

学



从零开始

烘焙

樊小凡  
蛋糕技师，甜品设计师  
主编

新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

## preface 前言

面包、蛋糕、饼干……无论是作正餐还是作点心，烘焙食品都越来越受人们的欢迎。

在西方国家，烘焙对于人们来说意义重大，各种节日、派对、野餐、聚会，都少不了自制的小蛋糕或曲奇，为欢乐的氛围再添一丝香醇甜蜜。

而在中国，烘焙的魅力也越来越为现代人了解。

坐在富有情调的咖啡厅里，享用一杯香浓的咖啡，再配上一块芝士蛋糕、葡式蛋挞，是不少上班族最放松的状态。

而自己在家动手做烘焙，看着酥脆的饼干、松软的面包、爽口的布丁逐一从自己的手里诞生，这种乐趣更是无与伦比。

本书将教你如何从零开始学烘焙，让你逐步掌握烘焙的技巧，烹饪出自己独一无二的风味，探索烘焙的文化和魅力，享受制作、品味以及分享的快乐。在烘焙的过程中，调制的不仅是美味的点心，而是健康、精致而又优雅的生活。

# Contents 目录



---

## »» Chapter 1 ««

### 烘焙入门

---

- 008 烘焙常用工具
- 013 烘焙基本材料
- 019 烘焙基础技能
- 019 鸡蛋分离
- 020 蛋白打发
- 021 全蛋打发
- 021 面粉过筛
- 022 溶解吉利丁片
- 022 奶油打发
- 023 黄油打发
- 024 搅拌与翻拌的区别
- 024 挑选家用烤箱
- 025 给初学烘焙者的建议

- 027 酱料的制作
- 027 巧克力酱
- 027 柠檬酱
- 028 草莓酱
- 028 黄金酱
- 029 甜橙酱
- 029 雪梨芒果酱

---

## »» Chapter 2 ««

### 饼干

---

- 032 苏打饼干
- 034 芝麻苏打饼干
- 036 香葱苏打饼干
- 038 黄油曲奇
- 040 罗曼咖啡曲奇
- 042 奶香曲奇
- 044 牛奶饼干
- 046 牛奶星星饼干
- 048 奶酥饼
- 050 蛋黄小饼干





- 052 数字饼干
- 054 罗蜜雅饼干
- 056 奶油饼干
- 058 椰蓉蛋酥饼干
- 060 巧克力腰果曲奇
- 062 巧克力夹心脆饼
- 064 黄金芝士苏打饼干
- 066 趣多多
- 068 蔓越莓饼干
- 070 巧克力核桃饼干
- 072 千层饼干
- 074 双色漩涡饼干
- 076 猕猴桃小饼干
- 078 四色棋格饼干




---

>>> *Chapter 3* <<<  
蛋糕

---

- 082 提拉米苏
- 084 枕头戚风蛋糕
- 086 法式海绵蛋糕
- 088 玛芬蛋糕
- 090 巧克力麦芬蛋糕
- 092 草莓慕斯蛋糕
- 094 红豆天使蛋糕
- 096 瑞士蛋糕
- 098 可可戚风蛋糕
- 100 红豆戚风蛋糕
- 102 熔岩蛋糕
- 104 彩虹蛋糕
- 106 芝士蛋糕
- 108 甜蜜时光
- 110 维也纳蛋糕
- 112 芬妮蛋糕



## »» Chapter 4 ««

### 面包

- 116 餐包
- 118 蜂蜜吐司
- 120 小法长棍面包
- 122 咸香方包
- 124 罗宋包
- 126 核桃面包
- 128 肠仔包
- 130 巧克力果干面包
- 132 日式乳酪面包
- 134 奶油面包
- 136 肉松包
- 138 香葱芝士面包
- 140 牛角包
- 142 菠萝包
- 144 坏小子
- 146 手撕包
- 148 丹麦吐司



## »» Chapter 5 ««

### 小西点

- 152 椰子球
- 154 巧克力燕麦能量球
- 156 蛋白薄脆饼
- 158 草莓牛奶布丁
- 160 焦糖布丁
- 162 蓝莓布丁
- 164 水晶玫瑰布丁
- 166 牛奶棒
- 168 奶油松饼
- 170 日式泡芙
- 172 可丽饼
- 174 脆皮蛋挞
- 176 草莓塔
- 178 黄桃派
- 180 核桃酥
- 182 凤梨酥
- 184 蓝莓酥
- 186 风车酥
- 188 蛋黄酥
- 190 拿破仑千层酥



