

美食达人

mcishi daren

孙春娜/著

烘焙

好时光

完美



美食达人

孙春娜/著

烘焙
完美
好时光



图书在版编目(CIP)数据

完美烘焙好时光 / 孙春娜著. —重庆: 重庆出版社, 2010.6

ISBN 978-7-229-02033-0

I. ①完… II. ①孙… III. ①烘焙—糕点加工
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第060279号

完美烘焙好时光

WANMEI HONGBEI HAO SHIGUANG

孙春娜 著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 刘思余 王 梅

责任校对: 何建云

版式设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智



重庆出版集团

出版

重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆华林天美印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm×1 092mm 1/16 印张: 9

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-229-02033-0

定价: 28.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

完美烘焙好时光

自从儿子三岁左右萌发了对甜食的喜悦，爱上吃蛋糕等西点，毕业于化学专业的我，本着对添加剂本能的排斥，开始义无反顾地走上西点学习的道路，用最简单，最常见，最放心的材料，为孩子打造“母爱”牌的贴心西点！

历经多年的摸爬滚打，只为了一个“坚持做好基础才能走得更远”的信念，在基础西点上费尽心思，反复实践，不惧失败，看书，学习，琢磨，再实践……不知多少轮回下来，历经几乎所有可能出现的问题之后，终见“曙光”，达到“知其然，更知其所以然”！

当你的思维、眼睛和手，可以统一感觉，掌控住操作中任何一个环节的微妙变化，敏锐地预测到结果，并能够适时调整补救的时候，已然运筹帷幄之时，而这份感觉，来自经验的积累，来自无数次失败后的学习总结！

所以，我常跑来我博客询问问题的朋友说：千万不要害怕失败，失败是件好事儿，它可以帮你积累经验，失败是最好的老师，实践是最好的课本！如果一上手就成功，除了运气好，还有，也可能之前你已经做过大量的“功课”，即便如此，你仍然需要不断地练习，去把别人的经验转换成自己的，这样你才能赢得有“底气”！

现在回头看，虽然这些年自己花了大量的时间和精力去做最基础的东西，这些吃食，不漂亮，不张扬，在外面琳琅满目的艺术品一样的西点面前，它们要逊色许多，但，我的它们，无一例外是做给孩子和家人吃的，不用任何色素和添加剂，即便是泡打粉，也极少用到，只为一个“健康”的理念，一个“乐活”的精神，它们，是真正赢在“内涵”上的！

我仍然会一步一个脚印地走下去，仍然会有更新的理论和方法出现在未来的西点学习中，我的博客(<http://blog.sina.com.cn/candey>)大门时时为您敞开，如果您有对书中的不解或意见建议，欢迎您前来指导和讨论。谢谢！



CONTENTS

004 烘焙器皿

006 烘焙原料

PART 01

· · · 蛋糕 · · ·



- 010 戚风蛋糕
- 014 基础戚风蛋糕（方法1）
- 016 基础戚风蛋糕（方法2）
- 018 酸奶戚风
- 020 果啤戚风
- 022 红豆戚风
- 024 巧克力小蛋糕
- 026 抹茶小蛋糕
- 028 香醇黑巧克力蛋糕
- 030 蛋糕卷
- 032 可可奶油蛋糕卷
- 034 抹茶红豆奶油蛋糕卷
- 036 柠檬可可彩纹卷
- 038 海绵蛋糕
- 040 抹茶全蛋小海绵
- 042 海绵果酱卷
- 044 蜂蜜蛋糕
- 046 铜锣烧
- 048 可可蒸糕

- 050 分蛋海绵蛋糕
- 052 核桃巧克力蛋糕
- 054 手指饼干
- 056 芝士蛋糕介绍
- 058 芝士蛋糕
- 060 酸奶蛋糕
- 062 其他蛋糕
- 064 大理石蛋糕
- 066 可可果仁蛋糕
- 068 黑巧克力马芬
- 070 裱花蛋糕
- 072 黑森林蛋糕
- 074 慕斯蛋糕
- 076 栗子慕斯

PART 02

· · · 面包 · · ·



- 080 面包
- 084 豆沙花排包
- 086 红豆面包
- 088 绣球包



002



- 090 南瓜小餐包
- 092 豆渣蜂蜜小餐包
- 094 蜜豆燕麦条包
- 096 葡萄干排包
- 098 葡萄卷
- 100 巧克力餐包
- 102 三黑营养包
- 104 鲜奶节节包
- 106 小布利
- 108 榛果黑芝麻卷

