

文怡“心”厨房



从“零”开始 学烘焙②

文怡 编著

烘焙
基础

饼干
蛋糕

芝士
慕斯

面包

塔派
泡芙

小点心
冷饮

一台烤箱，几个鸡蛋，一点面粉，一块黄油，
变幻出带着暖暖心意的蛋糕、饼干、面包……



中国纺织出版社

文怡“16”厨房



从零开始 学烘焙 2

摄影：王 淼

封面摄影：柳 熹

封面化妆：邓 芳

卡通手绘：隋 杨

感谢本书以下工作人员：

国 明 王 瑒 高 洁 周利娟

张云鹭 王 祥 孙 哲 周 雪 刘 倩

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学烘焙.2 / 文怡编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.11 (2013.3重印)

(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5064-9152-5

I. ①从… II. ①文… III. ①烘焙—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第220127号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年11月第1版 2013年3月第2次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 10

字数: 145千字 定价: 35.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

清楚的记得，2004年7月8号的那个下午，我刚从巴黎回到北京。到家放下行李，就一溜烟儿地跑出去买东西，因为10号是我的生日，我特想在那天，亲手为父母做一个蛋糕，主要是为了显摆显摆。我在外漂泊期间，不但没饿着自己，还学会了做在他们看来很高级很高级的，比稻香村的点心匣子还高级的奶油大蛋糕。

那时，北京还没那么多喜欢玩烘焙的人，更难找到专门卖烘焙用品的地方，在有限的条件和设备下，坚持烘焙这个爱好可真不是件容易事儿。也就是在那时，因烘焙而结缘了很多朋友，现如今，很多年过去了，她们有的依然是电脑那边我的牵挂，有的则成为我生活中的朋友，甚至是工作上的伙伴。

2008年，我和好友国明一起合作出版了《从零开始学烘焙》，记得交稿时我俩很忐忑，我们在想，烘焙这么小众，这个书会有人看么？抱着做都做了，写都写了，拍都拍了，无路可退的想法，就把那本书出了，没想到那书迄今为止已经重印了近20次之多，在这个过程中，这本书就像一块磁铁般，吸引了越来越多热爱烘焙的朋友。

今年，有幸和我的另一个好友妍色合作这本《从零开始学烘焙2》。出于私心，她在家庭烘焙方面，比我更有研究，做的更好。更重要的是，我想用这本书记录下我们因烘焙而相识、相知的这段弥漫着甜点芬芳的友情。

不管是手脚麻利地炒几盘家常菜，还是慢条斯理地享受烘焙过程带来的快乐，当我们把自己的“作品”端到爱人、家人和孩子的面前，再看看他们幸福的样子，你会发现，哇，世界上投资成本最低，但收益回报最高的事儿，原来，是躲在厨房“喂人民服务”啊！

这些年，因美食宠坏了家人，娇惯了朋友，更因为美食这块大磁铁，收获了更多志趣相投的朋友。

“我是文怡，我来了，你在哪儿？”

文怡



目录

烘焙基础篇

- 7 烘焙基本工具
- 13 烘焙基本原料

饼干篇

- 21 夹心曲奇饼干
- 23 抹茶夹心饼干
- 25 焦糖杏仁饼干
- 27 葡萄干动物饼干
- 29 葡萄干糖霜饼干
- 31 果仁玛格丽特
- 33 巧克力马卡龙
- 35 胡萝卜脆饼
- 36 榛果芝士雪球



蛋糕篇

- 39 草莓抹茶蛋糕卷
- 41 李子布丁蛋糕
- 43 蜂蜜蛋糕
- 45 肉松海苔蛋糕卷
- 47 奶酪戚风蛋糕
- 49 特浓巧克力蛋糕
- 51 抹茶栗子蛋糕
- 53 香蕉核桃马芬
- 55 乳酪布朗尼蛋糕
- 57 水果奶油蛋糕
- 59 焦糖玛德琳蛋糕
- 61 樱桃费南雪
- 63 紫薯蛋糕卷
- 64 草莓夏洛特
- 67 巧克力玛德琳
- 69 咖啡千层蛋糕



芝士·慕斯篇

- 73 三色慕斯
- 75 红薯焦糖布丁
- 77 咖啡巧克力慕斯
- 79 甜杏奶酪慕斯杯
- 81 焦糖香蕉乳酪蛋糕
- 83 舒芙蕾乳酪蛋糕
- 85 树莓巧克力慕斯蛋糕
- 89 红茶奶酪条
- 91 提拉米苏



