

最全面的 点心教科书

日本烘焙名师手把手教你做

Cookie

(日) École辻东京 ◎ 著

单文静 ◎ 译



École辻东京

亚洲唯一在法国设立分校的专业厨艺学校，
西点师傅最向往的梦幻进修殿堂！

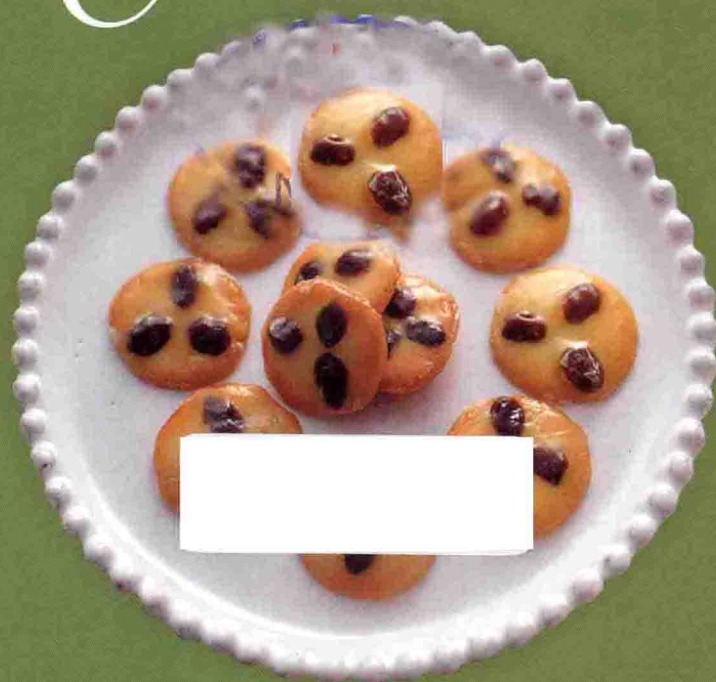
河南科学技术出版社

最全面的 点心教科书

日本烘焙名师手把手教你做

(日) École辻东京 ◎ 著 单文静 ◎ 译

Cookie



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

Chocolate no Okashi

© Tsuji Culinary Institute/Gakken 2007

Photographs c Masaki Yamamoto 2007

First published in Japan 2007 by Gakken Co.,Ltd.,Tokyo

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by Beijing Xue Shi Sheng Yi & Culture Development Co.Ltd

Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken Publishing Co.,Ltd. through Future View Technology Ltd.

Cookie & Biscuit

© Tsuji Culinary Institute/Gakken 2007

Photographs c Masaki Yamamoto 2007

First published in Japan 2007 by Gakken Co.,Ltd.,Tokyo

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by Beijing Xue Shi Sheng Yi & Culture Development Co.Ltd

Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken Publishing Co.,Ltd. through Future View Technology Ltd.

Tsumetai Okashi & Dessert

© Tsuji Culinary Institute/Gakken 2007

Photographs c Masaki Yamamoto 2007

First published in Japan 2007 by Gakken Co.,Ltd.,Tokyo

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by Beijing Xue Shi Sheng Yi & Culture Development Co.Ltd

Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken Publishing Co.,Ltd. through Future View Technology Ltd.

Cheesecake Tart & Pie

© Tsuji Culinary Institute/Gakken 2008

Photographs c Masaki Yamamoto 2008

First published in Japan 2008 by Gakken Co.,Ltd.,Tokyo

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by Beijing Xue Shi Sheng Yi & Culture Development Co.Ltd

Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken Publishing Co.,Ltd. through Future View Technology Ltd.

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2013—001

图书在版编目（CIP）数据

最全面的点心教科书／（日）École辻东京著；单文静译．—郑州：河南科学技术出版社，2013.8

ISBN 978-7-5349-6113-7

I. ①最… II. ①É… ②单… III. ①糕点-制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第037119号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：朱超

责任校对：李琳

封面设计：胡椒设计

内文排版：百朗文化

印刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：210mm×280mm 印张：14 字数：340千字

