



超简单

超简单的面包、
蛋糕和曲奇！



家庭烘焙



YZLI0890125631

(韩) 郑荣仙 著
姜恩真 李红梅 译



不用担心反式脂肪酸问题啦，
想吃就吃！

跟着超强人气的蓝色月亮一同开始家庭烘焙吧！

超简单家庭烘焙

(韩) 郑荣仙 著
姜恩真 李红梅 译



YZLI0890125531

辽宁科学技术出版社
沈 阳

피란달의 빵타지아 >by 파란달(정영선CHUNG YOUNG SUN 郑荣仙)

Copyright 2007 © 파란달(정영선 CHUNG YOUNG SUN 郑荣仙)

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2010 by Liaoning Science and Technology Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with Mediawill

through Eric Yang Agency Inc.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由韩国 MEDIAWILL 出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010 第 321 号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

超简单家庭烘焙/ (韩) 郑荣仙著; 姜恩真, 李红梅译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5381-6786-3

I. ①超… II. ①郑…②姜…③李… 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 249024 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 12

字 数: 55 千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2011 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 张歌燕

封面设计: 刘萍萍

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李 静

书 号: ISBN 978-7-5381-6786-3

定 价: 42.00 元

联系电话: 024-23284063

邮购热线: 024-23284502

E-mail: geyan_zhang@163.com

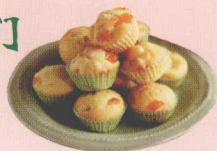
http: //www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6786

前言



致家庭烘焙的发烧友们



“烘焙”这个词听起来都让人觉得温暖。那胖乎乎的、膨胀起来的面团，那刺激嗅觉的奶油香味，还有那回旋在舌尖的甜味，真是诱人。上高中时我第一次尝试了自己制作面包，还记得当时是将面粉、鸡蛋、奶油很随意地混合，没想到做出来的面包还算好吃。也就从那时开始，我就被烘焙深深地吸引住了。现在已经痴迷到经过面包店都会忍不住要进去看一圈，甚至出去旅游时也只关注当地的面包和饼干，拍好多照片回来，我自己都觉得我已经变成一个十足的“面包痴”了。

因为喜欢面包、喜欢烘焙，所以没太多想就应允编辑写这本有关家庭烘焙的书。之后却有点发愁了，想：有那么多烘焙专家呢，我能行吗？但我立即推翻了这种想法。我想浪费时间想这些没用的问题，还不如多花些时间来研究怎样才能写出有价值的书，来帮助那些初学者。

希望这本书能帮助那些像我一样喜欢在家里烘焙的人，帮助他们做出更好吃、更健康、更有个性的面包和饼干。我也把重点放在过程简单，而且用常见的材料就能制作的面包和饼干上。华丽的蛋糕和奶油霜装饰等，只有到专业的学院里学习后，才能做到，光看书就要跟着做，那是太难了。因此在这里我只介绍一些在家也能跟着制作的食谱，可以灵活运用，做出各种各样的面包和饼干。

当看到家人和朋友品尝你亲自为他们做的健康好吃的面包时你会感到无比的快乐。

写这本书并不容易，经历了各种困难，真希望这本书对大家有帮助，这也是我最大的快乐。

感谢 200%相信我的爸爸、对我来说是最棒的厨师的妈妈、我深爱的弟弟和妹妹，还有一直在身边支持我为我加油的朋友和博友们，真的非常感谢你们。也向一直在我身边帮助我、支持我的丈夫以及相信我并利用这本书的读者致以深深的谢意！

