

阅生活
Living life

与面粉零距离，
感知家的温度，
让爱慢慢发酵。

家手感小麦香

曾美子 著

新手
就可以做的
50道
治愈风小甜点

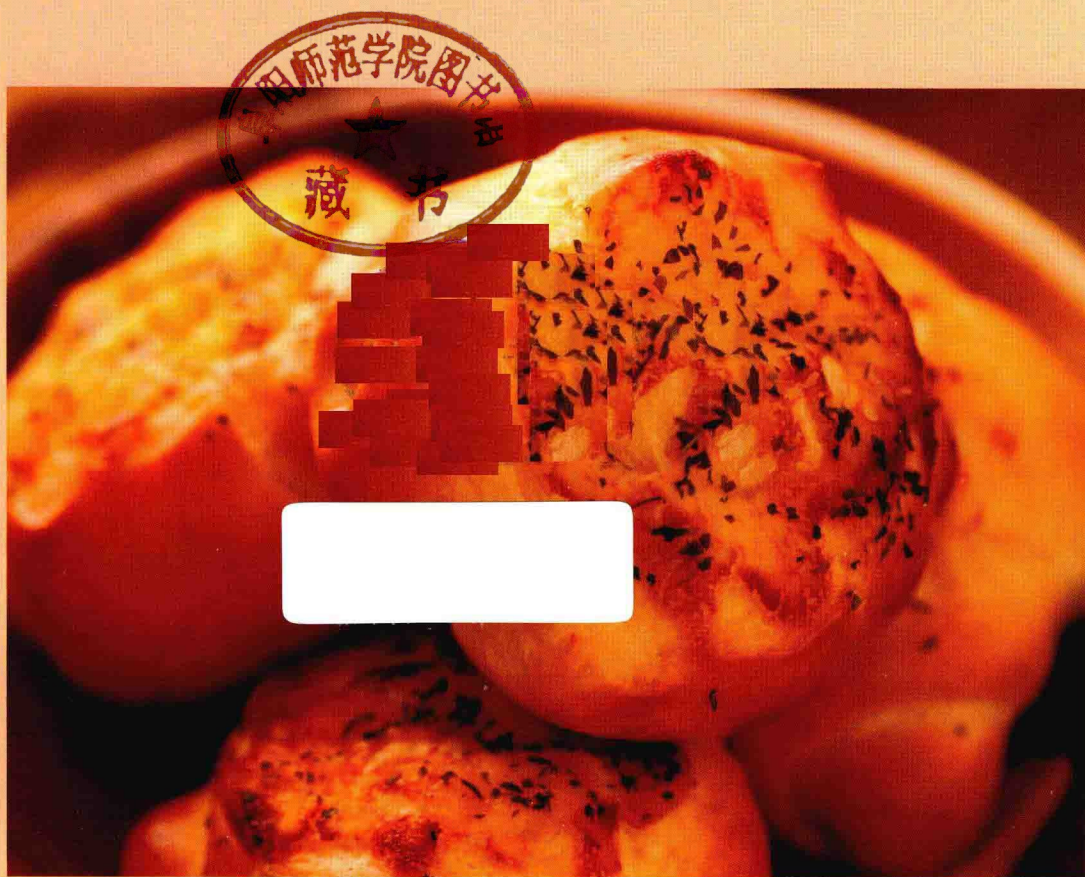
台湾人气烘焙老师曾美子亲授经验
没有各种防腐劑、色素、添加劑，
自制的，才是最健康的。
——从揉面团开始，一步步学做吐司、
面包、三明治、甜点、饼干、抹酱……



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

家 手感 小麦香

曾美子 / 著



图书在版编目(CIP)数据

家 手感 小麦香 / 曾美子著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2015.9

ISBN 978-7-5502-3609-7

I. ①家… II. ①曾… III. ①面包—烘焙 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第210141号

中文简体版通过成都天鹰文化传播有限公司代理, 经精诚资讯股份有限公司悦知文化授予北京精典博维文化传媒有限公司独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

