

甜點教科書

66種經典糕點 1400張步驟圖解

日本名師親自傳
新手零失敗！

人氣點心保證上手！
厲害！

〔作者〕

川上文代

FUMIYO KAWAKAMI

自幼年時期開始，即對料理有著濃厚的興趣，並於中學3年級至高中3年級為止的4年期間，在池田幸惠料理教室學習料理製作。從大阪阿倍野辻調理專門學校畢業之後，曾任該校職員12年。在這段期間，她致力於辻調理專門學校的大阪分校，法國里昂(Lyoon)分校的第一位女講師，並曾在法國三星級餐廳Gorges Blanci參與過研修。自1996年，她開始主持位於 渋谷区広尾 的DÉLICE DE CUILLÈRES川上文代料理教室。除擔任辻調理專門學校的外聘講師之外，並活躍於日本各地的演講會、雜誌、報紙等。同時她對於食品製造商的商品開發、食譜的創作等，也不遺餘力。著作有「たわとんソースの早引き便利帳」(青春出版社)等。

DÉLICE DE CUILLÈRES川上文代料理教室

東京都渋谷区広尾 1-7-2 藤和広尾 404

tel & fax : 03-3406-0099

http : //www.delice-dc.com

EASY COOK

甜點教科書：66種經典糕點，1400張步驟圖解，新手零失敗！高手變厲害！

作者 川上文代

出版者 / 大境文化事業有限公司 T.K. Publishing Co.

發行人 趙天德

總編輯 車東蔚

翻譯 胡家齊 美術編輯 R.C. Work Shop

台北市雨聲街77號1樓

TEL : (02)2838-7996 FAX : (02)2836-0028

法律顧問 劉陽明律師 名陽法律事務所

初版日期 2009年5月 定價 新台幣480元

ISBN-13 : 978-957-0410-77-8 書號 E74

讀者專線 (02)2836-0069

www.ecook.com.tw

E-mail service@ecook.com.tw

劃撥帳號 19260956 大境文化事業有限公司

甜點教科書：

66種經典糕點，1400張步驟圖解，新手零失敗！高手變厲害！

川上文代 著 初版. 臺北市：大境文化，2009[民98]

224面：19×26公分. ---- (EASY COOK系列：74)

ISBN-13 : 978-957-0410-77-8 (第2冊：精裝)

1.點心食譜 427.16 98004459

ICHIBAN SHINSETSU NA SWEET NO KYOKASHO

© FUMIYO KAWAKAMI 2008

Originally published in Japan in 2008 by SHINSEI Publishing Co.,Ltd.

Chinese translation right arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

Staff編輯群

照片攝影 永山弘子

設計 中村たまを

編輯/製作 バブーン株式会社

(矢作美和、藤村容子)

糕點的協助製作 鈴木千繪、大塚惠美子

結城壽美江、片岡亞理歌

畫像協助 川上文代 河津Bagateru公園(P30)

坂本里香(麵包教室Bread & Sweets負責人

P38、70)德國觀光局(P46)、鈴木千繪(conacona

糕點麵包教室負責人、P62、114、160)

辻料理師專門學校(P180)

(社)日本Ice Cream協會(P196)

甜點教科書

66種經典糕點
1400張步驟圖解



前言

本書是繼受到大家愛用的「糕點教科書」之後，以二部曲之姿出版的。不論是否曾選購過「糕點教科書」，希望大家都能在本書中享受到其中的樂趣，此次是以西式糕點為主，以稍不同於「糕點教科書」的角度切入，從基本的製作方法、訣竅、失敗例子以及經驗忠告…等，都有照片搭配文字地詳加說明介紹。所有的糕點及應用食譜都不盡相同，所以搭配著一起閱讀時，應該可以對糕點有更深層的理解。

共由7個章節構成，在第1章中，所談的是糕點的製作及技巧。從第2章起至第7章，各別記述了甜點的完成狀態及口感。各個章節也各依顏色將其區別，因此不僅是親切，更是一本可愛易懂的教科書。



製作各式糕點時所使用的器具、主要用具、難易度以及所需時間，都詳細記錄於其中。從麵糰的說明到基本配方都以圓形圖表來標示，時間的使用分配、預備作業等也都在此一介紹，只要掌握這些基本知識，閱讀本書時，必定會有迫不及待、躍躍欲試，想要實際試作看看的動力。

本書除了依循著基本原則之外，更分享了許多創新搭配上的點子。一開始時可以照著做出一樣的糕點，第二回之後就可以加入一些創意，試著創造出屬於自己的甜點世界。希望本書能陪伴大家渡過美好的甜點時光。

