

西点大百科

充实的美味西点 520 道

日本手工甜点协会 著
谭颖文 译



辽宁科学技术出版社

“OKASHI DUKURI HYAKKA”edited by Tedukuri Okashi no Kai
Copyright©2006 le-No-Hikari Association
All rights reserved.
Original Japanese edition published by le-No-Hikari Association.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with
le-No-Hikari Association, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc.,
Tokyo through LEE's Literary Agency, Taipei.
©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。
本书由日本家之光协会授权辽宁科学技术出版社在中国范围
独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2010第159号。
版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

西点大百科：充实的美味西点520道 / 日本手工甜
点协会著；谭颖文译．—沈阳：辽宁科学技术出版社，
2010.8

ISBN 978-7-5381-6485-5

I. ①西… II. ①日… ②谭… III. ①糕点—制作—
西方国家 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第095660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29号 邮编：110003)

印刷者：辽宁美术印刷厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：200mm×225mm

印 张：15.6

字 数：300千字

印 数：1~4000

出版时间：2010年8月第1版

印刷时间：2010年8月第1次印刷

责任编辑：康 倩

封面设计：屈 铭

版式设计：屈 铭

责任校对：耿 琢

书 号：ISBN 978-7-5381-6485-5

定 价：75.00元

联系电话：024-23284367

邮购热线：024-23284502

E-mail: conniekang1113@hotmail.com

西点大百科

充实的美味西点520道



日本手工甜点协会 著
谭颖文 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

在开始制作点心前 先来了解有关点心制作的基本知识

虽然以下几点看似微不足道，不过确实做到与否可是会让成品出现惊人的差异。觉得“做点心好难”、“没办法做得好吃”的你，再来重新温习一遍吧。

1

首先仔细阅读食谱

没有仔细地看过食谱就开始胡乱动手是失败的原因。在开始制作前，首先要确实地读过食谱，确认所需要的道具、材料、准备物品及制作方法，并且记住制作方法的大致流程。可将食谱打开，以便随时阅读，这样能更加快速且流畅地进行作业。另外，本书中附有让大致作业步骤一目了然的图表，有助于读者掌握制作的流程。



2

事先准备好在适当的 状态下的材料和道具

寻找制作点心所需的道具和材料时，因为质地状态的改变而造成作品失败，你是否有这种经历呢？点心制作是一项非常仔细的作业。事先准备好材料和道具是理所当然的，而为了在使用时不会发生“没有融化奶油”、“面粉没有筛过”等情形，必须事先准备好在适当状态下的材料和道具。在本书中，必须准备的物品都会明确地写在“事前准备”一栏内。使用道具则请先确认食谱。

这些道具是必需的！

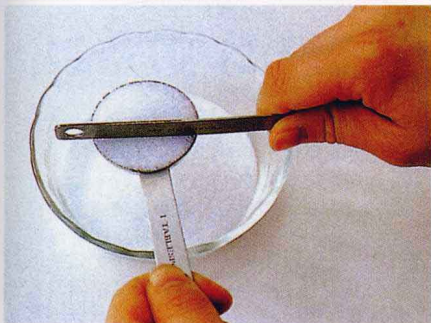
- 烘烤点心类
- 花饰蛋糕类
- 派、挞类
- 日式点心类

烤箱、万用滤器、手动搅拌器、电动搅拌器（如果有的话）、碗、橡皮刮刀、模型（蛋糕模型、取形模等）、烤箱用纸、蛋糕放凉架、油刷、蛋糕刀（可用菜刀代替）、擀面杖、转台、抹刀、挤花袋、挤花嘴
模型（派盘、挞模型等）、刮片（可用橡皮刮刀代替）、铝制重石（可用红豆代替）
木铲、蒸锅、筛网（可用万用滤器代替）、研磨钵、研磨棒



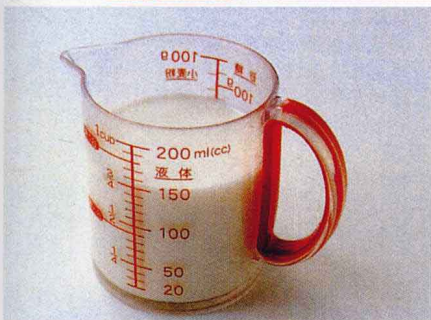
测重计

能够正确量至1g的电子测重计最为便利。由于放上容器后打开电源，重量会变成0，所以可以直接放入容器中测量。测重计要放置在水平面上使用。



量匙

用于测量少量的粉类或液体。粉类用量匙捞取后，再用工具将其刮平。



量杯

使用量杯时，要将杯子放置在平坦处，让观测视线与刻度保持平行。

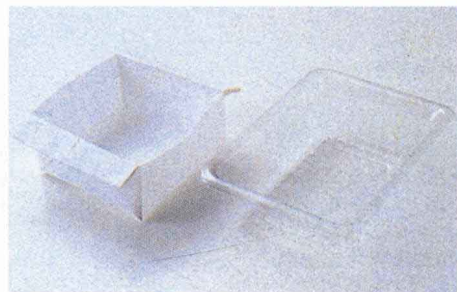
3

正确地 测量材料

觉得“测量是件麻烦事”的人不在少数，然而在无法像料理一样，见到味道不足就随时加油添醋的点心制作上，马虎的测量是导致失败的重要因素。由于可能会发生面团不膨胀、不凝固定型等情形，所以请各位务必要依照材料表的份量确实地测量。