著作权合同登记号: 图字01-2014-5588

家 手感 小麦香

著 者: 曾美子
出版统筹: 精典博维
责任编辑: 管 文
策划编辑: 陈 娟
特约编辑: 王 文
装帧设计: 博雅工坊·肖杰

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

杭州日报报业集团盛元印务有限公司 印刷·新华书店经销

字数80千字 880毫米×1230毫米 1/16 7.5印张

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3609-7

定价: 38.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-82061212转8050

prologue 

让家充满爱的 幸福烘焙

爱是需分享，由家人开始。

爱是需共享，由亲人开始。

你的爱，出发的首站，是你的至亲。

穿越你的双手，你的爱，滋养家人的心田。

穿越你的厨房，你的爱，丰硕亲人的心灵。

而穿越你的诗情，你的心，幻化家人的虹彩。

穿越你的诗怀，你的情，舞出亲人的赏心。

我不知，有多少日子，和家人可共聚。

我不知，有多少灵犀，和亲人可共通。

莫说你的心，盘不出一道诱人甜点。

莫说你的手，托不出一盘简单甜点。

莫愁你的情，柔不出一道诱人甜点。

莫愁你的爱，穿不透一盘简单甜点。

如果有一天，家人不再，你的情，你的爱，难再。

如果有一天，亲人不再，你的灵，你的心，难再。



来吧，你知道，你行的。

不就是打开你的心房？不就是张开你的双手？

来吧，你知道，你行的。

不就是灵犀你的柔情？不就是慧通你的慧心？

就是，那样简单，

你的心灵，你的双手，只在你的至亲。

就是，那样淳朴，

你的柔情，你的慧心，只在你的至亲。

你的甜点，何妨端出，你和至亲的喜悦。

你的甜心，何妨穿透，你和至亲的性灵。

美味，可由甜点开始，可由甜点启迪。

幸福，可由甜点传承，可由甜点喜获。

曾美子

Contents



让家充满爱的幸福烘焙 2



Part
1

烘焙的基本 1

准备材料 2

准备工具 6



揉面团吧

面团的三种基本做法：

A. 使用食物调理机 10

B. 使用面包机 12

C. 全手工制作 13



Column 天然酵母要如何培养 14



Part
2

早餐好时光

甜香气息与多重口感

蜂蜜吐司 16

画龙点睛的面包抹酱

牛奶香草抹酱 19

营养满分的活力早餐

美式早餐组合 20

健康美味兼具的双色吐司

芝麻吐司 22

松软口感一吃就爱上

法式布里欧修吐司 24

剩余吐司的华丽变身

法式吐司佐焦糖苹果 26

外脆内软的异国风味

