



传遍全球的烘焙香味

# 烘出世界美食

黎国雄 编著

不用培训，在家就能做出的美食 🍷 四大洲的面包、蛋糕和甜点配方



一图一步骤  
清楚易学

 辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



传遍全球的烘焙香味

# 烘出世界美食

黎国雄 编著

辽宁科学技术出版社

沈阳

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

烘出世界美食 / 黎国雄编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-5381-9894-2

I. ①烘… II. ①黎… III. ①烘焙—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 174883 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×238mm

印 张: 8

字 数: 300 千字

出版时间: 2016 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2016 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵淑新

责任校对: 众 合

---

书 号: ISBN 978-7-5381-9894-2

定 价: 32.80 元

联系电话: 024—23284376

邮购热线: 024—23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http: //www.lnkj.com.cn



# 目录

Contents

## PART 01 || 烘焙常识 ||

- 烘焙材料与工具 / 6
- 一般用量的换算方式 / 7
- 制作技巧 / 9
- 常用面团制作 / 10

## PART 02 || 亚洲美食 ||

- 日式小鸡馒头 / 12
- 印度烤饼 / 14
- 蛋挞 / 16
- 水果挞 / 18
- 椰子挞 / 20
- 蜜桃挞 / 22
- 木瓜挞 / 24
- 紫糯米蓝莓吐司面包 / 26
- 抹茶红豆吐司面包 / 28
- 花形面包 / 30
- 五谷菠萝面包 / 32
- 杏仁奶油蛋糕 / 34
- 栗子磅蛋糕 / 36
- 豆渣蛋糕 / 38
- 草莓大理石饼干 / 40
- 蝴蝶酥 / 42
- 羊角酥 / 44
- 绿茶酥 / 46
- 黄金枣泥卷 / 48
- 香蕉吐司布丁 / 50
- 椰蓉面包 / 52

## PART 03 || 欧洲美食 ||

- 英式玛芬 / 56
- 费南雪 / 58

- 双莓贝果 / 60
- 全麦面包 / 62
- 橄榄面包 / 64
- 苏打面包 / 66
- 布里欧修面包 / 68
- 奶茶十字餐包 / 70
- 鸡肉咖喱面包 / 72
- 全麦德国小圆面包 / 74
- 佛卡夏面包 / 76
- 德国结面包 / 78
- 卡布奇诺面包卷 / 80
- 意大利面包棒 / 82
- 咕咕洛芙面包 / 84
- 海绵蛋糕 / 86
- 舒芙蕾乳酪蛋糕 / 88
- 全麦饼干 / 90
- 炼乳法国长棍面包 / 92

## PART 04 || 美洲美食 ||

- 热狗面包 / 96
- 马铃薯美乃滋面包 / 98
- 软心巧克力布朗尼 / 100
- 蔬菜面包 / 102
- 苹果蛋糕 / 104
- 果酱三明治蛋糕 / 106
- 酥皮葡萄派 / 108
- 蓝莓乳酪派 / 110
- 咖啡乳酪蛋挞 / 112
- 香甜樱桃挞 / 114
- 核桃裸麦面包 / 116

## PART 05 || 非洲美食 ||

- 山形白吐司面包 / 121
- 玉米面包 / 122
- 熔岩巧克力蛋糕 / 124
- 非洲面包 / 126



传遍全球的烘焙香味

# 烘出世界美食

黎国雄 编著

辽宁科学技术出版社

沈阳

## 图书在版编目(CIP)数据

烘出世界美食 / 黎国雄编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5381-9894-2

I. ①烘… II. ①黎… III. ①烘焙—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第174883号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×238mm

印 张: 8

字 数: 300千字

出版时间: 2016年9月第1版

印刷时间: 2016年9月第1次印刷

责任编辑: 赵淑新

责任校对: 众 合

---

书 号: ISBN 978-7-5381-9894-2

定 价: 32.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http: //www.lnkj.com.cn

# 传遍全球的烘焙香味

烘焙食品起源于西方，就连“烘焙”这个词都是由英文“Baking”翻译过来。但是，随着世界各地人们文化交流的加强，食品的加工、制作、食用方式，各种饮食文化也不再局限于一个地方。美味的食物能够走向全世界，并且在流传的过程中不断变化。世界绝大多数国家中，无论是人们的主食还是副食品，烘焙食品都占有十分重要的地位。因此，我国烘焙食品也迎来了大发展的时期。如今，烘焙食品已经十分常见，不管是在欧洲、美洲、亚洲还是非洲，它们既保有着自身的特色，也会在一定程度上入乡随俗，和当地的饮食文化相结合，产生一些新的特色。

