

职业资格鉴定和技能培训同步教程

烘焙从业人员的专业指导书 烘焙专业高级教材

烘焙基础教程

HONGBEI JICHU JIAOCHENG

Baking

策划·出品 犀文圖書 编著 黎国雄

烘焙轻松学

烘焙美食制作大全，烹饪无师自通课程
名师点拨，造型新颖，见解独到，过程详细
让您轻松掌握制作之要领和精粹



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

职业资格鉴定考试培训同步教程

烘焙从业人员的专业指导书 烘焙专业高级教材

烘焙基础教程

HONGBEI JICHU JIAOCHENG

策划·出品 犀文圖書 编著 黎国雄

图书在版编目 (CIP) 数据

烘焙基础教程 / 黎国雄编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5341-4777-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第155807号

368402

书 名 烘焙基础教程
策 划 出 品 犀文圖書
编 著 黎国雄

出 版 发 行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 889 × 1194 1/16 印 张 12
字 数 180 000
版 次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4777-7 定 价 68.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向出版社调换)

责任编辑 宋 东 刘 丹 李骁睿
责任校对 王 群 王巧玲

责任美编 孙 菁
责任印务 徐忠雷

PREFACE

前言



烘焙食品，指的是利用面粉、糖、水、酵母等原材料，经过精心加工，制作成面包、饼干、蛋糕等甜品或点心，然后经过烘烤而成的各类食品。烘焙是面包、饼干和蛋糕类食品制作不可缺少的步骤。烘焙食品由于酵母菌的理化作用，富含氨基酸，易于被人体吸收，并且有良好的口感。

在西方国家，烘焙食品中的面包几乎已成了食物和粮食的代名词，几乎每一位家庭主妇都会做蛋糕和点心。烘焙食品不仅营养丰富，而且色、香、味俱全，是现代饮食中必不可少的一类精美食品。

烘焙食品常用的原料为糖类、油类、酵母、面粉（高筋面粉、低筋面粉、米粉、塔塔粉、泡打粉、小苏打粉、吉利丁粉）等，也包括鸡蛋、色素等辅助原料，其中面粉是烘焙制品中最常用的原料之一。

烘焙食品，讲究的是色、香、味、形。烘焙食品的成品特色，可以直接通过肉眼看出来。烘焙制品的色泽，是界定其成品质量的一项技术指标。烘焙制品的香气，可以通过嗅觉感觉出来，火热出炉的新鲜面包，自然散发出一阵阵诱人的香气。烘焙制品的味道，必须亲自品尝才能体会出来，这也是增进食欲的主要原因。烘焙制品的造型千变万化，款式推陈出新，只要您愿意，就可以尽情地发挥自己的创意，做出自己喜欢的各式烘焙食品。

本书介绍了面包、饼干、蛋糕等食品的制作技巧和步骤，并且着重介绍了各类烘焙制品的原材料搭配以及搓面、发酵等过程的一些要点。内容简洁易懂，一学就会。学会了烘焙，您的饮食将会变得更加富有品位和创意。赶紧行动吧！此书是您学习烘焙的首选。

编者
2012年6月

CONTENTS

目录



烘焙基础知识 ①

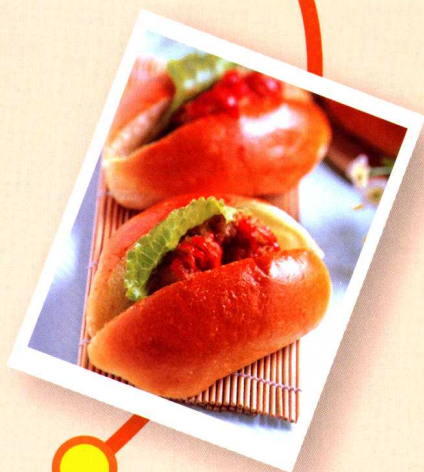
- 2 烘焙常用原材料介绍
- 3 烘焙常用的器皿
- 4 蛋糕体的形成及种类
- 6 制作面包的一般步骤
- 8 面团一次性发酵法