用来测量十分方便！

在制作点心时，必须要用容器来盛装量好的材料。可以准备几个塑胶制的测量容器，或是装水果的塑胶盒也十分好用。另外，把不要的广告单等纸张折成盒子也是一个方法。



4

掌握自己 烤箱的特性

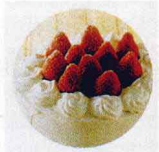
烤箱随着机种不同，会有不同的特性。所谓特性，是指温度的上升方式和下降方式、火力的强度、受热面的情况等。这些在使用过程中就能渐渐地知道。一旦了解烤箱的特性，就可以来思考相应的对策了。例如，上火太强时可以盖上一层铝箔纸；烤不均匀的话，可以等颜色烤到某个程度就换位置等。请大家拿出适当的对策，和自己的烤箱好好相处。



目录

在开始制作点心前
先来了解有关点心制作的
基本知识●2

第 1 章



初学者也能轻松制作的 基本款点心

海绵蛋糕

- 草莓蛋糕●11
- 鲜莓奶油蛋糕●13
- 白巧克力蛋糕●13
- 僧帽蛋糕●14
- 红茶蛋糕●15

蛋糕卷

- 卡士达奶油蛋糕卷●16
- 水果奶油卷●18
- 抹茶卷●18
- 蒙布朗蛋糕卷●19
- 巧克力香蕉卷●19

戚风蛋糕

- 戚风蛋糕●20
- 香蕉戚风蛋糕●21
- 肉桂戚风蛋糕●21

奶酪蛋糕

- 烤奶酪蛋糕●22
- 南瓜奶酪蛋糕●23
- 凤梨奶酪蛋糕●23

奶酪蛋糕

- 奶酪蛋糕●24
- 咖啡奶酪蛋糕●25
- 蓝莓奶酪蛋糕●25

奶油蛋糕

- 水果磅蛋糕●27
- 香蕉磅蛋糕●28
- 巧克力大理石蛋糕●28
- 焦糖栗子蛋糕●29
- 抹茶红豆磅蛋糕●29
- 玛德琳蛋糕●30

- 红茶玛德琳蛋糕●31
- 抹茶玛德琳蛋糕●31

烤盘蛋糕

- 奶酪布朗尼●32
- 杏桃蛋糕●32
- 柳橙酸奶蛋糕●33
- 香料姜汁蛋糕●33

派

- 苹果派●34
- 公主苹果派●36
- 烤薄派●37
- 甘薯苹果奶油派●38
- 迷你奶油派●39

挞

- 戚风挞●40
- 杏仁挞●42
- 迷你水果挞(香蕉)●43
- 迷你水果挞(草莓)●43
- 迷你水果挞(葡萄)●43

饼干

- 造型饼干●44
- 椰子饼干●45
- 圣诞树饼干●45
- 双色螺旋饼干●46
- 奶茶饼干●46
- 抹茶黄豆粉大理石饼干●47
- 波浪饼干●47
- 巧克力榛果环形饼干●48
- 乡村葡萄干饼干●48
- 奶油酥饼●49
- 奶酪罗勒棒状脆饼●49

司康饼

- 司康饼●50
- 红茶司康饼●51
- 奶茶司康饼●51
- 红醋栗司康饼●51
- 蓝莓司康饼●51

甜甜圈

- 原味甜甜圈●52
- 巧克力甜甜圈●53
- 芝麻球甜甜圈●53

泡芙

- 奶油泡芙●54
- 奶油泡芙的3种变化●56
- 奶油馅的4种变化●56
- 长型巧克力泡芙●57
- 奶油千层糕●58
- 巴黎沛斯特泡芙●59

舒芙蕾

- 香草舒芙蕾●60
- 巧克力舒芙蕾●61
- 柠檬姜汁舒芙蕾●61

巧克力口味点心

- 心形巧克力●62
- 大理石巧克力●62
- 可可松露巧克力●64
- 杏仁榛果巧克力●64
- 3种松露巧克力●64
- 巧克力波奇棒●65
- 巧克力球●65
- 经典巧克力蛋糕●66
- 巧克力熔浆蛋糕●67

布丁

- 牛奶鸡蛋布丁●68
- 咖啡布丁●70
- 抹茶布丁●70
- 黑芝麻蜂蜜布丁●70
- 香蕉布丁●71
- 柳橙牛奶鸡蛋布丁●71

果冻

- 咖啡冻●72
- 西瓜果冻●73
- 脐橙果冻●73

法式奶油冻

- 法式奶油冻●74
- 酸奶奶油冻●75
- 水蜜桃奶油冻●75

慕斯

- 草莓慕斯·柳橙慕斯●76

冰淇淋·冰沙

- 香草冰淇淋●77
- 红茶冰淇淋●77
- 哈密瓜冰沙●78
- 西瓜冰沙●78
- 凤梨冰沙●78
- 综合水果冰棒●79
- 红豆牛奶冰棒●79
- 麦茶冰棒●79

巧克力的调制●63
若调过的巧克力有剩余的话●63

第2章

有益身体的健康甜点



五谷杂粮

- 高粱烤奶酪蛋糕●86
- 稗米布朗尼●86
- 小米煎饼●87
- 薏仁玛德琳蛋糕●87
- 麦片马芬蛋糕●88
- 麦片饼干●88
- 黄米芝麻饼干●89
- 高粱巧克力烤饼干●89
- 黄米草莓大福●90
- 黄米烤丸子●90
- 糯粟葛粉糕●90

