

我的食尚主义

Wo de Shishang Zhuyi

蜜腊·烘焙时光

60道美味甜品让你爱上烘焙

蜜腊 著

你一定要知道的 32 种烘焙技法

19楼
19lou.com

蜜腊的零起点烘焙教程

爱生活，爱烘焙，生活不因忙碌而单调

◎快手甜品：建立信心 ◎烤箱初试：打好基础 ◎分享时光：享受烘焙



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

我的食尚主义

蜜腊·烘焙时光

60道美味甜品让你爱上烘焙

蜜腊 著



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的食尚主义. 蜜腊·烘焙时光/蜜腊著. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5341-4078-5

I. ①我… II. ①蜜… III. ①烘焙—面点—食谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第055882号

丛 书 名 我的食尚主义
书 名 蜜腊·烘焙时光
著 者 蜜腊

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: 0571-85170300-61717
E-mail: sd@zkpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 浙江全能印务有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 8.75
字 数 150 000
版 次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4078-5 定价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 宋 东 王巧玲 责任美编 孙 菁
责任校对 赵 艳 责任印务 徐忠雷

烘焙，从这里开始

儿时，动物饼干、酒心巧克力、娃娃头雪糕是父母给予的最有效的奖励。每每如愿以偿，我都会眯着眼睛，开心地、满足地、一口口慢慢去尝，丝丝香甜萦绕过舌尖和鼻腔，深深融进心里。

“甜”，是五味人生中最单纯的快乐；“甜品”，是对快乐最简单的诠释。无论是早餐的吐司、下午茶的芝士蛋糕还是饭后的一碟慕思，带来的不仅仅是味蕾的愉悦，更是情绪上的舒缓与满足。

在家做烘焙难吗？一点儿也不。只要拥有“爱心”、“耐心”和“细心”，就能和这本书一起漫游甜蜜的烘焙世界。“爱心”是引导你循序渐进不断前行的动力；“耐心”是获得美味的阶梯；“细心”是抵达成功的基石；而这本书，将是陪伴你从“初级菜鸟”跃升“烘焙达人”的亲密伙伴。

纷繁忙碌的我们总是抱怨生活节奏太快、来不及细细品味，那就找段空闲时间，放缓脚步，让自己的“心”从喧嚣中沉淀下来——细心称量、耐心操作、精心装饰，这段与甜蜜相伴的静谧光阴，不仅能为家人出炉新鲜健康、纯天然的美味点心，更能让你在家庭Party上大显身手，与亲朋好友们分享独一无二的私家厨房“作品”。此刻，相信你爱上的不仅仅是甜品本身，更是制作它们的全过程，是被家人朋友一扫而光的成就感，是快乐且富有创造力的生活。

