

当你爱上烘焙的时候，
就爱上一种温暖的心情。

你会觉得，整颗心都温暖而柔软，

然后你会用这样一颗心去体验每一个过程。

——POCO网站金牌厨神月满西楼

烘焙是个 甜蜜的坑

月满西楼◎著





图书在版编目 (CIP) 数据

烘焙是个甜蜜的坑/月满西楼著. —郑州: 河南科学技术出版社, 2013. 2
ISBN 978-7-5349-6071-0

I. ①烘… II. ①月… III. ①烘焙-糕点加工 IV. ①TS213. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第304911号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李 洁

责任编辑: 李 洁

责任校对: 杨 莉

封面设计: 张 伟

版式设计: 范松龄

责任印制: 张艳芳

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 190 mm×260 mm 印张: 13.5 字数: 200 千字

版 次: 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

定 价: 45.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

Part 1

写在开始之前 9

Part 2

基础工具 13

Part 3

烘焙常用材料 19

Part 4

初学者的问题 23





Part 6

新手渐进十堂课 35

Lesson 1 甜品原料自己做 36

香草精 37

马斯卡彭奶酪 38

果酱和抹酱 40

自制草莓果酱40/自制大樱桃果酱41/自
制杏子果酱42/自制花生酱43

酸奶（市售酸奶做菌种） 44

酸奶（益生菌做菌种） 46

蜜豆 47

卡仕达酱 48

红豆沙 50

焦糖 52

Lesson 2 无门槛果冻、布丁 54

意式奶冻 55

西瓜果冻（两种造型） 56

芒果布丁 58

蛋奶布丁&焦糖布丁 60

Lesson 3 超简单小饼干 62

手指饼干 63

安扎克饼干 64

牛奶曲奇&可可曲奇 66

趣多多 68

Lesson 4 零失败马芬 70

玉米马芬 71

柠檬马芬 72

巧克力马芬 74

Part 5

基本技巧 27

分蛋的方法 28

蛋白的打发 29

动物淡奶油的打发 30

吉利丁片的泡发 31

黄油的软化 31

如何垫烤纸 32

巧克力屑的刮法 32

慕斯脱模方法（活底模） 33

切慕斯的要领 33

Lesson 5 炫丽可口冰品	76	Lesson 9 入门级面包	116
草莓冰淇淋	77	常用材料117/制作要点117	
酸奶冰淇淋	78	奶油卷	118
百利甜水果沙冰	80	奶油卷三明治	120
香草冰淇淋	82	红薯面包	122
芒果冰淇淋	84	酸奶吐司	124
暴风雪	85	黄金乳酪小吐司	126
卡萨塔冰淇淋	86	大理石迷你吐司	128
		迷你汉堡	130
Lesson 6 剩下蛋白好去处	88		
榛子碎薄脆片	89	Lesson 10 裱花蛋糕	132
棉花糖	90	蛋糕装饰常用工具133/蛋糕装饰常用材料	
蛋白饼	92	135/裱花基础知识136	
		经典黑森林	140
Lesson 7 柔软香甜的小蛋糕	94	浪漫季节(白森林)	142
戚风蛋糕用量表95/基础戚风蛋糕			
制作过程96			
肉松蛋糕	98		
香橙果酱卷	100		
红曲戚风卷	102		
抹茶蜜豆奶油蛋糕	104		
手指饼草莓奶油卷	106		
Lesson 8 用煎锅做的甜品	108		
煎蛋糕	109		
铜锣烧	110		
可丽饼	112		
班戟	114		



