

23

Meishi Tianxia
美食天下 第一辑

详细的步骤图，细致的做法解说，
摆脱失败的困扰，尽享烘焙成功体验。

零失败学烘焙

经典饼干、蛋糕、面包一次成功

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

每款点心的配方都是经过多次实践所得，加上实用的烘焙贴士，按照配方计量及图文所示步骤去做，便能少走弯路，一次成功！



《美食天下》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

零失败学烘焙

《美食天下》编委会 编


重庆出版集团  重庆出版社


图书在版编目(CIP)数据

零失败学烘焙 / 《美食天下》编委会编. —重庆:
重庆出版社, 2012.11
(美食天下·第1辑)
ISBN 978-7-229-05893-7
I. ①零… II. ①美… 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266475号

美食天下 第一辑

零失败学烘焙

出版人: 罗小卫	设计统筹: 韩少杰
策划:  华章同人	版式设计: 韩少杰
责任编辑: 陈建军	封面设计: 夏鹏
特约编辑: 徐艳硕	美术编辑: 吴金周
文字撰稿: 范淑岑	图片拍摄: 范淑岑 刘飞

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



目录 Contents

Part 1

成功烘焙必备的技巧

- 4 烘焙技巧1：层次
- 5 烘焙技巧2：打发
- 9 烘焙技巧3：面团的各个阶段

Part 2

最易上手的美味饼干

- 10 苏打饼干
- 12 甜酥小饼干
- 14 手工小圆饼
- 16 蛋白饼干
- 16 拇指饼干
- 17 夹心饼干
- 17 芝麻咸饼干
- 18 奶油栗子饼干

- 20 果仁饼干
- 22 杏仁瓦片饼
- 22 花生饼干
- 23 枫叶饼干
- 23 手绘小熊饼干
- 24 奶油曲奇
- 26 法式葡萄曲奇
- 28 蔬菜甜饼干
- 30 可可饼干圈
- 32 圣诞卡通姜糖饼屋

Part 3

一试就成功的诱人蛋糕

- 34 蓝莓蛋糕卷
- 36 甜蜜红豆蛋糕
- 37 肉松蛋糕卷
- 37 葡萄干椰香蛋糕

- 38 咖啡戚风蛋糕
- 40 经典海绵蛋糕
- 42 千层蛋糕
- 42 多味小蛋糕
- 43 蜂蜜蛋糕
- 44 抹茶红豆蛋糕
- 45 黑森林蛋糕
- 45 草莓奶酪蛋糕
- 46 夹馅小蛋糕
- 46 香蕉麦芬蛋糕
- 47 草莓大理石蛋糕

Part 4

好学易做的 松软面包

- 48 全麦吐司
- 50 法式短棍面包
- 52 鲜奶QQ面包
- 54 红提牛角面包
- 55 枫糖胡萝卜吐司
- 55 香草全麦面包
- 56 粟米苹果面包
- 56 葡萄干桃仁面包
- 57 毛毛虫面包
- 58 香蒜面包片
- 60 土耳其面包
- 61 桃仁干酪面包
- 61 肉松霍夫面包
- 62 肉松面包

Part 5

一学就会的 花式西点

- 64 奶油泡芙
- 66 水果可丽饼
- 66 蓝莓慕斯
- 67 椰子塔
- 68 什锦果蔬比萨
- 70 火腿鲜虾比萨



Part 1

成功烘焙必备的技巧

烘焙之中，最重要、最常用的工序是层次与打发，它们都不能单独存在于烘焙的世界之中，与各种技艺混合交融，幻化成多变的美味甜点，这便是它们的魅力所在。

烘焙
技巧

1

层次

这里所说的层次主要是针对在制作面包、蛋糕等甜点时，最重要的酥皮面团。酥皮面团中并没有添加任何化学膨发剂，却能达到烘焙后酥松膨胀的效果由于面团中包裹了大量油脂，在经过反复层层相叠擀制之后，加热时油脂会融化在面团之中，形成了多层次的酥松口感！

用料：高筋面粉500克，细砂糖15克，白醋10毫升，全蛋液30克，黄油45克，麦淇淋400克。

做法：① 将高筋面粉、细砂糖、白醋、全蛋液充分搅拌，揉成面团，加入融化的黄油，直至与面团完全融合在一起。② 将麦淇淋外皮撕掉，整成规整的长方形备用。③ 将面团放在砧板上，擀成面片包入麦淇淋，面团四角向内折使接缝处密合。④ 将包裹好麦淇淋的面团擀成面片，再折成四折，重将折好面团，擀成面片后，放置室温中充分松弛约30分钟，取出，再四折第三次重复，继续放置松弛约20分钟即可。



