

只用一只碗就可以快速而简单制作的



超级简单 一碗式烘焙

[韩] 李智慧 著 季 成 译



小到曲奇、马芬、
餐后甜点，大到蛋糕，
从1000万种烘焙食物中
精心挑选出的
101种美味烘焙清单

民主与建设出版社

只用一只碗就可以快速制作的

超级简单“一碗式”烘焙

[韩] 李智慧 著

季成 译

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级简单 “一碗式” 烘焙 / (韩) 李智慧著 ; 季成译. — 北京 : 民主与建设出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5139-0638-8

I. ①超… II. ①李… ②季… III. ①烘焙—食谱
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第084553号

©民主与建设出版社, 2015

Very Easy One Bowl Baking by LEE JIHYE

Copyright © 2012 VITABOOKS, an imprint of HealthChosun Co. Ltd

All rights reserved.

Originally Korean edition published by VITABOOKS, an imprint of HealthChosun Co. Ltd

The Simplified Chinese Language edition © 2015 Beijing GaoGao International Culture Media Group Co, Ltd

The Simplified Chinese translation rights arranged with VITABOOKS, an imprint of HealthChosun Co. Ltd
through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea

版权登记号: 01-2015-4083

超级简单 “一碗式” 烘焙

出 版 人 许久文

著 者 [韩] 李智慧

译 者 季 成

责任编辑 程 旭

整体设计  北京高高国际文化传媒有限责任公司
Beijing GaoGao International Culture Media Group Co., Ltd.

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 (010) 59417749 59419770

社 址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编 100102

印 刷 北京时捷印刷有限公司

成品尺寸 710mm × 1000mm 1/16

印 张 15.5

字 数 242千字

版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5139-0638-8

定 价 39.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

从今天开始,让我们通过阅读这本《超级简单“一碗式”烘焙》,一点点填满你幸福的瞬间吧

我刚开始学做烘焙的时候,第一次做的食物是巧克力小甜饼和松饼。它既有面粉的味道,又有碳的味道,虽然高低不平的不怎么好看,但因为是自己亲手制作,所以还是美美地把它吃掉了。直到现在,我仍无法忘记那时的激动。我的日常生活也因为“遇见”烘焙,变得丰富多彩、充实美丽。当自己把喜欢的材料和成面团,再揉捏切割成自己喜欢的形状,然后看着它们被放入烤箱的那一瞬间,当自己看到面包卯足了劲儿不停膨胀的那一瞬间,当自己吃着亲手做好的面包,迎接悠闲午后时光的那一瞬间,虽然我不知道如何去和做蛋糕用的面团,也不知道怎样揉捏成自己想要的面包形状,但我用自己的双手做面包的举动,让以后生活中出现的越来越多的小小喜悦也变得更加有意义了。

不过,好景不长。由于在市中心不能轻易买到所需材料,我便开始辗转于各种卖进口食品的网站,也越来越耗费精力,家里厨房的碗柜就在这时候彻底地被各种做家庭烘焙的工具塞满了。慢慢地,当你环顾四周时,你会发现厨房已经乱了套,餐具早已堆得满处都是,大有要冲出碗柜的气势。我一边看着那些好像马上就要倒塌掉下来的一堆餐具,一边长叹,产生“难道我非要这样没事给自己找罪受吗”的想法次数越来越多了。

日子一天天过去，我下决心要尝试简化做面包的复杂程序。我将所知道的食谱配方上传到了博客上，并倾听那些按照我的配方试做烘焙之人的心声。结果发现这些配方中既有我搞错的地方，也有需要修改的地方。经过修正和补充完善后的配方就是被称作“一碗式烘焙配方”了。即使是初学者，也能很容易地跟着它们做出美味的烘焙食物，整个制作过程在配方中都有详细地记录，很容易理解。我将这些配方和记录整理成了你手中的这本书。希望通过阅读这本书，让你有种想亲自动手做成甜蜜礼物送人的冲动。