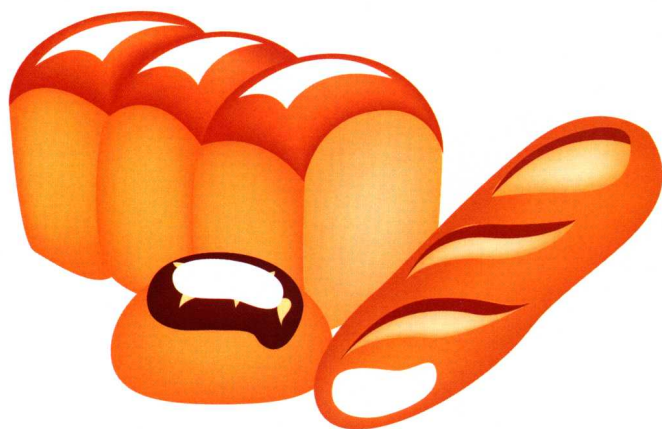
烘焙面包 ⑨

- 11 黑金刚牛角面包
- 12 北欧牛奶核桃面包
- 14 北欧牛奶面包
- 15 水果面包
- 17 咖啡起酥排包
- 19 欧风水果面包
- 20 奶酪咖啡棒
- 21 菲律宾香棒
- 22 抹茶Q心面包
- 24 柠檬赤豆面包
- 25 日式培根香菜炸包
- 26 巧克力炸包
- 27 黄金奶酪面包
- 28 焦糖面包
- 30 三杯鸡面包
- 32 香橙奶酪排包
- 34 香橙餐包
- 35 葵花子面包
- 37 奶酪夹心面包
- 38 香蕉面包





- 40 绿茶布丁面包
- 43 戚风面包
- 44 沙丁鱼面包
- 45 奶酪菠萝面包
- 47 甜玉米饼
- 48 富士1号
- 51 意大利牛肉面包
- 53 燕麦奶酪面包
- 55 法式长棍
- 57 风味杂粮面包
- 58 汉堡面包
- 61 薯香调理面包
- 63 蔓越莓吐司
- 65 夏威夷吐司
- 67 黄金吐司
- 69 种子吐司
- 71 皇冠提子包
- 72 柠檬椰蓉包
- 75 意大利肠仔包
- 76 蜜豆鲜奶包
- 79 鲜奶香橙菠萝包
- 80 牛奶棒包
- 81 皇家吐司
- 82 黄金肉松包
- 83 蓝莓巧克力辫包
- 84 水果条
- 85 椰香奶条
- 86 白沙菠萝包



- 88 黄金椰子球
- 89 伯爵饼干
- 90 香椰葡萄饼干
- 91 香杏小饼

- 92 开心果饼干
- 93 奶酥饼干
- 94 蜂蜜西饼
- 95 绿茶薄片

- 96 核桃酥
- 97 大理石饼干
- 98 花生薄饼
- 99 海苔饼干

- 100 核桃巧克力饼干
- 101 猫舌饼
- 102 巧克力薄饼
- 103 莲蓉蛋黄角

- 104 包馅酥
- 105 贝壳饼干
- 106 蛋黄饼
- 107 瓜子仁曲奇

- 108 花生椰子球
- 109 浅色花式曲奇
- 110 咖啡风味饼干
- 111 绿茶蜜豆饼

- 112 马赛克饼干
- 113 巧克力曲奇
- 114 蔬菜饼干
- 115 香杏干点

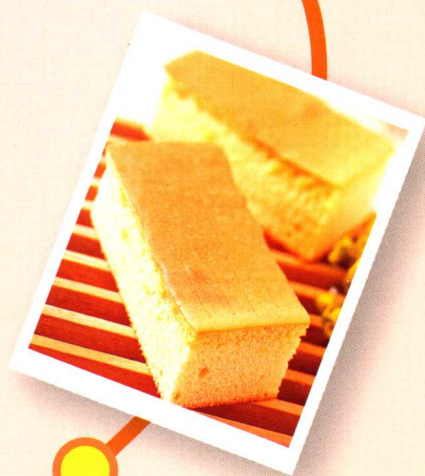
- 116 心形饼干
- 117 腰果仁干点
- 118 杂果碎饼干
- 119 奶酪条