塔派·泡芙篇

- 121 南瓜乳酪派
- 123 奶香杏仁苹果派
- 125 黄桃樱桃派
- 127 蓝莓塔
- 129 培根奶酪酥饼
- 131 菠萝酥皮泡芙
- 135 花环泡芙



面包篇

- 95 布里面包
- 96 豆沙辫子面包
- 99 法国棍子面包
- 101 奶油小吐司
- 103 培根麦穗面包
- 105 薯泥菠萝包
- 107 意大利香料面包
- 109 综合果蔬面包
- 111 乳酪石榴包
- 113 蔓越莓贝果
- 115 苹果面包布丁
- 117 甜甜圈
- 118 油炸奶酪面包球



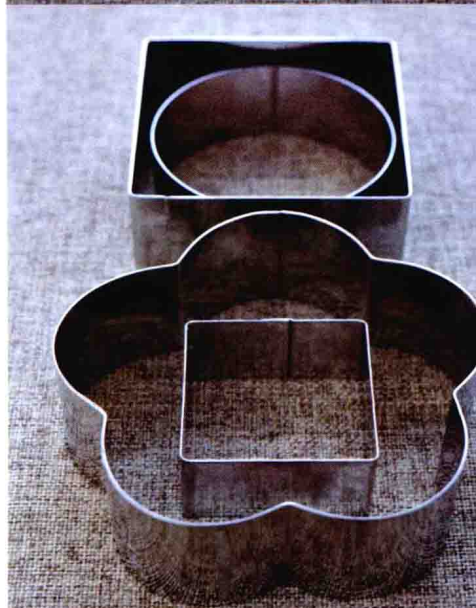
小点心·冷饮篇

- 139 枫糖水果煎饼
- 141 凤梨酥
- 143 奶油芒果小钱袋
- 145 猕猴桃&芒果混合果酱
- 147 脆香蛋卷
- 149 芝麻海苔阿拉棒
- 151 蛋黄酥
- 152 咖啡蕾丝脆片
- 153 杏仁瓦片
- 155 香脆泡芙条
- 156 清凉香草奶昔
- 157 南瓜香奶冰激凌
- 158 巧克力香蕉奶昔
- 159 核桃牛奶冻
- 160 杏仁牛奶冻



烘焙基础篇

HONGBEIJICHUPIAN



烘焙基本工具

1 烤箱：想要烘烤出美味可口的食物，一台性能优良的烤箱必不可少。选择烤箱要了解以下几点：

家用烤箱内容升通常在15~60升之间。选择时，尽量选择内容升不小于20升的烤箱，并且烤箱内部至少有两层适合放置烤盘的位置，这样才会有相对足够的空间摆放不同形状的模具、烤制较大的食物，如大型蛋糕等。

一般家用烤箱温度可设定在100~250℃之间，可设定最大时长约为60分钟。选择时，要尽量选择刻度标识细致明确的烤箱。

烤箱内部安装有底层和顶层两层加热管。制作烤箱菜和点心时，大多数情况需要上下管同时加热，但个别时候也需要上管或下管单独加热，所以最好购买可上下管单独加热的烤箱。

新购买的烤箱第一次使用时，需要通电以200℃空烧20分钟，这期间会冒出呛人的烟雾，属于正常现象，是因为出厂时加热管上涂了一层油，空烧后即可去除。空烧期间，请注意保持通风。



2 烤盘&烤网：购买烤箱时，通常都会配有符合烤箱尺寸的烤盘和烤网。烤制蛋糕、饼干、肉类、蔬菜都可以用到，烤网也适用于晾晒烤好的食物。

烤盘把手：购买烤箱时附带，用于从烤箱中取出烤盘和烤网，具有很好的防烫功能。

隔热手套：用于从烤箱中取出烤盘或模具，常见的有布制和硅胶两种。



3 电动打蛋器：电动打蛋器由机身和打蛋头组成，功率一般在100瓦左右，功率越大，搅打的力度越大，耗时越短。具有省时省力，搅打效果好等特点。可以用来打发全蛋、蛋清、黄油、奶酪等需要大力搅打的食材。

手动打蛋器：手动打蛋器通常为不锈钢材质，其头部的钢丝越多，搅打的效果就越好越快。具有价格适中，清洗方便，用途广泛等特点。适合搅拌面糊、蛋黄等不需要大力搅打的食材。