PART 03

• • • 吐司 • • •



- 112 白吐司
- 114 葡萄干圆吐司
- 116 养生黑吐司
- 118 紫薯吐司
- 120 红豆吐司

PART 04

• • • 佐餐面包 • • •



- 124 火腿芝士蛋堡
- 126 培根沙拉包
- 128 热狗卷

PART 05

• • • 饼干 • • •



- 132 曲奇
- 134 核桃腰果小香酥
- 136 杏仁香脆饼
- 138 蜜柚饼干
- 140 双色饼干



完美烘焙好时光

自从儿子三岁左右萌发了对甜食的喜悦，爱上吃蛋糕等西点，毕业于化学专业的我，本着对添加剂本能的排斥，开始义无反顾地走上西点学习的道路，用最简单，最常见，最放心的材料，为孩子打造“母爱”牌的贴心西点！

历经多年的摸爬滚打，只为了一个“坚持做好基础才能走得更远”的信念，在基础西点上费尽心思，反复实践，不惧失败，看书，学习，琢磨，再实践……不知多少轮回下来，历经几乎所有可能出现的问题之后，终见“曙光”，达到“知其然，更知其所以然”！

当你的思维、眼睛和手，可以统一感觉，掌控住操作中任何一个环节的微妙变化，敏锐地预测到结果，并能够适时调整补救的时候，已然运筹帷幄之时，而这份感觉，来自经验的积累，来自无数次失败后的学习总结！

所以，我常跑来我博客询问问题的朋友说：千万不要害怕失败，失败是件好事儿，它可以帮你积累经验，失败是最好的老师，实践是最好的课本！如果一上手就成功，除了运气好，还有，也可能之前你已经做过大量的“功课”，即便如此，你仍然需要不断地练习，去把别人的经验转换成自己的，这样你才能赢得有“底气”！

现在回头看，虽然这些年自己花了大量的时间和精力去做最基础的东西，这些吃食，不漂亮，不张扬，在外面琳琅满目的艺术品一样的西点面前，它们要逊色许多，但，我的它们，无一例外是做给孩子和家人吃的，不用任何色素和添加剂，即便是泡打粉，也极少用到，只为一个“健康”的理念，一个“乐活”的精神，它们，是真正赢在“内涵”上的！

我仍然会一步一个脚印地走下去，仍然会有更新的理论和方法出现在未来的西点学习中，我的博客(<http://blog.sina.com.cn/candey>)大门时时为您敞开，如果您有对书中的不解或意见建议，欢迎您前来指导和讨论。谢谢！



CONTENTS

004 烘焙器皿

006 烘焙原料

PART 01

· · · 蛋糕 · · ·



- 010 戚风蛋糕
- 014 基础戚风蛋糕（方法1）
- 016 基础戚风蛋糕（方法2）
- 018 酸奶戚风
- 020 果啤戚风
- 022 红豆戚风
- 024 巧克力小蛋糕
- 026 抹茶小蛋糕
- 028 香醇黑巧克力蛋糕
- 030 蛋糕卷
- 032 可可奶油蛋糕卷
- 034 抹茶红豆奶油蛋糕卷
- 036 柠檬可可彩纹卷
- 038 海绵蛋糕
- 040 抹茶全蛋小海绵
- 042 海绵果酱卷
- 044 蜂蜜蛋糕
- 046 铜锣烧
- 048 可可蒸糕

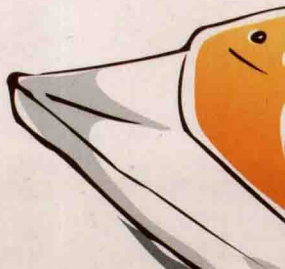
- 050 分蛋海绵蛋糕
- 052 核桃巧克力蛋糕
- 054 手指饼干
- 056 芝士蛋糕介绍
- 058 芝士蛋糕
- 060 酸奶蛋糕
- 062 其他蛋糕
- 064 大理石蛋糕
- 066 可可果仁蛋糕
- 068 黑巧克力马芬
- 070 裱花蛋糕
- 072 黑森林蛋糕
- 074 慕斯蛋糕
- 076 栗子慕斯

