

Natural Baking

低油、低脂、零添加烘焙

好吃 不发胖



国明 著

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



低油、低脂、零添加烘焙

好吃 不发胖

国明 著



图书在版编目 (CIP) 数据

低油、低脂、零添加烘焙：好吃不发胖 / 国明著.

—北京：北京联合出版公司，2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3374-4

I. ①低… II. ①国… III. ①烘焙—糕点加工—基本知识 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第173280号

低油、低脂、零添加烘焙：好吃不发胖

选题策划：北京日知图书有限公司

责任编辑：徐秀琴 咎亚会

特约编辑：冷寒风

美术编辑：王道琴

封面设计：刘潇然

版式设计：桃子

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3374-4

定价：35.00元

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。

电话：010-82082775

自序

也许，我们是认识的，比如你看过我的美食博客，或是在微博上有交流，或是来文怡美食生活馆上过美食课程。也许我们根本不认识，全由这本书带来我们的缘分。不管怎样，都感谢你对我的支持和对烘焙的喜爱，美食的路很快乐，在路上又多了一个人陪伴，真好！

这本书非常适合新手入门，我不想说零失败，因为有时失败后的再尝试能让你对烘焙有更深的体会。本书中的配方都是经过我反复尝试和改进的，材料的分量也特别适合家庭操作，制作的步骤也在合理的范围内做了些简化，相信这几点能让你有个不错的起步。希望拥有本书的你，一定要试做。相信你一定能感受到我当初爱上烘焙时的心情，体会到其中操作的乐趣，享受甜蜜成果带来的赞叹和鼓励，从而对烘焙信心大增，成就感十足。

2010年我为了检验和挑战自己，考取了烘焙行业的高级西点师证书，但是我更愿意说，我是个家庭烘焙师。烘焙是一条表达爱和体会被爱的途径，会让你的生活更多彩、更美好。

在此我想借文字表达内心一连串的感谢：感谢出版社对我的信任和认可，使得此书顺利出版；感谢我的家人和朋友，是你们长期的赞美、鼓励和争当“试验小白鼠”让我对烘焙一直无法放弃；感谢无数未曾谋面的网友对我的喜爱和支持；还有，感谢我多年志同道合的好友文怡，竟然聘用我这样一位家庭“煮妇”担任美食课堂的培训总监，所幸的是我们的课堂一天比一天红火……

唯有坚持和进步，才能报答你们，感谢我的生活中有了烘焙，有了你们！

国明





低油、低脂、零添加烘焙

好吃 不发胖

国明 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

低油、低脂、零添加烘焙：好吃不发胖 / 国明著.
—北京：北京联合出版公司，2014.8
(乐悠生活)
ISBN 978-7-5502-3374-4

I. ①低… II. ①国… III. ①烘焙—糕点加工—基本知识 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第173280号

低油、低脂、零添加烘焙：好吃不发胖

选题策划：北京日知图书有限公司	责任编辑：徐秀琴 咎亚会
特约编辑：冷寒风	美术编辑：王道琴
封面设计：刘潇然	版式设计：桃子

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销
710毫米×1000毫米 1/16 12印张
2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-3374-4
定价：35.00元

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。

电话：010-82082775

自序

也许，我们是认识的，比如你看过我的美食博客，或是在微博上有交流，或是来文怡美食生活馆上过美食课程。也许我们根本不认识，全由这本书带来我们的缘分。不管怎样，都感谢你对我的支持和对烘焙的喜爱，美食的路很快乐，在路上又多了一个人陪伴，真好！

这本书非常适合新手入门，我不想说零失败，因为有时失败后的再尝试能让你对烘焙有更深的体会。本书中的配方都是经过我反复尝试和改进的，材料的分量也特别适合家庭操作，制作的步骤也在合理的范围内做了些简化，相信这几点能让你有个不错的起步。希望拥有本书的你，一定要试做。相信你一定能感受到我当初爱上烘焙时的心情，体会到其中操作的乐趣，享受甜蜜成果带来的赞叹和鼓励，从而对烘焙信心大增，成就感十足。

2010年我为了检验和挑战自己，考取了烘焙行业的高级西点师证书，但是我更愿意说，我是个家庭烘焙师。烘焙是一条表达爱和体会被爱的途径，会让你的生活更多彩、更美好。

在此我想借文字表达内心一连串感谢：感谢出版社对我的信任和认可，使得此书顺利出版；感谢我的家人和朋友，是你们长期的赞美、鼓励和争当“试验小白鼠”让我对烘焙一直无法放弃；感谢无数未曾谋面的网友对我的喜爱和支持；还有，感谢我多年志同道合的好友文怡，竟然聘用我这样一位家庭“煮妇”担任美食课堂的培训总监，所幸的是我们的课堂一天比一天红火……

唯有坚持和进步，才能报答你们，感谢我的生活中有了烘焙，有了你们！

国明





Part 01

担心高油、高脂、添加剂?