烘焙食品味道芳香甜美，而且富有很高的营养价值，其主料小麦粉在蛋白质含量上是大米的2~3倍，其含钙量约为大米的4倍，非常值得人们选择。同时又能充分地展示厨艺，不单吃起来其乐无穷，做起来也是趣味满满。这些烘焙食品，可以制作后冷藏起来日常食用，也可以作为朋友亲戚小聚时的甜点，更可以在生日喜庆时增添气氛。漫步街头，那些自产自销的烘焙糕点房比比皆是，随时可买到新鲜的面包、蛋糕和点心。而点缀在巴黎、维也纳、阿姆斯特丹等欧洲名城中的露天咖啡座，更富有一种浪漫和温馨的情调，在都市美景陪衬下享用点心和饮料，别有一番情趣。

《烘出世界美食》为您提供世界四大洲的经典烘焙美食，从材料、制作方法到制作贴士，全方位地给您提供方向和参考。

烘焙的香味早已传遍全球，愿它能给您的生活增添许多色彩！





# 目录

Contents

## PART 01 || 烘焙常识 ||

- 烘焙材料与工具 / 6
- 一般用量的换算方式 / 7
- 制作技巧 / 9
- 常用面团制作 / 10

## PART 02 || 亚洲美食 ||

- 日式小鸡馒头 / 12
- 印度烤饼 / 14
- 蛋挞 / 16
- 水果挞 / 18
- 椰子挞 / 20
- 蜜桃挞 / 22
- 木瓜挞 / 24
- 紫糯米蓝莓吐司面包 / 26
- 抹茶红豆吐司面包 / 28
- 花形面包 / 30
- 五谷菠萝面包 / 32
- 杏仁奶油蛋糕 / 34
- 栗子磅蛋糕 / 36
- 豆渣蛋糕 / 38
- 草莓大理石饼干 / 40
- 蝴蝶酥 / 42
- 羊角酥 / 44
- 绿茶酥 / 46
- 黄金枣泥卷 / 48
- 香蕉吐司布丁 / 50
- 椰蓉面包 / 52

## PART 03 || 欧洲美食 ||

- 英式玛芬 / 56
- 费南雪 / 58

- 双莓贝果 / 60
- 全麦面包 / 62
- 橄榄面包 / 64
- 苏打面包 / 66
- 布里欧修面包 / 68
- 奶茶十字餐包 / 70
- 鸡肉咖喱面包 / 72
- 全麦德国小圆面包 / 74
- 佛卡夏面包 / 76
- 德国结面包 / 78
- 卡布奇诺面包卷 / 80
- 意大利面包棒 / 82
- 咕咕洛芙面包 / 84
- 海绵蛋糕 / 86
- 舒芙蕾乳酪蛋糕 / 88
- 全麦饼干 / 90
- 炼乳法国长棍面包 / 92

## PART 04 || 美洲美食 ||

- 热狗面包 / 96
- 马铃薯美乃滋面包 / 98
- 软心巧克力布朗尼 / 100
- 蔬菜面包 / 102
- 苹果蛋糕 / 104
- 果酱三明治蛋糕 / 106
- 酥皮葡萄派 / 108
- 蓝莓乳酪派 / 110
- 咖啡乳酪蛋挞 / 112
- 香甜樱桃挞 / 114
- 核桃裸麦面包 / 116

## PART 05 || 非洲美食 ||

- 山形白吐司面包 / 121
- 玉米面包 / 122
- 熔岩巧克力蛋糕 / 124
- 非洲面包 / 126



PART 01

# 烘焙常识



## 烘焙材料与工具

| 工具   | 简介  |
|------|---|
| 烤箱   | 烤箱的容积至少应为 13 升，否则做不了太大的糕点。  |
| 烤盘   | 烤盘的尺寸一般为 8 英寸左右，材质上玻璃、陶瓷、金属皆可。  |
| 打蛋器  | 最好选用电动打蛋器，减少人力。当然也可以选用手动打蛋器。  |
| 筛网   | 用于过筛面粉，要选择细密的筛网。  |
| 橡皮刮刀 | 主要用于搅拌面糊，当面糊粘底时，使用刮刀翻拌就会十分顺手。通常，软质的刮刀使用起来更方便。   |
| 秤    | 弹簧秤或电子秤都可以，只要能精确到克。蛋糕的原料配比必须准确，否则味道就不同了。  |
| 量勺   | 量勺通常是一套 4 把。规格为 1/4 小匙、1/2 小匙、1 小匙和 1 大匙。（1 大匙 = 3 小匙 = 15 毫升；1 小匙 = 5 毫升；1/2 小匙 = 2.5 毫升；1/4 小匙 = 1.25 毫升） |
| 分蛋器  | 分蛋器可以帮助分离蛋黄和蛋清。   |
| 烘焙纸  | 俗称油纸，在烘焙过程中起到防粘的作用。如果不使用油纸，也可以在烤盘中均匀地抹上一层薄油，再均匀地筛上一层薄薄的面粉。  |
| 冷却架  | 如果没有，也可以用烤箱中的烤网替代。  |