PART 02

· · · 面包 · · ·



- 080 面包
- 084 豆沙花排包
- 086 红豆面包
- 088 绣球包



- 090 南瓜小餐包
- 092 豆渣蜂蜜小餐包
- 094 蜜豆燕麦条包
- 096 葡萄干排包
- 098 葡萄卷
- 100 巧克力餐包
- 102 三黑营养包
- 104 鲜奶节节包
- 106 小布利
- 108 榛果黑芝麻卷

PART 03

• • • 吐司 • • •



- 112 白吐司
- 114 葡萄干圆吐司
- 116 养生黑吐司
- 118 紫薯吐司
- 120 红豆吐司

PART 04

• • • 佐餐面包 • • •



- 124 火腿芝士蛋堡
- 126 培根沙拉包
- 128 热狗卷

PART 05

• • • 饼干 • • •



- 132 曲奇
- 134 核桃腰果小香酥
- 136 杏仁香脆饼
- 138 蜜柚饼干
- 140 双色饼干



烘焙器皿



· 裱花转台，抹刀，塑料裱花袋花嘴，花嘴转换器。



· 各种一次性烘焙用纸杯，用于制作蛋糕、面包等。



· 不锈钢打蛋盘，电动打蛋器，面粉筛，厨房计时器，电子秤。



· 量杯（100 毫升），标准量杯（240 毫升），面团温度计，烤箱温度计，量勺（1/4 匙，1/2 匙，1 匙，1 汤匙）。



· 方形不粘烤盘，硅胶6连模，铁质不粘12连模，日式戚风模。



· 各式不锈钢或塑料饼干模或切模。



- 蒸架：可用于戚风蛋糕的倒扣放凉
- 塑料刮板：可用于和面，分割面团，刮面板等
- 三角齿刮板：可用于蛋糕裱花
- 轮刀：可用切割比萨，酥皮面皮，可切割出花边



• 波纹不粘450克吐司盒，不粘圆吐司盒 •

• 烤盘，烤网，锡纸，油纸 •

• 烤箱 •



• 各式蛋糕模：6吋、8吋脱底圆模（左上为阳极模，左下为硬模），罗兰蛋糕模（右上），水果条（中），车轮模（右下） •



• 从左向右依次为：细锯齿刀（分割蛋糕），抹刀（裱花蛋糕抹平用），粗锯齿刀（分割西点），戚风脱模刀，铲刀（拿取蛋糕、比萨等各种西点），橡皮刮刀，手动打蛋器（拌和蛋糕糊等） •

烘焙原料

高粉：高筋面粉，蛋白质含量为12%~15%，湿面筋值在35%以上，适合于做面包、中式拉面、筋饼等。

低粉：低筋面粉，蛋白质含量为7%~9%，湿面筋值在25%以下，适合于制作蛋糕、甜酥点心、饼干等。（上述两种面粉在面粉外包装袋上应该有“高筋”或“低筋”的字样标注。如果找不到低筋面粉，可以用80%中筋面粉搭配20%玉米淀粉而成。）

中粉：中筋面粉，也就是普通的家用面粉，超市里的大部分面粉都是这种粉。用来制作几乎所有的中式家常面食。

玉米粉：玉米淀粉，也叫生粉，白色，在糕点制作中使用，是玉米淀粉的简称，也称鹰粟粉或生粉，是从玉米面中提炼出的一种淀粉，多用来勾芡。此外，加到面粉中可以降低面粉的筋度。

酒：制作蛋糕中，有时候会根据个人喜好，添加一些朗姆酒或白兰地，一般是1茶匙~1大匙(5~15毫升)的用量，其目的是为了去腥增香，若没有也可以不加。

糖：如无特殊标注，书里的糖都为“细砂糖”。在烘焙中，与油脂混合，可以当做乳化剂；与鸡蛋混合，可以当做发泡剂。

油：如无特别写明，书里的油皆为“色拉油”，用玉米油、大豆油都可以，但不建议用味道比较浓厚的花生油、橄榄油等。

黄油（奶油）：就是butter，有的点心制作里也叫“牛油”，是从牛奶或者鲜奶油中提取出来的脂肪，包含了牛奶中所有只溶于油而不溶于水的营养成分。制作点心时，请选用“无盐黄油”，辨别方法：看看配料表，是否有盐就知道了。

