

★
★
★
[名店主厨]
[独家心得]

西点篇02



一学就会做

甜甜圈



陈明里 ◆ 著 汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

一学就会做甜甜圈 / 陈明里著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005. 9

(美食讲堂系列)

ISBN 7-81036-948-2

I. 一... II. 陈... III. 面食—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第103402号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

一学就会做甜甜圈

作者: 陈明里

责任编辑: 邓祚智 李小平 李资渝

责任校对: 段文勇

封面设计: 郭炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话: 0754-2903126 0754-2904596

印刷: 广州市悦彩印刷有限公司

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 2

字数: 20千字

版次: 2005年9月第1版

印次: 2005年9月第1次印刷

印数: 10000册

定价: 30.00元(全5册)

ISBN 7-81036-948-2/TS·81

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河区

177号祥龙阁3004室

邮编/510620 电话/020-22232999 传真/020-85250486

网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



一学就会做

名店王厨
独家心得

甜甜圈

25款超好吃配方，带给你甜滋滋的幸福口感！



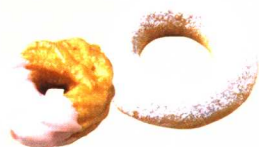
04 制作甜甜圈必备器具

制作甜甜圈需要哪些工具，看看这里就知道！

05 制作甜甜圈必备材料

有了这些基本材料，就能简单轻松地做甜甜圈啰！

基础篇 从基础面团开始



07 制作甜甜圈前必知的二三事

08 面糊式甜甜圈 DIY · 原味蛋糕甜甜圈

10 香橙甜甜圈

10 巧克力蛋糕甜甜圈

11 咖啡蛋糕甜甜圈

11 绿茶蛋糕甜甜圈



12 面团式甜甜圈 DIY · 原味面包甜甜圈

14 肉桂甜甜圈

14 红豆甜甜圈

15 全麦甜甜圈

15 葡萄甜甜圈



16 脆皮式甜甜圈 DIY · 脆皮鲜奶甜甜圈

18 脆皮五谷甜甜圈

19 脆皮芥末甜甜圈



CONTENTS



进阶篇 甜甜圈工坊

21 甜甜圈油炸技巧大公开

黄金香软秘诀完整呈现

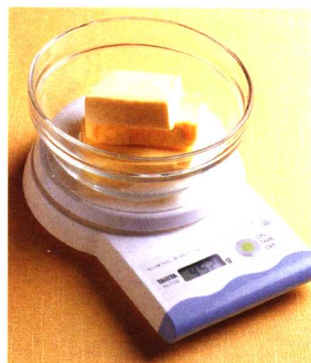
- 22 甜蜜糖甜甜圈
- 23 杏仁甜甜圈
- 23 花生甜甜圈
- 24 串珍珠甜甜圈
- 25 巧克力甜甜圈
- 25 蜜月巧克力甜甜圈
- 26 黄金奶酪甜甜圈
- 26 草莓欧非香
- 27 加层巧克力甜甜圈
- 28 麻薯多拿滋
- 28 布丁多拿滋
- 29 酸菜多拿滋
- 29 三明治多拿滋



