

尽享DIY的无限乐趣&无穷美味/ 绝对实惠/

自制57款美味比萨

(日) 主妇之友社 编著
书锦缘 译

新手在家就能轻松搞定的57款不败比萨!



TITLE: [大好き! おうちピザ]

BY: [主婦の友社]

Copyright © Shufunotomo Co., Ltd. 2008

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中华人民共和国国内(中国台湾地区、香港特别行政区和澳门特别行政区等使用中文繁体字的地区除外)独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第34号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

自制57款美味比萨/(日)主妇之友社编著;书锦缘译. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5381-6072-7

I.自… II.①主…②书… III.面食—食谱 IV.TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第146958号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 陈杨

装帧设计: 郭宁

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: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印张: 5

字数: 22千字

出版时间: 2009年10月第1版

印刷时间: 2009年10月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6072-7

定价: 25.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6072

自制57款 美味比萨

(日) 主妇之友社 编者
书锦缘 译者



辽宁科学技术出版社

序 言

您是否认为要到餐厅或用电话订购才能吃到美味的比萨呢？其实，在家里也可以制作出既简单又好吃的比萨。

只要处理好比萨饼皮，然后摆上喜欢的调味酱和馅料，再烤一烤就完成了！怎么样，很神奇吧！

比萨的饼皮和任何食材的口味都非常搭配，因此，调味酱和馅料不必局限于意大利风味，日本风味等其他的口味也是不错的选择。

用比萨作为正餐或点心都是很受欢迎的，家庭比萨的口味相当多，偶尔还能将冰箱里剩余的食材巧妙地运用。本书要介绍的是任何人来做都不会失败，且能使用吐司烤箱烘焙的比萨食谱。



即使是第一次做比萨也能轻松来挑战哦！

或许形状不是很规则，可能馅料只是常见的青菜，但是亲手烘焙的比萨总是让人倍感温馨。

和家人一起动手，一起品尝刚出炉的比萨……这份幸福，只有家庭自制比萨才能使您感受得到，请大家务必尝试一下。

- 比萨的基本材料的量以容易制作为基础，调味酱是4张比萨的量、饼皮是2张比萨的量、馅料是1张比萨的量。
- 计量匙是大匙 = 15ml、小匙 = 5ml，计量杯是1杯 = 200ml。
- 微波炉的加热时间以500W的机种为基准。



目 录

CONTENTS

序言..... 2

简单的“家庭比萨”宣言..... 6

制作比萨饼皮..... 9

Part

1

用4种简便的调味酱来制作比萨..... 14

用番茄酱制作比萨..... 16

- 美味什锦比萨..... 16
- 马格丽特比萨..... 18
- 海鲜比萨..... 19
- 肉丸子比萨..... 19



用白酱制作比萨..... 20

- 鲜虾奶油比萨..... 20
- 香肠玉米酱比萨..... 22
- 培根马铃薯比萨..... 23
- 鳕鱼子奶油比萨..... 23



用咖喱酱制作比萨..... 24

- 鸡肉和彩色甜椒比萨..... 24
- 水煮蛋菠菜比萨..... 26
- 菇蕈肉酱比萨..... 27
- 新鲜青菜沙拉比萨..... 27



用味噌酱制作比萨..... 28

- 真姬菇年糕味噌沙拉酱比萨..... 28
- 酥脆的油豆腐比萨..... 30
- 北海味噌比萨..... 31
- 味噌猪肉比萨..... 31



专栏 搭配比萨的副食①

沙拉和醋渍小菜..... 32

- 鸡蛋沙拉..... 32
- 火腿和胡萝卜丝沙拉..... 32
- 什锦醋渍蔬菜..... 33
- 洋葱片沙拉..... 33
- 醋渍萝卜海鲜..... 33



