



百分百成功黄金配方大公开  
用暖心西点成就您的美食心情之旅

快上手



LOVE  
Baking

# 爱心烘焙



主编/杨晓佩

随书附赠全套烘焙视频二维码

即扫即看“风车酥”视频



快上手



LOVE  
Baking

# 爱心烘焙

主编/杨晓佩

## 图书在版编目(CIP)数据

快上手爱心烘焙/杨晓佩主编. —重庆:重庆出版社,  
2015.7

ISBN 978-7-229-10101-5

I. ①快… II. ①杨… 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137061号

### 快上手爱心烘焙

KUATSHANGSHOU AIXIN HONGBEI

杨晓佩 主编

---

出版人: 罗小卫

责任编辑: 刘喆 赵仲夏

特约编辑: 朱小芳

责任校对: 何建云

装帧设计: 金版文化·郑欣媚



重庆出版集团

重庆出版社

出版

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

---

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 300千

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10101-5

定价: 29.80元

---

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

---

版权所有 侵权必究

## 目 录



## 第一章

## 了解烘焙，巧妙变身烘焙达人

## ◎基础工具……014

烤箱……014

面包机……014

电子秤……014

电子计时器……014

擀面杖……015

毛刷……015

刮板……015

分蛋器……015

烘焙油纸……015

保鲜膜……015

温度计……016

量匙……016

量杯……016

面粉筛……016

电动搅拌器……016

手动打蛋器……016

圆形活动蛋糕模……017

布丁模……017

蛋挞模……017

吐司模……017

饼干模……017

披萨盘……017

## ◎常用原料……018

高筋面粉……018

低筋面粉……018

中筋面粉……018

芝士粉……018

酵母……019

细砂糖……019



红糖……019

蜂蜜……019

黄油……019

白奶油……019

动物淡奶油……020

植物鲜奶油……020

片状酥油……020

白巧克力……020

黑巧克力……020

巧克力酱……020

红豆……021

葡萄干……021

桂圆干……021

核桃仁……021

杏仁……021

果酱……021

### ◎材料打发……022

蛋白的打发……022

全蛋的打发……023

黄油的打发……023

### ◎和面方法……024

手工和面……024

面包机和面……025

厨师机和面……025

### ◎蛋糕体的制作……026

玛芬蛋糕体……026

海绵蛋糕体……027

芝士蛋糕体……027

### ◎馅料的制作……028

苹果馅……028

芝士馅……029

椰蓉馅……029

### ◎酱料的制作……030

苹果果酱……030

葡萄果酱……031

卡仕达酱……031



## 第二章

# 手作饼干，用心体验的生活惊喜

- 苏打饼干·····034
- 芝麻苏打饼干·····035
- 红茶苏打饼干·····036
- 海苔苏打饼干·····037
- 奶香苏打饼干·····038
- 香葱苏打饼干·····039
- 黄金芝士苏打饼干·····040
- 罗曼咖啡曲奇·····042
- 黄油曲奇·····044
- 奶香曲奇·····045
- 蛋香小饼干·····046
- 蛋白薄脆饼·····047
- 杏仁奇脆饼·····048
- 浓咖啡意大利脆饼·····049
- 花生饼干·····050
- 红糖核桃饼干·····051
- 巧克力核桃饼干·····052
- 芝麻南瓜籽小饼干·····053
- 燕麦全麦饼干·····054
- 椰蓉蛋酥饼干·····055
- 黄油饼干·····056
- 黄油小饼干·····058
- 家庭小饼干·····059
- 玛格丽特小饼干·····060
- 希腊可球·····061
- 牛奶饼干·····062
- 牛奶星星饼干·····063
- 牛奶棒·····064
- 纽扣饼干·····065
- 葡萄奶酥·····066
- 清爽柠檬饼干·····067
- 猕猴桃小饼干·····068
- 蔓越莓饼干·····070
- 巧克力蔓越莓饼干·····072



