



# 花样烘焙

## 零失败

### 轻松学

培研国际学校比特厨房研发中心 编著

名校名师示范并审订

清晰标示零失败各项参数

贴心提示制作关键点

让你无压力爱上烘焙

好吃才敢告诉你

学院派老师几十年积累

第一次公开神秘配方

赶快学起来



中国纺织出版社



零  
失  
败

# 花样烘焙

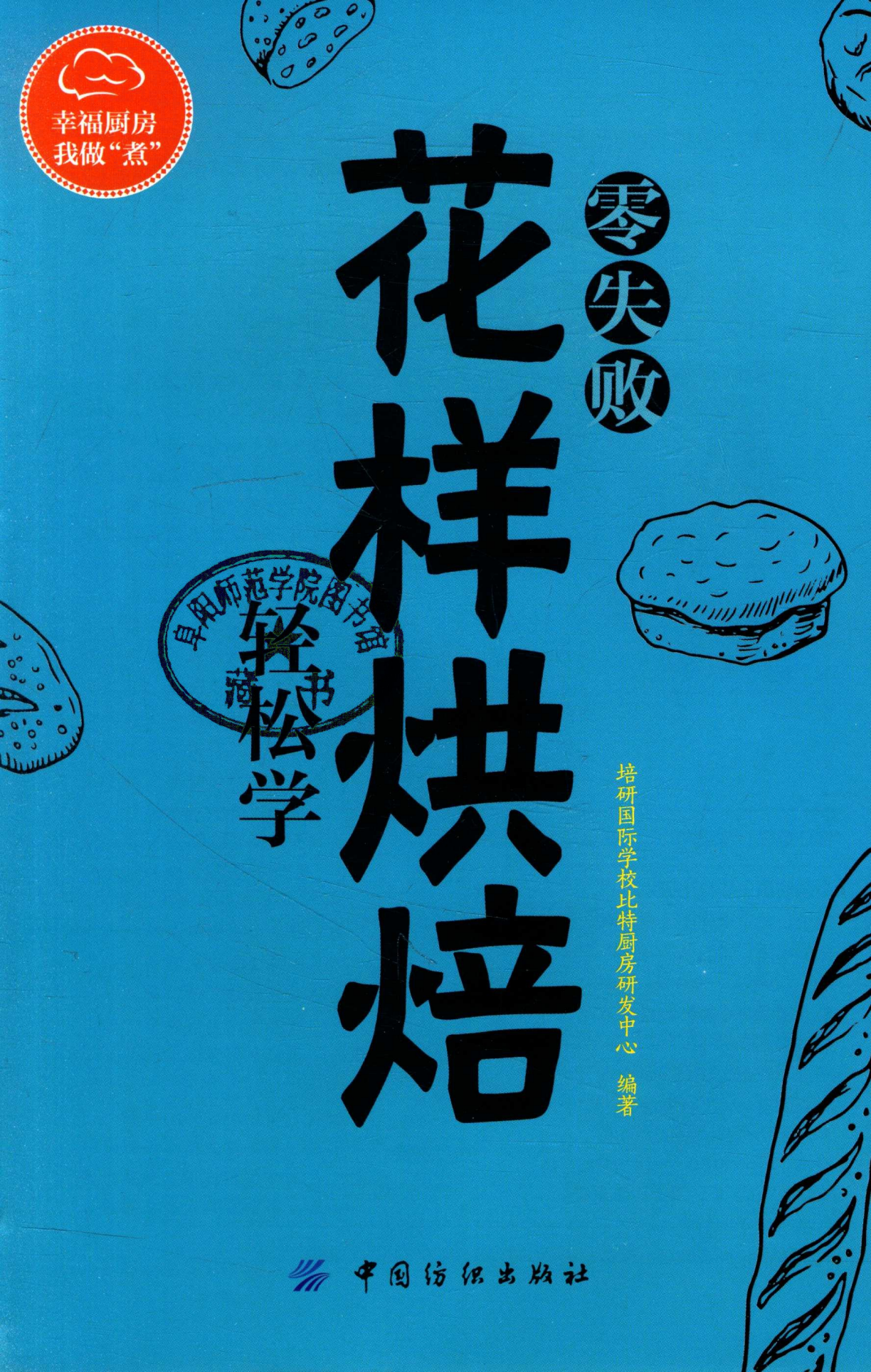
轻松学

阜阳师范学院图书馆藏

幸福厨房  
我做“煮”