荞麦粉

- 荞麦粉蛋白霜饼●91
- 荞麦粉煎饼●91

芝麻

- 芝麻果酱夹心饼干●92
- 芝麻瓦片●92
- 芝麻牛奶果冻●93
- 芝麻奶油冻●93

豆类

- 豆腐渣大豆饼干●94
- 青豌豆冰淇淋●94
- 毛豆比司吉●95
- 蚕豆杯子蛋糕●95
- 黑豆黄豆粉蛋糕卷●96

坚果

- 意大利风饼干●97
- 坚果蛋糕●98
- 意大利坚果硬饼●98
- 乡村饼干●99
- 杏仁蛋糕●99

豆腐

- 豆腐甜甜圈●100
- 冰凉豆腐汤圆红豆汤●100
- 豆腐寒天冻佐红糖浆●101
- 豆腐冰佐咖啡酱汁●101

豆浆

- 豆浆和白味噌的蒸馒头●102

- 豆浆玉米小蛋糕●102
- 豆浆黄豆粉口味的煎饼●103
- 豆浆寒天冻●103

甘薯

- 甜甘薯泥饼●104
- 甜甘薯泥球●104
- 柳橙口味的甘薯泥●104
- 甜甘薯派●105
- 烤甘薯挞●106
- 炸甘薯片●107
- 油炸甘薯皮●107
- 糖煮炸甘薯●107
- 甘薯冰淇淋●108
- 紫薯泥布丁●108
- 甘薯慕斯●109
- 椰奶煮甘薯●109
- 椰子甘薯口味的红豆汤●109

马铃薯

- 煮马铃薯块的3种口味●110
- 马铃薯奶酪司康饼●110
- 章鱼马铃薯球●111
- 马铃薯口味萝卜糕●111

山药·芋头

- 焦糖山药挞●112
- 芋头口味的马拉糕●112
- 白色蜜煮山药泥●113
- 炸山芋佐肉桂糖霜●113
- 芋头冰淇淋●113

南瓜

- 南瓜布丁●114
- 南瓜司康饼●114
- 南瓜蛋糕卷●115
- 南瓜&芝麻泥球●116
- 南瓜饼干●116
- 南瓜冰淇淋●116

番茄

- 小番茄柠檬果冻●117
- 番茄冰角●117
- 番茄蜜饯●117

胡萝卜

- 胡萝卜脐橙磅蛋糕●118
- 胡萝卜司康饼●119
- 胡萝卜饼干●119
- 胡萝卜蛋糕卷●120
- 胡萝卜蛋糕●121
- 胡萝卜酸奶慕斯●121

菠菜

- 菠菜海绵蛋糕●122
- 菠菜奶酪蛋糕●123
- 菠菜冰淇淋●123

草莓

- 双口味莓子挞●124
- 法式草莓奶蛋酱●125
- 草莓苏打果冻●125

苹果

- 苹果环形蛋糕●126
- 糖煮苹果饼干●127
- 美式苹果派●128
- 苹果奶酪煎饼●129
- 烤苹果●129
- 苹果木莓慕斯●130
- 苹果啤酒果冻●131
- 肯巴利苏打苹果冰●131

橘子

- 橘子焦糖蛋糕●132
- 法式橘汁可丽饼●133
- 橘子与白芝麻的法式奶油冻●133
- 橘子卡士达奶油派●134
- 橘子冻酸奶●135
- 甜夏橘果冻●135

柠檬

- 柠檬冻●136
- 柠檬蛋糕●137
- 柠檬冰沙●137

香蕉

- 巧克力香蕉慕斯●138
- 香蕉巧克力●139
- 油炸香蕉佐卡士达奶油酱●139
- 烤香蕉●139

葡萄·蓝莓

- 葡萄果冻●140
- 葡萄汤圆●140
- 蓝莓甜甜圈●141
- 蓝莓煎饼●141

水果干

- 无花果布朗尼●142
- 葡萄干饼干●142
- 不列塔尼布丁蛋糕●143
- 红茶煮黑枣●143

用当季的水果制作果酱!

