

烘焙时刻



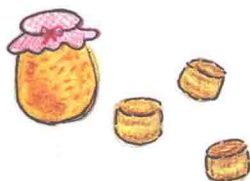
简单烘焙, 简单爱



每天都想吃的美味甜点, 自己烘焙最幸福!



小家的幸福烘焙好时光



中国工信出版集团

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
http://www.phei.com.cn

简单烘焙，简单爱

Julia 著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

简单烘焙,简单爱

中文简体字版 ©2014 由电子工业出版社发行

本书繁体版书名为《天天都是甜点日!小家的幸福烘焙好食光》,由城邦文化事业股份有限公司 PCuSER 电脑人出版事业部创意市集出版社授权,同意经由电子工业出版社出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式进行复制、转载。

版权贸易合同登记号 图字:01-2014-8383

图书在版编目(CIP)数据

简单烘焙,简单爱 / Julia 著. -- 北京:电子工业出版社,2015.5

ISBN 978-7-121-25559-5

I. ①简… II. ①J… 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 033527 号

策划编辑:王秋墨(wangqiumo@phei.com.cn)

责任编辑:夏应鹏

印刷:北京千鹤印刷有限公司

装订:北京千鹤印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编:100036

开本:787×1092 1/16 印张:14 字数:329 千字

版次:2015 年 5 月第 1 版

印次:2015 年 5 月第 1 次印刷

定价:58.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

目录

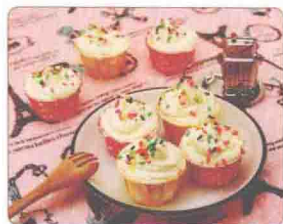
Chapter 01 关于烘焙这件事

- 015 简单的烘焙工具介绍
- 018 健康的烘焙食材介绍
- 021 烘焙基本技法图解



Chapter 02 健康满足的早餐系点心

- 035 和妈妈的早午餐约会：比司吉、西班牙烘蛋、水果沙拉佐酸奶酱
- 041 春日的美好晨光：法式咸蛋糕佐鲜采现打的草莓牛奶
- 047 暖呼呼的雪人派对：传统英式牧羊人派
- 053 营养变身超级美味：胡萝卜柳橙乳霜蛋糕
- 059 在春天烘一炉面包：免揉欧式面包
- 065 充满奶香的早晨：迷你黄金牛角佐牛油果牛奶
- 071 优雅单纯的滋味：英式奶油吐司



Chapter 03 阳光午后的优雅“下午茶趴”

- 079 甜美无敌：梦幻草莓塔
- 085 甜蜜下午茶时光：英式司康佐柚子果酱
- 091 多一点清爽，少一点负担：酸奶酥烤鸡柳和蔓越莓酸奶慕斯
- 097 橙黄的夏：芒果戚风蛋糕和芒果手工果酱



- 103 柔嫩春光：法式焦糖香草布丁
- 109 抓住美好瞬间：温暖奢华的法式香草舒芙蕾
- 115 隐藏在朴实外表下的惊人美味：法式柠檬塔
- 121 年华，闪闪发亮：会微笑的玛德莲



Chapter 04 心情低落时的治愈系甜点

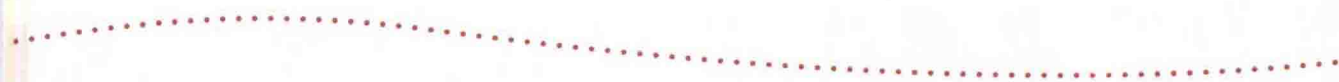
- 129 绝对的美味实力：香蕉重奶酪蛋糕
- 135 英国传统风味：焦糖苹果磅蛋糕
- 141 魔法的盛宴：巧克力核桃香橙布朗尼
- 147 带我走吧：充满欢乐和爱的意式提拉米苏
- 153 寒冬里温暖的“小确幸”：岩浆巧克力蛋糕
- 159 温暖有爱的感恩节：南瓜布丁派
- 165 秋天的金黄：焦糖奶油栗子蛋糕
- 171 天然滋味最迷人：香蕉巧克力派