培研国际学校比特厨房研发中心 编著

中国纺织出版社





## 图书在版编目(CIP)数据

零失败花样烘焙轻松学 / 培研国际学校比特厨房研发中心编著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5180-1973-1

I. ①零… II. ①培… III. ①烘焙—糕点加工 IV.

①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第221281号

---

责任编辑: 穆建萍      责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼      邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422      传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京市梨园彩印厂印刷      各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

2015年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16      印张: 16

字数: 116千字      定价: 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

欣闻《零失败 花样烘焙轻松学》一书即将面市，谨此表示由衷的祝贺！此书是培研国际烘焙学校历时3年精心雕琢的倾力力作，汇聚多位西点烘焙专家的经验技巧和研发成果。依靠学校雄厚的师资力量，使得这本烘焙图书较同类书籍而言，具有难以比拟的优势。

西点作为舶来品，进入中国市场的时间较晚，迅速发展不过是近二三十年的事情，我将其大致分为3个发展时期。

第一阶段是我国解放初期到改革开放之前。这时中国的西点行业尚处于混沌不明的状态，一般消费者接触不到真正意义上的西点。那时候，甚至有人以为面包就是西点。物质的匮乏，为西点蒙上了一层神秘的面纱。

第二阶段是20世纪80年代至90年代。这时中国的西点行业处于萌芽期，比较规范的西点仅限于四五星级酒店。如今西点房里能够见到的大多数西点品种，那时在星级酒店里基本都实现了。

第三阶段是20世纪90年代至今。这个阶段可以算是中国西点行业的快速成长期。随着中西方文化交流的不断深入以及民间交往的持续增多，在引入国际先进的西点制作技术和新品种的同时，还将部分制作环节用机械设备替代了人工操作。人人都有机会享受西点带来的愉悦感，其中不乏很多世界流行的西点品种。

培研国际烘焙学校拥有国内较为专业和敬业的专家团队，其中更不乏国际知名的专业人士，多年来为西点行业源源不断地输送技术人才，培养出多名西点行业的专业人才，在国内外烘焙教学领域享誉盛名。比特厨房(Bitkichen)作为北京培研学校美食研发中心，该团队的业务工作得到了法国国际厨皇美食会等机构的大力支持。这里云集了国内外众多大师，引进了传承百年的纯正英国皇室甜点制作工艺。比特厨房出品实用、有效、创新的培训方案，能充分满足创业者对烘焙技术、产品特色、外观口味的多样化需求。

最后，希望通过以上对中国西点行业的概括描述，能够帮助读者朋友更有效、更深入地理解这本书中的内容，更准确地了解行业最新动态。在此，由衷祝愿新书大卖，为西点从业者带来更多的福音！



王玉强先生

原全国工商联烘焙业公会副秘书长  
中华糕饼文化促进会总监  
中华糕饼研究院副院长  
烘焙业高级技术职称  
国家级专业考评员



## 写给烘焙学习者的真心话

### 序二



胡永强先生  
培研国际学校校长  
国家级西点师评委  
北京西餐协会副会长

3年前，我和团队开始策划一本烘焙教学的诚意之作，希望所有热爱烘焙的人都能有所裨益。经过了3年的反复优化、锤炼，这本《零失败 花样烘焙轻松学》终于呈现在您的面前。为提高专业性与可操作性，本书特别由培研国际烘焙学校的西点专家倾力打造，对家庭烘焙DIY者、烘焙创业者和谋职者都有指导意义。