烘焙
技巧

2

打发

在烘焙小点心、蛋糕、面包时，制作过程中总会出现打发的字眼，有蛋白打发、全蛋打发、黄油打发、鲜奶油打发，对于初学烘焙者来说，它们有没有技巧可循呢？

突破打发难点——蛋白

想要烘焙出漂亮又好吃的蛋糕，除了各种用料比例要正确之外，蛋白的打发是其中极为关键的一步，如果你是一位烘焙课堂的初学者，那么你一定要对自己充满信心。只要打出漂亮的蛋白，一款精致的蛋糕也就离你不远了，以下就是蛋白打发的三大关键步骤。

加入细砂糖：首先将蛋白置于干净且无油无水的圆底容器中，利用电动打蛋器将蛋白按同一方向不停搅打，直至出现大泡沫时，分次等量将细砂糖加入蛋白之中，此时加入细砂糖可帮助蛋白起泡，充分注入空气，有效增大蛋白泡沫的体积。



湿性发泡：蛋白在搅打的过程中，会产生越来越多的细小泡

沫，直到整个蛋白成为类似于鲜奶油般的雪白泡沫，此时可以将电动打蛋器关掉，举起，如果蛋白泡沫会从打蛋器的瓜型头滴落下来，此阶段便称为湿性发泡，此时的蛋白适用于制作慕斯或天使蛋糕。



干性发泡：在蛋白湿性发泡阶段继续用电动打蛋器搅打，直至电动打蛋器关掉后举起，蛋白泡沫不会随着打蛋器滴落下来的状态，为干性发泡或称硬性发泡，此阶段的蛋白糊适合用来制作戚风蛋糕，或是装饰所用到的蛋白。



突破打发难点——全蛋

蛋黄中含有油脂成分，会阻碍蛋白的打发。但是蛋黄中除了油脂成分，还含有卵磷脂及胆固醇等天然乳化剂。当蛋黄与蛋白为1:2的比例时，蛋黄的乳化作用会大大增加，并且极易与蛋白中的空气形成乳状泡沫，所以依然可以打发出细致的泡沫，是制作海绵蛋糕的主要步骤之一。

拌匀加温：由于蛋黄中含有油脂成分，所以打发速度不如蛋白打发迅速，但如果在打发前将全蛋蛋液稍加温至约40℃，就可以有效降低蛋黄的黏稠度，加速打发速度。所以，在打发全蛋的时候，要将细砂糖与全蛋蛋液充分混合，再置于火上，以小火加热，加热时要不断以木勺或电动打蛋器搅拌，以避免蛋液受热不均。但要控制好加热温度，如果把全蛋加热到了沸

腾，那就要重新换装备了，冷却后的全蛋也是不能继续使用的。



泡沫细致：全蛋蛋液与细砂糖混合均匀后，在小火上加热时，用木勺或电动打蛋器不断快速搅打蛋液，最好以电动打蛋器的中高速搅打，这样全蛋比较容易被打发。一直搅打至蛋液颜色开始泛白，泡沫由粗大变得越来越细致，且蛋液体积也在不停地膨胀，此时要一直不停地搅打。要切记，搅打的方向最好是顺时针方向，并且从始至终保持不变。用关掉后的打蛋器捞起蛋液泡沫，泡沫仍会滴落为最佳状态。



打发完成：在一直以电动打蛋器的中高速搅打蛋液后，可以将电动打蛋器转为慢速，继续搅打全蛋蛋液片刻。全蛋蛋液泡沫颜色呈现乳黄色且泛白，泡沫均匀细致、光滑稳定的状态，以打蛋器捞起泡沫，泡沫比较黏稠且不容易流下，即表示全蛋已经打发完成。



突破打发难点——黄油

黄油的熔点在30℃左右，依据不同的需求，可以将黄油室温软化或将黄油完全加热至熔化。如曲奇类饼干就必须将黄油打发至体积膨胀，拌入空气，使曲奇饼干口感酥松；在制作甜品的馅料时，则大部分需要将黄油完全熔化，再加入其他食材中拌匀。