橘黄的灯光下，面团在烤箱里一点点膨胀，香味从缝隙里窜出，弥漫了整个房间。爱人探头出来询问香气的来源，孩子早就迫不及待地守在旁边。这，就是幸福的烘焙时光……

蜜腊

2011年3月 杭州



目录

Contents



【第1篇】

你准备好了吗

- 2 认识工具
- 7 认识食材
- 8 基础技巧
- 16 保存方法



【第2篇】

零厨艺·快手甜品

- 18 小熊三明治
- 20 草莓小雪人
- 22 红莓妙妙杯
- 24 超简芝士苏打



【第3篇】

入门篇·烘焙基本款

- 26 纸杯玛芬
- 28 黄油曲奇
- 30 戚风蛋糕
- 33 奶香白吐司
- 35 原味泡芙
- 36 中式酥皮



升级篇·分享好时光

1月【新年伊始 迎春纳福】

- 39 蜜糖福字厚饼
- 40 焦糖泡芙塔
- 42 金鱼豆沙面包
- 44 紫薯花儿酥

2月【爱的乐章 浓情蜜意】

- 47 融浆蛋糕
- 48 包芯曲奇
- 50 红莓慕思
- 52 提拉米苏

3月【清新初春 芝士轻焗】

- 56 芝士豆腐蛋糕
- 58 酸奶油芝士蛋糕
- 59 日式焗芝士蛋糕
- 60 大理石芝士蛋糕

4月【繁花似锦 果香蜜语】

- 63 樱桃白森林
- 64 草莓修多蛋糕
- 66 黄桃慕思冻糕
- 68 法式草莓慕思

5月【献给母亲 传统风味】

- 71 椰香老婆饼
- 72 宫廷桃酥
- 73 蛋黄酥
- 74 榨菜鲜肉酥

6月【童心童趣 可爱造型】

- 77 焦糖牛奶布丁
- 78 熊宝宝玛芬
- 79 小熊蜜豆面包
- 80 熊猫曲奇
- 82 小龙虾螺管面包
- 84 小鸡烧果子

7月【炎炎夏日 解暑冷食】

- 86 樱桃黑森林蛋糕
- 88 抹茶戚风蛋糕卷
- 90 柠香天使蛋糕
- 92 杏仁冻慕思蛋糕

8月【养颜窈窕 低卡健康】

- 95 蔓越莓瓦片饼干
- 96 天鹅泡芙
- 98 海苔芝麻面包棒
- 100 豆浆蛋糕

9月【中秋团圆 月饼飘香】

- 102 奇趣冰皮月
- 104 广式蛋黄月
- 106 燕窝豆沙月
- 108 养生杂粮月

10月【金秋十月 收获季节】

- 111 南瓜玫瑰玛芬
- 112 南瓜芝士软糕
- 114 南瓜派
- 116 肉松南瓜酥

11月【滋补养生 粗粮细作】

- 118 山核桃橄榄油脆饼
- 119 蜜糖燕麦糕
- 120 枸杞面包
- 122 芝麻松仁戚风

12月【岁末狂欢 圣诞畅享】

- 125 圣诞花环曲奇
- 126 蔓越莓树桩蛋糕
- 128 瑞士屋顶蛋糕
- 130 巧克力芝士软糕

131 索引

133 后记


你准备好了吗

认识工具：使用工具百宝箱，演奏甜蜜交响乐。

认识材料：打开潘多拉魔盒，普通食材变幻出多重美味。

基础技巧：熟能生巧，掌握这些技巧，你也是烘焙达人。

保存方式：正确存放，纯天然无防腐剂的点心，也能延续新鲜。



甜蜜小贴士

烘焙工具和食材可在大型超市(如家乐福、麦德龙、乐购、City's Super等)或当地食品批发市场购得，沪杭地区的朋友们也能在以下地点买到：

杭州：秋涛路食品市场、勾庄副食品市场；

上海：第一食品银欣商场、漕宝路食品市场。

当然，懒得出门的宅男宅女们上海玉也能购置齐全。

使用工具百宝箱，演奏甜蜜交响乐

认识工具

烤箱

基础工具 要想烤出美味甜品，选择容量适中、操作方便的家庭用烤箱是第一步。有烧烤功能的微波炉可是无法代替烤箱的，它们的加热原理完全不同哦。

烤盘、烤网

基础工具 烘烤时，需要用烤盘或者烤网承托模具、定型面坯；烘焙完成后，戚风等蛋糕还需借助烤网来倒扣晾凉。

厨房秤、量杯量勺

基础工具 烘焙和烹饪不同，烧菜高手仅凭感觉，油盐酱醋信手拈来，便能做出美味佳肴；但制作西点，所有原材料需要非常精确，多或少几克都可能造成失败。“差之毫厘，谬以千里”用在这里再恰当不过了。因此，称量器具必不可少。



工欲善其事，必先利其器。烘焙，从称重、打发、搅拌、到整形、入模、烘烤……几乎所有步骤都有相应的工具帮你顺利操作，达到事半功倍的效果。下面这些烘焙常用工具能在你家厨房里各司其职，让你大显身手！

打蛋器

基础工具 手动、电动打蛋器是完成全蛋、蛋黄、蛋白、淡奶油、黄油、芝士打发的好帮手。

料理盆

基础工具 我们不一定需要购买专业的蛋盅或味盅,只要家里有大小合适的料理盆就可以拿来使用,但千万记得,不要在玻璃质地的料理盆内使用电动打蛋器,高速旋转的蛋抽碰撞玻璃易引发危险。

刮刀、刮板

基础工具 可别小看刮刀,这把柔弱的“刀”有着弹性十足的刀头,能帮你顺利切拌低筋面粉,使其不易出筋,也能帮你将糊状食材刮得干干净净,减少制作过程中的损耗。刮板能帮助你分割面团、刮平淡奶油和慕思馅的表面。

粉筛

基础工具 西点制作中,要先将面粉等粉类原料混合过筛,每颗细微的粉粒通过筛制过程包裹空气,成品组织会更蓬松;使用糖粉或可可粉装饰时,也常拿粉筛配合画板,在成品表面筛出美丽图案。



锡纸、油纸(布)

基础工具 在模具上铺油纸或油布能够防粘；在蛋糕表层覆盖锡纸能避免上色过深；使用“水浴法(第 56 页)”时也需要在活底模底部及四周包裹锡纸，避免外界水分渗入。

砧板、擀面杖

基础工具 每家的厨房里都有它们的身影。不仅能擀制面食，更是制作面包和中式点心的必备“武器”。

活底模

基础工具 活底模脱模方便，适合新手使用。推荐购置 6 寸、8 寸两个标准规格的圆形活底模，既能帮你成功烤出戚风、海绵蛋糕，又可变身慕思圈、面包模，绝对是一物多用的典范。



