

甜蜜美食“码”上来

好 吃 不 发 胖

纯天然

爱心烘焙

—DIY—

吴文达 / 主编



扫一扫，看视频
草莓挞



慕斯蛋糕、曲奇、可颂
精致又美味

125道
纯天然

蛋糕 · 泡芙

面包 · 司康

果冻 · 布丁

饼干 · 挞

吉林科学技术出版社

甜蜜美食“码”上来

好 吃 不 发 胖

纯天然

爱心烘焙 —DIY—

吴文达 / 主编



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

好吃不发胖, 纯天然爱心烘焙 DIY / 吴文达主编.
— 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 10
(甜蜜美食“码”上来)
ISBN 978-7-5384-9896-7

I. ①好… II. ①吴… III. ①烘焙—糕点加工
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233684 号

好吃不发胖, 纯天然爱心烘焙DIY

Haochi Bu Fapang Chuntianran Aixin Hongbei DIY

主 编 吴文达
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 朱小芳
封面设计 伍 丽
版式设计 伍 丽
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 220千字
印 张 14
印 数 10000册
版 次 2015年11月第1版
印 次 2015年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635185

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9896-7

定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

序言

Preface

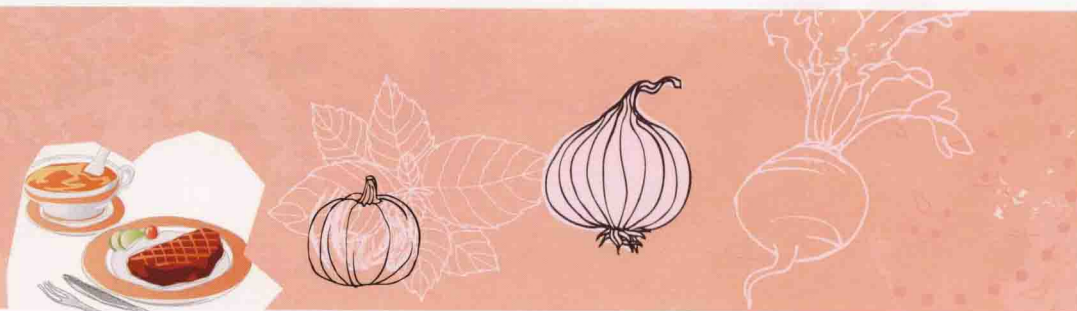


叮铃铃，清脆的铃声一响，烘焙大学堂正式开课啦，是否已抢占前排，睁着写满好奇的眼睛，想要一窥究竟？此书既是良师，也是益友。从老师的角度，对你循循善诱、悉心指导；从朋友的角度，为你详细解说、贴心提示，精心营造一场你与烘焙的美好邂逅。没有想象中的复杂繁琐，你一样可以做出一道道饱含心意不失美味的点心。面粉、鸡蛋、水，简单至极的材料，看似不可思议，却在你的双手中，变化出各式各样的可爱模样。烘焙，一旦接触就会深深喜欢，仿佛天生带有魔力，像童话世界里的魔法师，轻轻挥舞手中的魔法棒，赐予你无边的法力。用最为普通的原料，怀着一颗爱心，只为烘焙出专属于自己的幸福味道。

不拘泥于将烘焙世界简易地区分，不再是蛋糕、面包、饼干等等的分类细说，而是从日常可取的食材出发。无论是缤纷鲜嫩的果蔬、其貌不扬的粗粮，还是香脆可口的坚果，亦或是醇滑浓郁的巧克力，在书中皆有千变万化，不同的做法，同样可吃出营养与满足。生活中我们唾手可得的材料，不仅仅只是水果、蔬菜、粗粮、坚果、巧克力的代名词，它可以摇身一变，成为烘焙里的美妙点缀，让你在爱上自己动手制作的同时，亦爱上属于它们的独特风味。既有陪衬的自觉，却也不输主角的光华。恍然发觉，原来那些被自己遗忘在味蕾深处的食物，也有如此适宜的搭配，脱胎换骨般散发着迷人的香气，你竟然还很喜欢。

对于烘焙一无所知，不用担心，一开始即为你拨开弥漫在心中的团团白雾，从基础的工具到普通的食材，一点一点将知识传输于你。塑造水果的花样造型、探寻蔬菜的可口良方、发现粗粮的华丽转身、感受坚果的香脆之路、揭秘巧克力的变身魔法，在这里，可以轻松找到自己的一席之地。

