

盛益文化

品味健康生活 16

不用模型 做点心

超省钱、零失败甜点入门

最受欢迎点心名师 卢美玲 著

附赠：112个
实用有效的点心
制作小秘诀

不需购买多个模型，
利用烤盘和纸杯也能做
蛋糕、饼干、慕斯、布丁和糖果。

辽宁科学技术出版社



品味健康生活 16

不用模型做点心

卢美玲 著

辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

© 2008, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书中文简体版于2008年经中国台湾朱雀文化实业有限公司整合行
销安排授权由辽宁科学技术出版社出版。著作权合同登记号: 06—
2008 第 265 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

不用模型做点心/卢美玲著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.9
(品味健康生活; 16)

ISBN 978-7-5381-5576-1

I. 不… II. 卢… III. 糕点加工 IV. TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第138064号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 6

字 数: 100千字

出版时间: 2008年9月第1版

印刷时间: 2008年9月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5381-5576-1

定 价: 25.00元

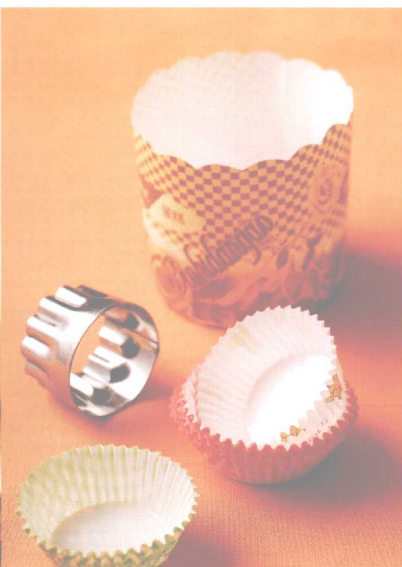
联 系 电 话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

http: //www.lssybook.com.cn



目录

开始制作点心之前 5
认识工具 6
认识材料 7
基本技巧马上掌握 9

隔水融化奶油 9
室温融化奶油 9
分蛋 9
打发鲜奶油 9
打发蛋白 10
打发蛋黄 10
制作饼干碎和粉 10
制作奶泡 10
融化巧克力 11
制作巧克力甘那许 11
融化琼脂片 11
制作海绵蛋糕 12
制作巧克力海绵蛋糕 12
制作酸奶 12
热刀切蛋糕 (1) 13
热刀切蛋糕 (2) 13
使用挤花袋 13
三角纸挤花袋 13
粉类过筛 14
抹刀抹平 14
裁剪烘焙纸 14
如何搅拌 14

PART1 蛋糕·起司 Cakes·Cheese

草莓缤纷蛋糕 17
香橙蛋糕 19
无花果菲拿须 21
咖啡核桃玛芬 23
阿娜娜蛋糕 24
甜心小蛋糕 25
德式黑森林蛋糕 26
马铃薯起司司康 27
美式波士顿蛋糕 29
布朗尼 31
蕾蒂夹心蛋糕 33
栗子卷 35
芋泥夹心蛋糕 37
树干蛋糕 39
瑞典苹果起司 40
蕾雅起司 41
皇家巧克力蛋糕 42
百香果起司条 45
豆腐起司 47
蓝莓戚风蛋糕 48

PART2 慕斯·布丁·奶酪 Mousse·Pudding·Penna- Cotta

香瓜慕斯 51
水果茶芭芭露亚 52
绿茶提拉米苏 53
芒果巧克力慕斯 55
格蕾芙布丁 57
原味&巧克力面包布丁 59
胶原蛋白草莓酸奶 61
亚热带奶酪 62
咖啡奶酪 63
红酒洋梨奶冻 65
香草芙蓉 66
香槟水果冻 67
红豆红糖寒天冻 68



PART3 塔·饼干 Tart·Cookies

- 草莓塔 71
- 南瓜子瓦片饼干 72
- 苏格兰饼干 73
- 芙萝兰饼干 75
- 开心果达克瓦滋 77
- 原味&巧克力核桃饼干 78
- 卡蕾特 79
- 杏塔 80

PART4 泡芙·巧克力·糖果 Puff·Chocolate·Candy

- 松饼泡芙 83
- 巧克力泡芙 85
- 花生泡芙 87
- 牛轧糖 89
- 棉花软糖 91
- 兰姆生巧克力 93
- 罗爵巧克力碎片 94
- 地瓜船 95
- 凯撒煎蛋糕 96

