

# 我的料理 小时代

60道最幸福的**烘焙**

凌尔尔 著



化学工业出版社

# 我的料理 小时代

1

60道最幸福的**烘焙**

麦尔介 著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书中,凌尔尔将与大家分享60道她最得意的烘焙料理,有“吃了会微笑的魔法面包”“让你爱不释口的鬼马糕点”“烤出幸福味的聪明饼干”和“达到星级享受的梦幻点心”。每道烘焙都有创意灵感的表达,有详尽的制作步骤,从材料到准备工作再到具体制作,步步到位,还有贴心的“凌尔尔说”,提醒你在制作过程中要注意的各种小问题。除此之外,凌尔尔还将无私共享她常用的烘焙材料和模具。

### 图书在版编目(CIP)数据

我的料理小时代 1: 60 道最幸福的烘焙 / 凌尔尔著.  
北京: 化学工业出版社, 2015.1(2015.2重印)  
ISBN 978-7-122-21478-2

I. ①我… II. ①凌… III. ①烘焙 - 糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 172121 号

---

责任编辑: 张曼 龚风光  
责任校对: 陈静

装帧设计: 谷声图书

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司  
710 mm×1000 mm 1/16 印张 13 字数 170 千字 2015年2月北京第1版第2次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)  
售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定价: 39.80 元

版权所有 违者必究



- 粉类原料 -



- 模具工具 -



- 蛋糕纸模 -

## part 01

### 凌尔尔说烘焙那些事儿



|        |       |
|--------|-------|
| 常见原料   | -002- |
| 常见模具工具 | -008- |

## part 02

### 20道吃了会微笑的魔法面包



|          |       |
|----------|-------|
| 土豆面包     | -014- |
| 豆浆豆渣贝果   | -017- |
| 咖喱香辣培根包  | -020- |
| 香橙奶油裂口包  | -023- |
| 香葱咸蛋黄小面包 | -026- |
| 黑麦橄榄油核果包 | -029- |
| 胡萝卜泡菜鸡丝包 | -031- |
| 花生奶酥卷    | -034- |

# 目录

contents

|         |       |
|---------|-------|
| 酒渍葡萄干面包 | -037- |
| 玉米面小法包  | -040- |
| 台式香肠面包  | -042- |
| 椰蓉卷卷包   | -045- |
| 南瓜豆沙花朵包 | -048- |
| 黑芝麻肉松包  | -051- |
| 咸蛋奶黄包   | -054- |
| 鸡蛋牛奶咸吐司 | -057- |
| 红枣吐司    | -060- |
| 红薯吐司    | -063- |
| 上海南风肉吐司 | -066- |
| 中种焦糖吐司  | -069- |

## part 03

20道让你爱不释口的鬼马糕点



|         |       |
|---------|-------|
| 海苔肉松蛋糕  | -074- |
| 抹茶草莓蛋糕卷 | -077- |

|          |       |
|----------|-------|
| 胚芽甜酒奶酪卷  | -080- |
| 鲜奶油蛋糕    | -083- |
| 香栗磅蛋糕    | -086- |
| 洋葱红肠蛋糕   | -089- |
| 波伦塔蛋糕    | -092- |
| 樱桃蛋糕     | -095- |
| 焦糖金橘玛德琳  | -098- |
| 百香果费南雪   | -101- |
| 全麦蓝莓马芬   | -104- |
| 香橙杯子蛋糕   | -107- |
| 巧克力香橙蛋糕  | -110- |
| 柠檬磅蛋糕    | -113- |
| 黑芝麻玛德琳   | -116- |
| 焦糖乳酪黄油蛋糕 | -119- |
| 榴莲冻芝士    | -122- |
| 抹茶大理石重乳酪 | -125- |
| 果酱烤芝士    | -128- |
| 芒果慕斯杯    | -131- |