蔓越莓司康……074

双色巧克力耳朵饼干……075

巧克力奇普饼干……076

巧克力豆饼干……077

圣诞饼干……078

格子松饼……079

### 第三章

## 香滑蛋糕，休闲假日的随心甜品

年轮蛋糕……082

蔓越莓蛋糕卷……084

提子蛋卷……086

栗子蛋糕……088

香草蛋糕卷……090

瑞士蛋卷……092

咖啡卷……094

法式海绵蛋糕……096

蜂蜜海绵蛋糕……098

格格蛋糕……100

椰蓉果酱蛋糕……102

抹茶蜂蜜蛋糕……104

原味戚风蛋糕……105

北海道戚风蛋糕……106

水果蛋糕……108

香橙蛋糕……109

舒芙蕾……110

脆皮蛋糕……112

无水蛋糕……114

巧克力杯子蛋糕……116

超软巧克力蛋糕……117

蓝莓玛芬……118

蔓越莓玛芬蛋糕……119

草莓香草玛芬……120



- 脱脂奶水果玛芬……122
- 提子玛芬……123
- 葡萄干玛芬……124
- 猕猴桃巧克力玛芬……125
- 咖啡提子玛芬……126
- 杏仁蛋奶玛芬……128
- 蜜豆玛芬……129
- 哈雷蛋糕……130
- 浓情布朗尼……131
- 心太软……132
- 酥樱桃蛋糕……133
- 法兰西依士蛋糕……134
- 提子慕斯……136
- 冻芝士蛋糕……137
- 布朗尼芝士蛋糕……138
- 蓝莓冻芝士蛋糕……140
- 轻乳酪蛋糕……141

## 第四章

# 松软面包，浪漫心意的浓情传递

- 牛奶面包……144
- 奶油面包……146
- 法式面包……148
- 法棍面包……149
- 腊肠卷……150
- 紫薯包……152
- 肉松包……153
- 杂粮包……154
- 全麦贝果……155
- 麸皮核桃包……156
- 胚芽核桃包……157
- 全麦面包……158





- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 椰香全麦餐包·····159   | 全麦吐司·····178    |
| 巧克力墨西哥面包·····160 | 燕麦吐司·····180    |
| 雪山飞狐·····162     | 丹麦吐司·····182    |
| 豆沙餐包·····164     | 金砖·····183      |
| 酸奶吐司·····165     | 丹麦可颂·····184    |
| 提子吐司·····166     | 丹麦巧克力可颂·····186 |
| 原味吐司·····168     | 肉松香肠可颂·····188  |
| 椰香吐司·····170     | 杏仁起酥面包·····189  |
| 豆沙吐司·····171     | 丹麦条·····190     |
| 牛奶吐司·····172     | 丹麦红豆·····192    |
| 鸡蛋吐司·····174     | 葡萄干花环面包·····194 |
| 亚麻籽吐司·····176    | 意大利披萨·····196   |
| 糙米吐司·····177     |                 |

## 第五章

# 甜品点心，来自午后的心情小点

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 甜甜圈·····200    | 提拉米苏·····202 |
| 巧克力甜甜圈·····201 | 铜锣烧·····203  |



- 椰挞……204
- 脆皮葡挞……206
- 蛋挞……207
- 葡式蛋挞……208
- 水果泡芙……209
- 奶油泡芙……210
- 冰淇淋泡芙……212
- 日式泡芙……213
- 鲜果派……214
- 提子派……216
- 苹果派……217
- 黄桃派……218
- 花生巧克力棒……219
- 巧克力燕麦能量球……220
- 黄金椰蓉球……221
- 日式乳酪球……222
- 绿茶酥……224
- 奶香核桃酥……226
- 桃酥……227
- 风车酥……228
- 扭酥……229
- 樱桃布丁……230
- 蓝莓布丁……232
- 草莓牛奶布丁……233
- 双层布丁……234
- 芒果布丁……235
- 鸡蛋布丁……236
- 香橙乳酪布丁……237
- 意大利乳酪布丁……238
- 牛奶香草果冻……239
- 巧克力果冻……240