## 一般用量的换算方式

### 1. 液体容量的换算

1 杯=240毫升

1 大匙 =15 毫升

1 小匙 =5 毫升

1/2 小匙 =2.5 毫升

1/4 小匙 =1.25 毫升



### 2. 干性材料的容量换算

1/4 小匙 =1.5 克

1/2 小匙 =2.5 克

3/4 小匙 =4 克

1 小匙 =5 克

1 大匙 =15 克

1 杯 =250 克

### 3. 重量的换算

1 盎司 ≈ 28 克

16 盎司 =454 克 =1 磅

### 4. 常见表述的换算

奶油

1 大匙 ≈ 13 克

1 杯 ≈ 227 克

牛奶

1 大匙 ≈ 14 克

1 杯 ≈ 227 克

奶粉

1 大匙 ≈ 6.25 克

蛋(连壳)1 个 ≈ 60 克

蛋黄 1 个 ≈ 20 克

蛋白 1 个 ≈ 35 克

细砂糖 1 杯 ≈ 200 克

糖粉 1 杯 ≈ 130 克

粗砂糖 1 杯 ≈ 200 ~ 220 克

糖浆 1 大匙 ≈ 21 克

棉白糖(过筛)1 杯 ≈ 130 克

面粉 1 杯 ≈ 120 克

玉米粉 1 大匙 ≈ 12.6 克

可可粉 1 大匙 ≈ 7 克

花生酱 1 大匙 ≈ 16 克



蜂蜜

1 大匙  $\approx$  21 克1 杯  $\approx$  340 克碎干果 1 杯  $\approx$  114 克葡萄干 1 杯  $\approx$  170 克干酵母 1 小匙  $\approx$  3 克盐 1 小匙  $\approx$  5 克发粉(泡打粉)1 小匙  $\approx$  4 克小苏打 1 小匙  $\approx$  4.7 克塔塔粉 1 小匙  $\approx$  3.2 克

## 5. 蛋糕圆形模具尺寸的换算

### 【换算尺寸】

| 换算尺寸<br>原尺寸 | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   |
|-------------|------|------|------|------|------|------|------|
| 6           | 1.00 | 1.36 | 1.78 | 2.25 | 2.78 | 3.36 | 4.00 |
| 7           | 0.74 | 1.00 | 1.31 | 1.63 | 2.04 | 2.50 | 2.94 |
| 8           | 0.56 | 0.77 | 1.00 | 1.27 | 1.56 | 1.89 | 2.25 |
| 9           | 0.44 | 0.60 | 0.79 | 1.00 | 1.24 | 1.49 | 1.78 |
| 10          | 0.36 | 0.49 | 0.64 | 0.81 | 1.00 | 1.21 | 1.44 |
| 11          | 0.30 | 0.41 | 0.53 | 0.67 | 0.83 | 1.00 | 1.19 |
| 12          | 0.25 | 0.34 | 0.44 | 0.56 | 0.69 | 0.84 | 1.00 |

### 【换算方法】

例如，原配方使用的是 8 英寸圆模的用量，想换成 10 英寸圆模，则在左侧“原尺寸”一栏找到 8，在右侧“换算尺寸”一栏找到 10，对应的数字是 1.56。那么把 8 英寸配方的用量全部乘以 1.56 就可以得到 10 英寸配方的用量。

## 制作技巧

### 1. 筛面粉

蓬松的面粉能够提升蛋糕的品质，因此筛面粉的环节十分重要。要选用细密的筛子，面粉最好过筛两次。如果蛋糕的配料里有多种面粉，可以将它们加到一起过筛，过筛的过程也能够将它们混合起来。如果材料中有泡打粉，尤其需要混合过筛。

### 2. 分蛋

首先要选优质鸡蛋。表面光滑，甚至有黑点的蛋通常不新鲜。新鲜的鸡蛋蛋壳手感粗糙。接下来是分蛋，如果你有专门的分离器，只需要把蛋敲下去。如果没有，只需要一点点技艺：将蛋壳敲成两半，然后像玩杂技一样将蛋黄迅速地在两个蛋壳间倒来倒去，让蛋清流到下面的碗里去。

