

优生活

自己做
才安心

手作松饼的美好食光

🎶 用松饼粉做早、午、晚餐 × 下午茶 × 派对点心 🎶

松饼、三明治、寿司、蛋糕、饼干、玉子烧、墨式塔可饼、比萨饼……
做出与众不同的松饼餐，和家人一起共享美好食光吧！

高秀华 著 杨志雄 摄影



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

优生活

自己做才安心

手作松饼的美好食光

用松饼粉做早、午、晚餐×下午茶×派对点心

高秀华 著
杨志雄 摄影



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

著作权合同登记号

图字：01 - 2015 - 2429

2015 中文简体版专有权经台湾橘子文化事业股份有限公司授权由北京出版集团有限责任公司出版，未经书面许可，不得翻印或以任何形式和方法使用本书中的任何内容和图片。

图书在版编目 (CIP) 数据

自己做才安心. 手作松饼的美好食光：用松饼粉做
早、午、晚餐×下午茶×派对点心 / 高秀华著；杨志雄
摄影. — 北京：北京出版社，2016. 1

(优生活)

ISBN 978 - 7 - 200 - 11526 - 0

I. ①自… II. ①高… ②杨… III. ①西点—制作
IV. ①TS213. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 192532 号

优生活

自己做才安心 手作松饼的美好食光

用松饼粉做早、午、晚餐×下午茶×派对点心

ZIJI ZUO CAI ANXIN SHOUZUO SONGBING DE MEIHAO SHIGUANG

高秀华 著 杨志雄 摄影

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码：100120

网 址：www. bph. com. cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 8 印张 80 千字

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 11526 - 0

定价：38.00 元

质量监督电话：010 - 58572393

责任编辑电话：010 - 58572473

在对的时间，吃对的食物

薄饼、煎饼、松饼有着异曲同工的神奇之处，既可当点心，又可做主食，可以是甜的，也可以是咸的，任凭你随意搭配，变换出不同的味道。随着现代生活形态的多样化，越来越多的人喜欢自己做美味精致的食物与家人和朋友一起分享，那就来点不一样的吧！松饼系列能创造出新奇、健康又有个性的美食，满足家人、朋友、大众的需求。

我们可以利用美式松饼的松软、日式松饼的嚼劲十足、比利时松饼的发酵及不发酵等特性而带来的口味不同的变化，选用健康的食材，如豆浆、全麦、酸奶、燕麦、芝麻、杂粮、蓝莓、坚果等，更添加蔬菜和水果作为配料，呈现出色、香、味俱全的完美组合。将这些不同口味的松饼安排在早餐、午餐、晚餐、下午茶和派对等不同的时间享用，和亲朋好友共同分享手作松饼的美好食光吧！

高秀华



体验手作乐趣，做出与众不同的松饼餐



“哇！太好吃了！”当你品尝自己刚烘焙好的点心时有这种满足的感觉吗？当你在朋友面前展现手艺时，那种成就感无法比拟；当你和孩子一起做点心，享受亲子间的亲密时光，或者参加家庭聚会，带着自己的杰作制造出更多话题与谈话的乐趣时，那种幸福满满的感受，是不是很享受？

但有时兴致勃勃地想要大显身手时，却因为不清楚如何拿捏材料的比例，而无法成功做出美食，而且还要做一些计量称重等烦琐工作，不但会把厨房弄得乱七八糟，而且成果远不如预期，真的非常扫兴！

本书教你如何应用松饼粉，轻松愉快地做出你想要的美食，不但花样多且味道美，更重要的是材料简单又健康！仅仅一包松饼粉，只需要再额外添加几样材料或是调整一下操作方式，就能快速做出格状松饼、圆形松饼、薄饼等各式松饼美食，轻松施展你的技巧，等待美食出炉了。

松饼可以在早餐、午餐、下午茶、晚餐等不同的时间享用，书中的编排方式依其用途加以分类，有当下流行且适合早餐食用的；有配合茶、咖啡等下午茶时间享用的；还有宴会、聚会或晚餐食用的食谱。烘焙是一件快乐的事，就像一种奇幻的魔术，每个人都能成为烘焙魔法师，利用松饼粉创造属于自己的特色点心，不但愉悦自己，更能与大家分享欢乐。

目录

Contents

【食谱图示说明】

🔥 / 烘焙（煎烤）温度

🕒 / 烘焙（煎烤）时间

🍴 / 可制作的量

- 001 制作松饼前的准备
- 006 基本材料介绍
- 011 制作松饼的最佳配角
- 013 松饼制作及保存小贴士



Part 1

Breakfast 活力早餐

- 019 太阳比利时松饼
- 021 燕麦松饼
- 023 汉堡三明治
- 025 水果松饼
- 027 千层松饼
- 029 酸奶松饼
- 031 蓝莓松饼
- 033 松饼三明治
- 035 松饼好朋友 果酱的美味搭配