版次：2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

定价：66.00元

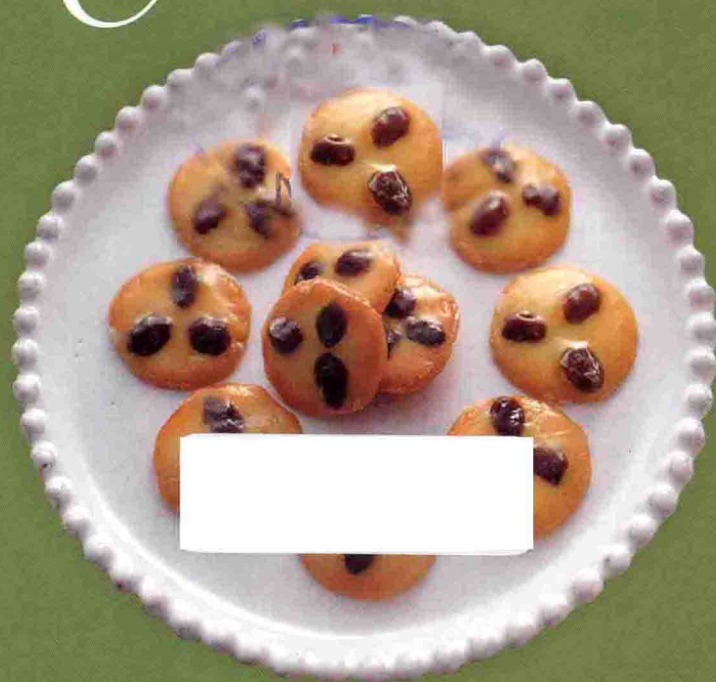
如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

最全面的 点心教科书

日本烘焙名师手把手教你做

(日) École辻东京 ◎ 著 单文静 ◎ 译

Cookie



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

Chocolate no Okashi

© Tsuji Culinary Institute/Gakken 2007

Photographs c Masaki Yamamoto 2007

First published in Japan 2007 by Gakken Co.,Ltd.,Tokyo

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by Beijing Xue Shi Sheng Yi & Culture Development Co.Ltd

Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken Publishing Co.,Ltd. through Future View Technology Ltd.

Cookie & Biscuit

© Tsuji Culinary Institute/Gakken 2007

Photographs c Masaki Yamamoto 2007

First published in Japan 2007 by Gakken Co.,Ltd.,Tokyo

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by Beijing Xue Shi Sheng Yi & Culture Development Co.Ltd

Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken Publishing Co.,Ltd. through Future View Technology Ltd.

Tsumetai Okashi & Dessert

© Tsuji Culinary Institute/Gakken 2007

Photographs c Masaki Yamamoto 2007

First published in Japan 2007 by Gakken Co.,Ltd.,Tokyo

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by Beijing Xue Shi Sheng Yi & Culture Development Co.Ltd

Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken Publishing Co.,Ltd. through Future View Technology Ltd.

Cheesecake Tart & Pie

© Tsuji Culinary Institute/Gakken 2008

Photographs c Masaki Yamamoto 2008

First published in Japan 2008 by Gakken Co.,Ltd.,Tokyo

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by Beijing Xue Shi Sheng Yi & Culture Development Co.Ltd

Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken Publishing Co.,Ltd. through Future View Technology Ltd.

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2013—001

图书在版编目（CIP）数据

最全面的点心教科书/（日）École辻东京著；单文静译．—郑州：河南科学技术出版社，2013.8
ISBN 978-7-5349-6113-7

I. ①最… II. ①É… ②单… III. ①糕点-制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第037119号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：朱超

责任校对：李琳

封面设计：胡椒设计

内文排版：百朗文化

印刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：210mm×280mm 印张：14 字数：340千字

版次：2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

定价：66.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

目录

本书必备工具和准备须知
使用本书时应注意的问题

11
13

第一章 巧克力点心

用市售巧克力简单做甜点！
入门巧克力甜点



18 水果杯子蛋糕



20 巧克力碎粒饼干



21 心型巧克力饼干



22 手工三色巧克力



23 棉花糖巧克力

制作甘纳许！
利用生巧克力做巧克力甜点



25 基本甘纳许



26 杯子甘纳许



27 热巧克力饮品



29 生巧克力
(Pavé au chocolat)



30 甘纳许和水果小点



31 巧克力水果干

将巧克力的风味烤进蛋糕里！
巧克力蛋糕与奶油甜点



33 巧克力蛋糕



36 巧克力马德莲



38 布朗尼 (Brownie)



