

文怡“心”厨房

尚锦文化

从 零 开 始

文怡 编著
国明

学烘焙



 中国纺织出版社

文怡“心”厨房

从零开始 学烘焙

文怡 国明◎编著

马骥◎摄影



卡通手绘：隋杨

封面造型：三米概念

封面化妆：王焕桐

参编人员：王芳 邴旻 王丽华 马燕民 陈晨
王伟 田玥 冀静 申思 许宁

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从零开始学烘焙 / 文怡, 国明编著. —北京: 中国纺织出版社,
2009.1

(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5064-5425-4

I. 从… II. ①文… ②国… III. 烘焙—面点—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第203422号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 79千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

前言

Foreword

女孩儿长大后的玩具

从好几年前，我就跟祥林嫂一样开始变得絮絮叨叨，但凡身边冒出个喜欢做饭的女孩儿，我就死拉活拽地跟人家磨叨半天：

“买个烤箱吧，真的，买个烤箱吧，特有用。”

搞得我身边的众姐妹都以为我在什么电器公司做兼职，代卖烤箱抽提成儿。要不怎么会好端端的一个人，变得跟卖保险或搞传销的似的。

这些年，总有很多杂志的采访，一上来就问“你是从什么时候开始喜欢上做饭的？”不用细细回想，我就能立刻告诉人家，“那年，那时，那一台烤箱，改变了我的命运”。

2003年的冬天，我离开北京，随先生去了巴黎工作，几个星期的“游手好闲”之后，意外地在我们租住的小公寓里发现了一台很小很破的烤箱，她就像一个玩具，陪伴着我每一天忙碌而闲暇的生活。饼干、面包、比萨、蛋糕……就这样，我踏上了这条不归路，一路走来，一路享受着美食带给我的诸多风景。

我真的想再和你絮叨一次，“买个烤箱吧。如果说娃娃是女孩儿小时候的玩具，那么烤箱就是女孩儿长大之后的玩具，一段段甜蜜的回忆就会因它而开始了。”

一台烤箱，几个鸡蛋，一点面粉，一块黄油，它们的多种组合搭配，或许会带给我们魔幻般神奇的幸福，当烘焙的味道弥漫房间的每一个角落，那是一种说不清道不明的温馨感受。

某个阳光明媚的午后，三五知己围坐一起，阳光暖暖的洒在身上，喝喝茶，聊聊天，随手捏起一块儿亲手烘焙出来的小饼干……

某个灯光昏暗的夜晚，手捧着一个写有爱人名字的生日蛋糕，伴着点点烛光带着一份甜蜜的期许从厨房中缓缓走出……

某一个忙碌的清晨，为孩子穿戴整齐，在出门前往她的小书包里，塞上几个精心烘焙的小牛角面包……

沉溺在那份香香、甜甜、柔柔的气息之中，我总在想，这份“奢侈”的生活，要带你一起去体验、去享受、去创造。

它，属于所有热爱生活的女人，那些个……幸福的女人。

文怡

2008年12月



烘焙基础篇

• 06

- 7 烘焙基本原料
- 10 烘焙工具和模具
- 15 蛋清的打发

蛋糕篇

• 16

- 17 椰香麦芬
- 18 戚风蛋糕
- 20 抹茶戚风蛋糕
- 22 天使蛋糕
- 23 酒渍果粒蛋糕
- 24 香蕉松糕
- 25 岩浆巧克力蛋糕
- 26 啤酒蛋糕
- 28 香橙玫瑰蛋糕
- 29 红茶牛油戟
- 30 草莓果酱蛋糕卷
- 31 巧克力蛋糕卷
- 32 水果装饰蛋糕
- 34 黑森林蛋糕
- 35 圣诞树根蛋糕

芝士慕斯篇

• 36

- 37 轻芝士蛋糕
- 38 大理石芝士蛋糕
- 40 酸奶油芝士蛋糕
- 41 皇家夏洛蒂
- 42 提拉米苏
- 44 草莓慕斯
- 45 金橘冻芝士
- 46 摩卡芝士杯
- 47 双色巧克力慕斯