Chapter 05 牵着孩子手，快乐做烘焙

- 179 大手小手做烘焙：比利时巧克力豆杯子蛋糕
- 185 可以当成礼物的小点心：美式巧克力手工饼干与蜂蜜造型饼干
- 191 夏日里的华丽冒险：芒果泡芙
- 197 串起童年的美好回忆：免油炸甜甜圈和波堤甜甜圈
- 203 南欧惊艳：意式手工披萨
- 209 春天的盛宴：新鲜水果塔
- 215 充满能量的元气小点：焦糖坚果塔





谨以此书，
献给我亲爱的爸爸翟仲威先生，
以及亲爱的妈妈贺纫佩女士。

简单烘焙, 简单爱

Julia 著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

前言

一本实用性与适读性兼具的烘焙书

这是一本写给烘焙初学者（包括想带孩子进行手工烘焙的妈妈，喜欢做漂亮好吃的点心、过优雅生活的年轻女性）的实用美丽小书。我希望它是适读性与实用性兼具的一本书，你可以在需要时放在手边，一个步骤一个步骤地按图索骥，完成属于自己的手工点心；也可以在想要放松、让心情休息一下时，带它在身边，只是随手翻翻，让里面美丽的文字与插画，陪伴你度过宁静的独处时光。

书里共收录了 30 道手工甜点。每一个甜点单元，都以一篇短文或小故事开场，搭配漂亮的成品照片，让读者先有一个大致的美丽印象；接着是充满童趣的手写食谱，其中还穿插着可爱的手绘插画，让阅读又多了几分趣味。食谱的内容尽量简单好操作，让初学者可以很容易地上手，而且设定的分量都适合小家庭，这样，一次不用做很大的量，也能享受手工的乐趣。里面的每一份食谱，都经过烘焙课程的实际操作，成功率很高，而且在自家小厨房，用简单的设备、基础的烤箱（可调温度）就能做出来。

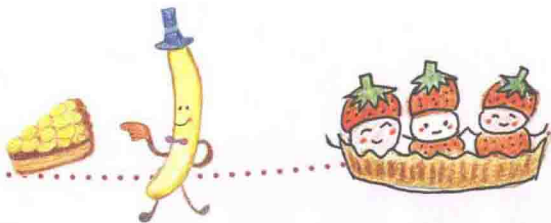
每个单元都有清楚的操作流程照片，希望把每一个关键的步骤都清楚地呈现给读者，让读者不仅能够通过文字来理解操作过程，而且能够对照书里实际操作的图片，准确掌握成功的要领。单元最后还会有小 Tips 的提醒，许多在食谱里无法充分说明的关键与诀窍，都会在这里加以补充。这些实用的小技巧，不仅能让读者更顺手、更熟练地操作，而且还能解答不少烘焙初学者关于“为什么要这样做”的疑惑。

书中所有的配方都是用最基本的食材（如面粉、糖、新鲜鸡蛋、天然奶油等），由最初的步骤开始（包含塔皮、派皮的制作），一步一步做出美味而健康的点心的。书里不使用任何半成品，不使用香精、香料（需要增加香气时，会使用天然香草荚），不使用膨松剂等添加剂，希望大家能体会天然食物的美好，在享受手工制作的乐趣的同时，也能享用健康的食物。

适合各种场合和心情的美味点心

关于烘焙这件事：

在这个单元里，选择用手绘的方式，介绍烘焙所需要的工具、食材以及基本技法，让原本有点枯燥的工具、食材介绍，多了一点点的趣味性和可看性。我把工具依照烘焙的流程来分类，从称量食材到烘烤，让读者可以清楚地了解在每一个环节需要准备哪些工具和器材，之后再分成基础和进阶两部分，这样，读者就可以依据自己的需要先添购基本工具，之后再慢慢往进阶版前进。



烘焙食材部分，先介绍各种面粉（分别适用于面包、蛋糕和饼干）、糖、奶油、鲜奶油等烘焙常用食材以及它们所发挥的作用，再介绍能够增添甜点风味及香气的天然添加物，让读者在准备家中常备烘焙用品时，能够有清楚的规划及方向。