法国维也纳棒 28

含多种谷物的健康选择

谷物欧式面包 30

丰盛又开胃的面包组合轻食

番茄沙拉 & 33

沙拉米佐莫札瑞拉起司

欧洲人的主食面包

全麦坚果乡村面包 34

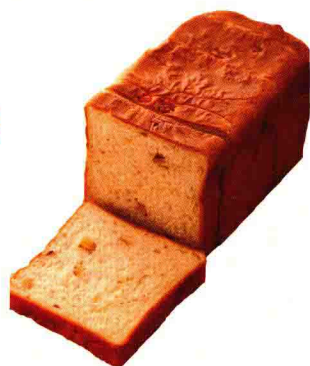
搭配全麦面包更健康

三明治组合 37

当早餐或点心皆宜的小餐包

原味餐桌面包 38

15



微咸的香肠夹心爽口不腻

维也纳香肠餐桌面包 40

带有浓郁美乃滋香气

美乃滋餐桌面包 42

富有咬劲的口感

原味、芝麻、蔓越莓贝果 44

时髦又具健康理念的早午餐

三明治贝果堡 × 46
法式芥末美乃滋酱

天然粉红色的酸甜抹酱

蔓越莓抹酱 48

清香的橄榄风味

黑橄榄抹酱 49

单纯麦香的诱人魅力

意大利拖鞋面包 50

现吃最美味的热三明治

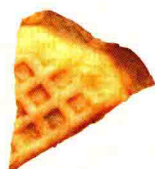
帕尼尼 52



假日的午后 TEA TIME 53

松饼与可丽饼的绝妙组合

奶油松饼 54



天然水果最安心

荔枝冰淇淋 57



午后的红茶时光

英式司康——
意式风味、原味、综合坚果 58

司康与吐司的绝佳配角

天然果酱——荔枝、柳橙、苹果 63



搭配茶饮的手工饼干

伯爵红茶饼 64

浓郁的香气中带有酥脆口感

意大利香草蛋白饼 66



湿润细致的胡萝卜风味

胡萝卜重奶油蛋糕 68



蓬松柔软中带有柠檬香气

柠檬重奶油蛋糕 70

做法简单的经典巧克力点心

欧洲巧克力布朗尼 72

不用烤箱的懒人甜点

莓果冷乳酪蛋糕 74

香酥派皮与丰富内馅

甜椒培根咸派 76

洋葱鸡肉咸派



视觉与味觉都好满足

四季水果塔 80



Part
4

天然手工甜点 83



香浓柔滑的天然手工牛奶糖

法式香草牛奶糖

法式焦糖牛奶糖

84

封印水果原味的小巧宝石

法式水果软糖

88

滑顺口感中带有浓郁奶香

意大利奶酪

90



吃得到新鲜鸡蛋香气

英式焦糖布丁

92

薄脆焦糖让美味加分

法式烤布蕾

94

万用的甜点搭配馅料

卡士达酱

95

入口即化的缤纷软糖

棉花糖

96



酥脆核桃与松软棉花糖在舌间共舞

俄罗斯雪白棉花糖

98

西班牙的国民美食

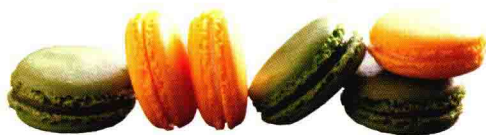
吉拿泡芙

100

色彩缤纷的法式小圆饼

马卡龙

102



* 本书介绍的食谱分量基本以四人份为主，请依照实际人数加以调整。

* 本书是以电子秤来测量，为了便于标记，全部以g（克）来表示，如果使用量杯测量水、液体油或牛奶时，直接转换为ml或cc即可。用g难以标示的计量，则用“大匙”或“小匙”来代替。