2007 年蓝色月亮



目 录

烘焙前的准备工作 006

初学者的选择

谁都能做的
烘焙食品

巧克力球 023

咸饼干 024

摩卡咖啡面包 026

玛德琳 028

雪芙球 030

花生曲奇 032

麦片曲奇 034

蔓越莓曲奇 036

夹心烤饼司康 038

布朗尼 040

丛林面包 042

鲜奶油吐司 044

肉桂卷面包 046

法式核桃面包 048

绿茶巧克力豆玛芬 050

香蕉蛋糕 052

蓝莓芝士玛芬 054

鲜橙玛芬 056

面包圈 058

无花果磅蛋糕 060

山核桃塔 062

苹果派 064

卡士达 (castella) 066

早餐面包 068

南瓜磅蛋糕 070



浪漫主义者的选择

适合送人的
烘焙食品

夏威夷果巧克力曲奇 073

椰蓉罗切尔 (rocher) 074

双层夹心饼干 076

糖衣曲奇 078

栗子饼干 080

提拉米苏 082

小泡芙 084

纽约芝士蛋糕 086

巧克力蛋糕 088

生巧克力 090

焦糖杏仁 092

坚果巧克力 094

巧克力核桃玛芬 096

焦糖芝士蛋糕 098

卡布奇诺蛋糕 100

奶油芝士磅蛋糕 102

焦糖核桃曲奇 104

浓咖啡曲奇 106

m&m 曲奇 108

牛奶戚风蛋糕 110

香蕉巧克力蛋糕 112
杏仁泥 114
杏仁浓情巧克力曲奇 116
心形派 118

冒险者的选择

蝴蝶脆饼 127
香草曲奇 128
生姜曲奇 130
红茶曲奇 132
帕玛森芝士曲奇 134

为那些想举一反三的冒险者而准备的烘焙食品

环保族的选择

黑芝麻曲奇 145
种子饼干 146
黑米黑芝麻吐司 148
豆奶裸麦面包 150
糯米蛋糕 152
南瓜戚风蛋糕 154
栗子羊羹 156

几种可放心食用的健康烘焙食品

早、午餐族的选择

谷物派 173
巧克力夹心脆 174
黑芝麻脆皮披萨 176
绿茶提拉米苏 178
面包芝士布丁 181

简单又好吃的烘焙食品

巧克力慕斯 120
樱桃芝士塔 122
幸运曲奇 124

棍形面包 136
迷迭香佛卡夏 138
枫糖浆红茶玛芬 140
鲜奶油杏仁玛芬 142

核桃蔓越莓面包 158
豆腐点心 160
绿茶吐司 162
西红柿面包 164
地瓜蛋糕 166
谷物核桃玛芬 169
酸奶蛋糕 170

苹果碎 182
松饼 184
地瓜曲奇 186
乳蛋饼 188



烘焙前的准备工作

Baking
box
01

家庭烘焙的经验

很多人自己在家做烘焙的重要原因之一是为了制作放心健康的面包和饼干。有名的面包店里的面包和饼干虽然比家里做得好吃，但是没有自己亲手制作的健康。下面就向大家介绍一下制作健康面包和饼干的秘诀吧。

蓝色月亮的话

其实自己做烘焙的时候偶尔也会想这是不是在浪费时间，好吃的面包到哪都能买得到，何苦又是浪费时间，又要准备烘焙的材料、道具呢，还不如买现成的呢。其实，总认为用同样的材料做面包当然是专业的人做得好吃，那就丧失了家庭烘焙的意义了。现在我来向大家介绍制作放心健康面包的秘诀，可能味道会稍微差些，但用的都是对身体有好处的材料。



01 少用黄油，多用植物油

反式脂肪酸问题使人越来越远离黄油了，其实成问题的是起酥油和玛琪琳。这两种是黄油的替代品，虽然价格比黄油便宜，但是对身体非常有害。当然吃太多的黄油也对身体不好，所以我烘焙时比较爱用葡萄籽油或橄榄油等植物油。

02 蜂蜜粉和有机糖可代替白糖

烘焙时少不了白糖，白糖和奶油一样都属于基本材料。烘焙时用的白糖一般都是白砂糖，但白砂糖是导致肥胖和糖尿病的主谋。所以多用蜂蜜粉和有机白糖。

03 米粉代替面粉

除了面粉，用米粉也可以做面包。但用米粉时要另加明胶，最近有卖含明胶的米粉，有糙米、黑米粉等很多种类。用面粉做的面包口感柔软，用米粉做的面包口感更筋道，又容易消化。