制作甜甜圈必备器具



制作甜甜圈需要哪些工具，看看这里就知道！



称量工具

甜甜圈面团或面糊必须有精准的材料比例才能做出好的味道与口感，所以能准确称重量的工具当然是不能缺少的！



搅拌钢盆

搅拌钢盆方便材料的混合搅拌，其不锈钢的材质不但耐热也耐用。可以选购几个大小不同的使用，方便制作馅料或是隔水加热巧克力。



打蛋器

用于将材料搅拌均匀，适合于水分较多的面糊（较干的面团打起来太吃力，直接用手揉比较适合）。



甜甜圈模型

利用专用的模型来做甜甜圈，不但方便，也可使每一个成品的形状一致。



筛网

要避免粉类材料结块，一定要先以筛网筛过才行。



挤花袋及嘴

填入馅料或装饰时使用，较稀的面糊也可以利用挤花袋来做造型；应多搭配不同大小与造型的花嘴。



温度计

可用于测量面团或炸油的温度，帮助制作时更能掌握品质。

烤盘垫纸

耐高温，可将容易变形的面糊直接在烤盘纸上整形，再一起放入炸锅中油炸，炸好后会自然脱落。



炸锅

不论哪一种材料或形状的甜甜圈最后都要经过油炸才能成为完美的成品，一只好的炸锅可以使油温稳定，炸出来的甜甜圈自然也就更美观好吃！



制作甜甜圈必备材料

有了这些基本材料，就能简单轻松地做甜甜圈啰！



← 水

用于拌合所有材料。水分的多寡会影响成品的品质，添加时必须依照配方确实称量。

↓ 白油

是油脂脱臭、脱色加工后，再经过氧化而成的固体白色油脂，可使甜甜圈松软可口。

↓ 泡打粉

制作甜甜圈时所用的膨胀剂，俗称BP粉，较适合面糊类甜甜圈。

↑ 盐

用于调和甜味，使甜味更加柔和，使用分量极少。

→ 鸡蛋

可增加甜甜圈的柔软度与营养，并可增添蛋香，也可使色泽更金黄漂亮。

→ 酵母

制作甜甜圈时所用的膨胀剂，较适合面团类甜甜圈，发酵作用强，分量不宜过多。

↓ 面粉

面粉分高、中、低筋面粉，各有不同的筋性与蛋白质含量，适用不同的成品，筋度越高越具有嚼劲。高筋面粉还可作为防止沾黏的手粉使用。

↓ 奶粉

取用一般家用奶粉即可，可增加奶香味。

→ 砂糖

为甜甜圈甜味的主要来源，其他类型的糖，如糖粉、麦芽糖则可作为装饰用。

其他常用材料



马铃薯粉

可加水调成马铃薯泥使用，以节省制作时间。



五谷粉

利用各种不同的预拌粉可方便作口味变化，常见有五穀、全麦等。



葡萄干

可直接加入面糊或面团中增添风味与营养，味道甜而不酸，是各种干果中口味最适合的，其他果干如蔓越莓干、杏桃干等都可以酌量添加。



基础篇

从基础面团开始

- 面糊式甜甜圈
- 面团式甜甜圈
- 脆皮式甜甜圈

制作甜甜圈前必知的二三事

做甜甜圈看似容易，但要做得好看又好吃，可也不是件简单的事情，在动手做之前，先看看别人失败的原因，自己做的时候可就轻松上手啦！

Q 我明明是用模型作甜甜圈，但成品的形状却歪七扭八，一点都不漂亮，到底是哪里出错了呢？

A 面包式的甜甜圈因为制作中有发酵的步骤，如果控制得不好，就很容易变形。做出来的甜甜圈不够圆，主要是因为松弛的时间不够，处理面团的每一个制作步骤之后都要确实放置充分的时间让面团均匀的松弛。另外在将面团擀成面皮的时候，若是厚度不均匀，油炸膨胀后也会使甜甜圈的形状变丑喔！压好形状的甜甜圈面皮在取用的时候也要小心，最好用刮刀铲起来，用手拿取就会将面皮的形状拉坏掉。

Q 做好的甜甜圈看起来很棒，可是吃的时候里面根本都没熟，真是好可惜，该怎么避免呢？

A 如果油炸的时间与炸油的温度都没有问题的情况下，甜甜圈还是没有熟透，通常就是因为甜甜圈面皮太厚的缘故。面皮应该擀成1~1.5厘米厚，太薄吃起来没口感，太厚中心部位就不容易熟透。另外，炸油的清洁度也是很重要的，如果使用炸过很多次的炸油，那么面皮一放进去颜色很快就变金黄色，容易让人误以为甜甜圈已经炸熟，从而缩短油炸时间，导致甜甜圈没有熟透。

Q 家里没有发酵箱该如何帮面团发酵呢？

A 一般人家中大多没有专业的发酵箱，如果以其他的方式进行发酵，因为不能控制温度与湿度，发酵时间不容易掌握，失败率会增加。要记得多观察面团膨胀的大小，一般是以膨胀至原本的一倍大为标准。在家里可以简单操作的发酵方法有二种，一为将揉好的面团以保鲜膜或湿布包裹；另一种方式则为将面团放入外锅加有少许热水的电锅中，以提供面团适合的发酵湿度与温度。