川上文代



C o n t e n t s

前言……2

第1章 糕點製作的基本技巧

熟練基礎

- 基本技巧①計量……8
- 基本技巧②過篩……9
- 基本技巧③打發、混拌……10
- 基本技巧④擠花……12
- 基本奶油餡及醬汁的作法……13

第2章 海綿蛋糕&奶油蛋糕

彈滑口感

- 基本麵糰 ① 海綿蛋糕體麵糊……16
 - 法式草莓蛋糕 Fraisier……27
 - 法式摩卡蛋糕 Gâteau moka……31
 - 木柴聖誕蛋糕 Bûche de Noël……35
 - 法式覆盆子聖誕蛋糕 Gâteau de Noël aux framboises……39
 - 德國黑森林蛋糕 Schwarzwälder Kirschtorte……43
 - 洋梨夏露蕾特 Charlotte aux poires……47
- 基本麵糰 ② 奶油蛋糕麵糊……50
 - 吉涅司 Pain de genes……55
 - 栗子庫克洛夫 Marrons kouglouf……59
 - 大理石蛋糕 Gâteau marbré aux amandes……63
 - 香橙週末蛋糕 Week-end……67

第3章 塔皮&派餅

酥脆口感

- 基本麵糰 ③ 塔麵糰……72
 - 2種基本塔餅 Tarte……81
 - 2種水果塔 Tarte aux Fruits……85
 - 2種迷你塔餅 Tartelettes……89
- 基本麵糰 ④ 派麵糰……92
 - 長型蘋果派 Bande aux pommes……103
 - 糖霜杏仁奶油派 Conversation……107
 - 皇冠杏仁派 Pithiviers……111
 - 南瓜派 Pumpkin Pie……115



第4章

Q彈口感

泡芙&可麗餅

基本麵糰 ⑤ 泡芙麵糊120

聖多諾黑香醃泡芙 Saint-honoré125

雪片泡芙鮮奶油蛋糕 Frockensahne torte129

修女泡芙 Religieuses133

基本麵糰 ⑥ 可麗餅麵糊136

2種千層蛋糕 Mille Crêpes139

布列塔尼可麗餅 Crêpes bretonne143

橙香火焰可麗餅 Crêpes suzette147

第5章

鬆軟口感

蛋白霜&舒芙蕾

基本麵糰 ⑦ 蛋白霜152

2種蛋白霜點心 Meringue157

蛋白霜糖&棉花糖 Meringue & Marshmallow161

基本麵糰 ⑧ 舒芙蕾麵糊164

3種舒芙蕾 Soufflés167

第6章

成人的美味

巧克力&冰凍點心&烘烤點心

Colmun

輕巧順利地完成巧克力的調溫吧172

歐培拉蛋糕 Opéra173

馬郁蘭蛋糕 Gâteau Marjolaine177

巧克力布朗尼&岩漿巧克力蛋糕

Chocolate brownie & Moelleux au chocolat181

2種布丁 Pudding185

黑醋栗鏡面蛋糕 Miroir au cassis189

萊姆舒芙蕾凍糕 Soufflé glacés193

2種果凍 Gelée197

巴斯克蛋糕 Gâteau Basque201

布列塔尼酥餅&羅倫丹焦糖杏仁餅乾

Galettes Bretonne & Florentin sablé205

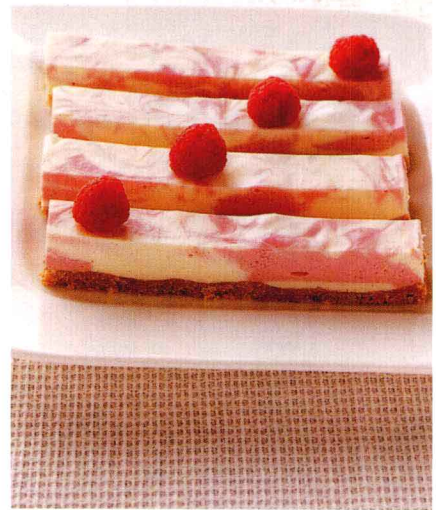
餅乾糖果屋 Hexenhaus209



30分鐘就能簡單完成!