### 3. 刮皮

橙子皮、柠檬皮是常用材料。刮皮前要将皮洗净，用磨刨器最细的一面在橙子或柠檬的表面磨，注意不要磨到表皮下的白色内皮，不然会带有苦味。如果想要长条的皮，也可以使用专门的刮皮器。

### 4. 融化奶油

奶油的融化通常使用隔热水的办法，

也可以用烤箱，一般融化成稀糊状就可以了。

### 5. 融化巧克力

巧克力也可以用隔热水的方法来融化，水温 50℃ 左右即可。先把巧克力掰成小块，一边加热一边搅拌，融化效果更好。一般需要加热 2 ~ 3 分钟。

### 6. 打发鲜奶油

打发奶油需要用到的道具是打蛋器或搅拌器，通常搅拌至形成柔软小山尖且尖峰柔软，会往下弯。如果是用来挤花，则搅拌至顶端稍硬。

### 7. 溶解吉利丁

使用吉利丁前，要将其浸泡在凉水中，使其吸水软化。通常溶解比例是 1 小匙的吉利丁配 1 大匙的水，先浸泡 5 分钟，然后隔热水加热，直到吉利丁清澈透明且溶解为止。

### 8. 表皮亮色

蛋黄液可以使表皮的色彩更亮丽，如果你想要更深的色调，可以在蛋黄液中加入数滴酱油，但一定注意不要加得太多。

## 常用面团制作——【千层酥皮面团】

### 【配方】

低筋面粉 220 克 / 高筋面粉 30 克 / 黄油 220 克 / 细砂糖 5 克 / 食盐 1.5 克 / 水 125 克

### 【做法】

1. 将高筋面粉、低筋面粉、细砂糖、食盐、水、软化的 40 克黄油混合到一起。



2. 把材料拌匀，揉成面团，加水的节奏注意要配合面团揉合的程度。盖上保鲜膜，冷藏发酵 1 小时。



3. 剩余的 180 克黄油用两张保鲜纸夹着，擀平成长方形薄片。



4. 面团发酵完成后，压一下挤出气体，然后擀成长方形薄片，长度约为黄油片宽度的 3 倍，宽度比黄油片的长度稍长一点。



5. 取出黄油片，放在面饼上，将面饼包起来，接合处捏紧，再擀成长方形状。



6. 将面饼的两端向中线折过来，折好后再对折一次，静置发酵 20 分钟。发酵完成后，重复做法 5，再发酵 20 分钟，对折后放入烤箱，以 180℃ 烤制 15 分钟左右。



### 美味魔法

压平黄油时，如果黄油有软化迹象，可以放回冰箱冷藏一下。擀面饼时，可以在案板上撒一点面粉，防止粘板。蛋挞皮、酥皮的制作方法均可参考此面团的作法。

PART 02

# 亚洲美食





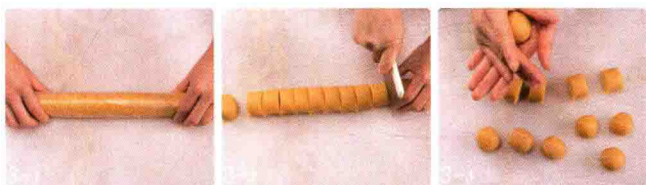
## 日式小鸡馒头

### 【配方】

奶油(微熔) 225克 / 鸡蛋(室温) 1个 / 蜂蜜 90克  
 酱油 15克 / 低筋面粉 500克 / 奶粉 30克  
 栗子泥 860克 / 核桃仁 100克 / 黑芝麻少许

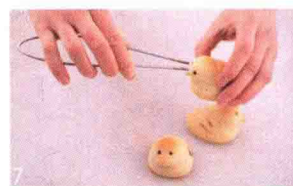






### 【做法】

1. 把鸡蛋加入奶油里，一起拌匀；然后加入蜂蜜和酱油，再次拌匀。
2. 筛入混合好的低筋面粉和奶粉，慢慢拌匀，和成柔软的面团。
3. 把面团分成 24 等份。
4. 将栗子泥拌松。核桃仁放入烤箱内小烤一会儿，这时该可以闻到香味了。将两者拌匀，同样分成 24 等份。如果手法精准，也可不做预分。
5. 用面团把馅包起来，包好后外层敷上面粉。
6. 将面团一个个捏出小鸡形状，用黑芝麻做眼睛。
7. 塑型完毕，放入烤箱，用 80℃ 烤制 20 分钟左右。



### 美味魔法

栗子泥分量略多，用手搅拌可能会有难度，推荐使用搅拌机。包馅时注意不要将馅包到表面上，会影响美观度。核桃仁如果偏大，可以切碎一些。