

超 300 款系列



超萌烘焙 300 例

牛国平 周伟 编著

- 还在超市买小饼和面包？
- 还在蛋糕店定制生日蛋糕？
- 早就 **OUT** 啦！赶快进厨房，自己动手进行 **DIY 超萌烘焙** 吧！



超萌烘焙300例

牛国平 周伟 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

超萌烘焙 300 例 / 牛国平, 周伟编著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 9

(超 300 款系列)

ISBN 978-7-5357-8101-7

I. ①超… II. ①牛… ②周… 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 059120 号

超 300 款系列

超萌烘焙 300 例

编 著: 牛国平 周 伟

责任编辑: 戴 涛 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙沐阳印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区陡岭支路 40 号

邮 编: 410003

出版日期: 2014 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5357-8101-7

定 价: 32.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



I 前言 Introduction



如果你是一个烘焙控，那么你一定不喜欢超市里千篇一律的饼干、面包和蛋糕样式；

如果你是一个烘焙达人，那么你一定知道常吃市场上的烘焙食品一点都不健康；

如果你是烘焙爱好者，那么你一定超喜欢尝试不同种类的饼干、面包和蛋糕，特别是长相超萌的烘焙食物会让你爱不释手。

花样百出、营养健康、长相超萌？

到哪里去找这样的完美烘焙食物呢？

不要再猜，没错，就在这里！

当你翻开这本小书的第一页，你的超萌烘焙饼之旅已经开始了。我们精心编制的这本烘焙全科就是满足烘焙爱好者的需求，让你在吃出美味的同时，更要吃出健康，吃出快乐！内容简单易懂，步骤明了易学，不用担心学不会，只要担心自己不想学。300多款不同种类的超萌烘焙食品，让你的生活从此萌起来，更不用担心任何添加剂，亲手制作，亲自监督，生活从此更科学、更健康！

还在超市买小饼和面包？还在蛋糕店定制生日蛋糕？早就 OUT 啦！赶快进厨房，自己动手进行 DIY 超萌烘焙吧！



目录 Contents



第一篇 超萌烘焙小常识

- 一、烘焙制作的常用原料.....2
- 二、不可不知的烘焙用具.....3
- 三、烘焙常用单位换算.....3



第二篇 超萌饼干大变身

- 第一节 花样繁多的曲奇饼.....6
 - 果酱曲奇.....6
 - 黑芝麻曲奇.....6
 - 姜味曲奇.....7
 - 核桃红糖软曲奇.....7
 - 抹茶曲奇.....8
 - 葱香黄油曲奇.....8
 - 燕麦曲奇.....9
 - 巧克力裱花曲奇.....9
 - 椰丝曲奇.....10
 - 肉桂曲奇.....10
 - 法国曲莎堡曲奇饼.....11

- 第二节 超萌的造型饼干.....12

- 哆啦A梦小脆饼.....12
- 花型姜味饼.....12
- 太阳花饼干.....13
- 童趣十足的轻松熊饼.....13
- 精致的龙猫饼干.....14
- 古怪的猫头鹰饼干.....14
- 圣诞节欢乐饼干.....15
- 小南瓜饼干.....15
- 美丽的蝴蝶饼干.....16

- 第三节 香香的薄片小饼.....17

- 芝麻起司薄饼.....17
- 绿茶薄饼.....17
- 奶油薄饼.....18
- 蛋白脆薄饼.....18
- 海苔薄饼.....19
- 杏仁薄饼.....19





- 葵花子薄饼20
- 蜂巢薄饼20
- 红糖燕麦薄饼21

● 第四节 香脆可口的酥饼22

- 红枣全麦酥饼22
- 巧克力奶油酥饼22
- 芝麻玉米酥饼23
- 燕麦小酥饼23
- 南瓜子咸酥饼24
- 花生酱小酥饼24
- 鲜香牛油酥饼25
- 茉莉香酥饼25
- 葡萄干奶酥饼26
- 地瓜酥饼26
- 西班牙酥饼27

● 第五节 口味新颖的小西饼28

- 橙香小西饼28
- 杏仁西饼28
- 蜂蜜柠檬西饼29
- 巧克力西饼29
- 挤花罗密亚西饼30

- 蛋黄小西饼30
- 奶香软西饼31
- 杏仁软西饼31
- 双色格子西饼32
- 椰蓉西饼32
- 戚风小西饼33

● 第六节 惊喜不断的夹心饼34

- 果酱夹心饼34
- 巧克力夹心饼34
- 榛子杏仁夹心饼35
- 奶油巧克力夹心饼35
- 酒渍葡萄夹心饼36
- 蜜糖椰子夹心饼36
- 无花果酱夹心饼37
- 蓝莓果酱夹心饼37
- 抹茶夹心巧克力饼38

