

爱上烘焙

第一步

Fall in Love With Baking

美食名博爱上烘焙的完美体验
献给家庭烘焙新手

在幸福的甜点王国里，爱上烘焙热情的生命力
选个清闲的早晨，一份轻乳酪蛋糕，配上香醇的拿铁咖啡
精致而优雅的作品
品尝之后
感受到完全幸福的赞叹

鲍鱼 著



化学工业出版社

鲍鱼 著

爱上烘焙

第一步



化学工业出版社

· 北京 ·

本书基本涵盖了家庭烘焙制作新手最感兴趣的几十个品种，包括少量进阶品种。内容由浅入深，具体包括饼干类，披萨、派类，蛋糕类，面包、吐司类，以及精致小点心5部分。书中辅以大量的步骤图片及详尽的制作手法，希望能对喜爱家庭烘焙的新手们有所帮助。

本书内容简洁，操作性强，是广大家庭烘焙制作爱好者的帮手。

图书在版编目(CIP)数据

爱上烘焙——第一步 / 鲍鱼著. —北京: 化学工业出版社, 2010.6

ISBN 978-7-122-08251-0

I. 爱… II. 鲍… III. 烘焙 - 糕点加工 IV. TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 068877 号

责任编辑: 孟 嘉 温建斌
责任校对: 边 涛

文字编辑: 张春娥
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
720mm×1000mm 1/16 印张6 字数140千字 2010年6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: 25.00元

版权所有 违者必究

前言

我的烘焙之路源于LP大人看的韩剧《我叫金三顺》(是一部西点大厨的青春励志偶像剧吧?反正我是这么认为的,因为我没看过)。打从LP大人看过这部片子后,就天天吵着在家做烘焙,买烤箱,买模具,买原材料。而LP大人对烘焙的热情只够维持她烤完一款玛格丽特(万幸的是吃的热情永远高涨)。最终导致的结果就是,她制订宏伟目标,我来实施完成。

还记得我的第一个烘焙作品是戚风蛋糕(当时据说是很难的哦),胡乱的配方加上胡乱的做法居然胡乱地成功了。我想可能是我对LP大人的爱感动了上苍,致使上苍安排我成为烘焙路上的幸运儿(嗯,这样说神话色彩浓厚了一些,不过听起来很传奇,哈)。也可能是我长了一个善于发现问题,总结问题并解决问题的脑袋(嗯,这样说可能稍微自我了些,不过让我的虚荣心得到了极大的满足)。

经常看到很多烘焙友人在网上讨论,谁谁的方子不好,做了就失败。谁谁的是个好方子,一做就成功,我想凡事最好先想一想,别人能做出来我为什么不能?问题是不是出在自己的身上,也许是你遗漏些步骤(或者想当然地换了些材料)?也许是因为烤箱温度不同(家用烤箱本来就不是很精准)?或者是气候环境、温度、湿度的不同(可能你在非洲而他在北极)?西点本身源于西方(废话,东方就叫东点了),配方本身就是舶来品,有时更多需要的是自身的消理解,外加融会贯通。

其实我刚开始接触烘焙时,看着那些专业的工具,神奇的配方,这个KG,那个ML,各种的锅碗瓢盆,也是彻底晕了。当时感觉烘焙就像一个庄严的宫殿,四周壁垒森严,走道中站立着身着铠甲的骑士,手握大枪(像堂吉诃德用的那种),空气中弥漫着紧张的气氛,静得连根针掉在地上都能听见,大气不敢喘一口,生怕一个闪失,就会万劫不复。可是随着对它的慢慢了解,现在再看烘焙,它就像个一望无际的大草原,草原上万马奔腾,任你驰骋(不管坐下骑的是赤兔、乌骓、黄骠或者是三蹦子,总之都驰骋吧),吸上一口草原清新的空气,心情是那样的舒畅。