04 用有机面粉和国产麦粉



韩国用的面粉大部分都是美国产的。美国产普通面粉都用农药，从面粉的色泽就能判断出来，因为用农药的面粉比较白且保持较长时间，所以最近用有机面粉的人越来越多了。有机面粉大部分都是澳大利亚产的，农药用得较少。还要推荐的是韩国自己产的麦粉，虽然国产麦比西方麦明胶含量低，不宜做面包，但是可以做玛芬和小蛋糕，且白麦粉、全麦粉等种类较多。

05 尽量少用香草等化学添加物

第一次做面包时还以为泡打粉、苏打粉、香草香、香草油都必须加入的。其实有的可以省略，但有的是必不可少的，比如：泡打粉和苏打粉是化学物品，但是现在还没有可以代替它们的材料，所以只能用泡打粉和苏打粉来发酵面团了。我在家里做简单的饼干时，不加泡打粉和苏打粉，而是用长时间打发的鸡蛋来发酵。可是制作玛芬和磅蛋糕时，必须要加入一些，但尽可能地少加。

蓝色月亮的贴心提示

核桃前期处理法

核桃是做饼干和面包时最常用的副材料。核桃有很多皱纹，缝隙里有可能夹着很多脏东西，直接用有点不放心，所以要经过前期处理后再用比较好，还能有效去除异味。

1. 把水煮沸之后放入核桃，煮30秒~1分钟后，将水面上的漂浮物清除掉。
2. 把煮后的核桃放进凉水里洗净，擦干水分，装到垫了不粘垫的烤盘内，放入预热至180℃的烤箱内，烘烤7~8分钟。
3. 待颜色变黄而且飘香即可，将取出的核桃放凉，然后清除碎皮（因为核桃皮有点苦涩味）。
4. 将变凉的核桃装入保险袋后，放进冰箱内保管。



制作杏仁粉

家庭自制的杏仁粉要比市面上的更香、更好吃，做法也很简单。

1. 把水煮沸了之后放入杏仁煮30秒~1分钟。
2. 将杏仁拿出来之后，快速放进凉水里洗一下，用手去皮后，再擦干水分。
3. 将杏仁放到铺好烤盘纸的模具里，然后放入预热至180℃的烤箱里，烘烤7~8分钟后，完全放凉。
4. 将变凉的杏仁放进粉碎机里，研磨成粉状。
5. 再把杏仁粉放进密封的容器中，放进冰箱冷藏保管或冷冻保管都可以。



家庭烘焙所需工具

做面包的基础是要拥有适合的工具。

这里为大家介绍测量时、搅拌时、整形时、烘烤时所需要的工具。

测量工具



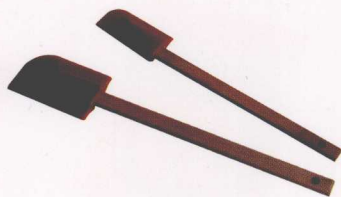
量勺、量杯

用于准确地测量材料的重量，测量时要把材料整平了才可以。（本书中 1T=1 大勺，1t=1 小勺）

打蛋器

混合材料时用的工具，铁丝越多、越粗越好。

搅拌工具



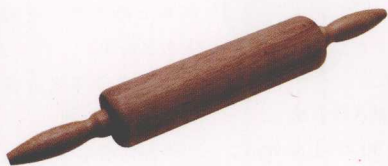
小铲

混合材料或和面时用，有塑料做的，也有木头做的，如果两个都有则更好。



电子秤

电子秤可以准确地称量材料的重量。



擀面杖

擀平面团时用，擀面杖有木质的和铁质的，有粗的也有细的。



刮板

刮或切和好的面的时候用或整理面团表面时用。塑料刮板要买耐热性的。



电动搅拌器

将材料迅速混合或蛋白打发时常用电动搅拌器。



筛网

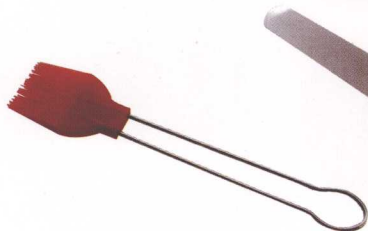
过筛粉类时用，粉类过筛后会变得更细腻，易与其他材料混合均匀，做出来的面包更好吃。