4 电子秤：烹调某些食物时，需要严格按照配方中的量来操作，这时就需要一个称量准确的电子秤。电子秤的最大特点就是称量准确，可以精确至1克。使用时要注意物品不要超过电子秤的最大可称重量。

量杯：主要用来称量液体。一般有塑料和玻璃两种材质，杯身有刻度，通常一杯液体约等于240毫升。

量勺：主要用来称量少量粉类或液体。一般有塑料和金属两种材质。一组量勺通常有4个，1大勺≈15毫升，1小勺≈5毫升，1/2小勺≈2.5毫升，1/4小勺≈1.25毫升，这个量通常是指一平勺。



5 橡皮刮刀：为塑料或橡胶制品。刀柄为硬质塑料，刀口处软且薄，具有较好的柔软度。是非常好用的混合搅拌工具，并能紧贴盆壁，将挂在盆边上的面糊或酱料刮的干干净净。

毛刷：为木制柄，羊毛刷头。主要用来涂抹酱料和蛋液，也可以用来扫去台面和面团上多余的粉类。注意不要直接与高温器具接触，用温和洗涤剂清洗后刷头朝下悬挂晾干。

分蛋器：塑料材质，用于分离鸡蛋的蛋黄和蛋清。

木勺：熬煮酱汁或面糊时，多用木勺作为搅拌器具。具有耐高温，搅拌力度大、均匀等特点。



6 定时器：小小定时器是厨房的大帮手，常常在你忘记时间的重要时刻准时提醒你。建议常备。

温度计：食物专用温度计常常用于测量面团和液体的温度，建议有一定烘焙基础的朋友常备，并不是初接触烘焙人士的必备工具。

7 烘焙中常用的刀具主要有小刀、片刀、抹刀、齿刀等。不同刀具具有不同的用途。

小刀：主要用来切割小块食材或辅助蛋糕脱模。

片刀：主要用来切分大块食材或肉类、蔬菜等，用途十分广泛。

抹刀：用于抹平蛋糕面糊和奶油面糊，使表面更平整光滑。

齿刀：用于切分蛋糕和面包。刀具上特别的齿形刀口能以“锯”的方式切割食物，适合切割柔软的食物。



8 **塑料刮板**：塑料制品，呈梯形或半圆形。主要用来混合面团或者切割面团，也可用于聚合操作台上分散的食材，或用于刮除操作台上残留的粉类。

不锈钢切刀：金属制，刀片较锋利，主要用于分割面团。

蛋糕铲：金属制，用于移动蛋糕或比萨。



9 **搅拌盆**：主要分为不锈钢、玻璃、塑料等几种材质。用于搅拌和盛放各种食材，建议不同大小的搅拌盆都常备几个。

网筛：通常由金属材料制成，有尺寸大小、网眼粗细之分，多用来过筛粉类和液体。过筛后的粉类更均匀，不易结块；过筛后的液体更加顺滑细腻。过筛大量粉类可以用大尺寸、粗网眼的网筛。而装饰用的糖粉、可可粉等，就适合用小尺寸、小网眼的网筛。





10 吐司模：长方形吐司盒，有大小之分，适合盛放各种吐司面团。



11 圆形锁扣活底模具：金属制，带不粘涂层蛋糕模，用于烤制各种蛋糕，也可用于慕斯蛋糕的制作。活底和锁扣的设计，使蛋糕更易脱模。这种带有涂层的模具，注意不要用锋利的器具将其划伤。



