



烘焙那些事儿

烘焙出属于你的甜蜜蜜

鲍嫻燕◎

草根烘焙方法+草根烘焙食材+草根烘焙工具

专业的烘焙味道

成都时代出版社

烘焙那些事儿

· 鲍娴燕 著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

烘焙那些事儿 / 鲍娴燕著. — 成都 : 成都时代出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5464-0564-3

I. ①烘… II. ①鲍… 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009989号

烘焙那些事儿

HONGPEI NAXIE SHI'ER

鲍娴燕 著

出品人 段后雷 罗 晓
责任编辑 张慧敏
责任校对 邢 飞
装帧设计 卢 浩 史 童
责任印制 干燕飞

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
电 话 (028)86621237(编辑部)
(028)86615250(发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川新华印刷有限责任公司
规 格 168mm×230mm 1/16
印 张 11
印 数 1-8000册
字 数 155千
版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-0564-3
定 价 29.80元

著作权所有 • 违者必究。举报电话: (028) 86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话: (028)84251592

序

随着我国经济建设的快速发展,人民生活水平逐步提高,人民的营养状况也得到了很大改善。“国以民为本,民以食为天,食以安为先”,这三句话科学地反映了饮食在国计民生中的重要地位和神圣职责。吃不仅是维系生命活动的根本保障,还是决定生命质量乃至寿命长短的重要因素。饮食包含面比较广,菜肴和面点都属于这个范畴。

对于每个家庭来说,饮食是生活的重要组成部分,一日三餐必不可少。人们从吃饱逐步要求吃好,不仅追求饮食花色品种的繁多,而且还讲究绿色饮食和安全饮食,提倡“早餐要吃好,中餐要吃饱,晚餐要吃少”的养生之道。日常生活中更是遵循“四低一高”(低盐、低糖、低油、低蛋白、高纤维)的饮食方式,提倡多吃碱性食物、蔬菜瓜果和五谷杂粮,做到饮食平衡。

我家孙女,自小爱吃,喜欢尝鲜品评。不过随着她年纪的增长,逐渐培养出了在家制作糕点的兴趣爱好,而且兴趣越来越浓。她在工作之余抽出大量时间用于糕点制作,把家庭健康饮食作为一种习惯,虚心地向书本讨教,慢慢地从业余走向正规。在家制作糕点有两个好处:一是作为解决一日三餐,特别是早餐的辅助;二是馈赠亲朋好友,尤其是老人和小孩的最佳礼品。在家制作糕点有三个特点:一是取材时鲜,原料比较安全可控;二是以烘烤方式为主,忌油腻,朴实无华,以原料的本味见长;三是体现民间食俗回归自然、节俭的治家美德。

本书从一个新的层面、新的角度、新的思路、新的理念提出一个新的家庭制作糕点的模式和尝试,使家庭烘焙在不断创新和不断发展中成为品种丰富的健康美食。本书共涵盖饼干、蛋糕、面包和点心四个品种的50道糕点。由于个人烘焙糕点在国内发展的时间尚短,知识不够系统,还希望多方人士多多指教,对本书提出批评和建议。



2011年9月28日

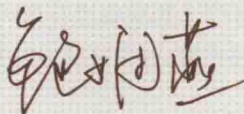
献给和我一样 痴迷烘焙的你

不知不觉,烘焙这件事已陪伴我走过了四个年头,从前两年的“放羊”到近两年的投入,饼干、蛋糕、面包们带给我的不仅仅是美味,还有快乐、充实和自信。

其实踏入烘焙界的机会很偶然,那时有个朋友在家自制饼干,说很有意思,问我要不要尝试。闲不住的我正愁业余时间无从打发呢,于是欣然接受了这个提议。谁想到,这一玩就是四年,而且完全没有停下来的趋势。四年间,我经历过很多失败,把烘焙中可能遇到的失败几乎都经历了一遍;四年间,我添置了很多烘焙工具、模具、包装和拍照道具,东西多得家里都堆不下了;四年间,我的烘焙频率从两周一次变成了一周三次,几天不“蹂躏”面团就会觉得浑身不舒服;四年间,我见证了很多人从兴冲冲地买回烤箱到将烤箱束之高阁的过程,真正坚持下来的人寥寥无几;四年间,我从一个连打发黄油都不会的菜鸟,变成了能为别人“指点江山”分析原因的老师。