40 沙河蛋糕



44 白巧克力蛋糕



48 巧克力挞



54 巧克力奶油盅



56 巧克力慕斯

重新替巧克力塑形！
挑战正统
夹心巧克力



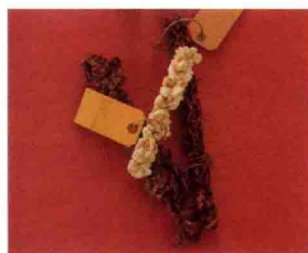
61 装饰用巧克力薄片



62 香脆巧克力3种



63 坚果巧克力片



64 五谷巧克力棒



65 综合果仁巧克力



66 松露巧克力



68 橙香巧克力



69 彩色巧克力松露球



70 杏仁巧克力

第二章 冰凉甜点和日式点心

布丁



75 焦糖卡士达布丁



77 法式水果布丁

冰品



81 草莓牛奶冰淇淋



82 黑芝麻冰淇淋



83 香草冰淇淋



86 香蕉坚果巧克力冰淇淋



87 焦糖彩带冰淇淋



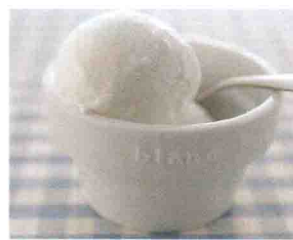
89 香草冰淇淋奶冻



91 抹茶红豆冰淇淋奶冻



93 菠萝雪酪



96 椰奶雪酪



96 蓝莓雪酪



97 蓝莓冰沙



98 葡萄酒钻石冰

鲜奶冻



100 香草鲜奶冻



101 巧克力鲜奶冻



101 草莓鲜奶冻



102 三色鲜奶冻

慕斯



103 酸奶慕斯佐覆盆子酱



105 覆盆子慕斯蛋糕

冻类



109 咖啡冻



111 红茶冻



112 葡萄柚果冻



113 白酒风味水果冻

意式甜品



116 意式水果点心



117 意式奶酪

亚洲甜品



119 芒果布丁



121 杏仁豆腐



123 超嫩杏仁豆腐



125 小扁豆西米露



126 印度酸奶

日式甜品



127 蜜豆琼脂



129 白玉汤圆佐三色酱

第三章 饼干和酥饼

可爱造型压模饼干和酥饼



134 小菊花双色饼干和糖油拌合法



142 维也纳饼干



138 茶壶造型红茶饼干



143 核桃酥饼



139 小木马全麦饼干



144 西班牙传统烤饼



140 皇冠枫糖饼干



145 坚果口味软饼



141 玩具糖霜酥饼



146 葡萄干夹心饼

纯朴风味手搓饼干



150 雪球圆饼



151 夏威夷果仁酥饼
(Noix de macadamia)



152 新月形香草酥饼
和粉油拌合法
(Vanille kipferl)



155 燕麦饼干

可长期冰冻保存的刀切饼干



158 钻石饼和巧克力钻石饼



160 榛子饼干和巧克力杏仁脆饼



161 巧克力脆饼



162 荷兰烤饼两种



166 芝麻饼



167 法式咸酥饼3种

典雅风格挤花的小圆饼干



170 香草和巧克力挤花饼干



172 公爵夫人饼



173 椰香岩饼



174 葡萄干小圆饼



176 瓦片两种

欧洲经典独创饼式烘烤点心



179 奶油酥饼



182 布列拏尼小圆酥饼



184 司康烤饼



186 意式手工坚果饼干



188 法式焦糖杏仁酥饼

第四章 派和挞

派



192 苹果派

派的基本功1
派皮折叠法····· 195

派的基本功2
派皮简易折叠法····· 198



199 樱桃派



201 南瓜派



203 千层派



205 国王派



209 蝴蝶酥
(叶子派)

挞



212 新鲜水果挞

挞的基本功1
挞皮的制作····· 213

挞的基本功2
挞皮的擀制方法····· 214

挞的基本功3
挞皮塑形····· 215

挞的基本功4
烘烤挞皮····· 216
(挞壳的制作)



