

四季

日本专业烘焙教室
镰仓的戚风甜点教室出品

戚风蛋糕和甜点

(日)青井聪子 著
王春梅 张岚 译



日本亚马逊
五星推荐
图书

不含泡打粉，使用时令水果、蔬菜、食材创作的美味蛋糕和甜点



四季戚风蛋糕和甜点

(日) 青井聪子 著

王春梅 张 岚 译

辽宁科学技术出版社

沈阳

Original Japanese title: KAMAKURA SIFON NO OKASHI KYOUSHITSU KISETSU
NO SIFON CAKE TO OKASHI

© Satoko Aoi 2014

© Mynavi Corporation 2014

Original Japanese edition published by Mynavi Publishing Corporation.

Simplified Chinese translation rights arranged with Mynavi Publishing Corporation
through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency

© 2016, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由 Mynavi Corporation 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 06-2016-48 号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

四季戚风蛋糕和甜点 / (日) 青井聪子著; 王春梅, 张岚译. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5591-0102-0

I. ①四… II. ①青… ②王… ③张… III. ①蛋糕-糕点加工
IV. ①TS213. 23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 040898 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: 沈阳市精华印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 6

字 数: 100 千字

出版时间: 2017 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2017 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5591-0102-0

定 价: 25.00 元

投稿热线: 024-23284367 康倩 987642119@qq.com

邮购热线: 024-23284502

目录 Contents

3 篇首语

Chapter1 四季戚风蛋糕

- 8 原味戚风蛋糕
- 9 我心目中的理想戚风蛋糕
- 15 成功案例 & 失败案例

初春戚风蛋糕

- 17 樱花戚风蛋糕
- 18 艾草戚风蛋糕
- 19 枫糖戚风蛋糕

盛夏戚风蛋糕

- 23 香草戚风蛋糕
- 24 毛豆戚风蛋糕
- 25 樱桃戚风蛋糕

金秋戚风蛋糕

- 29 栗子戚风蛋糕
- 30 白兰地戚风蛋糕

严冬戚风蛋糕

- 33 黑豆戚风蛋糕
- 34 姜味苹果茶戚风蛋糕

本书的阅读方法

- 1 小匙为 5mL、1 大匙为 15mL。
- 使用 L 大号鸡蛋（净重为 60g）。
- 本书各配方中所述烘烤温度与烘烤时间均为燃气烤箱所需的温度及时间。使用不同烤箱的情况下，应根据烘焙程度具体调整实际的温度与时间。电烤箱每次开门关门时内部温度会大幅度下降，所以预热温度应当提高 30~50℃。

Chapter2 四季甜点

初春甜点

- 39 女儿节的草莓鲜奶油蛋糕
- 42 泡芙、天鹅泡芙
- 43 巴黎—布雷斯特泡芙
- 46 草莓芭芭露
- 48 冰箱饼干

盛夏甜点

- 53 冷藏式乳酪蛋糕
- 56 蓝莓挞
- 57 樱桃克拉芙缇
- 58 挞皮的制作方法
- 62 胡萝卜果冻

金秋甜点

- 64 法式洋梨挞
- 65 南瓜挞
- 68 法式巧克力蛋糕
- 70 香蕉蛋糕
- 71 苹果蛋糕
- 74 香甜甘薯糕

严冬甜点

- 77 巧克力蛋糕
- 80 水果蛋糕
- 81 大理石蛋糕
- 84 蛋糕卷
- 88 圣诞树干蛋糕
- 90 杏仁糖膏装饰的制作方法
- 92 所需材料
- 94 戚风蛋糕的工具及模具



四季戚风蛋糕和甜点

(日) 青井聪子 著
王春梅 张 岚 译

辽宁科学技术出版社
沈阳

Original Japanese title: KAMAKURA SIFON NO OKASHI KYOUSHITSU KISETSU
NO SIFON CAKE TO OKASHI

© Satoko Aoi 2014

© Mynavi Corporation 2014

Original Japanese edition published by Mynavi Publishing Corporation.