阅读本书之前

1. 本书中食材的量 1 小匙=5 毫升或 5 克, 1/2 小匙=2.5 毫升或 2.5 克, 1 大匙=15 毫升或 15 克。
2. 所有粉类在使用前必须先过筛。
3. 在每道食谱的制作过程步骤图中, 标示“”表示此步骤为此款点心最重要且易失败的步骤, 制作时请特别注意。
4. 制作本书介绍的点心之前, 建议先翻阅 p.5 “开始制作点心之前”。
5. 本书材料中的奶油若无特别注明, 为“无盐奶油”; 鲜奶油为“动物性鲜奶油”; 砂糖为“白细砂糖”。
6. 为追求视觉上的美观, 食谱照片中的食物量可能稍多, 读者制作时请以食谱中的材料量为主。

开始制作点心之前

蛋糕店橱窗里颜色漂亮且香甜可口的点心,你是否也想尝一口?其实这些甜点并不难做,即使是初学者也能在短时间内学会。如果你是刚开始接触甜点的初学者,不想买太多的模型和工具,那么请试试本书中的甜点,可以让你不用多花钱就能做出漂亮的点心。以下是初学者制作甜点时应注意的重点。

重点1——预热烤箱

只要是需要烘焙的甜点,烤箱一定要预热。如果没有特别注明预热的温度,就表示温度与之后的烤温相同。有些读者虽然按照食谱上的说明进行了预热,但还是制作失败了,那是因为虽然依照食谱的要求进行了预热,但预热后没有马上将甜点送进烤箱烘焙,待真正要烘焙时,炉温早就下降了。所以最好的方法是持续预热,直到甜点送入烤箱烘焙为止。

重点2——所有粉类均要过筛

制作蛋糕、饼干和塔派这类甜点时,总免不了要加入一些粉类。粉类由于存放环境和生产时间等因素,有些已经结块,为避免制成面团时出现颗粒而影响口感,在使用前必须过筛,为求保险,也可过筛2~3次。粉类过筛的方法可参照p.14。

重点3——切勿乱改食谱中的配方

初学者在不了解每种材料之间的比例关系时,随意更改配方中材料的量,可能使材料产生变化,无法制作出完美的成品,因此建议若因材料分量不够或其他原因想改变分量时,一定要询问老师。

重点4——成功打发蛋白和蛋黄

打发蛋白(蛋白霜)和打发蛋黄是蛋糕制作最重要的步骤,尤其是蛋白的打发,包括微发、湿性发泡与干性发泡,打发程度的不同将影响甜点的成功与否,初学者必须多加练习,才能掌控得宜。蛋白与蛋黄打发可参照p.10。

重点5——了解常用单位换算

每本食谱都可能出现不同单位的计量方式,因此一定要自己会换算常用单位。在实际操作前,要牢记以下常用的单位换算。

1 千克 = 1000 克

1 大匙 = 15 克 = 15 毫升

1 小匙 = 5 克 = 5 毫升

认识工具

初学者在刚开始学习制作西点时，不需要买一大堆模型和工具，但以下几样基本的工具一定要先认识，才能做出可口的点心。



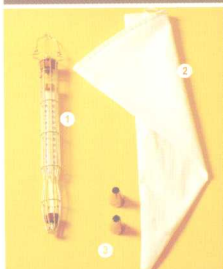
烤箱：烘焙西点的必备工具。可选择有上下火可调整，内部空间较大的烤箱，日后选择食谱时也不会有太多限制，也不用为迁就烤箱大小而购买特殊尺寸的烤盘。



烤盘：铁制，制作整盘蛋糕、饼干和糖果时使用，也可用来隔水烘烤或烘烤面包。



①**弹簧秤：**可用来称量材料的重量。
②**电子秤：**比弹簧秤更准确，可称出少量材料的重量，因此价格较贵。



①**烹饪用温度计：**用来测量需加热的液体材料的温度，如煮糖浆和果酱等，是制作西点时不可或缺的工具。

②**挤花袋：**装入各种不同的内容物，如装饰性鲜奶油、糖霜或不黏稠的面糊及馅料，可帮助挤出。

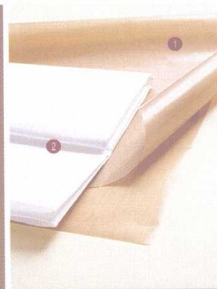
③**花嘴：**制作蛋糕时，挤花袋可配合使用不同形状的花嘴，挤出不同的线条和圆点。