219 洋梨挞



221 香蕉挞



223 坚果馅饼



217 杏仁挞



本书必备工具和准备须知

1 磅秤

一般家庭制作的甜点尺寸较小，各项材料的用量也不大。建议使用以1g（克）为单位的1kg（千克）型电子磅秤准确地称量材料。

2 量杯

请准备500mL（毫升）和200mL两种量杯。少量的液体可用小量杯来测量，与量匙相比，量杯不容易洒漏，计量也较精准。

3 量匙

量匙称量的液体有1大匙（15mL）、1小匙（5mL），也有更小的1/2小匙（2.5mL），十分好用。

4 搅拌盆

本书为了让读者清楚看到操作时容器中材料的变化，所以使用耐热玻璃材质的搅拌盆进行示范。一般而言，建议使用不锈钢材质的搅拌盆，因为它比较方便，好洗又耐用。

5 小碗、尖嘴碗

用于盛装材料，尤其尖嘴的设计很适合盛装液体材料，尺寸为5~15cm（厘米）。至少准备2个，材质以耐热玻璃或橡胶材质为佳，适合微波炉使用的会更方便。

6 锅

用于将材料隔水加热熔化，

或是直接放入热水中，加入砂糖溶化混合时使用。此外，制作焦糖和果酱时也会用到。

7 滤网（万用滤网或粉筛）

滤网在过筛粉类和过滤液体材料的时候使用。

8 打蛋器、迷你打蛋器

打蛋器除了可以将恢复室温的奶油打发成乳霜状，也可以用于混合砂糖、蛋等材料。迷你打蛋器是小型的打蛋器，将蛋打散或是混合少量材料的时候非常好用。

9 电动打蛋器（手持式电动搅拌器）

将馅料用的奶酪或奶油打发成乳霜状，再加入砂糖等混合均匀的时候使用，将蛋清打发成蛋清霜时也可以使用。下图中是附有2支搅拌棒和单支打蛋器两种配件可以替换的机种，使用非常方便。



10 橡皮刮刀

混合材料、集中盆内拌匀的馅料、将馅料填入模型中、熬煮果酱时都可以使用。就卫生条件而言，建议使用手柄和刀体同为橡胶材质、一体成型的橡皮刮刀。

11 刮板

刮板是塑胶制薄板。将馅料填入模型中、集中搅拌盆中残留的馅料时可以使用。

12 挤花袋和花嘴

制作糕点时，使用挤花袋将馅料填入某些模型中会比较快速且美观。选用乙烯树脂材质的一次性挤花袋比较卫生。花嘴建议使用直径10~13mm（毫米）的圆形款式。

13 汤匙与叉子

除了原本的使用方法外，汤匙还可以用来抹平填入模型的馅料表面；叉子可以用来在面皮上戳洞或制造纹路。

14 浅盘

除了可以盛装材料外，也可以盛装挞和派的馅料放入冰箱冷藏，凝固成型。如果用于隔水烘烤奶酪蛋糕时，则要选择较深的盘子。

15 研磨器

刨取柠檬或柳橙的表皮、磨碎硬质奶酪等都可以使用。

16 擀面杖

将挞或派的面团擀薄的时候，擀面杖和案板是必备的工具。建议选择符合自己手感、与肩同宽的擀面杖，这样使用起来会更轻松。

17 刷子（毛刷）

在烘焙点心上涂奶油、在面团上涂蛋液、在烤好的蛋糕上涂抹果酱等，都可以使用。

18 茶筛

用于在案板或面团上撒干粉，或是在糕点上撒糖粉等，需要均匀撒上少量粉类的时候使用。

19 刀子和砧板

除了可以切分材料外，也可以用来将挞或派的薄面皮塑形，以及切分装饰用的水果等。

20 抹刀

除了可以用来涂抹蛋糕表面的鲜奶油外，也可以用来将填入模型的馅料或奶油表面抹平，以及用来铲起刚出炉、热乎乎的蝴蝶酥等。

21 蛋糕冷却架

用于将刚烤好的蛋糕脱模后放置冷却的架子。环状的线圈很容易在蛋糕上留下痕迹，使用时请注意。

22 量尺

用于统一甜点的厚度和大小，为了烤出漂亮形状的甜点，在烘烤前用量尺量好形状、分配好分量是必要的。量尺会直接接触材料，所以选择透明、好清洗的塑料制品为佳。



23 切割器

除了能让面团擀出均匀厚度，也能将烤好的蛋糕切出相同的宽度，为2支1组的横杆。较重的金属制品虽然好用，但价格稍高。就家庭使用而言，可在DIY（自己动手做）用品店选购厚度适合的木板，再分割为长50cm的2支木棒，也是很好的方法。