基本技法部分，清楚地列出了烘焙各种面包、蛋糕、饼干可能会用到的基本配方，有清楚的过程以及简单的配方食谱。读者只要熟悉其中的操作方式，就能自己变换口味及配方，这样读者得到的将不只是书中的 30 道甜点食谱，而是一本可以自己随意应用发挥的实用工具书。

健康满足的早餐系点心：

这个单元里的点心，多半是比较健康且有饱腹感的，还有一些是咸的、含有蔬菜及肉类的点心，很有能量，多吃也不腻，很适合在早餐的时候享用。这其中包含了几份面包类的食谱，是各种面包类别的基本款，比如欧式免揉面包、英式奶油吐司，读者操作过几次之后，就能随自己的心情，添加不同的坚果或果干，变化出不同风味的面包来。

阳光午后的优雅“下午茶”：

这个单元里的点心多半有着漂亮的外形、细致的口感，分量也不会太厚重，例如焦糖香草布丁、法式舒芙蕾、玛德莲贝壳蛋糕等，除此之外，还选择了一些带有新鲜水果酸甜风味的甜点，例如草莓塔、芒果戚风蛋糕、柠檬塔等，很适合女生们的甜蜜聚会。

心情低落时的治愈系甜点：

这个单元里的甜点多半是真材实料的，它们香味十足，好吃得让人一口接一口停不下来，非常具有治愈身心的魔力。例如，香蕉重奶酪蛋糕、带有浓浓奶酪和酒香的提拉米苏，以及苦苦香醇的巧克力布朗尼。如果你急需魔力甜点来治愈、安抚心灵，那么千万别错过这个单元。

牵着孩子手，快乐做烘焙：

这个单元里的点心，步骤简单好上手，不需要太难的技巧，又带点童趣，很适合父母带着孩子一起玩乐，享受烘焙的过程和可爱的成品。例如，让孩子充分体验揉面乐趣的意式披萨、糅合两代人记忆的健康免油炸的甜甜圈和波堤甜甜圈、大玩各式可爱造型的蜂蜜饼干，以及一口吃掉整个夏天的芒果泡芙……

清楚的烘焙知识，适合各种场合和心情的美味点心，用心的文字和手绘图，希望这本书能够让你时时受用，细细品尝。



推荐序

跟着做，烘焙原来真的不困难

因为爱吃，下厨这件事我从来不怕麻烦，特别是婚后有了自己的厨房，更是乐于挑战各种费时费工的甜点。虽然在结束后还得面对料理台上仿佛被轰炸过的一片混乱，但是玩烘焙的过程对我来说，一直都是能带给我治愈力量和成就感的。

话虽如此，曾经很享受那些时光的我，在孩子出生后，想法渐渐地改变了。花时间学做精致甜点固然有趣，现在的我更期望能在时间有限的条件下，做出更精简且又能顾及美味的点心，我的脑海中也总描绘着有朝一日，孩子大到能够与我一起下厨玩烘焙的幸福光景。毕竟对我来说，下厨最大的乐趣，还是在于与家人、朋友们分享当下的成果。要能够享受这一切，用简单的方法，带着轻松愉快的心情来下厨，这一点无比重要。

仿佛是听到了我这个新手妈妈的心声，Julia 的《简单烘焙，简单爱》正是为忙碌的家庭主妇们量身打造的，里面的甜点道道家常却又经典，是最适合小家庭使用的家常烘焙书。Julia 汇集了她在亲子烘焙教室中担任教师的丰富经验，在这本书中，除了有最基本的技巧教学之外，每道食谱都有她每回上课前一定会亲笔画好的插画笔记，细心地用很可爱的小图和字体将食材与步骤汇整好，好让你在开始动手前就能轻松掌握制作重点。

