



没有哪一个女人可以抗拒得了这样的诱惑

Sammy 烘焙心经

学烘焙做小资女人

Sammy 著

简简单单爱上烘焙

一台烤箱，几个鸡蛋，一点儿面粉，一块儿黄油，几种不同的组合，就可以魔术般地变幻出多种美食，让浓郁的香气飘满房间的每一个角落，让味蕾满足，让舌尖沉醉，让幸福滋长……



化学工业出版社

Sammy

烘焙心经

学烘焙做小资女人

Sammy 著



化学工业出版社

· 北京 ·

一台烤箱,几个鸡蛋,一点儿面粉,一块儿黄油,几种不同的组合,就可以魔术般地变幻出多种美食,让浓郁的香气飘满房间的每一个角落,让味蕾满足,让舌尖沉醉,让幸福滋长,没有哪一个女人可以抗拒得了这样的诱惑。

我是 Sammy, www.sammy365.com 的博主,一个狂热的烘焙爱好者,每天与 200 万粉丝一起探讨烘焙知识,分享做烘焙的快乐与幸福。《Sammy 烘焙心经 学烘焙做小资女人》是我多年来做烘焙经验的总结,包括烘焙入门的基本知识,常见蛋糕、饼干、面包的做法,还有女人最爱的甜点与下午茶。

每一道美食都有详细的配方、详细的操作步骤以及难点的处理方法与技巧,并配有大量精美的图片,让喜欢做烘焙的朋友了然于胸,让你简简单单爱上烘焙。



图书在版编目(CIP)数据

Sammy 烘焙心经 学烘焙做小资女人/Sammy 著. —北京:化学工业出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-122-25117-6

I. ①S… II. ①S… 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212550号

责任编辑:李军亮
责任校对:蒋宇

文字编辑:李曦
装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16—印张15 字数323千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:58.00元

版权所有 违者必究

烘焙：开启舌尖上的浪漫之旅

我与 Sammy 的相识始于偶然，2014 年年初，通过粉丝的推荐，烘焙帮我发现 Sammy 烘焙博客，从此与 Sammy 结下了不解之缘。

我惊奇地发现，Sammy 烘焙博客里的食谱专业、充实、精美、准确，而 Sammy 热爱生活的精神更加令我钦佩，我坚信只有热爱生活的人才能做出好的烘焙美食。

随着蛋糕、面包等西式点心不断深入寻常百姓家，以及食品安全问题的日益突出，使得家庭烘焙在中国社会形成了的巨大潮流。在烘焙帮数十万粉丝中，绝大多数都是年轻的家长，他们希望通过自制西点为孩子带来健康放心的食品，同时，也能够满足他们对亲子、兴趣等多样需求。

Sammy 的烘焙博客就是在这样的浪潮里应运而生，并逐渐成长起来的，它为广大希望了解烘焙、学习烘焙的粉丝们，提供了一个优秀的交流平台。

虽然通过网络搜索，可以获得成千上万的烘焙食谱，但这些食谱往往良莠不齐，一篇不靠谱的食谱往往会使新手学习烘焙的积极性大受打击，甚至从此放弃烘焙。

靠搜索食谱来学习烘焙的方法是行不通的，那么，向烘焙达人学习行不行呢？众所周知，许多烘焙达人都会借助网络平台分享烘焙知识，这或许是一条学习烘焙的捷径，但在我看来，单纯分享缺乏系统性的整理，对烘焙新手来说学习成本和试错成本依然较高，要找到一个专业的学习烘焙的平台真的不是一件容易的事情，幸运的是，我们找到了 Sammy 的烘焙博客。

Sammy 的烘焙食谱不仅步骤非常详细易学，还开辟专题向烘焙爱好者们阐述了不同材料、工具、环境对烘焙的影响，对于学习烘焙的新手来说，是真正的福音。

前不久，Sammy 告诉我她要出书了，心里着实为她感到高兴，好的东西就应该与广大读者分享，不是吗？Sammy 是一个十分严谨的人，她不允许书稿有一点瑕疵，就像她做烘焙美食一样，会反复地摸索、实践，直到满意为止。所以，她希望我能够抽时间读一读、看一看她的书稿，提出一些好的建议。

