

微体兔 SWEETI 美食系列

我的

微体兔美食 |

零基础烘焙书

轻松学做 67 道幸福甜点

逾 350 000 000 人次点赞分享

微体社区——主编



扫一扫二维码
魔法烘焙「码」上学

媒体支持 搜狐视频 youku 优酷 iQIYI 爱奇艺 腾讯视频

联合推荐



烘焙教父 黎国雄



烹饪大师 甘智荣



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

一台烤箱，一块黄油，几个鸡蛋，再加上一点儿面粉，
几种不同的组合，就可以如魔术般地变幻出多种烘焙小点，
让浓郁的香气飘满房间的每一个角落。



中国纺织出版社
官方微博



中国纺织出版社
官方微信



中国纺织出版社
天猫旗舰店





微体兔美食系列

微体兔美食 I

微体社区 / 主编

我的零基础 烘焙书



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

微体兔美食. I, 我的零基础烘焙书 / 微体社区主
编. — 北京: 中国纺织出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-5180-3680-6

I. ①微… II. ①微… III. ①烘焙—糕点加工 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131929号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博<http://weibo.com/2119887771>
深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2017年8月第1版第1次印刷
开本: 889×1194 1/32 印张: 5
字数: 70千字 定价: 42.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Contents



壹 CHAPTER

我的第一堂手作烘焙课

1 萌趣小造型：愤怒的小兔	12
2 小清新最爱：小蘑菇饼干	14
3 磨牙小零食：燕麦馋嘴饼干	16
4 枣味飘香：红枣饼干	18
5 多重口味：双莓杏仁曲奇	20
6 甜美的香气：蔓越莓瑞士卷	22
7 微苦的妙趣：可可蛋糕卷	25
8 别样酥脆香：黄油曲奇	28
9 圈起来的小卷：双色饼干	30
10 小杯的乐趣：纸杯哈雷蛋糕	32
11 鲜脆小圆：车厘子饼干	34
12 果香小蛋糕：车厘子蛋糕	36
13 简单的美味：原味戚风蛋糕	38
14 错觉系美食：棒棒糖蛋糕	40
15 粉红色的心意：火龙果酸奶蛋糕	42



贰 CHAPTER

好吃！唤醒懒人的早餐系点心

16 厚实的果肉：苹果沙妮	46
17 风靡吃货圈：奶酪包	48
18 异国风味：巴西奶酪小面包	50
19 餐桌上的华丽：面包秀	52
20 咸香滋味：金枪鱼面包	54
21 法式浪漫：奶香片	56
22 混搭的时尚：面包布丁	58
23 黑色的魔力：巧克力布朗尼	60
24 扯不断的爱恋：芝士焗红薯	62
25 浓郁的味道：葱香肉松面包	64
26 纸杯即视感：淡奶油小蛋糕	67



叁

CHAPTER 3

赴一场优雅的下午茶派对

27 小资情结：舒芙蕾	72
28 味蕾双重奏：奶酪布丁	74
29 经典焦香味：焦糖布丁	76
30 弹牙爽滑：芒果布丁	78
31 美味下午茶：芬兰吉士蛋糕	80
32 奶香四溢：岩烧乳酪	82
33 轻松搞定：轻乳酪蛋糕	84
34 甜点控最爱：雪媚娘	86
35 粒粒分明：樱桃派	88
36 细腻的口感：香滑栗子泥	90
37 丰富的口感：水果塔	92
38 每天好心情：笑脸比萨	94
39 特色美食：广式手工蛋挞	96



CHAPTER

暖心又暖胃的治愈系小食

40 精致又可口：沙瓦琳	100
41 媲美甜甜圈：车轮泡芙	102
42 超级可爱：迷你小泡芙	104
43 杯子也能吃：曲奇杯	106
44 薄脆好滋味：杏仁瓦片	108
45 做过就会爱上：紫薯酥	110
46 台湾美食：凤梨酥	112
47 一口一个：酥皮奶油泡芙	114
48 金黄酥脆：肉松蛋黄酥	117
49 入口即化：斑马杯	120
50 不腻味的甜品：芒果榴莲班戟	122
51 优质凉品的美味：酸奶紫薯泥	124
52 在家就能做：猪肉脯	126
53 口袋小零食：蔓越莓牛轧糖	128