搅拌盆

搅拌材料时用的盆，买不锈钢比较好。

整形工具



毛刷

在蛋糕表面上涂抹鸡蛋液时用。



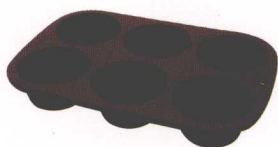
抹刀

用于涂抹奶油。



裱花袋和花嘴

是挤奶油或面糊时用的，有纸质的、尼龙质的、塑料的等，尼龙做的裱花袋用的居多。



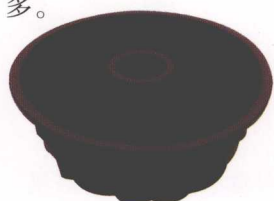
塑料玛芬模具

现在有很多塑料制品。用塑料做的玛芬模具，烘烤后的蛋糕很容易拿出来。



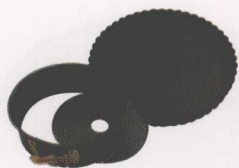
吐司模

是烘焙吐司时常用的模具。



半月形模

烘烤出的蛋糕形状特别漂亮，收到这种蛋糕的人都会很高兴的。



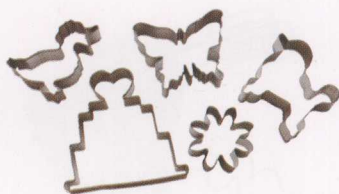
活底圆形模和塔模

将底部用手向上推出，蛋糕就能轻松地取出来。烘烤派、塔和蛋糕时用活底圆形模很方便。



一次性模具

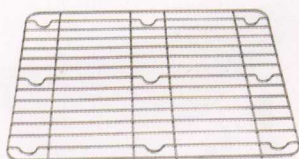
是烘焙磅蛋糕和玛芬时用的一次性模具。用一次性模具制作的蛋糕或塔类，都无需取出。



曲奇压模

将饼干压出形状的工具，购买各种形状的压模，再制作孩子们爱吃的饼干。

烘烤工具



出炉网架

将刚烤好的饼干和面包放凉用的网架。



定时器

定好烘烤时间，面团才不会被烤糊。



烤箱专用的密封容器

将做好的蛋糕和饼干等放凉后装在密封容器里，就可以放冰箱里保管了。如果是用耐高温玻璃制作的，可以直接放进烤箱里烘烤。



烤盘纸、不粘烘焙纸、硫酸纸

这3种都可用于烘烤曲奇或蛋糕时垫在烤盘上。烤盘纸可以多次用，不粘烘焙纸用法多样，用起来很方便。



铁盘

烘烤饼干或蛋糕卷时常用。



隔热手套

是从加热后的烤箱里取出铁盘或模时用。

包装用



塑料袋

塑料袋有大有小，用起来很方便。



玛芬纸模

是烘烤玛芬时用的纸模，大小各异、款式多样，适合送礼用。



包装袋

主要用于包装饼干用，有多种款式。



丝带

为饼干或面包打包装时用。



蛋糕垫纸

垫在蛋糕下或用来包装饼干。



食品专用印章

可用各种印章设计自己的牌子，印在袋子上，做个人专用包装纸。

家庭烘焙所需材料

材料新鲜，制作出来的面包才好吃。制作好吃的面包并不一定非要复杂材料，用基本材料同样可以做出好吃的面包。



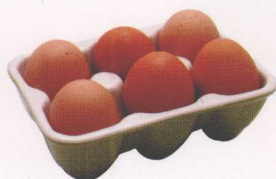
面粉

根据面粉的用途可分为高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉。高筋面粉的明胶含量最高，制作面包时常用；低筋面粉做饼干或蛋糕时常用。



