



烘焙， 你有控吗

超超超
圆 脚豆
／ 著

各大烘焙店的超人气爆款，

毛毛虫、奶油牛角、
肉松包、北海道手撕吐司、
轻奶酪蛋糕、
趣多多……再加上

失败案例、原款对比，
看起来十分有趣！



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



米古阅读

你 有控吗

烘焙



超超超

圆 脚豆

著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

烘焙, 你有控吗/超超超圆脚豆著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5184-0737-8

I. ①烘… II. ①超… 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304274号

策划编辑: 翟燕

责任终审: 张乃束

整体设计: 超超超圆脚豆

责任编辑: 翟燕

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016年3月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 15

字数: 300千字

书号: ISBN 978-7-5184-0737-8 定价: 39.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

151029S1X101ZBW

本书目录章节排序 /

面包 → 司康 → 蛋糕 → 饼干

低热量 —————> 高热量

操作难 —————> 操作易

初学者可以从饼干开始做起!

目 录

- 7 你必须知道的事
- 10 本书工具图鉴
- 12 本书所用到的材料图鉴

欧式 软面包 -

- 20 蔓陀罗 / 原麦山丘的人气经典款
- 24 红酒芝士软欧包 / 浪漫的味道在里面
- 28 红茶葡萄干软欧包 / 来自地中海佛手柑的芬芳
- 32 黑巧克力欧包 / 巧克力就是要与众不同
- 36 黑旋风 / 执迷于咖啡的香醇
- 40 黑嘛嘛 / 各家面包坊都奔向黑麻主题
- 44 土豆花 / 土豆土豆，我爱你
- 48 高纤奶酪欧包 / 女汉子的外表，软妹子的心
- 52 芬兰肉桂卷 / 在下雨天的咖啡店里温暖灵魂
- 56 可颂可颂 / 优雅的牛角包
- 60 黑麦无花果核桃干酪卷 / 就爱你特别的调性
- 64 树叶果实欧包 / 包裹着满满果实的落叶
- 68 红茶奶酥 / 奶酥虐我千百遍，我仍待你如初恋



日式 甜面包 -



- 74 肉松面包 / 不得不做的入门级包包
- 78 奶酪提子毛毛虫 / 震惊小伙伴的炫酷造型
- 82 奶油牛角 / 探望我们童年的三宝乐
- 86 芝士烤肠包 / 可以永远只做这一款
- 90 菠萝菠萝包 / 混迹于香港街头的面包
- 94 奶咖墨西哥面包 / 从“墨西哥冰室”飘出的华人面包
- 98 芝心大咖 / 来自原麦山丘的面包界超级大咖
- 102 发酵果子 / 原色原味的吸引
- 106 奶酪雪包 / 网络上爆红的奶酪面包
- 110 北海道炼乳手撕面包 / 来自岛国柔软的风
- 114 红豆巴布卡 / Babka, 东欧老奶奶的节日面包

简易 司康 -



- 120 起子馍 / 淳朴又可爱的原味司康
- 122 蜜提司康 / 和它一起在星巴克等你
- 124 红豆司康 / 朴实又珍贵的相思
- 127 肉桂轮卷司康 / 有着晒太阳般温暖的安全感
- 130 百利甜提子司康 / 我的情人——百利甜
- 132 红枣山楂司康 / 温柔甜美的简单女孩
- 134 鲜蓝莓司康 / 细细感受那一刻的爆浆
- 136 妙可可司康 / 可可的奇妙感觉
- 138 黑芝麻司康 / 黑芝麻粒、黑芝麻酱、黑芝麻粉的三重享受
- 140 板栗司康 / 小巧可爱的进补零食
- 142 葱香培根咸司康 / 百吃不厌的温情关怀
- 144 香肠芝士咸司康 / 简单过瘾的熟食风