饼干篇

• 48

- 49 巧克力杏仁饼干
- 50 果酱夹心饼干
- 51 杏仁瓦片
- 52 高纤苏打饼干
- 53 杏仁蛋白脆饼
- 54 双色棋格饼干
- 55 手指饼干
- 56 蔓越莓司康
- 57 奶香曲奇

- 58 巧克力曲奇
- 59 燕麦葡萄饼干
- 60 椰子球



小西点篇 · 61

- 62 千层酥皮面团
- 63 甜派皮
- 64 拿破仑酥
- 66 酥皮蛋挞
- 68 奥地利苹果派
- 69 舒芙蕾
- 70 核桃酥条
- 71 蝴蝶酥
- 72 奶油泡芙
- 73 奶油泡芙馅

- 74 巧克力泡芙
- 75 巧克力奶油泡芙馅
- 76 焦糖布丁
- 77 南瓜芝士派
- 78 蓝莓芝士塔
- 80 柠檬塔
- 81 水果蛋奶塔

面包篇 · 82

- 83 培根吐司
- 84 牛奶吐司
- 86 枸杞玉米吐司
- 88 菠萝包
- 89 果酱面包
- 90 迷你硬式法棍
- 91 简易燕麦小餐包
- 92 蜜豆面包
- 94 丹麦面包面团
- 95 丹麦牛角面包
- 96 丹麦水果面包



注意事项

* 书里的计量单位换算如下:

量取液体时, 1大勺=15毫升, 1小勺=5毫升。

量取固体时, 1大勺≈15克, 1小勺≈5克。

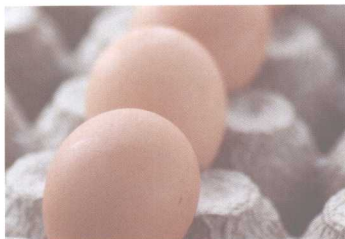
烘焙基础篇



一直对这世界上所有的食物都充满好奇，几样简单常见的东西，经过不同人的手，莫测的搭配组合，就会产生意想不到的奇妙味道。食物与食物的相遇是一种缘分，而它们与我们的邂逅，不也是缘分吗？



烘焙基本原料



鸡蛋

★**鸡蛋** 是制作点心最常用到的原料之一。它在西点制作中有非常重要的作用，可以提升产品的营养价值、增加香味、乳化结构、增加金黄的色泽、具有凝结作用、作为膨大剂使产品增加体积等。一个中等大小的鸡蛋约重60克，其中蛋壳10克左右，蛋黄20克左右，蛋清30克左右。在作为烘焙原料使用中常会将蛋清和蛋黄分开处理，或只用其中的蛋清或蛋黄部分。



粉

★**高筋面粉** 蛋白质含量在12.5%以上，是制作面包的主要原料之一。

★**低筋面粉** 蛋白质含量在7%~9%之间，为制作蛋糕和饼干的主要原料之一。

★**中筋面粉** 蛋白质含量在9%~12%之间，多用于中式点心的馒头、包子、水饺以及部分西饼中，如派皮等。

★**全麦面粉** 粉中包含小麦外层的麸皮，多用来制作全麦面包和小西饼。

★**玉米淀粉** 又叫玉米粉、粟粉，溶于水后通过加热具有胶凝特性，多用于馅料中。还可在蛋糕的配方中加入适当分量，可降低面粉的筋度。

黄油

★**黄油** 英文名为Butter，是从牛奶中提炼出来的油脂，拥有天然的乳香味，所以，也称作牛油或奶油。黄油中脂肪的含量占了87%左右，而剩下约13%的成分为蛋白质、矿物质、水及乳糖等。黄油在冷藏的状态下是比较坚硬的固体，在室温（25℃左右）下，会变得比较软，即用手指按压可出现印记。黄油在软化状态可以通过搅打使其裹入空气，体积变得膨大，也称之为打发。需要注意的是，黄油在加热融化后是不能打发的。黄油有含盐和无盐之分。一般在烘焙中使用的都是无盐黄油，如果用含盐的黄油，可以相应减少配方中盐的用量。