在家做最健康的面包 饼干 蛋糕 / 9

烘焙前要做的工作……………10

烘焙的常用工具、模具和材料……………11

面包制作技巧问答……………16

饼干制作技巧问答……………18

蛋糕制作技巧问答……………20





Part 02

草根学徒变面包师傅

手作面包，吃的是麦谷的本真味道 / 23

揉转小面团，手作面包让你大晒厨艺·····24

蜂蜜酸奶排包·····30

经典墨西哥面包·····32

肉桂苹果面包·····34

焦糖辫子面包·····36

小熊巧克力面包·····38

巧克力葡萄面包·····39

肉桂葡萄面包卷·····40

椰蓉面包卷·····42

花生酱面包卷·····44

巧克力菠萝包·····46

汤种全麦吐司·····48

南瓜迷你吐司·····50

白吐司·····52

双色吐司·····54

胡萝卜吐司·····55

法棍·····56

蒜味佛卡夏·····58

五谷杂粮面包·····60

南瓜芝心贝果·····62

芝麻奶酪贝果·····64

洋葱面包·····66

葱香香肠面包·····68

番茄奶酪面包·····70

热狗面包卷·····72

沾沾洛夫·····74

免揉土豆培根面包·····76

奶酪金砖·····78

甜甜圈·····79



Part 03

手工定制+浓浓爱心

你的饼干叫作独一无二 / 81

玩的是智慧，做饼干没那么难·····82

玛格丽特小饼干·····90

红糖燕麦早餐饼·····92

瓦片杏仁饼干·····94

玫瑰酒香软曲奇·····96

香酥椰蓉饼·····98

燕麦磨牙饼干·····100

原味黄油曲奇·····102

拇指饼干·····104

树莓杏仁脆饼·····106

泡芙空心饼·····108

蜂蜜香蕉司康·····110

砂糖蝴蝶酥·····112

杏仁千层酥条·····114

香蕉果仁软曲奇·····116

芝士布朗尼·····118

缤纷棒棒糖饼干·····120

全麦消化饼干·····122

海苔肉松饼干棒·····124

黑芝麻苏打饼干·····126

芝士饼干棒·····128

玻璃珠光饼干·····130

干酪辣肠司康·····132

巧克力杏仁曲奇·····134



Part 04

有一种幸福叫满足

蛋糕让你成为“吃货”堆儿里的赢家 / 137

味蕾的小情人，蛋糕背后的秘密……………138

传统布朗尼蛋糕……………144

贝壳小蛋糕……………146

香蕉巧克力玛芬……………148

玉米培根蛋糕……………150

什锦果干芝士蛋糕……………152

蜜桃翻转蛋糕……………154

大理石磅蛋糕……………156

原味戚风蛋糕……………158

可可戚风蛋糕……………160

蜂蜜抹茶蛋糕……………161

南瓜戚风蛋糕……………162

椰香蛋糕……………164

蔓越莓天使蛋糕……………166

酸奶蛋糕……………168

芝士夹心小蛋糕……………170

经典提拉米苏……………172

樱桃冻芝士蛋糕……………174

巧克力冻芝士蛋糕……………176

苹果派芝士蛋糕……………177

大理石芝士蛋糕……………178

原味烤芝士蛋糕……………180

蓝莓芝士蛋糕……………182

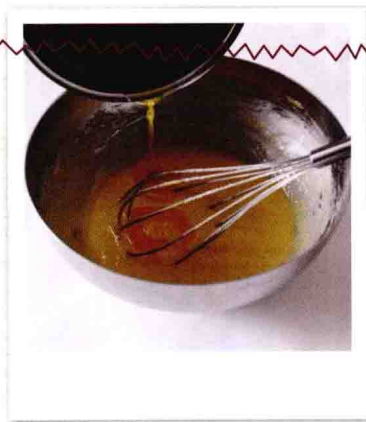
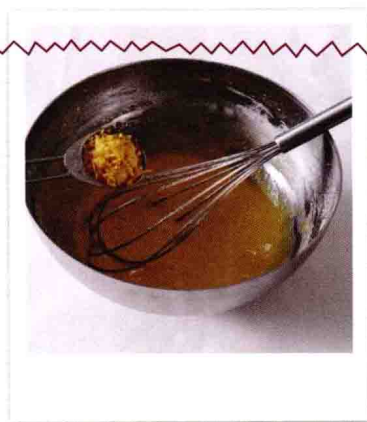
轻乳酪蛋糕……………184

抹茶冻芝士蛋糕……………186

柠檬冻芝士蛋糕……………187

莓香抹茶奶油蛋糕……………188





担心高油、高脂、添加剂？
在家做最健康的面包 饼干 蛋糕

Baking

玩烘焙 So Easy !