● 第七节 其他创意小饼干39

- 焦糖燕麦香蕉饼39
- 紫薯玉米玛格丽特饼39
- 芝士肉松苏打饼40
- 椒盐芝麻小球饼40
- 蛋黄手指饼41
- 红糖燕麦饼干41
- 日式抹茶饼干42
- 玫瑰花酥香饼42
- 黄油青提小饼43
- 百里香饼干43
- 迷你鸡仔饼44

第三篇 超萌面包来聚会

第一节 色味兼具的花式面包…46

- 原味面包团 ……46
- 椰子豆蓉绣球 ……46
- 长法棍面包 ……47
- 毛毛虫面包 ……47
- 编花面包 ……48
- 凤尾排包 ……48
- 金黄菠萝面包 ……49
- 椰蓉提子包 ……49
- 梅花面包 ……50
- 杂粮牛角面包 ……50
- 绣球面包 ……51
- 风车面包 ……51
- 肉松面包卷 ……52
- 花朵包 ……52
- 迷你小可颂 ……53
- 辫子芝士包 ……53
- 七彩巧克力圈 ……54
- 椰蓉蝴蝶面包 ……54
- 香橙花式面包 ……55



第二节 别具风情的西式面包…56

- 意大利面包棒 ……56
- 忌廉面包 ……56
- 蒜香法式面包 ……57

- 金三角面包 ……57
- 欧式裸麦面包 ……58
- 蔓越莓墨西哥面包 ……58
- 土豆火腿面包 ……59
- 汉堡面包 ……59
- 农夫面包 ……60
- 提子牛奶包 ……60
- 意式芙卡夏面包 ……61
- 树头菇面包 ……61
- 椰香鸡尾包 ……62
- 玉米沙拉包 ……62
- 紫菜肉松面包 ……63
- 香葱火腿排包 ……63

第三节 营养健康的蔬果面包…64

- 木瓜海棠面包 ……64
- 红莓南瓜包 ……64
- 桑葚车轮包 ……65
- 香蕉面包 ……65
- 麻薯红豆软面包 ……66
- 苹果面包 ……66
- 紫薯面包 ……67
- 红糖甜枣面包 ……67
- 芒果密语 ……68
- 香橙鸡尾包 ……68
- 桂圆葡萄椰丝面包 ……69
- 黄桃串串包 ……69
- 火龙果餐包 ……70
- 红枣瓜仁面包 ……70
- 哈密瓜提子包 ……71
- 椰子奶酥包 ……71
- 葡萄干杏仁面包 ……72
- 草莓手撕包 ……72

- 巧克力菠萝面包 73

● 第四节 给你惊喜的夹心面包 74

- 日式蔬菜夹心包 74
- 黑芝麻热狗夹心包 74
- 巧克力鲜奶夹心包 75
- 栗子奶油夹心包 75
- 蔬菜夹心牛角包 76
- 牛油夹心菠萝面包 76
- 豆沙麻薯夹心包 77

● 第五节 必不可少的土司面包 78

- 提子吐司 78
- 全麦芝麻吐司 78
- 香橙吐司 79
- 黑米吐司 79
- 北海道奶油土司 80
- 抹茶栗子土司 80
- 蜂蜜吐司 81
- 番茄蔬菜吐司 81
- 迷你枸杞吐司 82
- 相思吐司 82
- 黑芝麻吐司 83
- 紫心吐司 83
- 水果吐司 84
- 切皮麦糠吐司 84
- 黑麦吐司 85
- 南瓜方形吐司 85

● 第六节 其他健康营养面包 72

- 万圣节南瓜灯面包 86
- 蜜蜂葡萄小面包 86
- 全麦酸奶面包 87

- 番茄百里香面包 87
- 香芋奶香面包 88
- 红豆核桃包 88
- 南瓜奶油包 89
- 香蕉蜜豆小面包 89
- 吞拿鱼包 90
- 肠子调理包 90
- 奶酪玉米面包 91
- 红豆贝壳面包 91
- 樱桃奶油面包 92



● 第四篇 超萌蛋糕开派对

● 第一节 香醇简易原味蛋糕 80

- 原味戚风蛋糕 94
- 原味枣泥蛋糕 94
- 原味蜂蜜蛋糕 95
- 原味鸡蛋糕 95
- 原味绿茶蛋糕 96
- 巧克力三角蛋糕 96
- 原味水果蛋糕 97
- 天使蛋糕 97
- 什果蛋糕 98