很荣幸 Sammy 能这样信任我，我不敢有半点马虎，从头至尾认认真真地读了三遍，竟然有一种深陷于 Sammy 的美食诱惑之中无法自拔之感。

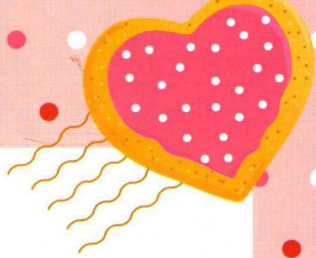
本书共五部分，包括烘焙入门的基本常识、蛋糕篇、饼干篇、面包篇、甜点与下午茶，详细的操作步骤、细致的难点讲解、精美的图片，无论你是初学烘焙，还是有一定的烘焙基础，阅读本书都将带给你耳目一新之感，让你在提高烘焙水平的同时，感受到 DIY 带来的无限可能与惊喜，体验到自己动手的快乐。

如果你喜欢烘焙又苦恼于不知如何学习烘焙，如果你想拥有一种小资般的惬意生活，我推荐你好好读读 Sammy 的书，它带给你的绝不只有香甜的美食，还有一种无法言喻的美好。

最后，感谢 Sammy 为我们带来的精美内容，烘焙帮希望与 Sammy 继续携手，实现“用烘焙传递爱，改变中国人生活”的伟大梦想！

烘焙帮 CEO

肖杨涛



烘焙是爱的艺术品

与别人不同，我毫不介意自己是一个吃货，相反，我为自己是一个吃货而感到幸福与自豪。没有人不贪恋美食，但也没有哪个人能像吃货一样专注于美食，可以用一整天的时间去研究美食，而且从不觉得疲惫，满是欢心的喜悦，这才是名副其实的吃货。

小时候，每每从飘着醉人香味的蛋糕房经过，脚步都愈发地沉重，蛋糕房就像是有一股神奇的魔力，让我不由地趴在蛋糕店那扇透明的玻璃窗前，流着哈喇子，用祈求的眼神看着妈妈，那憨憨地模样倒映在玻璃窗上……

时光荏苒，当年那个扎着羊角辫趴在蛋糕店玻璃窗前的小女孩已经为人妻、为人母，儿时对糕点的奢望也已经变成了现实。只要她愿意，每天都能让那个温馨的小家香气四溢，香脆的饼干、松软的面包、幼滑的蛋糕，还有那醉人的下午茶与甜点，就像个变戏法一样都能从烤箱里做出来。

我爱上了烘焙，爱得很纯粹，很彻底，而且一发不可收拾。不仅因为陶醉于它的美味，还有它带给我的惬意时光，无法言语的喜悦，发自内心的成就感。

生活是琐碎无奈的，工作的压力常常与我们不期而遇，浮躁的社会让内心难得一丝安宁。每每这时，我就躲进厨房，一心做烘焙，它成了我最快乐的游戏。一番把玩，一阵忙碌，一缕缕诱鼻的香气，令人神清气爽，心旷神怡。

暖暖的阳光照在阳台的绿植上，碎成点点璀璨，铺洒在地上。桌上，一杯冒着香气的咖啡，一块刚刚出炉的慕斯蛋糕，让生活重新回到了平静、安宁的状态，这不就是我想要的惬意时光吗？原来幸福是如此简单，容易满足。



因为烘焙，让我遇见爱的味道，每一款美食都包含了我的耐心与爱心，所以它能给我的家人、朋友带来快乐，让我的爱在他们的眉间绽放，在彼此的心中流淌，在你情我浓中传递，带给我无法言语的喜悦与幸福。

生活有太多的变数，很多事情并不是仅仅依靠自己的努力就能达到的，但是烘焙却不是如此，虽然它非常消耗时间，磨练耐心，但是只要你付出了就一定有收获。它的造型你能把握，它的口感你能掌控，它的味道你能驾驭，只有它带给你的成就感大大在你的意料之外，在它出炉的那一刻，你的成就感便会瞬间爆棚。