①**搅拌盆：**适合放入不同材料进行搅拌或打发。多用来打发蛋黄、蛋白和鲜奶油，做搅拌盆用。可准备大小不同的

搅拌盆，依材料多寡选用。

②**小碗：**盛放分量较少的材料时使用，可多准备几个，方便放置不同的材料。



①**烘焙纸：**将烘焙纸铺在烤盘上，再放上面团进炉烘焙，出炉后即可丢弃。

②**铁氟龙布：**一般的烘焙

纸使用一次就要丢弃，若使用不粘烤盘的铁氟龙布，洗净后可再次使用。



①**量杯：**测量液体的量，尤其是分量较多时，常见的有塑料、不锈钢和铝等材质。

②**量匙：**适合测量分量较少的材料时

使用，市面上多为数种尺寸成套的，常见的尺寸有1大匙、1小匙、1/2大匙和1/4小匙等。

③**擀面杖：**多用来擀平面团，适用于擀卷派皮和塔皮等。常见的为木质的。制作西点的擀面杖外形是中间突起，两边可握的。

④**筛网：**依网眼粗细和直径大小可分别筛细面粉、干料、装饰粉及各种汤汁等，可使材料更细致，避免出现颗粒和杂质。



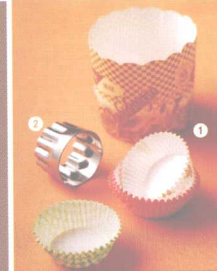
①**打蛋器：**最基本的直立式搅拌工具，适合初学者使用。可打发及拌匀蛋白、蛋黄和鲜奶油等材料，是制作