15

CHAPTER

拥有清凉魔法的冷饮 & 甜点

- 54 嘻嘻哈哈过夏天：西哈汽泡水 132
- 55 即学即会：咖啡冰激凌 134
- 56 无法割舍的饮品：抹茶星冰乐 136
- 57 剔透的美：清凉冰果冻 138
- 58 风味奶茶：奶盖三兄弟 140
- 59 亦假亦真：西瓜果冻 142
- 60 美容养颜甜点：木瓜牛奶冻 144
- 61 会爆浆的蛋糕：蜂蜜凹蛋糕 146
- 62 无桃子不夏天：蜜桃冰茶 148
- 63 拼色的艺术：三色小方 150
- 64 抓住夏天的尾巴：酸奶慕斯 152
- 65 可以吃的盆栽：盆栽奶茶 154
- 66 花儿朵朵开：玫瑰仙草奶茶 156
- 67 细腻的果饮：水果思慕雪 158



微体兔美食系列

微体兔美食 I

微体社区 / 主编

我的零基础 烘焙书



 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

微体兔美食. I, 我的零基础烘焙书 / 微体社区主
编. — 北京: 中国纺织出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5180-3680-6

I. ①微… II. ①微… III. ①烘焙—糕点加工 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131929号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博<http://weibo.com/2119887771>
深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2017年8月第1版第1次印刷
开本: 889×1194 1/32 印张: 5
字数: 70千字 定价: 42.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

作者序

我与烘焙的不解之缘

还记得小时候喜爱的曲奇饼干吗？每逢过节能收到一盒就能开心好几天。走过面包店，一阵一阵的黄油香让人闻的心花怒放，这种口感松脆、入口香甜的曲奇饼干，以前从来没想到自己能在家中制作出这份甜蜜。你是否已经有了拿手的小甜点？又或者还没有开始这奇妙的烘焙之路？那种把饼干包装好作为礼物送出去，“看，这是我烤的，你一定要尝一口！”的心情，只要试过了，相信会让你着迷。

都说一入烘焙深似海，一点都没错。从选料开始，高粉、中粉和低粉的区别；和面，让每一粒粉末都完全融合；黄油和奶油的打发；酥皮的制作方法等。所有食材的配比，甜度的把控，反复琢磨和研究，是成功的开始。注重

Preface



细节和调配方式，再用足够的耐心去完成。烤箱是个神秘的盒子，在食材进入烤箱的那一刻，期待加倍，忍不住守在旁边，想象出炉时候的样子。成功时的欣喜恨不得跟所有人分享，失败了止不住回忆问题出在哪里，接着又魔性的要去重做。

《老友记》中有一个情节，菲比说要给莫妮卡一份订婚礼物，莫妮卡说那我就你外祖母的曲奇食谱，这样我将会成为世界上最会做曲奇的妈妈！看，这就是一份食谱带来的超大满足感。烘焙不仅仅是食材的交流，做出来的再分享，这个过程更是人与人之间的交流。朋友们聚会的下午茶，带上一个刚出炉的芝士蛋糕，大家一哄而上瞬间抢光。啊……还没拍照呢！你看着大家乐呵呵的笑了，“好吃吗？好吃我下次再做。”