目前花样多多的面包、蛋糕、甜品等，正受到越来越多年轻人的欢迎。我们深知一本标注清楚、解说详细的图书对烘焙入门者的重要性，所以认真编写、核对图书中的细节。烘焙爱好者只需要学点书中介绍的基础知识，提高自己的手法技艺，严格按照书上的配方和做法制作，就能够零失败制作出理想的成品来。我建议家庭DIY者通过学习掌握西点制作的基础内容，通过发挥个人想象力感受自由制作的乐趣。

需要提醒创业者的是，西点回归本质要讲求口味，这是提升顾客黏性的不二选择。欧式西点根据口味可以分为两大类：其一是相对甜腻的传统原装味型，适合追求经典原味的年轻人群；其二是相对清淡的绿色健康口味，适合老年人和注重养生的人群。同时一定要保证产品造型美观，培研学校的教师均已接受系统的法式西点培训，其中佼佼者更是成为李嘉诚的御用西点师，在西点造型上可以与国际流行趋势并轨。另外，我不主张过量使用添加剂，一定要符合国家标准，以保证消费者身体健康。

随着烘焙行业的发展，细分出了流水线工人、装裱西点师、西点设计师等职位。对于打算谋职就业的人来说，我建议先考虑好职业去向，再有层级地制订学习计划，例如先学习基础西点技术，再学习欧式西点技术，最后进行深造，向西点设计师的高度而努力。

在剖析自我的基础上，再按照本书介绍的方法进行操作，能够收到更好的学习效果。当然，如果您希望在西点制作方面有更高层次的学习，欢迎加入培研国际学校西点专业的大家庭。我校有较强的专业化师资力量，以及世界西点大师倾力助阵，为您提供量身打造的小班化教学模式，手把手教您国际先进的西点制作工艺，其中很多西点品种为培研发。

现在，请跟随《零失败 花样烘焙轻松学》进入西点烘焙的美妙世界吧！



一路走来，我是被无数光环笼罩着的命运宠儿，将满腔热情倾注到调酒艺术中，从默默无闻的青涩女孩成长为中国花式调酒皇后。在收获了无数的掌声和赞美之后，我获得了一个新的身份——西点师。

我与西点美丽的邂逅要追溯到5年前，一个偶然的機會使我从培研的老师重新做回了学生。有一天，我给学生们上完调酒课，刚从教室里走出来，就被忽然飘来的一阵香气吸引着来到一间教室门口，原来是培研特聘的法国西点大师正在给学生们上课。我被深深地吸引着挪不动步子，就这样站在教室门口入迷地听了一堂课。下课后，在胡校长的引荐下，我有幸拜这位法国甜点大师为师，开始踏上很多女孩梦寐以求的道路——学习西点制作。

学习西点制作似乎为我打开了一扇通往新世界的美妙的大门。例如，一刀切开热巧克力，浓浆就会汩汩流出的法式冰火熔岩蛋糕，配上冰淇淋冷热交错十分过瘾。如果拿捏不到位，要么没有火山岩浆爆出的感觉，要么会烤裂。但是按照学校传授的秘方进行烤制，成功率就很高。

5年后的今天，我一边满载中国花式调酒皇后的盛誉，一边成为一颗冉冉升起的西点新星，将上下翻飞的花式调酒技巧引入翻糖蛋糕的制作工艺中，在培研专家团队的通力配合下，创造性地研发出花式手绘翻糖蛋糕。前所未有的灵感促使我在立体的翻糖蛋糕上融入唯美手绘，绚丽的色彩和时尚的造型带来巧夺天工的震撼。

以前，我的粉丝常用“美酒配美女”来表达他们对我的喜爱；如今，他们改用“美酒、美点配美女”来形容我。然而，在培研国际烘焙学校里，我并不满足于“西点烘焙达人”的身份，希望能够通过努力成为未来中国耀眼的西点皇后。