第7章 快速糕點

- 焦糖布丁 Crema Catalana214
焦糖爆米花 Caramel popcorn 215
薄煎餅 Pancake216
酥脆米香棒 Rice crispy217
焦糖蘭姆香蕉 Bananes flambées 218
大理石起司蛋糕條 Marble stick cheese cake219
臘腸型巧克力 Salami de Chocolate220
貓舌頭 Langue de Chat221
杏仁瓦片餅&椰子脆餅
Tuile aux amandes et Sablé à la noix de coco222
粉紅餅乾搭配沙巴雍醬汁
Biscuit de Reims avec sauce sabayon223



本書中的規格

- 配方中括弧內的分量是參考用量。會因材料的狀態而會略有調整。
- 配方中所記述的所需時間是參考時間。會因材料及室溫而略有不同。
- 難易度是以★符號來標示的。★ 初級、★★ 中級、★★★★ 高級。
- 書中內容中 **P** 是指料理之重點，**排** 是表示準備作業。
- 材料的標示中，1杯=200cc、1大匙=15cc、1小匙=5cc。
- 使用的蛋，在沒有特別註釋時是指M尺寸(50g)，奶油是指無鹽奶油。
- 烤箱及微波爐會因機種而性能也會有所不同。標示的溫度用以參考，因此請配合烘烤時間來調整溫度。
- 所需器具，不一定非要用相同的。例如沒有大烤箱時，可以將麵糊分成兩個以上，使用雙層烤箱同時烘烤，或是分成數次烘烤，沒有鐵棒時，也可以使用等高的砧板、雜誌或竹長筷子等，沒有噴槍時也可以利用小鐵爐燒熱湯匙等方法來替代，請大家參考各配方再使用家庭現有物品。

第1章

糕點製作的基本技巧

熟練基礎



計量

計量作業是掌握著糕點製作是否成功的最重要關鍵。請記住其中幾項要領吧！

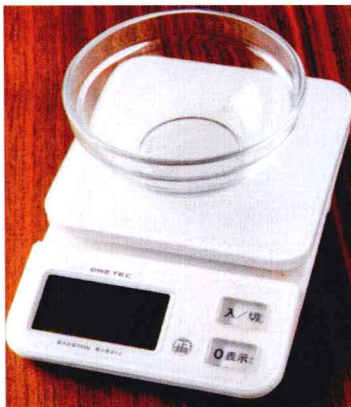
計量作業若是沒有仔細進行，
所有的努力都會付諸流水！

糕點製作中，材料的計量作業是非常重要關鍵。如果不能準備好配方中的用量，則完成時的大小、風味、狀態等，可能都會因此而改變。奶油、麵粉等以公克計的材料是磅秤來計量，牛奶和鮮奶油等液體則是使用量杯來計量。泡打粉或鹽等，使用份量較少的材料，則可以使用量匙來計算。磅秤最好是用每1公克都可以正確計量的數位式電子秤，量杯最好選擇可以耐熱的材質會比較方便。

要領 1 不要忘了將磅秤歸零

將材料放入容器中計量時，必需要先扣除容器的重量。使用彈簧秤時，先放置容器歸零後，再進行量測。

如果是數位式電子秤的話，將空容器放在秤盤上，按下表示0的按鍵。



ATTENTION!

使用紙張是很危險的

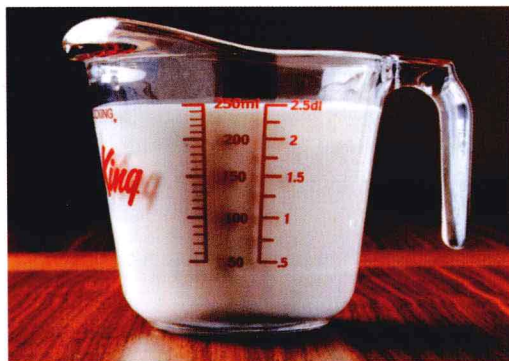
計量奶油等固體材料時，即使用紙張也不會有問題，但是如果是粉類材料時，請放入容器中。將粉類放在紙張上量測時，粉類會很容易掉落而造成分量配方的改變。



攤放在紙張上容易滑落

要領 2 量杯上的刻度必須從側面水平垂直地看

使用量杯時，光從上面是很難看出正確數值的。必須從側面水平垂直來看，容器建議大家不要買不鏽鋼，最好使用玻璃製品。



放置在水平處，等待材料靜止。

要領 3 容器內的材料不要殘留地全部用掉吧

已經計量好的材料，必須絲毫不剩地全部用掉，否則會改變配方的分量。鮮奶油、巧克力等容易殘留在容器上的材料，必須以橡皮刮刀緊貼著刮除下來。裝過鮮奶油的容器，可以加入牛奶將材料完全沖出來。