黄油回温：黄油在冷藏或冷冻保存后，质地较为坚硬，如果要打发黄油确实是非常困难的，打发后的效果也不会很好。所以打发前一定要进行退冰软化，方法非常简单，就是将黄油从冰箱中取出后，放置于室温下，使其慢慢软化，以黄油用手指轻压可以轻易被手指压出凹陷为宜。这个过程是需要耐



心的，万万不可用微波炉加热，黄油的熔点很低，稍一加热就会变成液体了。

与糖拌匀：用电动打蛋器将放在室温下软化的黄油打发至体积膨胀后，将细砂糖与盐加入黄油

中，继续用电动打蛋器不停搅打至细砂糖完全溶化，油糊质地光滑为宜。在黄油中



加入细砂糖与盐的时候，一定要分次少量加入，而且在加入部分细砂糖与盐后，就用电动打蛋器将黄油搅打均匀，再加另外一部分，以此方法将细砂糖与盐全部加完，这样搅打出的黄油质地细腻、柔和。

打发完毕：黄油油糊以光滑细致、颜色淡黄为宜，用电动打蛋器将黄油糊挑起不会滴落，黄油打发就算完成了。在制作曲奇饼干的时候，黄油打发程度的好坏直接影响曲奇饼干的口感，所以黄油打发对于曲奇饼干的制作非常重要。在制作曲奇饼干的时候，最好再加入少许酥油。酥油是不需要打发的，只要将黄油打发后，加入熔化的酥油就可以了。



突破打发难点——鲜奶油

鲜奶油可以用来装饰戚风蛋糕，更是制作慕斯类甜点时不可缺少的重要材料。鲜奶油搅打后，可以包入大量空气而使体积膨胀至原来的数倍，而且鲜奶油的口感清甜、淡雅。如果想要自己制作一款华丽的生日蛋糕，鲜奶油是举足轻重的角色哦！

垫冰块：将鲜奶油置于一个无水无油干净的容器之中，容器最好是比较深的；再将冰块置于另一个较大的容器中，并加入适量凉水，将盛有鲜奶油的小容器置于大容器之上。垫冰块的目的在于使鲜奶油处于持续低温状态以帮助打发，尤其在夏季。打发的过程中会因摩擦而产生热量，要利用冰块来降温，以免鲜奶油因热溶化，造成无法打发的情况，冬季可省略垫冰块这一步。



六分发：手持电动打蛋器以中高速按同一个方向搅打鲜奶油，约10分钟后，鲜奶油的体积会膨胀至原来的数倍，逐渐变为浓厚的黏稠奶油液体，用打蛋器挂起一小部分鲜奶油时，会有尖尖的鲜奶油挂在打蛋器上，此时即是所谓的六分发。此时的鲜奶油适合用来制作慕斯、冰淇淋等甜品，但不能用来裱花。六分发状态下的鲜奶油还是比较稀的，并且有细小的泡沫存在。



九分发：打发鲜奶油最好使用电动打蛋器，打发时，鲜奶油会愈来愈浓稠，体积也会愈来愈大，直至完全成为固体状态。用橡皮刮刀来刮取鲜奶油，完全不会流动；或向奶油之中插入一根木筷子，筷子能够直立不偏斜的状态，即为所谓的九分发。这个状态的鲜奶油最适合用来制作装饰蛋糕裱花。



烘焙技巧 3 面团的各个阶段

扩展阶段：通过不停的搅拌，面筋的强度逐渐增加，可以形成一层薄膜。取一小块面团，用手抻开，当面团能够形成透光的薄膜，但是薄膜强度一般，用手捅破后，破口边缘呈不规则的形状，此时的面团为扩展阶段。



完全阶段：继续搅拌，直到面团能形成坚韧的很薄的薄膜，用手捅不易破裂，即使捅破后破口因为张力也会呈现光滑的圆圈形。这个时候的面团就达到了完全阶段。



一次发酵：第一次发酵，怎么判断已经发酵好了呢？普通面包的面团，一般能发酵到2~2.5倍大，用手指沾面粉，在面团上戳一个洞，洞口不会回缩。



排气：第一次发酵完成后，我们需要给面团“减减肥”。把“变胖”的面团排气，让它重新“瘦”下来，然后，分割成需要的大小，揉成光滑的小圆球状，进行中间发酵。

中间发酵：在室温下进行即可，一般为15分钟。中间发酵完成后，可以把面团整形成需要的形状。

二次发酵：第二次发酵(又叫最后发酵)，一般要求在38℃左右的温度下进行。为了保持面团表皮不失水，同时要具有85%以上的湿度。二次发酵一般在40分钟左右。发酵到面团变成两倍大即可。



