

饭来了系列

饭主播◎著

知名主持人、作家、美食家，央视、  
湖南卫视、吉林卫视等多档电视节目嘉宾

# 好想为你 做烘焙

饭主播烤箱美味一学就会

最易购买到的食材，最简单易学的零失败配方，  
让你一秒钟变烘焙达人

CCTV经典美食栏目  
《中国味道》《天天饮食》  
隆重推荐



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

饭来了系列

# 好想为你 做烘焙

饭主播烤箱美味一学就会

饭主播◎著

知名主持人、作家、美食家，央视、  
湖南卫视、吉林卫视等多档电视节目嘉宾



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

本书从烘焙的基础知识普及到饼干、蛋糕等西点教学的实践，共收录了几十份烘焙速成妙方。配合作者多年的实战经验，以及向阳坊阿亮、张淮南等多位烘焙大师的指点，本书遵循简单、实用、基本零失误的原则，无论是烘焙菜鸟，还是西点达人，你都可以从中找到前所未有的快乐。快快翻开本书，来一程奇妙的烘焙之旅吧！

## 图书在版编目 (CIP) 数据

好想为你做烘焙：饭主播烤箱美味一学就会 / 饭主播著. —北京：机械工业出版社，2015.7

(饭来了系列)

ISBN 978-7-111-50788-8

I. ①好… II. ①饭… 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 150172 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：陈道雨

责任编辑：钮心池

版式设计：张文贵

责任校对：黄兴伟

责任印制：李洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015 年 7 月第 1 版 · 第 1 次印刷

169mm × 239mm · 12.25 印张 · 90 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-50788-8

定价：45.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

读者购书热线：(010) 68326294

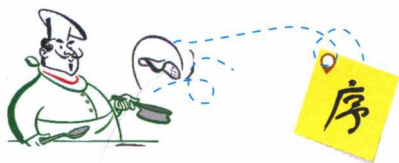
机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

(010) 88379203

教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

封面无防伪标均为盗版

金书网：[www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)



我从未想过有一天会穿着白色围裙站在烤箱前亲手打发鸡蛋、等待面团发酵，偶尔还会担心烤出来的蛋糕是否会开裂或者回缩。烘焙，这不是一件简单的事，在我还没有遇见阿亮老师之前，我一直就是这么想的。

两年前的一个春日的午后，因为美食节目拍摄，我第一次见到了向阳坊的阿亮老师，并尝到了他亲手烘焙的蔓越莓奶酥饼干。奶味十足的饼干香酥可口，酸甜的蔓越莓果肉更是余味无穷。烘焙，是一件可以让人变得很幸福的事情，我当时就是这么想的。

也许是看到了我的好奇与向往，阿亮老师花了不到 20 分钟时间，从教学讲解到实战操作，让我学会了这道洋气又美味的蔓越莓奶酥饼干的制作。要知道，那时我是一个连烤箱都不会操作的零基础的烘焙门外汉。

当我体会到亲手烘焙一块饼干给自己带来的欣喜和成功感时，仿佛和幸福来了一次亲密接触。在后来的几年中，从饼干到蛋糕、面包等各种西点，甜蜜的、浪漫的、精致的……我幸福地徜徉在烘焙的世界里。烘焙，原来是一件简单而又快乐的事情。

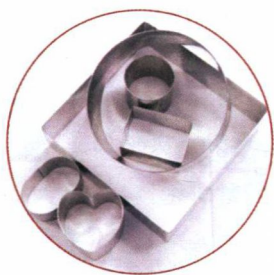
饭主播



序

## 第一章 烘焙的基础知识 / 1

1. 烘焙中的基础工具 / 3
2. 烤箱的选购与使用 / 8
3. 基本材料的打发 / 9
4. 其他 / 11



## 第二章 饼干 / 13

1. 基础小饼干——风车酥 / 15
2. 基础小饼干——双色酥 / 18
3. 基础小饼干——黑白饼干圈 / 21
4. 蔓越莓饼干 / 24
5. 黄油曲奇 / 27
6. 开心果黄油饼干 / 30
7. 娃娃饼干 / 33
8. 伯爵茶饼 / 36
9. 榛子巧克力夹心饼干 / 39
10. 竹炭瓜子饼干 / 43
11. 核桃酥饼 / 46





12. 葱油酥脆饼干 / 49
13. 奶盐苏打饼干 / 52
14. 芝麻咸香饼干 / 55
15. 芝士条 / 58
16. 全麦消化饼干 / 61
17. 双色爱心饼干 / 64
18. 圣诞饼干 / 67
19. 巴塞罗那瓦片 / 70
20. 马卡龙 / 73