24 烤盘

在烤饼干或酥饼的时候，为了均匀受热，甜点必须在烤盘上等距排列。连续烘烤时，

前次使用过的烤盘一定要先冷却降温后再摆放。



25 烘焙用温度计

在巧克力调温和熬煮糖浆时，烘焙用温度计是必备工具，有电子温度计和水银温度计两种，请根据预算和个人习惯来选购。量程有100℃（摄氏度）和200℃两种，量程为200℃的温度计可在熬煮糖浆时使用，故推荐使用。



26 烘焙用纸

在夹心巧克力成形、凝固时，铺在巧克力下方，或制作圆锥形纸卷时使用。请务必选择对人体无害的耐高温材料制品。



27 巧克力专用叉

制作夹心巧克力，在表面沾裹巧克力时使用的一种专业叉子。叉尖较细，容易让多余的巧克力滴落，也有浸渍专用的叉子（见P67）。



28 小量杯

测量少量液体的体积时使用，材质为强化玻璃，一组3个，容量分别为5mL、15mL、30mL。与量匙相比，小量杯不容易洒漏，计量较为精准。



29 保鲜膜

材料放进冰箱冷藏时，必须封上保鲜膜以防止材料水分散失，同时也可以避免材料吸收其他食物的味道。



30 布丁模、杯子、陶瓷杯

本书的冰品及甜点多半为1人份，若能准备6~8个容量为60~90mL的容器，就能活用在各种甜品的制作上。



31 密封容器

冰淇淋、雪酪制作完成后若不立刻食用或是有剩余时，必须装在密封容器里放进冰箱保存，推荐选择容易冷却的不

锈钢制品。

塑料制的保存容器在本书中冷却、凝固杏仁豆腐或蜜豆甜品时用得较多。

密封容器的容量大于模型，厚度刚好，而且还有盖子，可以直接放进冰箱，使用起来非常方便。



※此外还会使用食物调理机、果汁机、冰淇淋机、冰淇淋勺等，这些特殊工具将在各配方中说明。

使用本书时应注意的问题



甜点教学老师古村亨子老师, 平常在专业甜点师傅培训学校——以辻专业厨艺联盟校·东京分校担任西点助理教授, 负责指导学员学习甜点制作。

喜欢甜点制作的初学者小咕, 想要从头开始学习巧克力点心的制作方式, 所以打算对不懂的部分打破砂锅问到底。

本书特点

“用最简单的方式”教会大家制作专业甜点

以辻专业厨艺联盟校·东京分校的正统技术和指导方式, 利用家中可以轻易找到的材料和工具, 用家庭烤箱来烘烤, 手把手教会初学者制作出分量少、尺寸小的巧克力点心。

针对“甜点制作新手”以最容易理解的方式说明

图文并茂, 所有甜点制作流程通过一张张图片用最清晰易懂的方式一一说明。

循序渐进学习

为了让初学者和经验丰富的甜点高手都能充分运用本书, 每一章的结构都是从基础课程开始介绍, 再延伸至难度较大的应用课程。

让你轻松按照重点做点心

较困难的甜点制作步骤和技巧, 会通过老师的图像标示, 进行详细解说。所有人都能从入门基础开始学习, 一步步朝着精通甜点制作的目标迈进。

1 预习甜点的制作方法

想要甜点制作零失败的重要诀窍在于“冷静且按部就班”。因此, 先熟读本书并在脑海中充分理解是十分重要的。建议先多读几遍制作方法, 并标记好所有应准备的材料、工具及制作顺序后再开始制作, 这是很好的方法哦!

制作甜点有好多步骤啊! 感觉好像很难的样子。我做得到的吗? 真担心!

只要每个步骤都仔细按照顺序去做, 任何人都做得出来。所以, 一开始将所有步骤都记清楚是很重要的, 然后反复练习几次, 自然就能把做法记清楚了。

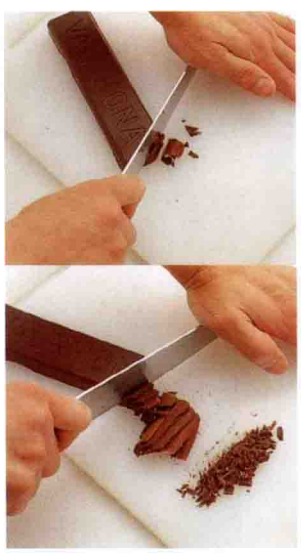
2 事先准备材料和工具



在开始制作甜点前, 应该先阅读材料表及事前准备的介绍, 准备好每一种需要使用的工具及材料, 并依序排放整齐。特别要注意的是, 在一开始就要先将材料称量精准并依制作顺序放好, 否则制作时可能会因手忙脚乱而错失了最佳制作时机。此外, 也别忘了准备制作过程中进行隔水加热所需的热水, 以及降温所需的冷水和冰块哦!