# Part 1

## 烘焙入门

在家做烘焙，是一种乐趣。

酥脆的饼干、软绵的蛋糕、松软可口的面包，

香甜的小西点都让人陶醉在其中。

可是，烘焙不像中餐那样随性，总有一些出乎意料的问题：

“新手入门需要买什么工具呢？”

“什么是奶油打发？”

.....

本章节详细地介绍了关于烘焙所要用到的工具、原料，

以及常见的关于烘焙的基础技能

和给烘焙初学者的十个小建议。

# 烘焙常用工具

工具是烘焙制作的基础，想要制作出美味的食物就必须提前准备好各种所需工具，然后有效地利用这些常见工具做出各式各样的烘焙点心。以下便是烘焙制作时所需用到的工具及其性能和作用。



## 烤箱

烤箱在家庭中使用时一般都是用来烤制一些饼干、点心和面包等食物。它是一种密封的电器，同时也具备烘干的作用。



## 电子称

准确控制材料的量是烘焙成功的第一步，电子秤是非常重要的工具。它适合在西点制作中用来称量需要正确分量的材料。



## 量杯

一般杯壁上都有容量标示，可以用来量取材料，如水、奶油等。但要注意读数时的刻度，量取时还要恰当地选择适合的量程。



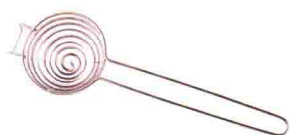
## 量勺

量勺通常是塑料或者不锈钢材质的，是圆形或椭圆状、带有小柄的一种浅勺，主要用来盛液体或细碎的物体。



## 电动搅拌器

电动搅拌器包含一个电机身，配有打蛋头和搅面棒两种搅拌头。电动搅拌器可以使搅拌工作更加快速，材料搅拌得更加均匀。



## 蛋清分离器

一个专门用来分离蛋清和蛋黄的器具，是为了方便烘焙时使用。





### 长柄刮刀

长柄刮刀是一种软质、如刀状的工具，是西点制作中不可缺少的利器。它的作用是将各种材料拌匀，同时它可以将紧紧贴在碗壁的蛋糕糊刮得干干净净。



### 刮板

刮板通常为塑料材质，用于揉面时铲面板上的面、压拌材料，也可以把整好形的小面团移到烤盘上去，还可以用于鲜奶油的装饰整形。



### 玻璃碗

是指玻璃材质的碗，主要用来打发鸡蛋或搅拌面粉、糖、油和水等。制作西点时，至少要准备两个以上玻璃碗。



### 筛子

筛子一般都是不锈钢制成，用来过滤面粉的烘焙工具。它的底部都是漏网状的，可以用于过滤面粉中含有的其他杂质。



### 手动搅拌器

手动搅拌器是制作西点时必不可少的烘焙工具之一，可以用于打发蛋白、黄油等，但使用时费时费力，适合于材料混合搅拌等不费力气的步骤中。



### 擀面杖

中国古老的一种用来压制面条、面皮的工具，多为木制。一般长而大的擀面杖用来擀面条，短而小的擀面杖用来擀饺子皮，而在烘焙中协助用作点心的制作。



### 裱花袋、裱花嘴

裱花袋是呈三角形状的塑料袋，裱花嘴用于定型奶油形状的圆锥形工具。一般是裱花嘴与裱花袋配套使用，把奶油挤出花纹定型在蛋糕上。



### 油刷

油刷长约 20 厘米，一般以硅胶为材质，质地柔软有弹性，且不易掉毛。用于烘焙时模具表面均匀抹油，也能在面包上涂抹酱料。



### 奶油抹刀

奶油抹刀一般用于蛋糕裱花的时候抹平奶油，或者在食物脱模的时候用来分离食物和模具，以及其他各种需要刮平和抹平的地方都可以使用。



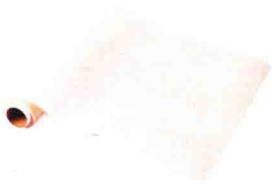
### 蛋糕脱模刀

蛋糕脱模刀长 20 ~ 30 厘米，一般是塑料或者不锈钢的。用蛋糕脱模刀紧贴蛋糕模壁轻轻地划一圈，倒扣蛋糕模即可分离蛋糕与蛋糕模。