我认为，人世间最幸福的事情莫过如此：一家人在飘满糕点香气的房间中共享天伦；朋友在品尝糕点的幸福时光中畅谈理想；与同事在分享你亲手制作的糕点中谈笑风生。不去奢求生活带给我们太大的惊喜，要学会创造生活，驾驭生活，享受生活。这就是烘焙教会我的人生真谛，同时也是我写这本书的意义所在。

每个人在学习烘焙的过程中，都难免会遭遇挫折，走弯路，这本书是我多年来做烘焙的经验总结，希望它能让那些热爱烘焙的朋友们找到一些捷径，早一点欣赏到自己满意的作品。不要害怕失败，不要认为自己不行，只要你喜欢烘焙，只要你心中有爱，就一定能成功，因为烘焙是爱的艺术品。

单丝不成线，独木不成林。本书得以顺利完成，与许多人的大力支持是分不开的。首先应感谢一直无偿兼任摄影师、美工、编辑，甚至还要经常扮演心灵开导师角色的赵山同学。其次，要感谢知名微社区——烘焙帮，尤其是肖杨涛先生和丁子儒先生的鼎力协助。同时，感谢参加编写和提供帮助的杨文忠、白育铭、马思邈、刘连伟、刘恩萍、赵文雨、高莲妹、常同宇、刘续、陈治、邳艳春、陈艳梅、杨红、张贤军、王少宇、刘双喜、杨果、周以金、周以云、马宏志、李宏龙等。在此，我一并表示诚挚的谢意。最后，感谢所有支持和喜欢 Sammy 的朋友们，愿大家生活幸福，家庭美满！

编者

目录



directory

Part 1 烘焙入门 / 1

- 烘焙入门必备工具 / 2
- 关于烤箱不得不说的事 / 5
- 烘焙入门常用原料 / 7
- 烘焙常用名词解释 / 10

Part 2 蛋糕篇 / 13

- 戚风蛋糕 / 14
- 海绵蛋糕 / 19
- 天使蛋糕 / 23
- 芝士蛋糕 / 25
- 酸奶蛋糕 / 29
- 棉花蛋糕 / 32
- 香蕉蛋糕 / 36
- 玛德琳贝壳蛋糕 / 38
- 迷你萨瓦蛋糕 / 41
- 酥粒奶酪麦芬 / 44
- 苹果乳酪麦芬 / 47
- 葡萄干蛋糕卷 / 50
- 巧克力布朗尼 / 54
- 纯巧克力戚风蛋糕 / 57
- 巧克力慕斯蛋糕 / 60
- 巧克力麦芬蛋糕 / 64
- 菠萝千层蛋糕 / 68
- 提拉米苏 / 71

Part 3 饼干篇 / 76

- 美味花生酥 / 77
- 玛格丽特小饼干 / 79
- 蛋黄饼干 / 81
- 蛋黄椰蓉饼 / 84
- 希腊可球 / 86
- 香浓炼乳棒 / 88
- 旺仔小馒头 / 91
- 丹麦曲奇 / 93
- 杏仁香脆饼 / 95
- 手指饼干 / 98
- 大理石纹饼干 / 101
- 巧克力杏仁酥饼 / 105
- 巧克力奇普 / 108
- 蔓越莓饼干 / 110
- 花生酱酥饼 / 113
- 卡通饼干 / 115
- 椰蓉梅花酥 / 118
- 全麦消化饼干 / 120
- 意大利桃仁脆饼 / 123
- 布列塔尼烘饼 / 125
- 乳酪夹心饼干 / 127
- 榴莲夹心饼干 / 130



Part 4 面包篇 / 135

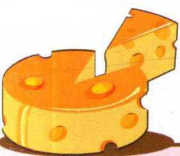
- 椰蓉排包 / 136
- 培根沙拉面包 / 139
- 北海道牛奶吐司 / 142
- 超软白吐司 / 146
- 酥粒豆沙排包 / 150
- 超软蜜豆包 / 153
- 花式香肠面包 / 157
- 酥皮菠萝包 / 160
- 蜜汁鸡腿汉堡 / 164
- 北海道奶香辫子面包 / 167
- 毛毛虫面包 / 172
- 椰蓉面包卷 / 175