面糊式甜甜圈 DIY

原味蛋糕甜甜圈

以面糊方式做成的甜甜圈具有蛋糕般松软的口感，所以被称为蛋糕甜甜圈，不但美味好吃，连制作步骤也比较简单，易学易做，是入门最佳的选择。



面糊材料

低筋面粉	452 克
奶粉	23 克
奶香粉	9 克
泡打粉	23 克
糖粉	158 克
白油	36 克
盐	5 克
全蛋	113 克
马铃薯泥	45 克
水	136 克

绝妙好招



蛋糕式的甜甜圈首重口感,为了让咬下的每一口都能松软好吃,筛网是绝对不可少的器具,所有粉类材料都得过筛后,才能与其他材料混合搅拌,酱子才不至于在拌的过程中因颗粒大小不均而结块拌不均匀,也让成品口感较为细腻。所以之后的每一道甜甜圈在制作前,别忘了这个最重要的动作!

装饰材料

砂糖	适量
----	----



1 将面糊材料中的低筋面粉、奶粉、奶香粉、泡打粉、糖粉都以筛网过筛备用。



2 将做法1中筛好的材料与其余面糊材料一起倒入搅拌机缸内。



3 加水以中速将面糊材料搅拌至成团,并不时将钢壁上沾黏的粉刮下。(无搅拌机的读者可以所有材料放入搅拌盆中以手混成团状亦可。)



4 持续搅拌至面糊均匀后,以刮刀取出面糊,再以保鲜膜包起来静置松弛约20分钟。



5 将做法4松弛好的面糊取出,以擀面棍擀成约1~1.5厘米厚的面皮,再以保鲜膜包起来静置松弛约10分钟。



6 以甜甜圈模型将做法5松弛好的面皮压出圆圆形。



7 将做法6压出的圆形面皮中央的小圆形面皮取出成圈形,表面刷上少许面粉,排放在平盘上再松弛一下。



8 油炸锅中倒入适量的油烧热至180℃,以刮刀铲起做法7的甜甜圈面皮,放入油锅中炸至金黄色,起锅沥干油后,立即在表面沾上砂糖即可。



香橙甜甜圈



面糊材料

低筋面粉……452克
奶粉……23克
奶香粉……9克
泡打粉……23克
糖粉……158克
白油……36克
盐……5克
全蛋……113克
马铃薯泥……45克
水……136克
橘皮末……15克

装饰材料

蜜橘皮……适量

做法

- 1 将面糊材料中所有粉类材料放入筛网过筛,与其他剩余的面糊材料一起倒入搅拌缸内,以中速搅拌至成团,并不时将钢壁上沾黏的粉刮下,持续搅拌至面糊均匀后,以刮刀取出面糊,再以保鲜膜包起来静置松弛约20分钟。
- 2 将做法1松弛好的面糊取出,以擀面棍擀成约1~1.5厘米厚的面皮,再以保鲜膜包起来静置松弛约10分钟,以甜甜圈模型将松弛好的面皮压出圆形,表面刷上少许面粉,摆放在平盘上再松弛一下。
- 3 油炸锅中倒入适量的油烧热至180℃,以刮刀铲起做法2的甜甜圈面皮,放入油锅中炸至金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上蜜橘皮即可。

巧克力蛋糕甜甜圈



面糊材料

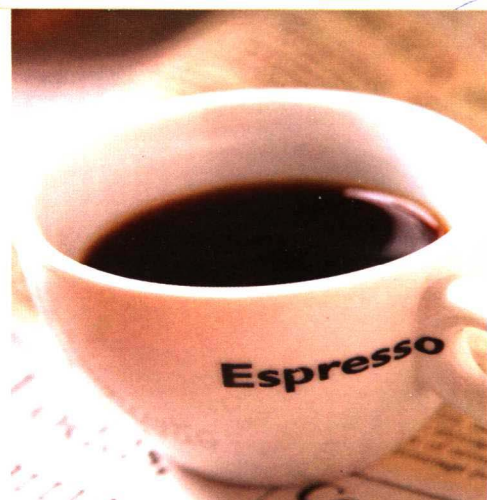
白油……35克
糖粉……175克
盐……4克
奶粉……22克
全蛋……109克
水……131克
马铃薯泥……44克
低筋面粉……437克
泡打粉……17克
小苏打……4克
可可粉……22克