Part 7

生活中那些甜蜜的味道..... 145

给孩子的礼物..... 146

绵羊面包..... 147

万圣节杯子蛋糕..... 148

毛毛虫面包..... 150

迷你火腿串面包..... 152

棒棒糖多拿滋..... 154

你好，企鹅先生！..... 156

给老人的礼物..... 158

花环面包..... 159

苹果卡仕达卷..... 160

热狗..... 162

豆浆提拉米苏..... 164

辣松..... 166

花语裱花蛋糕..... 167

给爱人的礼物..... 170

花式面包圈..... 171

椰香慕斯..... 172

巧克力斑纹慕斯..... 174

费列罗..... 176

熊猫裱花蛋糕..... 178

草莓小雪人..... 180

给朋友的礼物..... 182

韩式辣酱火腿包..... 183

熊猫小餐包..... 184

草莓慕斯..... 186

金玉满堂之果仁重乳酪..... 188

抹茶提拉米苏..... 190

哆啦A梦裱花蛋糕..... 192

给自己的礼物..... 194

圣诞曲奇..... 195

椰香轻乳酪..... 196

南瓜芝心贝果..... 198

草莓奶油蛋糕..... 200

传统提拉米苏..... 202

欧培拉——歌剧院蛋糕..... 204

附录 1 购物指南..... 208

附录 2 美食摄影心得..... 212



烘焙是个 甜蜜的坑

月满西楼 著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·



打开本书或者百度“月满西楼 新浪博客”，你就会结识一位热爱生活、热爱烘焙、热爱美食的美丽超级妈妈“月满西楼”。说她超级，因她是一对双胞胎的妈妈，在繁忙的上班、家务、带孩子之余，竟能挤出时间自学烘焙，自拍美食美图。

点开她的新浪博客你就会发现，她以每三天出一精品的速度更新着她的博客，更新着她的生活。

精湛的技艺和独特的艺术表现，使她的作品常出现在《贝太厨房》《天下美食》《母婴世界》等杂志上，就连新浪博客、POCO网站的首页上也常常看到她的美食。现在，她用半年时间将三年多来的烘焙心得整理成册，毫无保留地奉献给各位读者。

月满西楼认为，最开心的莫过于自己的作品得到认可，最幸福的莫过于跟家人、朋友一起，晒着太阳，喝着茶，品着自制的既健康又美妙的甜点。

月满西楼新浪博客：<http://blog.sina.com.cn/lsqlsy>

月满西楼新浪微博：@月满西楼528 <http://weibo.com/lsqlsy>

月满西楼手工蛋糕坊：<http://lsqlsy.taobao.com>

自序

从2009年2月13日把烤箱和打蛋器搬回家已经过了三年多了。

这三年多我很快乐，很充实！就因烘焙，就为烘焙。

有网友笑问：“原来你的梦想就是——做一厨子？”我笑答：“做一快乐的厨子又何尝不可？”