快上手



LOVE  
Baking

# 爱心烘焙

主编/杨晓佩

重庆出版集团  重庆出版社

精在封面 [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

快上手爱心烘焙/杨晓佩主编. —重庆:重庆出版社,  
2015. 7

ISBN 978-7-229-10101-5

I. ①快… II. ①杨… 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137061号

### 快上手爱心烘焙

KUATSHANGSHOU AIXIN HONGBEI

杨晓佩 主编

---

出版人: 罗小卫

责任编辑: 刘 喆 赵仲夏

特约编辑: 朱小芳

责任校对: 何建云

装帧设计: 金版文化·郑欣媚



重庆出版集团

出版

重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

---

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 300千

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10101-5

定价: 29.80元

---

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

---

版权所有 侵权必究

## 丛书序

《汉书·酈食其传》中有云：“民以食为天。”这是指人民以粮食为自己生活所系，说明了食物对老百姓的重要性。那时候的人们对食物的看重，在于其能果腹延续生命。

时至今日，在人民生活水平逐步提高的现代社会中，食物的意义也得到了升华。食物不仅是维系生命的必需品，更成了享受生活的重要途径之一。比起只为了填饱肚子而吃，吃得健康、吃得美味变得日益重要起来。

爱吃美食，自然少不了到处寻觅美味。品尝过的美味多了，对美食的要求自然也提高了，久而久之，对市面上越发雷同的菜肴也逐渐提不起食欲了。爱吃会吃的美食达人们为了让自己吃得更健康、更放心、更开心，开始自己动手在家研究制作美食，美食DIY的风气越发浓厚。而作为“吃货”的我也对制作美食产生了浓厚兴趣，并乐此不疲，时间长了，也总结出了不少独家美食心得。

为了与大家分享我的厨房秘诀，我编写了这套“小厨娘之最爱美食”丛书。这套丛书包括《快上手蔬果汁》《快上手爱心烘焙》《多彩豆浆健康喝》《五谷杂粮健康吃》四个分册。将蔬果汁、烘焙点心、豆浆、五谷杂粮等日常生活中常见的饮品和美食精选精编，制成方便易学的食谱，呈现给热爱美食、热爱生活的您。

此外，本套丛书还为每道美食配上专属二维码，可以直接点开链接，观看我烹制美食的高清视频。朋友们只需用手机扫一扫二维码，就能立即跟着我一起动手DIY属于自己的美食。这套将现代技术与传统图书集合一体的作品，能让大家的美食之旅变得更轻松快乐。

最后，祝愿每一位读到这套“小厨娘之最爱美食”丛书的朋友，都能在书中找到您想要的美味。不管您是热衷美食的“吃货”，还是想要提升厨艺的料理新手，希望我的心血和努力，能为您的生活增添一些清新、一些美好。

小厨娘 杨晓佩



## 序言

据考证，历史上第一个蛋糕出现在古罗马，之后便在欧洲广泛传播开来。随着小苏打、酵母、砂糖、酥油等材料的出现以及之后烤箱的问世，神秘的烘焙技艺渐趋日常，也慢慢走进寻常百姓家。直到今天，手握先人留下的纷繁多样的烘焙点心食谱，人们所思考的内容已不仅限于怎样烘焙，而是如何做出更独特的美食。由此，DIY风气盛行起来。

想要做出与众不同的烘焙点心，需先掌握基本的烘焙方法，再以此为基础，加入属于自己的独特创意，才能有意想不到的效果。于是，我将多年来的实践经验总结在本书中，希望能用这些实例为您学习烘焙增添助力。

在这本《小厨娘之最爱美食：快上手爱心烘焙》中，我将向您介绍153款烘焙点心，分别为40款手作饼干、41款香滑蛋糕、37款松软面包及35款甜品点心。这些点心有的是经典再现，有的则是升级创新。本书不仅包括基础工具、常用原料、材料准备等烘焙常识介绍，还将为您详细阐明蛋糕体、馅料、酱料的制作，以及每款烘焙美点的具体做法和注意事项。

