

超美味

手作点心的食与爱



[日] 石田佳子 著 关爽 译

Winner
Gourmand
World Cookbook
Awards

超美味

手作点心的食与爱

[日] 石田佳子 著
吴奕 译

重庆出版集团 重庆出版社

Okashi: Sweet Treats Made with Love

Copyright © 2009 Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd
All rights reserved. No Part of this publication may be reproduced, stored
in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means without
the prior permission of Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd.

版贸核渝字(2017)第 200 号

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media
(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email:copyright@rightol.com)

图书在版编目(CIP)数据

超美味:手作点心的食与爱 / (日) 石田佳子著;吴奕译. —重庆:
重庆出版社, 2018.3

ISBN 978-7-229-12796-1

I. ①超… II. ①石… ②吴… III. ①甜食—制作
IV. ①TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 262274 号

超美味——手作点心的食与爱

CHAO MEIWEI—SHOUZUO DIANXIN DE SHI YU AI

[日]石田佳子 著 吴 奕 译

责任编辑:陶志宏 何 晶

责任校对:李小君

装帧设计:刘 颖



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码:400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆奥博印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话:023-61520646

全国新华书店经销

开本:889 mm×1194mm 1/16 印张:12.25 字数:150 千

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-12796-1

定价:58.00 元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-61520678

版权所有 侵权必究

目 录

07

献辞与致谢

08

前 言

10

烘焙基础

12

烘焙工具

24

基本原料

32

基础食谱

62

创新食谱

104

精选食谱

152

特别食谱

184

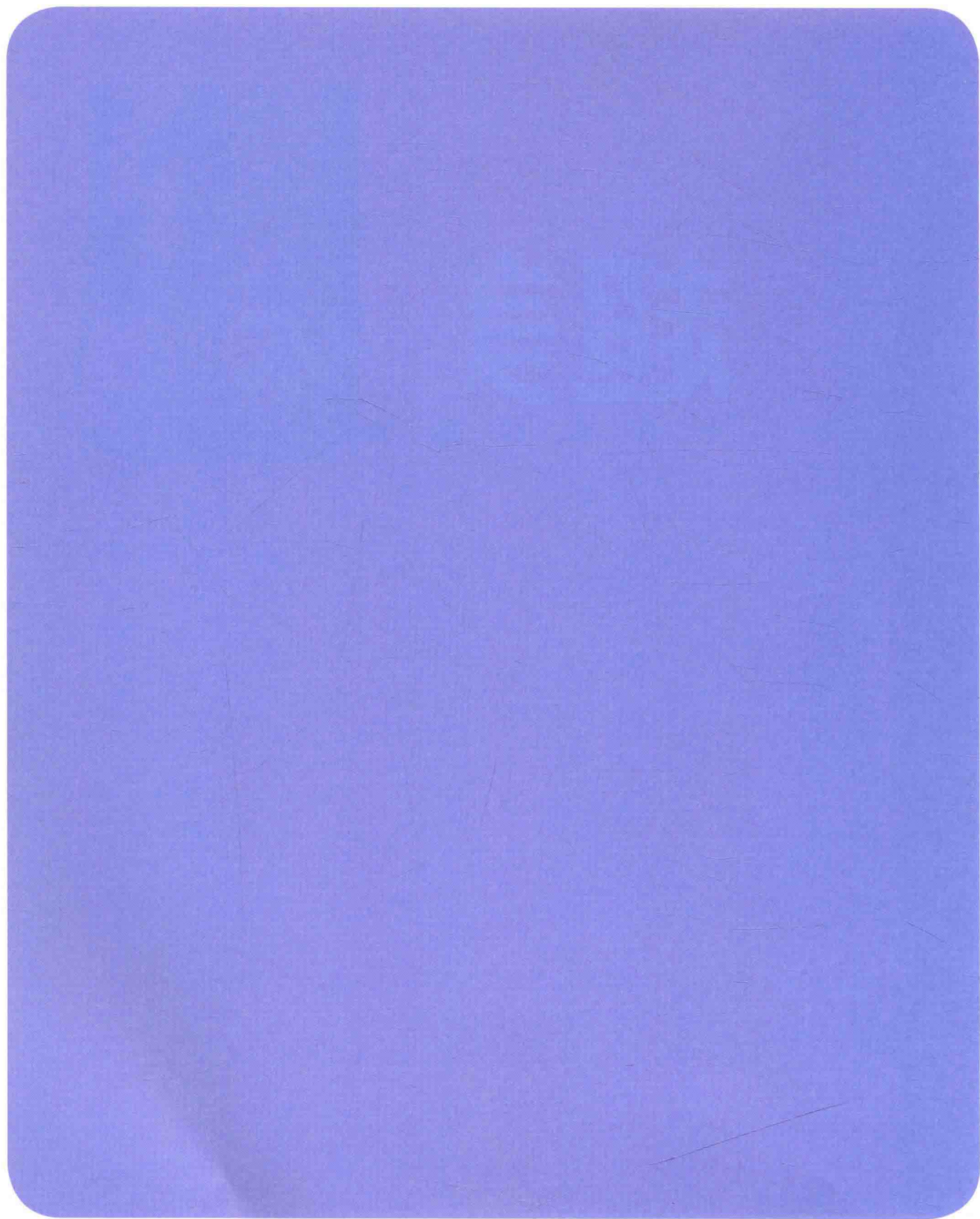
宠物食谱

196

计量单位

超美味

手作点心的食与爱



超美味

手作点心的食与爱

[日] 石田佳子 著
吴奕译

重庆出版集团  重庆出版社

Okashi: Sweet Treats Made with Love

Copyright © 2009 Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd
All rights reserved. No Part of this publication may be reproduced, stored
in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means without
the prior permission of Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd.