麥芽糖可以放在準備好的砂糖上，利用砂糖防止麥芽糖的流動。

過篩

過篩是很簡單的字，但過篩方式和器具卻不止一個！

製作糕點時所使用的粉類必須確實地進行過篩的動作

麵粉、杏仁粉、糖粉等，所有的粉類都必須過篩後才能使用。如果使用結有硬塊的粉類來烘焙的話，結塊會直接殘留在麵糰當中，破壞口感。另外，過篩可使粉粒大小成為均勻狀態，粉粒間也會因空氣而更利於與其他材料混拌。並且，使用2種以上不同粉類時，最好能夠一同混合過篩。2種以上的粉類時，可以在別的容器中將粉類預先拌勻後一起過篩，如此一來複數的不同粉類就可以完全混合，成為均勻的單一粉類。

要領 1

細小的粉類以
粉篩來過篩

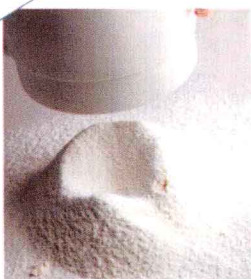
電動粉篩機握住把手後，
只要壓下按鈕非常方便。



握住把手內側的搖桿，重
覆按壓的動作即可過篩。



還要在鉢盆中加入其他材
料時，則過篩於鉢盆中。



如果接下來是要揉搓麵糰
時，則可以直接過篩在調
理用的工作台上。

ATTENTION!

過篩時最大的敵人就是水份！

網篩必須完全乾
燥後使用是鐵
律。網篩的網眼
會被粉類塞填
住。如果要過篩
的是麵粉或糖粉
等相同色系的粉
類時，是沒有必
要每次清洗的。



作業當中清洗過的網篩是無法立
刻晾乾的

要領 2

要過篩顆粒較大或帶著其他色彩
的粉類時可以利用網篩來進行



因網目比圓錐形網篩
更大，所以過篩粒子
較大的粉類時可利用
這種萬用網篩。當有
些材料顏色會沾上而
弄髒網篩時，只要改
用萬用網篩即可。

只要用手將粉類按
壓在萬用網篩的網
目上，即可均勻顆
粒較大的粉類。



糖粉等要直接過篩
在材料上時，可以
用茶濾網。就可以
連細處都能仔細地
均勻篩上。

打發、混拌

靈活地變化運用攪拌器、刮杓、手提電動攪拌器的攪動方式

掌握用具的特徵，分別靈活地使用

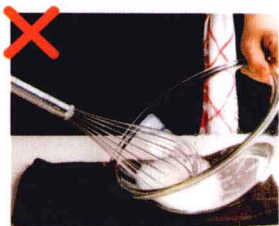
在糕點製作當中，混拌材料時會使用攪拌器、刮杓、手提電動攪拌器等。這些用具各有其優點，所以靈活地區分使用吧。例如，打發鮮奶油、蛋白時，為了能打成膨鬆的狀態，要使空氣能適度地打入材料之中，所以攪拌器最適合。另外，在有相當濃度的材料之中，要再添加其他材料時，則可以用橡皮刮刀等來混拌。手提電動攪拌器，可以比攪拌器更加縮短作業的時間，所以適合用於快速打發蛋白霜或鮮奶油的作業。