### 保鲜膜

保鲜膜是人们用来保鲜食物的一种塑料包装制品，在烘焙中常常用于蛋糕放在冰箱保鲜，阻隔面团与空气接触等步骤。



### 烘焙纸

烘焙纸用于烤箱内烘烤食物时垫在底部，防止食物粘在模具上面导致清洗困难。还可以保证食品的干净卫生。



### 锡纸

锡纸多为银白色，实际上是铝箔纸。当食品需要烘烤时用锡纸包裹可防止烧焦，还能防止水分流失，保留鲜味。



### 不沾油布

不沾油布的表面光滑，不易粘附物质，并且耐高温，可反复使用。烘焙饼干、面包时垫于烤盘面上，防止沾底。



### 吐司模

吐司模，顾名思义，主要用于制作吐司。为了方便，可以在选购时购买金色不粘的吐司模，不需要涂油防粘。



### 活动蛋糕模

圆形活动蛋糕模，主要在制作戚风、海绵蛋糕时使用。使用这种活底蛋糕模比较方便脱模。规格大致上有20厘米、27厘米的。



### 饼干模

在擀好饼干面团后，用造型模具盖出模样再进行烘焙，既可爱又漂亮。



### 布丁模

布丁模一般是由陶瓷、玻璃制成的杯状模具，形状各异，可以用来做布丁等多种小点心，小巧耐看，耐高温。可用白醋和清水清洗。



### 塔模、派盘

制作塔类、派点心的必要工具。塔模、派盘的规格很多，有不同大小、深浅、花边，可以根据需要购买。



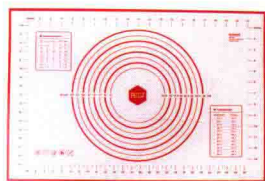
### 蛋糕纸杯

用来制作麦芬蛋糕，也可以制作其他的纸杯蛋糕。有很多种大小和花色可供选择，可以根据自己的爱好购买。



### 齿形面包刀

齿形面包刀形状如普通的厨房小刀，但刀面带有齿锯，一般用来切面包，也可以用来切蛋糕。



### 硅胶垫

硅胶垫具有防滑功能，揉面时将它放在台面上便不会随便乱动，而且上面还有刻度，一举两得，清洗也非常方便。



### 电子计时器

是一种用来计算时间的仪器。种类非常多，一般厨房计时器都是用来观察烘焙时间的，以免时间不够或者超时等。



### 烤箱温度计

测试烤箱温度或食物温度时使用。烤箱温度计的使用方法是，在预热的时候将温度计放入烤箱中，稳定在所需温度时即可放入食物烘烤。

# 烘焙基本材料

烘焙是个奇妙的世界，里面有着无限的可能。善用食物能让它们发挥独特的魅力，撞击出它们奇妙的化学反应。



## 高筋面粉

高筋面粉的蛋白质含量在12.5%~13.5%，色泽偏黄，颗粒较粗，不容易结块，比较容易产生筋性，适合用来做面包。



## 低筋面粉

低筋面粉的蛋白质含量在8.5%左右，色泽偏白，颗粒较细，容易结块，适合制作蛋糕、饼干等。



## 玉米淀粉

俗名六谷粉，白色微带淡黄色的粉末。在烘焙中起到使蛋糕加热后糊化的作用，使之变稠。



## 苏打粉

苏打粉俗称小苏打，又称食物粉，在做面食、馒头、烘焙食物时经常会用到。



## 泡打粉

泡打粉作为膨松剂，一般都是由碱性材料配合其他酸性材料制成，可用来产生气泡，使成品有膨松的口感，常用来制作西式点心。



## 塔塔粉

塔塔粉是一种酸性的白色粉末，用来中和蛋白的碱性，帮助蛋白泡沫的稳定性，并使材料颜色变白，常用于制作戚风蛋糕。



### 奶粉

在制作西点时，使用的奶粉通常都是无脂无糖奶粉。在制作蛋糕、面包、饼干时加入一些可以增加风味。