烘焙前要做的工作

1. 要充分了解你的烤箱。
2. 学会使用各种计量工具。
3. 学习制作面包的常用工具和材料的使用方法。
4. 购买一些最基础的工具和基本的面包材料。
5. 提前准备将要用到的工具和模具。
6. 称量所有要用到的面包材料。
7. 做好准备工作：将烤盘准备好，垫纸裁剪好；提前从冰箱取出黄油进行软化；如果需要用到果干，就将果干提前浸泡；裱花嘴装入裱花袋等。
8. 好了！接下来就可以马上开始操练了！



烘焙的常用工具、模具和材料

要想制作出好吃的面包、饼干、蛋糕，工具很关键，要尽可能备齐！

1 烤盘和烤网

一般烤箱会附带烤盘和烤网。烤盘用来盛放需要烘烤的食物，如肉类、饼干类和面包等。烤网可以用来放置烘烤带有模具的食品，如各种蛋糕、派等。烤网还有一个重要的作用，就是将烤好的食物放置在上面凉凉。



量杯



量匙



食品秤



2

食品秤、量杯和量匙

做点心需按照配方严格称量配料。一般按重量称量的都用食品秤，按容积称量的液体用量杯，极少用量的粉类和液体可以用量匙称量，量匙一般有四个规格：1大匙或叫1汤匙（15毫升）、1小匙或叫1茶匙（5毫升）、1/2小匙（2.5毫升）、1/4小匙（1.25毫升），如果是粉类，量取时按1满匙并刮去多余的冒尖部分为准。

3 电动打蛋器

用来打发鲜奶油和蛋清用，还有像黄油、奶酪等用手搅拌比较费力的原料也可以用。电动打蛋器的功率不尽相同，一般来说功率越大，搅打的力度也越大，需要搅打的时间也就越短，最好选择功率在100瓦以上的电动打蛋器为宜。



4 手动打蛋器

可以搅拌蛋黄、稀面糊等比较不费力的原料。



5 橡皮刮刀

非常好用的混合及搅拌工具，并且能将容器倒入模具的湿面糊刮得很干净，减少浪费。



6 毛刷

主要作为蘸取蛋汁刷于成品表面之用，亦可用来刷除面团上的面粉或刷油。毛刷一般利用塑胶或天然动物毛制成，以动物毛刷较为柔顺好用。



7 大小单把锅

在烘焙中用处较大，可以用来煮牛奶、柠檬汁等液体，洗刷方便，且不易被腐蚀。



玻璃碗

8 玻璃碗与不锈钢碗

玻璃碗用来打发和搅拌各种原料，可以准备大小不同的数个，或用不锈钢质地的。



不锈钢碗



9

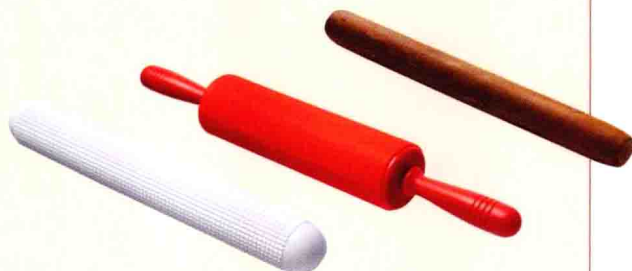
砧板

使用塑料砧板时，最好不要用来切很烫的熟食，因为高温会加速有害物质的析出。每次用过后，最好用50~60℃的热水冲洗，洗完晾干。

10

擀面杖

推荐一种质量非常好的走槌，可以用于擀面片等，表面有不粘设计，能够更轻松地擀面和清洗，使用非常方便。



11

油纸、锡纸、不粘油布

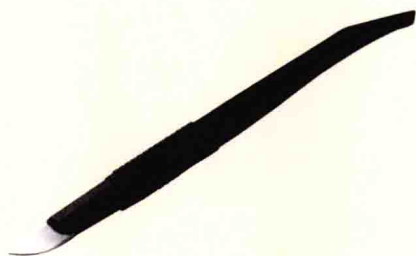
油纸和不粘油布用来垫烤盘防粘用。而锡纸可以用来包裹肉类，使其水分不流失。这些材质都是耐高温的，可以放心地在烤箱中使用。



12

温度计

温度计用来测量面团温度、发酵空间温度和各種需要测量的液体、糖浆等材料的温度。



13

面包割口刀

有专用的更好，没有也没关系，选用锋利点的小刀或剃须刀片也行，注意安全。