Part 5 甜点 & 下午茶 / 181

- 芒果椰汁西米露 / 182
- 葡式蛋挞 / 184
- 木糠杯 / 186
- 芝士焗薯蓉 / 188
- 奶酪布丁 / 190
- 冰淇淋月饼 / 192
- 卡仕达酱 / 194
- 冬瓜蓉 / 196
- 口袋饼 / 198
- 英式司康饼 / 200
- QQ麻薯饼 / 203
- 金黄芝士饼 / 205
- 法式乳酪月饼 / 208
- 奶油泡芙 / 211
- 千层酥皮苹果派 / 214
- 牛轧糖 / 217
- 广式绿豆沙月饼 / 220
- 老婆饼 / 224
- 贵妃酥 / 228

烘焙入门

Part 1



每个女人都喜欢精致的生活，所以我爱上了烘焙，看着烤箱里的食物一点点膨胀，呼吸着它散发出来的诱人芳香，欣赏着它充满魅力的倩影，品着它那让人无法抗拒的美味。这个过程宛如一个少女在做精致的妆容，令人赏心悦目！

我相信，喜欢烘焙的女人一定是对生活有着高质量要求的人，因为烘焙是一个漫长、复杂，且富有情调的、需要耐心等待的过程，并不是每个女人都能有幸享受到这个过程，但这却是每个女人所向往的，或许这就是烘焙让人欲罢不能的原因吧。

不知道从什么时候开始，烘焙已经成为我生活中不可分割的一部分，朋友聚餐、家人过生日，或者心情阴霾的时候，我都会用心烘焙一些美食，以答谢我的朋友、亲人，并犒劳自己。更重要的是，烘焙让我成为了懂得生活的精致女人。

来吧，让我们放下手里忙碌的工作，丢掉永远于不完的家务，与家人一起，在这个温暖和煦的午后，沐浴着最美的阳光，和 sammy 一起，与烘焙来一段完美的邂逅。



烘焙入门必备工具

“工欲善其事，必先利其器”，这个道理在任何事情上都是相通的，烘焙亦如此。在这一节，我会为您详细介绍烘焙必备的几种工具以及一些非常实用的小工具。

必备工具之一：烤箱

烤箱是家庭烘焙的基础，不要妄图使用电饭锅或者微波炉的烧烤功能就想做出既好看又好吃的烘焙料理。如果您真心喜欢烘焙，就必须准备一个得心应手的烤箱。关于烤箱的知识，我会在后面的章节中为大家详细介绍。



TIPS 本书绝大部分食谱配方使用的烤箱为忠臣智能电子式烤箱 HBB-X6。

必备工具之二：打蛋器



(a) 手动打蛋器



(b) 电动打蛋器

打蛋器分为手动和电动两种，手动打蛋器一般用于食材的搅拌，电动打蛋器主要用于将食材打发，比如鸡蛋、黄油、奶油等。

必备工具之三：厨房秤

烘焙是一门起源于西方的食物烹饪技巧，西方人的严谨和认真也同样渗透进了他们对于食物的热爱中，所以烘焙的配方一般都是非常精确的，这就需要我们有一台准确的厨房秤来称取各种食材。



必备工具之四：量勺

不要觉得有了厨房秤就可以省略量勺，实际上，很多配方对食材用量的描述都是直接用量勺的大小来定义的，如1大勺，1/4小勺等。



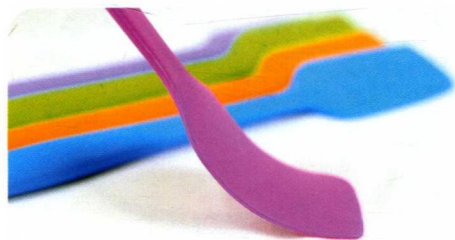
必备工具之五：面粉筛

由于面粉或其他粉类材料容易结块，从而影响成品的口感。所以为避免这种情况发生，在烘焙中经常需要使用面粉筛对面粉进行过筛，以使成品的口感细腻润滑。面粉筛大体分为杯式和长柄式两种。



必备工具之六：硅胶刮刀

硅胶刮刀有两个作用：一是用来做糊状材料的翻拌混合，二是用来将糊状材料从一个容器导入另一个容器。因为硅胶刮刀的头部柔软有韧性，可以和容器很好地相贴，能够将所有糊状材料全部刮净，不会浪费。