- 甜夏橘的橘子酱●144
- 草莓果酱●145
- 蓝莓果酱●145
- 杏桃果酱●145
- 苹果酱●146

第3章



低热量的瘦身点心

- 蒸甘薯蛋糕●148
- 健康香蕉戚风蛋糕●148
- 柚子杏桃蒸糕●149
- 黄豆粉戚风蛋糕●149
- 柠檬戚风派●150
- 樱桃奶酪蛋糕●151
- 酸奶奶酪蛋糕●152
- 洋梨奶酪蛋糕●153
- 香蕉蛋糕●154
- 柠檬果浆蛋糕●155
- 红茶蒸蛋糕●155
- 草莓千层糕●156
- 巧克力舒芙蕾蛋糕卷●157
- 蓝莓奶酥蛋糕●158
- 巧克力核桃布朗尼●158
- 烤蛋白霜奶油蛋糕●159
- 洋葱挞●159
- 香蕉蜂蜜面包●160
- 苹果面包●160
- 蒙布朗●161
- 马铃薯芦笋司康饼●162
- 芹菜司康饼●162
- 玉米司康饼●162
- 杏仁饼●163
- 脱脂的牛奶饼干●163
- 蒸馒头●164
- 低糖红豆馅的制作方法●164
- 烤馒头●165
- 巧克力馒头●165
- 茶通饼●166
- 健康煎饼●167
- 草莓红豆馅卷●167
- 奶油香草烤蛋白●168
- 烤蛋白霜●168
- 南瓜布丁佐巧克力酱汁●169
- 茉莉花茶布丁●169
- 白干酪慕斯●170
- 洋梨法式奶油冻●170
- 咖啡戚风果冻●171
- 柳橙卡士达奶油圣代●171
- 苹果冰沙●172
- 口感松软的橘子果冻●172
- 牛奶葛粉糕佐枫糖浆●173
- 姜汁口味的汤圆果浆甜品●173
- 奇异果杏仁豆腐●174
- 椰奶冻●174
- 水果葛粉冻●175
- 薄荷凤梨●175
- 意式甘薯冰淇淋●176
- 蓝莓酸奶冰淇淋●176
- 苹果和杏桃蜜饯●176

第4章



不使用鸡蛋·牛奶·小麦粉的无过敏源点心

- 米粉柳橙戚风蛋糕●178
- 米粉黑芝麻磅蛋糕●179
- 马铃薯司康饼●179
- 苹果核桃蛋糕●180
- 燕麦巧克力棒●180
- 烤南瓜盅●181
- 南瓜&胡萝卜蛋糕●182
- 香料棒状脆饼●182
- 奢侈风格的布丁●183
- 木薯布丁●183
- 豆腐法式奶油冻●184
- 豆浆慕斯佐红豆酱●184
- 苹果蔓越莓果冻●185
- 小扁豆煮糖水●185
- 水果凉圆●186
- 芒果布丁●186
- 杏桃汤圆佐枫糖浆●187
- 红豆汤圆佐抹茶糖浆●187
- 椰奶山蕨糕●188
- 寒天佐抹茶酱汁●188
- 冰冻水果●189
- 葡萄柚冰块●189
- 综合果粒饮料●190
- 5种水果蜜饯●190
- 芋泥球●191
- 简单的小丸子●191
- 光滑柔软的甘薯糕●192
- 甘薯馅的白汤圆丸子●192
- 豌豆寒天冻●193
- 芝麻水饴糖●193
- 红豆甘薯汤●194
- 红豆糯米粥●194
- 葛粉糕●195
- 梅子果冻●195
- 草袋糕●196
- 核桃蒸糕●196
- 莲藕糕●197
- 山芋抹茶羹●197
- 马铃薯饼●198
- 芋头烧卖●198
- 荏胡麻味噌米团●199
- 砂糖核桃●199
- 烤甘薯●199
- 红豆蒸糕●200
- 青柚蒸糕●200
- 抹茶蒸糕●200
- 柠檬蒸糕●200

第5章



不需要道具·使用市售材料的创意点心

使用平底锅

- 牛奶可丽饼●202
- 冰淇淋可丽饼●203
- 油炸冰淇淋可丽饼●203
- 可丽饼佐柳橙酸奶●203
- 煎饼●204
- 茉莉花茶口味煎饼●204
- 香料煎饼●205
- 三重巧克力煎饼●205
- 年轮蛋糕●206
- 彩色网状冰淇淋球●206
- 煎蛋卷风格的香蕉卡士达奶油松饼●207
- 简单的司康饼●207
- 核桃巧克力派●208
- 烤奶酪奶油派●208
- 枫糖坚果饼干●209
- 胡椒饼干●209
- 法式朗姆葡萄吐司●210
- 法式吐司佐酸奶酱●210
- 法式吐司佐橘子果酱●210
- 蜜桃蛋糕●211
- 火焰香蕉●211
- 墨西哥烤饼(包酪梨·鲑鱼馅料)●212
- 墨西哥烤饼(包香肠馅料)●212
- 香脆凤梨●213
- 坚果和水果干口味的牛轧糖●213

使用烤箱

- 柳橙杯子蛋糕●214
- 红茶杯子蛋糕●214
- 甘薯杯子蛋糕●215
- 蓝莓奶油奶酪杯子蛋糕●215
- 燕麦饼干●216
- 香料奶酪饼干●216
- 栗子甘薯糕●217
- 串烧米团●217
- 奶酥凤梨块●218
- 水蜜桃面包布丁●218
- 法式橘子奶蛋酱●219
- 伯爵红茶布丁●219

使用微波炉

- 橘子奶酪蒸糕●220

- 香蕉面包●220
- 菠菜微波蛋糕●221
- 南瓜微波蛋糕●221
- 草莓蛋卷●222
- 雪见草莓●223
- 葡萄大福●223
- 酸奶果冻佐哈密瓜酱汁●224
- 葡萄细泡果冻●224
- 凤梨慕斯●225
- 椰子红豆法式奶油冻●225

使用电锅

- 原味电锅蛋糕●226
- 大理石咖啡电锅蛋糕●226
- 莲藕和甜纳豆的电锅蛋糕●227
- 胡萝卜和橘子的电锅蛋糕●227
- 巧克力奶酪布丁●229
- 烘焙茶布丁●229
- 白芝麻布丁●229
- 南瓜椰子布丁●229
- 杏桃巧克力杯子蛋糕●230
- 无花果杯子蛋糕●230
- 巧克力蛋卷●231
- 玉米司康饼●231
- 红酒柳橙●231