烘焙的产品种类众多,一本书全部写下难度较大(估计会比康熙字典要厚,而且主要是我也会不了这么多)。从这本书来说,还是传统地由浅入深地分成几大类,各类中的品种也是按照由浅入深来安排。基本涵盖了新手最感兴趣的几十个品种,并包括少量进阶产品。书中包括了大量的步骤图片及详尽的制作手法。当然,个人能力有限,或许做不到十全十美(十全九美也不错啊,都拍成电影了)。此书不是专业西点书籍(你不要期望用书中的配方去开个西点烘焙屋或蛋糕房,那样你会赔得一塌糊涂的),但更加适合家庭制作。此书中的制作手法也不算专业,但每一款西点都是用心、用爱来做的(哈哈,听起来好像很伟大)。我希望通过我的这本书,能让更多的人爱上烘焙,同时也更爱自己的生活。

对了,说点感谢的话吧(好像一般书中前言都会有这个桥段):感谢出版社给我这个机会,让我把我的一些心得和作品制作成书供大家参考(你当反面教材也行啊)。感谢在我出书期间给我很大帮助的朋友们(关伟、马莉、程宏、张东胜、商峥、程玉忠、朱军、李静、张雪琴、唐葵、张燕青等),还有LP大人,在我写书期间主动承担了大量的家事,还要感谢一直以来支持我的众多朋友们(出书期间怠慢大家了)。因为你们的支持我才会走到这里。我在这里向大家表示深深的谢意!(深鞠躬180度,如果我要是还能再窝回来的话,我再鞠一个。)

我不知道这本书大家看过以后会有何感想?如果能对喜爱家庭烘焙的新手们有所帮助(至少少走些弯路吧),那就是我最大的欣慰了。呵呵,天下焙友是一家。大家互相学习、互相交流,在烘焙的道路上让我们一起携手走过。当然,遗憾总会有的,虽然我已经尽力了,无奈个人能力有限。如果还有什么未尽事宜,那把它留在下一本吧,我希望那时的你我又进步了。

鲍鱼

目 录

烘焙工具及模具介绍00

烘焙原材料介绍03

篇章 一

饼干类 07

奶香椰蓉球08

玛格丽特小饼干09

曲奇饼干10

蔓越莓酥条11

棒棒糖花色饼干12

草莓果酱夹心饼干14



篇章 二

披萨、派17

意大利红酱披萨18

海鲜白鲜披萨20

黄桃派22

肉桂樱桃派26



篇章三

蛋糕 30

- 香蕉核桃玛芬 31
- 柠檬小蛋糕 32
- 蔓越莓磅蛋糕 34
- 戚风蛋糕（中空版） 36
- 奶油樱桃蛋糕卷 38
- 德式黑森林蛋糕 42
- 轻乳酪蛋糕 46
- 蓝莓冻乳酪蛋糕 48



篇章四

面包、吐司 ... 51

- 蜜豆小餐包 52
- 柠檬十字排包 56
- 热狗芝士面包 58
- 黑椒培根卷 60
- 全麦吐司 62
- 鲜奶吐司 64

篇章五

精致小点 65

- 葡式蛋挞 66
- 卡仕达酱泡芙 70
- 老婆饼 74
- 玛德琳 78
- 焦糖布丁 82
- 杯状提拉米苏 86

● 材料换算表 89

常用 工具

橡皮刮刀、硅胶刷、面粉刮板

橡皮刮刀多用于面糊类的搅拌，
硅胶刷用于表面刷蛋液或刷油，
面粉刮板用于粉墙制作类面团混合。



擀面棍和硅胶垫

根据面团大小选择合适的擀面棍或
走锤，硅胶垫上有尺寸刻度，可以
替代案板使用，适合制作面包、披
萨、冷冻饼干面团类。

打蛋盆和手抽（手动打蛋器）

手抽用于适度搅拌混合类面糊或蛋液，打
蛋盆最好选用盆体较深、底部无死角的。



饼干切模

有多种花形，适合饼干形状塑造。



披萨刀、披萨铲

披萨分割、铲取工具。



烘烤用油纸、油布 (垫在烤盘上起防粘作用)