为了让您能更快捷、更方便地学习，我特地将每一例食谱都配上二维码，只要用手机轻轻一扫，点开链接播放视频，就可以看到我为您亲手演示的烘焙视频，了解制作过程中的更多细节。

每一款烘焙点心都有自己的风格，就像人会追求只属于自己的独特，搭配不同了，其内涵也就不尽相同了。我将心意倾注在每一段烘焙配文中，让小小一篇食谱透过笔尖的点缀，变得生动活跃起来，让您的生活更有滋有味。

DIY个中乐趣，只有尝试过的人才能体会。简单也好，复杂也罢，每一次亲手的尝试，重要的往往不是看得见的材料，而是自己动手收获到的一份梦想中的味道。这是旁观者永远不能体会的美好，何为成长，唯有自己知晓。

小厨娘 杨晓佩



## 目 录



## 第一章

## 了解烘焙，巧妙变身烘焙达人

## ◎基础工具……014

烤箱……014

面包机……014

电子秤……014

电子计时器……014

擀面杖……015

毛刷……015

刮板……015

分蛋器……015

烘焙油纸……015

保鲜膜……015

温度计……016

量匙……016

量杯……016

面粉筛……016

电动搅拌器……016

手动打蛋器……016

圆形活动蛋糕模……017

布丁模……017

蛋挞模……017

吐司模……017

饼干模……017

披萨盘……017

## ◎常用原料……018

高筋面粉……018

低筋面粉……018

中筋面粉……018

芝士粉……018

酵母……019

细砂糖……019



红糖……019

蜂蜜……019

黄油……019

白奶油……019

动物淡奶油……020

植物鲜奶油……020

片状酥油……020

白巧克力……020

黑巧克力……020

巧克力酱……020

红豆……021

葡萄干……021

桂圆干……021

核桃仁……021

杏仁……021

果酱……021

## ◎材料打发……022

蛋白的打发……022

全蛋的打发……023

黄油的打发……023

## ◎和面方法……024

手工和面……024

面包机和面……025

厨师机和面……025

## ◎蛋糕体的制作……026

玛芬蛋糕体……026

海绵蛋糕体……027

芝士蛋糕体……027

## ◎馅料的制作……028

苹果馅……028

芝士馅……029

椰蓉馅……029

## ◎酱料的制作……030

苹果果酱……030

葡萄果酱……031

卡仕达酱……031





## 第二章

# 手作饼干，用心体验的生活惊喜

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 苏打饼干·····034     | 芝麻南瓜籽小饼干·····053 |
| 芝麻苏打饼干·····035   | 燕麦全麦饼干·····054   |
| 红茶苏打饼干·····036   | 椰蓉蛋酥饼干·····055   |
| 海苔苏打饼干·····037   | 黄油饼干·····056     |
| 奶香苏打饼干·····038   | 黄油小饼干·····058    |
| 香葱苏打饼干·····039   | 家庭小饼干·····059    |
| 黄金芝士苏打饼干·····040 | 玛格丽特小饼干·····060  |
| 罗曼咖啡曲奇·····042   | 希腊可球·····061     |
| 黄油曲奇·····044     | 牛奶饼干·····062     |
| 奶香曲奇·····045     | 牛奶星星饼干·····063   |
| 蛋香小饼干·····046    | 牛奶棒·····064      |
| 蛋白薄脆饼·····047    | 纽扣饼干·····065     |
| 杏仁奇脆饼·····048    | 葡萄奶酥·····066     |
| 浓咖啡意大利脆饼·····049 | 清爽柠檬饼干·····067   |
| 花生饼干·····050     | 猕猴桃小饼干·····068   |
| 红糖核桃饼干·····051   | 蔓越莓饼干·····070    |
| 巧克力核桃饼干·····052  | 巧克力蔓越莓饼干·····072 |