



DESSERT
INSTANT
BOOK

孟老师+ 5位烘焙达人的 幸福点心

方便的材料+简单的做法=每一口都好吃的点心



● 点心志 编

贴心赠送
彩色超大拉页!

157道
不败秘诀

烘焙女王孟兆庆老师
打造5堂不失败的巧克力甜点课!
人气点心大揭秘!
不用烤箱就能轻松制作的美味点心首度大公开!
达人老师专业示范
在家就能做的经典法式甜点!



烘焙女王
孟兆庆老师



化学工业出版社

DESSERT
INSTANT
BOOK

孟老师 + 5位烘焙达人的 幸福点心



● 点心志 编



化学工业出版社

·北京·

你还为烘焙不出好吃的点心而懊恼吗？孟老师和5位烘焙高手用最简单的工具、最细致的语言、最贴心的独家小秘诀帮助您完成整个烘焙的全过程。您想不到的细节，达人们都会帮您想到，即使您没有烤箱、没有电子称，烘焙高手们一样可以教您做出美味的点心。

书中详细、精美的细节分布图，独家放送烘焙配方，都是孟老师及达人们的招牌例作。本书从最基础的教起，是一本新手做烘焙零失败的必备宝典。

图书在版编目 (CIP) 数据

孟老师+5位烘焙达人的幸福点心/点心志编.—北京：化学工业出版社，
2011.8

ISBN 978-7-122-11862-2

I.孟… II.点… III.烘焙-糕点加工 IV.TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第139698号

原繁体书名：烘焙達人的幸福點心：沒做過、沒烤箱，也能輕鬆學會

作者：點心誌

ISBN 978-986-6228-09-4

本书中文简体字版由采实文化事业有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2011-2662

责任编辑：李娜 马冰初

责任校对：边涛

装帧设计：水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张8½ 字数204千字 2011年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：48.00元

版权所有 违者必究



孟兆庆 老师

- 烘焙名师&畅销食谱作家。
- 工作内容包含蛋糕装饰、中式面食以及西式料理教学，并从事厂商的产品研发。
- 著有《孟老师的美味蛋糕卷》、《孟老师的中式面食》等多本畅销食谱，专业详实的食谱著作开启了许多人烘焙之路。
- 曾于美国威尔顿蛋糕装饰学校进修蛋糕装饰、拉糖及塑糖技术，并长期于各大美食节目中，担任西点示范教学老师，矢志推广全民“自己动手玩烘焙”，培植烘焙一族。
- 自设烘焙网站和博客，几乎投入全部时间为初识烘焙的新手释疑，与喜爱烘焙的玩家对话。
- 孟老师的咖啡座：<http://blog.xuite.net/jackie.baking/meng>
- 孟老师的烘焙园地粉丝团：<http://www.facebook.com/pages/meng-lao-shi-hong-bei-yuan-de/321807437894?ref=t>



王传仁 老师

- 专业的烘焙达人与烘焙食谱作家，烘焙和模型制作是一生的热爱，曾于晶华酒店、超群喜饼、卡莎米亚、圣玛莉等公司工作，曾自费前往日本洋果子专门学校、法国蓝带点心学校、德国KOMPLET食品公司学习。
- 他深信销售的面包是要让家人每天吃也不用担心的，所以坚持只制作真正天然无添加的面包，曾接受TVBS“一步一脚印——德国面包台湾味”及《商业周刊——发现面包王》的单元专访介绍。
- 王传仁的阳光宣言博客：<http://shalong0724.pixnet.net/blog>



洪守成 (Season) 师傅

- 高雄餐旅学院毕业后，曾赴法国“巴黎贝鲁耶美食学校”（Ecole Gastronomique Bellouet Conseil de Paris）和“皮耶·艾梅高等甜点工房”（L'Atelier Formation à la Haute Pâtisserie Pierre Hermé）进修短期甜点课程，并多次造访巴黎多家米其林三星餐厅，专精餐厅式讲究艺术呈现手法的盘式甜点与法国甜点界的家传绝技Macaron（杏仁蛋白小圆饼）。曾任红意大利餐厅甜点事业部主管。
- 2007创办自有品牌 L'etoile，凭着满腔热情，将所学发挥极致。作品自由度极高，涵盖种类丰富，如蛋糕、饼干、冰品等，将对甜点的坚持，化成媲美法国米其林餐厅的“星”级甜点。每月举办主题餐会，引起广大的支持与回响。2010年5月，离开 L'etoile，现于台北ABU authentic cuisine担任顾问。