使用松饼粉

- 松饼●232
- 松饼佐酸奶酱汁●233
- 椰子松饼佐凤梨酱汁●233
- 茶香咖啡松饼●233
- 原味格子松饼●234
- 咖啡冻奶油夹心格子松饼●234
- 提拉米苏风味●235
- 简单的奶油蛋糕●235
- 石头蛋糕●236
- 芝麻可丽饼●236
- 枫糖肉桂饼干●237
- 白巧克力小饼干●237
- 莓果磅蛋糕●238
- 樱花蛋糕●238
- 迷你铜锣烧●239
- 甘薯卷●239
- 西班牙肉桂糖霜油条●240
- 奶酪球甜甜圈●240
- 花生甜甜圈●241
- 红糖甜甜圈●241

使用冷冻派皮

- 巧克力香蕉派●242
- 可颂风的苹果派●242
- 核桃派●243
- 迷你巧克力派●243
- 螺旋巧克力派●243

使用饼干

- 老鼠饼干●244
- 巧克力小夹心饼干●244
- 夹心饼干●245
- 酥脆巧克力棒●245
- 杯子挞●245

使用馄饨皮·春卷皮

- 简易的馄饨皮派●246
- 奶油奶酪和橘子口味的炸春卷●246
- 春卷皮包香蕉红豆馅●247
- 巧克力香蕉棒●247
- 巧克力饺●247

使用长崎蛋糕

- 日式奶油蛋糕●248
- 可丽饼包长崎蛋糕●248
- 冰凉的长崎蛋糕●249
- 长崎蛋糕烤布丁●249
- 巧克力球蛋糕●249

使用面包

- 蜂蜜吐司●250
- 蜂蜜吐司佐柠檬卡士达奶油●250
- 面包布丁●251
- 法式巧克力卡露蕾风面包●251
- 4种淡烤面包脆片●252
- 水果比萨●252
- 麻花黄豆粉棒●253
- 巧克力面包●253
- 黑芝麻面包●253
- 草莓奶酪奶油三明治●253

使用冰淇淋

- 冰淇淋三明治●254
- 草莓奶油松糕●254
- 芝麻冰淇淋●255
- 冰淇淋佐浓缩咖啡●255
- 牛奶糖冰淇淋●255
- 蜂蜜坚果冰淇淋●255
- 冰淇淋杯子蛋糕●256
- 草莓冰淇淋佐焦糖葡萄醋酱汁●256
- 夏威夷风味奶昔●256

第6章



包装也能一手包办！ 作为礼物的点心

水果挞●258
 蜂蜜黑枣蛋糕●259
 樱桃蛋糕●260
 蓝莓马芬蛋糕●261
 黑森林巧克力蛋糕卷●262
 眼镜造型蛋糕卷●263
 卜派蛋糕卷●264
 柚子蛋糕卷●265
 意大利杏仁硬饼●266
 3种棒状芝麻派●267
 柳橙风味小饼干●267

巧克力蛋糕●268
 巧克力樱桃磅蛋糕●269
 蔓越莓香蕉布朗尼●270
 香蕉巧克力马芬蛋糕●270
 石板生巧克力●271
 抹茶巧克力●271
 巧克力水果奶油蛋糕●272
 2种巧克力棒●273
 巧克力布丁●273
 红豆水羊羹●274
 抹茶水羊羹●274

第7章



挑战传统的 日式点心

樱花糕●278
 山茶糕●279
 道明寺粉的樱花糕●279
 柏叶糕●280
 艾蒿糕●281
 简单的艾蒿丸子●281
 豌豆大福●282
 草莓大福●283
 豆板●283
 烤大福●283
 4种豆沙糯米团●284
 蒸栗子羊羹●285
 芋头馒头●286
 甘薯羊羹●287
 甘薯水羊羹●287
 葛粉条●288
 樱花葛粉冻●288
 水羊羹●289

水果锦玉冻●290
 水果蜜豆●291
 豌豆冻佐抹茶糖水●291
 豆馅糕●292
 抹茶口味的甘薯豆馅糕●292
 3种丸子串●293
 麻薯红豆汤●294
 凉汤圆红豆汤●294
 抹茶红豆汤●294
 铜锣烧●295
 卡士达奶油铜锣烧●295
 虎皮铜锣烧●295
 长崎蛋糕●296
 柚子抹茶口味的长崎蛋糕●296

制作点心的基本技巧

筛粉、回复至室温、
 隔水加热、泡涨●80
 准备模型●81
 搅拌面糊、研磨搅拌、
 过滤面糊、用筛网过筛、
 让面团发酵●82

使生奶油发泡、制作蛋白霜、
 擀面团●83
 挤花袋和挤花嘴的使用方法、
 圆锥形挤花袋的制作方法、
 圆锥形挤花袋的使用方法●84

道具·材料&索引

必须事先准备！
 制作点心的基本道具●298
 必须事先知道！
 制作点心的基本材料●300
 五花八门！点心的模型目录●302
 西点种类索引●304
 西点材料类别索引●306