10道烤出幸福味的聪明饼干



南瓜蔓越莓软曲奇

-136-

辣椒蛋黄小西饼

-139-

奶酪花生饼

-141-

橄榄油全麦核桃饼

-144-

全麦芝麻脆饼

-146-

椰子酥

-149-

桃酥

-152-

巧克力香蕉软曲奇

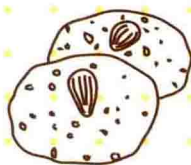
-154-

果仁咸曲奇

-157-

巧克力奇普饼干

-159-



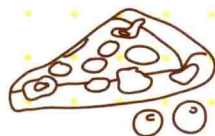


part 05

10道达到星级享受的梦幻点心




|           |       |
|-----------|-------|
| 黄金芝士海苔咸泡芙 | -164- |
| 香草卡仕达泡芙   | -167- |
| 草莓椰丝挞     | -170- |
| 蓝莓乳酪挞     | -173- |
| 红薯奶酪培根挞   | -176- |
| 红酒西梅乳酪挞   | -179- |
| 坚果挞       | -182- |
| 香葱玉米司康    | -185- |
| 杂果司康      | -187- |
| 咖啡面包布丁    | -189- |





part  
01

\* 凌尔尔说烘焙那些事儿 \*



烘焙，如今已越发普及，走入寻常百姓家，有的人是出于爱好，有的人是为了家人身体健康。烘焙是一件很有意义的事。很多人问我：想在家里烤面包了，请问要买多大的烤箱？还要配置哪些工具？关于家庭烘焙需要用到的原料、材料、工具等，我来做一下详细的介绍。♥

## 常见原料



### 一、面粉类

高筋面粉  
中筋面粉  
低筋面粉  
小麦胚芽  
全麦粉  
黑麦粉

#### 1. 高筋面粉

高筋面粉是指面粉的蛋白质含量平均为 13.5%，蛋白质含量高，因此筋度强。这里需要提醒的是，各个品牌面粉的吸水性不同，即使是同样的面包配方，同样写用高筋面粉，但是由于使用的面包

粉品牌不同，制作时面团有可能会偏软或偏硬的情况。为了使更多读者更方便地购买及操作，本书使用的高筋面粉，均是从普通超市采购的。若读者在制作过程中发现面团软了或硬了，可以适当增减水量或粉量来做微调。

#### 2. 中筋面粉（饺子粉）

中筋面粉的蛋白质含量平均为 11% 左右。它是常用来制作馒头、饺子的普通面粉，名称通常为“精致饺子粉”。此款面粉筋度介于高筋面粉和低筋面粉之间，本书中的比萨均用此种面粉制作饼底。它亦可用于制作面包，由于筋度较低，因此面包口感会比由高筋面粉制作的面包更软。

#### 3. 低筋面粉

蛋白质含量平均为 8.5% 左右，因此筋度弱，常用来制作口感柔软、组织疏松的蛋糕、饼干等。

#### 4. 小麦胚芽

小麦胚芽又称麦芽粉、胚芽，金黄色颗粒状，约占整个麦粒的 2.5%，含丰富的维



生素E、B1及蛋白质，是小麦中营养价值最高的部分。加入配方中不仅能增加食物的营养价值，还能增加风味。

### 5. 全麦粉

本书中的全麦粉指的都是“全麦面包粉”，是由麦壳连米糖及胚芽内胚乳碾磨而成的一种带麸质的面粉。在烘焙中，这种带有小麸皮的面粉一般被用于制作全麦面包，可增加面包的口感及风味。

### 6. 黑麦粉

黑麦粉由黑麦磨制而成。除小麦外，黑麦是唯一适合做面包的谷类，但缺乏弹性，常同小麦粉混合使用。黑麦粉常被用于欧式面包的制作。制作面包时加入黑麦粉，可使面包的营养升级。

## 二、糖

白砂糖  
精致白砂糖  
糖粉

### 1. 白砂糖

南方的白砂糖多为甘蔗提取，颗粒比较粗。北方则会从甜菜中提取糖。

### 2. 精致白砂糖

市售白砂糖根据砂糖颗粒和提纯程度的不同而标明，还有一种名为“精致白砂糖”，颗粒比普通白砂糖更加细小。烘焙时，最好选用精致白砂糖，用这种砂糖制作出来的甜品或面包成品效果较好。