•**保存：**少量的黄油可冷藏保存，大量的需冷冻保存。

使用状态，制作方法里一般会标明为“软化”或“融化”两种。

•**软化：**黄油仍为固体状，用手或筷子轻易可以戳透，一般用在制作面包，或者需要用乳



化法制作的蛋糕、饼干等。

•**融化**：黄油被加热成液体状，一般用在不需要乳化法制作的蛋糕、饼干等。

从冰箱里取出的黄油为固体，室温下最多能达到软化的状态，还需要很长时间。为了节省时间，制作西点时，可以通过人为的方法将黄油达到所需的状态。比如，微波炉低火 1.5 分钟即可达到软化的状态，2~3 分钟便可融化。（一定要用低火，高火会影响黄油品质。而且，各家微波火力不同，具体使用的火力和时间要自己摸索一下。）

淡奶油（动物性鲜奶油）：是从牛奶中提取的上层脂肪，如雀巢、安佳等品牌的淡奶油。

•**用途**：慕斯蛋糕、甜品、西式浓汤等。打发后不稳定，不适合用来做裱花蛋糕，尤其不适合新手做裱花，因为对温度和操作都有较高要求。

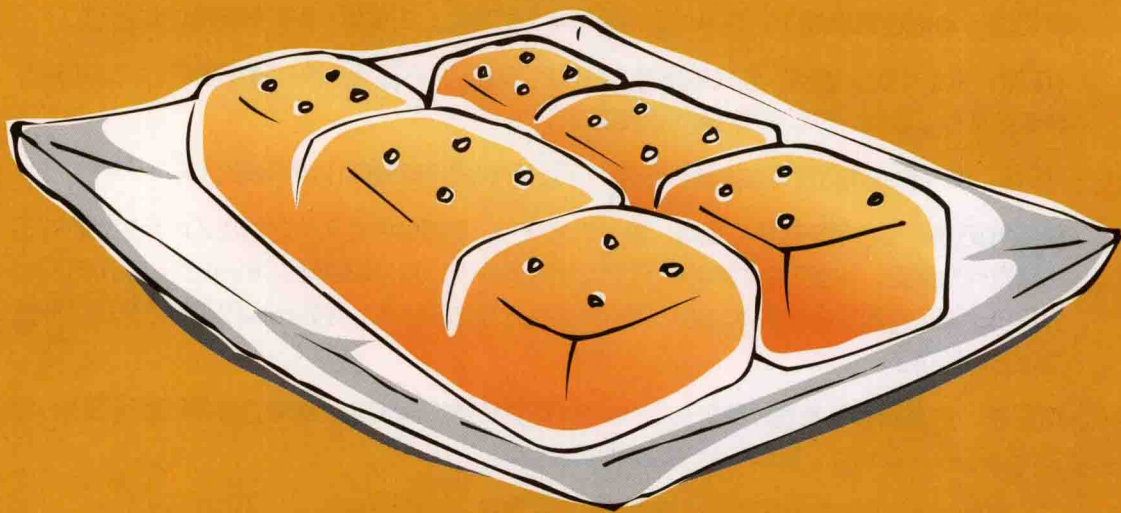
•**保存**：未开封的淡奶油可在室温下保存6个月，开封后冷藏保存1周内用完为佳。

植脂鲜奶油：适合用来做裱花蛋糕，属于人造鲜奶，是将植物油氢化之后加入能产生奶香味的香精来代替鲜奶。买回来后趁冷冻状态切成所需要的大小并分块包好，冷冻保存。使用前12小时取出，置于冷藏室化成液体之后，用打蛋器搅打至体积膨大，能拉出角而且不会软塌之后就可以进行裱花了。