淀粉

主要用途是把材料粘成一团或提高脆感。用玉米淀粉或土豆淀粉都可以。



鸡蛋

无论制作蛋糕、饼干还是面包都需要加入鸡蛋，鸡蛋可使面包和蛋糕变得更柔软。鸡蛋既可以将粉和粉混合在一起，也可以起到膨胀的作用。烘烤之前刷上鸡蛋水，还会让烘烤后的颜色更漂亮。



鲜奶油

由从新鲜的牛奶中提取的脂肪做成，能使曲奇和蛋糕有更丰富的味道，还常用于装饰蛋糕。



黄油

黄油分成有盐黄油和无盐黄油，一般都用无盐黄油，用有盐黄油时要减少食盐的用量。



糖粉

糖粉是把白糖和淀粉一起研磨而成的，糖粉含水量少，多用于制作饼干。



食盐和白糖

白糖和食盐是不可缺少的材料。食盐能使面包的味道变得更好吃，还能延缓面团的发酵速度，使面团的质地更柔软，并且还可增强明胶的形成，使面包更有弹性。白糖不仅能增加甜度，还能起到发酵的作用。食盐和白糖的颜色、颗粒大小都非常相似，使用前一定要分清楚。



植物油

制作面包或饼干时，常用的植物油是葡萄籽油，做佛卡夏（一种意大利香草橄榄油面包）时一般用橄榄油，但橄榄油特有的香味比较强，所以葡萄籽油比较合适。



蜂蜜或糖稀

蜂蜜和糖稀除了增加甜味外，还能使面包变得更湿润。



朗姆酒

制作蛋糕时加入朗姆酒，能使蛋糕更好吃，还可用来泡干果。



柠檬汁

主要功能是去除蛋糕的鸡蛋腥味。用新鲜的柠檬也可以，但每次都要现榨汁比较麻烦，所以我建议还是用高浓度柠檬汁比较好。



可可粉和绿茶粉

可可粉和绿茶粉都是做面包时常用的着色粉。



干果

蛋糕或曲奇里加入干杏、干月橘等干果会更好吃。



坚果

坚果类多用于制作面包或饼干，还可以单独做干果塔。



杏仁粉

在家里磨成的杏仁粉更好吃。照片中前面的是在家里做的，后面的是从市场买来的。



酵母

酵母有新鲜酵母、干酵母和方便干酵母。方便干酵母弥补了前两种酵母的缺点。本书用的都是方便干酵母，所以一定要看清再买。



泡打粉和苏打粉

两个都是膨胀剂，但有一点区别：泡打粉使面团向上膨胀，而苏打粉使面团向侧面膨胀。



黑巧克力豆

黑巧克力豆用在巧克力蛋糕或饼干上，制作巧克力酱时也用黑巧克力豆。用起来要比整块的巧克力方便。



装饰用食用珍珠

装饰用食用珍珠能使蛋糕或饼干会变得好看。

家庭烘焙基本知识

了解了基本的烘焙知识，制作面包就会更轻松的。刚开始烘焙时经常会失败，但是多做几次以后，慢慢就能做得越来越好了。那我们就开始学习基本中的基本吧！

最基本的发酵面包

材料：(22cm×10cm 吐司模 1个量)