熊怡凯 老师

- 千万人气美食博客 & 美食作家。著有《真食味——小熊与厨房的非常关系》、《我恨炸鱼薯条，爱上英国美味》、将在一月发行新书《七个材料做八十道料理：小熊与厨房的非常关系》。
- 台湾艺术学院毕业，伦敦高登史密斯学院艺术心理治疗硕士艺术心理治疗师。曾获2008第四届全球华文博客大奖“年度最佳生活情报博客”头奖。2010年，荣获无名小站之“无名良品”博客大奖“最佳生活品味类”头奖，并荣获“2010年雅虎十大博客”头衔。
- 她说烹调是自娱娱人的调剂，苦闷生活的治疗，走进厨房这个联结过去与现在的时光机，她将记忆中的幸福美味和味觉上的点滴感动，化成一道道滋味甜美的故事料理与所有的朋友分享。
- 小熊与厨房的非常关系博客：<http://www.wretch.cc/blog/ikai123>



SunnyPie 老师

- 网友昵称阿饼，是资深美食博客和手工糕点的制作者，在辞掉了工作了十多年的外企公司后，变成了SOHO族，项目包括英语教学、翻译、领队、手工烘焙。
- 烘焙不只是她的兴趣，也是工作，能够乐在工作中是最幸福的事之一。
- 阳光派报博客：<http://SunnyPie.bloggerism.net/>



妙·家庭厨房

- 美味食品的制作销售者，同时在学学文创及蘑菇授课，靠着敏感的味觉与记忆，复制旅途和生命中的美味，因为对食物的热爱，所以在实践的过程中，总是能感受到新的、开心的感觉，她说就像整个人都被滋润了一样。
- 妙·家庭厨房博客：<http://miaomarmalade.blogspot.com/>



目 录

CONTENTS



PART 1+ 开始做点心的第一步



- 用对基础材料，做点心成功的第一步..... 2
- 选对好工具——从称量、混合一次搞定..... 5
- 烤箱，你选对了吗？..... 9
- 我的第一台烤箱..... 11

PART 2+ 搞懂10个烘焙“关键词”，新手上路零失败



- 达人1** 烘焙达人“王传仁”，教你10个常见的烘焙词汇 13
 - 01 软 化..... 14
 - 02 融 化..... 15
 - 03 膨 松 剂..... 16
 - 04 筋 度..... 17
 - 05 过 筛..... 19
 - 06 静置松弛..... 20
 - 07 打 发..... 21
 - 08 乳 化..... 26
 - 09 隔水加热..... 27
 - 10 烤箱预热..... 28
-

PART 3+ 孟兆庆老师与五位达人亲自传授拿手点心



达人2 “孟兆庆”老师，5堂不失败的巧克力甜点课… 29

- 孟兆庆老师的烘焙之路…………… 30
- 孟老师说：“第一次做点心，这5个秘诀最重要！”…………… 33
- 点心女王的冬季饕宴——巧克力…………… 35
- 层次丰富的“巧克力坚果棒”…………… 38
 - 微醺的甜美“酒香松露球”…………… 41
 - 绵密醇厚的满足“香浓巧克力乳酪蛋糕”…………… 44
 - 入口即化的滑顺“香醇可可奶酪”…………… 47
 - 暖入人心的温存“棉花糖热巧克力”…………… 50



达人3 法式甜点师傅“Season”，示范「在家就能做」的经典法式甜点…………… 51

- 顶级法式甜点的追寻之路…………… 52
- 季节师傅说：“第一次做点心，一定要记住4个学习重点。”…………… 54
- 常温蛋糕与奶油的美味关系…………… 56
- 法式家常点心“柠檬糖霜玛德莲”…………… 59
 - 经典重现“巧克力磅蛋糕”…………… 62
 - 玛丽皇后的最爱“焦糖咕咕霍夫”…………… 65
 - 只用4种材料就能做“杏仁闪电泡泡”…………… 68



达人4 人气部落“小熊与厨房的非常关系”教你不用磅秤就能做的点心…………… 69

- 小熊用点心抚慰人心…………… 70
- 小熊老师说：“第一次做点心，新手们该注意4件事。”…………… 72
- 只要量杯量匙+当季蔬果开始做点心吧…………… 74
- 随心所欲的“南瓜松饼”…………… 77
 - 器具简单的“南瓜干果饼干”…………… 80

- 单纯的美味“脆皮杏仁糖地瓜” 83
- 健康美味的“地瓜鲜奶小馒头” 86



达人5

烘焙网拍达人“阳光派报”， 制作幸福满溢的手工点心 88

- 阳光派报：用做点心沉淀心灵 89
- 阳光派报：“第一次做点心，不可不知的4个成功秘诀。” 91
- 一碗搞定“千层可丽饼” 94
- 千变万化的“法式千层岩烧” 96
- 简单易学的经典风味“橙汁可丽饼” 97
- 不用烤箱也能做的“脆皮焦糖布蕾” 99
- 复制英国妈妈的家常风味“苹果奶酥” 102
- 简单又有变化的“果酱西洋梨奶酥” 105