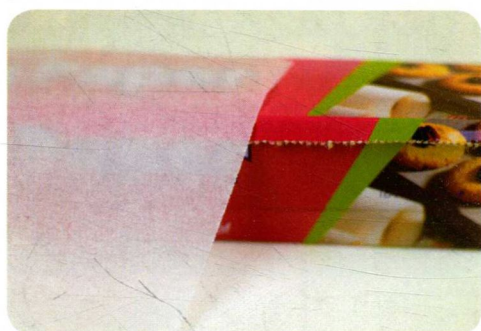


必备工具之七：锡纸和油纸

锡纸和油纸都是烘焙操作中常用的垫纸，可以垫在烤盘上，隔离烤盘上的细菌，同时也免去了清洗烤盘的麻烦。不过锡纸和油纸是有区别的：锡纸可以包裹住肉类食物，防止水分流失，同时由于其具有较好的隔热性能，所以也可以盖在食材上面分摊表面的热辐射，避免食材上色过深，油纸由于透气性佳，柔韧性好，一般作为蛋糕的垫纸来使用，尤其在制作蛋糕卷时必须借用油纸来操作。



锡纸



油纸

必备工具之八：打蛋盆和玻璃碗

烘焙中经常会遇到打发的操作，所以一个口径足够大、深度足够深的打蛋盆就非常必要。另外最好再准备一两个大号的玻璃碗，用来搅拌混合食材。至于其他食材，放在家用的普通陶瓷碗里就可以了。



(a) 打蛋盆



(b) 玻璃碗

必备工具之九：各种模具

对于烘焙新人来说，6寸或8寸圆形阳极活底模具是必不可少的，这是做蛋糕的基础模具。具备了基础模具之后，您还可以根据自己的喜好再配置其他模具，如六连杯蛋糕模、深烤盘、方烤盘、椭圆模、固底模，等等。



TIPS 烘焙常用实用工具一览表

工具名称	作用	工具名称	作用
隔热手套	防止双手被烫伤	硅胶垫	保持操作台清洁卫生
锯齿刀	保证蛋糕、面包切面整齐	分蛋器	分离蛋黄和蛋白
油刷	用来刷蛋液或刷油，有硅胶和毛刷两种材质	烤箱温度计	知晓烤箱的实际温度
刮板	切割面团，分为硬塑和不锈钢材质，后者更好		

关于烤箱不得不说的事情

烤箱是学习烘焙的朋友必备的，而且是最重要的工具。目前，市场上的烤箱琳琅满目，品牌也是五花八门，如何才能选择一款实用的烤箱呢？我认为选择烤箱可以从以下几个方面来考虑。

1. 尺寸

很多朋友都觉得刚上手买一台小烤箱玩玩就可以了，殊不知省钱就是花钱的开始。当您买了一台10L的小烤箱，兴高采烈地开始烘焙之路时，却发现它几乎除了饼干啥也烤不了。所以，选购烤箱时，一定要在自己的承受范围内尽量选择最大的，至少要在30L以上，这样才能满足烘焙的需要，才不会被空间束缚了手脚。



2. 功能

烤箱必备的三大功能：上下火独立控温、炉灯、低温发酵。这是最基础、也是非常重要的3个功能，缺一不可。至于热风循环之类的功能，则属于锦上添花。



3. 材质

烤箱内胆上的用料是比较重要的，材质大概分为四种：不锈钢板、镀铝钢板、镀锌钢板、不粘涂层内胆。从成本上来说，肯定是不锈钢板 > 不粘涂层内胆 > 镀铝钢板 > 镀锌钢板，不粘涂层内胆一般是在镀铝板或镀锌板上喷涂一层不粘涂层，起到防油抗污易清洁的作用，所以成本比普通镀铝板或镀锌板要高一些。我们应尽量选择镀铝钢板以上材质的烤箱，这种烤箱的寿命和耐热性能更好，稳定性也更强。



4. 发热管的数量

发热管的效率直接影响了烤箱的温度控制。一般来说，普通烤箱4根发热管就可以满足需求，但为了达到更好的发热效率和温控，有些厂家将发热管数量做到了6根甚至8根，无疑，数量的增加可以带来更快的加热速度和更平均的温控。所以，选购烤箱时，加热管的数量也是一个重要的考量因素。