要領 2

攪拌器的拿法…

與鉢盆傾斜於同一個方向，握住握柄

位置，握住握柄前端稍抵住鉢盆。鉢盆傾斜時，材料會集中在同一個



握柄握得太遠時，攪拌器無法形成安定的狀態，就無法均勻混拌。



握柄握得太低時，攪拌器很難攪動。

1. 使用攪拌器時

混拌材料、打發鮮奶油或蛋白…等，或是在製作糕點的過程中，攪拌器是最基本的器具。

要領 1

大小…

其大小必須長於所使用的鉢盆直徑

材料。變得很難，而無法均勻混拌。過大或過小都會使混拌的動作

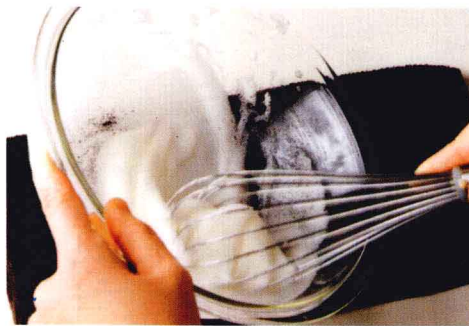


要領 3

攪動方式…

將鉢盆左右傾斜，由遠而近地攪動

這樣的動作。攪拌器由遠而近地轉動攪打。重複



首先將鉢盆傾向一側，以自己慣用的手來攪打。



手酸了之後，將鉢盆傾向另一側，再換另一手來進行攪打。

2. 使用刮杓時

在混拌有氣泡的材料或帶著黏性的材料時，必需要用橡皮刮刀，用於較硬的材料或邊加熱邊混拌的材料時，則必須使用木杓。

要領 1 將自己方向的材料翻向中央

1 遠處。
刮杓輕輕傾斜地翻拌，使材料翻拌至



將鉢盆朝著身側的壁面，將材料翻拌起來。



讓材料掉入中央。轉動鉢盆至身前，重覆①的動作。

要領 2 切拌般地混拌

將刮杓直立地垂直插至鉢盆底部，如切東西般地由遠處拌至身前。



要領 3 緊握刮杓用力轉動拌勻

式將材料翻轉成圓形。較硬的材料時，握緊刮杓柄以畫圓方式



3. 使用手提電動攪拌器時

製作蛋白霜等材料時，以攪拌器攪打會拖長作業的時間，所以使用能夠調節速度的手提電動攪拌器，就非常方便。

要領 1 將鉢盆呈傾斜狀，僅攪動單一位置

一位位置
電動攪拌器的前端放置於單一位置，將手提



要領 2 將鉢盆以反時鐘方向以1/6轉幅，轉動鉢盆

方的材料中。
電動攪拌器插入身體前在鉢盆下墊放濕布，將



使其混拌。
邊以小幅轉動邊攪動地，如照片上的箭號方向，



擠花

使用圓型、星型等花嘴自由自在地裝飾，是糕點製作才有的方式

要領 1

將材料放入擠花袋中，並確實地將空氣擠壓出來

將擠花袋打開，將擠花嘴往前端部分拋放般，使其套入。



1



2

附近的擠花袋塞入其中。輕輕地握住由擠花袋口推



3

將擠花嘴朝下地放入杯子裡。將袋口攤開放入材料。

保持擠花口之折痕，避免擠出材料地以刮板將材料向前推，擠壓出空氣。

4



用左手的姆指和食指握住擠花嘴，將擠花袋拉直。

5



製作糕點時不可或缺的裝飾主角！

擠花袋是配合擠花嘴一起使用，擠出奶油或裝飾蛋糕，以及將材料擠放在烤盤上…等。擠花袋有可以洗淨後再利用及塑膠製的拋棄型。另外，擠花嘴有圓型、星型（花型）等各式各樣的形狀及大小尺寸，可以搭配用途來選購。使用後，殘留在擠花袋的材料，可以用刮板擠壓出來，拆下擠花嘴洗淨。用乾布拭去水滴，確認乾燥後再收拾放妥。

要領 2

左手僅只是輔助！用右手緩緩地將材料絞擠出來

以左手扶著擠花嘴，右手掌完全握住擠花袋絞擠。若是左手施力，會破壞其中所含的氣泡，所以要多加留意。



ATTENTION!

用手握住全部的擠花袋時，就會鼓鼓地飽含空氣！

如果沒有擠壓出擠花袋中的空氣，就開始擠壓，空氣無處可排出時，就會和材料一同擠出，無法順利擠壓出想要的形狀。因此使用刮板利用其間隙使空氣完全排出。



料逆流而從上方袋口流出來。如果握住擠花袋中央的話，會使材

基本奶油餡及醬汁的作法

基本奶油餡在製作糕點時經常使用。請參考此頁來製作。

Crème pâtissière

卡士達奶油餡

以基本份量來製作，用量之外的其餘材料，則可用保鮮膜緊貼地包妥，放入冷凍庫中並儘早使用。

材料 (約325g的份量)

蛋黃...3個的份量

細砂糖...75g

低筋麵粉...25g

牛奶...250g

香草莢...1/4根



1 將香草莢切開，取出香草籽。以水沾濕的鍋內，放入牛奶、香草莢、香草籽，加熱至即將沸騰。



4 將①加熱的牛奶，逐次少量地加入鉢盆。每次加入時，都必須用攪拌器混拌至材料完全溶入混合。



2 在鉢盆中放入蛋黃、細砂糖，確實地攪打至發白呈blanchir(請參考P.24)的狀態。



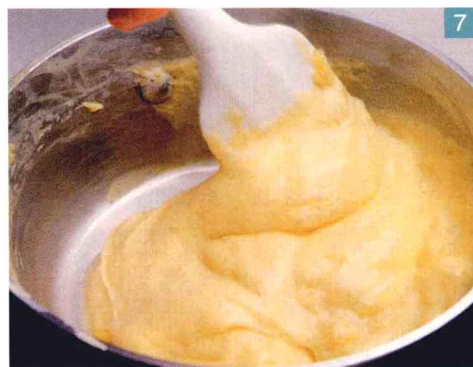
5 用圓錐形過濾器過濾材料並將材料濾至鍋中。按壓圓錐形過濾器上的香草莢，將殘留的香草籽過濾出來。