### 3. 糖粉

有些人喜欢用细如粉状的砂糖来打发成品，能使组织更加细致。这种加工过的砂糖



成本较高，烘焙店一般都有出售。不过作者建议，若家中有食物料理机，完全可以用研磨杯来自己加工白砂糖，把糖磨成细糖粉。糖粉在面糊搅拌时较易溶解均匀，并能吸附较多油脂，乳化作用更好，用于打发蛋白、打发黄油时最为细腻好用。每次烘焙前，称量出所需分量，用研磨机现磨现用。不建议一次性磨很多放置慢慢使用，因为糖粉组织更细，更易吸潮结块，不宜久存。

还有一种糖粉是经过特殊加工处理的，市场上称为“防潮糖粉”，该糖粉不易吸潮，常被用于作蛋糕表面装饰。

### 三、辅助烘焙粉

泡打粉  
酵母  
苏打粉



#### 1. 泡打粉

泡打粉是一种复合疏松剂，又称为发泡粉和发酵粉，在烘焙里主要用作蛋糕的膨松剂来使用。泡打粉除了可用于做蛋糕、饼干外，还可用于做一些中式面食。泡打粉是由苏打粉配合其他酸性材料，并以玉米淀粉为填充剂的白色粉末。泡打粉在接触水时，酸性及碱性粉末同时溶于水会起反应，有一部分会释出二氧化碳（ $\text{CO}_2$ ），在烘焙加热的过程中，还会释放出更多的气体，这些气体能使食物达到膨胀及松软的效果。

#### 2. 酵母

西式面包、中式馒头包子等，均会使用酵母作为膨松剂。发酵是指酵母与糖作用，产生二氧化碳和酒精的过程。在烘焙中，酒精受热蒸发，二氧化碳则会膨胀，进而起到增大产品体积的效果。面团中的糖一般有两个来源，一个是面粉中经酶转化而来的，也就是淀粉中的麦芽糖。另一个是配方里的糖，糖能帮助酵母产生活性，有助于面团更好地发酵。

如今市售的酵母有很多种，本书中使用的都是耐高糖的快速干酵母。除此之外，还



有普通快速干酵母（一般用于制作普通的馒头）、干酵母、鲜酵母，以及自行培育的天然酵种等。

### 3. 苏打粉

苏打粉学名碳酸氢钠，俗称小苏打，遇水和酸能释放出二氧化碳，从而使制作的食物膨大。在此需要注意，含有苏打粉的面糊，制作完成后最好立即烘焙，否则放置时间久了会使苏打粉略有失效，达不到预期效果。苏打粉还能中和一些酸性物质，例如配方里若有酸奶、果汁、蜂蜜等原料，则可以加些小苏打来中和酸度。



### 3. 酸奶

酸奶是以新鲜的牛奶为原料，经过巴氏杀菌后再向牛奶中添加有益菌，经发酵后，再冷却灌装的一种奶制品。将酸奶运用于烘焙中，不仅能给食物增加风味，若运用在面包制作中，还能作为天然面包改良剂使用，制作出的面包不仅口感松软，而且就算多放置几日也一样可以保持湿软度。

## 四、烘焙奶制品

奶 粉  
牛 奶  
酸 奶  
淡 奶 油  
奶 油 奶 酪  
黄 油

### 1. 奶粉

奶粉是将牛奶除去水分后制成的粉末，添加在面包或者饼干蛋糕中，能起到增加风味的作用。

### 2. 牛奶

牛奶是奶牛的乳汁，在烘焙中的运用很广泛，可代替一部分水来增加产品的风味，是不可缺少的烘焙原料之一。



#### 4. 淡奶油

淡奶油的英文名为 whipping cream, 有的配方里称其为鲜奶油, 油脂含量通常为35%左右, 易于搅拌打稠, 常用来做蛋糕裱花, 也可用于面包和夹馅的制作中, 是烘焙中常用的原料之一。