装饰材料

砂糖……适量

做法

- 1 将面糊材料中所有粉类材料放入筛网过筛,与其他剩余的面糊材料一起倒入搅拌缸内,以中速搅拌至成团,并不时将钢壁上沾黏的粉刮下,持续搅拌至面糊均匀后,以刮刀取出面糊,再以保鲜膜包起来静置松弛约20分钟。
- 2 将做法2松弛好的面糊取出,以擀面棍擀成约1~1.5厘米厚的面皮,再以保鲜膜包起来静置松弛约10分钟,以甜甜圈模型将松弛好的面皮压出圆形,表面刷上少许面粉,摆放在平盘上再松弛一下。
- 3 油炸锅中倒入适量的油烧热至180℃,以刮刀铲起做法2的甜甜圈面皮,放入油锅中炸至外表呈金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上砂糖即可。



咖啡蛋糕甜甜圈

将原味蛋糕甜甜圈面糊的所有材料与20克的咖啡粉一起倒入搅拌缸内,以中速搅拌至面糊均匀后,以保鲜膜包起来静置松弛约20分钟。擀成约1~1.5厘米厚的面皮,以保鲜膜包起来静置松弛约10分钟,以甜甜圈模型将面皮压出圆形,表面刷上少许面粉,摆放在平盘上再松弛一下。放入180℃的热油中炸至金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上适量砂糖即可。



绿茶蛋糕甜甜圈

将原味蛋糕甜甜圈面糊的所有材料与10克的绿茶粉一起倒入搅拌缸内,以中速搅拌至面糊均匀后,以保鲜膜包起来静置松弛约20分钟。擀成约1~1.5厘米厚的面皮,以保鲜膜包起来静置松弛约10分钟,以甜甜圈模型将面皮压出圆形,表面刷上少许面粉,摆放在平盘上再松弛一下。放入180℃的热油中炸至金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上适量砂糖或少许绿茶粉即可。

面团式甜甜圈

DIY

原味面包甜甜圈

以面团式的方式做成的甜甜圈具有面包般有嚼劲的口感，所以被称为面包甜甜圈，发酵过的面团增添了风味也让制作变得更具挑战性，是最道地的甜甜圈做法。



面糊材料

- A. 高筋面粉……………836 克
酵母……………37 克
盐……………10 克
水……………518 克
- B. 高筋面粉……………209 克
奶粉……………31 克
全蛋……………84 克
盐……………10 克
细砂糖……………125 克
水……………15 克
白油……………125 克

装饰材料

- 砂糖……………适量

绝妙好招

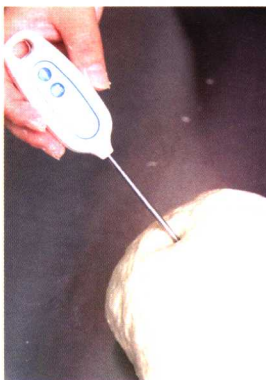
面包式的甜甜圈除了需要发酵之外,揉面团时也需要揉出少许筋度,口感才会有嚼劲。揉面团的时间越长,筋度也会越高,甜甜圈不需要像制作面包时要将筋度完全揉出来,



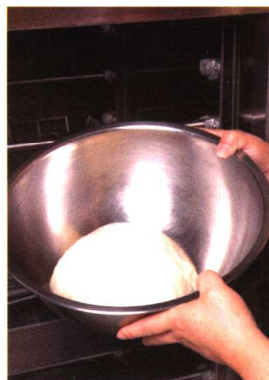
只需将面团揉至拉长时具有延展性,不会马上断裂,且可以看到明显的线条纹路就好,若是揉过头,筋度过高,做出来的甜甜圈就不好吃哟!



1 将材料 A 混合均匀揉至成团。



2 继续将做法 1 的面团揉至面团光亮(中心温度约达到 27℃)。



3 将做法 2 面团放入钢盆中后移入发酵箱作基础发酵约 90 分钟。



4 将白油之外的材料 B 放入搅拌机中,分次加入做法 3 发酵好的面团。



5 以中速搅拌至均匀成团后再加入材料 2 中的白油继续搅拌。



6 持续搅拌至面团拉起来有筋性且看到明显的线条纹路后停止。



7 将做法 6 的面团取出,以擀面棍擀成约 1~1.5 厘米厚的面皮,再以保鲜膜包起来静置松弛 10~15 分钟。



8 以甜甜圈模型将做法 7 的面皮压出甜甜圈形的面皮,表面刷上少许面粉,摆放在平盘上再作最后发酵 7 分钟,放入 180℃ 的热油中炸至外表呈金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上砂糖即可。



面

A.