Part

2

享受进步的喜悦！ 家庭比萨的变化版..... 34

超人气家庭比萨..... 36

- 汉堡肉比萨..... 36
- 照烧鸡肉比萨..... 37
- 猪肉泡菜比萨..... 38
- 干炸鸡肉比萨..... 39

创新的家庭比萨..... 40

- 炸猪排风味比萨..... 40
- 酱烤乌贼比萨..... 41
- 煮羊栖菜比萨..... 42
- 蔬菜BBQ比萨..... 43

用意大利面酱制作比萨.....44

- 茄子肉酱比萨.....44
- 奶汁肉酱比萨.....45
- 鱼肉山药饼鳕鱼子比萨.....46
- 生火腿和芝麻菜的卡波那拉酱比萨.....47

甜点比萨.....48

- 草莓酱和冰淇淋比萨.....48
- 苹果派风味比萨.....49
- 棉花糖香蕉比萨.....50
- 甜南瓜比萨.....51

下酒菜的比萨.....52

- 意式面包棒.....52
- 佛卡夏意式面包.....53
- 迷你比萨.....54
- 油炸比萨.....55

专栏 搭配比萨的副食②

冰凉的甜点.....56

- 茶冻.....56
- 法式柳橙沙冰.....56
- 凤梨印度乳.....57
- 香蕉豆奶.....57
- 果肉果冻.....57

专栏

制作比萨的Q&A.....58



主妇们的创意比萨.....62

- 鸡蛋沙拉酱比萨.....62
- 拿坡里什锦比萨.....63
- 马铃薯沙拉比萨.....64
- 炸猪排沙拉比萨.....65
- 炒牛蒡丝比萨.....66
- 烤肉圆白菜比萨.....67
- 凯萨沙拉味比萨.....68
- 烤鸡罐头的照烧鸡肉比萨.....69
- 油炸茄子和培根比萨.....70
- 超简单番茄调味酱.....70
- 春卷千层比萨.....71
- 海苔酱乳酸和圆白菜乳酪比萨.....71

多种多样的创新比萨.....72

- 洋葱比萨.....72
- 鲑鱼比萨.....72
- 鸡肉比萨.....73
- 脆皮冻豆腐比萨.....73
- 吐司皮比萨.....74
- 纳豆吐司比萨.....74
- 烟熏鲑鱼年糕比萨.....75
- 维也纳香肠年糕比萨.....75
- 苹果年糕比萨.....75

索引.....76

新手也能轻松做出的比萨!

简单的“家庭比萨”宣言

本书介绍的“家庭比萨”使用常见的食材和一般的烹调器具，无需费力就能完成，即便第一次挑战的人也可轻松搞定!

建议比萨的制作直径约为 20cm的“小尺寸”型

理由是——

饼皮较容易擀成圆形

要把比萨面团擀成过大的圆形会比较困难，但若是直径20cm的小尺寸，即使是新手也都能轻松做到。

可以品尝多种口味

制作各种家人喜欢的调味酱和馅料，可以说这就是家庭自制比萨的美味之处。种类越多当然越有趣，让人胃口大开! 所以人数少时，就制作小尺寸的比萨来增加种类吧!

容易切开、方便食用

小尺寸的比萨刚出炉时容易切开，而且用手拿时乳酪也不会流出来，能让小孩子牢牢拿住，一口一口仔细品尝。

直径约
20cm



容易用
手拿

孩子也称赞说：“方便拿着吃”。

制作饼皮无需特别器具

本书所介绍的饼皮，只需普通容器就能制作，无需精确的磅秤或擀面杖等工具。高筋面粉和干酵母或许并非厨房的常备用品，但到任何超市都可买到。第一次制作饼皮的人，请参考第9页起的饼皮做法，挑战一下看看吧！

可以使用机器制作面团，也可以使用吐司烤箱烤饼皮

觉得用手搓揉面团麻烦的人，可用家庭式面包机的“制作面团功能”，能大幅节省搓揉、发酵的时间！同时，没有烘焙烤箱的人，也可使用吐司烤箱来烤。

最得力的帮手



使用家庭式面包机的“制作面团功能”，也可用来制作比萨面团。

制作调味酱只需一个容器，利用市售调味酱也可以！

都是用一个容器制作而成！



番茄酱



白酱



咖喱调味酱



味噌调味酱

从第14页开始介绍的4种调味酱，都是使用一个容器制作的。即使不购买专用比萨酱，利用这些调味酱就足够了。另外，如烤肉酱、中浓酱、肉酱等家里常备的调味料，或者意大利面酱、比萨酱等，也都能加以利用。