### 酵母

酵母是一种活的真菌类，能够把糖发酵成酒精和二氧化碳，属于一种比较天然的发酵剂，能够使做出来的烘焙成品口感松软，味道纯正。



### 无糖可可粉

无糖可可粉中含可可脂，不含糖，带有苦味。容易结块，使用之前最好先过筛。



### 绿茶粉

绿茶粉是指在最大限度地保持茶叶原有营养成分的前提下，用绿茶茶叶粉碎成的绿茶茶末，可以用来制作蛋糕、绿茶饼等。



### 芝士粉

芝士粉为黄色粉末状，带有浓烈的奶香味，大多用来制作面包以及饼干等，有增加风味的作用。



### 香草粉

香草粉是表面性状为白色细粒结晶的粉末香料，含有香草的气味，是食品工业生产中常用的香料，能改善食品的口感，增加食品本身的独特香气。



### 糖粉

糖粉的外形一般都是洁白的粉末状，颗粒极其细小，含有微量玉米粉，直接过滤以后的糖粉可以用来制作西式的点心和蛋糕。



### 红糖

红糖又称为黑糖，有浓郁的焦香味。因为红糖容易结块，所以使用前要先过筛或者用水融化。



### 细砂糖

细砂糖是经过提取和加工以后结晶颗粒较小的糖，可以用来增加食物的甜味，还有助于保持材料的湿度、香气。



### 黄油

黄油又叫乳脂、白脱油，是将牛奶中的稀奶油和脱脂乳分离后，使稀奶油成熟并经搅拌而成的。黄油一般应该置于冰箱存放。



### 片状酥油

片状酥油是一种浓缩的淡味奶酪，由水乳制成，色泽微黄，在制作时要先刨成丝，经高温烘烤就会化开。



### 牛奶

营养学家认为，在人类食物中，牛奶是最接近完善的食品。用牛奶来代替水和面，可以使面团更加松软、更具香味。



### 酸奶

酸奶是以新鲜的牛奶作为原料，经过有益菌发酵而成，是一种很好的天然的面包添加剂。



### 淡奶油

淡奶油又叫动物淡奶油，是由牛奶提炼出来的，白色如牛奶状，但是比牛奶更为浓稠。在打发前需要放在冰箱冷藏 8 小时以上。



### 鲜奶油

植物鲜奶油也叫做人造鲜奶油，大多数含有糖分，白色如牛奶状，同样比牛奶浓稠。通常用于打发后装饰糕点或制作慕斯。



### 植物油

制作西点时用的植物油一定要是无色无味的，最好是用玉米油。不要使用花生油这类有浓郁味道的油。



### 吉利丁片

又称动物胶、明胶，呈透明片状，食用时需先以 5 倍的冷水泡开，可溶于 40℃ 的温水中。一般用于制作果冻及慕斯蛋糕。



### 琼脂

琼脂是植物胶的一种，具有凝固性、稳定性，能与一些物质形成络合物等物理化学性质。广泛用于果冻、冰淇淋、糕点、软糖、羹类食品的制作。





### 蜂蜜

蜂蜜即蜜蜂酿成的蜜，主要成分有葡萄糖、果糖、氨基酸，还有各种维生素和矿物质，是一种天然健康的食品。



### 枫糖浆

枫糖浆香甜如蜜，风味独特，富含矿物质，而且它的甜度没有蜂蜜高，糖分含量约为66%，是搭配面包、蛋糕成品的最佳食品。



### 鸡蛋

鸡蛋的营养丰富，在制作面包、蛋糕的过程中常用到。鸡蛋最好放在冰箱内保存，把鸡蛋的大头朝上、小头朝下放。



### 红豆

深红色，颗粒状。一般用红豆制作红豆粥、红豆糖水者较多。红豆有润肤养颜的作用，所以尤为受到女性朋友的喜爱。



### 葡萄干

葡萄干是由葡萄晒干加工而成的，味道鲜甜，不仅可以直接食用，还可以被放在糕点中加工成食品，供人品尝。



### 蔓越莓干

蔓越莓干又叫做蔓越橘、小红莓，经常用于面包、糕点的制作，可以增添烘焙甜品的口感。