Part 2

美味饼干

最易上手的



饼干因其简便的准备工作和并不麻烦的制作过程，成为烘焙新手最愿意尝试的美味。



苏打饼干 ●●

材料

低筋面粉…60克 高筋面粉…60克 黄油…30克 全麦面粉…80克 干酵母…5/4小匙 糖粉…1/4小匙 小苏打…1/4小匙 盐…1/2小匙 水…90毫升

做法



1 将在室温下软化的黄油、各种面粉、干酵母、糖粉、盐、小苏打、水揉和成团，在砧板上揉15分钟。

2 揉好的面团用保鲜膜包起来，在温暖处发酵20分钟。



3 将发酵好的面团擀成长方形，把一段从1/3处向中间折起来，再把另一端也从1/3处向中间折起来，完成第一次3折，折好后，收口向下放置在砧板上备用。

4 再次擀开成长方形，然后3折，再擀开，再3折，一共3折3次。



5 将折好的面皮擀成厚约0.25厘米的片，用叉子在上面叉出均匀的小孔，用刀将其切成正方形的小块。



6 移到烤盘上，在表面稍微喷点水，室温发酵20分钟左右，发到厚度约0.4厘米的时候，就可以入烤箱烘焙了，将烤箱提前预热到170℃，放入烤箱烤10分钟。





★烘焙课堂★

● 这款饼干其实并非一定要使用裱花袋和裱花嘴，把面糊装进保鲜袋，在保鲜袋的一角剪一个口，就可以直接挤出面糊了。而面糊拌好以后，要尽快挤好并放入烤箱烘焙，否则会导致消泡，影响饼干的品质。烤好的小饼干吸水性非常强，暴露在空气里的时候很容易吸收空气里的水分变得潮软，所以要注意密封保存。

甜酥小饼干 ●●

材料

蛋黄…3个 细砂糖…55克 低筋面粉…70克 蛋白…2个 香草粉…少许

做法

- 1 将3个蛋黄和2个蛋白分别盛入碗，蛋白打至起粗泡，分次加入细砂糖，打至干性发泡。
- 2 打发好的蛋白，提起打蛋器时，可以拉出一个短小直立的尖角。



- 3** 蛋黄中加入细砂糖、香草粉，打发，加入1/2过筛后的低筋面粉和1/2蛋白翻拌均匀。



4-1



4-2

- 4** 将剩下的蛋白、低筋面粉与步骤3的面糊混合，拌匀成面糊。这时的面糊应该是有质感的浓稠面糊，不产生大气泡。



5-1



5-2

- 5** 将面糊装进裱花袋，烤盘垫油纸或锡纸，用中号圆孔花嘴在烤盘上挤出约6厘米长的条状备用。



- 6** 把挤好的面糊放入预热好的烤箱，烤10分钟左右，直到表面呈微金黄色、质地干脆即可。



手工小圆饼 ●●

材料

无盐黄油…100克 糖粉…70克 蛋黄…1个 香子兰豆…1/4颗 低筋面粉…150克 杏仁粉…70克 盐…少许

做法

1 将无盐黄油置于室温下软化；低筋面粉过筛；烤箱预热至170℃；盆中放入无盐黄油，用打发器搅拌至发白，加入糖粉混合均匀。



- 2 加入盐、蛋黄，香子兰豆去荚，豆粒放入盆中，充分搅拌均匀。
- 3 加入低筋面粉、杏仁粉，然后从下向上搅拌成团，拍平，用塑料保鲜膜包好置于冰箱冷藏室内松弛1小时以上。



4-1



4-2

4 取出面团用手按平，用刀切成50等份。



5 每个面团揉成直径为2厘米大小的球形，摆在烤盘上。



6 置于已经预热到170℃的烤箱中，烤制约15分钟，见其表面呈焦黄色。



7-1



7-2

7 取出后趁热将糖粉筛到小圆饼干中，使每个小圆饼都能均匀地蘸满糖粉即可。