这些也可活用



大多数食物都可以作为比萨的馅料

在饼皮上摆放馅料，烤熟就能完成所谓的家庭比萨。馅料并不限定番茄、乳酪等大家熟悉的意大利风味调味酱，也可做成日式、西式或中式等风味。尝试各种风味也是一大乐趣。所以做饭时剩余的食材或剩菜都能拿来充当比萨的馅料。在特别的日子或整理冰箱时，制作比萨都是你大显身手的好时机。

库存食品



洋葱、马铃薯等一般的蔬菜以及培根、维也纳香肠等都是比萨的常用食材。

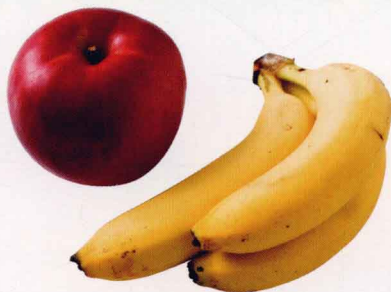
剩菜



素炸食物或煮羊栖菜等剩菜，都能变身为美味馅料。



水果



如果不是正餐比萨，可用水果来制作甜味的点心比萨。

这些也可以!!

想制作日式风味比萨时，可以灵活使用年糕片、油豆腐或红生姜等。



一起来制作好吃的比萨吧！



制作比萨饼皮

这里要介绍两种不同口感的比萨饼皮，一种是传统风味的，一般厚度、松软、有弹性的饼皮，另一种是香酥可口的，适合当做茶点的薄脆型饼皮。请选择自己最喜欢的饼皮，试着做做看吧！



松软有弹性

使用家庭吐司烤箱就可烘焙

一般厚度、松软、有弹性的饼皮的做法

这是在材料中使用干酵母发酵的饼皮，以松软有弹性的口感为特征。烘焙的要诀是制作直径约20cm微厚的小尺寸饼皮。即使是新手也能轻松制作，使用家庭吐司烤箱烘焙也不会失败的比萨。

材料（直径20cm × 2片份）



高筋面粉	140g
干酵母	1/2小匙
砂糖	1/2大匙
盐	1/2小匙
橄榄油	1大匙
水	90ml

★在此介绍的材料是可在容器中搓揉2张比萨的量。若需要做4份，材料就要增加两倍。在容器中不容易搓揉时，可以等面混合成团后，再移到料理台或桌子上搓揉。

准备器具

搓揉面团用容器（直径约24cm）、发酵用容器（直径约20cm）、计量匙、计量杯、厨房用布巾（约40cm × 70cm的细网状，参照第59页）、可装入发酵用容器的大型厚质锅（附能紧密盖住的锅盖）、烤箱纸、菜刀。