①

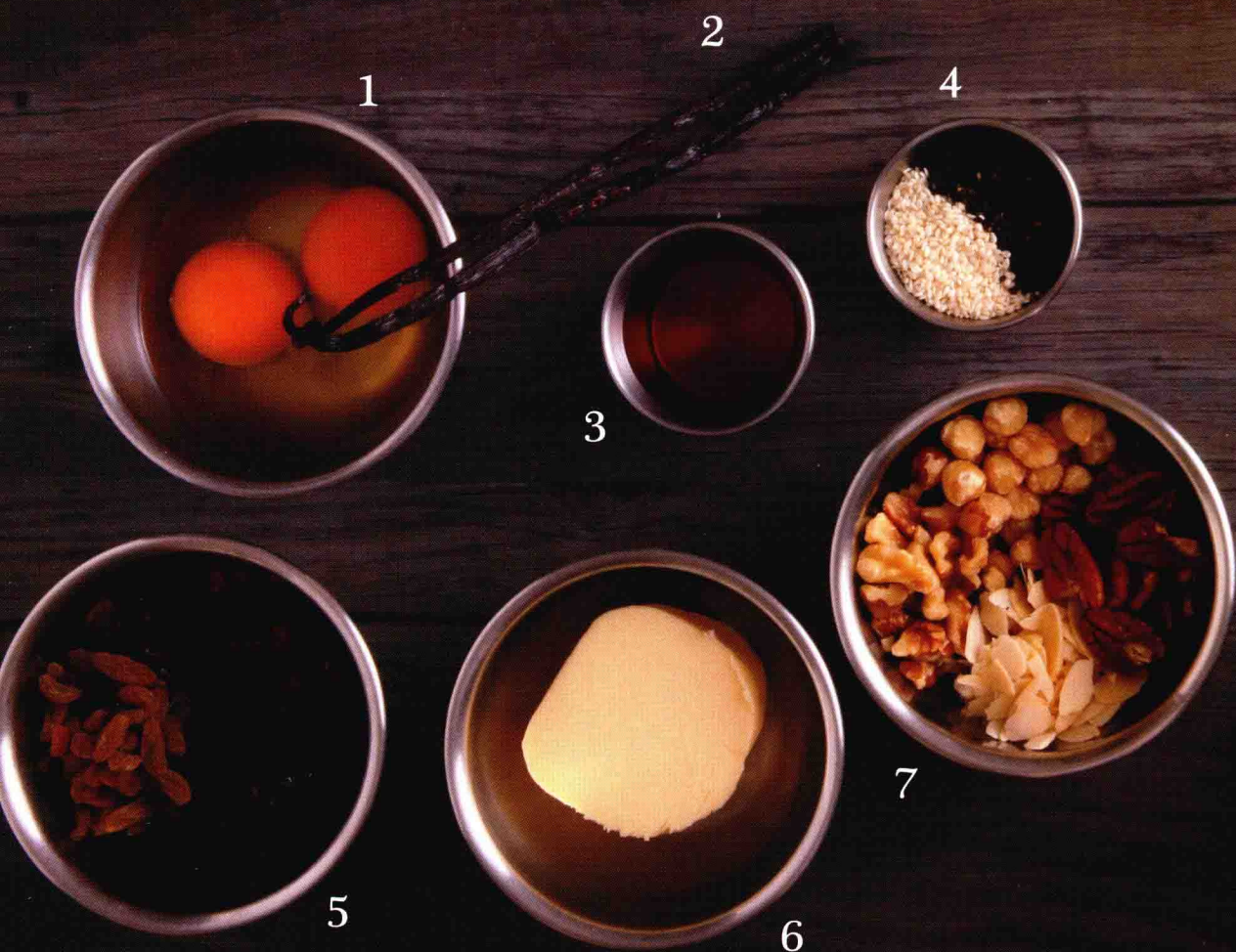
烘焙的基本

让我们先从认识基础的烘焙工具和材料开始，
再来学习揉面团的基本方法，
慢慢进入亲手做烘焙的美妙世界吧！



准备材料

制作面包点心时，最重要的就是材料的挑选，除了依照食谱的标示、个人的口味喜好，为了考量家人的健康，更要选择天然无人工添加的食材，才能吃得安心无负担。





1 鸡蛋

烘焙的主要材料。有时会使用全蛋，有时为了增加香味和色泽，或让成品更加蓬松，也会将蛋白、蛋黄分开使用。请选择新鲜且大颗的鸡蛋。

2 香草荚

天然的香草荚可直接使用，或是对半切开后，挖出其中的小籽加入蛋中，可除去蛋的腥味，增添不同的风味。

3 蜂蜜

蜂蜜是天然的甜味剂，而且比蔗糖更容易被人体吸收，富含维生素、矿物质和氨基酸等养分，可以加入面团，也可以当成面包或饼干的抹酱。

4 黑白芝麻

芝麻富含蛋白质、钙、亚麻油酸等营养素，加入烘焙食材，不但能增加香气，还能使点心更加健康营养。

5 干果类

常用的有蔓越莓、葡萄干、橙皮等，加入干果的面团，增添了口感和香味，营养价值也很丰富。

6 无盐奶油

建议使用不含盐的奶油，才不会影响味道。通常奶油都要先在室温下软化，请先阅读食谱中的标示再使用。

7 坚果类

核桃、杏仁、榛果、胡桃、腰果等，含有不饱和脂肪酸、维生素 B 群等多种养分，而且纤维多，吃起来容易有饱足感。最好以冷藏或冷冻的方式保存，一旦过期变质，就会出现油耗味，代表已经生成黄曲毒素，若不小心误食的话，会造成伤肝或伤肾的状况。





8



9



10



12



13



14



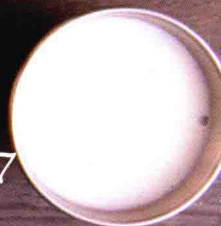
11



15



16



17

如果买不到中筋面粉，可以自行混合高筋面粉和低筋面粉。





8 玉米粉

玉米制成的淀粉，常用来当成布丁等食品的凝固剂。或加入蛋糕中，以增加松软的口感。

9 细白砂糖

用途广泛，容易溶解于水中，质地干燥，很容易和其他粉状材料混和，最常用于制作甜点。

10 二砂糖