西点的必备工具。

②**三角线条刮板：**三角形的特殊外形，适合用于制作蛋糕表面纹路的装饰及巧克力装饰片。

③**刮板：**多用来抹平面糊或糊状物体，可刮得非常整齐。

④**塑料刮刀：**有一长柄，可将干湿材料翻拌均匀或将搅拌盆壁上的材料刮至中央。



①**纸模：**有许多不同高度、造型和颜色的纸杯，用来代替小蛋糕、马芬及饼干等模型。使用一次即可

丢弃，不必清洗。

②**菊花压模型：**有各种尺寸可供选择。外形如菊花花瓣，可当饼干、蛋糕、派皮及塔皮的模型，成品会有菊花花瓣的外形。

认识材料

想要制作点心，你必须先认识以下材料，都是些简单且易购买的常见食材。



① 高筋面粉：面粉中蛋白质的含量最高，为11%~13%，多用于制作面包，也可作为一般防黏的手粉。

② 中筋面粉：面粉中蛋白质含量为9%~12%，多用于制作中式面点，如包子和馒头。

③ 低筋面粉：面粉中蛋白质含量为7%~9%，筋性较低，多用于制作蛋糕和饼干。



① 小苏打粉：遇水、热或其他酸性中和，会产生膨胀作用，尤其用在巧克力点心中，可酸碱中和，使产品的颜色变深。

② 泡打粉：B.P.发粉，具有膨胀作用，使蛋糕组织有弹性。口感较细密。

③ 果冻粉：海藻类的石花菜煮熟过滤，凝固后干燥磨成粉，有凝固作用，使成品口感有弹性。



① 咖啡粉：速溶咖啡粉，可溶于热水，增加产品的香味和口感。

② 肉桂粉：香料，可提高产品香味，多用于面包、蛋糕、西点、饼干和派的制作。

③ 起司粉：将起司磨成粉末，增添成品的香味。

④ 玉米粉：可作为勾芡稠化材料，加热到65℃，即产生胶凝作用。



① 可可粉：去除巧克力中的油脂后再研磨成粉，可增加西点的风味。

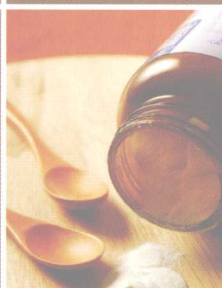
② 杏仁粉：将杏仁研磨成粉，可增加西点的风味和香气。

③ 寒天粉：深海藻类的多糖体，含有各种胶质，有凝固作用。

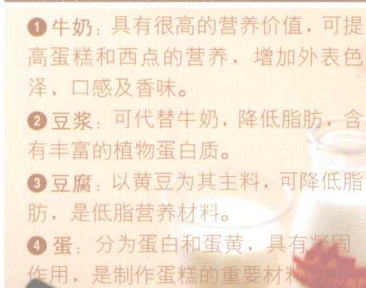


① 开心果酱：用开心果制成的酱，多用于制作西点的馅料。

② 绿茶粉：绿茶具有抗癌作用，多用于蛋糕和西点制作。



胶原蛋白粉：加入水或果汁中溶化即可饮用，对养颜美白及增加皮肤光泽具有很好的效果。



① 牛奶：具有很高的营养价值，可提高蛋糕和西点的营养，增加外表色泽，口感及香味。

② 豆浆：可代替牛奶，降低脂肪，含有丰富的植物蛋白质。

③ 豆腐：以黄豆为其主料，可降低脂肪，是低脂营养材料。

④ 蛋：分为蛋白和蛋黄，具有凝固作用，是制作蛋糕的重要材料。



① 红糖：粉状，为棕褐色，有浓浓的糖蜜和蜂蜜的香味。

② 砂糖：砂糖的种类很多，一般西点蛋糕使用细砂糖，可使蛋糕着色、保湿及延长保存时间。

③ 糖粉：由糖研磨成粉，一般糖粉含有3%的淀粉。

④ 水麦芽：颜色透明，可使产品比较有嚼劲，可用于制作牛轧糖和巧克力糖。



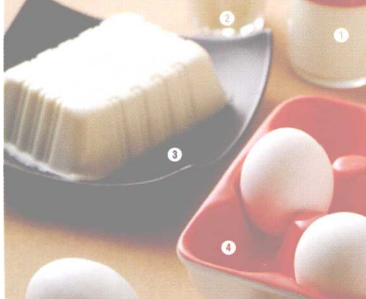
① 奶油：分为有盐奶油和无盐奶油，一般西点蛋糕使用无盐奶油，可提高蛋糕的香味。

② 炼乳：奶制品与糖混合加热，蒸发后制成浓缩奶制品，多用于西点制作。

③ 奶油起司：一般西点蛋糕中最常使用的，是经细菌分解所产生的起司和凝乳处理制成的。

④ 马斯卡彭起司：意大利新鲜起司，带有甜味和奶香，是制作提拉米苏不可或缺的材料。

⑤ 鲜奶油：乳脂，本身为液态，成分大致分为动物性36%与植物性28%，各种品牌的油脂略有不同。

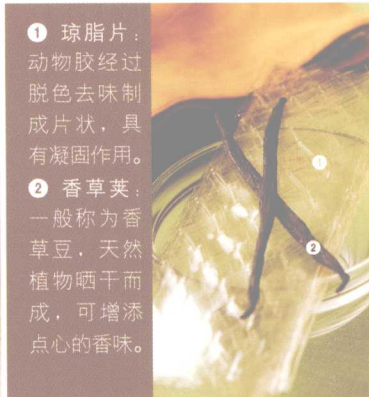




- ① 蓝莓馅：用蓝莓制成的果酱，多用于制作西点、蛋糕和面包。
- ② 咖啡精：可在成品中增加咖啡的香味。
- ③ 芋头精：用芋头提炼的浓缩汁，可用于制作蛋糕和面包。
- ④ 香草精：香草提炼的浓缩汁，适量添加，可以除去蛋的腥味，用于西点、蛋糕和饼干制作。



- ① 银耳：含有多种维生素和微量元素，具有美容效果，可用于西点装饰。
- ② 枸杞：营养健康食品，对视力有帮助，用于西点装饰。
- ③ 薄荷叶：带有清凉爽口香味，可装饰西点。