还有越来越多的家长带着孩子去上亲子烘焙课，一起揉面，一起烘烤，一起等待。原来是这样啊，无论是做好或做坏，我们之间多了很多话说，我就觉得很开心了。

“选择一份喜欢的职业，这样不论是上班或是下班时间，都是快乐的。”作为微体社区的创办人，选择美食作为职业，小伙伴们也是非常羡慕，并且爱吃、爱喝、爱折腾的我每天都过得很开心，好东西就必须分享！我们的每一个食谱，都要花费很多时间精力研究配方，出品的每一个视频也都会花几个小时甚至几天的时间录制，最终剪辑出来的成片也不过几分钟而已，融入了大家的心血和感悟。

书中记录的经典食谱和步骤都是我们的心意之选，感谢微体社区团队所有伙伴的帮助，也感谢这些日子里与我们一直相伴的粉丝们。

微体社区创始人

小溪

Contents



壹 CHAPTER

我的第一堂手作烘焙课

- 1 萌趣小造型：愤怒的小兔 12
- 2 小清新最爱：小蘑菇饼干 14
- 3 磨牙小零食：燕麦馋嘴饼干 16
- 4 枣味飘香：红枣饼干 18
- 5 多重口味：双莓杏仁曲奇 20
- 6 甜美的香气：蔓越莓瑞士卷 22
- 7 微苦的妙趣：可可蛋糕卷 25
- 8 别样酥脆香：黄油曲奇 28
- 9 圈起来的小卷：双色饼干 30
- 10 小杯的乐趣：纸杯哈雷蛋糕 32
- 11 鲜脆小圆：车厘子饼干 34
- 12 果香小蛋糕：车厘子蛋糕 36
- 13 简单的美味：原味戚风蛋糕 38
- 14 错觉系美食：棒棒糖蛋糕 40
- 15 粉红色的心意：火龙果酸奶蛋糕 42



贰 CHAPTER

好吃！唤醒懒人的早餐系点心

16 厚实的果肉：苹果沙妮	46
17 风靡吃货圈：奶酪包	48
18 异国风味：巴西奶酪小面包	50
19 餐桌上的华丽：面包秀	52
20 咸香滋味：金枪鱼面包	54
21 法式浪漫：奶香片	56
22 混搭的时尚：面包布丁	58
23 黑色的魔力：巧克力布朗尼	60
24 扯不断的爱恋：芝士焗红薯	62
25 浓郁的味道：葱香肉松面包	64
26 纸杯即视感：淡奶油小蛋糕	67



叁 CHAPTER 3

赴一场优雅的下午茶派对

- 27 小资情结：舒芙蕾 ▶ 72
- 28 味蕾双重奏：奶酪布丁 ▶ 74
- 29 经典焦香味：焦糖布丁 ▶ 76
- 30 弹牙爽滑：芒果布丁 ▶ 78
- 31 美味下午茶：芬兰吉士蛋糕 ▶ 80
- 32 奶香四溢：岩烧乳酪 ▶ 82
- 33 轻松搞定：轻乳酪蛋糕 ▶ 84
- 34 甜点控最爱：雪媚娘 ▶ 86
- 35 粒粒分明：樱桃派 ▶ 88
- 36 细腻的口感：香滑栗子泥 ▶ 90
- 37 丰富的口感：水果塔 ▶ 92
- 38 每天好心情：笑脸比萨 ▶ 94
- 39 特色美食：广式手工蛋挞 ▶ 96



目录 CHAPTER

暖心又暖胃的治愈系小食

40 精致又可口：沙瓦琳	100
41 媲美甜甜圈：车轮泡芙	102
42 超级可爱：迷你小泡芙	104
43 杯子也能吃：曲奇杯	106
44 薄脆好滋味：杏仁瓦片	108
45 做过就会爱上：紫薯酥	110
46 台湾美食：凤梨酥	112
47 一口一个：酥皮奶油泡芙	114
48 金黄酥脆：肉松蛋黄酥	117
49 入口即化：斑马杯	120
50 不腻味的甜品：芒果榴莲班戟	122
51 优质凉品的美味：酸奶紫薯泥	124
52 在家就能做：猪肉脯	126
53 口袋小零食：蔓越莓牛轧糖	128