### 第三章 蛋糕 / 77

#### 饼干底的制作 / 79

1. 布朗尼芝士蛋糕 / 80
2. 低脂香蕉小蛋糕 / 83
3. 蜂蜜蛋糕 / 86
4. 黑森林蛋糕 / 89
5. 虎皮蛋糕 / 92
6. 经典芝士蛋糕 / 96
7. 迷你麦芬蛋糕 (原味、抹茶、巧克力三种口味) / 99
8. 芒果芝士蛋糕 / 102
9. 摩卡布朗尼 / 105
10. 拿破仑 / 108
11. 戚风蛋糕杯 / 112
12. 戚风蛋糕 / 115





13. 巧克力玛德琳 / 118
14. 原味玛德琳 / 121
15. 熔岩巧克力蛋糕 / 124
16. 水果奶油蛋糕 / 127
17. 养生红枣蛋糕 / 130

#### 第四章 派、酥、挞及其他中西小点心 / 133

1. 杏仁芝士条 / 135
2. 果酱千层酥 / 138
3. 羊角酥 / 141
4. 棒棒糖 / 143
5. 蛋黄酥 / 146
6. 凤梨酥 / 149
7. 蝴蝶酥 / 152
8. 老婆饼 / 155
9. 紫薯酥（绿茶酥） / 158
10. 柠檬派 / 162
11. 泡芙（巧克力、原味） / 165
12. 葡式蛋挞 / 168
- 千层酥面皮的制作 / 173
13. 沙琪玛 / 176
14. 山楂派 / 179
15. 酥皮葡萄派 / 182
16. 鲜肉月饼 / 185



# 第一章

## 烘焙的基础知识





在各式各样的烘焙工具中选购适合自己的工具是烘焙新手首先要面对的问题。不少朋友经常私下问我：“工具是不是越贵越好，刚开始尝试烘焙，买那么多工具万一坚持不下去怎么办？”我都会告诉他们：按需购买，快乐就好。当你确定要制作某一款烘焙产品时，根据配方需求去购买相应的工具就好。

在本章中，我会详细介绍烘焙主要工具以及使用技巧，也会为大家提供一些烘焙中常见问题的解决方案，相信读者朋友看完以后会对烘焙基础知识有一个基本了解。烘焙是一段快乐的美食旅程，愿大家都能享受到其中的乐趣。

## 1. 烘焙中的基础工具

### ◉ 烤箱

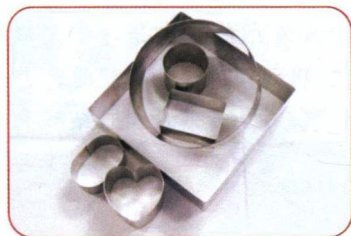


烤箱是烘焙的基础，无论是面包、蛋糕，还是其他西点，想要烘烤出好效果，选择一台合适的烤箱是重中之重。

微波炉和烤箱不能相提并论，具有烘烤功能的微波炉也不能完全代替烤箱，因为两者加热原理完全不一样。

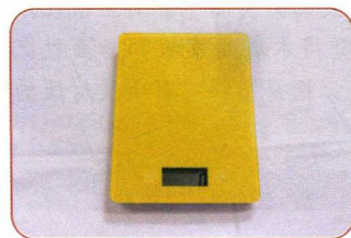
烤箱的选购标准以及使用细节在本书第一章第二部分“烤箱”的选购与使用有详细介绍。

### ◉ 切模



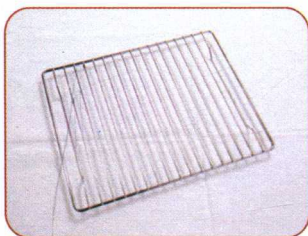
切模的造型有很多种，但日常烘焙用到最多的就是方形、圆形切模。切模可以有效帮助面团整形，是制作饼干等西点的得力工具。

### ◉ 厨房电子秤



相对于中餐的材料搭配的随意性，烘焙尤为讲究各配料之间的比例，一点差池就足以毁掉一个烘焙产品，所以一个厨房电子秤是必备的。同时针对牛奶等液体配料，我们也可以准备一套4件的量勺，一般1小勺为5毫升，1大勺为15毫升。

## ◉ 烤盘、烤网、隔热手柄、隔热手套



烤盘是承载饼干、蛋糕、面包等的重要工具。很多烤箱基本配置一个烤盘，但是为了便于日常使用方便，我们可以多购买一个。烤肉类食物（肉串、鸡翅等）所用到的烤网也可以作为面包、蛋糕的冷却架。隔热手柄以及手套主要是为了便于拿出烤箱里的东西，微波炉使用的隔热手套在这里也可以通用。

## ◉ 面包蛋糕模具



一般我们常用到的模具主要为面包、蛋糕等模具，主要有活底模与死底模两种。其中活底模比较容易脱模。但作者用的这种是冷钢与硅胶结合的模具，上面金属部件传热均匀快速，并且保持糕点良好的外形。而底部的硅胶结构有利于蛋糕轻松脱模。