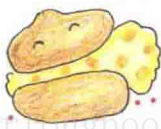
我同时也将这本书推荐给：

- 想学做些小点心，却害怕步骤太多、太麻烦的你。
- 每次照着食谱做小点心，总觉得口味太油腻的你。
- 想跟小朋友一起玩烘焙的你。

建议读者在制作前不要想太多，安心地照着这本食谱中的配方及步骤去做做看，然后充分体验亲手做点心的乐趣，相信你会发现，烘焙原来真的不困难！

林轩帆

在博客“甜点另一个胃”中分享烘焙经验与生活所感，著有《新手烘焙，基础的基础》



推荐序

享受家庭烘焙的乐趣与成就感

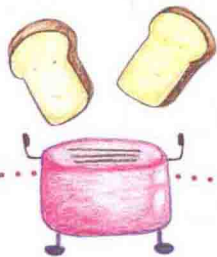
喜欢自助旅行的 Julia 在学校担任特教老师（非常需要爱心与耐心的工作啊），闲暇之余还把对烘焙的热情带进“海豚妈妈艺术教室”，让学生们在体验手工烘焙的过程中，享受到更多的生活情趣。当 Julia 的学生真幸福，不但能就近得到她“手把手”的关于烘焙常识与技术的教导，还能在课后带走她亲自主绘的食谱留念。是的，Julia 不只烘焙有两把刷子，拿起画笔也是如有神助，令人暗暗钦羨。

这样一位集多项才艺于一身的奇女子，Julia，已经准备好要与读者分享她的烘焙世界，只要你曾动过念想做烘焙或曾参考其他食谱书，默默摸索却不幸失败，又或者你想利用假日与家人，特别是小宝贝们一起窝在厨房里玩面粉，创造更多欢乐的亲子时光与美好回忆，那么，请容我郑重向你推荐这本书。因为即使不能到堂参与 Julia 的烘焙课程，只要从翻阅本书开始，走进“关于烘焙这件事”，让 Julia 用详细的文字与可爱的绘图介绍“简单的烘焙工具和健康的烘焙食材”，再按照一文一图的清楚教导，按部就班地完成步骤，待烤箱里飘出阵阵迷人的香气时，你就已经开始享受自家烘焙的乐趣与成就感了。

美丽的 Julia 很善解人意，她精心挑选出的 30 道点心食谱，都是入门级烤箱就能轻松应付的，难度从烘焙入门的“幼幼班”开始，也收有“微进阶”等级的点心，让你在练基本功的同时，还能偶尔自我挑战一下。尽管新书尚未入库，但在拜读本书初稿之时，我便已跃跃欲试，拟定了试做行程表——“早餐系点心”里的“免揉欧包”、“优雅‘下午茶趴’”里的“舒芙蕾”、“治愈系甜点”里的“岩浆巧克力蛋糕”，以及“亲子烘焙”里的“免油炸甜甜圈和波堤甜甜圈”。光是把这四种烘焙点心学好，就能骄傲地举办“自家烘焙‘午茶趴’”了。要是把本书里的食谱练过一轮，烘焙功力想必会大增，到时我可要认真考虑升级家中的烤箱了。啊，或许 Julia 那时也已经推出第二本、第三本，甚至更多的“大进阶”的烘焙食谱了。想到下半年有 Julia 的烘焙书陪伴我在家里的小厨房里练习、游戏，我实在等不及要再转头查看一下日历，掰掰手指算算还有几天才能收到热腾腾的新书。

維多利亞

“维多利亚的厨房”主人，食谱作家



推荐序

一起“烘焙”亲子间共同的美丽回忆

Julia 的烘焙课一直很受欢迎，总会有学员，在下个月，甚至下下个月的课程文案都还没出来时，就先报名占位了。当初邀她带小朋友做烘焙，其实是为了实现我自己的梦想。因为我喜欢进厨房，享受做菜的过程与乐趣，而且我始终相信，喜爱接近厨房的小孩不会变坏。我总觉得，孩子与父母能在亲子烘焙的过程中，得到更多互动与经营亲子关系的机会，比如轮流把蛋白打发，把面糊搅匀，一起切菜整料，为糕点塑型装饰，一起享受温馨的下午茶，一起看着共同努力制作出来的成品，在烤箱里逐渐膨胀上色等，共同留下充满甜蜜香气的回忆。