B.

C.

装

肉

砂



丝

面

A. 高

香

盐

才

高

如

全

甜

细

小

白

装

蜜

红

肉桂甜甜圈



面糊材料

- A. 高筋面粉……836克
酵母……37克
盐……10克
水……518克
- B. 高筋面粉……209克
奶粉……31克
全蛋……84克
盐……10克
细砂糖……125克
水……15克
白油……125克
- C. 肉桂粉……10克

装饰材料

- 肉桂粉……少许
砂糖……适量

做法

- 1 将材料A混合均匀揉至面团光亮(中心温度约达到27℃),放入钢盆中后移入发酵箱作基础发酵约90分钟。
- 2 将材料B(白油除外)放入搅拌缸中,再次加入做法1发酵好的面团,以中速搅拌均匀后再加入白油持续搅拌至面团有筋性。
- 3 将做法2的面团取出,撒上材料C的肉桂粉稍微揉数下,再分割成每个约60克的小面团,分别滚圆后再静置松弛10~15分钟。
- 4 将做法3的小面团以手指由中央搓出圆洞,再整形成甜甜圈形,排放在平盘上作最后发酵约7分钟。
- 5 将做法4的甜甜圈放入180℃的热油中炸至外表呈金黄色即起锅沥油后,随即在表面沾上混合均匀的砂糖与肉桂粉即可。

红豆甜甜圈



面糊材料

- A. 高筋面粉……836克
酵母……37克
盐……10克
水……518克
- B. 高筋面粉……209克
奶粉……31克
全蛋……84克
盐……10克
细砂糖……125克
水……15克
白油……125克

装饰材料

- 蜜红豆……100克

做法

- 1 将材料A混合均匀揉至面团光亮(中心温度约达到27℃),放入钢盆中后移入发酵箱作基础发酵约90分钟。
- 2 将材料B(白油除外)放入搅拌缸中,依次加入做法1发酵好的面团,以中速搅拌至均匀成团后再加入白油持续搅拌至面团有筋性。
- 3 将做法2的面团取出,以擀面棍擀成约1~1.5厘米厚的面皮,再以保鲜膜包起来静置松弛约10分钟。
- 4 将做法3松弛好的面皮切成2片,1片铺底,铺上一层蜜红豆,再叠上另1片面皮,以甜甜圈模型压出圆图形,表面刷上少许面粉,排放在平盘上再作最后发酵约7分钟。
- 5 将做法4的甜甜圈面皮放入180℃的热油中炸至金黄色,起锅沥干油后即可。



葡萄甜甜圈

将原味甜甜圈面糊的所有材料A与150克的葡萄干一起混合均匀揉至面团的中心温度达到27℃,放入钢盆中后移入发酵箱作基础发酵约90分钟。再将原味甜甜圈面糊材料B中白油之外的材料放入搅拌缸中,依次加入之前发酵好的面团,以中速搅拌成团后再加入白油持续搅拌至有筋性。擀成约1~1.5厘米厚的面皮,以保鲜膜包起来静置松弛约10分钟,以甜甜圈模型将面皮压出圆图形,表面刷上少许面粉,排放在平盘上作最后发酵7分钟。放入180℃的热油中炸至金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上适量砂糖即可。

全麦甜甜圈

面糊材料

- A. 高筋面粉……757克
酵母……38克
水……454克
- B. 全麦面粉……189克
奶粉……57克
全蛋……113克
盐……14克
细砂糖……170克
水……66克
白油……142克

将所有材料A与189克的全麦粉一起混合均匀揉至光亮,放入钢盆中后移入发酵箱作基础发酵约90分钟。再将剩余材料B中白油之外的材料放入搅拌缸中,依次加入之前发酵好的面团,以中速搅拌成团后再加入白油持续搅拌至有筋性。擀成约1~1.5厘米厚的面皮,以保鲜膜包起来静置松弛约10分钟,以甜甜圈模型将面皮压出圆图形,表面刷上少许面粉,排放在平盘上作最后发酵7分钟。放入180℃的热油中炸至金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上适量砂糖即可。