除了对烘焙的热爱，在家烘焙还有一个最主要的原因，就是远离三聚氰胺、防腐剂、代可可脂、人造奶油……让自己的家人吃得健康，让自己的朋友吃得放心！

于是，我们乐此不疲地开始用心挑选材料，认真DIY（自己动手做），直至满屋飘香……

在这个过程中，你会发现，一块小小的饼干，一个可爱的蛋糕，一瓶美味的果酱带给我们的不只是独特的口感，还有那种充满了家庭温情的浓浓爱意……

你会发现，你的视野更开阔，你认识了天南海北的朋友，你们一起畅谈，一起研究配方，一起购物……

所有喜欢烘焙的朋友都有一个感觉，用整个身心去热爱烘焙！而我们抱有的唯一目的就是，用一颗热诚的心和我们灵巧的双手，为我爱的人和爱我的人做最美、最健康的美食！

最近好多朋友通过电话、QQ、邮箱问我：如果我要烘焙，我应该买什么？应该先做什么？

我不是专家，我只是一名普通的家庭烘焙爱好者，这本书里全都是我烘焙实践过程中总结的经验、摸索的方法。感谢大家的厚爱，谈不上指导，我们一起交流！

烘焙是个甜蜜的坑，一旦入坑其乐无穷！欢迎大家入坑！

李丹（月满西楼）



Part 1

写在开始之前 9

Part 2

基础工具 13

Part 3

烘焙常用材料 19

Part 4

初学者的问题 23





Part 6

新手渐进十堂课 35

Lesson 1 甜品原料自己做 36

香草精 37

马斯卡彭奶酪 38

果酱和抹酱 40

自制草莓果酱40/自制大樱桃果酱41/自
制杏子果酱42/自制花生酱43

酸奶（市售酸奶做菌种） 44

酸奶（益生菌做菌种） 46

蜜豆 47

卡仕达酱 48

红豆沙 50

焦糖 52

Lesson 2 无门槛果冻、布丁 54

意式奶冻 55

西瓜果冻（两种造型） 56

芒果布丁 58

蛋奶布丁&焦糖布丁 60

Lesson 3 超简单小饼干 62

手指饼干 63

安扎克饼干 64

牛奶曲奇&可可曲奇 66

趣多多 68

Lesson 4 零失败马芬 70

玉米马芬 71

柠檬马芬 72

巧克力马芬 74

Part 5

基本技巧 27

分蛋的方法 28

蛋白的打发 29

动物淡奶油的打发 30

吉利丁片的泡发 31

黄油的软化 31

如何垫烤纸 32

巧克力屑的刮法 32

慕斯脱模方法（活底模） 33

切慕斯的要领 33

Lesson 5 炫丽可口冰品	76	Lesson 9 入门级面包	116
草莓冰淇淋	77	常用材料117/制作要点117	
酸奶冰淇淋	78	奶油卷	118
百利甜水果沙冰	80	奶油卷三明治	120
香草冰淇淋	82	红薯面包	122
芒果冰淇淋	84	酸奶吐司	124
暴风雪	85	黄金乳酪小吐司	126
卡萨塔冰淇淋	86	大理石迷你吐司	128
		迷你汉堡	130
Lesson 6 剩下蛋白好去处	88		
榛子碎薄脆片	89	Lesson 10 裱花蛋糕	132
棉花糖	90	蛋糕装饰常用工具133/蛋糕装饰常用材料	
蛋白饼	92	135/裱花基础知识136	
		经典黑森林	140
Lesson 7 柔软香甜的小蛋糕	94	浪漫季节(白森林)	142
戚风蛋糕用量表95/基础戚风蛋糕			
制作过程96			
肉松蛋糕	98		
香橙果酱卷	100		
红曲戚风卷	102		
抹茶蜜豆奶油蛋糕	104		
手指饼草莓奶油卷	106		
Lesson 8 用煎锅做的甜品	108		
煎蛋糕	109		
铜锣烧	110		
可丽饼	112		
班戟	114		



Part 7

生活中那些甜蜜的味道..... 145

给孩子的礼物..... 146

绵羊面包..... 147

万圣节杯子蛋糕..... 148

毛毛虫面包..... 150

迷你火腿串面包..... 152

棒棒糖多拿滋..... 154

你好，企鹅先生！..... 156

给老人的礼物..... 158

花环面包..... 159

苹果卡仕达卷..... 160

热狗..... 162

豆浆提拉米苏..... 164

辣松..... 166

花语裱花蛋糕..... 167

给爱人的礼物..... 170

花式面包圈..... 171

椰香慕斯..... 172

巧克力斑纹慕斯..... 174

费列罗..... 176

熊猫裱花蛋糕..... 178

草莓小雪人..... 180

给朋友的礼物..... 182

韩式辣酱火腿包..... 183

熊猫小餐包..... 184

草莓慕斯..... 186

金玉满堂之果仁重乳酪..... 188

抹茶提拉米苏..... 190

哆啦A梦裱花蛋糕..... 192

给自己的礼物..... 194

圣诞曲奇..... 195

椰香轻乳酪..... 196

南瓜芝心贝果..... 198

草莓奶油蛋糕..... 200

传统提拉米苏..... 202

欧培拉——歌剧院蛋糕..... 204

附录 1 购物指南..... 208

附录 2 美食摄影心得..... 212





Part 1

写在开始之前



>>



1.切勿擅自改动配方

初学者对于配方中材料的比例没有一定的概念，因此随意改动有可能导致不能制作出完美的甜点。

建议大家在多次制作都能成功，并且成品满意时，才可根据配方进行小的改动，做出更适合自己的甜品。

2.耐心等待

有些甜点的制作过程比较繁琐，需要大家付出极大的耐心，因此请耐心地按照程序制作，你一定会品尝到自己亲手制作出的美味。

3.预热烤箱

烘焙甜点都需要先将烤箱预热到指定的温度，才能做出成功的甜点。因此，一定要提前5~10分钟预热烤箱，炉温达到了制作的要求再将甜点送进烤箱。

4.养成记录的习惯

准备一个笔记本，用于抄食谱、计算用量或者记录你的心得体会。在制作的过程中，既可以做参考，也可以作为下次制作的依据，避免同样的错误发生。

>>



5. 勤学好问

烘焙是一门艺术，我们虽然是家庭烘焙，也要有一定的品质。遇到无法解决的问题可以咨询周围也在玩烘焙的朋友，也可以去一些烘焙博客学习，虚心请教博主。还可以加入烘焙聊天群，与其他烘焙爱好者交流。

6. 多动手

“学而时习之”，做甜品必须动手才能有进步，纸上谈兵不可取，多动手、多思考是非常必要的。

7. 树立信心

烘焙没有百分之百的成功，但是不能因为一次小小的失败就放弃。建议初学者从简单的甜点开始练习，比如饼干、马芬类，循序渐进，你一定能做出自己满意、家人喜欢、朋友赞赏的美味甜点。