3年来，培研学校的老师牺牲了无数个人时间，精心制作、打磨、优化《零失败 花样烘焙轻松学》这本书，使这本书的含金量非常高，能够给烘焙爱好者实用、科学的指导。希望《零失败 花样烘焙轻松学》这本书能帮助更多的人享受烘焙。



郝雯女士  
中国调酒皇后  
培研首席花式调酒教练





# Contents

## 目录



## 烘焙基础

### 最温暖时光 从这里开始

- 2 别告诉我你懂烘焙
- 3 打发那些事儿  
——全蛋打发
- 4 打发那些事儿  
——蛋清打发
- 5 打发那些事儿  
——淡奶油打发
- 6 打发那些事儿  
——黄油打发
- 8 小窍门  
——黄油软化
- 9 一看就会的分蛋妙招
- 10 懒人必学  
——面粉过筛小妙招
- 12 懒人必学  
——蛋糕脱模有技巧
- 14 烘焙工具大集合
- 18 烘焙原料指南





## 饼干

### 简单配方 口感不凡

#### 甜饼干

- 23 花生核桃饼干
- 25 黑糖杏仁饼干
- 27 意大利硬饼干
- 29 蛋白糖霜饼干
- 31 粗粮高纤饼干
- 33 玉兔奶油饼干
- 35 奶油葡萄饼干
- 37 糖钻巧克力饼干
- 39 朗姆葡萄干饼干
- 41 法式曲奇饼干
- 43 维也纳曲奇饼干
- 45 玛格丽特饼干
- 47 棋盘饼干
- 49 钻石饼干
- 51 黑芝麻香葱饼干
- 53 姜饼人

- 55 薄脆蛋白饼
- 57 核桃酥饼
- 59 蔓越莓司康饼
- 61 巧克力杏仁酥饼
- 63 奇趣甘迪棒
- 65 哥本哈根坚果棒
- 67 巧克力脆棒
- 69 巧克力马卡龙

#### 咸饼干

- 71 咸酥饼干
- 73 苏打饼干
- 74 咸味芝麻饼干



## 蛋糕

### 香甜细腻 妙不可言

#### 清蛋糕

- 77 戚风蛋糕
- 79 草莓蛋糕卷
- 81 芒果蛋糕卷
- 83 慕尼黑森林蛋糕
- 85 胡萝卜蛋糕
- 89 黄金祖卡蛋糕
- 91 草莓蛋糕
- 93 联邦蛋糕
- 95 抹茶蜜豆卷
- 97 小鹿卷

#### 重油蛋糕

- 99 香蕉蛋糕

- 101 巧克力布朗尼蛋糕
- 103 超润巧克力蛋糕
- 105 黄油果碎蛋糕
- 107 玛德琳蛋糕
- 109 拉明顿蛋糕砖
- 111 香蕉蔓越莓小玛芬
- 113 新年翻糖小蛋糕

#### 芝士蛋糕

- 115 果酱芝士蛋糕
- 117 阿拉伯蛋糕 - 轻乳
- 119 重乳酪





# 面包

## 感受松软 百吃不厌

122 熟练掌握面包揉面技巧

### 软面包

125 肉松面包

127 香葱肉松面包

129 椰蓉面包

131 红薯面包

133 菠萝包

135 花式豆沙面包

137 金可颂面包

139 奶香果酱包

141 蓝莓软面包

143 蒜香软面包

145 足球堡

147 爱心包

149 肠仔包

151 牛奶面包

153 啤酒面包

155 毛毛虫面包

157 杂蔬火腿面包

159 缤纷甜甜圈

161 紫薯奶油花包

### 硬面包

163 原味裸麦面包

165 裸麦杂粮包

167 黑啤夹馅硬质面包

169 香蒜面包

171 新西兰全麦面包

173 面包棒

175 法棍

### 吐司面包

177 波士顿佐餐面包

### 起酥面包

179 德式香肠卷

180 自制千层酥皮的做法





## 甜品

# 开开心心 自制香甜

### 派、挞类

- 185 菠萝杏仁派
- 187 香椰派
- 189 蔗糖核桃挞
- 191 树莓杏仁挞
- 193 清新水果挞
- 195 番茄培根挞
- 197 柠檬挞
- 199 杏仁奶油黄桃挞
- 201 葡式蛋挞