达人6

美味部落“妙·家庭厨房”， 用果酱甜蜜每一天 106


- 妙·家庭厨房的味觉实验课 107
- 妙说：“第一次做烘焙，掌握4诀窍就能轻松上手！” 109
- 做果酱的4个基本动作 111
- 果酱的多变吃法 115
- 雍容饱满的“肉桂核桃苹果果酱” 120
- 极致纯粹的“带皮香橙果酱” 123
- 甜蜜温暖的“太妃糖酱” 126



PART

1

开始做点心的第一步



开始做点心，
到底该准备些什么呢？
食材怎么用，工具怎么买，
什么样的烤箱才能做烘焙呢？
其实只要掌握了基本的原则，
做点心真的一点都不难。

用对基础材料， 做点心成功的第一步

点心不外乎糖、油、蛋、粉的组合，不过你知道基础材料究竟各自发挥了哪些功能，在选择上又有什么技巧呢？白糖和红糖可以混用吗？白壳蛋和红壳蛋又有什么不一样呢？选对材料，事半功倍。

糖 —— 天然的保湿剂

糖在烘焙点心中除了增加甜味，还有柔软保湿的作用，糖分保持材料中的水分，使得面糊细致有光泽，也可以延缓成品干燥老化，用在点心中的糖，大多是白砂糖。

有些人为了怕胖减少糖量，反而容易因此失去糕点该有的湿润口感。



▲ 选择新鲜的基础材料，做出来的点心才能美味可口。

秘诀
01

白糖、红糖，怎么分？

甘蔗生产糖的过程中，在提炼浓缩的过程中，可以简单分为冰糖、白砂糖、红糖（包装上通常标示为二砂糖或金砂糖）、黑糖。

颜色愈白的精制程度高、甜度也愈高，而颜色愈深的相对杂质和香气都愈多。

所以一般糕点多半使用白砂糖，使用二砂糖、黑糖，多半为了香气和色泽，例如：脆皮杏仁地瓜，要使脆皮表面较快上色，就可以用红糖代替白砂糖。



▲ 白糖、红糖用法各有不同。



油

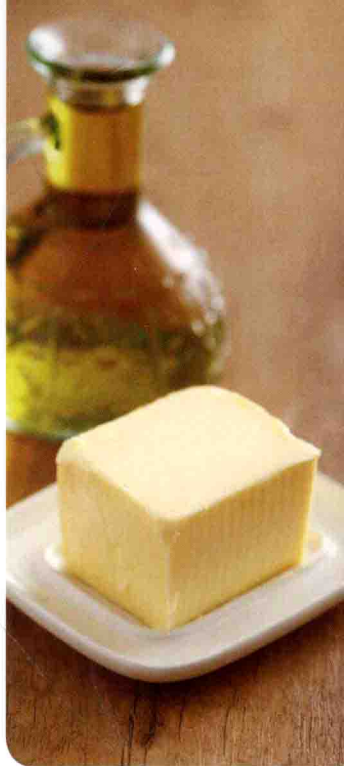
——无可取代的酥脆和香气

一般制作点心使用的油脂，有固体的动物奶油（butter）和液态的植物油（如橄榄油、沙拉油、花生油等）。

磅蛋糕使用的油脂多是奶油，增加蛋糕的香味及浓郁口感。

海绵蛋糕、戚风蛋糕所加的油脂，则多半为植物油脂，加入蛋糕中可以让组织柔软。

奶油是动物油脂，分为有盐及无盐两种。如果在成品中添加得少，使用有盐或无盐都可以。若是添加得多，最好用无盐奶油。



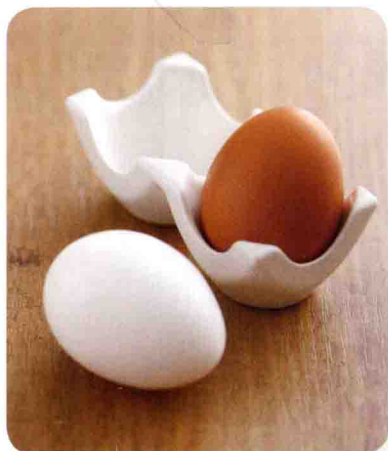
▲磅蛋糕，多半使用固态奶油。

秘诀 02

有盐、无盐奶油，怎么选？

一般制作点心的奶油为了避免影响风味，多半会选择无盐奶油；如果只是当成抹酱，抹在面包上的奶油，则可选择有盐奶油。

有些点心，例如可丽饼，食谱本来就要添加少许盐，如果家中只有有盐奶油也可以直接使用，拌和的时候，就不需要另外加入盐了。



蛋

——天然的膨松剂

蛋是烘焙点心中少不了的材料，不仅可以增加成品的色泽及香气。而且蛋经过搅拌，让空气进入蛋的结构中，会出现富含空气的细致泡沫，可以让蛋糕体积膨松膨大。虽然效果比不上一般的膨松剂，但是仍然有让口感更轻盈的效果。