- 120 长苗酥饼
- 121 葵花子酥饼
- 122 胡萝卜干点
- 123 可可花式曲奇

- 124 菊花酥饼
- 125 咖啡椰子饼
- 126 香葱曲奇
- 127 俄罗斯曲奇

- 128 夫人圆镜饼
- 129 牛耳朵
- 130 杏仁圈
- 131 卡利曲奇
- 132 老婆饼





135 玫瑰蛋糕
136 卡斯蛋糕
137 香蕉蛋糕
139 焦糖布丁蛋糕

140 香妃蛋糕
142 黄金相思蛋糕
143 咖啡蛋糕
144 白兰地蛋糕

145 杏香小海绵
146 咸味葱花蛋糕
147 重油小蛋糕
148 海苔蛋糕

149 无花果蛋糕
150 火焰蛋糕
151 香酥蛋糕
152 杏香重油蛋糕

153 提子蛋糕
154 蜂巢蛋糕
155 彩虹蛋糕
156 香橙核桃蛋糕

157 黄金蜂蜜蛋糕
158 椰香小蛋糕
159 寿司蛋糕
160 可可蛋糕卷

161 绿茶海绵蛋糕
162 花生酱蛋糕卷
163 金粟蛋糕
165 甜筒蛋糕

166 相思毛巾卷
167 全麦蛋糕
168 蓝莓蛋糕卷
169 布丁蛋糕

170 白雪蛋糕
171 红茶蛋糕
173 虎纹双色蛋糕
175 波特蛋糕

176 法兰西果子
177 桂圆蛋糕
179 蜜赤豆蛋糕
180 奶酪切片蛋糕

181 香薯蛋糕
182 莲蓉蛋糕
183 马铃薯蛋糕
184 草莓蛋糕
185 浓情巧克力蛋糕



烘焙基础知识

HONGBEI JICHU ZHISHI



烘焙常用原材料介绍

HONGBEI CHANGYONG YUANCAILIAO JIESHAO

1. 鸡蛋

鸡蛋是烘焙制作时用量较大的原料,不仅能让食品的口感更佳,而且通过与干性原料的混合,搅拌时充入气体,还能起到膨大的作用。

2. 白砂糖、糖粉

白砂糖和糖粉都可增加食品的甜度和风味。制作饼干时,用白砂糖制作的产品较脆,用糖粉制作的较松。

3. 面粉

面粉是制作面包、西点的主要原料,其种类繁多,在制作时可根据需要来进行选择。好面粉闻起来有股新鲜而清淡的香味,嚼起来略具甜味。

4. 油脂

油脂分为液态油脂和固态油脂,是面包、西点制作的重要原料之一,可令面包柔软光亮、西点更可口。

5. 酵母

酵母有新鲜酵母、普通活性酵母和快干性酵母三种,可在烘烤过程中产生二氧化碳,具有膨大面团的作用;而且在发酵过程中还可以产生特殊的香味。

6. 泡打粉

泡打粉又称“蛋糕发粉”,简称B.P,是西点膨大剂的一种,经常用于蛋糕及西饼的制作,可令产品达到膨胀及松软的效果。

7. SP蛋糕油

SP蛋糕油是高档的蛋糕油,这种蛋糕油使制作海绵蛋糕的时间更短,且成品外观和组织更加漂亮和均匀细腻,入口更润滑。

8. 果酱

果酱是制作西点馅料和夹心的必备材料。

9. 绿茶粉

绿茶粉是具有茶叶香气的调色和调味剂,在西点、面包制作中应用广泛。



烘焙常用的器皿

HONGBEI CHANGYONG DE QIMIN

1. 台秤

台秤可在制作过程中，精确计量原料、配料的分量。

2. 模具

模具是用来做西点、面包各种式样造型的必备工具。

3. 筛网

筛网的主要用途是过滤，最好选择不锈钢制品。

4. 擀面棍

擀面棍是制作面包必备的工具，最好选择木质结实、表面光滑的；而尺寸可依据平时用量选择。

5. 橡皮刮刀

橡皮刮刀专用于处理黏稠的原料，可以轻松地刮下。

6. 不锈钢刀具

抹刀——用于装饰涂抹奶油，还可以用于帮助脱模。

牙刀——用于切割带弹性的点心，效果较为理想。

平口刀——用于分切较嫩滑的点心（如奶酪蛋糕），切口较平滑。

7. 搅拌器

搅拌器有手动和电动两种，一般分量较少和简单的都可以用手动搅拌器，而电动搅拌器制作出来的产品质量更佳。

8. 针车轮

针车轮是在成形面团上打孔的工具，用它打出来的孔均匀而且美观。

9. 量杯

量杯可用于量度配方中的液态原料的分量。

蛋糕体的形成及种类

DANGAOTI DE XINGCHENG JI ZHONGLEI

蛋糕，顾名思义，是以鸡蛋为主要原料制作而成的一种糕点食品。蛋糕体的构成原理并不复杂，它利用了鸡蛋的特性。鸡蛋在搅拌过程中产生的气泡非常丰富，这是由鸡蛋的蛋白胶质纤维将空气包裹而形成的，经过搅拌的蛋液会慢慢形成泡沫蛋糊。