诱惑 蛋糕 -



- 148 牛油果提子麦芬（无油） / 青春的彼岸花开满园，清新的味道扑鼻香
- 151 蓝莓酸奶麦芬（无油） / 麦芬界的女神
- 154 无花果麦芬 / 来自地中海的健康问候
- 156 抹茶蜜豆杯子蛋糕 / 烘焙控爱上抹茶控
- 158 巧克力麦芬 / 星巴克好吃到无可撼动的蘑菇头
- 161 肉松酸奶蛋糕（无油） / 传说中的“鲍师傅”的主打蛋糕
- 164 苹果肉桂磅蛋糕 / 喜欢它细腻的毛毯般的厚重感
- 167 红枣核桃磅蛋糕 / 左心房暖暖的好保暖
- 170 巧克力布朗尼 / 一辈子的浓郁爱人
- 173 巧克力舒芙蕾 / 稍纵即逝的矜持高贵
- 176 红丝绒蛋糕（戚风） / 来自大都会的贵族天鹅绒
- 180 巧克力戚风蛋糕 / 轻盈的，不带走一缕云朵的香浓
- 184 重奶酪蛋糕 / 谁动了我的奶酪
- 188 轻奶酪蛋糕 / 向各种叔叔、爷爷、奶奶、阿姨家告别吧
- 192 榴莲千层蛋糕 / 风靡蛋糕界的榴莲香
- 196 无花果塔 / 掌控派对的女王
- 200 柠檬奶酪塔 / 咖啡店、烘焙店的经典甜品

人气 饼干 -



- 206 黄油曲奇 / 开启你的烘焙之路
- 208 果酱曲奇 / 属于隆重节日的曲奇之眼
- 210 蔓越梅曲奇 / 千万别说你没吃过它
- 214 马赛克饼干 / 味多美里的小小挚爱
- 218 小狮子冷冻饼干 / 萌萌哒到不忍下口
- 222 比利时焦糖饼干 / 它的热情甜而不腻
- 224 趣多多饼干 / 从学生时代相伴至今都无法割舍
- 226 抹茶玛格丽特饼干 / 当宇治抹茶遇上玛格丽特小姐
- 228 全麦消化饼干 / 甜中带咸的原始麦香
- 231 杏元饼干 / 儿时纯真美好的小伙伴
- 234 麦片葡萄干饼干 / 简单、健康又解馋
- 236 葱香苏打饼干 / 无负隅的最爱常备款

你 有控吗

烘焙



超超超
圆 脚豆

著



 中国轻工业出版社

序

本书责编问过我为什么会成了烘焙控，是自己爱吃？还是给家人的爱心早餐？我觉得烘焙更像是一种生活态度，是对生活品质的精神追求。当下有人爱咖啡，有人爱多肉，有人爱画画，有人爱收藏，有人爱料理……所有的这些都可以理解为热爱生活。我不是一个职业烘焙师，也并非烹饪科班毕业，只是出于热爱生活所以涉足烘焙，从而一发不可收拾。

美术专业，职业设计，略懂摄影，爱好烘焙，所有的这些最终让这本书呈现在大家面前。

网上烘焙配方作者的水平参差不齐，许多配方是经过烘焙者修改过的，例如很多人喜欢减油减糖或者使用家里现成的配料，这些都会影响成品的口感。一直以来我也在网络上发表配方，但个人觉得那更像是草稿，只是作为记录使用。重做几次回头再看看，好多需要修改。做来做去，觉得还是烘焙书籍更值得信赖。作为一个完美主义者，我一直认为没有一款烘焙配方是完美无缺的，做完之后总想着某一个细节应该这样那样会更好。相信很多烘焙爱好者在这一点上都跟我一样。也正因为这些不完美，才有了让我一遍又一遍无止境地烘焙下去的动力。

直接向国外的原始配方学习，很多烘焙款型都过甜或者过硬，不够符合国人的口味。所以，我每做一款烘焙制品，至少要查阅四五种配方，再经过反复多次的实践与推敲，最终总结出现在的这些心得，放在这里通过纸质的载体跟更多的烘焙爱好者来交流。

我一直认为，烘焙的过程不应该是油头垢面满足饱腹感的状态，而应以优雅的姿态去细细品味制作的愉悦，体会烘焙带来的幸福感。烘焙不止是匆忙中的一顿早餐，更是生活中的一幅美丽的画面。如果学习烘焙是一种技能，那么烘焙什么则是一种格调。凭着自己多年嗜甜吃货的资本，在这里挑选出一些有格调、有态度的烘焙制品，让它们带着大家去感受生活的美妙吧！



本书目录章节排序 /

面包 → 司康 → 蛋糕 → 饼干

低热量 —————> 高热量

操作难 —————> 操作易

初学者可以从饼干开始做起!