后来，我发现 Julia 真是很能启发孩子对食物的兴趣，她带着孩子一步一步把食材变成好吃的食物，带着孩子逐渐体会做食物的辛苦，懂得感谢及尊重制作食物的人与食材。通过料理的步骤，孩子会学到，只要少了一点耐心，缺了任何一个步骤，饼干就不成饼干，蛋糕也不能成蛋糕了，就会了解凡事脚踏实地、按部就班的重要性。同时孩子也能学会，要能够在基本的原则中懂得变通，要能在需要的时候做一些适当的调整。食材里的某一个成分会造成过敏，能不能换？要换成什么？不喜欢这样的口味，能不能把柠檬换成草莓？其他成分需不需要随着做调整？这些道理，跟学习音乐一样，也跟人生的经营相通。

Julia 开朗轻松的上课方式，以及对健康食材和将教育理念融入课堂的坚持，使得每次的课程，除了满室香气之外，还充满笑声与教育意义。她总是尽量让孩子接触真正的食物，了解食物真实的来源，所以，她从不使用半成品，而且尽量选购有机健康时令食材，坚持让孩子从称量面粉开始，用手去接触所有的材料。所有的料理，她一定会先在家不厌其烦地反复试做，将原有的食谱逐步改良到亲子可以实际在家操作的程度，斟酌食材比例，少点油，少点糖，美味却永远不减。

Julia 用她一贯轻柔优雅的文笔，配合师公高明的摄影技术，写出一篇篇动人的文字，配合她纤细精巧、充满童趣的绘画笔触，使得每回我们拿到手绘食谱时，总是惊呼连连，“好可爱”、“好雅致”，做点心的手工步骤原来可以这么清楚、简单，又这么缤纷讨喜。

记得我第一次拿到她的单张手绘食谱时，心里就想：天啊！如果能有这么一整本可爱的食谱，我也要带着我的孩子来做甜点！现在，我的这个梦想就要成真了！不管你是想带着孩子一起做甜点的爸爸或妈妈，还是想为心爱的人烤个甜蜜蜜的巧克力蛋糕的女孩，这本书都很适合你，而且这还是一本光是摆在食谱架上，就会让人食欲大开、摩拳擦掌想要一展身手的甜点书！

恭喜 Julia，也希望在第一本书之后，我们很快能看到第二本、第三本……更欢迎朋友们，跟我一起进入 Julia 的幸福烘焙好时光！

林鸣育

海豚妈妈艺术教室负责人



作者序

我的甜蜜绘画、烘焙梦

双子座的我，个性矛盾、多变，永远都在寻找生活的平衡点。而绘画与烘焙，大概是我在生活中摸索学习这些年以来，一直认真玩乐其中且从未想过要荒废抛弃的坚定兴趣。

我一直很爱绘画，手边常常会有一本小册子，想到了什么时，就会在上面涂涂抹抹。那时，我的日记本除了用来写字，还用来画插画，遇到不太会画的，就会找图来仿，每次仿出来，都会很开心，但也仅止于此。后来，回嘉义工作，在机缘之下找到“窝心”，跟着大雄老师学了一阵子插画，插画的风格是那种很可爱又很精致，像童书里会出现的，而不是静物素描或风景画那种有气质类型的。我很喜欢这样的风格，就像我一看到就会买来收藏的《波隆那插画年鉴》，或者山田诗子那总是美到让人忍不住一再翻看摩挲的小书一样。

又过了好几年，好朋友海豚妈妈开了间艺术教室，“钦点”我去上亲子烘焙课。我就一直在想，除了烘焙好吃的点心以外，还有什么方法可以让孩子更开心、让课程更精致呢？于是，我提起画笔，在每一次上课前，为我的大、小学员们画一张手绘的食谱，里面有手写的详细食材和做法，以及配的和主题相关的小插画。课程一路开下来，我的手绘食谱也就慢慢地累积。至此，这许多年爱画画的我，终于有了自己的小小舞台，有了可以一直画下去的理由。

绘画和烘焙都不是我的专业，却是我生活中很快乐的部分。就像书写一样，它是能让我心灵沉静、抛开烦忧的治愈秘方。以手绘的方式，呈现甜美的烘焙食谱，大概是我能想到的将绘画与烘焙相结合的最幸福的一条路了，有了这样的方向和动力，我想我会一直大步地走下去！