本书的使用方法

- 计量单位是1杯=200ml, 1大匙=15ml, 1小匙=5ml。
- 本书的材料表中,“砂糖”指的是上白糖,“奶油”是使用含有食盐的种类。在没有特别注明的情况下,“蛋”皆使用M号(约50g)。
- 烤箱、烤面包炉的烘烤时间及温度会因机种的不同而有所差异。食谱上的数值为参考标准,实际烘烤时间和温度请依自家的器材来作调整。
- 微波炉的使用瓦数标示在()中。若用600W加热标示500W的点

心,加热时间要减少2成,反之则增加2成。另外,由于各个机种间互有差异,所以请一边观察情况、一边适时作调整。

- **LEVEL** 以初级、中级、高级3种阶段来表示难易度。
- **TIME** 表示烹调所需的时间。并不含冷藏硬化、让面团发酵、回复至室温等的时间。标示时间仅为参考之用,不代表实际数值。
- **CALORIE** 标示各种点心的热量。

第1章

基本款点心

初学者也能轻松制作的



本章节将从蛋糕、挞、饼干等点心开始，一直到奶油冻、慕斯等冰凉点心，介绍各式各样的人气美味甜点。丰富的过程图片、步骤表格和详细的重点解说，让初学者也能一次就上手。

海绵蛋糕



绝对想要尝试!基本的完整蛋糕

草莓蛋糕

LEVEL 中级 TIME 90分钟

材料(直径18cm圆模型1个)

海绵面糊

蛋…………… 3个
粗白砂糖…………… 90g
低筋面粉…………… 90g
奶油(不含食盐)… 30g

糖浆

A [粗白砂糖…………… 20g
热水※…………… 4大匙

鲜奶油

奶油…………… 300ml
粗白砂糖…………… 30g

草莓…………… 适量
糖粉…………… 适量

模型用的奶油、高筋面粉

(可用低筋面粉代替) … 适量

※其中1大匙的热水可替换成朗姆酒等洋酒。

海绵面糊的制作方法



1 首先制作海绵面糊。将蛋放进碗中并打散,然后加入粗白砂糖,以70°C隔水加热打至发泡。

要点

要确实地把蛋打至发泡

为了让海绵面糊变得蓬松,因此要充分地打蛋至发泡。



2 蛋升温至人体温度(30~40°C)就停止隔水加热,充分使其发泡。接着等到温度冷却后,就使用搅拌器在蛋液上画出“8”字形。若蛋液浓稠到最开始画的部分一直到画完都没有消失,那么发泡步骤就完成了。

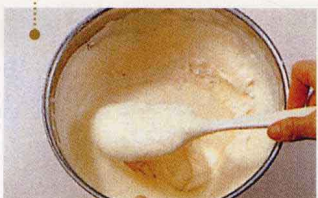


3 一边再次将已经筛过的低筋面粉过筛,一边不固定在相同位置地洒入碗中。

要点

不要用力地搅拌

为了不让好不容易打出来的气泡消失,且不使面糊出现黏性,因此要轻轻搅拌。搅拌方法请参照p.82。



4 为了不弄破气泡,必须一边旋转碗,一边轻轻地搅拌。

要点

奶油要和少量的面糊混匀后再搅拌

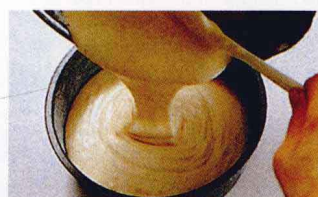
由于奶油和面糊很难混合,一加进去就容易让气泡消失,所以最好先和面糊混匀后再快速地搅拌。



5 在另外的碗中分装一大勺4中的面糊,加入熔化的奶油并仔细地搅拌。



6 将5倒入4中,将全体搅拌均匀。等到面糊出现光泽,就把面糊舀起来,确认碗底没有面粉残留。

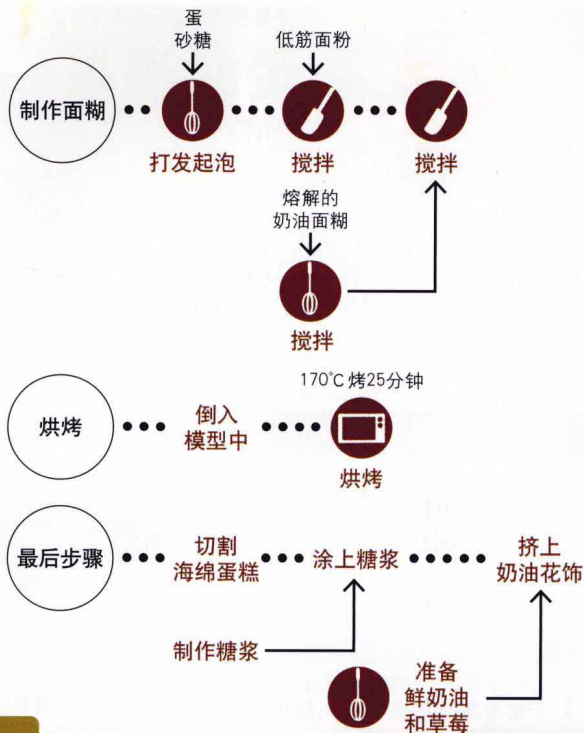


7 把面糊倒入模型中,并将表面弄平整。

8 在170°C的烤箱中烘烤25分钟。



9 待面糊膨胀、表面呈现恰到好处焦黄色泽,即可轻轻按压表面。若手指的压痕残留在蛋糕上,就视情况再继续烤约5分钟。要是很难压出指痕,就表示烤好了。若模型和蛋糕间产生缝隙,那也代表已经烤好。