各位，你们是否曾经因为自己做面包的技能不熟练，导致每次烘焙总是以失败告终？又或者因为程序太繁琐，而将烘焙遗忘在角落，让烤箱上堆满了灰尘呢？从现在开始，让我们和《超级简单“一碗式”烘焙》一起仔细而有条不紊地挑战烘焙吧！我希望你们每个人都能将自家的厨房打造成专属于你的小面包店，并将美味的面包拿来与所爱的人一起分享，同时我也期待你们能体会到我所体会到的每个幸福瞬间。希望大家通过学习这本书，对烘焙有初步认识，在学会烘焙食物的同时，也懂得分享。回忆大家在成长过程中的幸福模样，让我觉得此刻我也在创造并感受着这些幸福似的。

一个回忆着各种温暖时刻的秋夜

李智慧

序言

从今天开始，让我们通过阅读这本《超级简单“一碗式”烘焙》，一点点填满你幸福的瞬间吧



准确、充分地了解后，开始

打好“一碗式”烘焙的基础吧！

务必要记住的“一碗式”烘焙的基本常识 · 002

务必要记住的“一碗式”烘焙所需工具 · 008

务必要记住的“一碗式”烘焙所需材料 · 012

600 万粉丝博主 Q & A · 014

作者的最爱 · 017



Part 1

亘古不变，集万千喜爱于一身的基本

面包

牛奶面包 · 020

肉桂卷 · 022

黄油卷 · 024

芝麻团 · 026

奶油蛋卷 · 028

汉拿山面包 · 030

香肠面包 · 032

黑芝麻面包 · 034

红豆面包 · 036

木斯里面包 · 038

可可面包 · 040

英式松饼 · 042

硬质面包 · 044

南瓜甜甜圈 · 046

Part 2

一份从容

点心

肉桂卷曲奇 · 050

葡萄干茶曲奇 · 052

燕麦片曲奇 · 054

黑芝麻油酥饼 · 056

黑芝麻 Financier 蛋糕 · 058

南瓜玛德琳蛋糕 · 060

橙味玛德琳蛋糕 · 062

摩卡曲奇 · 064

枫糖浆曲奇 · 066

巧克力碎曲奇 · 068

可可雪球 · 070

姜味蜂蜜曲奇 · 072

胡桃巧克力曲奇 · 074

可可豆碎粒新月曲奇 · 076

摩卡巧克力意大利脆饼 · 078

酸奶杏仁意大利脆饼 · 080

樱花蛋白霜曲奇 · 082

圣诞花式曲奇 · 084

花生黄油曲奇 · 086

绿茶卷 · 088

果酱曲奇 · 090

新月香草曲奇 · 092

黄油曲奇 · 094

杏仁薄脆 · 096

达克瓦兹 · 098

全麦曲奇 · 100

巧克力酱泡芙 · 102

巧克力酱曲奇 · 104





慵懒的午后休闲时光

马芬蛋糕&司康

香草马芬蛋糕 · 108
巧克力碎马芬蛋糕 · 110
豆粉马芬蛋糕 · 112
绿茶马芬蛋糕 · 114
胡萝卜马芬蛋糕 · 116
覆盆果酱马芬蛋糕 · 118
奶茶马芬蛋糕 · 120
南瓜肉桂马芬蛋糕 · 122
薄荷巧克力马芬蛋糕 · 124

玉米芝士马芬蛋糕 · 126
红豆馅马芬蛋糕 · 128
苹果酥马芬蛋糕 · 130
枫糖浆摩卡马芬蛋糕 · 132
原味司康 · 134
芝士司康 · 136
可可豆司康 · 138
绿茶杏仁司康 · 140
南瓜司康 · 142