鸡蛋在搅拌过程中，蛋白胶质扩张到一定程度后，会出现老化现象，若继续拌打，泡沫就会破裂，因此，只有在蛋液中加入一定比例的糖才能使之得到改善，因为糖在溶解时与蛋液充分混合，可达到增加蛋白胶质延伸性的效果，使之不易老化。

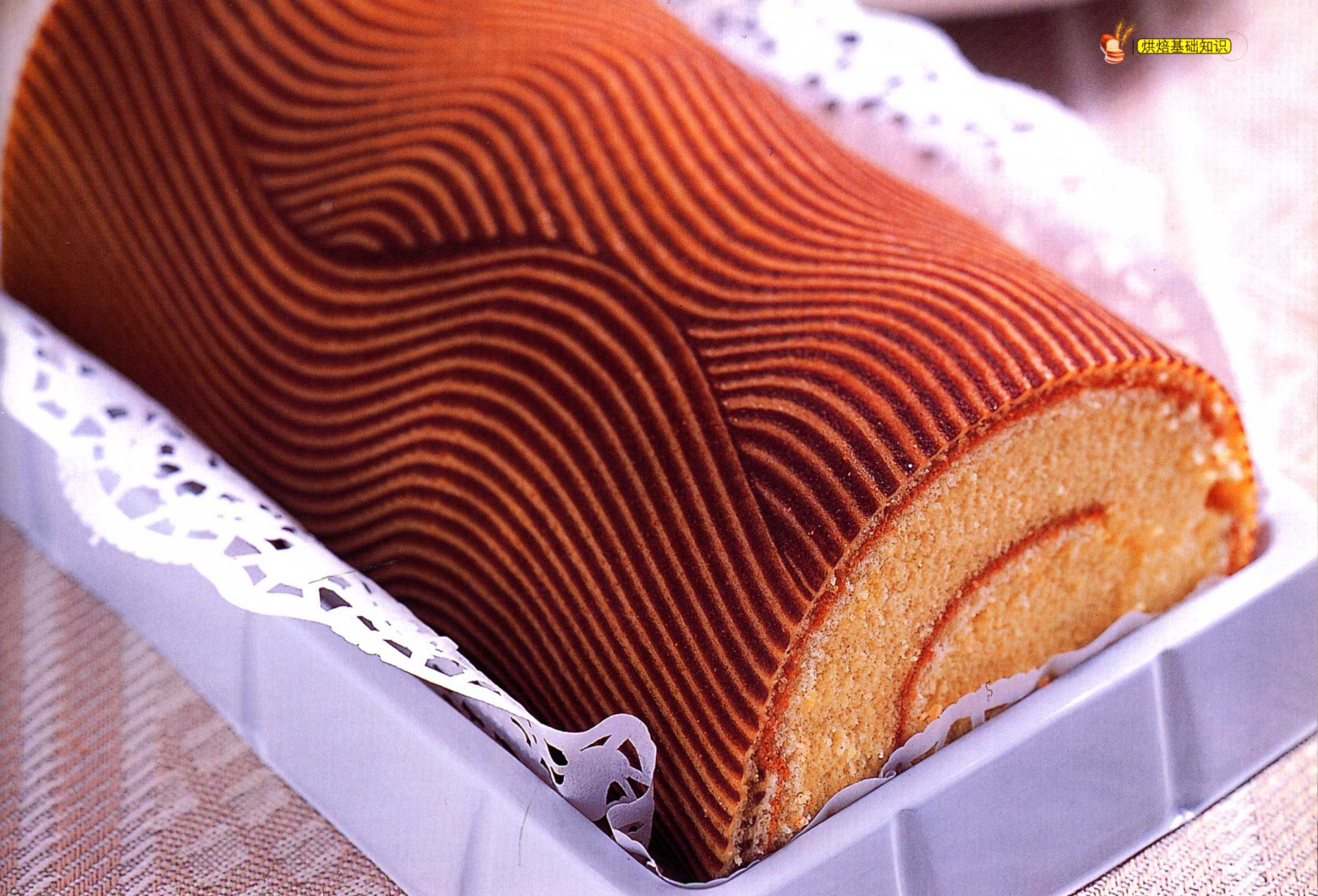
将蛋糊搅拌到一定程度后，加入面粉，然后充分拌至

面粉吸透蛋液而成为蛋面糊，接着将蛋面糊装入模具或烤盘，放入烤炉加热烘烤。蛋面糊在加热过程中，随着温度的上升，其所含的泡沫会膨胀破裂，同时面粉在温度提升时，也会出现糊化现象，从而形成海绵状的蛋糕体。