12 凤梨酥模具：金属制连排式凤梨酥专用模具。

13 硅胶蛋糕模：由耐热硅胶制成，主要用于烤制蛋糕。具有易于脱模，使用方便的特点。



14 布丁模具：金属小布丁模具，主要用来烤制焦糖布丁等。

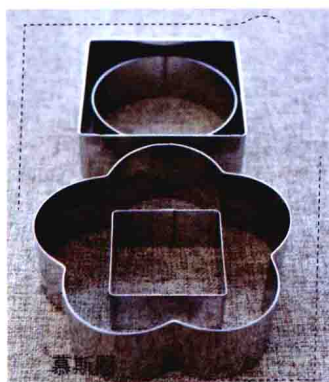
费南雪模具：费南雪蛋糕专用模具。



15 饼干切模：由金属或塑料材质制成，用来切割出不同的饼干形状。



16 玛德琳蛋糕模具：主要有硅胶和金属材质两种，用来制作玛德琳蛋糕。



17 慕斯圈：不锈钢材质，无底。有方形、圆形、心形、花形和其他异形，并有大小之分。主要用于制作慕斯蛋糕。

18 塔派模：多为金属制模具，边缘浅且带花纹。有固定底和活底之分，主要用来制作各种塔派。



19 纸杯：耐热纸制蛋糕杯，用来制作马芬等杯子蛋糕。

塑料慕斯杯：一次性塑料杯，具有透明、携带方便等特点。主要用来制作冷冻慕斯类甜品。

20 陶瓷烤模：耐烤陶瓷器皿，形状多样，大小各异。主要用于烘烤布丁、舒芙蕾等甜品。



21 中空戚风蛋糕模：金属制，戚风蛋糕专业模具，活底中空的设计，特别适合制作戚风蛋糕，能使戚风蛋糕爬升到前所未有的高度，得到丰盈湿润的口感。

22 咕咕霍夫模具：这样中空、四周带有纹路的模具，称为咕咕霍夫模具，主要有硅胶和金属材质。用于制作咕咕霍夫蛋糕和各种重油、巧克力蛋糕。





23 **案板**：主要有木质和塑料两种材质。建议烘焙使用的案板与日常使用的案板区分开来，防止串味，也更加卫生。

剪刀：在处理某些食材时，剪刀要比菜刀用起来更方便灵活，建议常备一把锋利好用的剪刀。

擀面棍：多为木质材料，也有塑料和硅胶材料的。小擀面棍一般用来卷擀小块面团或者包子、饺子皮；大擀面棍也称走捶，主要用来卷擀大块面皮。



24 **裱花袋**：主要有塑料和布制材料两种，有大小之分。塑料裱花袋具有使用方便、平价等特点，但由于其抗压能力较弱，主要用于盛放奶油、蛋清糊等较轻的食材；布制裱花袋相对比较结实耐用，主要用来盛放曲奇面糊和泡芙面糊等需要较大力挤出的面糊。

裱花嘴：主要由不锈钢材料制成，也有少数为塑料材质。将不同花型的裱花嘴装入剪好口的裱花袋中，就可以挤出相应的漂亮花型。



25 **保鲜袋**：用于保存蔬菜、水果、肉类、面团等的袋子，用途十分广泛。

锡纸：主要用于包裹或覆盖烘焙时的食物或器具，能起到防粘、导热、抑制过分烘烤的作用。

保鲜膜：主要用于覆盖或包裹食物，以保持食物的原味和新鲜度。

不粘布：可反复使用，耐热性好，无毒无味。垫在烘烤的食物底部，主要起到防粘的作用。

喷壶：主要用于在食物表面喷水，起到保湿、制造蒸汽的作用。



26 **冰激凌挖勺**：不锈钢材质，用于挖取冰激凌球。

烘焙基本原料

1 鸡蛋：鸡蛋中含有丰富的蛋白质、脂肪以及人体所需的矿物质，是西点烘焙中最常用的原料之一。一个普通鸡蛋重约60克，其中蛋壳约10克，蛋黄约15克，蛋清约35克。通常配方中指的蛋的重量都是去壳后的，使用时请尽量选择新鲜的鸡蛋。



2 马斯卡朋奶酪：一种未经发酵的鲜奶酪，英文名为Mascarpone，具有柔软、清淡、价格较贵、保质期较短等特点，是制作提拉米苏蛋糕的专用奶酪。

帕马森奶酪粉：是由一种叫Parmesan的意大利硬质奶酪经研磨得到的淡黄色奶酪粉末。味道天然且具有浓郁的奶酪香，经常用于意大利面、比萨、咸味饼干的调味。

片状切达奶酪：是由一种叫Cheddar Cheese的硬质全脂牛乳奶酪经过加工得到的片状奶酪，其色泽呈淡黄或金黄，口感柔软细滑，乳脂含量45%左右，是最常用的奶酪之一。

奶油奶酪：英文名为Cream Cheese，是一种未成熟的全脂奶酪，脂肪含量50%左右，颜色乳白，质地细腻，口味柔和，是制作奶酪蛋糕的主要奶酪。

马苏里拉奶酪：英文名为Mozzarella，又称马祖里拉、莫扎雷拉，是意大利南部坎帕尼亚和那布勒斯地区产的一种淡味奶酪，质地较软，弹性十足，奶香浓郁。马苏里拉是制作比萨的首选奶酪，马苏里拉受热会变得相当黏稠，能拉出很多的丝，口感和味道是其他奶酪不可比拟的。马苏里拉奶酪也可以用来制作焗饭、意大利面等。