使用家庭式面包机的情形

使用家庭式面包机的“制作面团功能”，就能不用手轻松完成搓揉作业。把材料全部放入，按下开关，搓揉和发酵即可一起完成。

放入材料



材料的分量以面包机的规定量为基准，调整成4张比萨的量。

完成发酵



完成发酵后会发出提示音，然后按照步骤3的静置面团以后的步骤制作。

时间基准

20分

1

揉搓面粉



把高筋面粉、干酵母、砂糖、盐、橄榄油放入大容器，最后一次性把水倒入。



马上用手揉搓，将沾在容器上的面粘成一团。



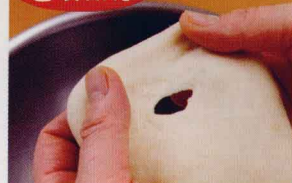
用力甩

面团整理成一团后，用手腕的力量把面团拿起来然后用甩到容器中，再用手掌用力推开面团，充分揉搓。反复这样的作业进行约10~15分钟。



还没做好

完成



用手拉开面团，抵住食指。若拉成薄片的面皮不会破裂，表示揉搓完成。若会破裂则要持续揉搓作业。

时间基准

35分

2

面团发酵



为使面团表面光滑，用两手往下拉开，让面团边缘聚集在底部。底部收口的部分，用手指捏住确保密合。



发酵前



静置30分

面团底部朝下放入小容器。锅里装约50℃的热水到3/3深度。然后放入容器，用包着布巾的锅盖盖好。静置30分钟等待发酵。

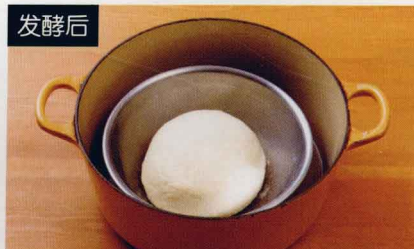
※烤箱微波炉有发酵功能的话，善加利用更简单。基准是在适度发酵的温度中静置30分钟，时间可依发酵状况调整。



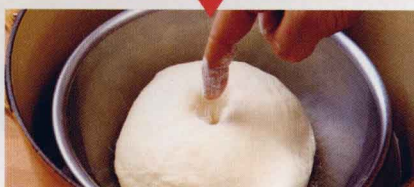
利用发酵时间准备馅料

利用等待发酵的时间，准备喜欢的调味酱和馅料。

发酵后



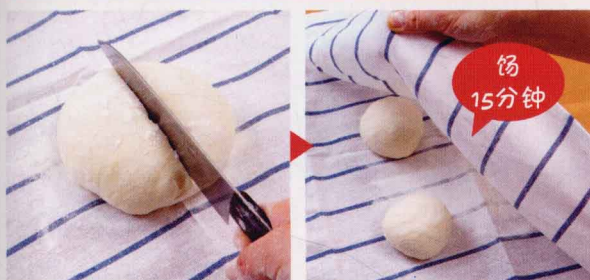
面团约膨胀两倍时，用沾高筋面粉的手指插入面团再拔出，若戳开的洞会留住，表示发酵完毕。若洞马上闭合，则需再等待5分钟并观察状况。



时间基准 25分

3

饧面团



用菜刀把面团切成2等份，揉成球状，覆盖厨房用布巾，静置15分钟。因为充分发酵过的面团有很大的弹性，只有在饧一阵子后，才容易伸展。



面团饧好后，用手掌轻压球状的面团，做成扁圆形。



两手握着面团边缘抬高，迅速旋转并一点一点伸展成较大的圆形。无需勉强拉开，而是利用面团的重力让面团自然下垂（若面团不易伸展，需重新覆盖厨房用布巾，再静置约5分钟）。



变成直径约20cm的圆形就可以了。用此方法，边缘自然会形成堤岸状，可与专业水准相媲美。而且与使用擀面杖相比，不会破坏面团，更容易烘烤。

要预热烤箱

在饧面团时，别忘了预热烤箱。电器烤箱是220℃，煤气烤箱是200℃。

时间基准 20分

4

烘烤

烤前用平底锅煎饼皮，饼皮底部会较结实，经烘烤后底部也会更酥脆。另外，饼皮能在室温保持这种状态约30分钟不会持续发酵，若要存放超过1小时才烤，请装在塑料袋放入冷藏室保存。请客的话提前准备好，十分方便。



把伸展开的饼放入加热的平底锅中，用中火煎约六分钟。底面呈现干燥状态就可以了。



把预先煎过的饼皮放在烤箱纸上，摆上喜欢的调味酱和馅料，撒上乳酪丝。



注意避免烫伤，连同烤箱纸放入预热过的烤盘中，烘烤15分钟。

用烤箱烤熟即完成



酥酥脆脆

赶时间能快速完成 薄脆型饼皮的做法

利用泡打粉使面团膨胀，无需发酵的简单型饼皮。

由于可快速完成，不用等待，所以是饥肠辘辘时的最佳点心。口感犹如苏打饼干般爽口酥脆。

材料（直径20cm × 2片份）



低筋面粉…… 150g
泡打粉…… 2小匙
砂糖…… 1/2大匙
盐…… 1/2小匙
橄榄油…… 1大匙
水…… 75ml

时间基准

5分

1 搓揉面粉



把低筋面粉和泡打粉放入大容器，用手搅拌均匀。



加入砂糖、盐、橄榄油和水，在容器中搓揉约3分钟。



搓揉到没有粉粒感，做成球状，面团表面呈现光滑状就完成了。

光滑状

准备器具

搓揉面团用容器（直径约24cm）、计量匙、计量杯、厨房用布巾（约40cm × 70cm的细网状）、烤箱纸、菜刀、保鲜膜。

时间基准

15分

2 饧面团



用保鲜膜包住

将面团放入冷藏室饧10~15分钟。



把冰凉的面团切分~等份，揉成球状，用手掌轻压成扁圆形。



两手拿着面团边缘，迅速旋转，并一点一点拉开，变成直径20cm的圆形。



时间基准

20分

3 烘烤 (和基本面团相同)