Simplified Chinese translation rights arranged with Mynavi Publishing Corporation
through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency

© 2016, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由 Mynavi Corporation 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 06-2016-48 号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

四季戚风蛋糕和甜点 / (日) 青井聪子著; 王春梅, 张岚译. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5591-0102-0

I. ①四… II. ①青… ②王… ③张… III. ①蛋糕-糕点加工
IV. ①TS213. 23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 040898 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: 沈阳市精华印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 6

字 数: 100 千字

出版时间: 2017 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2017 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5591-0102-0

定 价: 25.00 元

投稿热线: 024-23284367 康倩 987642119@qq. com

邮购热线: 024-23284502

篇首语

在品尝自己创作的甜点时，我向来最为重视瞬间冲击而来的“美味”的感觉。每次与客人之间产生共鸣，都会让我体会到经营这家戚风蛋糕店的幸福与美好。我满怀着烘焙出美味戚风蛋糕的情怀，开设了这间小店。不知不觉，这家店已历经12年的岁月。

每个月，我都会在店铺附近的烘焙教室举办甜点的教学活动。除了戚风蛋糕以外，还会使用当季食材制作一些鲜奶油草莓蛋糕、泡芙、水果派、曲奇饼干等甜点。本书中介绍的配方，都是在甜点教室中长年累月积累出来的作品。所有的配方中均不使用泡打粉，完全依靠鸡蛋的力量让面糊膨胀。使用更多的时令水果和蔬菜，使用更朴素的配方素材。这样一来，不仅能从甜点中感受到四季更替，还能感受到食材原有的质朴味道。

曾经有位男学员说，他想把烘焙出来的戚风蛋糕作为礼物，更想通过这个礼物让对方了解，他是一边牵挂着对方一边烘焙出的这款蛋糕。满怀心意，这正是制作过程中不可欠缺的元素。我相信只有试着去体会甜点的感受，用谦逊的姿态面对甜点，才能做出真正的美味。只有这样的心态，才能让甜点摆脱任性和张扬，成为端庄而正统的美食。而我，也会带着这样的心情继续漫步在自己的烘焙道路上。

各位如果能在四季变换之中，通过本书品尝到甜点的美好，将是我莫大的荣幸。



目录 Contents

3 篇首语

Chapter1 四季戚风蛋糕

- 8 原味戚风蛋糕
- 9 我心目中的理想戚风蛋糕
- 15 成功案例 & 失败案例

初春戚风蛋糕

- 17 樱花戚风蛋糕
- 18 艾草戚风蛋糕
- 19 枫糖戚风蛋糕

盛夏戚风蛋糕

- 23 香草戚风蛋糕
- 24 毛豆戚风蛋糕
- 25 樱桃戚风蛋糕

金秋戚风蛋糕

- 29 栗子戚风蛋糕
- 30 白兰地戚风蛋糕

严冬戚风蛋糕

- 33 黑豆戚风蛋糕
- 34 姜味苹果茶戚风蛋糕

Chapter2 四季甜点

初春甜点

- 39 女儿节的草莓鲜奶油蛋糕
- 42 泡芙、天鹅泡芙
- 43 巴黎—布雷斯特泡芙
- 46 草莓芭芭露
- 48 冰箱饼干

盛夏甜点

- 53 冷藏式乳酪蛋糕
- 56 蓝莓挞
- 57 樱桃克拉芙缇
- 58 挞皮的制作方法
- 62 胡萝卜果冻

金秋甜点

- 64 法式洋梨挞
- 65 南瓜挞
- 68 法式巧克力蛋糕
- 70 香蕉蛋糕
- 71 苹果蛋糕
- 74 香甜甘薯糕

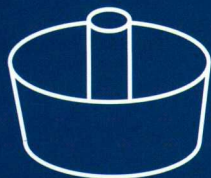
严冬甜点

- 77 巧克力蛋糕
- 80 水果蛋糕
- 81 大理石蛋糕
- 84 蛋糕卷
- 88 圣诞树干蛋糕
- 90 杏仁糖膏装饰的制作方法
- 92 所需材料
- 94 戚风蛋糕的工具及模具

本书的阅读方法

- 1小匙为 5mL、1大匙为 15mL。
- 使用 L 大号鸡蛋（净重为 60g）。
- 本书各配方中所述烘烤温度与烘烤时间均为燃气烤箱所需的温度及时间。使用不同烤箱的情况下，应根据烘焙程度具体调整实际的温度与时间。电烤箱每次开门关门时内部温度会大幅度下降，所以预热温度应当提高 30~50℃。





Chapter 1

四季戚风蛋糕

同为戚风蛋糕，制作方法都大同小异。但是只要在素材的选择上稍作调整，就能让戚风蛋糕充满千变万化的魅力。春季的樱花、夏季的毛豆、秋季的栗子、冬季则用姜。只要使用应季食材，就能让戚风蛋糕充满四季风情。