3 掌握巧克力基底的工作

制作本书的甜点时, 作为主材料的巧克力几乎都要切碎并熔化。



切碎

①将巧克力斜放, 用刀子朝一角切薄片。一角切完后移动巧克力, 再斜切另一角。



②将切成薄片的巧克力用刀子仔细地再切成大小均匀的碎片。



③切成如图所示的大小即可。切得越小熔化得越快。



用微波炉熔化

①将切碎的巧克力放入微波炉专用的玻璃搅拌盆中，用微波炉加热。100g 巧克力用 500W（瓦）微波炉加热约需 1min（分）（微波炉的瓦数差异与加热时间参见 P19）。



②待玻璃搅拌盆底部的巧克力熔化后，就可以从微波炉里拿出，用橡皮刮刀轻轻地搅拌均匀。接着反复进行“加热约 10s（秒）就搅拌一次”的动作，将熔化的巧克力维持在 30℃ 左右，呈现出柔滑的状态。



反复“加热约 10s 就搅拌一次”的动作是熔化巧克力的诀窍。如果直接把巧克力放入微波炉中连续加热，会让巧克力的一小部分温度持续升高并烧焦，所以必须特别注意。



进行隔水熔化时

准备一个不锈钢搅拌盆和比搅拌盆稍小的锅，在锅内将水煮至约 50℃，并将装了碎巧克力的搅拌盆架在锅上，用隔水加热的方式熔化巧克力。如果锅比搅拌盆大，巧克力就会沾染到热水蒸气，一旦水蒸气（也就是水分）进入巧克力中，巧克力的颗粒就会消失，成为黏糊的半固体状态而无法使用，这点请特别注意！

4 粉类材料仔细过筛后再使用

低筋面粉、杏仁粉、可可粉、糖粉及绵白糖等制作面糊所使用的粉状材料，要过筛成细沙或细粉的松散状态后再使用，这是制作的原则之一。将粉类材料放入滤网（万用网筛或孔径较大的竹筛）或面粉筛中，从 15 ~ 20cm 的高度筛落至铺好的纸上备用即可。



5 注意室温

巧克力开始熔化的温度是 28℃，因此处理巧克力时的室温若维持在 25℃ 以下就不会有任何问题。若室温过低则不易调理，因此必须随时注意不要处于过度低温的状态。在食用说明上标示着“放置室温凝固”时，请尽可能将巧克力放置在凉爽处。

本书除了巧克力外，还会使用如鲜奶油或奶油等容易受温度影响的材料，所以也必须特别注意室温问题。一般来说，最适合制作甜点的室温是 18℃，请作为参考。在材料准备等阶段，“让奶油和鸡蛋恢复室温”步骤中指的室温，也是以 18℃ 为设定标准的。一般家庭式厨房较为狭窄，室温容易上升，所以要格外注意，天热时开冷气，天冷时开暖气，依实际情况调节室内温度。

7 保留冰箱内的空间

本书所提到的甜点经常需要使用到冰箱，例如甘纳许、巧克力奶油盅或巧克力慕斯等，都必须冷藏；涂在蛋糕上的鲜奶油或完成的甜点，在食用之前也都需要放入冰箱保存。所以请各位先整理好冰箱，事先准备好足够的放置空间。



数种粉类材料，例如低筋面粉、杏仁粉、可可粉及泡打粉等混合使用时，先将所有粉类材料放入搅拌盆中，用打蛋器等工具均匀混合后，再用筛网仔细过筛。

6 在烘烤前预热烤箱

制作杯子蛋糕、饼干、海绵蛋糕和挞类等需要用烤箱烘烤的甜点时，在正式烘烤前请预热烤箱。接着，将欲烘烤的材料放入已经加热至所需温度的烤箱中层或下层，并依据标准时间设定好后进行烘烤。

不同烤箱的性能多少有所差异，而且烤箱温度可能在持续多次使用后升高，因此烘烤温度和时间请务必观察烤箱内的实际情况来斟酌调节。