温热平底锅，放入饼皮，用中火煎底面约1分钟。然后把饼皮放在烤箱纸上，摆放喜欢的调味酱、馅料和乳酪丝，送入预热过的烤箱，约烤15分钟即可。

用烘焙烤箱烘烤



别忘记预热!

比萨要烤得好吃，关键在于使用高温烘焙！因此烤箱要以放入烤盘的状态预热。而且把比萨送入烤箱的动作也要迅速，以免烤箱的温度下降太多。



以200~220℃烤15分钟为基准

电器烤箱是220℃，煤气烤箱是200℃，都以烤15分钟为基准。烘烤时间会因机种不同而有所不同，需作调整。乳酪熔解，表面有香喷喷的金黄色时即可。

用吐司烤箱烘烤



可制成椭圆形或四方形等形状

没有烘焙烤箱时，使用吐司烤箱也能制作。配合吐司烤箱的烤盘大小，可擀成圆形、方形等。如果喜欢，做成迷你比萨也可以(参照第54页的迷你比萨)。



先高温预烤5分钟，再正式烘烤6分钟

和烤吐司一样使用高温(1000W)，首先将一片饼皮放入烤5分钟，然后取出摆放馅料，再次放入吐司烤箱烤6分钟。利用两度烘烤来确保烤熟，因此不用平底锅煎也没问题。

把剩余的饼皮和馅料冷冻起来



调味酱和乳酪也可冷冻

剩余的调味料和比萨用乳酪可装入冷冻保存用的密封袋，加以冷冻保存。乳酪无需解冻，可以在凝固状态直接使用，故保存时先摊平成薄片状，使用时较容易拨开。

开封后的干酵母，建议冷藏或冷冻保存

干酵母一旦开封就容易吸收湿气而变质，故要放入空瓶或密封容器中，保存在冷藏室。若长时间不使用，则应保存在冷冻室。冷冻仍可保持沙粒状，可用汤匙舀取。



饼皮先预烤后再冷冻

若要冷冻保存，建议制作基本的松软有弹性的饼皮。如第11页先用平底锅煎饼皮底部，再用保鲜膜包起来，装入冷冻保存用密封袋，放入冷冻室。约可保存1个月。

想吃的时候……

电器烤箱是220℃，煤气烤箱是200℃，都以烤15分钟为基准。因烘烤时间会依机种而异，因此要边观察饼皮颜色边做调整。乳酪熔解，表面有香喷喷的金黄色时即完成。

酸酸甜甜的意大利口味!

番茄酱

- 美味什锦比萨
- 马格丽特比萨
- 海鲜比萨
- 肉丸子比萨



Part 1

用4种简便的

在此介绍的4种调味酱，都是只要使用一个容一样的比萨饼皮，却能做出多种口味。请多加

- 鸡肉和彩色甜椒比萨
- 水煮蛋菠菜比萨
- 菇蕈肉酱比萨
- 新鲜青菜沙拉比萨

咖喱酱

像加在“新疆烤馕”上的口感!





入口即化，以柔顺为魅力！

白酱

- 鲜虾奶油比萨
- 香肠玉米酱比萨
- 培根马铃薯比萨
- 鳕鱼子奶油比萨

调味酱来制作比萨

器就可以制作完成，之后再依据调味酱来组合食材。
尝试，享受各种变化的乐趣！



- 真姬菇年糕味噌沙拉
酱比萨
- 酥脆的油豆腐比萨
- 北海味噌比萨
- 味噌猪肉比萨

味噌酱

适合甜辣口味，馅料建议使用日式风味食材！