用于饼干、蛋糕、面包类烘烤时垫底，
起到防粘的作用。
油纸为一次性用品，油布可以反复使
用，但价格比油纸要高。



食品测量温度计

进行巧克力制作、焦糖熬制等对温度要
求较高的工作时使用。推荐使用电子型
温度计，回温较快，温度较准。



蛋糕装饰用具

抹刀、转台、各种花嘴、裱花袋，
多用于蛋糕的外部装饰，如奶油夹
层、装饰花的制作。



烘焙模具

和

本书中使用该模具制作的西点名称



玛德琳模具

玛德琳



不粘乳酪模

轻乳酪蛋糕
蔓越莓磅蛋糕



阳极挞模

葡式蛋挞



硬膜活底蛋糕模

蓝莓冻乳酪蛋糕



中空蛋糕模

戚风蛋糕



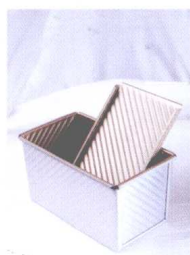
耐烤瓷碗

焦糖布丁



披萨、派盘

意大利红酱披萨
黄油白酱披萨
黄桃派
肉桂樱桃派



吐司模具

全麦吐司
鲜奶吐司



各种纸模

香蕉核桃玛芬
柠檬小蛋糕



阳极蛋糕圆模

黑椒培根卷

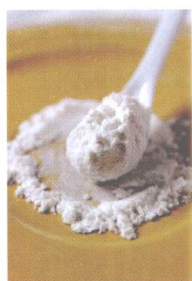
烘焙

原材料介绍



高筋面粉

适用于面包、吐司类制作



低筋面粉

适用于蛋糕、饼干类的制作，以达到酥松的口感



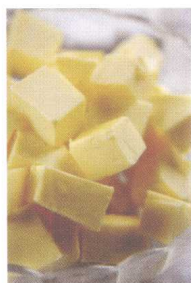
全麦面粉

适用于制作粗粮类面包、吐司或饼干



动物性淡奶油

用于各种西点制作、装饰，奶香浓郁



黄油（无盐）

动物性黄油，常温下为膏状固态，是多种西点制作原料



马苏里拉奶酪

披萨制作专用奶酪



切达奶酪片

添加于面包制作中，增加奶酪香味及口感



纯香草精

用于西点制作，可添加独特香气，起到画龙点睛的作用



奶油奶酪

冻乳酪蛋糕，轻乳酪蛋糕使用原料



细砂糖

属于蔗糖，较细的颗粒，适合西点制作



即发干酵母

面包类制作时发酵用，注意常温、避光、干燥保存，以维持酵母菌的活性



可可粉

用于可可味西点的制作添加



泡打粉

多用于蛋糕类，属于化学类快速膨胀剂



吉士粉

增加奶香味食品添加剂



糖粉

粉末状的糖，溶解快速，也可以控制面团的延展性



抹茶粉

由天然绿茶研磨而成，用于茶叶口味西点制作



萨拉米肉肠

萨拉米 (Salami) 肉肠由丰富的香料组成，口感粗糙，略干。披萨类制作肉类添加物之一



吉利丁片

多用于冷藏类蛋糕制作，起凝固作用



黑橄榄

意大利风味西点制作原料



玉桂粉

西餐调料，具有浓郁香气



披萨草

西餐调料，用于披萨类制作



意大利香料

混合类西餐调料，增加独特香气



黑苦巧克力

可可脂含量高达72%，巧克力口味西点原料



朗姆酒、咖啡酒

用于西点制作调味



马斯卡彭奶酪

提拉米苏专用奶酪



手指饼干

吸水力较强，适合替代蛋糕体制作



三花淡奶