## ◉ 案板、擀面杖



和粉以及擀制面皮的必需品，在这里就无须多做解释了。如果觉得木质的案板和擀面杖比较容易黏着面粉，可以选择塑料或者金属材质的案板、擀面杖。

### ◎ 不锈钢盆 玻璃碗



用来打蛋和打发奶油所用到的不锈钢盆和玻璃碗应该分大小多准备几个，大的用来打发、搅拌，小的玻璃碗可以用来装各种原料。

### ◎ 裱花转台



当我们进行蛋糕裱花环节的时候就会用到这款用具。将蛋糕平放在转台上，淡奶油的抹平以及后期裱花装饰工作都靠它。

### ◎ 蛋糕抹刀



裱花蛋糕制作时，需要用抹刀来抹平蛋糕上的淡奶油。

### ◎ 毛刷



主要用于面包等西点烘焙前在表面刷液，这样烘焙出来的产品上色比较均匀漂亮。

## ▷ 刀具



烘焙中需要的刀具种类大致可以分为以下几种：细锯齿刀一般用来切蛋糕，粗锯齿刀用来切吐司。不管是用来涂抹奶油和果酱的抹刀，还是用来分割面团的中片刀，它们都在不同的场合发挥着不同的重要作用。大家可以根据自己的需求购买，考虑质量问题，建议大家选择大一点的品牌。

## ▷ 蛋糕纸杯



麦芬蛋糕、戚风蛋糕经常会使用到这种五颜六色、十分可爱的纸杯。可以根据自己的喜欢选择购买中意的花色和大小。

## ▷ 派、挞模具



制作柠檬派、蛋挞等点心时的必备工具，根据自己的需求选择模具大小、花边等。

## ▷ 裱花袋、裱花嘴



曲奇饼干、蛋糕裱花、都需要用它们来挤糊液。可以根据自己的喜好和需求选择不同花形的裱花嘴，如菊花形、十字形等。裱花袋也有粗布与塑料多种材料。

### ◉ 橡皮刮刀



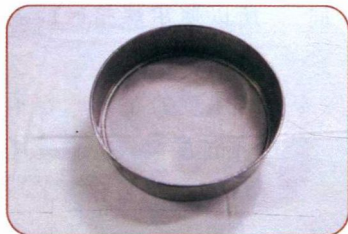
搅拌面糊所用到的橡皮刮刀因为是软性材质，所以搅拌面糊时可以紧紧贴在碗壁上，把附在上面的面糊刮得很干净。

### ◉ 手动打蛋器、电动打蛋器



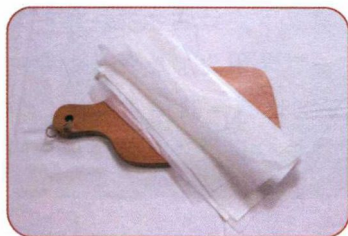
打发黄油、鸡蛋、淡奶油等原料或者一些湿性原料混合物时都会用到打蛋器。电动打蛋器省时省力，可以轻松将全蛋、奶油打发至理想状态；但是少量黄油，或者简单混合搅拌工作，我们更需要用手动打蛋器来操作。

### ◉ 面粉筛



过筛后的面粉不仅可以去掉多余杂质，也会让面粉更加蓬松，利于后期搅拌。而当面粉、可可粉、小苏打等多种粉类原料混合在一起时，用面粉筛过一下，有助于它们混合均匀。

### ◉ 烤盘垫纸



烤盘垫纸一般分为油纸与锡纸两种，在烤盘上使用垫纸不仅能防粘，也能避免弄脏烤盘。油纸的价格比较便宜，但锡纸除了防脏防粘的效果外，还可以用它来包裹食物，防止水分流失。

## 2. 烤箱的选购与使用

### ◎ 烤箱的选购标准



电烤箱作为烘焙的主力，它的作用非常重大，是微波炉这样的家电根本无法代替的。目前市场上在售的电烤箱也是五花八门，质量更是参差不齐。挑选烤箱既不能贪图便宜，也并非越贵越好，选择一台基本功能齐全的烤箱，足以满足日常烘焙需求。一台合格的烤箱要满足以下几点基本要求：有上下两组加热管且能同时或者分开加热；为了满足烘焙西点、烤肉等多种需求，烤箱体积尽量选择20升以上且烤箱内部有两层或者两层以上分层；具有定时功能。本书所用的是海尔焙多芬智能烤箱，它在体积大小、功能等方面基本能满足在烘焙方面的需求。

### ◎ 烤箱使用指南

烤箱差异。在使用烤箱的初期，你会发现虽然你严格按照配方所标的温度、时间来烘烤，但是成品却没有达到预期效果。这是因为大部分台式家庭烤箱的性能各有差异，即使是同一品牌的不同烤箱也会略有不同。所以使用烤箱时的温度、时间，我们需要根据自己实际情况来做调整。