秘诀 03

红壳蛋、白壳蛋其实都一样？



有些人会问蛋有红色壳、白色壳，营养成分有差别吗？其实蛋壳的颜色和鸡的品种相关，营养成分倒是没有明显的差异，反而是蛋的新鲜度比较重要。

现在市面上出售的蛋，只要注意生产日期就可以了，若是在市场购买则可以用触感决定，新鲜的鸡蛋外壳摸起来粗粗的，外壳愈光滑的愈不新鲜。

如果打开来发现蛋白稀稀水水的，即使没有变色变臭，但比起蛋白浓稠的蛋，也是较不新鲜的，最好赶紧用掉。

面粉 —— 决定点心的口感

面粉可以说是点心的钢筋支架，与蛋、油脂等材料拌和，可以呈现出松软、酥脆、扎实有嚼劲等不同口感，不过到底要怎么选择适合的面粉呢？可以从筋度来判断。



▲ 选对面粉，点心的口感不走样。

秘诀 04

筋度决定口感？

常见的面粉中，以高筋面粉（**bread flour**）蛋白质含量最高，约在12.5%~13.5%，适合做面包，高筋面粉中的蛋白质会因为拌和甩打而慢慢联结成链状，可以因为酵母产生二氧化碳，让面筋膨胀形成面包独特松软的气孔。

中筋面粉（**all purpose flour**）蛋白质含量次高，约在9.5%~12%，适合做中式面点，如面条、饼皮、水饺等，也可以当成手粉使用。

低筋面粉（**cake flour**）的蛋白质含量最低，约为8.5%，因为面粉的筋性最低，适合做饼干、蛋糕等酥脆、松软、不具嚼劲的烘焙制品。

选对好工具——从称量、混合一次搞定

走一趟烘焙器材店，放眼四周，各式器材工具琳琅满目，到底该准备哪些器具，又有哪些器具是值得购买的，对于初学者实在是一大考验，即使选定了想做的点心还是不知道要准备哪些器具。其实初期要做点心，只要准备最基本的器具就可以了，用家中现有的厨房用具替代即可，等做出兴趣，也愈做愈多了，再慢慢补充也不迟，那么哪些是最基础的器具呢？列以下清单，可供参考。

● 称量工具

在制作糕点前，第一件事就是将配方中所有的材料分量弄清楚，正确地称量所有的粉类、奶油、糖等是确保制作成功的基础，和料理不同，调味和材料的自由度都比较大，在做点心的时候，因为各种材料会有特定的作用，例如：小苏打粉、泡打粉的分量就影响了糕点膨胀的效果；糖的多少和湿度息息相关，如果比例有所误差，制成的成品样貌风味就会有所落差，所以制作前一定要弄清楚精准的分量再动手做。



磅秤 Scale

在市面上可购得传统式的弹簧磅秤，或数位式的电子秤。传统磅秤价格较电子秤便宜，但较难以准确称量出微量材料；电子秤在操作上则较为精准方便，最低可称量至1克，使用时需置放于水平桌面，才能称量出标准的重量。



▲ 使用前，一定要归零。

秘诀
05

量测材料时，要连容器一起称吗？

材料放上磅秤之前，一定要确认有没有归零。

- 粉类材料和液体材料都需要装在容器中称量，所以可以将容器放上归零，再放入要称量的材料，就不用将容器的重量再扣除了（见图a）。
- 同时要称量数种性质相同的材料，也可以先归零后，再称量下一项材料，就不用多洗碗盘了（见图b）。





量杯 & 量匙 Measuring Spoon & Cup

量杯1杯的标准容量为236毫升，可量取面粉，或水、牛奶等液体，一般有玻璃、铝、不锈钢及有机玻璃等材质制品，使用时需置于水平面检视才能准确测量分量。量杯通常1组会有1大匙、1茶匙及1/2茶匙、1/4茶匙四种规格。

