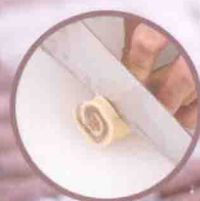


♪ 原来制作美食可以如此简单 ♪

Super Easy Recipe

超简单 家庭烘焙

马长海 ◎ 主编



吉林科学技术出版社

超值¥18.00

家庭烘焙

超
简
单

马长海 © 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

超简单家庭烘焙 / 马长海主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5384-7012-3

I. ①超… II. ①马… III. ①烘焙—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200290号

家庭烘焙

主 编 马长海
出 版 人 李 梁
责任编辑 张恩来 赵 渤
封面设计 雅硕图文工作室
制 版 雅硕图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 10
印 数 1-10 000册
版 次 2013年12月第1版
印 次 2013年12月第1次印刷
出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7012-3

定 价 18.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





Foreword 前言

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受简单便捷的美味佳肴是我们的一种减压方式。人人都希望拥有健康的身体，而影响健康的因素有很多，其中最为重要的，也是与我们日常生活密不可分的就是饮食了。面对五光十色的各种食材和菜肴，吃什么，怎样吃？怎样搭配合理，怎样才能健康饮食？则是我们每天面临的最大选择，据此我们为读者精心编写了《最·家常》丛书。

《最·家常》着重从简单、健康和家常三方面入手，就是从家庭最简单的日常饮食入手，突出菜肴的简单、便捷、营养和实用，以满足不同地区美食爱好者的需要。

饮食健康是一种艺术，也是一门学问。《最·家常》用准确、简短、清晰的文字，精美的图片，为您解答很多在健康和饮食等方面的疑惑，让您茅塞顿开，轻轻松松地达到健康和营养的目标。

此外，在以简单、健康和家常为出发点的前提下，《最·家常》在编写方面更加突出直观的特点。图书以清新亮丽的菜肴图片为主，辅以简要明了的文字说明，使其图文并茂。不论是烹饪的高手，还是初涉厨房的朋友，都能一看就懂，按图操作，从而更为详细地描述菜肴制作的原理和精髓，真正体现出菜肴的直观性。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多业余时间去享受生活，但吃饭是每天必不可少的事情。希望《最·家常》能够成为您家庭饮食方面的好助手、好参谋，不仅可以使您很方便地制作各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的乐趣，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，那一种幸福。



家庭烘焙之常用原料	8	杂果皮饼干	21
家庭烘焙之常用工具	10	金橘饼干	22
家庭烘焙之调料和香料	12	橙味夹心饼	23
家庭烘焙之基础配方	14	蜜饯饼干	24
家庭烘焙之操作要点	16	米老鼠饼干	25



燕麦片饼干	18	椰蓉饼干	25
蓝莓夹心饼	19	松子饼干	26
咸味花生饼干	20	柠檬瓦夫饼	27
草莓饼干	20	黑巧克力碎饼干	28



榛子饼干	29
提子饼干	30
核桃饼干	30
开心果饼干	31
焦糖香蕉饼干	32
巧克力燕麦饼干	33
夏威夷果饼干	34
娃娃饼干	35
芝麻薄脆片	35
玉米月牙饼干	36
双色饼干	37
巧克力核桃饼干	38
吉士夹心饼	39
葵花籽饼干	40

无花果饼干	40
芝士巧克力饼干	41
腰果饼干	42
橙子椰蓉饼干	43
胡萝卜饼干	44
六角星饼干	45
可可曲奇饼干	45
陈皮饼干	46
手指饼干	47
杏仁饼干	48

Part 2 >>>> 浓情面包



奶香甜面包	50
螺旋餐包	51
肉松火腿包	52
蚕蛹面包	52
西瓜面包	53
土豆面包	54
香肠面包	55
小法包	56
奶油条面包	57
碱水包	57



法式香草面包	58
传统奶头包	59
奶油斜面	60
肉松面包	61
榛子丹麦包	62
意式圣诞面包	62
蓝莓面包	63
豆沙芝麻包	64
黑麦面包	65
杂粮面包	66
椰蓉葡干包	67
黑骑士面包	67
酿馅小面包	68
汉堡包	69
中国结餐包	70

Part 3 >>>> 香浓吐司



酸奶吐司	72
黑麦酸吐司	73
德式蛋黄吐司	74
夏巴塔吐司	74
桃仁吐司	75

全麦吐司	76	水果蛋糕	99
醇香磨方	77	冻忌廉芝士蛋糕	100
薄脆吐司片	78	牛油蛋糕	101
吐司串	79	花生蛋糕	101
金麦吐司	79	卡布奇诺芝士糕	102
刁草吐司	80	菠萝奶味蛋糕	103
白吐司包	81	橙味芝士蛋糕	104
黄豆吐司包	82	美式芝士蛋糕	105