高筋面粉 250g，酵母 6g，白糖 3g，食盐 3g，黄油 20g，鸡蛋 1/2 个 (30g)，鲜奶油 60ml，牛奶 80ml

搅拌面团



1 将粉类（高筋面粉、裸麦粉等）过筛两三次。



2 在面粉上挖三个坑，分别放入白糖、食盐、酵母，这三样一定要分开放。



3 用面粉盖住这三样材料后，再放入液体材料（牛奶、鲜奶油、鸡蛋、水等）。



4 加入黄油，用手搅拌成块状。



5 面团变成整块后，从盆里拿出来，放在工作台上揉 15 分钟。



6 面团有一点弹性时，就往台上拍 5~10 分钟（假如要加入坚果类，就应该在快结束时加入）。



7 把和好的面团整形成光滑的球形。

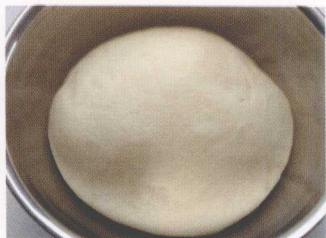
发酵



1 把面团放在盆里，用湿布盖住盆口。



2 把 1 放进泡沫箱里，再在旁边放一杯热水，盖好盖子，放置 40~50 分钟，进行一次发酵。



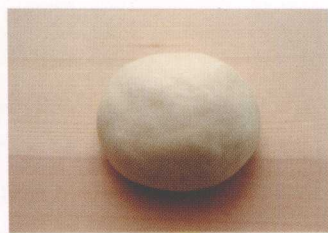
3 发酵结束后的面团应该有原来的两倍大。



4 用手指按压面团时，面团不恢复原状，说明发酵成功。



5 拿出面团，用双手轻轻按压面团，去除面团里的气泡。



6 再整形成球形，这就完成了一次发酵和排气过程。

蓝色月亮的贴心提示

什么是中间发酵？

除了用米粉面团，其他都要做中间发酵，中间发酵是松弛面团的过程。方法是把排气后的面团放在菜板上，用湿布或用保鲜膜盖上，放置约 15 分钟。

怎样进行中间发酵？

1. 泡热水发酵法

把装面团的盆泡在热水盆里，再盖好湿布，放置约 40 分钟（膨胀至 80%）即可。

2. 烤箱发酵法

把烤箱温度调到 30~40℃，面团装到盆里，盖住湿布，放入烤箱里发酵约 40 分钟（膨胀至 80%）。

搅拌塔面团的基本动作

材料：(15cm 塔模 1 个量)

低筋面粉 150g, 黄油 80g, 糖粉 50g, 鸡蛋 30g



1 把放在室温中变软的黄油用打蛋器轻轻地搅拌。



2 再加入过筛后的糖粉继续拌匀，注意不能成块。



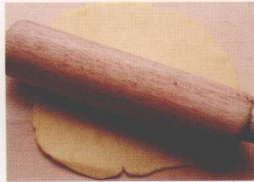
3 先打散鸡蛋，然后分 2~3 次加入 2 里拌匀。



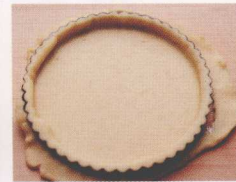
4 筛入低筋面粉，用小铲搅拌均匀，要用切的动作搅拌。



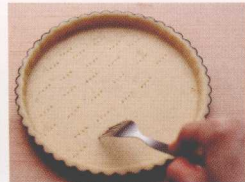
5 搅拌至呈完整的块状后，装入保鲜袋里，再放进冰箱里松弛 1 个多小时。



6 1 个多小时后，取出面团，再用擀面杖将变硬的面团擀成圆形。



7 把 6 放在塔模上，然后用擀面杖在面团上方擀一下，还要把边缘部分再整理一遍。



8 用刮板整理掉多余的面团，面团底部要用叉子叉出几排小洞。



9 用锡纸盖在面团上，倒入一些大米或红豆，然后放入预热至 180℃ 的烤箱里，烘烤 20 分钟。



10 烘烤至一定程度时，取下锡纸和谷物，再继续烘烤 10 分钟。

简单地搅拌塔面团的方法

材料：(15cm 塔模 1 个量)

低筋面粉 150g, 黄油 80g, 糖粉 50g, 鸡蛋 30g

做法

1. 将过筛后的面粉放入粉碎机里。
2. 把凉黄油切成小块，放入粉碎机里，盖上盖子搅动 2~3 次。
3. 再加入已经打散的鸡蛋，然后间断式的搅拌。
4. 搅拌至面团呈完整块状。
5. 把面团放进保鲜袋里，然后放进冰箱里松弛 1 个多小时（可以先用擀面杖擀平以后再放进冰箱里，这样用起来比较方便）。