简而言之，使用鸡蛋、白糖和面粉这三种最基本的原料就可以制作最基础的蛋糕体，但要追求更加丰富的口感、风味或款式，就必须采用不同风味的辅助材料来进行搭配（如可可粉、香粉、油脂、奶品等）。

在操作方面，采用不同的操作方法和投料方式，可制作出不同口感、不同类别的糕点。





1. 戚风类蛋糕

此类蛋糕的制作手法是将鸡蛋分成蛋清和蛋黄两部分，蛋黄与面粉、清水、油脂等材料混合拌透，做成面糊备用；蛋清与白糖和少量酸性原料混合，而后拌打至乳沫状发泡的蛋白霜，完成后分次与面糊混合，拌至均匀，然后将混合面糊装入模具或烤盘，入炉烘烤。

在操作上要特别注意，搅拌蛋白霜时，蛋清部分绝对不能沾有油脂，否则很难在搅拌过程中让蛋白胶质形成泡沫，因为油脂容易弱解蛋白胶质；面糊入模时，模具内也不能有油脂，否则油脂在加热时会减弱面糊与模具的黏合效果，蛋糕会出现收缩的现象。

戚风蛋糕由于是分蛋制作（蛋清与蛋黄分离操作），占体积的大部分的蛋清拌打成蛋白霜，而占体积的小部分的蛋黄与面粉拌合，需要加入较多的水分才可能将面糊拌透，因此戚风类蛋糕所需的水分是比较多的，烘烤出来的成品的口感相应较柔软，保质期也会相对较短。

2. 海绵类蛋糕

海绵类蛋糕是直接将面粉、白糖和全蛋一起加入搅拌、起发而成的一类蛋糕。这种搅拌方式所搅拌出来的面糊稳定性较差，起发效率也不高，原因是全蛋里的蛋黄含有一定的脂肪，在搅拌的过程中脂肪会弱化泡沫的形成，

从而使搅拌出来的蛋糊始终处于一种较柔软的状态，加入面粉搅拌后，泡沫就会很快破裂消失。为了解决这一问题，面糊在搅拌过程中需加入一种乳化剂，就是我们通常所说的蛋糕油。

蛋糕油在搅拌时所起的作用是增大蛋液和气体的接触界面，使蛋液胶质膜强度增大，有利于加快起发速度和增强泡沫的稳定性，使拌打的面糊达到一个较好的稳定状态，使之内部组织气孔细密均匀。

制作海绵类蛋糕时，由于是直接面粉投入蛋液中搅拌，因此面糊需要的水分相对较少，更能体现出蛋糕本身的原有风味，蛋香风味较浓郁，保存期也比较长。

3. 重油类蛋糕

顾名思义，此类蛋糕所含的油脂相对较高，突出油脂的特有风味，糕体内部组织结实。这类蛋糕由于油脂成分较多，制作时糖分与面粉也应增加比重，否则会影响糕体的组织结构。

此类蛋糕在拌打时，不宜搅拌得过于起发；在烘烤时温度的掌握要更加注意，原因是糖分较多，容易着色，烘烤时一定要掌握火候，否则自然裂口不美观，影响整体外观。

制作面包的一般步骤

ZHIZUO MIANBAO DE YIBAN BUZHOU

制作面包的核心原料为四种：面粉、清水、酵母、盐。

当然，也有的配方不使用酵母和盐，但是这样做出来的“面包”味道与我们平时所吃的面包是很不一样的。

步骤一：揉面

对于制作一块普通面包而言，你只需要把所有这些原料倒在一个大碗里，用勺子搅拌均匀，然后把面团放在案板上揉10分钟左右。揉面团的意义绝不仅仅是为了把原料混合均匀，更重要的是，揉的过程使得面团中的蛋白质重新排列，形成面筋，面筋具有弹性，可以保持住面团里产生的气体，这就形成了面包里大大小小的气孔。如果面团不经过这一道工序，那么面包里就只有大小均一的微小气孔，就像松饼那样。