这本书可以说是我四年积累的结果,里面的每一幅照片、每一段文字、每一处分析都凝结了我的辛勤劳动,是最真实的烘焙感受的表述。

最后,要借这个机会谢谢我的家人、朋友和同事,还有发现我的编辑雨寒,你们吃过了我所有好的、不好的作品,给了我很多意见和鼓励,帮助我进步。今天我实现了我人生的一个重要目标,你们功不可没。



2011年9月12日

chapter one

烘焙小技术

1

- 10 本书中用到的工具
- 12 本书中用到的材料
- 13 实用烘焙技术



chapter two

缤纷多姿 饼干的大千世界

2

- 18 花生碎酥饼
- 21 椰蓉球
- 24 朗姆葡萄酥
- 27 淑女饼
- 29 花生小西饼
- 31 巧克力豆饼干
- 34 卡通红糖曲奇
- 36 红糖核桃饼干
- 39 杏仁西饼
- 42 培根芝士西饼
- 45 奥利奥奶酥饼干
- 48 车轮饼
- 51 黄油曲奇
- 54 双色饼干圈
- 57 手指饼干





chapter three 3

松软可人 蛋糕的美味王国

- 62 芝士马芬
- 65 花生酱马芬
- 68 南瓜马芬
- 71 香草巧克力豆马芬
- 74 可可戚风
- 78 红曲戚风
- 82 奶茶戚风
- 86 玉米蔓越莓戚风
- 90 抹茶蜜豆戚风
- 94 全蛋海绵纸杯蛋糕
- 97 原味蛋糕卷
- 100 巧克力布朗尼
- 103 原味轻芝士蛋糕
- 106 大理石重芝士蛋糕
- 109 懒人提拉米苏



4

chapter four

香甜回味 面包的诱惑物语

- 114 蜂蜜豆沙小餐包
- 117 枣泥花瓣面包
- 120 牛奶玉米面包
- 123 酸奶花生卷
- 126 奶酪紫薯小排包
- 129 黄金吐司
- 132 北海道牛奶吐司
- 135 屋顶椰蓉吐司
- 138 咖啡核桃吐司
- 141 黑麦三明治
- 144 比萨面包
- 147 热狗面包
- 150 培根乳酪卷
- 153 香葱肉松卷
- 156 葱花面包



5

chapter five

轻松惬意 点心的非凡魅力

- 160 飞饼皮蛋挞
- 163 凤梨酥
- 166 黄桃派
- 169 铜锣烧
- 172 鲷鱼烧



烘焙那些事儿

· 鲍娴燕 著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

烘焙那些事儿 / 鲍娴燕著. — 成都: 成都时代出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5464-0564-3

I. ①烘… II. ①鲍… 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009989号

烘焙那些事儿

HONGPEI NAXIE SHI'ER

鲍娴燕 著

出品人 段后雷 罗 晓
责任编辑 张慧敏
责任校对 邢 飞
装帧设计 卢 浩 史 童
责任印制 干燕飞

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
电 话 (028)86621237(编辑部)
(028)86615250(发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川新华印刷有限责任公司
规 格 168mm×230mm 1/16
印 张 11
印 数 1-8000册
字 数 155千
版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-0564-3
定 价 29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话: (028) 84251592

序

随着我国经济建设的快速发展,人民生活水平逐步提高,人民的营养状况也得到了很大改善。“国以民为本,民以食为天,食以安为先”,这三句话科学地反映了饮食在国计民生中的重要地位和神圣职责。吃不仅是维系生命活动的根本保障,还是决定生命质量乃至寿命长短的重要因素。饮食包含面比较广,菜肴和面点都属于这个范畴。

对于每个家庭来说,饮食是生活的重要组成部分,一日三餐必不可少。人们从吃饱逐步要求吃好,不仅追求饮食花色品种的繁多,而且还讲究绿色饮食和安全饮食,提倡“早餐要吃好,中餐要吃饱,晚餐要吃少”的养生之道。日常生活中更是遵循“四低一高”(低盐、低糖、低油、低蛋白、高纤维)的饮食方式,提倡多吃碱性食物、蔬菜瓜果和五谷杂粮,做到饮食平衡。

我家孙女,自小爱吃,喜欢尝鲜品评。不过随着她年纪的增长,逐渐培养出了在家制作糕点的兴趣爱好,而且兴趣越来越浓。她在工作之余抽出大量时间用于糕点制作,把家庭健康饮食作为一种习惯,虚心地向书本讨教,慢慢地从业余走向正规。在家制作糕点有两个好处:一是作为解决一日三餐,特别是早餐的辅助;二是馈赠亲朋好友,尤其是老人和小孩的最佳礼品。在家制作糕点有三个特点:一是取材时鲜,原料比较安全可控;二是以烘烤方式为主,忌油腻,朴实无华,以原料的本味见长;三是体现民间食俗回归自然、节俭的治家美德。