关于这本书的诞生，要感谢的人很多：谢谢海豚妈妈的慧眼和行动力，并且一路在烘焙课上支持协助，以老板娘之姿却从不缺席地每次帮我们清洗如山的烘焙用具；谢谢亲爱的老公，为了老婆难得坚持的兴趣而两肋插刀，每回都排除万难同赴烘焙课，为课程及学员留下生动自然的摄影记录，更在本书的筹备阶段，陪着我完成所有的甜点制作，书里所有清晰的过程照及美丽的成品照皆出自他之手；感谢创意市集编辑李素卿小姐的赏识，愿意帮我圆这样一个手绘烘焙书的梦；谢谢所有在这一过程中帮我打气、给我支持的家人及朋友，因为你们，让我在这一过程中即使面对困难，仍能充满能量。

想说的话很多，其他的，就让书来说吧！

Julia



目录

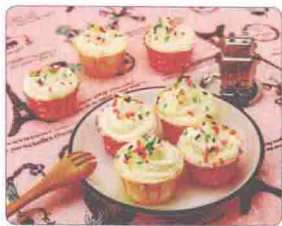
Chapter 01 关于烘焙这件事

- 015 简单的烘焙工具介绍
- 018 健康的烘焙食材介绍
- 021 烘焙基本技法图解



Chapter 02 健康满足的早餐系点心

- 035 和妈妈的早午餐约会：比司吉、西班牙烘蛋、水果沙拉佐酸奶酱
- 041 春日的美好晨光：法式咸蛋糕佐鲜采现打的草莓牛奶
- 047 暖呼呼的雪人派对：传统英式牧羊人派
- 053 营养变身超级美味：胡萝卜柳橙乳霜蛋糕
- 059 在春天烘一炉面包：免揉欧式面包
- 065 充满奶香的早晨：迷你黄金牛角佐牛油果牛奶
- 071 优雅单纯的滋味：英式奶油吐司



Chapter 03 阳光午后的优雅“下午茶趴”

- 079 甜美无敌：梦幻草莓塔
- 085 甜蜜下午茶时光：英式司康佐柚子果酱
- 091 多一点清爽，少一点负担：酸奶酥烤鸡柳和蔓越莓酸奶慕斯
- 097 橙黄的夏：芒果戚风蛋糕和芒果手工果酱



- 103 柔嫩春光：法式焦糖香草布丁
- 109 抓住美好瞬间：温暖奢华的法式香草舒芙蕾
- 115 隐藏在朴实外表下的惊人美味：法式柠檬塔
- 121 年华，闪闪发亮：会微笑的玛德莲



Chapter 04 心情低落时的治愈系甜点

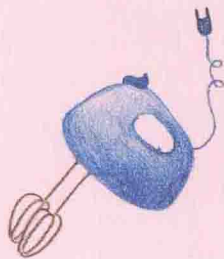
- 129 绝对的美味实力：香蕉重奶酪蛋糕
- 135 英国传统风味：焦糖苹果磅蛋糕
- 141 魔法的盛宴：巧克力核桃香橙布朗尼
- 147 带我走吧：充满欢乐和爱的意式提拉米苏
- 153 寒冬里温暖的“小确幸”：岩浆巧克力蛋糕
- 159 温暖有爱的感恩节：南瓜布丁派
- 165 秋天的金黄：焦糖奶油栗子蛋糕
- 171 天然滋味最迷人：香蕉巧克力派



Chapter 05 牵着孩子手，快乐做烘焙

- 179 大手小手做烘焙：比利时巧克力豆杯子蛋糕
- 185 可以当成礼物的小点心：美式巧克力手工饼干与蜂蜜造型饼干
- 191 夏日里的华丽冒险：芒果泡芙
- 197 串起童年的美好回忆：免油炸甜甜圈和波堤甜甜圈
- 203 南欧惊艳：意式手工披萨
- 209 春天的盛宴：新鲜水果塔
- 215 充满能量的元气小点：焦糖坚果塔





Chapter 01

关于烘焙这件事