特殊日子的礼物

蛋糕&派

海绵蛋糕 · 146
巧克力樱桃蛋糕 · 148
南瓜蛋糕卷 · 150
巧克力蛋糕 · 152
白雪蒸糕 · 154
巧克力杏仁小熊蛋糕 · 156
方形香蕉蛋糕 · 158
朗姆酒葡萄干磅蛋糕 · 160
无花果磅蛋糕 · 162
大理石磅蛋糕 · 164
栗子酱磅蛋糕 · 166
蛋奶芝士蛋糕 · 168
南瓜芝士蛋糕 · 170
奥利奥芝士蛋糕 · 172

原味戚风蛋糕 · 174
蜂蜜柠檬戚风蛋糕 · 176
红茶戚风蛋糕 · 178
手指饼干 · 180
巧克力慕斯蛋糕 · 182
柠檬蛋糕 · 184
栗子布朗尼 · 186
蜂蜜卡斯特拉 · 188
杏仁派 · 190
甜南瓜派 · 194
无花果派 · 196
苹果派 · 198
焦糖奶油芝士派 · 200



平常的幸福 餐后甜点

面包布丁 • 204

苹果吐司 • 206

焦糖香蕉酥 • 208

伯爵红茶巧克力砖 • 210

奥利奥巧克力、脆香米巧克力 • 212

薄荷巧克力 • 214

南瓜羹 • 216

奶茶果冻 • 218

香蕉摩卡法布奇诺、抹茶法布奇诺 • 220

芒果酸奶冰沙 • 222

冰拿铁 • 224

南瓜香橙果酱 • 226

柠檬香杏果酱 • 228

可可冰冻果子露 • 230

芒果冰冻果子露 • 232





Intro



准确、充分地了解后，开始打好
“一碗式”烘焙的基础吧！

务必要记住的“一碗式”烘焙的基本常识

烘焙食谱配方中使用的用语和一般的料理食谱配方有所不同。烘焙的用语即使稍微有些误差，但最终结果不会有太多变化，所以只要我们熟记基本常识，并按照食谱配方来做，就能减少失败。必要的基本常识已经汇集并整理完毕，大家在做“一碗式”烘焙的时候，在看食谱配方之前，请一定要记得读基本常识哦。

预热烤箱

烤面包之前，烤箱务必要先预热。至少要提前 10 分钟预热，这样面包才能在合适的温度下烤好。不预热就将面团放入烤箱的话，由于烤箱升温需要一定时间，面团在这段时间里温度不够，所以容易烤不好。因此，请大家记住提前 10 分钟预热烤箱哦。

准备黄油和鸡蛋

将黄油和鸡蛋从冰箱取出，在室温下放置 30 分钟 ~1 小时左右，用手摸一摸，感到不凉时就可以使用了。若是直接在冰凉的情况下使用，黄油中的油分和鸡蛋中的水分将不能均匀混合在一起。不过也有例外，制作蛋挞的面团时，只有用冰的黄油，才能和面粉类材料混合得不软不硬刚刚好。

用筛子筛面粉类材料

面粉或者杏仁粉、可可粉等粉状材料有时候会出现结块现象，这时候最好先用筛子筛一筛再使用。筛过之后，面粉类材料里的杂质就被过滤出来，由于粉末颗粒之间有空气进入，所以更容易和其他材料混合。同时，它对于面包发酵，也有所帮助。



🍰 黄油霜化

黄油霜化，是指在黄油中一边混入白糖和盐，一边进行搅拌，之后再稍微倒入一些已经搅拌好的鸡蛋汁，并将其混合的过程。用打蛋器将材料混合的同时，粒子间空隙被空气填充，这时就会变得像蛋黄酱那样细滑。在这样的状态下，将面粉类材料和余下的液体材料倒入后烘烤，面包会发胀，而且有柔软的质感。在用打蛋器慢慢地将材料混合的这一过程中，最关键的就是要保证材料里的水分和油分不分离。若是水油分离了，就会变得又软又圆，所以，各位一定要注意哦。