- ① 琼脂片：动物胶经过脱色去味制成片状，具有凝固作用。
- ② 香草荚：一般称为香草豆，天然植物晒干而成，可增添点心的香味。



- ① 葡萄干：葡萄去皮后干燥，含糖量21%，用酒渍后香味浓，用于西点和饼干制作。
- ② 杏：与糖水一起煮沸，可

用来做西点的馅料或作装饰。

- ③ 蔓越莓：将蔓越莓风干，味甜酸，可制作西点、饼干和面包。
- ④ 杏仁片：干果类的一种，常用于制作西点、饼干和面包或作装饰。

- ① 红酒：红色透明液体，加入成品中可提高西点特殊的口感和香味。
- ② 香橙：透明无色液体，加入成品可



- 提高西点和蛋糕的口感和香味。
- ③ 椰奶：白色液体，可丰富西点的口感和香味。
- ④ 兰姆酒：加入成品，可增添蛋糕特殊的香气和风味。



- ① 干果：营养丰富，芳香可口，是制作西点和蛋糕不可缺少的材料，也可作装饰。
- ② 花生：富含脂肪，卵磷脂和多种维生素，可制作西点。

- ① 巧克力砖：由可可脂、苦巧克力和砂糖等制作，以砖块外形出售。
- ② 纽扣巧克力：由可可脂、苦巧克力和砂糖等制作，做成纽扣形状出售，更便于融化。
- ③ 巧克力豆：可可脂含量较低，属于可加入蛋糕、西点和面包的烘焙材料。



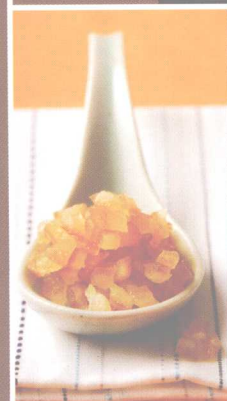
- ① 白巧克力：由可可脂、糖粉和奶粉等制成，多用于制作西点、饼干和面包，也可用于装饰。
- ② 巧克力米：将巧克力酱滚圆制成巧克力米，也有添加色素的，