● 第二节 入口即化的芝士蛋糕 99

- 草莓酱芝士蛋糕 99
- 大理石芝士蛋糕 99



- 香橙芝士蛋糕100
- 日式芝士蛋糕100
- 椰香南瓜芝士蛋糕101
- 草莓芝士蛋糕101
- 咸芝士蛋糕102
- 越橘芝士蛋糕102
- 双层南瓜芝士蛋糕103

● 第三节 庞大的“蛋糕卷家族”...104

- 瑞士卷蛋糕104
- 葡萄蛋糕卷104
- 黑芝麻蛋糕卷105
- 香草蛋糕卷105
- 抹茶红豆蛋糕卷106
- 炭烧咖啡蛋糕卷106
- 柠檬奶油蛋糕卷107
- 葱香肉松蛋糕卷107
- 红曲芒果蛋糕卷108
- 香橙蛋糕卷108
- 蔓越莓瑞士蛋糕卷109
- 玫瑰奶油蛋糕卷109
- 花生酱可可蛋糕卷110

● 第四节 口感醇厚的巧克力蛋糕...110

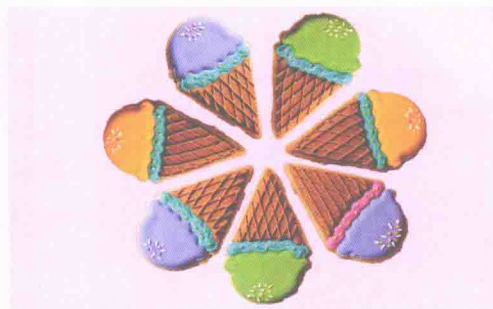
- 酸奶巧克力蛋糕111
- 巧克力冻蛋糕111
- 巧克力甜心蛋糕112
- 香浓巧克力蛋糕112
- 巧克力慕斯蛋糕113
- 巧克力核桃蛋糕113
- 露松巧克力蛋糕114
- 草莓冰淇淋蛋糕114
- 心形脆皮巧克力蛋糕115

● 第五节 小巧精致的杯蛋糕...115

- 蜂蜜杯子蛋糕116
- 巧克力杯蛋糕116
- 柠檬杯蛋糕117
- 橙子奶油杯蛋糕117
- 可可杯蛋糕118
- 椰香杯蛋糕118
- 南瓜杯蛋糕119
- 奶油戚风杯蛋糕119

● 第六节 杂七杂八的蛋糕会...120

- 杨梅冰淇淋蛋糕120
- “愤怒的小鸟”蛋糕120
- 香橙蛋糕121
- 肉松蛋糕121
- 牛油蛋糕122



- 抹茶蛋糕122
- 蓝莓蛋糕123
- 榴莲慕斯蛋糕123
- 艾草红豆蛋糕124
- 小小人蛋糕124
- 醉酒的天使蛋糕125
- 奶香柠檬蛋糕125
- 巧克力小熊蛋糕126
- 椰浆蛋糕126
- 美式黑糖香蕉蛋糕127

- 红糖香蕉磅蛋糕.....127
- 枫糖杏仁小蛋糕.....128

- 黄桃蛋挞.....143
- 紫薯蛋挞.....143
- 香草蛋挞.....144

第五篇 不能错过的其他 烘焙美味

• 第一节 必胜客再见：自制比萨.....130

- 洋葱培根比萨.....130
- 奥尔良风味比萨.....130
- 比萨饼底.....131
- 鸡肉番茄比萨.....131
- 厚底鲜虾培根比萨.....132
- 鲜虾干贝比萨.....132
- 日式照烧比萨.....133
- 香蕉比萨.....133
- 菠萝比萨.....134
- 夏威夷蔬果比萨.....134
- 腊肠芝士比萨.....135
- 墨西哥超辣比萨.....135
- 什锦培根土豆比萨.....136
- 黑胡椒牛肉比萨.....136
- 牛肉西兰花比萨.....137
- 玛格丽特比萨.....137
- 义式总汇比萨.....138
- 鲜果乳酪比萨.....138
- 双层美式腊肠比萨.....139

• 第二节 诱人可口的蛋挞.....140

- 雪梨蛋挞.....140
- 原味蛋挞.....140
- 葡式蛋挞.....141
- 芒果蛋挞.....141
- 树莓酱蛋挞.....142
- 椰丝蛋挞.....142