可可粉、抹茶粉等：都是烘焙必备材料，在食品添加剂店里有售，或者直接网购就可以了，每次用量不多，5~10克，所以一次性不必购买太多。

其他此处未提到的书中的特殊原料，将在书里逐一详解。





Part
61

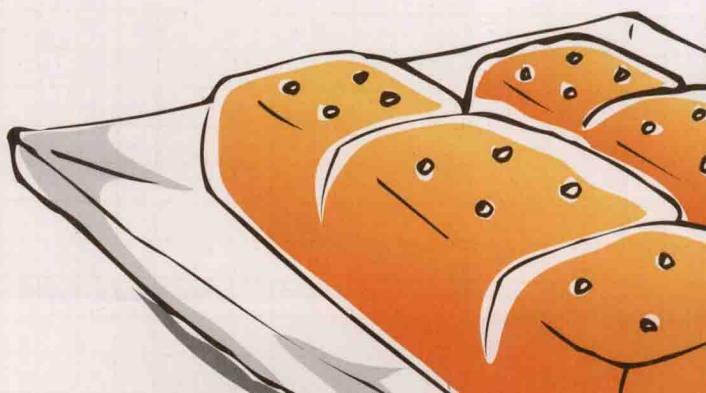
蛋糕

Qifeng dangao

戚风蛋糕

戚风蛋糕是英文Chiffon Cake的音译，它组织蓬松，质地松软而有弹性，水分含量高，味道清淡不腻，原料简单易得，热量又相对较低，是目前最受欢迎的蛋糕之一。戚风蛋糕可以用来做生日裱花蛋糕的坯子，也可以做成各种蛋糕卷、波士顿派等。

制作戚风蛋糕，很多方子里都添加了泡打粉，它的作用是改善蛋糕组织，使其蓬松细腻，并可弥补蛋白打发的一些不足。但，泡打粉毕竟是一种对身体不利的含铝添加剂，如果我们的孩子喜欢吃蛋糕，家里常做的话，相信添加剂的潜在危害一定不可小觑。所以，学习如何制作不添加泡打粉的戚风蛋糕，就成了很多妈妈的迫切希望，只有这样，妈妈们才可以毫无顾忌地呈现一份完美的“爱心”蛋糕给孩子们。



一、蛋白霜的制作

不使用泡打粉，蛋糕的膨发便主要依靠蛋白的打发，蛋白打发不成功，是造成蛋糕失败（如开裂、回缩）的主要原因之一。

戚风蛋糕，方子可以变化多样，但首要的还是制作一份成功的蛋白霜。所以，首先，要来看一下蛋白打发的注意事项和操作要领：

1. 蛋要新鲜，新鲜的鸡蛋更容易打发。（书中使用的鸡蛋，带壳约65克/个，脱壳的4个蛋约240克，如果您家的鸡蛋较小，需要相应增加数量，最起码也要增加一个蛋白的用量，否则蛋糕的支撑力不够。）

2. 油脂会破坏蛋白打起后的气泡，所以，打蛋盆、打蛋器，一定要干净、无油、无水。而且，分蛋的时候，一定要分得彻底，不要将蛋黄混进蛋白中，因为蛋黄中也含有油脂，会影响蛋白的打发。

3. 有的方子在打发蛋白时添加少许的白醋或柠檬汁

或塔塔粉，是因为在偏酸的环境中，蛋白的气泡会比较稳定。但一般家庭制作，用蛋量较少，而且打好的蛋白霜立即使用，稳定性不会受太大影响，也可以不用添加这些酸性物质。

4. 打发方法：

首先，砂糖不能过早过多放入。

砂糖对蛋白打发的作用，是指其在后期可以帮助稳定蛋白霜。您可以亲自体验一下，最开始打发蛋白时，不加糖会更容易打发，而如果一开始就加入砂糖，会因黏性过大，反而不易起泡。

既然砂糖的作用是稳定蛋白霜，那就要在蛋白打起成“霜”后再加入，砂糖会和蛋白中的水分一起融化成糖液，使蛋白表面张力变大，使气泡细小稳定，增加泡沫的光泽与稳定性。

所以，先将蛋白高速搅打（高速可以打进更多的空气）至体积充分膨发呈现细腻泡沫状时，转低速，分3次加入白砂糖，每次充分搅打均匀后再加下一次，蛋白

霜会在砂糖的稳定作用下质地逐渐细致洁白光亮，并依次进入以下3种状态：

（1）湿性发泡（如图）：搅打中开始有纹路出现，停机抬起打蛋头，带起的蛋白湿软，会有4~5厘米的自然垂落，呈三角状（此



状态适合做芝士蛋糕）。

（2）中性发泡（如图）：搅打纹路清晰，抬起打蛋头，尾端蛋白霜呈现2~3厘米的下弯三角状（此状态适合做蛋糕卷或小纸杯蛋糕）。