巧克力松饼	84	鲜果蛋糕	106
香梨松饼	85	伯爵蛋糕	106
英吉利松饼	86	红豆蛋糕卷	107
酥皮沙拉饼	86	红豆绿茶芝士糕	108
榛子松饼	87	大理石蛋糕	109
马卡龙松饼	88	甜酒芝士蛋糕	110
角瓜松饼	89	圣诞树根蛋糕	111
花生松饼	90	肉松蛋糕卷	111
牛角夹心饼	91	杏仁香草蛋糕	112
松饼肠包	91	提拉米苏	113
香橙巧克力松饼	92	椰林风情奶冻糕	114



芝麻蛋糕卷	94	可可慕斯	116
奶味水果蛋糕	95	白乳酪慕斯糕	117
香蕉蛋糕	96	苹果慕斯	118
巧克力蛋糕卷	96	花式慕斯	118
香橙蛋糕卷	97	威廉香梨慕斯	119
果味蛋糕	98	巧克力慕斯糕	120
		香草慕斯糕	121
		柠檬慕斯糕	122
		哈密瓜慕斯	123
		草莓慕斯	123



红豆奶酪慕斯	124
热情果慕斯杯	125
榛子慕斯糕	126
樱桃慕斯糕	127
绿豆慕斯	128
巧克力慕斯	128



核桃派	130
花生派	131
花茶奶汁派	132
奶油胡萝卜派	132
拿破仑派	133
蛋奶杏仁派	134
酸奶草莓派	135
板栗派	136
蛋黄派	137
热情果慕斯派	137
布朗杏仁派	138
南瓜派	139
意大利芝士派	140
什锦果仁派	141



马奶葡萄派	142
蘑菇芝士派	142
香蕉派	143
朗姆提子派	144
榛子派	145
辣味虾仁派	146
松子派	147
芒果派	147
黄桃杏仁派	148
金文笔芝士派	149
圣女果椰丝派	150
腰果派	151
巧克力派	152
叉烧牛肉派	152
雪梨杏仁派	153
贵仔	154
黑樱桃派	155
核桃仁派	156
棉花糖鲜果派	157
秘制陈皮派	157

家庭烘焙

超
简
单

马长海 © 主编



吉林科学技术出版社

作者简介

AUTHOR



马长海 国务院国资委商业技能认证专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，中国东北烹饪大师，吉菜烹饪大师，吉林省饭店餐饮烹饪协会副秘书长，国际酒店烹饪艺术协会秘书长，中国餐饮文化大师，国家高级营养师，全国职业教育杰出人物，长春市孙进烹饪专业学校校长。

1993年8月荣获全国烹饪大奖赛全能冠军奖杯，2003年3月荣获第三届厨艺擂台赛“冠军”奖杯，2007年9月荣获中华满汉全席大赛“特金奖”奖杯，2008年7月荣获国际厨皇绿色食艺大赛“冠军”奖杯，2008年世界中华满汉全席组织委员会特聘为世界中华满汉全席总决赛大赛主任，2011年4月在东北菜研发创新和推广工作中，贡献突出，特授予“中国东北烹饪大师”称号。



主 编	马长海				
编 委	张明亮	张 杰	刘凤义	刘志刚	郎树义
摄 影	刘 刚	蒋志进			



Foreword 前言

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受简单便捷的美味佳肴是我们的一种减压方式。人人都希望拥有健康的身体，而影响健康的因素有很多，其中最为重要的，也是与我们日常生活密不可分的就是饮食了。面对五光十色的各种食材和菜肴，吃什么，怎样吃？怎样搭配合理，怎样才能健康饮食？则是我们每天面临的最大选择，据此我们为读者精心编写了《最·家常》丛书。

《最·家常》着重从简单、健康和家常三方面入手，就是从家庭最简单的日常饮食入手，突出菜肴的简单、便捷、营养和实用，以满足不同地区美食爱好者的需要。

饮食健康是一种艺术，也是一门学问。《最·家常》用准确、简短、清晰的文字，精美的图片，为您解读很多在健康和饮食等方面的疑惑，让您茅塞顿开，轻轻松松地达到健康和营养的目标。

此外，在以简单、健康和家常为出发点的前提下，《最·家常》在编写方面更加突出直观的特点。图书以清新亮丽的菜肴图片为主，辅以简要明了的文字说明，使其图文并茂。不论是烹饪的高手，还是初涉厨房的朋友，都能一看就懂，按图操作，从而更为详细地描述菜肴制作的原理和精髓，真正体现出菜肴的直观性。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多业余时间去享受生活，但吃饭是每天必不可少的事情。希望《最·家常》能够成为您家庭饮食方面的好助手、好参谋，不仅可以使您很方便地制作各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的乐趣，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，那一种幸福。