Part 2

Brunch 慵懒的早午餐

- 039 咸味比利时松饼
- 041 薄饼卷
- 043 巧克力松饼
- 045 热狗棒
- 047 芝麻薄饼鸡块餐
- 049 香蕉巧克力骰子乐
- 051 馅饼
- 053 墨式塔可饼
- 055 比利时肉排堡
- 057 香气弥漫 咖啡好时光



Part 3

Afternoon tea 下午茶时光

- 061 缤纷比利时松饼
- 063 布丁塔
- 065 司康饼
- 067 三重奏
- 069 凤梨酥
- 071 抹茶铜锣烧
- 073 咸味马芬蛋糕
- 075 椰子酥饼
- 077 美好生活 从饮茶开始



Part 4

Lunch and dinner

健康的午晚餐

- 081 意式佛卡夏
- 083 杂粮松饼配熏鸡沙拉
- 085 美味比萨
- 087 花生面包
- 089 寿司卷
- 091 豆浆松饼配生菜
- 093 黄金玉子烧
- 095 一碗浓汤 不只暖胃也暖心



Part 5

Party gathering 欢乐派对

- 099 生日蛋糕
- 101 千层蛋糕
- 103 夹心饼干
- 105 日式小馒头
- 107 布朗尼
- 109 南瓜蛋糕卷
- 111 杏仁薄片
- 113 意式脆饼
- 115 布鲁塞尔松饼
- 117 甜比萨
- 119 甜蜜滋味 冰激凌的缤纷世界



121 松饼的故事

制作松饼前的准备

基本用具介绍

松饼机

种类：一般分为专业型和家用式，前者多具有旋转、翻面的功能，价格较高但较耐用，以上下双面烤焙出的松饼口感更均匀。品牌可自行选择，依用途选购不同形状的、不同薄厚的或其他机型，都能做出好吃的松饼。

形状：各式造型如动物形、方形、圆形、长形、心形等，还有厚片与薄片之分。



薄饼机

常用于制作冰激凌甜筒，可依喜好随意塑形，如甜筒、碗形、波浪形等，可搭配冰激凌或作为容器盛装生菜沙拉使用，另外也可以用来制作薄煎饼，是一台多功能的机器。



平底锅

使用前洗净擦干，喷上薄薄一层烤盘油后即可使用。



搅拌机及搅拌器

市面上有 3 种规格的小型台式搅拌机：

1. 功率 150W，手提式，仅有简单拌匀的功能，如打蛋或少量的面糊。
2. 功率 250W、容量 6 升，用于面糊类的搅拌，不适合打面团。速度 1 ~ 7 段可选，使用时依需要调整。
3. 功率 750W、容量 6.7 升，用于搅拌面糊和面团。速度 1 ~ 7 段可选，使用时依需要调整。