吐司模

基础工具 可分为加盖、不加盖两种。制作吐司时的二次发酵、定型、烘烤都要将面坯放入此模具中进行操作。

温度计

基础工具 将烤箱温度计挂入烤箱内，就能根据显示精确调整预热和烘焙温度。在面团发酵、熬制布丁液时，也需使用探入式温度计测量食材的加热温度，选择最佳状态进行操作。

羊毛刷、硅胶刷

基础工具 这些都是蛋糕或面包表层装饰小工具，能将蛋液、糖酒液等液体均匀刷在食品表面，增加美感。

裱花嘴、裱花袋

基础工具 将蛋糕面糊先倒入裱花袋内再挤入模具，使操作方便快捷，还不会沾染到模具周边；将曲奇面糊装入裱花袋内，再在顶端安装上花嘴，就能挤出漂亮的曲奇；还可将打发的淡奶油装入裱花袋内，搭配相应的花嘴，就可进行裱花装饰。



烘焙纸杯、慕思圈、派(挞)模、 花色蛋糕模

升级工具 便于制作各种形状及大小的面包、蛋糕、派或挞。想要造型百变,试试它们吧。



打开潘多拉魔盒，普通食材变幻出多重美味

认识食材

粉类



低筋面粉、高筋面粉、全麦粉、粟粉



椰蓉、糖粉、杏仁粉、抹茶粉、可可粉、芝士粉、酵母粉

奶制品



淡奶油



动物黄油



奶油芝士

其他



吉列丁片



天然精油、植物色素、咖啡酒

做烘焙达人 熟能生巧，掌握这些技巧，你也能

基础技巧

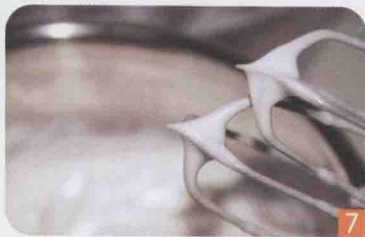
蛋白的打发

戚风、天使和分蛋海绵蛋糕在烘焙时，面糊有了蛋白的支撑才能够不断膨胀，形成气泡均匀的蜂窝组织，从而获得绵软丰富的口感。以戚风为例，若蛋白打发程度超过“干性发泡”，成品口感会比较粗糙；若未达到“干性发泡”，成品出炉后易塌陷，出现“池塘底”，严重影响外观。因此，蛋白打发在戚风、分蛋海绵、天使这几类蛋糕的制作中十分关键哦！

接下来让我们来一步步体验传说中这神奇的“蛋白打发”吧。

准备：保持盆内干净，无水、油或者杂质。称取160g 蛋白。

- 1 在蛋白里加入 0.5g 盐、2g 塔塔粉；
- 2 打至出现粗泡；
- 3 加入 1/3 的绵白糖，继续搅打；
- 4 待蛋白呈现细腻的白色时，再加入 1/3 绵白糖；
- 5 继续搅打至蛋白出现纹路，加入剩下的绵白糖，继续搅打；
- 6 及时检查蛋白的发泡状况，将打蛋器慢慢拿出，当蛋抽带出的蛋白呈现较大的弯钩时，即为“湿性发泡”；
- 7 继续搅打，垂直慢慢拿出蛋抽，当蛋抽上的蛋白呈现短而小的尖角，且顶端不会弯曲时，即为“干性发泡”，可停止搅打。





打发蛋白的重点

1. 用于盛放蛋白的料理盆和打蛋器要清洁、无水、无油。
2. 蛋白中加入少量盐和塔塔粉能增加其稳定性,延缓消泡。
3. 不同种类蛋糕对于蛋白霜有不同的要求,应根据制作方法将蛋白霜搅打至“湿性发泡”或“干性发泡”。
4. 搅打好的蛋白霜要尽快使用,避免过度消泡。

小书签

熟练掌握蛋白打发技巧,你也能做出这些美味蛋糕。

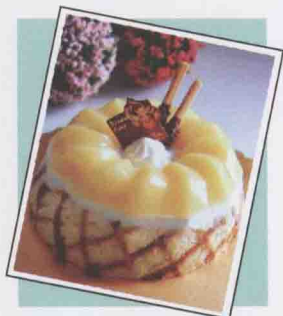
LOOK!



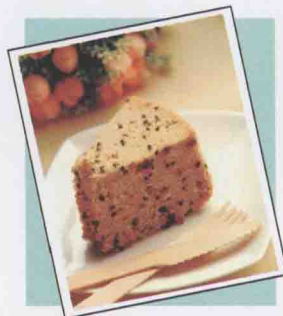
戚风蛋糕 (第 30 页)



豆乳蛋糕 (第 100 页)



杏仁海盐思思蛋糕 (第 92 页)



芝士杏仁戚风 (第 122 页)