用于装饰西点蛋糕。

- ③ 玉米脆片：用于西点夹层及装饰。
- ④ 棉花糖：用糖水和琼脂打发制成，多用于西点的装饰或当点心吃。



- ① 无花果：含丰富的钙和碳水化合物，加糖熬煮可用作点心馅料或作装饰。
- ② 南瓜子：营养丰富，可用于制作面包和点心。



- 蜜饯甜橙：甜橙加糖浆煮后冷却而成。用于制作蛋糕和西点的馅料及装饰。



基本技巧马上掌握

想要做出好吃的蛋糕和西点一点都不难，学会以下基本技巧，将有助于你看懂食谱和制作各种点心，大家来试试看！

◆隔水融化奶油

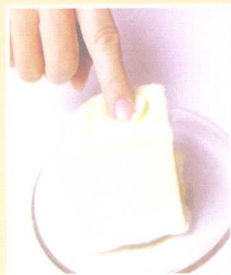


1. 将装奶油的碗放入锅中，锅中加水，隔水加热。



2. 用隔水加热的方法融化奶油，使其成为液体。

◆室温融化奶油

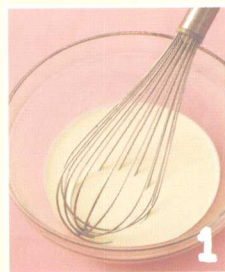


将从冰箱中取出的奶油放在容器里，使其自然变软，至用手指轻轻按压可陷下的程度即可。



将全蛋打破，整个倒入分蛋器中，下面放一容器，蛋白就会流入容器中，而蛋黄则会留在分蛋器内。

◆打发鲜奶油



1. 将适量鲜奶油倒入盆中。

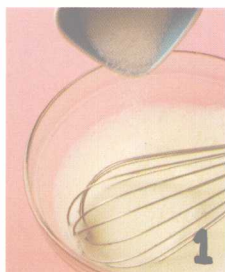


2. 用搅拌器打至光滑雪白，可作为蛋糕抹面。

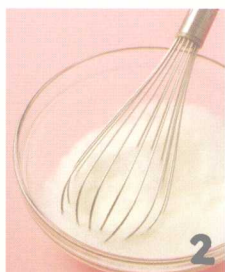


3. 继续打发至纹路更明显，勾起后呈尖挺光滑状，颜色雪白，可挤花使用。

◆打发蛋白



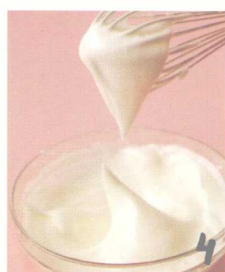
1. 将蛋白倒入盆中打至起泡，再倒入部分砂糖。注意盆中不能有水。



2. 再加入一些砂糖，继续打至光滑状，颜色雪白，即为六分发。

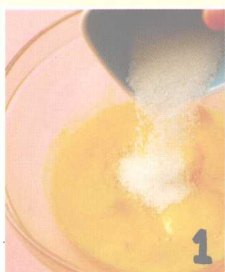


3. 加完糖后，继续打至光滑状，颜色雪白，勾起时尾端呈弯曲状，仍会滴落，此时为湿性发泡。

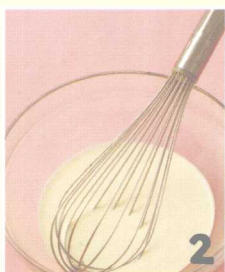


4. 湿性发泡后继续打至纹路更明显且呈光滑状，颜色雪白，勾起呈尖挺状，即为干性发泡。

◆打发蛋黄



1. 将蛋黄和适量的砂糖倒入盆中。



2. 用搅拌器搅拌至呈乳白色，可增加其乳化作用。



将适量的饼干放入大塑料袋中，用擀面杖压碎即可。如需压成粉末状，压得再彻底一些即可。

◆制作奶泡



1. 将适量的牛奶倒入奶泡壶，牛奶不能超过奶泡壶的一半，然后将奶泡壶（不含盖子和滤网）移至炉上，加热至60~65℃。



2. 盖上盖子和滤网，快速地上下抽动滤网，不需将滤网整个压到底，只需在牛奶表面移动即可。当往下压需要更用力时即可停止，上下抽动约20次。



3. 将滤网移走，并将打好的奶泡静置约1分钟，使奶泡固定。



4. 用汤匙将表面的粗奶泡刮出，使用下面的细奶泡即可。

◆融化巧克力



1. 将苦甜巧克力纽扣或巧克力碎倒入锅中，底锅的水一沸腾就熄火，利用余温来融化巧克力。注意上锅要比底锅小，而且上锅要深一点，防止底锅的水溅入上锅。



2. 用刮刀或平匙轻轻拌匀，使巧克力慢慢融化。融化了的巧克力最佳使用温度为 45°C 。

◆制作巧克力甘那许



1. 将水50毫升、鲜奶油80克和水麦芽30克倒入锅里煮沸，再将其倒入240克巧克力中。

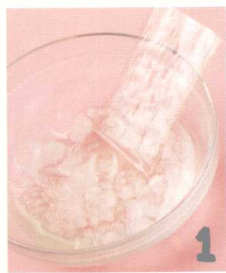


2. 用勺子或平匙稍微搅拌一下。



3. 用搅碎器搅拌，使其具有乳化作用。

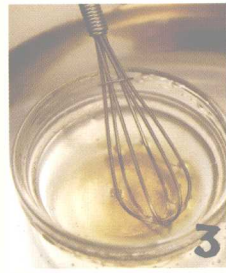
◆融化琼脂片



1. 将琼脂片放入冰水中泡软。

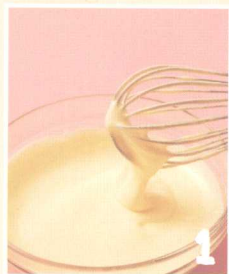


2. 将泡软的琼脂片拧干水分。



3. 将拧干水分的琼脂片放入锅中，边隔水加热，边搅拌至完全融化。

◆制作海绵蛋糕



1. 将全蛋5个、砂糖70克、盐1克和香草精少许倒入盆中，充分混合后打发。



2. 加入低筋面粉95克轻轻搅拌，注意刮刀应以平放的方式上下搅拌，不要随意地倾斜搅拌。

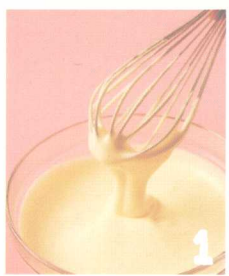


3. 倒入加热了的奶油25克和牛奶50毫升，混合搅拌成面糊。



4. 在烤盘中铺上烘焙纸，倒入面糊并抹平。送入烤箱，以200℃炉温烤约15分钟。

◆制作巧克力海绵蛋糕



1. 将全蛋5个和砂糖125克倒入盆中充分打发。



2. 将过筛后的低筋面粉100克和小苏打粉2克倒入，然后搅拌均匀。

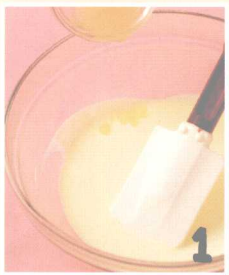


3. 将色拉油15毫升、牛奶50毫升和可可粉20克倒入另一盆中，加热融化并拌匀。然后取少许做法2的面糊一起拌匀。



4. 最后全部倒回做法2的面糊中拌匀。

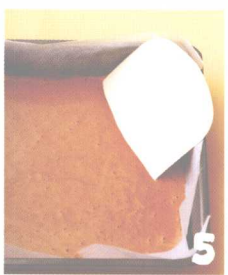
◆制作酸奶



1. 将鲜奶1000毫升和柠檬汁60毫升倒入盆中混合。



2. 常温下放置一个晚上，待隔天变浓稠后，再放入冰箱冷藏。



5. 在烤盘内铺上烘焙纸，将面糊倒入烤盘中并抹平，送入烤箱，以200℃炉温烤约15分钟。

◆热刀切蛋糕 (1)