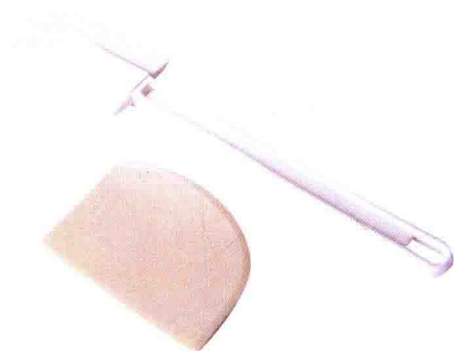
搅拌器分 3 种形状：

1. 桨状：用于搅拌面糊，如小西点等。
2. 钢丝球状：用于需打入大量空气的材料，如蛋白霜、海绵蛋糕类等。
3. 钩状：用于打少量的面团，如面包类。



刮刀

硅胶材质，耐热、弹性好，在拌和时使用，能将粘在不锈钢盆里的面糊刮干净，是将面糊倒入模具内的好帮手。

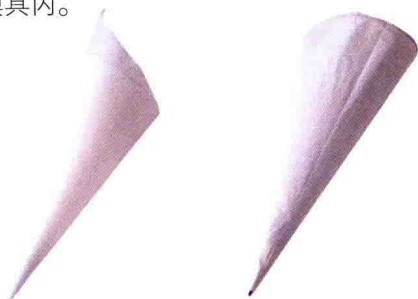


刮板

与刮刀具有相同的用途，大部分是在面糊量多时使用，抹平面糊表面，使烘焙出来的食物平整美观，或切取面团时使用。

裱花袋

有帆布、塑料材质的，或用防粘的烤盘纸折成的裱花袋。不同样式的花嘴可将打发好的鲜奶油挤出不同花形，可用于把面糊挤入较小的模具内。



帆布

通常作为面团整形、发酵专用，可依制作需求选择不同的薄厚、形状。



不锈钢盆

有各式大小的尺寸，可用来盛装材料，或作为混合搅拌的容器用，也可使用玻璃材质的。



打蛋器

搅拌打发或拌匀材料时使用，最常用的有瓜形（直形）、螺旋形及电动打蛋器。瓜形打蛋器用途最广，可打蛋、拌匀材料及打发黄油、鲜奶油等，钢圈数愈多愈易打发；螺旋形打蛋器则适合打蛋及鲜奶油；电动打蛋器最为省时省力。



电子秤

用来准确称量所需材料的重量，使用时要注意它的单位，有克（g）及千克（kg）两种单位，同时要注意归零。



量杯

用来称量材料的容量，也可以当作用来盛放液体的容器。



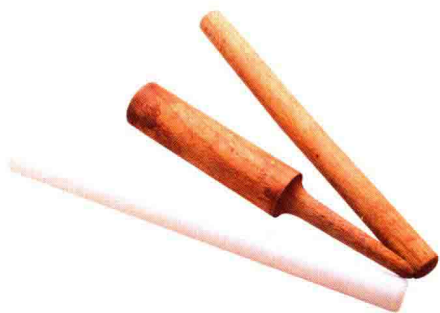
筛网

用来过筛粉状及液状材料的器具，可滤除硬块或杂质，网状洞粗细的大小，我们称之为目数，目数愈高代表愈细，常见是 10 ~ 100 目。



擀面棍

用于整形、擀平面团，有木制及塑胶材质的，也有粗、细之分。较大的面包、面团就可使用较粗的。



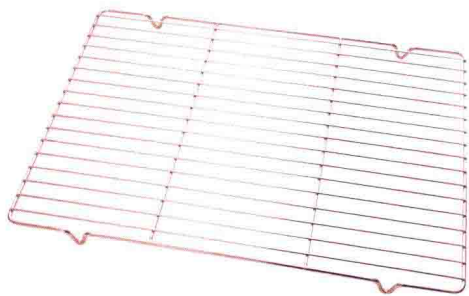
冰激凌挖球器

可利用不同尺寸的冰激凌挖球器挖取较湿软的面糊，不但不粘手，而且可以达到平均定量的目的。



凉架

将出炉成品放置在通风的凉架上，避免蛋糕、面包、点心出炉时水汽残留在上面，特别是戚风蛋糕出炉时，需将蛋糕及模具整个倒置放凉，防止蛋糕收缩。



特殊用具介绍

热狗机

可用来制作热狗棒，操作简单方便。



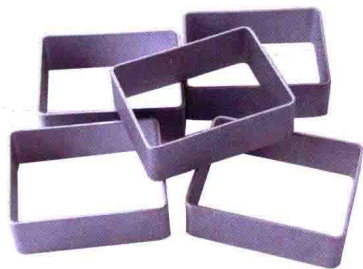
马芬蛋糕杯

制作马芬蛋糕时的容器，可直接放进烤箱烘焙。



凤梨酥模

制作凤梨酥用，将面团放入模具内整形压平，直接放进烤箱烘焙，冷却后脱模即可。



布丁塔模

制作布丁塔用，将面团放入塔模整形，整形后在面团底部用叉子刺几排小洞后放入烤箱，烘焙完成后脱模即可。



基本材料介绍

粉类

松饼粉（美式、日式、比利时）

用松饼粉做出的松饼香醇浓郁，口感酥脆，可淋上蜂蜜、果酱或夹馅食用。美式松饼的材料为面粉、白砂糖、牛奶、鸡蛋、泡打粉及黄油，将所有材料搅拌成面糊后制作。基本上现在制作美式松饼，多用松饼粉加牛奶（或水）和鸡蛋搅拌均匀，再倒入松饼机内即可；比利时松饼成分与美式松饼相似，但含油脂量较高，口感扎实，分发酵和不发酵两种；日式松饼制作方法与美式松饼相同，但材料不完全一样，它的口感较有弹劲，有淡淡的糯米香气。