超市中，很多黄油的外包装写的是奶油，因此购买时，以英文标志为准吧。

白油

★**白油** 也称猪油，由猪的脂肪提炼而成，呈白色，含少量水分，在中式点心中很常见。西式的甜点也有用到，但现在越来越多的人用黄油来代替它。

起酥油

★**起酥油** 这类油脂熔点特别高，在折叠操作时可塑性不强，很容易穿破面团，因而可做出有层次的酥皮。它缺乏黄油的香味，因其熔点高，入口不容易融化，吃酥皮时可能会令油脂留于口中，口感不佳。很多时候，我也用黄油来代替了。



：糖：

★**砂糖** 砂糖的主要成分是蔗糖。在制作点心时一般使用细砂糖，它的颗粒细小更易融化，而且能吸收更多的油脂。粗砂糖一般用来制作糖浆，粗颗粒的结晶比细的反而更纯，所以做出的糖浆更晶莹剔透。而绵白糖是细小的蔗糖晶粒被一层转化糖浆包裹而成的，它的水分高，更绵软，适合直接食用而不适合做点心用。

★**糖粉** 是将砂糖磨成粉而成，添加了少量淀粉以防止结块。一般用于装饰和制作某些含水分较少的品种或需要使糖很快与其他原料混合的品种，如饼干。

★**红糖** 在制作某些甜点时使用，并不频繁。

★**糖浆** 可以在制作过程中使用，也可以作为甜点的淋汁使用。



：奶制品：

★**牛奶** 为鲜奶，含脂肪3.5%，水分88%，是制作点心面包的常用原料之一。

★**炼奶** 是加糖浓缩奶，又称炼乳。

★**鲜奶油** 英文中的 Cream、Fresh Cream或 Whipping cream都是指鲜奶油。鲜奶油分为动物性及植物性鲜奶油。动物鲜奶油是白色像牛奶似的液体，它从牛奶中提炼而出，乳脂含量更高，更浓稠。植物鲜奶油又称人造鲜奶油，主要成分为棕榈油、玉米糖浆及其他氢化物。植物鲜奶油通常是已经加糖的，甜度较动物性鲜奶油高。从口感上来说，动物鲜奶油的风味较佳，比植物性鲜奶油要清香，更有营养，但是保存期限较短，打发的细腻程度不如植物鲜奶油。鲜奶油的打发也分为湿性发泡和干性发泡（硬性发泡）两个阶段，其方法跟蛋清打发方法一样。

★**酸奶油** 是以优质的稀奶油为原料，用纯乳酸菌发酵剂发酵后加工制成的一种乳制品。

★**奶酪** 英文名为 Cheese，译音芝士。是将奶放酸之后添加酵素或细菌制作而成的食品。奶酪通常是以牛奶为原料制作的，但是也有用山羊、绵羊或水牛奶做的奶酪。其含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素A、钙和磷。奶酪有很多品种，奶酪蛋糕常用的为奶油奶酪（Cream cheese），是一种未成熟全脂奶酪，经加工后，其脂肪含量可超过50%，质地细腻，口味柔和。

★**酸奶** 就是我们日常喝的酸奶，在做甜点时，偶尔使用。





干酵母

★**干酵母** 是生物膨松剂的一种，由新鲜酵母脱水而成，呈颗粒状。由于它的使用方便和易储藏性，故其为目前最为普遍采用的一种用于制作面包馒头等的酵母。

小苏打

★**小苏打** 是化学膨松剂的一种，碱性。常用于酸性较重的蛋糕配方中和西饼配方内。苏打粉也经常用来做为中和剂，例如巧克力蛋糕。巧克力为酸性，大量使用时会使西点带有酸味，因此可添加少量的苏打粉以中和其酸性，同时，苏打粉也有使巧克力颜色加深的效果，使它看起来更黑亮。