5. 细节和服务

目前烤箱厂越来越注重细节，尤其是双层隔热玻璃门的设计。因为在烤制过程中，需要经常打开烤箱门来观察食物，普通的单层玻璃门温度较高，有可能烫伤，而双层隔热玻璃门则有效地避免了这个问题，使得烘焙操作更加安全。

另外，由于烘焙过程中经常会有油脂残留在烤箱内部，不粘涂层内胆或可拆卸的上下顶板设计就很贴心，便于烤箱内部的清洁和保养。

还有就是售后服务，完善的售后服务体系和烘焙交流平台可以让我们很快地找到烘焙组织，更快地找到使用同款烤箱的焙友，这样在烘焙过程中遇到问题就更容易交流和解决了。

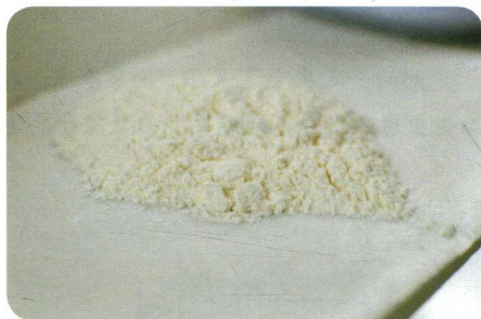


烘焙入门常用原料

“巧妇难为无米之炊”，学烘焙首先要备好原料。对于初学烘焙的朋友来说，需要准备好以下几种常用的原料，但随着烘焙技术的提高，相信你的原料也会越来越多的。

常用原料之一：面粉

烘焙中用的面粉与普通家用面粉是不同的，家用面粉称为中筋面粉，在烘焙中常用的是高筋面粉和低筋面粉。高筋面粉内部的蛋白质含量高，可以形成很有韧性的面筋组织，一般用于面包的制作，因此也有人称其为面包粉。低筋面粉的蛋白质含量较低，不易形成面筋组织，用它制作的成品口感酥脆松软，一般用于饼干和蛋糕的制作。



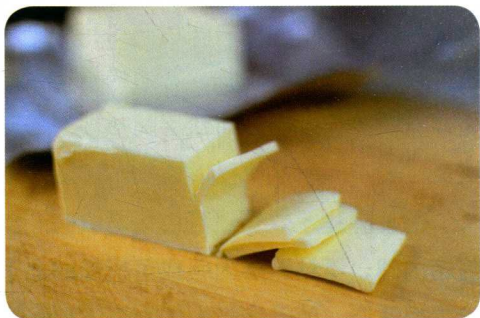
TIPS

在烘焙中还经常提到中筋面粉，中筋面粉介于低筋面粉与高筋面粉之间，一般用于饺子、包子、馒头等中式餐饮。

常用原料之二：黄油

黄油主要用作调味品，含有浓浓的奶香，烤焙出来的食物香味浓郁，还具有打发的特性，可以使做出糕点有蓬松的口感，而且营养价值也很高。

黄油分为动物性黄油和植物性黄油两种，动物性黄油是从牛奶中提炼出来的天然油脂，家庭烘焙中一般使用的是动物性无盐黄油；植物性黄油是由人工合成的，对健康不利，建议少食为好。



常用原料之三：淡奶油

与黄油一样，奶油也有植物性和动物性之分。动物性奶油也是从牛奶中提炼出来的。植物性奶油是人工合成的，比较容易打发，但口感和味道都不及动物性奶油，而且由于植物性奶油含有反式脂肪酸，不利于身体健康。所以，我建议尽量选用动物性奶油为好。



TIPS

奶油一定要冷藏保存，切忌冷冻，否则解冻后会出现油水分离的现象，而且冻伤的淡奶油无法打发。

常用原料之四：奶酪

奶酪也叫芝士，同样是由牛奶提炼经过发酵后的产物。它的种类有很多，制作不同烘焙食材需要不同的奶酪，比如制作比萨饼长长的拉丝效果就必须使用马苏里拉奶酪，制作芝士蛋糕则需要奶油奶酪。