目 录

7	你必须知道的事
10	本书工具图鉴
12	本书所用到的材料图鉴

欧式 软面包 -



20	蔓陀罗 / 原麦山丘的人气经典款
24	红酒芝士软欧包 / 浪漫的味道在里面
28	红茶葡萄干软欧包 / 来自地中海佛手柑的芬芳
32	黑巧克力欧包 / 巧克力就是要与众不同
36	黑旋风 / 执迷于咖啡的香醇
40	黑嘛嘛 / 各家面包坊都奔向黑麻主题
44	土豆花 / 土豆土豆，我爱你
48	高纤奶酪欧包 / 女汉子的外表，软妹子的心
52	芬兰肉桂卷 / 在下雨天的咖啡店里温暖灵魂
56	可颂可颂 / 优雅的牛角包
60	黑麦无花果核桃干酪卷 / 就爱你特别的调性
64	树叶果实欧包 / 包裹着满满果实的落叶
68	红茶奶酥 / 奶酥虐我千百遍，我仍待你如初恋

日式 甜面包 -



- 74 肉松面包 / 不得不做的入门级包包
- 78 奶酪提子毛毛虫 / 震惊小伙伴的炫酷造型
- 82 奶油牛角 / 探望我们童年的三宝乐
- 86 芝士烤肠包 / 可以永远只做这一款
- 90 菠萝菠萝包 / 混迹于香港街头的面包
- 94 奶咖墨西哥面包 / 从“墨西哥冰室”飘出的华人面包
- 98 芝心大咖 / 来自原麦山丘的面包界超级大咖
- 102 发酵果子 / 原色原味的吸引
- 106 奶酪雪包 / 网络上爆红的奶酪面包
- 110 北海道炼乳手撕面包 / 来自岛国柔软的风
- 114 红豆巴布卡 / Babka, 东欧老奶奶的节日面包

简易 司康 -



- 120 起子馍 / 淳朴又可爱的原味司康
- 122 蜜提司康 / 和它一起在星巴克等你
- 124 红豆司康 / 朴实又珍贵的相思
- 127 肉桂轮卷司康 / 有着晒太阳般温暖的安全感
- 130 百利甜提子司康 / 我的情人——百利甜
- 132 红枣山楂司康 / 温柔甜美的简单女孩
- 134 鲜蓝莓司康 / 细细感受那一刻的爆浆
- 136 妙可可司康 / 可可的奇妙感觉
- 138 黑芝麻司康 / 黑芝麻粒、黑芝麻酱、黑芝麻粉的三重享受
- 140 板栗司康 / 小巧可爱的进补零食
- 142 葱香培根咸司康 / 百吃不厌的温情关怀
- 144 香肠芝士咸司康 / 简单过瘾的熟食风

诱惑 蛋糕 -



- 148 牛油果提子麦芬（无油） / 青春的彼岸花开满园，清新的味道扑鼻香
- 151 蓝莓酸奶麦芬（无油） / 麦芬界的女神
- 154 无花果麦芬 / 来自地中海的健康问候
- 156 抹茶蜜豆杯子蛋糕 / 烘焙控爱上抹茶控
- 158 巧克力麦芬 / 星巴克好吃到无可撼动的蘑菇头
- 161 肉松酸奶蛋糕（无油） / 传说中的“鲍师傅”的主打蛋糕
- 164 苹果肉桂磅蛋糕 / 喜欢它细腻的毛毯般的厚重感
- 167 红枣核桃磅蛋糕 / 左心房暖暖的好保暖
- 170 巧克力布朗尼 / 一辈子的浓郁爱人
- 173 巧克力舒芙蕾 / 稍纵即逝的矜持高贵
- 176 红丝绒蛋糕（戚风） / 来自大都会的贵族天鹅绒
- 180 巧克力戚风蛋糕 / 轻轻的，不带走一缕云朵的香浓
- 184 重奶酪蛋糕 / 谁动了我的奶酪
- 188 轻奶酪蛋糕 / 向各种叔叔、爷爷、奶奶、阿嬷家告别吧
- 192 榴莲千层蛋糕 / 风靡蛋糕界的榴莲香
- 196 无花果塔 / 掌控派对的女王
- 200 柠檬奶酪塔 / 咖啡店、烘焙店的经典甜品