只要你不撕开或者切断面团，在揉面团时是几乎不会有什么失误的。滚压、叠压以及均匀加压都是一些常见的揉面手法。

在揉了7~8分钟后，你会发现面团的黏稠度发生了明显变化，变得柔滑。这时很多人以为面团已经揉好了，但实际还需再揉上2~3分钟才能停下来。

步骤二：醒发

接下来，把揉好的面团放到大碗里，为了避免面团粘在碗的底部，可以在碗底涂抹一些食用油。在面团上盖上一块毛巾，让它独自醒发一会儿。

当你开始准备醒发面团时，应确定酵母被活化了，面筋已经形成。酵母和所有生物一样，它醒来之后，就得想方设法吃点东西。而面团里的糖就是酵母的食物，酵母发酵产生二氧化碳气体，使面团膨胀并形成气孔。

如果你正确地揉好了面团，那么就可以形成足够长的面筋以产生更大的气孔；要是你发现面包里都是很小的气孔，这说明你揉得还不够；要是根本没有气孔，就说明你的酵母“罢工”了。

面团要醒发到差不多是原来的2倍大，通常需要醒发45~180分钟，这取决于你添加酵母的量以及温度，温度越高酵母生长得越快。





步骤三：搓圆和整形

有些配方在整形前只要求一次醒发，而有些则要求在第一次醒发好后，再次搓揉面团，这样面团会变小一些，故需要第二次甚至多次醒发。

搓圆的目的是释放出更多的食物给酵母，酵母被喂养的时间越长，面包的味道也就越丰富。不过如果醒发次数太多，则会形成不理想的味道，比如苦味或者啤酒味。酵母不仅产生二氧化碳，也会产生乙醇和酸，如果酸度过高，酵母就会死亡。

在最后一次醒发之后，就可以对面团进行整形。你可以把面团放入烤盘，做成棍子形、圆形等任何你喜欢的形状。接下来，让面团静置1小时左右，使其体积扩展到原来的2倍。

步骤四：释放气体

用锋利的刀片在面团上划一些口子，这样做的目的是释放出一些气体，以避免面团过度膨胀。另外，刀口形成的纹路也使面包更加美观。

步骤五：烘焙

待面团再次增大到原来的2倍时，就可以放入烤炉烘焙了，烤炉预热到200℃，烘焙45分钟。不过也要根据面

团的具体形状来调整烘焙时间。

掌握烘烤面包生坯的火候也是制作面包的关键。烘烤面包的烤炉有煤烤炉、电烤炉、远红外线烤炉。通过烤炉对面包生坯进行高温烤制，制品不仅可由生变熟，而且会形成表面金黄，组织膨松，香甜可口，富有弹性等特点。

下面以煤烤炉为例，说明怎样调节烘烤面包时的炉温。烘烤面包，总的要求是用大火，但不同阶段要用不同火候。

第一阶段火要低（120℃左右），底火（煤堆底层的火）要高（250~260℃），这样既可以避免面包表面很快定型，又能使面包膨胀适度。

第二阶段面火（煤堆表面的火）、底火都要高，面火可达270℃，底火为270~300℃，使面包定型。

第三阶段逐步将面火降为180~200℃，底火降为140~160℃，使面包表面焦化，形成鲜明色泽，并提高香味。

全部烤制时间根据面包大小掌握，如100克小面包为8~10分钟。

这样，在三个阶段中运用“先低、后高、再低”的不同火候，可以烤制出合乎质量要求的面包。其他烤炉的温度，也可根据这种变化来适当调整、控制。

面团一次性发酵法

MIANTUAN YICIXING FAJIAOFA

原材料 YUANCAILIAO

高筋面粉 1000 克, 白糖 200 克, 酵母 10 克, 改良剂 3 克, 盐 10 克, 鸡蛋 2 个, 清水 550 毫升, 酥油 100 克。

注意事项 ZHUYI SHIXIANG

面团搅拌完成后, 温度宜保持在 $26\sim 28^{\circ}\text{C}$ 之间, 以免面团老化。

制作步骤

ZHIZUO BUZHOU



1. 先将高筋面粉、白糖、酵母、改良剂、盐依次加入搅拌机慢速搅拌均匀。



2. 加入鸡蛋、清水慢速拌匀, 转中速打至面筋展开。



3. 加入酥油, 慢速拌匀后转中速。



4. 完成后的面团表面光滑, 可拉成薄膜状。



5. 再慢速拌1分钟, 让面筋稍作舒缓。



6. 面团搅拌完成后, 让温度保持在 $26\sim 28^{\circ}\text{C}$ 之间, 松饧约15分钟。



烘焙面包

H O N G B E I M I A N B A O