🍰 制作鸡蛋泡沫

指的是搅拌鸡蛋，使其产生丰富泡沫的过程。鸡蛋和白糖混合后，用打蛋器在碗底部隔着热水搅拌，让泡沫又软又圆地往上冒出来。把手指伸进去试探，当手指感到温暖的时候，泡沫才能完全释放出来。由于需要持续不断地搅拌，因此，用手提式搅拌机搅拌起来会更方便一些。开始时先快速搅拌，待产生丰富的泡沫后，改为中速搅拌，这时若泡沫变得浓稠，请改为低速搅拌。尝试用动泡沫，若泡沫很顺畅地掉落的话，鸡蛋泡沫便完成了。用丰富的鸡蛋泡沫可以做出又软又滑的面包。



🍰 制作调和蛋白

调和蛋白，一般是在制作戚风蛋糕、芝士蛋糕等质感轻柔的蛋糕时，放入面团中使用的。在蛋白中加入少量白糖，用打蛋器或者手提式搅拌机搅拌，待打出丰富的泡沫后使用，这就是它的特色。舀起泡沫看的时候，若是发现随之带起三角形尖头的话就算完成了。那个三角形尖头由于外形尖，以至于看上去很锋利的样子，像这样结实的调和蛋白，主要是在制作戚风蛋

糕等柔软的蛋糕的面团时使用。三角形尖头稀软而又细腻的调和蛋白，主要是在制作芝士蛋糕等颗粒细嫩、湿滑的蛋糕的面团时使用。蛋白中若是混入了蛋黄，蛋黄中所含的卵磷脂会妨碍蛋白泡沫的生成。



浓稠结实的调和蛋白



细腻的调和蛋白

搅奶油

在已经完成的蛋糕上或者面包和面包之间的夹心位置涂抹奶油，奶油必须是在冰凉状态下涂抹。在盛放奶油的碗底部隔着凉水，加入少量白糖，再用打蛋器或者手提式搅拌机打出丰盛的泡沫来。



通过蒸馏融化

这个说的是，融化考维曲巧克力或者奶油、黄油的时候，在放置材料的碗底部隔热水搅拌使之融化的过程。这时候需要注意，绝对不要直接明火加热融化，而是用热水蒸馏，慢慢地融化。特别是融化巧克力的时候，若是直接融化，会很容易烧干，所以请务必注意。



🍰 回火

回火就是说融化考维曲巧克力，在其光滑油亮的状态下进行制作。如果回火不到位，使用时巧克力就不够坚硬，表面也没光泽。回火最关键的就是关于温度的掌控，考维曲黑巧克力和考维曲白巧克力的回火温度是不同的。考维曲白巧克力比考维曲黑巧克力的耐温低，所以需要在较低的温度下回火才行。回火考维曲黑巧克力时，先在碗的底部隔着热水慢慢地搅拌巧克力，当温度上升到 45~50℃ 之后，再将碗底部隔凉水慢慢搅拌，直到温度下降到 27℃。然后将碗底部隔热水慢慢搅拌，使其温度上升到 30℃。考维曲白巧克力回火时，先将温度上升到 35~40℃ 之后，将碗底部隔凉水慢慢搅拌至温度下降到 25~26℃，然后再使其温度上升到 28℃ 即可。



考维曲黑巧克力



考维曲白巧克力

🍰 使其发酵

做面包的时候，必须要让面团发酵才行。发酵面包要用的酵母有鲜酵母、干酵母、即发酵母，本书中所用的是即发酵母，我们很容易就能买到它，并且它不需要用水溶解就可直接使用。发酵的面团会不断生成面筋，粘粘的，软软的，说明酵母菌正在活化。一般，做面包过程中的第一次发酵，中间发酵，第二次发酵的第三阶段需要用到强化面粉或者薄力粉。第一次发酵的时候，在装有面团的碗底部搁置装有 60~70℃ 的热水的碗，使面团温度大概达到 30~40℃ 之后，整体盖上保鲜膜使其发酵。揉按第一次发酵后的面团，并把面团的气体挤出，之后再进行整形。整形之后就进入中间发酵的过程了。中间发酵时，在外面要盖上一层保鲜膜防止表面水分流失变干。发酵好