人气 饼干 -



- 206 黄油曲奇 / 开启你的烘焙之路
- 208 果酱曲奇 / 属于隆重节日的曲奇之眼
- 210 蔓越梅曲奇 / 千万别说你没吃过它
- 214 马赛克饼干 / 味多美里的小小挚爱
- 218 小狮子冷冻饼干 / 萌萌哒到不忍下口
- 222 比利时焦糖饼干 / 它的热情甜而不腻
- 224 趣多多饼干 / 从学生时代相伴至今都无法割舍
- 226 抹茶玛格丽特饼干 / 当宇宙抹茶遇上玛格丽特小姐
- 228 全麦消化饼干 / 甜中带咸的原始麦香
- 231 杏元饼干 / 儿时纯真美好的小伙伴
- 234 麦片葡萄干饼干 / 简单、健康又解馋
- 236 葱香苏打饼干 / 无负担的最爱常搭款

你必须知道的事

关于面包

直接法 -

直接法是最传统的面包制作方法。指的是在整形发酵前，将面团揉出筋膜，经过一次发酵及造型而烘烤制成面包。

直接法的优点：

发酵时间短，制作流程简单，面包的风味可以直接表现出来。

直接法的缺点：

面团含水量低，老化较快，体积小，口感不够柔软。

中种法 -

中种法是指在整形发酵前，经过两次搅拌两次发酵的面包生产方法，第一次搅拌的称为“种面团”，第二次搅拌的称为“主面团”。种面团使用配方中70%的面粉、水和全部的酵母混合搓揉7~8分钟（不需要很强的面筋），然后发酵至原体积的2倍大左右。将发酵好的种面团放入配方中剩余30%的主面团材料中，再一起进行第二次的揉面、发酵、整形、烘烤。也有使用100%种面团的，配比起来更加方便。

中种法的优点：

面团吸水量大，老化较缓慢，体积膨大，口感柔软，整体风味佳。

中种法的缺点：

操作有难度，费时间，烦琐。

汤种法 -

汤种法制作面包也是经过一次搅拌和一次发酵，所以确切地说，“汤种”不应该算一种方法，它也属于直接法。通过将面粉加水加热，使淀粉糊化，此糊化的面糊称为汤种。汤种再加面包用的其他材料，经揉面、发酵、整形、烘烤而成的面包称为汤种面包。

具体做法：将冷水与面粉以1 : 0.2的比例混合均匀，可用微波炉加热30秒，温度为65℃左右，晾凉后冷藏。还有一种方法是使用沸水与面粉搅拌均匀，也叫“烫种”，与“汤种”作用是一样的。

汤种法的优点：

淀粉糊化使面包的吸水量增多，面包的组织因此柔软、富有弹性，可延缓老化。

汤种法的缺点：

面团的水量不好控制，揉面的过程比较粘手。个人经验，汤种在面团中的应用与1个鸡蛋的含水量基本相当。



老面

严格地说，老面并不是一种制作方法，而是作为一种添加材料出现在面包中。

老面就是过度发酵的面团，因为发酵时间久，所以具有自然的酸味。老面面团不能直接做面包，可将20%~30%的比例添加在主面团中，利用老面自身浓郁的发酵香味来增加成品的风味与弹性。可以每次发好面团后取一小块儿留作下次的老面材料。

老面面团可以添加在任何面团中而不影响配方中其他材料的分量。但不宜添加过多，以免影响发酵，口味过酸。做好的老面可以放入冰箱冷藏3~4天，也可以分切成50克左右的小块儿冷冻保存，冷冻保存时长能达6个月之久，使用前解冻回温即可。

冷藏发酵

又称冷控面团、延迟面团，这是近年来流行起来的一种制作面包的新方法。冷藏面团跟老面具有相似之处，都是通过延长发酵时间来增加成品的风味和弹性。但冷藏发酵不需要单独制作面团，只需在第一次发酵中将面团置于冰箱中0~5℃保存12~24小时，让酵母处于半休眠状态或者缓慢释放活性，让面团充分吸收水分。如果冷藏时间在12小时以下，也可以室温发酵半小时再配合冷藏发酵使用。冷藏发酵很适合头一天揉面，第二天烤制的上班族使用。