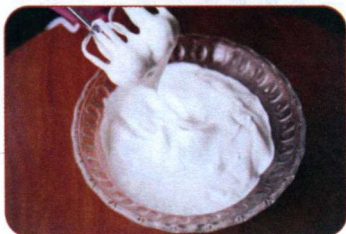
烤箱预热。在食物放进烤箱前，先将烤箱达到你需要的温度的动作叫作预热。预热的目的是为了烘烤过程中食物能够受热均匀，水分不过度流失，避免烤糊、烤焦等问题出现，影响品质。所以烘烤前的预热非常重要，一定要记得。

预热时间。烤箱预热时间一般为5~10分钟，每一台烤箱因为大小、室内温度等不同，预热的时间也不一样。需要我们观察烤箱内部加热管的变化，一般由红色变为黑色时，就差不多预热好了。

受热不均的解决方法。在烤箱内部体积比较小的情况下，经常会发现靠近内侧的产品快焦了，而外层的可能还没有上色的情况。这就是因为加热管远近导致的受热不均现象。那我们怎么解决呢？在烘烤到一半的时候，将烤盘取出，换一个方向再放进去就可以了。取出、放进的过程一定要快，以避免烤箱温度下降太多，影响烘烤。

### 3. 基本材料的打发

#### ▷ 奶油的打发



我们在烘焙中需要打发的鲜奶油是从牛奶中提炼的乳白色浓稠液体，基本没有味道，在打发前根据需要加入细砂糖。鲜奶油的品种有很多，而烘焙中用来打发用的—般是 whipping cream。

鲜奶油必须用冷藏的方式保存，如果冷冻的话会出现水油分离情况。—般冷藏10小时以上的鲜奶油就可以拿来打发了，打发鲜奶油—般用电动打蛋器完成，体积呈现蓬松状、外表有花纹即可。

#### ▷ 黄油的打发

黄油的打发—般运用在饼干、蛋糕等西点制作中。软化的黄油在不断被搅打过程中变得体积增大，越来越轻盈蓬松，这就是黄油被“打发”的过程。

#### ▷ 如何正确打发黄油



图1

1. 将黄油切成小块放在碗里软化，用手指轻轻戳—下黄油，如果能戳出—个小洞即可。

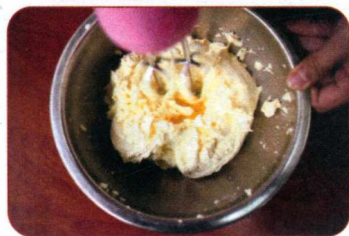


图2

2. 打发黄油前—般会加入细砂糖、盐等材料，所以—开始搅打的时候可以低速进行。等到材料与黄油完全混合后，则可以调换高速打发，打发到体积变大，颜色变浅，蓬松轻盈状即可。





图3

3. 如果配方中要求在打发的黄油中加入鸡蛋，且鸡蛋分量比较多的时候，就需要分次加入。每一次的添加都必须等到上一次的鸡蛋与黄油完全混合后。

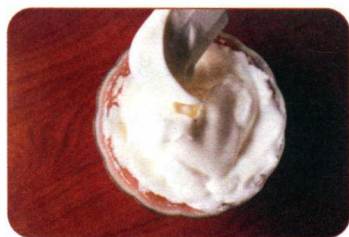


图4

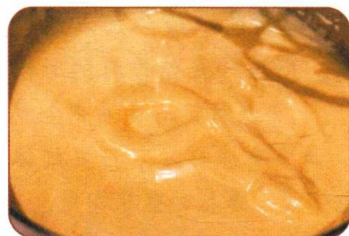
4. 黄油与鸡蛋完全融合，呈现轻盈细腻、油水不分离、没有颗粒的状态才是完美的。

### 鸡蛋的打发

鸡蛋打发通常分为蛋白打发与全蛋打发两种。鸡蛋液在搅打的过程中注入了空气，从而形成越来越多的小气泡。小气泡越来越多就会导致蛋液体积越来越蓬松，最后就会变成如奶油般浓稠的状态了。



蛋白打发相对比较容易，需要注意的就是，蛋白打发绝对不能混入蛋黄。如果在蛋白打发过程中需要加入糖，需要分次加入。当蛋白打发后出现白色奶油状时，提起打蛋器，如果蛋白能拉出弯弯的小尖角时，就代表蛋白打发好了。



全蛋打发相对于蛋白打发要困难一些，耗时也更久。我们可以将打蛋的器皿坐在40℃左右的热水里，这样比较容易打发，效果也会更好。全蛋打发后的蛋糊变得轻盈，提起打蛋器，表层出现清晰纹路时，就代表全蛋打发成功了。