• 第三节 小巧泡芙大胃口.....145

- 原味泡芙.....145
- 卡夫达泡芙.....145
- 圣诞泡芙.....146
- 长笛泡芙.....146
- 天鹅泡芙.....147
- 花篮泡芙.....147
- 白帽泡芙.....148
- 黑帽泡芙.....148
- 巧克力泡芙.....149

第一篇

part1



超萌

烘焙小常识



一、烘焙制作的常用原料

鸡蛋 是制作点心最常用到的原料之一。其可以提升产品的营养价值、增加香味、乳化结构、增加香味和金黄的色泽，具有凝结，作为膨大剂使产品增加体积等作用。在作为烘焙原料使用中常会将蛋清和蛋黄分开处理，或只用其中的部分。

高筋面粉 颜色较深，本身较有活性且光滑，手抓不易成团状，比较适合用来做面包。

低筋面粉 常用来制作口感柔软、组织疏松的蛋糕、饼干、花卷等。

中筋面粉 颜色乳白，介于高、低粉之间，体质半松散，一般中式点心都会用到，比如包子、面条等。

起酥油 这类油脂熔点特别高，在折叠操作时可塑性不强，很容易穿破面团，因而可做出有层次的酥皮。

黄油 英文名为 Butter，是从牛奶中提炼出来的油脂，拥有天然的乳香味，所以也称作牛油或奶油。

小苏打 是化学膨松剂的一种，碱性。常用于酸性较重的蛋糕配方和西饼配方。苏打粉也经常被用来做中和剂。

泡打粉 又称发酵粉、发粉或速发粉，化学膨松剂的一种，能广泛使用在各式蛋糕、西饼的配方中。泡打粉属于中性，因此，它是不能任意替换小苏打的。

砂糖 砂糖的主要成分是蔗糖。在制作点心时一般使用细砂糖，粗砂糖一般用来制作糖浆。而绵白糖是细小的蔗糖晶粒被一层转化糖浆包裹而成，它的水分高，更绵软，适合直接食用而不适合做点心用。

糖粉 是将砂糖磨成粉而成，添加了少量淀粉以防止结块。

干酵母 是生物膨松剂的一种，由新鲜酵母脱水而成，呈颗粒状。由于它的调制方便性和易储藏性，故其为目前最为普遍采用的一种用于制作面包馒头等的酵母。

牛奶 指鲜奶，含脂肪 3.5%，水分 88%，是制作点心面包的常用原料之一。

鲜奶油 英文中的 Cream、Fresh Cream 或 Whipping Cream 都是指鲜奶油。鲜奶油分为动物性及植物性鲜奶油。

奶酪 英文名为 Cheese，译音芝士，是发酵的牛奶。

二、不可不知的烘焙用具

烤箱 家用烤箱的品牌和规格有很多，选择时要注意以下几点。

1. 最高温度可以达到 250℃。
2. 可以定时 60 分钟或更长时间。

3. 内容积在 20 升以上为宜，并且内部有至少两层放置烤盘的位置。要买有顶部和底部两层加热管的烤箱。烤箱在使用时需要提前预热，也就是设定好温度，提前打开空烧 5 分钟左右，使内部达到需要的烘焙温度。

烤盘和烤网 一般随烤箱会附带烤盘和烤网，烤盘用来盛放需要烘焙的食物，烤网则用来放置带有模具的食品。

隔热手套 刚使用完的烤箱除了里面是高温外，外壳以及玻璃门也很烫，这时隔热手套是非常有用处的。

电动打蛋机 用来打发鲜奶油和蛋清用，还有如黄油、奶酪等用手搅拌比较费力的原料也可以用此机器。

蒸锅 主要用于清蒸糕点等食物，建议选用厚底的，因为厚底的受热比较均匀。

慕斯圈 用来做慕斯时使用。

裱花嘴 用来做装饰蛋糕挤花用，一般成套出售，每种花嘴都能挤出不同的花型。

裱花袋 用来给奶油蛋糕裱花。

手动打蛋机 可以搅拌蛋黄、稀面糊等比较不费力的原料。

擀面杖 擀面杖有长的和短的，长的用于做面条，短的用于擀面皮。

金属不粘蛋糕模 目前比较常见的是不粘烤模，造型也很多。可以根据自己的喜好，选择不同形状的烤模。

金属连排蛋糕模 可以用来烤小蛋糕，如麦芬蛋糕等。

天使蛋糕模 专门用来制作天使蛋糕，或少有的集中蛋糕，平时用处不大。

三、烘焙常用单位换算

1. 常用体积单位换算：

1 杯 = 1 Cup = 1C = 240ml

1 液量盎司 = 1 floz = 30ml

1 大匙 = 1 汤匙 = 1 tablespoon = 1 tbsp = 1T = 15ml

1 小匙 = 1 茶匙 = 1 teaspoon = 1 tsp = 1t = 5ml

1/2 小匙 = 1/2t = 2.5ml

1/4 小匙 = 1/4t = 1.25ml

1C = 8floz = 16T

1floz = 2T

1T = 3t

2. 常用重量单位换算:

1 磅 = 1lb = 454g

1 盎司 = 1oz = 28g

1lb = 16oz

温度换算:

摄氏度 $^{\circ}\text{C}$ = (华氏度 $^{\circ}\text{F}$ - 32) / 1.8

3. 常用材料体积、重量换算:

黄油: 1T = 13g

植物油: 1T = 14g

牛奶: 1T = 14g

蜂蜜: 1T = 21g

奶粉: 1T = 7g

可可粉: 1T = 7g

干酵母: 1t = 3g

盐: 1t = 5g

泡打粉: 1t = 4g

苏打粉: 1t = 4.7g

1 个蛋 = 蛋壳 5g + 蛋白 35g + 蛋黄 20g = 60g

第二篇

part2



超萌饼干大变身



第一节 花样繁多的曲奇饼

果酱曲奇

制法

1. 黄油室温软化，加入糖粉用刮刀多搅拌几次。
2. 加入过筛后的低筋面粉和杏仁粉，用刮刀翻拌均匀。准备一个花嘴和花袋，将制作好的面糊装入花袋中，用花嘴挤出花形，放在烤盘上。
3. 在花心中间挤上果酱后放入烤箱180℃中层烤20分钟左右上色即可。

食材

低筋面粉 100 克、杏仁粉 40 克、黄油 100 克、糖粉 30 克、果酱少许。



温馨贴士

挤花形的时候要注意，所有曲奇饼的大小应该适中，不然大小/厚薄不一样烤出来不仅不美观还会影响味道哦。

黑芝麻曲奇

制法

1. 将黄油软化，加入糖粉，用打蛋机慢速打至顺滑、略蓬略发白状。再加入鸡蛋液和白砂糖，慢速打至蛋液完全吸收，轻盈膨胀状态。
2. 筛入低筋面粉和玉米淀粉，撒入现磨的黑芝麻粉，用刮刀拌匀。准备一个花嘴和花袋，将制作好的面糊装入花袋中，用花嘴挤出花形，放在烤盘上。
3. 送入预热好的烤箱，放中层，上下火齐烤，用175℃烤约15分钟左右。

温馨贴士

如果不希望饼干太甜可以适当减少白砂糖和糖粉的分量。

食材

黄油 120 克、低筋面粉 160 克、黑芝麻粉 30 克、玉米淀粉 20 克、鸡蛋液 50 克、白砂糖 35 克、糖粉 65 克。



姜味曲奇

制法

1. 把白糖、姜汁、糖蜜浆、香草精、肉桂粉倒入锅中，用中火加热，其间不断搅拌，直至混合物冒泡，关火。

2. 加入小苏打、黄油，轻轻搅拌至融化。再加入鸡蛋和低筋面粉，搅拌均匀后开始揉捏。揉好后把面团放在撒有干面粉的木板上，用擀面棒擀成0.5厘米左右厚度的饼。

3. 用曲奇模具把面饼切成自己喜欢的形状，放在曲奇烤盘上，用165℃烤10分钟左右后拿出。

温馨贴士

揉捏面团时要注意锅内的温度，最好把锅远离热源后戴上手套再揉捏。

食材

白糖 100 克，姜汁 6 克，糖蜜浆 100 克，香草精 6 克，肉桂粉 6 克，小苏打粉 12 克，黄油 115 克，鸡蛋 1 个，低筋面粉 450 克。



核桃红糖软曲奇

制法

1. 先把核桃放入烤箱，用170℃先烤10分钟左右。

2. 把其他材料混合搅拌均匀，用手揉捏成面团。再核桃掰到细碎，加入面团揉匀。

3. 把面团分成数等分，搓圆压扁后摆在烤盘上，用180℃烤15分钟左右。

温馨贴士

核桃放入烤箱前应先去壳哦。

食材

黄油 100 克，红糖 60 克，低筋面粉 200 克，鸡蛋 1 个，核桃 80 克。