总结：

直接法又称一次发酵法，是指面包在生产工艺流程中经过一次发酵程序的操作方法。中种法又称二次发酵法，是指生产工艺流程中经过二次发酵阶段的方法。面包经过发酵阶段能令面团形成较好的网络组织，并能产生特有的面包发酵香味，二次发酵法通过较长时间的发酵能使面团产生很浓的酒香味，还可使面团更加成熟。

家庭少量制作即食面包，只要面粉质量可以，用直接法做出的面包完全够美味。而且简单易操作，省时又方便。**所以本书中所有面包均使用直接法，若要进阶制作中种，请按照配方添加中种面团即可。**

至于汤种、老面、冷藏发酵都可以配合着直接法或者中种法制作使用。

面包的保存与回炉

不要把面包放进冰箱冷藏室，那里的温度最容易使面包老化。放进冷冻室储存，面包风味可保持两周！提前一晚拿出来，自然解冻，一样好吃。回炉的话更加美味，烤箱以150℃预热5分钟，面包外皮稍微喷水，将面包放入烤箱，以150℃烘烤5分钟即可。



圆形烤模容积换算

1英寸=2.54厘米
英寸不是法定计量单位，但出于行业惯例，本书所说的蛋糕直径还是用英寸来计量。

1磅=454克
为了方便读者变换配方，现以8英寸烤模为标准，换算材料的比例大致如下：
6英寸：8英寸：9英寸：10英寸=0.6：1：1.3：1.6
8英寸圆形烤模分量×0.6=6英寸圆形烤模的分量
8英寸圆形烤模分量×1.3=9英寸圆形烤模分量
8英寸圆形烤模分量×1.6=10英寸圆形烤模分量
圆形烤模体积计算：3.14×半径的平方×高度=体积

食材容积与重量（克）换算表



量匙 食材	1大匙	1小匙
水	15	5
牛奶	15	5
低筋面粉	12	4
黏米粉	10	3.3
糯米粉	10	3.3
玉米淀粉	10	3.3
抹茶粉	6	2
奶粉	7	2.3
无糖可可粉	7	2.3
肉桂粉	6	2
细砂糖	7.5	2.5
盐	15	5
柠檬汁	15	5

量匙 食材	1大匙	1小匙
干酵母粉	9	3
泡打粉	9	3
小苏打粉	7.5	2.5
塔塔粉	9	3
植物油	13	4.3
黄油	13	4.3
蜂蜜	22	7.3
枫叶糖浆	20	6.7
淡奶油	13	4.3
朗姆酒	14	4.7
白兰地	14	4.7

本书工具图鉴

本着在家烘焙用极少的工具做出丰富的款型的原则，本书所涉及的工具并不多，简单介绍一下必备款。

① **烤箱**：分大型烤箱和中小型烤箱，箱体越大，烘焙过程中受热越均匀。最基本的要求，烤箱门有隔热胶圈，能够紧密闭合，不让热量散失。本书用的烤箱是家庭内嵌式烤箱，书中标示基本都是上下火选用相同的温度。

② **烤盘、烤网**：这两种工具一般在购买烤箱时都会配备。大部分的面包、饼干、蛋糕都需要在烤盘上进行烘焙。烤盘最好配备两个，比如饼干通常一个烤盘是烤不下的。烤网不仅可以用来烤鸡翅、肉串等，更可以用来作为面包、蛋糕的冷却架。