接下来分章进行介绍，不同的食材，在烘焙的国度里会有怎样的奇思妙旅呢？首先是酸甜的水果，阳光四射的芒果、娇秀雅致的草莓、热情似火的苹果、小巧玲珑的蓝莓，多彩水果的加入，会带来不一样的制作惊喜，芒果面包、草莓塔、苹果吐司、蓝莓酥等等，一步一步挑动你苛刻的味蕾。



其次是水灵的蔬菜，清爽高挑的香葱、活力无限的番茄、端庄优雅的香芋、圆头圆脑的南瓜，多样鲜蔬的参与，会带来不一样的口味体验，香葱苏打饼干、蔬菜披萨、香芋松饼、南瓜芝士蛋糕等等，一招一招征服你挑剔的胃。

再者是营养丰富的粗粮，提神醒脑的全麦、美容养颜的芝麻、抗癌防老的紫薯、补血健体的红豆，全麦早餐三明治、芝麻蛋卷、紫薯包、红豆铜锣烧等等，多种粗粮的添加，一改以往粗糙的口感，满是惊艳。

然后是酥香爽脆的坚果，杏仁蛋奶玛芬、腰果小酥饼、板栗吐司、天然酵母开心果面包等等，多味坚果的参加，拓宽烘焙的道路，注入新鲜的能量。

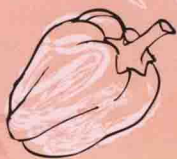
最后是巧克力女王，在千呼万唤中帅气登场，带着多款点心，有巧克力年轮蛋糕、巧克力墨西哥面包、巧克力司康，也有巧克力手指饼干、巧克力果冻、巧克力马卡龙等等，携着一身浓香而来。

如果觉得一个人在厨房忙活没意思，拿起你的手机来，扫一扫二维码，大师手把手教你制作出各俱特色的点心，打上独一无二的标签，动动手指，甜蜜美食“码”上来，你也能烘焙出自己的专属幸福。

心动不如行动，让本书与你一同见证食材在你手中的美丽褪变，享受舌尖的别味之旅。

目录

Contents



Part 1

烘焙大课堂，如何赢在起跑线上

一、基础工具大集合

- 002 烤箱
- 002 温度计
- 002 电子秤
- 002 量匙
- 002 玻璃碗
- 002 分蛋器
- 003 电动搅拌机
- 003 刮刀
- 003 长柄刮板
- 003 刮板
- 003 面粉筛
- 003 烘焙纸
- 004 硅胶垫
- 004 方形蛋糕模
- 004 戚风蛋糕模
- 004 圆形活动蛋糕模