- 1大匙 = 1汤匙 (1 table spoon) = 15毫升。
- 1茶匙 = 1小匙 (1 tea spoon) = 5毫升。
- 1/2茶匙 = 1/2小匙 (1/2 tea spoon) = 2.5毫升。
- 1/4茶匙 = 1/4小匙 (1/4 tea spoon) = 1.25毫升。



▲ 量杯、量匙是量测材料的基本工具。

对于称量微量粉料或液体，如泡打粉、可可粉、盐、朗姆酒等材料，可以选用不锈钢材质，量取热水及柠檬汁等酸性材料更方便。

秘诀 06

材料装入量杯、量匙一定要平齐吗？

在量取材料时，无论是液体材料或是干性材料，如泡打粉、可可粉都需与刻度齐平。

- 量杯在量取液体材料时，需放置于平面上确认刻度是否水平（见图c）。
- 若是干性材料，则可以左右稍微摇晃一下，让粉料齐平刻度。切忌将装满面粉的量杯在桌上轻扣，以免面粉压紧，使得量出来的面粉量较所需的多（见图d）。
- 量匙量取干性材料时，则可以刮平表面，将多余材料刮除（见图e）。



混合工具

混合材料是制作点心的重心，大部分糕点都需要将液体材料和干性粉料，如鸡蛋、牛奶和面粉，搅拌成浓稠度不一的面糊或面团。随着混合材料的不同，有不同的技巧和注意事项，在家庭厨房中，最常用的拌和工具不外乎碗和筷子，不过如果能使用适合的工具，在拌和时就可以收到事半功倍的效果。



▲ 打蛋器和橡皮刮刀是必备的混合工具。

搅拌器——打蛋器 Whisk

打蛋器用来搅拌打发或拌匀材料，最常用的有球形、螺旋形（较少使用）。

球形打蛋器用途最广，可以打蛋、拌匀材料及打发奶油、鲜奶油等，钢圈数愈多愈易打发。

螺旋形打蛋器则适合于打蛋及鲜奶油，除了使用手动的打蛋器，手提式的电动打蛋器的价格也比较便宜，使用起来更省时省力，不妨依个人预算选购。



▲ 用途最广的球形打蛋器。

秘诀
07

什么时候应该使用打蛋器呢？

打蛋器可以快速拌入空气，弯曲成弧形的钢丝，可以在液体材料中拌入空气，将奶油或蛋液快速打发。

橡皮刮刀 (rubber spatula) 具有弹性，也经常用来拌匀材料或作为搅拌面糊之用，橡皮刮刀可以将粘黏于容器内的材料轻松刮除，降低材料的耗损率，选择耐热材料，使用时更得心应手。



秘诀
08

橡皮刮刀怎么用？

橡皮刮刀主要的功能是拌和干性和湿性材料，在液体材料中加入面粉时，就可以用橡皮刮刀以不规则方向拌和均匀，可以避免糕饼出筋，影响口感。





搅拌盆

搅拌盆是几乎所有糕点都会使用的混合器具，除了混合拌匀材料时使用，将材料隔水加热或是冷却时都是方便操作不可或缺的器具，要选择圆底无死角的搅拌盆，在操作上较为方便实用。不锈钢或是耐热玻璃都是适合的材质。

▲ 不锈钢盆是做点心必不可少的好用器皿。

秘诀 09

为什么要使用不锈钢盆？

没有搅拌盆当然也可以用家中的碗操作，不过市面上卖的不锈钢搅拌盆，不只耐热性佳，容易冷却，重量也轻，在使用时不需因加热或冷却而换容器，只需要视材料多少而使用大小搅拌盆，可以让操作更方便。最好一次备齐耐高温和低温，大、中、小不同尺寸的不锈钢盆。



▲ 圆形大筛网和手把式粉筛。



过滤筛具——筛网 Sieve

将低筋面粉、泡打粉等粉类过筛，可以使粉料均匀不结块，缩短拌和的时间，将不同的粉类一同过筛，则有预先混合的作用。

除此之外，筛网也常用来过滤液体以滤除杂质或气泡，使成品质地细致均匀，例如：做布丁的蛋奶液，就需先过滤，以避免产生孔洞。亦可将红豆或地瓜煮熟烂透后压于网上，制成细致的馅料。



▲ 可以筛糖粉、可可粉的小型筛网。

秘诀 10

筛网孔目愈小愈好？

可以过滤的工具种类众多，有圆形的大筛网，也有手握把手处，利用把手弹簧的松紧过筛的粉筛。

原则在于处理的东西愈细致（如面粉、可可粉等），孔目就要选愈小的，反之则要选孔目大一点的，孔目小的滤茶器也具有过筛糖粉装饰成品的用途。