③ **刷子**：常用于表面刷涂蛋液以及刷去多余粉类使用。硅胶材质的最好，易清洁，易保存。

④ 各种烤模：

(1) 6寸、8寸圆形活底蛋糕模（6寸：8寸=0.6:1）。

(2) 7寸活底派、比萨模。

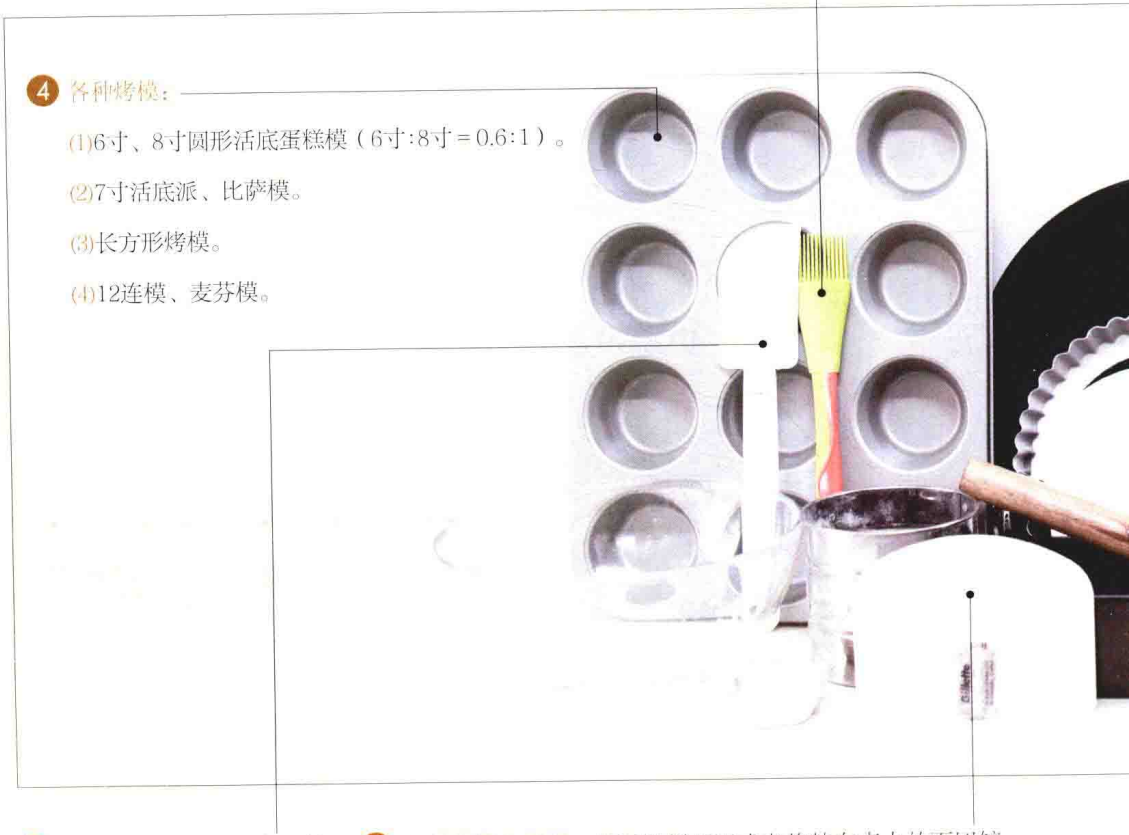
(3) 长方形烤模。

(4) 12连模、麦芬模。

⑤ **塑料刮刀**：用于混合翻拌面糊材料，也可将搅拌盆中的材料刮取干净。

⑥ **方形刮板与刮刀**：用于切割面团或者将粘在桌上的面团铲起，也可以用于切拌、混合奶油与面粉。最好选择底部两端呈圆角状的，方便沿搅拌盆底部将材料均匀地刮起。平的一面可以当作面团切板或在抹平蛋糕、面糊时使用。

注：本书中所指“寸”皆为英寸。



7 打蛋器：分为电动和手动两种，手动适宜简单混合。电动适合打发类工作，例如蛋清、奶油、全蛋液等，但也仅限于液体。像搅拌面团这种工作还是留给厨房料理机或者面包机吧，用打蛋器是不行的，会把自己用坏。

8 各种刀具：粗锯齿刀用来切吐司，细锯齿刀用来切蛋糕，一般中片刀用来分割面团，小抹刀用来涂抹馅料和果酱，水果刀用来处理水果等。当然，如果不讲究，也可以一把刀走天下。

9 搅拌用盆：20厘米直径中盆2~3个。不锈钢或者玻璃材质均可，盆底部需呈圆弧形状才适宜操作，搅打时不会有死角。



10 过滤筛网：制作蛋糕时，为了得到质地均匀的成品，过筛粉类还是比较重要的。另外，也可以用于烘焙成品的筛粉装饰。

11 厨房秤：分为微量秤和普通秤，微量秤可称量到0.1克，普通秤可称量到1克。称量时，别忘记扣除盛装容器的重量。