本书从一个新的层面、新的角度、新的思路、新的理念提出一个新的家庭制作糕点的模式和尝试,使家庭烘焙在不断创新和不断发展中成为品种丰富的健康美食。本书共涵盖饼干、蛋糕、面包和点心四个品种的50道糕点。由于个人烘焙糕点在国内发展的时间尚短,知识不够系统,还希望多方人士多多指教,对本书提出批评和建议。



2011年9月28日

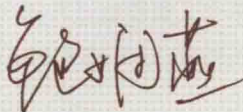
献给和我一样 痴迷烘焙的你

不知不觉，烘焙这件事已陪伴我走过了四个年头，从前两年的“放羊”到近两年的投入，饼干、蛋糕、面包们带给我的不仅仅是美味，还有快乐、充实和自信。

其实踏入烘焙界的机会很偶然，那时有个朋友在家自制饼干，说很有意思，问我要不要尝试。闲不住的我正愁业余时间无从打发呢，于是欣然接受了这个提议。谁想到，这一玩就是四年，而且完全没有停下来的趋势。四年间，我经历过很多失败，把烘焙中可能遇到的失败几乎都经历了一遍；四年间，我添置了很多烘焙工具、模具、包装和拍照道具，东西多得家里都堆不下了；四年间，我的烘焙频率从两周一次变成了一周三次，几天不“蹂躏”面团就会觉得浑身不舒服；四年间，我见证了很多人从兴冲冲地买回烤箱到将烤箱束之高阁的过程，真正坚持下来的人寥寥无几；四年间，我从一个连打发黄油都不会的菜鸟，变成了能为别人“指点江山”分析原因的老师。

这本书可以说是我四年积累的结果，里面的每一幅照片、每一段文字、每一处分析都凝结了我的辛勤劳动，是最真实的烘焙感受的表述。

最后，要借这个机会谢谢我的家人、朋友和同事，还有发现我的编辑雨寒，你们吃过了我所有好的、不好的作品，给了我很多意见和鼓励，帮助我进步。今天我实现了我人生的一个重要目标，你们功不可没。



2011年9月12日

chapter one

烘焙小技术

1



- 10 本书中用到的工具
- 12 本书中用到的材料
- 13 实用烘焙技术



chapter two

缤纷多姿 饼干的大千世界

2

- 18 花生碎酥饼
- 21 椰蓉球
- 24 朗姆葡萄酥
- 27 淑女饼
- 29 花生小西饼
- 31 巧克力豆饼干
- 34 卡通红糖曲奇
- 36 红糖核桃饼干
- 39 杏仁西饼
- 42 培根芝士西饼
- 45 奥利奥奶酥饼干
- 48 车轮饼
- 51 黄油曲奇
- 54 双色饼干圈
- 57 手指饼干





chapter three 3

松软可人 蛋糕的美味王国

- 62 芝士马芬
- 65 花生酱马芬
- 68 南瓜马芬
- 71 香草巧克力豆马芬
- 74 可可戚风
- 78 红曲戚风
- 82 奶茶戚风
- 86 玉米蔓越莓戚风
- 90 抹茶蜜豆戚风
- 94 全蛋海绵纸杯蛋糕
- 97 原味蛋糕卷
- 100 巧克力布朗尼
- 103 原味轻芝士蛋糕
- 106 大理石重芝士蛋糕
- 109 懒人提拉米苏



4

chapter four

香甜回味 面包的诱惑物语

- 114 蜂蜜豆沙小餐包
- 117 枣泥花瓣面包
- 120 牛奶玉米面包
- 123 酸奶花生卷
- 126 奶酪紫薯小排包
- 129 黄金吐司
- 132 北海道牛奶吐司
- 135 屋顶椰蓉吐司
- 138 咖啡核桃吐司
- 141 黑麦三明治
- 144 比萨面包
- 147 热狗面包
- 150 培根乳酪卷
- 153 香葱肉松卷
- 156 葱花面包



5

chapter five

轻松惬意 点心的非凡魅力

- 160 飞饼皮蛋挞
- 163 凤梨酥
- 166 黄桃派
- 169 铜锣烧
- 172 鲷鱼烧



chapter one

第一章

烘焙 小技术

Baking Technology