是蔗糖第一次结晶后所产生的糖，没有经过漂白、脱色等程序，带有微焦黄的色泽和香味，营养价值也比白糖高。

11 盐

烘焙时主要使用精制盐，可用来调整甜度，或增加面团的弹性和延展性。

12 即溶快速酵母粉

酵母属于天然的菌种，可以分为新鲜酵母与干酵母两种。本书以方便的即溶快速酵母粉为主。预先将酵母粉泡入 30cc 的 30~40℃ 的温水中拌匀，静置 5 分钟，待冒出小气泡后，才能加入材料中使用。

13 高筋面粉

筋度较高，弹性和延展性较佳，主要用来制作口感有嚼劲的面包或吐司。

14 泡打粉

简称“B.P.”（Baking Powder），又称发粉，属于烘焙用的化学膨松剂，常用于蛋糕、饼干等制作。请一定要选用无铝的泡打粉，避免影响人体健康。

15 低筋面粉

蛋白质和麸质含量低，因为此面粉的筋度低，常用来制作饼干或蛋糕。

16 动物性鲜奶油

鲜奶油是加工过的乳制品，乳脂含量比牛奶更高，可增添风味或打发后用来装饰甜点或蛋糕。

17 牛奶

使用一般市售的鲜奶即可，建议选择成分为 100% 生乳，没有其他人工添加物的品牌。

准备工具

在烘焙的过程中，如果能适当利用各种工具，就能缩短时间，也能提高效率，让料理过程更顺利。以下介绍的常用烘焙工具，请依个人的需求，前往烘焙材料商店或上网购买。





1 蛋糕面包锯齿刀

用来裁切蛋糕、吐司或面包，能维持面包原状不变形。

2 蛋糕抹刀

用来抹平蛋糕外装饰的鲜奶油，也可以用来平整面糊。

3 面包画线刀

可在法国面包或维也纳面包表面画出美丽的刀纹。

4 糖粉筛网

最后撒上糖粉或可可粉装饰时使用。可以使糖粉或可可粉撒得较均匀、美观。

5 大小筛网

用来过筛面粉、玉米粉等粉状材料，也可以过滤液体中的杂质或气泡，使成品均匀细致。

6 圆形压模

最基本的模型，用来裁切蛋糕或饼干。

7 L 型小抹刀

弯形的手柄用起来更方便顺手。可在将面团加上馅料，或在成品抹上果酱或奶油时使用。

8 面包擀面棍

表面上有凹凸的颗粒，可以帮助排出面团中的气体。

9 木制擀面棍

将面团擀开时使用的基本工具。

10 温度计

测量水温、糖浆或溶化巧克力的温度时使用。