004 擀面杖

004 吐司模

二、缤纷水果的花样造型

- 005 苹果花边片
- 006 芒果格子丁
- 006 菠萝扇片形
- 007 猕猴桃花盅
- 007 猕猴桃半月形
- 007 西瓜片状

三、时令鲜蔬的美味探秘

- 008 胡萝卜
- 008 西红柿
- 008 青瓜
- 009 南瓜
- 009 香葱
- 009 香芋
- 009 洋葱



四、烘焙，粗粮的华丽转身

010 01 一口全麦早餐，唤醒活力清晨

011 02 粗粮点心，点缀休闲午后

五、香脆坚果的烘焙之路

012 核桃

012 杏仁

013 腰果

013 榛子

013 板栗

013 开心果

六、巧克力的变身魔法

014 外方内圆巧克力片

015 卷形巧克力片

016 交叉花纹巧克力片

016 螺纹形巧克力圈

Part 2

缤纷水果，一步一步挑动你味蕾

018 芒果面包

020 芒果布丁

021 水果大饼

022 水果半岛

024 水果泡芙

026 丹麦水果塔

028 鲜果派

030 脱脂奶水果玛芬

031 香蕉蛋糕

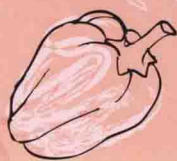
032 焦糖香蕉可颂

034 草莓挞

036 草莓卷

039 草莓小西饼

041 草莓千层蛋糕



042 猕猴桃蛋糕

044 哈密瓜蛋糕

047 丹麦苹果面包

048 苹果吐司

050 菠萝果肉果冻

051 柠檬司康

052 蓝莓酥

054 天然酵母

056 天然酵母养生桂圆包

058 车厘子起司

Part 3

鲜嫩蔬菜，一招一招征服你的胃

060 南瓜包

063 南瓜吐司

065 南瓜芝士蛋糕

066 狮皮香芋蛋糕

068 香芋蛋卷

070 香芋松饼

071 香葱苏打饼干

073 香葱司康

074 蔬菜披萨

076 天然酵母鲜蔬面包

078 全麦蔬菜杯

079 素食口袋三明治

080 田园风光披萨

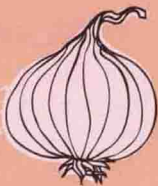
082 辣椒面包

085 英国生姜面包

087 胡萝卜吐司

089 洋葱培根芝士包

090 芝麻土豆饼干



Part 4

轻松几手，告别难以下咽的粗粮

092 芝麻蛋卷

093 芝麻苏打饼干

094 芝麻薄脆

095 黑芝麻咸香饼

096 芝麻可颂

098 芝麻贝果

100 芝麻卷

102 芝麻法包

103 紫薯饼

104 紫薯包

107 紫薯吐司

108 紫薯蛋糕卷

110 豆沙杂粮包

112 杂粮阳光三明治

113 全麦面包

114 全麦辫子包

116 全麦莲蓉包

118 全麦红薯吐司

119 全麦早餐三明治

120 燕麦全麦饼干

121 红豆司康

122 红豆铜锣烧

123 风味玉米蛋糕

124 天然酵母黑芝麻红薯面包

126 杂粮棒

129 麸皮核桃包

130 燕麦吐司

132 糙米吐司



Part 5

坚果还能这样吃，不只嘎嘣脆

134 杏仁蛋奶玛芬

135 杏仁蜂蜜小西饼

136 杏仁杂粮包

137 杏仁奇脆饼

138 杏仁哈雷蛋糕

139 杏仁瓦片

140 奶香杏仁堡

141 核桃麦芬蛋糕

142 核桃面包

144 核桃柳叶包

146 红糖核桃饼干

147 核桃脆菓子

148 巧克力核桃蛋卷

149 巧克力核桃饼干

150 全麦核桃酥饼

151 宫廷桃酥

152 法式果仁蛋糕

154 果仁卷

156 丹麦果仁包

158 巧克力果仁司康

161 天然酵母果仁卷

162 巧克力腰果曲奇

163 腰果小酥饼

164 板栗吐司

165 芝麻南瓜籽小饼干

166 栗子蛋糕

168 天然酵母开心果面包

170 坚果巧克力蛋糕



Part 6

无法抵挡的巧克力低卡诱惑

172 巧克力玛芬蛋糕

173 巧克力慕斯蛋糕

174 可可戚风蛋糕

176 玛黑莉巧克力蛋糕

177 巧克力海绵蛋糕

178 巧克力年轮蛋糕

180 法式巧克力蛋糕

183 巧克力芝士蛋糕

185 巧克力奶油麦芬蛋糕

186 巧克力杯子蛋糕

187 巧克力吐司

188 丹麦巧克力面包

190 巧克力墨西哥面包

192 巧克力司康

194 巧克力手指饼干

196 巧克力牛奶饼干

198 巧克力毛巾卷

201 巧克力华夫饼

202 可可松饼

203 巧克力果冻

205 巧克力蛋挞

206 巧克力脆皮泡芙

208 巧克力马卡龙

210 巧克力水果塔

212 红豆巧克力片

213 古典巧克力

214 超软巧克力蛋糕

Part 1

烘焙大课堂， 如何赢在起跑线上



如果说烘焙是一棵花树，甜品是花朵，烘焙知识是树干脉络。那么，唯有坚挺饱满的树干方能盛开最娇艳的花朵。

本章节为你悉心讲解烘焙的基础知识，无论是入门工具，还是鲜蔬、粗粮等烘焙创新材料，抑或是水果、巧克力的百变造型，都能助你进一步灌溉烘焙之树，赢在起跑线上。





基础工具大集合

烤箱

一般情况下，烤箱在家庭中使用时都是用来烤制一些饼干、点心和面包等食物。它是一种密封的电器，同时也具备烘干的作用。通过烤箱做出来的食物一般香气清新、浓郁。



温度计

温度计是一种测量温度的仪器的总称。测量固体、液体和气体所用的温度计是不同的，有水银温度计、煤油温度计、气体温度计等。厨房所用的是食品温度计，一般用针式探头针测量馅饼、肉类、面粉等薄质食品的温度。