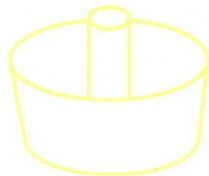
原味戚风蛋糕

Chiffon cake

没有任何多余食材的原味戚风蛋糕，口感和魅力的完全来自于朴素的面糊。只要掌握了这款基本配方，就能够尝试各种变化了。

制作方法→ P.10

我心目中的理想戚风蛋糕



正是因为戚风蛋糕简单朴素，所以才丝毫不能含糊。

为了最大限度地激活每种感官的能力，我会将使用的材料尽量简化。

所以我们拒绝泡打粉，完全通过鸡蛋的力量让面糊膨胀起来。不是必要的食材，完全可以舍弃。

应季食材不仅营养价值高，而且在视觉和味道方面也能打满分。

所以除了罐头食品之外，还请大家多多使用新鲜食材。

毕竟，新鲜食材更能体现出食品本身的味道。

蓬松，但弹力十足；润口且百吃不厌。

我们就从最基本的原味戚风蛋糕开始起步吧。

关于面糊

在制作面糊的过程中，需要注意的要点有两个：一是尽量减少接触次数，二是尽量缩短操作时间。

蛋白霜的制作是决定面糊顺利膨胀的关键，要打发并确认蛋白霜的打发程度是否适中。蛋白霜稍微放置一段时间以后，就会产生分离现象，变得干硬。

所以完成以后应该立即与蛋黄面糊混合在一起，不要放置太久。

使用烤箱的注意事项

尽管面糊完美无缺，但如果不注意调整烤箱的温度和烘烤时间，还是会让成品的美味大打折扣。

烘烤时间一到，请立即从烤箱中取出蛋糕。

因为在烤箱中滞留时间过长，蛋糕会变硬。

本书中体现的烘烤温度与时间，均为甜点工作室中使用的燃气烤箱的实际设定条件。

家用烤箱的特点不同，请各位读者根据实际情况灵活调整。

最切合实际的方法，就是反复操作、最终找到最合适的烘烤温度与时间。

电烤箱每次开门关门时内部温度会大幅度下降，所以预热温度提高 30~50℃ 比较合适。

	17cm	20cm
蛋黄 (L)	4 个	7 个
菜籽油	50mL	90mL
牛奶	60mL	100mL
低筋面粉	70g	120g
蛋白 (L)	4 个	7 个
细砂糖	60g	100g
打发淡奶油	适量	

17cm

20cm

约 25 分钟

约 30 分钟

准备

· 台面上铺一张烘焙纸, 低筋面粉直接从较高的地方连续过筛 2 次 (a)。

> 从较高的地方筛落的步骤, 能让低筋面粉中饱含大量的空气, 这样面糊更易膨胀。

· 细砂糖过筛 1 次。

· 烤箱提前预热至 180℃。

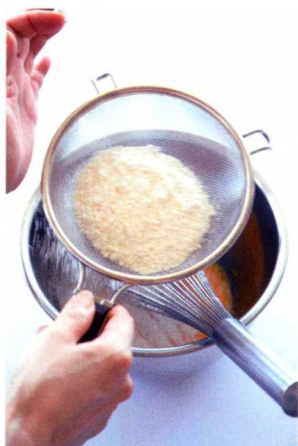
> 烤盘提前放入烤箱, 与烤箱一起预热。电烤箱的火力较弱, 所以烘焙温度应提高 30~50℃。放入面糊后再将温度重新恢复至 180℃即可。