西点中添加，增加奶香味



黑胡椒碎

西餐调料，增加黑椒香气



玛琪琳

用于酥皮类西点的夹层制作



酥油

添加在面团中，增加酥松的口感



全脂奶粉

添加在西点中以增加奶香味



培根切片

熏肉类制品，有独特香气，适合各种肉食类西点制作



篇章一

PART 1. 饼干类



奶香椰蓉球
玛格丽特小饼干
曲奇饼干
蔓越莓酥条
棒糖花色饼干
草莓果酱夹心饼干

奶香椰蓉球



制作难度：

1颗星 ★☆☆☆☆

准备时间：

5分钟

制作时间：

20分钟

烘焙温度：

上/下火 180 °C (提前预热), 中层, 时间 15~20 分钟左右

使用工具：

手持电动打蛋器, 面粉筛

材料：

低筋面粉	90 克
(过筛备用)	
椰蓉	120 克
全蛋	1 个
无盐黄油	70 克
奶粉	30 克
细砂糖	30 克

做法：

1. 黄油室温软化后, 加入细砂糖搅拌。
2. 搅拌至黄油颜色变浅, 黏稠浓滑状即可。
3. 分次加入打散的蛋液, 每次搅拌至黄油蛋液完全融合, 再加入下一次的蛋液。
4. 加入奶粉搅拌均匀。
5. 加入低筋面粉和椰蓉。
6. 用手轻轻抓拌均匀成团。
7. 将面团揉搓成小球, 并在外面裹上椰蓉 (未计入材料) 。
8. 排列于垫有烤盘纸或烤盘布的烤盘上, 入烤箱烘烤完成。

碎嘴叨

- ◎ 抓拌面团时不要画圈和揉搓, 以免面粉起筋后变硬, 影响口感。
- ◎ 烘烤时间到, 如果对色泽不满意, 可以将烤盘移至上层几分钟进行上色, 这时需要留守观察, 随时出炉。
- ◎ 看清步骤, 认真来制作这一款几乎是零失败的美味手工饼干, 从这里开始你美妙的烘焙之旅吧!



玛格丽特小饼干

制作难度：

1颗星 ★☆☆☆☆

准备时间：

15分钟

制作时间：

25分钟

面团冷藏时间：

1小时

烘焙温度：

烤箱预热 160℃，
上下火，中层，时
间 20 分钟

使用模具：

烤盘，烤盘布

使用工具：

手持电动打蛋器，小筛网

制作数量：

20余个

材料：

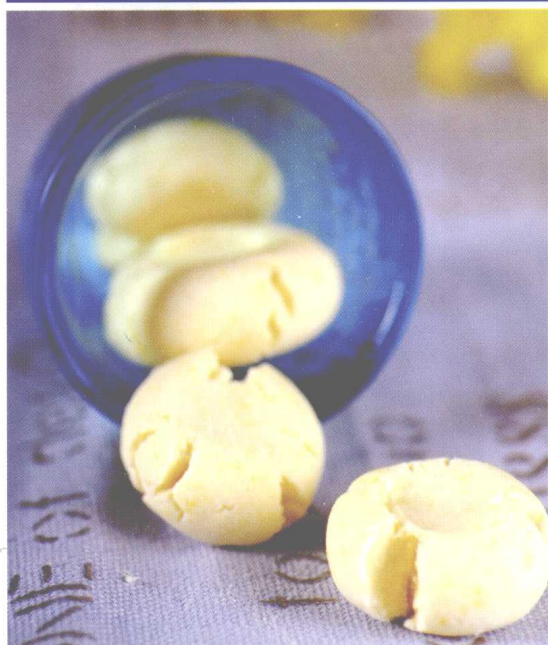
低筋面粉（过筛）	100 克
无盐黄油	100 克
熟蛋黄	2 个
糖粉	60 克
盐	1 克
奶粉	20 克
玉米淀粉	100 克

做法：

- 1.将熟蛋黄过筛，碾成细末备用。
- 2.室温软化的黄油加糖、盐打发。
- 3.加入蛋黄细末混合均匀。
- 4.加入过筛的粉类，用手抓拌成团。
- 5.面团包裹保鲜膜，入冰箱冷藏 1 小时。
- 6.取出面团分别揉搓成圆球，放入烤盘。
- 7.用手指轻按中部，形成轻微开裂的花形。
- 8.入烤箱烘烤完成。

碎嘴叨

- ◎ 蛋黄事先过筛，会使口感更加细腻。
- ◎ 面团混合时勿用手揉搓，可避免饼干烤好后变硬。
- ◎ 简单美味的玛格丽特，那种入口即化的口感，只有亲自品味才能感觉。