3 奶粉：奶粉是由牛奶脱水后经过加工得到的粉末，具有营养丰富、易于储存的特点。在烘焙中使用奶粉，可以使成品的奶香十足，风味独特。

抹茶粉：是由绿茶加工而成的天然粉末，具有颜色翠绿、味道清新醇香的特点。被广泛用于蛋糕、饼干、冰激凌等甜品的制作。

榛子粉：榛子去壳去皮后，将果实研磨后得到的粉末，呈黄色颗粒状，有一定油分。添加在蛋糕或馅料中，能增加蛋糕的风味，并丰富口感。

可可粉：可可粉是由天然可可豆经加工得到的棕红色粉末，具有天然的可可香气，可制作巧克力蛋糕、饼干、冰激凌等。



4 黑巧克力：是烘焙中最常用的巧克力，不含糖，可可脂含量高，风味醇厚原始，常用于巧克力蛋糕、巧克力冰激凌的制作。

白巧克力：白巧克力中不含有可可粉成分，主要是由可可脂、糖、牛奶等物质制成。常用于慕斯的制作和蛋糕装饰。



5 咖啡酒：咖啡风味的甜酒。烘焙中常用此酒制作酒糖液，用于涂抹提拉米苏的蛋糕片。

朗姆酒：朗姆酒是由甘蔗糖汁经压榨和蒸馏得到的一种气味芳香、口感微甜的蒸馏酒。常用于西式菜肴和甜品的烹调，主要起到提味、去腥的作用。

6 牛奶：牛奶根据乳脂含量的不同，可以分为全脂、低脂及脱脂牛奶，牛奶中含有大量的优质蛋白和多种微量元素，是家庭常备的营养饮品。用于烘焙中，主要起到柔软组织、增加口感、替代其他水分的作用。

酸奶：酸奶是以新鲜的牛奶为原料，经过巴氏杀菌后再向牛奶中添加有益菌，经发酵后再冷却灌装的一种牛奶制品。常常添加在蛋糕面糊中，起到提味的作用。

鲜奶油：英文名为Cream，也称淡奶油、搅打奶油、忌廉等。是从牛奶中提炼的乳脂成分，口感与牛奶较为相似。常用来制作西餐馅料、慕斯、裱花蛋糕等。



7 低筋面粉：面粉的筋度由面粉中的蛋白质含量决定。低筋面粉蛋白质含量在8%左右，因其筋度低，常用来制作蛋糕、饼干、塔派等。

高筋面粉：蛋白质含量在12%左右，因其筋度高，适合制作欧式面包及其他口感筋道的面点。

玉米淀粉：是由玉米提取出的淀粉，洁白、细腻、蛋白质含量低，常用于烘焙中。主要起到中和面粉筋度、防粘等作用。



8 各种干果：烘焙中，常用到的干果有开心果、榛子、杏仁、核桃、葡萄干、花生等，主要起到丰富食物口感的作用。宜密封保存。





9 肉松：是由肉类通过炒制、干燥而得。烘焙中，主要作为馅料使用，如制作肉松蛋糕卷、肉松面包等。

豆沙馅：是由红豆经研磨，加入一定糖浆熬煮后得到的馅料。用作面包和其他面食的馅料。

椰蓉：椰肉切丝烘干后得到的粉末，具有色泽白、椰香浓郁的特点，广泛运用于甜点的烘焙中。

咖啡粉：咖啡豆经研磨得到的粉末，不宜直接食用，煮好咖啡后常常过滤掉。如果想直接添加于食品中，建议使用市售速溶咖啡。



10 苏打粉：英文名Soda Powder，弱碱性食物膨松剂，常添加于酸性材料中，使成品膨松柔软。

泡打粉：英文名Baking Powder，是由苏打粉加入其他酸性物质合成的一种中性快速膨松剂，主要添加于蛋糕或饼干面糊中。

干酵母：干酵母中的酵母菌可以在有氧的状态下，将面团中的葡萄糖转化为二氧化碳，从而使食物膨胀，主要用于面包、馒头等面食的发酵。具有方便储存、易于使用等特点。



11 食用色素：主要用于调和奶油和糖霜的色泽。是裱花蛋糕、糖霜饼干中常用到的原料。