3 將過篩後的低筋麵粉全部加入，以刮動的方式混拌。必須與②的材料完全混拌融合。



6 用中火加熱，不斷地用攪拌器攪打邊加熱。並且要隨時留意將沾黏在鍋邊的奶油餡刮至鍋中混拌。



7 因攪拌器無法攪動至鍋底的邊緣處，該處會過度加熱而產生硬塊。所以必須用橡皮刮刀將沾黏在鍋底及邊緣的奶油餡刮除下來，使全體均勻混拌。



8 待整體開始變硬時，再換回以攪拌器攪打。垂直地握住攪拌器，以劃圓方式確實攪拌。

攪打至材料呈滑順滴落之硬度

check!

攪打至當拉起攪拌器時，材料會滑順地落下，呈滑順的狀態為止，而低筋麵粉也確實地加熱。黏稠沈重地由攪拌器上硬塊般緩緩滴落時，就是加熱不足的證據。必須不斷地攪拌再加熱1分鐘。完成時離火，儘速將其冷卻。



Crème Chantilly

鮮奶油香醃

說到裝飾用的最佳主角就是鮮奶油了。必須確實地打發至綿密濃稠為止。

材料 (約275g的份量)

鮮奶油...250g
糖粉...25g



1 中放入鮮奶油及糖粉。
在隔著冰水的鉢盆

2 以手提電動攪拌器或攪拌器，打發至產生濃度黏稠為止。



打發至6分

打發至6分時，材料還是漿狀滑順地流動狀態，由攪拌器緩緩滴落的硬度。

打發至7分

是材料稍稍開始變得濃稠的時候。掬起攪拌器朝下時，材料是介於滴垂但不滴落的硬度。

打發至8分

會附著於攪拌器上，不會輕易地掉落。掬起時材料呈現柔軟的角度，經過一段時間後角度會坍塌下來。

打發至9分

材料呈確實堅硬的挺立角度，即使經過一段時間也不會改變的硬度。可用於裝飾。

Crème d'amandes

杏仁奶油餡

利用等量的杏仁粉等材料混合製作成。為了不使奶油和蛋分離，所以要先放置於常溫之中。

材料 (約120g的份量)

奶油(室溫)...30g
細砂糖...30g
蛋(室溫)...30g
杏仁粉...30g



1 在鉢盆中放入奶油、細砂糖，攪打至顏色變白為止。



2 將打散的蛋分3次加入。因為溫度一旦下降就會造成分離現象，因此以隔水加熱來保持溫度。



3 加入以萬用網篩過篩好的杏仁粉，攪拌至完全溶入材料當中。



4 用攪拌器大面積地攪拌至材料完全混合。等杏仁粉及細砂糖的顆粒完全溶化時即可。

Sauce anglaise

英式醬汁

是將卡士達奶油餡做成醬汁狀。充滿著香草的香氣，常用於冰淇淋等。

材料 (約300g的份量)

蛋黃...3個的份量
細砂糖...50g
香草莢...1/4根
牛奶...250g



1 至顏色變白。黃、細砂糖，攪打
在鉢盆中放入蛋



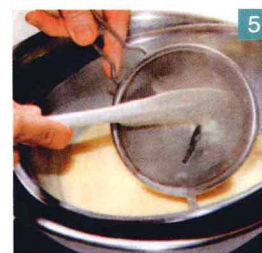
2 將牛奶、香草莢及香草將放入鍋中，用大火加熱。



3 器混拌。入①中，並用攪拌以少量逐次地加當②即將沸騰時，



4 留下指痕的程度。劃過橡皮刮刀時，熱至83°C左右用手指將材料移至鍋中，加



5 以冷水冷卻鉢盆，並用圓錐形網篩濾出殘留的香草料。變得平滑柔順時就ok了。

第2章

海綿蛋糕 & 奶油蛋糕

彈彈口感