### 慕斯

- 203 巧克力树莓慕斯
- 207 鲜莓慕斯
- 209 澳芒慕斯
- 211 香草慕斯
- 213 法式奴加蜜杏慕斯

### 泡芙、布丁

- 215 普拉达泡芙
- 217 提拉米苏泡芙
- 219 哈瓦那布丁
- 221 意式摩卡面屑布丁
- 223 苹果蛋糕布丁
- 225 面包布丁

### 其他

- 227 法式尼克斯班戟
- 229 巧克力苏芙蕾
- 231 抹茶冻芝士
- 233 百香果芝士冻冰
- 235 提拉米苏
- 237 老婆饼
- 241 蝴蝶酥
- 243 小桃酥
- 245 蛋黄酥







1 cup  
1 cup  
1 cup  
2 eggs  
3 cups flour  
1 teaspoon  
1 cup yeast  
1 cup milk



# 烘焙基础 最温暖的时光 从这里开始

一口香醇 一口甜蜜 一份小心思 从烘焙开始

鲜果的香甜，融入奶油的丝滑  
让味蕾的丝丝触感引领你与美味的私密对话  
最温暖甜蜜的时光，莫过于此

# 别告诉我你懂烘焙

西式甜点简称西点,是由国外引入的一类糕点,具有强烈的西方民族风格和特色,如法式西点、德式西点、英式西点等。在英国、法国、意大利、西班牙、俄罗斯等国家,西点的制作有着相当长的历史。据史料记载,最早的面包和蛋糕制作出现在古埃及、希腊和罗马。古埃及的绘画中,已经展示出宫廷焙烤的壮观场面。

西点主要分为蛋糕、面包、饼干、甜点等,因其地域与民族差异,制作方法千变万化。西点的主要原料包括面粉、糖、鸡蛋、乳品、油脂、水果等,这些原料中含有丰富的蛋清质、维生素,具有很高的营养价值。值得一提的是,西点的用料非常讲究,不同的西点使用不同的原料和比例,且需计量精确。一款西点,若某种材料放得过多或过少,其美味会大大降低。

现如今,西点烘焙业在许多欧美国家十分发达。西点因其可口的味道、诱人的香气和精致的色泽形状,也越来越受到中国广大消费者的厚爱,很多中国人渐渐爱上西点,爱上烘焙,与西点结下了不解之缘。





# 打发那些事儿

## ——全蛋打发

要成功制作出美味可口的西点，打发是烘焙过程中极为重要的关键点之一。对于初学烘焙的人来说，学会了打发，也就向成功迈进了一大步。

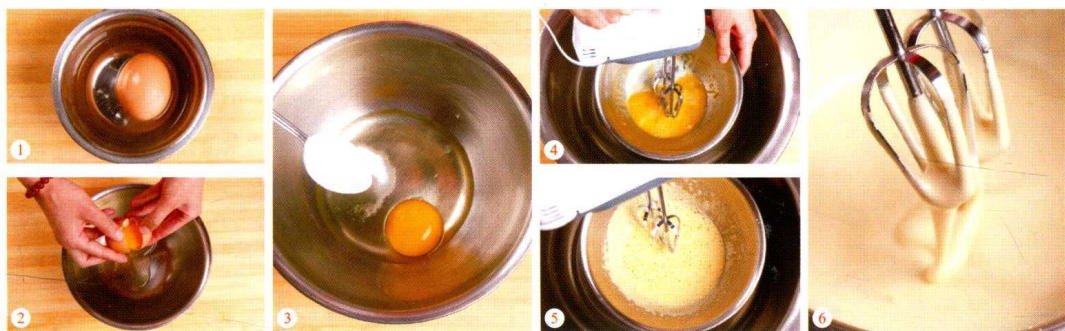
打发，听上去很抽象，其实就是指将原材料进行搅打，使空气进入材料中，从而使材料体积膨胀的过程。接下来，我们先来学习一下全蛋打发。