的面团和第一次发酵的面团一样，以同样的方式将空气排出后进入第二次发酵。第二次发酵的时候，将面团放入装有 60-70℃热水的小箱子中，或者放入经过 30-40℃条件下预热过的烤箱中发酵，这样最好了。



发酵前



第一次发酵的面团



中间发酵的面团



第二次发酵的面团

排气

第一次发酵和中间发酵结束后一定要将空气排出。发酵时，面团里的碳酸气体排出来，同时又有新空气进入的话，酵母菌就会被活化，并生成面筋。若是碳酸气体没有排出，当烤制面包的时候，气孔就会变大，那么面包的表面纹理会变得粗糙。第一次发酵后的面团就在碗里揉压表面排气即可，不用取出来。第一次发酵的面团排气结束之后，就可以按照自己想要的形状整形并进行中间发酵。中间发酵之后，再进行排气的时候，最好是按照它整形之后的样子原封不动地按压下去，将气体排出就可以了。如果是揉压后整成圆形面团的话，请将面团放置在擀面台上，好像滚球那样将其弄成圆形，然后维持圆形的样子不变的同时对其进行排气。



停止发酵

面团凝结成一大块儿时，将其放入塑料袋中按压平整，再放入冰箱冷藏1小时左右使其平静下来停止发酵。特别是蛋挞面团必须要经过停止发酵这个过程，那么当擀面的时候，面团才会做成你想要的形状，烤过之后面团也不会变形。



擀面团

擀压经过停止发酵过程的面团时，在擀面台上要先撒粉，之后再擀压面团，这样，面团就不会粘在擀面台上了。擀面的时候使用的撒粉也可以作为结块少的强化面粉使用，使用保鲜膜代替撒粉来防止粘连的话，收尾工作也比较容易处理。由于蛋挞或派的面团擀压过之后，要进行一系列的反复过程，所以面团本身会被很多撒粉覆盖，即使烘烤过后生面粉的味道仍然很重，而且在擀面的过程中，面团比较容易干裂。这种时候请用毛刷将撒粉从面团上轻轻拂走之后再行烘烤。



蒸馏烘烤

烘烤芝士蛋糕或者布丁的时候，主要按照使用方法来操作，就可以防止烤焦，保持表面湿润。蒸馏烘烤说的就是将盛放着面团的模具，放入装有热水的烤盘上面并烘烤的方法。



务必要记住的“一碗式”烘焙所需工具



碗

材料混合后制作面团时使用的工具按照大小来分类，比较便于管理。最好是将以下三碗备齐，像打散鸡蛋时用的**小碗**，混合一般用量的面团时使用的**中碗**，还有用量大的面团使用的**大碗**等。最好是使用瑕疵少，质轻又结实的不锈钢材质或者适用于微波炉中使用的耐热玻璃材料。



秤

对于烘焙来说，所用材料的量必须要精准，所以秤是必不可少的。在计量放入大量面粉材料时会用到秤。与刻度秤相比，使用电子秤更加方便。即使是1g这么少的用量也能精准计算出来，而且电子秤在超市可以购买，所以请在开始做烘焙之前准备好。



量杯、量勺

量杯和量勺同秤一样，都是为了精准计量所必需的工具。添加少量粉质材料发酵粉或者计量盐的用量时，就要用到量勺了。当计量牛奶、水、油等液体材料时就会用到量杯。量杯有1.25ml、2.5ml、5ml、15ml这几个单位容量，使用起来会很方便。



粉筛

做烘焙时务必要对粉质材料进行一次以上的过滤。在筛除过滤的过程中，粉筛还有筛除杂质的作用。为了让做出的奶油更细腻也会使用粉筛，所以请准备好非常致密的或者不稀松的粉筛。