家庭烘焙之常用原料	8	杂果皮饼干	21
家庭烘焙之常用工具	10	金橘饼干	22
家庭烘焙之调料和香料	12	橙味夹心饼	23
家庭烘焙之基础配方	14	蜜饯饼干	24
家庭烘焙之操作要点	16	米老鼠饼干	25



燕麦片饼干	18
蓝莓夹心饼	19
咸味花生饼干	20
草莓饼干	20



椰蓉饼干	25
松子饼干	26
柠檬瓦夫饼	27
黑巧克力碎饼干	28
榛子饼干	29
提子饼干	30
核桃饼干	30
开心果饼干	31
焦糖香蕉饼干	32
巧克力燕麦饼干	33
夏威夷果饼干	34
娃娃饼干	35
芝麻薄脆片	35
玉米月牙饼干	36
双色饼干	37
巧克力核桃饼干	38
吉士夹心饼	39
葵花籽饼干	40

无花果饼干	40
芝士巧克力饼干	41
腰果饼干	42
橙子椰蓉饼干	43
胡萝卜饼干	44
六角星饼干	45
可可曲奇饼干	45
陈皮饼干	46
手指饼干	47
杏仁饼干	48

Part 2 >>>> 浓情面包



奶香甜面包	50
螺旋餐包	51
肉松火腿包	52
蚕蛹面包	52
西瓜面包	53
土豆面包	54
香肠面包	55
小法包	56
奶油条面包	57
碱水包	57



法式香草面包	58
传统奶头包	59
奶油斜面	60
肉松面包	61
榛子丹麦包	62
意式圣诞面包	62
蓝莓面包	63
豆沙芝麻包	64
黑麦面包	65
杂粮面包	66
椰蓉葡干包	67
黑骑士面包	67
酿馅小面包	68
汉堡包	69
中国结餐包	70

Part 3 >>>> 香浓吐司



酸奶吐司	72
黑麦酸吐司	73
德式蛋黄吐司	74
夏巴塔吐司	74
桃仁吐司	75

全麦吐司	76	水果蛋糕	99
醇香磨方	77	冻忌廉芝士蛋糕	100
薄脆吐司片	78	牛油蛋糕	101
吐司串	79	花生蛋糕	101
金麦吐司	79	卡布奇诺芝士糕	102
刁草吐司	80	菠萝奶味蛋糕	103
白吐司包	81	橙味芝士蛋糕	104
黄豆吐司包	82	美式芝士蛋糕	105



巧克力松饼	84	大理石蛋糕	109
香梨松饼	85	甜酒芝士蛋糕	110
英吉利松饼	86	圣诞树根蛋糕	111
酥皮沙拉饼	86	肉松蛋糕卷	111
榛子松饼	87	杏仁香草蛋糕	112
马卡龙松饼	88	提拉米苏	113
角瓜松饼	89	椰林风情奶冻糕	114
花生松饼	90		
牛角夹心饼	91		
松饼肠包	91		
香橙巧克力松饼	92		



芝麻蛋糕卷	94	可可慕斯	116
奶味水果蛋糕	95	白乳酪慕斯糕	117
香蕉蛋糕	96	苹果慕斯	118
巧克力蛋糕卷	96	花式慕斯	118
香橙蛋糕卷	97	威廉香梨慕斯	119
果味蛋糕	98	巧克力慕斯糕	120
		香草慕斯糕	121
		柠檬慕斯糕	122
		哈密瓜慕斯	123
		草莓慕斯	123



红豆奶酪慕斯	124
热情果慕斯杯	125
榛子慕斯糕	126
樱桃慕斯糕	127
绿豆慕斯	128
巧克力慕斯	128



核桃派	130
花生派	131
花茶奶汁派	132
奶油胡萝卜派	132
拿破仑派	133
蛋奶杏仁派	134
酸奶草莓派	135
板栗派	136
蛋黄派	137
热情果慕斯派	137
布朗杏仁派	138
南瓜派	139
意大利芝士派	140
什锦果仁派	141



马奶葡萄派	142
蘑菇芝士派	142
香蕉派	143
朗姆提子派	144
榛子派	145
辣味虾仁派	146
松子派	147
芒果派	147
黄桃杏仁派	148
金文笔芝士派	149
圣女果椰丝派	150
腰果派	151
巧克力派	152
叉烧牛肉派	152
雪梨杏仁派	153
贵仔	154
黑樱桃派	155
核桃仁派	156
棉花糖鲜果派	157
秘制陈皮派	157