10 趁蛋糕还温热时从模型中取出，让原本是底部的一面朝上，置于蛋糕放凉架上，让还粘着烤箱纸的蛋糕冷却。如果无法从模型中取出，就把刀子伸入模型和海绵蛋糕间，转一圈使其分离。

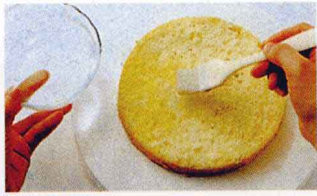
最后步骤



11 制作糖浆。用热水将粗白砂糖溶解，如果要加入朗姆酒，则须等热水冷却后再倒入。

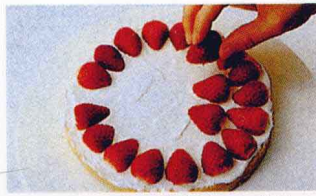
12 把草莓洗净后去蒂，留下10颗作为装饰，剩下的都纵向对切。

13 等10的海绵蛋糕冷却后，就撕除烤箱用纸，并横向切成两半。

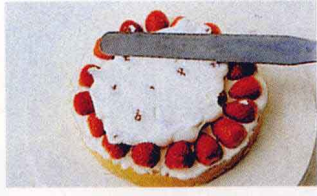


14 在切口上涂抹11的糖浆。

15 制作鲜奶油。在碗中倒入生奶油、粗白砂糖各自份量的1/3，一边让碗底接触冰水，一边打至八分起泡（→p.83）。



16 将15的一半鲜奶油涂抹在下层的海绵蛋糕上，然后避开海绵蛋糕的中央把切半的草莓排放上去。



17 在16的草莓上涂抹15剩下的鲜奶油，将上层的海绵蛋糕切口朝下叠放上去，接着涂抹11的糖浆。

18 把剩下的鲜奶油和粗白砂糖倒入碗中，一边让碗底接触冰水，一边打至七分起泡（→p.83）。

要点

薄薄地抹上一层鲜奶油

不要只涂抹一次鲜奶油就结束了，若再薄薄地抹上底层，做出来的成品会更加美观。



19 在17的海绵蛋糕中心放上18打至七分的鲜奶油的1/3量，用抹刀抹开，使用转台将全体涂上鲜奶油。



20 接着将18剩下的打至七分的鲜奶油的一半置于蛋糕中心，一边旋转转台，一边用抹刀将表面均匀地涂抹平整。侧面则使用从上方流下的鲜奶油即可。



21 把18剩下的鲜奶油继续发泡至可以作为装饰的硬度，然后装入挤花袋中，在20上挤出花饰。



22 摆上装饰用的草莓，并洒上糖粉。

为什么会变成这样？失败Q&A

Q 海绵蛋糕没有膨胀起来

A 海绵蛋糕是一种打发蛋汁时出现的气泡在加热后产生膨胀的点心。没有确实地将蛋打到发泡，或是搅拌面糊时让气泡消失，都会让海绵蛋糕无法膨胀。因此充分地发泡并且留住气泡是非常重要的。



Q 面糊变得干扁

A 要是面糊的搅拌不够确实，就会变成有粉状残留的干扁面糊。加入面粉之后，要使用橡皮刮刀仔细地搅拌均匀。最后也别忘了要确认碗底是否还有面粉残留。





初学者也能顺利完成的简易装饰



鲜莓奶油蛋糕

LEVEL 中级 TIME 20分钟

材料 (直径18cm圆模型1个)
海绵蛋糕 (制作方法请参照p.11)
..... 1个

糖浆

A [粗白砂糖 20g
 [热水* 4大匙

牛奶鲜奶油

生奶油 200ml
炼乳 60g

草莓 适量
木莓、蓝莓 各50g
薄荷叶 适量

※其中1大匙的热水可替换成朗姆酒等洋酒。

事前准备

- 草莓洗净后留下5颗作为装饰，剩下的去蒂并纵向对切。

制作方法

- 1 参照p.12“草莓蛋糕”的步骤11~20，将糖浆涂抹在海绵蛋糕上，夹入草莓后抹上牛奶鲜奶油。步骤20中用于挤花的剩余鲜奶油也要全部抹上去。另外，牛奶鲜奶油是先只将生奶油打至六分发泡(→p.83)，再加入炼乳，然后打发至适当的硬度。
- 2 用抹刀在侧面划出痕迹。
- 3 摆上装饰用的草莓、木莓、蓝莓和薄荷叶。



用白巧克力让蛋糕外观更加优雅

白巧克力蛋糕

LEVEL 中级 TIME 25分钟

材料 (直径18cm圆模型1个)
海绵蛋糕 (制作方法请参照p.11)
..... 1个

糖浆

A [粗白砂糖 20g
 [热水* 4大匙

鲜奶油

生奶油 200ml
粗白砂糖 20g

奇异果 1个
黄桃 (罐头) 2片

白巧克力 适量
镀银砂糖 适量

※其中1大匙的热水可替换成朗姆酒等洋酒。

事前准备

- 把奇异果和黄桃切成1.5cm的小块。
- 准备一片白巧克力，用圆形模型或汤匙削约一半(如图)。

制作方法

- 1 参照p.12的“草莓蛋糕”的步骤11~20，将糖浆涂抹于海绵蛋糕上，夹入水果后抹上鲜奶油。步骤20中用于挤花的剩余鲜奶油也要全部抹上去。
- 2 洒上削好的白巧克力和镀银砂糖作为装饰。