版贸核渝字(2017)第 200 号

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media
(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email:copyright@rightol.com)

图书在版编目(CIP)数据

超美味:手作点心的食与爱 / (日) 石田佳子著; 吴奕译. —重庆:
重庆出版社, 2018.3

ISBN 978-7-229-12796-1

I. ①超… II. ①石… ②吴… III. ①甜食—制作
IV. ①TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 262274 号

超美味——手作点心的食与爱

CHAO MEIWEI—SHOUZUO DIANXIN DE SHI YU AI

[日]石田佳子 著 吴 奕 译

责任编辑:陶志宏 何 晶

责任校对:李小君

装帧设计:刘 颖



重庆出版集团
重 庆 出 版 社 出版

重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码:400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆奥博印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话:023-61520646

全国新华书店经销

开本:889 mm×1194mm 1/16 印张:12.25 字数:150 千

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-12796-1

定价:58.00 元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-61520678

版权所有 侵权必究

目 录

07
献辞与致谢
08
前 言

10
烘焙基础

12
烘焙工具
24
基本原料

32
基础食谱

62
创新食谱

104
精选食谱

152
特别食谱

184
宠物食谱

196
计量单位



献辞

谨将此书献给我的妈妈Takako Hamanaka和我的丈夫Takehisa Ishida，他们一直不遗余力地支持我。妈妈教给了我做家常食物的乐趣，她年轻时经历战乱，颠沛流离，但她总是用身边一切可用的东西做吃的。我的丈夫，Takehisa，总是默默地鼓励我，包容我所有的梦想和野心。

致谢

我想要感谢：

我的烘焙老师，加藤千惠女士，分享给我这本书中的瑞士海绵卷食谱。她在日本是个著名的烘焙老师，与Martha Stewart齐名。她有着很高的品位，尤其是在蛋糕装饰方面，她的食谱都是简单却美味的。

我的新加坡朋友们：Susan Utama, Law Khee, Emil Cheng, Lin Limei, Clair Wee和Loke Kah Yin；他们不仅是我的学生，也是我最好的朋友。在新加坡，我们度过了很多愉快的时光，我们分享食谱，一起烹饪，一起去很多饭店吃饭。他们邀请我参加了很多家庭聚会、聚餐和像中国春节这样的节假日的庆祝活动，我从中学到了很多新加坡文化，我很喜欢和他们在一起，很幸运有了这些好朋友。

Shermay Lee：她给了我很多机会，让我把我的烘焙体会分享给新加坡人，她是个非常能干有魅力的女士，一直鼓励支持我。

我的住在新加坡的日本朋友：Shizuka Nagamine, Sachiko Nakamura, Mika Ito, Masako Kusama, Junko Suzuki和Yumiko Suzuki，他们的友情和善良给了我莫大的帮助，尤其是Shizuka，在整个烘焙过程中，她一直支持帮助我，给我拍照，我很享受有她陪伴的过程。

买这本书的朋友：我很高兴能有机会与您分享我对烘焙的热爱，我希望您能用我的食谱给家人朋友烘焙，从中得到乐趣。

最后，感谢上帝和我的守护天使们，赋予我这样的能力，给予我展示天赋的机会，我希望每一个读了这本书的人，都能通过烘焙将爱传递给他人，上帝保佑每一个活在这个美丽世界上的人。

爱你们的，

佳子

前 言



*When I was young, my mother often baked simple
sweets for my two older brothers and me.*

小时候，妈妈常给我和两个哥哥做简单的甜点，因为我们喜欢，妈妈就在闲暇时经常做。那些小点心也许不那么漂亮，但它们的朴实和美味至今仍在我的唇齿留香。与那些点心相伴的日子温暖而快乐。妈妈最拿手的是几乎天天都做的菠萝芝士蛋糕，她也喜欢做小薄饼、甜甜圈、奶油三明治、蒸蛋糕、黄油小蛋糕（日式玛德琳）等等。本书中介绍的菠萝芝士蛋糕和日式玛德琳，便是妈妈给予的灵感，是暖暖的妈妈的味道。