家庭烘焙所使用的原料主要分为两大类，其中一类是制作面皮等所用的五谷杂粮等，如面粉、大米、米粉等。另外一类是制作馅料常用到的蔬菜、禽蛋、畜肉和水产品、干鲜果等。

高筋面粉又称面包粉，其蛋白质含量平均为13.5%，通常蛋白质含量在11.5%以上的面粉就可以称为高筋面粉。高筋面粉的蛋白质含量高，因此筋度强，常用来制作具有弹性与嚼感的面包、面条等。在西饼中多用于松饼和奶油空心饼中，而在蛋糕方面，高筋面粉仅限于高成分的水果蛋糕中使用。

高筋面粉



低筋面粉



低筋面粉又称蛋糕粉，质地柔软滑顺，色泽纯白，如在手中捏成小块，松手以后会保持原状。低筋面粉的蛋白质含量约为8.5%，因此筋度弱，常用来制作口感柔软、组织疏松的蛋糕、饼干等。如果找不到低筋面粉，可以用中筋面粉和玉米淀粉，按照4:1的比例调和而成。

大米中含有大量的淀粉，淀粉在体内消化吸收后产生能量，供应人体的生命活动，特别是大脑和神经系统的活动只喜欢使用淀粉水解产生的葡萄糖来供应能量，而不喜欢用脂肪产生的能量。大米中含有人体必需的维生素B₁、维生素B₂、维生素PP，以及钾、磷等矿物质。

大米



糯米粉



糯米又称江米、元米，为禾本科植物稻的变种糯稻脱壳后的米粒，而用糯米磨制而成的粉末，称为糯米粉。糯米粉中含有非常丰富的碳水化合物、脂肪、蛋白质、钙、磷、铁和维生素等。糯米粉黏性强，可以制作各种富有特色的黏软的面食和点心，如糯米团、糯米包等。

黑米又称紫米、墨米等，黑米外皮一般有黑色、紫褐色、紫黑色等，其质地细密，营养价值甚高，民间素来珍视黑米，被誉为“黑珍珠”，又因其在旧时被列为贡品而称为“贡米”、“珍贡米”等。黑米适用于孕产妇和老幼体弱者食用。

黑米



黄豆又称大豆，在豆类中营养价值非常高，有“豆中之王”的美称，富含蛋白质、脂肪、铁、磷、钙及维生素A、B族维生素、维生素C、维生素P等，有益气养血、健脾宽中、健身宁心、润燥消水之功效。黄豆除榨汁、制酱、制浆、制作豆腐和腐竹外，用黄豆磨制成的黄豆粉可制作面点、小吃、糕点等。



黄豆

黑豆又称乌豆、黑大豆、冬豆子等，以前黑豆在我国主要用于牲畜饲料，近年来，由于黑豆所含的营养价值逐渐被人们所了解，现在已日渐被人们所重视。黑豆富含蛋白质、脂肪、碳水化合物等，还有钙、磷、铁、胡萝卜素、B族维生素等营养素，经常食用黑豆，有润肌肤、增气色、补脾胃和健脑乌发的功效。



黑豆

绿豆又称青小豆、吉豆、交豆、青豆子等，为一年生草本植物，我国绿豆的主要产区集中在黄河、淮河流域平原的河南、河北、山东、安徽等省。我国的绿豆品种约有200多种，品种资源非常丰富，但一般绿豆商品都按籽的皮色分为青绿、黄绿和墨绿三种类型，其中青绿色的质量最佳。



绿豆

红豆又称小豆、红小豆、赤豆等，红豆粒的蛋白质含量为19%~22%，并含有多种维生素和丰富的钙、磷、铁等元素，但营养成分不如大豆，有行水清热、消肿、排脓等药用功效。红豆在面食中主要是制作红豆沙和点心的原料，也可制作豆饭、豆浆和豆面等。



红豆

大麦又称饭麦、赤膊麦等，为禾本科植物大麦的果实，主要产于我国西部地区。大麦中富含碳水化合物，为68%~70%，粗纤维较多，磨成粉后味道不如小麦粉。经常食用大麦，可补虚弱、养五脏、壮血脉和化谷消食。大麦的主要食用方法是煮粥，此外用大麦制成的大麦片有预防动脉硬化和心肌梗死的作用。



大麦

荞麦



荞麦又称荞子、乌麦等，其蛋白质含量为11%，并具有人体必需的氨基酸，其中赖氨酸的含量比小麦与水稻高两倍，此外还富含亚油

酸等不饱和脂肪酸、钙、磷和铁，并含有维生素B₁、维生素B₂、维生素E、柠檬酸等，其性凉味甘，有清热解毒、益气宽肠的功效。

燕麦



燕麦营养价值较高，中国裸燕麦粉含蛋白质15%、脂肪8.5%。蛋白质中主要氨基酸含量较多，组成全面；脂肪酸中亚油酸占38%~46%。子粒中还含有其他禾谷类作物中缺乏的皂苷，故对降低胆固醇、甘油三脂有一定功效。