1. 将刀放在炉上加热。



2. 快速垂直下刀切开蛋糕。

◆热刀切蛋糕 (2)



1. 将刀放入热水中浸泡至热。



2. 快速垂直下刀切开蛋糕, 但注意每切一刀就要在热水中浸泡一次。

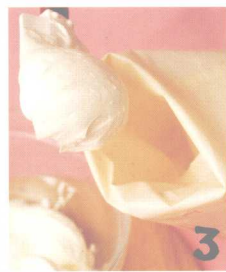
◆使用挤花袋



1. 将挤花袋口反折。



2. 将挤花嘴放入挤花袋中, 推至挤花袋口。



3. 将挤花袋口用虎口撑开, 然后倒入鲜奶油或面糊。



4. 将挤花袋口扭紧, 稍微施力即可挤出鲜奶油或面糊。

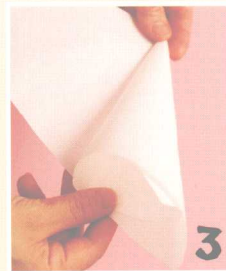
◆三角纸挤花袋



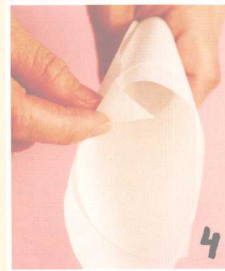
1. 将正方形纸的一角稍往内折, 一手按住三角形尖端当卷折的中心点。



2. 左手压住三角点, 右手将上端纸往内卷。

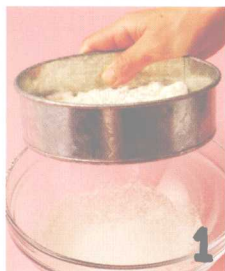


3. 上端纸继续往内卷成圆筒状, 注意此时底端仍要维持尖点。

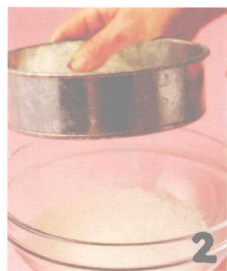


4. 上端纸完全卷好成筒状后, 再将尖端纸往内卷。

◆粉类过筛



1. 将粉类倒入过筛器中, 过筛器下方放一容器, 距离约15厘米, 左右稍微摇晃。



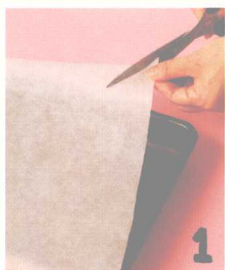
2. 摇晃过筛器, 使粉类自动落入容器中。

◆抹刀抹平



用抹刀抹平鲜奶油等材料时, 需将抹刀向右倾斜约45°角。

◆裁剪烘焙纸



1. 将烘焙纸裁成适当大小的长方形或正方形, 在角处剪一刀。



2. 其他三个角也同样剪好。



3. 将四角折好后放入烤盘中。

◆如何搅拌



1. 搅拌粉类面糊时不可随意搅拌。首先要将刮刀或平匙慢慢放入面糊中。



2. 将刮刀或平匙以平的角度稍微往上搅拌, 将粉类等拌入, 动作不可过大。



3. 稍微将刮刀或平匙带着面糊以往上倾斜的角度继续拌, 然后重复做法1~3。



Cakes.Cheese

PART1 蛋糕·起司

刚刚新鲜出炉的黑森林、阿娜娜和味醇浓香的起司蛋糕，再搭配一杯咖啡或红茶，就是最完美的下午茶组合，只要有心，在家就能完成。



1. 烘焙的过程中，少不了使用烘焙纸，烘焙纸的裁剪方法可参考 p.14。
2. 面糊打发之后改用慢速回打，可使蛋糕成品更细密，口感更细腻。
3. 奶油和牛奶必须加热至 45°C ，这是为了防止奶油沉底，也使烘焙纸不易脱落。