）等糕点中，大多使用半干型的蜜饯。果干和蜜饯既保留了水果本身的滋味又不失水润的口感。酒渍樱桃是十分便利的材料，可以添加在水果派的杏仁奶油馅上，但是过量使用会令酒味盖过糕点本身的香气。冷冻干果磨成的粉末也常用于油酥蛋糕的制作。

^o 栗子涉皮煮为日式的一种煮栗子的方法，即带着栗子内皮用糖水煮。