蛋糕的内馅也可以
替换成奶油冻或是冰淇淋等

僧帽蛋糕

LEVEL 中级 TIME 20分钟

不含冷藏硬化的时间

材料 (直径18cm圆模型1个)
海绵蛋糕 (制作方法请参照p. 11)
..... 1个

糖浆

粗白砂糖..... 50g
热水..... 100ml
朗姆酒..... 2大匙

鲜奶油

生奶油..... 400ml
粗白砂糖..... 30g
核桃..... 30g
杏仁..... 30g
巧克力豆..... 60g

杏桃果酱..... 适量

事前准备

●核桃和杏仁用150°C的烤箱烤10分钟后, 切成粗粒状。

制作方法

1 制作糖浆。用热水将粗白砂糖溶化, 冷却后混入朗姆酒。

2 制作鲜奶油。在碗中倒入生奶油、粗白砂糖, 一边让碗底接触冰水、一边打至九分起泡。

3 在2中加入核桃、杏仁和巧克力豆搅拌均匀。



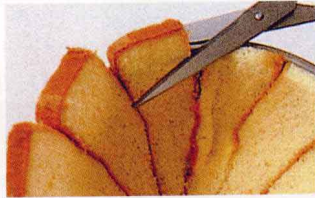
4 从末端开始把海绵蛋糕切成约8mm的厚度。



5 斜切掉蛋糕的一角。让所有角度都保持在30°左右是非常重要的。



6 环绕碗底正中央, 将斜切好的蛋糕毫无缝隙地拼上去 (事先留下要作为底盖的蛋糕)。



7 用剪刀或刀子切掉突出模型上方的部分, 让高度一致。



8 在海绵蛋糕的表面涂上1的糖浆, 然后把3的鲜奶油倒入至深度的一半。将切好的海绵蛋糕中除了要作为底盖的部分排在鲜

奶油上。在其上方平抹上剩下的鲜奶油, 再将蛋糕没有空隙地紧密排列上去。



9 配合底盖的高度, 将边缘海绵蛋糕的突出部分切除。然后直接放入冰箱内, 让鲜奶油和海绵蛋糕互相融合, 之后便可将碗倒扣, 置于容器中, 接着在表面涂上糖浆和杏桃等自己喜爱的果酱。



初学者也能顺利完成的简易装饰

VARIATION 红茶蛋糕

LEVEL 中级 TIME 90分钟

材料（直径18cm圆模型1个）

海绵面糊

蛋	3个
粗白砂糖	90g
奶油（不含食盐）	30g
低筋面粉	90g
红茶叶（伯爵茶）	5g

糖浆

A 粗白砂糖	20g
热水*	4大匙

鲜奶油

红茶叶（伯爵茶）	15g
水	60ml
生奶油	300ml
粗白砂糖	35g

杏桃（罐头） 300g

模型用的奶油、高筋面粉

（可用低筋面粉代替）

…… 适量

*其中1大匙的热水可替换成朗姆酒等洋酒。



事前准备

- 让蛋回复至室温。
- 用隔水加热法将奶油熔化。（→p. 80）
- 将低筋面粉过筛（→p. 80），将细碎的海绵面糊与红茶叶混合均匀。
- 把杏桃的水分沥干并对切，事先留下装饰用的16片备用。
- 准备隔水加热用的热水。
- 在模型中涂上奶油并洒上面粉，接着在底部铺上烤箱用纸。（→p. 81）
- 烤箱预热至180℃。

制作方法

- 1 参照p. 11的“草莓蛋糕”的步骤1~9，制作含有红茶叶的海绵蛋糕，烤好后从模型中取出，放在蛋糕放凉架上冷却。
- 2 制作糖浆。用热水溶化粗白砂糖，如果要加入朗姆酒，则须等热水冷却后再倒入。
- 3 制作鲜奶油。在小锅中加入红茶叶及与其份量相当的水并开火，沸腾后关火，盖上盖子闷约3分钟。将茶渣完全过滤掉，让红茶液冷却。
- 4 在碗中倒入生奶油、粗白砂糖各自份量的1/3，一边让碗底接触冰水、一边打至六

分起泡（→p. 83），然后加入3中红茶液的1/3的量，打至八分起泡（→p. 83）。

- 5 把1的海绵蛋糕横向切半，在切口涂上2的糖浆。在下层的蛋糕上涂抹4的八分起泡鲜奶油一半的量，再避开蛋糕的中央，将杏桃排放上去。
- 6 在5的杏桃上涂抹一半4的剩余鲜奶油，将上层的海绵蛋糕切口朝下叠放上去，接着将全体抹上糖浆。
- 7 将剩余的生奶油和粗白砂糖放入碗中，打发至六分起泡，再加入剩下的红茶液打至七分起泡（→p. 83）。

8 将7的1/3量置于6上，用抹刀在全体上均匀地抹开。

9 倒上在8剩下的七分起泡鲜奶油的一半，用抹刀在表面推开抹平。侧面则是用从上方流下的鲜奶油去涂抹。

10 把7剩下的鲜奶油继续发泡至可以作为装饰的硬度，然后装入挤花袋中，在9上挤出花饰并放上装饰用的杏桃。