电子秤

电子秤，又叫电子计量秤，适合在西点制作中用来称量各式各样的粉类（如面粉、抹茶粉等）、细砂糖等需要准确称量的材料。

量匙

量匙通常是金属或者不锈钢材料的，是圆状或椭圆状带有小柄的一种浅勺，主要用来盛液体或者细碎的物体，比如厨房里用来取幼糖、酵母粉等。

玻璃碗

指玻璃材质的碗，主要用来打发鸡蛋或是搅拌面粉、糖、油和水等。制作西点的时候，至少要准备两个以上的玻璃碗。

分蛋器

分蛋器，也叫蛋清分离器，有用塑料制造的，也有外面是不锈钢的，主要是有一层鸡蛋分离槽镂空设计。它的主要作用是将蛋清和蛋黄分离。

电动搅拌器

电动搅拌器包含一个电机身，配有打蛋头和搅面棒两种搅拌头。电动搅拌器可以使搅拌的工作更加快速，材料搅拌得更加均匀。



长柄刮板

作为烘焙中经常使用到的工具，市面上的长柄刮板通常由软质材料制成。它可以用来搅拌材料，也可以用来混合打发的蛋白与蛋糕浆，还能够用来刮净搅拌盆的残留物。

刮板

刮板又称面铲板，是制作面团后刮净盆子或面板上剩余面团的工具，也可以用来切割面团及修整面团的四边。刮板有塑料、不锈钢、木制等多种材质。

面粉筛

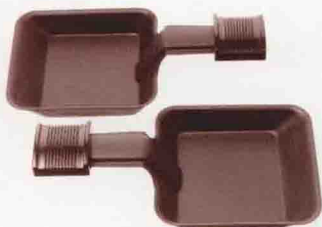
面粉筛一般都是不锈钢制成，用来过滤面粉的烘焙工具，面粉筛底部都是漏网状的，一般做蛋糕或饼类时会用到，可以过滤掉面粉中含有的其他杂质，使得做出来的蛋糕更加蓬松，口感更好。

烘焙纸

烘焙纸用于烤箱内烘烤食物时垫在底部，防止食物粘在模具上面导致清洗困难。做饼干或是蒸馒头等时都可以把它置于底部，能保证食品干净卫生，垫盘、隔油都可以用。

硅胶垫

硅胶垫一般都是用食品级硅胶制成，经高温处理过，有长方形、正方形、圆形等，规格不一。在做吐司、面包和比萨时，使用硅胶垫十分方便好用。



戚风蛋糕模

是做日式戚风蛋糕所必备的用具，一般为铝合金制，圆筒形状，多有磨砂感。用来制作蛋糕时只需将日式戚风蛋糕液倒入，然后烘烤即可。

圆形活动蛋糕模

圆形活动蛋糕模，主要在制作戚风、海绵蛋糕时使用。使用这种活底蛋糕模比较方便脱模。规模大致上有6寸、8寸的。

擀面杖

中国古老的一种用来压制面条、面皮的工具，多为木制，以香椿木为上品。擀面杖有好多种，长而大的擀面杖用来擀面条，短而小的擀面杖用来擀饺子皮、烧卖皮。

吐司模

吐司模，顾名思义，主要用于制作吐司。为了方便，可以在选购时购买金色不粘的吐司模，不需要涂油防粘。



缤纷水果的花样造型



苹果花边片

原料

洗净的苹果适量

工具 / 刀1把



tips /
刻花纹的时候尽量保持相近的间距。

做法



1 切除苹果的果肩、果脐及果核部分。



2 修整果核部位，将散碎的果肉剔除。



3 沿苹果边缘斜切一刀，近刀2~3厘米处即可。



4 刀口旁再切一条刀口，与之对应，挖去中间果肉。



5 依此类推，将刀口切满。



6 用刀在其表面刻满凹形花纹。



7 准备切片。



8 将苹果块切成花边片即可。

原料

洗净的芒果适量

工具 / 刀1把



芒果格子丁

做法

- 1 将芒果纵向切成两半。
- 2 打一字刀纹，切至底部。
- 3 芒果肉依次打一字刀纹。
- 4 转一个角度，在其上再切一字刀，成格子纹。
- 5 依此在整块芒果肉上打格子纹。
- 6 用手指将芒果肉的格子纹顶一下，令其鼓起即可。



原料

洗净去皮的菠萝适量

工具 / 刀1把



菠萝扇片形

做法

- 1 取菠萝中间的一部分。
- 2 去除菠萝的硬芯。
- 3 将菠萝的一端切平整。
- 4 选择合适的厚度将其切成片。
- 5 依次将其切成大小均匀的片状。
- 6 余下的菠萝按此方法切片即可。