曲奇饼干



制作难度：

1颗星 ★☆☆☆☆

准备时间：

10分钟

制作时间：

25分钟

使用工具：

手持电动打蛋器，橡皮刮刀，挤花袋（布），锯齿花嘴，粉筛

烘焙温度：

烤箱预热185℃，上火，中层，时间15分钟

材料：

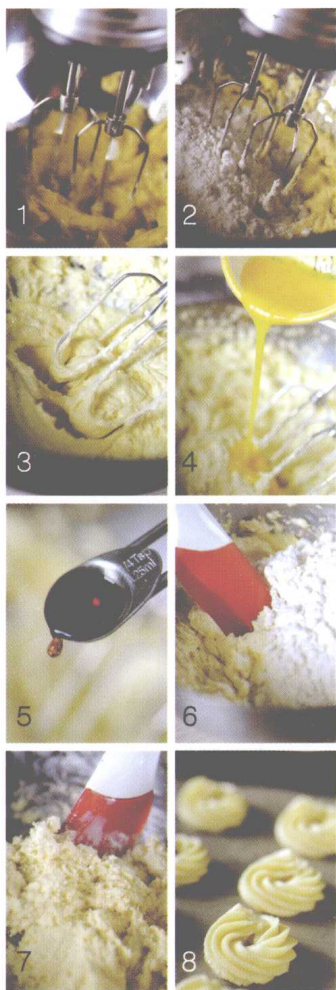
低筋面粉（过筛）	200克
无盐黄油	150克
全蛋	1个
细砂糖	35克
糖粉	65克
盐	1/4小匙
纯香草精	1/4小匙

做法：

1. 黄油室温软化后加入细砂糖和盐搅拌均匀。
2. 然后加入糖粉搅拌。
3. 搅拌至颜色变浅，细腻黏滑状。
4. 分次加入蛋液搅拌，每次与黄油完全融合后再加入下一次的蛋液。
5. 加入纯香草精略微搅拌。
6. 下入过好筛的低筋面粉。
7. 用橡皮刮刀翻拌至无干粉颗粒即可。
8. 将面糊放入挤花袋，在烤盘上画圆圈挤出饼干图案，入烤箱烘烤完成。

碎嘴叨

- ◎ 细砂糖和糖粉的比例不要修改和替换，细砂糖主要是增加酥松的口感，糖粉是使曲奇呈现美丽花纹的保证。
- ◎ 倒入低筋面粉后刮刀不要画圈搅拌，过分的搅拌会导致曲奇口感变硬。
- ◎ 因曲奇面糊略干，挤花纸袋容易挤破，要选用布制的挤花袋。



蔓越莓酥条

制作难度：

1颗星 ★☆☆☆☆

准备时间：

10分钟

制作时间：

25分钟

面团冷冻时间：

1小时

烘焙温度：

上/下火，中层，200℃

(提前预热)，时间15分钟左右

使用工具：

手持电动打蛋器，面粉筛

材料

低筋面粉(过筛备用) 200克
无盐黄油 80克
全蛋 1个
糖粉 70克
盐 1/4小匙
蔓越莓干 50克
(事先用朗姆酒浸泡3小时)

做法：

1. 黄油室温软化后，分次加入糖粉和盐搅拌。
2. 搅拌至黄油颜色变浅，黏稠浓滑状即可。
3. 分次加入打散的蛋液，每次搅拌至黄油、蛋液完全融合，再放入下一次的蛋液。
4. 加入过好筛的低筋面粉和蔓越莓干。
5. 用手轻轻抓拌，至无干粉状即可。
6. 轻轻用手攥成面团状。
7. 用食品袋或保鲜膜将面团包裹。
8. 用擀面棍将面团擀成厚薄均匀的面片后，放入冰箱冷冻1小时。
9. 冷冻好后用快刀将面片切成条状，放在垫好油布的烤盘上，入烤箱烘烤完成。

碎嘴叨

- ◎ 面团擀成片后冷冻时间一定要够，要保证面片冻硬，刀一定要够锋利，不然容易切散(切的时候需要用力)。
- ◎ 关于烘烤时间要注意，不是要烤到变硬再拿出，这样口味就不好了，烤到饼干周围呈黄色即可取出，放凉自会变得酥脆。
- ◎ 蔓越莓干用朗姆酒浸泡完全后风味更佳，如不喜欢朗姆酒口味，用水泡软也可。
- ◎ 烤好的饼干，要完全放凉后再装盒储存，不然会返潮变软。