#### 5. 奶油奶酪

奶油奶酪的英文名为 cream cheese, 是一种未成熟的全脂奶酪, 色泽洁白, 质地细腻, 口感微酸。奶油奶酪质地柔软, 未经熟化, 脂肪含量在35%左右, 主要被运用于奶酪蛋糕的制作中, 亦可作为其他食品的原料, 例如本书中的乳酪挞、乳酪饼干等。

#### 6. 黄油

有些配方里也称黄油为奶油, 它是用牛奶加工而成的。它是将新鲜牛奶加以搅拌之后, 上层的浓稠状物体滤去部分水分之后的产物。

新鲜的黄油含有大约80%的脂肪, 15%的水和5%的牛奶固体。常见的黄油有含盐和不含盐两种, 烘焙中最常使用的是无盐黄油。如果使用有盐黄油, 则配方中的盐量要相应地减少。

## 五、粉类原料

可可粉  
抹茶粉  
黄金芝士粉  
海苔粉

#### 1. 可可粉

可可粉是从可可树结出的果实里取出的可可豆, 经发酵、粗碎、去皮等工序得到的可可豆碎片(通称可可饼), 由可可饼脱脂粉碎之后的粉状物。在烘焙中使用可可粉, 能使食物带有一股巧克力的香味, 它常常被用来制作巧克力蛋糕、巧克力面包、巧克力饼干等。



## 2. 抹茶粉

抹茶粉是以遮阳茶所做的碾茶为主要原料，用茶叶超细粉机碾磨而成的茶叶微粉。在烘焙中，使用抹茶粉能使食物带有一股茶品的清香，颜色青翠靓丽。

## 3. 黄金芝士粉

黄金芝士粉是近几年开始流行的烘焙辅助原料之一，由百分百纯乳酪制作而成，不添加任何添加剂，带有微微的咸，是由奶酪经过特殊工艺的高度提纯、浓缩后制成，其色泽金黄，香味浓郁，常被用于面包、蛋糕、饼干等糕点的制作中，增加食物的风味。

## 4. 海苔粉

海苔粉由天然海苔经过烘焙，研磨加工而成，使用在烘焙中，能增加食物的风味。



## 六、巧克力

巧克力砖

巧克力豆

巧克力币

### 1. 巧克力砖

大块的巧克力砖常用来刨成巧克力丝，既可装饰蛋糕，亦可作为烘焙原料。

### 2. 巧克力豆

把巧克力制作成颗粒较小的巧克力豆，在制作时常被作为烘焙辅料加入蛋糕、面包、饼干中。

### 3. 巧克力币

各个品牌厂家出的巧克力币形状各有不同，如图所示，有些做得较大，有些做得较小，这样的巧克力主要是用来作为烘焙原料使用，常隔水加热融化成巧克力浆，用来裹饼干装饰，或者淋在蛋糕表面作为装饰。





巧克力豆的颜色不同，所含的可可脂含量不同，配方里的成分亦有所不同（如图所示），颜色较黑的巧克力豆可可脂含量为 75%，且糖的含量极少，制作巧克力蛋糕味道浓郁。颜色较浅的巧克力豆可可脂含量为 55%，味道较前者淡，口味较甜。



## 七、烘焙原料

杏 仁  
杏 仁 角  
杏 仁 粉  
蔓 越 莓 果 干  
核 桃

烘焙原料的选择多种多样，这里无法一一列举出来，都是在制作点心烘焙时，为了增加食物的风味和口感而适当加入的一些原料。本书中常用的有以下几款：杏仁、杏仁角（将大颗杏仁加工成粗颗粒）、杏仁粉、蔓越莓果干、核桃。您可以根据自己的喜好来选择，例如葡萄干、无花果干、金橘、圣女果干等。

## 常见模具工具

### 一、吐司模和磅蛋糕模

#### 1. 吐司模

450 克吐司模：标准吐司模，用于制作吐司面包。

#### 2. 磅蛋糕模

制作重油磅蛋糕时使用，亦可作为面包模烘焙面包。不过，如果是阳极模（非不粘模），请在磅蛋糕模内薄薄地抹一层黄油后再制作面包。