**●制作蛋黄面糊****1**

蛋黄装入盆(大)内, 加入菜籽油, 然后用打蛋器搅拌。

**2**

牛奶先以微波炉加热到约人体温度。再倒入 1 中搅拌混合。

**3**

将低筋面粉筛入盆中, 用打蛋器搅拌。

**4**

低筋面粉全部混合均匀以后, 蛋黄面糊即可完成。

> 只要材料完全混合均匀即可。到此为止, 所需时间不足 1 分钟。

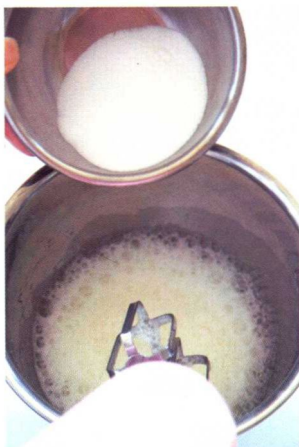
●制作蛋白霜

5



蛋白装入盆(小)内, 用电动打蛋器的低速挡将蛋白打散。然后切换成高速挡, 一气呵成地打发。

6



整体呈现出白色泡沫状以后, 加入一半分量的细砂糖继续打发。

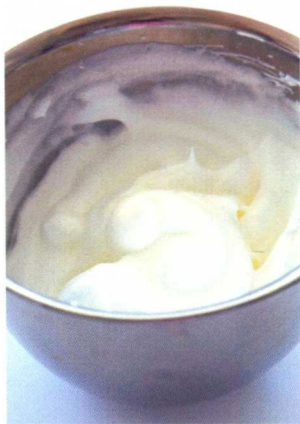
7



加入剩余的细砂糖。然后倾斜小盆, 使用电动搅拌器高速旋转搅拌。

> 为了做出劲道十足的戚风蛋糕, 就一定需要做出有韧性的蛋白霜。操作的要点在于, 一边用手调整电动打蛋器的位置、一边用力搅拌。

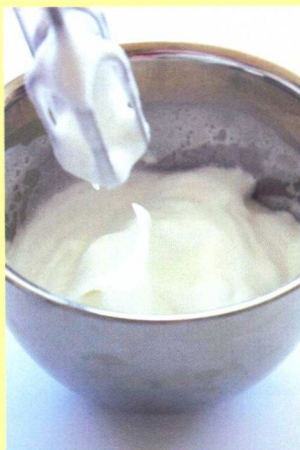
8



当感到蛋白霜变稠, 可以拉出尖角并出现光泽便完成了。

> 为了避免蛋白霜消泡, 请尽快转移到下一个操作环节中。

● NG 未完成的 蛋白霜



尾端尖角如果还略显柔软、甚至低垂, 就是尚未完成的状态。

●混合蛋黄面糊与蛋白霜

9



取 1/3 的蛋白霜，加入蛋黄面糊。

10



使用打蛋器仔细搅拌，直到蛋白霜完全融合。为了避免蛋黄面糊没有搅散，要用刮刀从盆底部往上翻搅，以防残留。

11



将剩余的蛋白霜分成 2 次加入，每次加入后都要搅拌至完全融合。

12



为防止蛋黄面糊残留，再次用刮刀盛起盆底的材料往上翻搅，当面糊呈现蓬松柔软的状态便完成了。

> 蛋黄面糊与蛋白霜完全融合后，不需要过度搅拌。否则会因面糊消泡而影响膨胀。

×



● NG

如果蛋黄面糊残留在盆底

如果刮刀盛起材料时，盆底还残留着未搅散的蛋黄面糊，就意味着还没有完全融合。可能会使制作失败，因此要搅拌均匀。

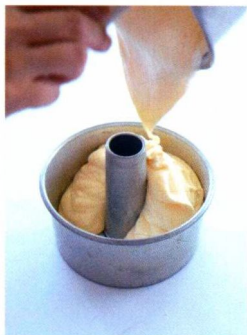
● NG

如果有蛋白霜残留

如果蛋白霜没有被充分混合，也会成为失败的原因。请搅拌至白色的蛋白霜完全融合。



● 烘烤



13

从较高一点儿的位置，把面糊倒入模具中。

> 从高处一口气倒入面糊能尽量减少空气混入，避免气泡产生。



14

使用刮刀将面糊表面整理平整。



15

放入预热至 180℃ 的烤箱中烘烤。出炉后倒扣冷却。可以把模具倒扣在高度适中的容器上放凉。

> 过度烘烤会让蛋糕失去湿润的口感，所以烘烤结束后请立即从烤箱中取出蛋糕。烤箱的款式不同，所需时间和温度也不同。请根据实际情况灵活调整。



16

放凉后请将整个模具置于食品袋中，放入冰箱冷藏。

> 可以当日食用。但是在冰箱内冷藏 2~3 天后食用口感更佳。

● 脱模



17

用手将蛋糕体往中间轻压，以抹刀沿着模具周围划一圈，从侧面取出蛋糕。

> 刚刚从冰箱取出时，蛋糕整体冰凉。这时候不仅脱模操作简单易行，而且蛋糕弹力十足，即使被手轻压也能马上恢复原状。



18

将抹刀插入蛋糕底部进行脱模。

> 以刀身的中央部分插入就不会破坏蛋糕体。



19

用戚风蛋糕脱模刀（或者竹签）沿着模具中央部分划一圈，进行脱模。



20

将蛋糕倒扣后取下模具底板便完成脱模。切便于食用的大小，还可以根据个人喜好添附一些打发淡奶油。

> 切开以后，可以包裹保鲜膜继续放入冰箱冷藏或冷冻保存。冷藏可以存放 1 周、冷冻可以存放 1 个月左右。食用前可置于常温下回温或退冰到半解冻状态。