孩提时最难忘的记忆之一是与妈妈和哥哥一起做甜甜圈。我们一起把甜甜圈的面团揉成各种形状：棒球拍、小球球、小圈儿、小辫子……然后妈妈把它们放进油锅里炸。欢乐亲子时光，历历在目。九岁起，我开始独立做烘焙。妈妈有一本美国人写的烘焙的小书，里面的各种小饼干让我着迷不已，哥哥们狼吞虎咽地吃着我做的小饼干，还不断恳求我多做再多做。从那时起，我发现我的烘焙可以给人带来快乐，而我，也从中得到了为爱人洗手做羹汤的无穷乐趣。

21岁起，在一些烘焙学校里，我开始研究烘焙艺术；27岁，我进入巴黎Ritz Escoffier学校，开始每年都到法国学习法式甜点制作。如今，我成为烘焙老师已十五年，我依然不觉得自己是一名甜点大厨，我只是爱与欢乐的传递者，因为烘焙出来的，不仅仅是各式点心，更是幸福的承载物。我的学生、朋友和家人喜欢我的点心食谱，这是种幸福的感觉；我的学生们，他们不仅自己喜欢品尝、喜欢做，也为他们的亲朋好友做，这是真正口口相传的幸福。学生们如今有成为烘焙艺术专家的，有成为甜点大厨的，有成为烘焙老师的，有开餐厅的，有成为饮食业翘楚的，我为他们自豪，我也从他们身上，汲取了爱与力量。

做家常蛋糕充满着无穷的乐趣。我喜欢普通甜品店里的蛋糕和甜点，我也喜欢如艺术品般、有着纷繁复杂的原料和工艺的精致漂亮的蛋糕和甜点，但是，做简单点心时洋溢着的暖暖的惬意的居家心情，这样的乐趣，是无与伦比的。

我希望每一个买我的书的你，都能从我的食谱中得到爱和快乐，如果你能像我一样，用烘焙给家人和朋友带来幸福，那将是我由衷最真挚的愿望。

爱你们的，

佳子

烘焙基础

开始烘焙前的准备工作

1

读懂食谱

开始烘焙前仔细读懂食谱，记下所需原料和工具，估算完成烘焙过程所需时间以便计划安排。

2

准备所需原料和工具

开始烘焙前确保手头有所需原料和工具，如果可能，使用最新鲜和最高品质的原料，事先将原料称重，推荐使用电子秤来确保原料的准确分量。为了保证烘焙过程顺利进行，有些需要提前准备，比如将原料放置至合适温度、在烤盘上涂上油脂或铺上烤盘纸、将面粉过筛、将鸡蛋的蛋清和蛋黄分离、融化巧克力或黄油、烤熟坚果等等。完成这些，有时离成功便只有一步之遥了。

3

准备一处整洁干净的工作台

为了更高效地工作，需要一个整洁、干净的工作台，如果你的厨房如我这般太小或太热，可在厨房外的餐厅加张桌子来扩充工作地。

4

必要时检查并调整室温

室温和湿度会影响烘焙的结果，如果需要，打开空调，调低温度和湿度。

5

预热烤箱，在冰箱和冰柜中留出空间

养成烘焙前预热烤箱的习惯，有些蛋糕和饼干可以等待烤箱升温，但搅拌混合均匀的面糊最好立即放进预热好的烤箱。如果蛋糕需要冷藏或冷冻，则需提前在冰箱和冰柜中留出足够空间。

烘焙工具



1

戚风蛋糕模或中空模

这套蛋糕模相当于两个铝制模——一个圆形活底模和一个圆形中空模，制作戚风蛋糕时不推荐使用不粘蛋糕模。

2

活底凹槽挞盘

我经常使用直径20或22厘米的挞盘，这样尺寸的挞或派一般可供8到10人食用。

3

麦芬蛋糕盘和麦芬蛋糕纸模

我的烤箱较小，因此我使用六孔而非十二孔的麦芬蛋糕盘，我的食谱中麦芬蛋糕量都是六个，如果要制作更多，可以使原料的用量加倍。我也经常使用纸模来制作麦芬蛋糕，因为更容易脱模食用。

4

磅蛋糕模

制作磅蛋糕时，可以使用任意尺寸的锡制、铝制或不锈钢蛋糕模，要注意的是，锡制模容易吸收热量，因此制作冷的甜点，如慕斯蛋糕和芝士蛋糕时不宜使用。

5

活底蛋糕模

活底蛋糕模可以使精致的蛋糕更易脱模，铝或不锈钢活底模可以用于烘烤或冷冻，不易生锈。

6

方形蛋糕圈

蛋糕圈可以用来制作慕斯蛋糕和芝士蛋糕，不锈钢蛋糕圈比铝制圈更好因为前者更硬、更易成形，锡制圈容易吸收热量，因此不适合制作冷的甜点。

7

不锈钢托盘或铝托盘

手头常备这些托盘可以使原料有序摆放，可以用来搅拌奶油酱使之冷却，可以用来放在蛋糕架下以方便给蛋糕撒上糖粉或可可粉。

8

海绵蛋糕盘或薄盘

海绵蛋糕盘是一种浅底方形铝制或不锈钢盘，我经常使用28厘米×28厘米的方盘。