### 全蛋打发

- 1 将鸡蛋从冰箱拿出，放入盆中回温（图①）。
- 2 将鸡蛋打到干净的盆中（图②）。
- 3 将适量的白砂糖一次性倒入打入鸡蛋的盆中（图③）。
- 4 取一锅或者大盆，放入热水，然后将打蛋盆放在热水里加热，同时用打蛋器打发鸡蛋（图④）。
- 5 在搅打过程中，全蛋液会渐渐产生稠密的泡沫，变得越来越稠（图⑤）。
- 6 待鸡蛋打发到提起打蛋器，挂在打蛋器上面的蛋糊不会马上消失，且打蛋盆里的蛋糊表面出现比较清晰的纹路时即可。全蛋打发的过程在 15 分钟左右（图⑥）。

Ding~

全蛋打发在  $40^{\circ}\text{C}$  左右为宜，因其在此温度最易打发。故在打发全蛋的时候，可以将打蛋盆放在热水中加温。



# 打发那些事儿

## ——蛋清打发

### 蛋清打发

步骤

1 准备一个无油无水的干净不锈钢盆，盛蛋清使用（图①）。

2 用打蛋器打发蛋清，打到呈鱼眼泡状时加入烘焙所需白砂糖总量的1/3（图②）。

3 继续打发蛋清，至蛋清开始变浓稠，出现较粗的泡沫时，再加入烘焙所需白砂糖总量的1/3（图③）。

4 再次搅打蛋清，至蛋清表面出现纹路，蛋清较浓的时候，加入剩下的白砂糖（图④）。

5 继续搅打一会儿，当提起打蛋器，蛋清能够拉出一个弯曲的尖角时，此时即为湿性发泡状态（图⑤）。

6 继续搅打片刻，当提起打蛋器时，蛋清尖端出现短小的直立的尖角时，即可停止搅拌。此时，蛋清已经达到了干性发泡的状态（图⑥）。





# 打发那些事儿

## ——淡奶油打发



淡奶油奶香天然浓郁，口感滑而不腻。正因淡奶油有着如此独特的美味，很多时候，我们需要将其打发，用以做我们喜欢的蛋糕裱花。成功打发的淡奶油纹路清晰，光滑细腻，用以裱花，真的是漂亮极了。

### 淡奶油打发

步骤

1 首先准备好一盒淡奶油（图①）。

2 然后在干净的不锈钢盆中依据个人口味倒入适量的淡奶油和白砂糖（图②）。

3 用手动打蛋器轻轻搅拌均匀（图③）。

4 继续搅打，淡奶油中出现了少量的气泡（图④）。

5 气泡越来越多，淡奶油打出了纹路（图⑤、图⑥）。

6 当淡奶油越来越稠，不能流动时，大功告成（图⑦）！

7 此时，轻轻提起打蛋器，淡奶油也不会掉落下来（图⑧）。

**Ding~** 当打发至出现纹路以后，需频繁检查短尖是否形成。





# 打发那些事儿

## ——黄油打发

黄油打发的原理在于，在搅打过程中使固体油脂中进入空气，进入空气后会变得越来越蓬松，内部充满无数的微小气孔，从而可在烘焙过程中起到膨松剂的作用。

### 黄油打发

步骤

1 从冰箱取出黄油，夏季室温将其软化至可轻松压出痕迹；冬季可将其放至微波炉进行软化（图①）。

2 开启电动打蛋器，以低速挡将黄油打散后，加入糖粉或白砂糖（图②、图③）。

3 用橡皮刮刀将糖粉或白砂糖及黄油拌匀（图④）。

4 然后开启打蛋器低速挡，将黄油进一步打匀。而后，改用中速挡继续搅打。此时，黄油的体积会逐渐变大，其色泽也会越来越浅（图⑤）。