面粉

由小麦磨制的粉末，在烘焙上分为以下几种。

全麦：由整颗麦子去壳后磨制而成，含有丰富的维生素 E 及 B 族维生素，营养成分较高。

高筋：蛋白质含量在 12% 左右，会因产地不同有所变化，用于制作面包。

中筋：蛋白质含量介于高筋与低筋之间，用于中式面食、西式点心等的制作。

低筋：蛋白质含量约为 7% ~ 9%，通常用于制作蛋糕及饼干类。

麸皮：小麦最外层的表皮，膳食纤维相当高，可降低体内胆固醇，做面粉时多半被磨掉。

可可粉

按其含脂量的比例分为高、中、低脂可可粉，按加工方法不同分为天然可可粉和碱化可可粉，可视制作成品的不同需求而选用。



椰子粉

椰子粉营养丰富，椰香浓郁、纯正可口，营养价值高，在烘焙制作中添加可增加香气，也可当装饰用。



抹茶粉

由茶叶磨碎而成，可撒在产品表面做装饰，亦可加入配方中，能增加成品的翠绿色泽，只要少量即可透出青翠的茶色并伴有淡淡的茶香。



肉桂粉

是由肉桂或大叶清化桂的干皮和枝皮制成的粉末，气味芳香，多用于面包、蛋糕及其他烘焙产品。



干酵母

天然、食用级发酵剂，发酵力强，揉面时加入面粉中一起揉，5分钟内即可融入面团中，或将酵母放入35~40℃的水中溶解后使用，可得到最理想的效果，是面团发酵的必备材料。



蛋白霜粉

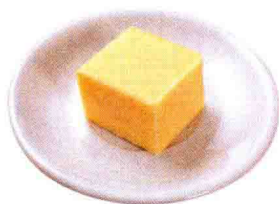
蛋白经搅拌器高速打发即可成蛋白霜，可做牛轧糖、夹心材料等。但蛋白霜放置一段时间后会消泡出水，且不能重复打发，现在大家多使用已配好的蛋白霜粉，不但可克服此缺点，且容易保存，健康卫生。



油脂 / 奶制品类

黄油

它是从牛奶中提炼出来的油脂，因含牛奶，故必须低温保存，在冷藏状态下是比较坚硬的固体，又分为加盐及不加盐两种。味道香浓，常温下呈浓稠状。



黄油

天然无水奶油

不含水，油脂纯度99.9%以上，由新鲜牛奶萃取而得，有清香的奶油味。呈黄色，熔点在28~30℃之间，可常温保存。



天然无水奶油

鲜奶油

分动物性及植物性，有粉状及液态之分，动物性较香、厚实，植物性较清爽但香气较不足，两者可互相搭配，用搅拌器搅打鲜奶油时打到硬式发泡即可。



牛奶

分为不同的等级，目前最普遍的是全脂、高钙低脂及脱脂牛奶。美国将牛奶按照脂肪含量分为5类，分别是接近无脂、半低脂、低脂、减脂与全脂。



烤盘油

用不饱和脂肪酸、天然植物芥花油脂萃取，不含化学色素香料，可喷洒于料理表面增加光泽度及可口度。微细喷头可使少量油脂均匀分布于烤盘，且能防粘，使用方便。



橄榄油

被誉为地中海的黄金油，分为不同等级，有特级初榨橄榄油、优质初榨橄榄油、普通初榨橄榄油、低级初榨橄榄油、精炼橄榄杂质油。



枫糖浆

主产于加拿大，是由糖枫树树汁熬制而成，浆香甜如蜜，风味独特，富含矿物质、有机酸，糖分含量为 66%，蜂蜜糖分含量为 79% ~ 81%，砂糖糖分含量为 99.4%，吃松饼时可蘸食或直接淋上食用。通常可以无限期地存放在储藏柜或是冰箱里。若冷藏的枫糖浆混浊或结晶，此时只要开盖隔水加热至结晶溶化即可（绝对不能把盖子盖上加热）。



转化糖浆

砂糖经加水 and 加酸煮至一定的时间，在合适的温度冷却后即成。可长时间保存而不结晶，多数用在中式月饼皮内、萨其马和各种代替砂糖的产品中。转化糖浆中含有丰富的糖，是蛋糕必不可少的原料。



巧克力类

巧克力

耐烤巧克力：呈水滴形状的巧克力豆，一般均可适用于烘焙用的材料中。当巧克力豆和面团包裹在一起时，其受热熔化并在一定的空间中定型，进而增添食物的口味。



调温巧克力：呈块状，分为不同的等级及口味，有原味、牛奶味、苦味、甜味等，依需求选择。使用时须先将块状巧克力切成碎片，隔水加热熔化，水温介于 45 ~ 50℃ 之间即可。操作时切忌将水混入，以免影响品质。



三色巧克力装饰片

用原味巧克力或白色巧克力调上不同颜色所做成的薄碎片，适合装饰在蛋糕或甜点上，增加成品美观，使用上很方便。