泡打粉

★**泡打粉** 又称发酵粉、发粉或速发粉，化学膨松剂的一种，能广泛使用在各式蛋糕、西饼的配方中。泡打粉属于中性，因此，它是不能任意替换小苏打的。



吉利丁

★**吉利丁** 又称明胶或鱼胶，从英文名 Gelatine 译音而来。它是由动物骨胶提炼而来，具有凝结作用，遇热融化。有粉状和片状不同的形态，片状的呈半透明黄褐色，需要提前用冰一些的水浸泡5分钟后使用，这样可使其吸足水分，更容易与其他液体混合，并能有效去除它的腥味。使用时将泡软的吉利丁片放入温热（一般65℃左右）的液体中，搅拌一会即可融化，晾凉后变得浓稠甚至凝固，如需要让其变软可再加热。关于它的用量也可略作调整，用量多做出的成品质地硬，用量少则会稍软。粉状的吉利丁功效和片状相同，使用时也是先倒入冰水中，使粉末吸收足够的水分膨胀，然后再搅拌加温至融化。



可可粉

黑巧克力

白巧克力

巧克力豆



朗姆酒、白兰地、香草精、食用色素

常用坚果和果干

烘焙工具和模具

所需器具使用技巧



：烤箱：

家用烤箱的品牌和规格有很多，选择时要注意以下几点。

1. 最高温度可以达到250℃，因为很多需要烘烤的食品一般都不会超过250℃。
2. 可以定时60分钟或更长时间，因为有些点心或肉类需要烤很久，能定时60分钟或120分钟的烤箱在烤制时更方便。
3. 容积在20升以上为宜，并且内部有至少两层放置烤盘的位置。足够的空间才可以放置比较常用的蛋糕模具，相对来说容积大的烤箱空间内部温度更均匀。另外，不同的产品在烘烤时需要调整放置的上下不同位置。
4. 要买有顶部和底部两层加热管的烤箱。这样，就可以分开控制开关，有些产品需要单独用上火或下火烘烤。

烤箱在使用时需要提前预热，也就是设定好温度，提前打开空烧5分钟左右，使内部达到需要的烘烤温度。另外，烤箱买回后，在首次使用前，应用纸巾将加热管上的油擦去（某些厂家给加热管涂油的目的是为了在未销售时加热管受潮生锈），否则在使用时会有黑烟冒出。



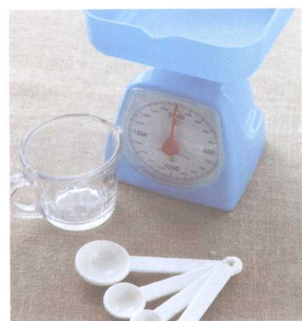
：烤盘和烤网：

一般随烤箱会附带烤盘和烤网。烤盘用来盛放需要烘烤的食物，如肉类、饼干类和面包等。烤网可以用来放置带有模具的食品，如蛋糕、各种派等，烤网还有一个重要的作用，就是将烤好的食物放置在上面晾凉。



：隔热手套和烤盘手柄：

非常有用的防烫工具。



：食品秤、量杯和量匙：

做甜点需按照配方严格称量配料。一般按重量称量的都用食品秤；按容积称量的液体用量杯，1杯=240毫升；极少用量的粉类和液体可以用量匙称量，量匙一般有四个规格：一大匙或叫一汤匙（15毫升）、一小匙或叫一茶匙（5毫升）、1/2小匙（2.5毫升）、1/4小匙（1.25毫升），量取时如果是粉类，按一满匙并刮去多余的冒尖部分为准。

没有称量设备，凭估算做甜点，失败的可能性非常大，或者说，没有成功的可能性，除非你是金三顺。



：电动打蛋器：

用来打发鲜奶油和蛋清用，还有像黄油、奶酪等用手搅拌比较费力的原料也可以用。电动打蛋器的功率不尽相同，一般来说功率越大，搅打的力度也越大，需要搅打的时间也越短，最好选择100瓦以上功率的电动打蛋器为宜。



：手动打蛋器：

可以搅拌蛋黄、稀面糊等比较不费力的原料。相对而言，比电动打蛋器便宜很多，但不建议用它来打发奶油或蛋清，除非你有大力水手吃过菠菜以后的臂力和耐力。



：橡皮刮刀：

非常好用的混合及搅拌工具，并且能把从容器中倒入模具的湿面糊刮得很干净，减少浪费。

：毛刷：

用来在某些甜点制作时，刷油、刷蛋液用。我没有买到毛刷前，就用干净的毛笔代替。



：玻璃套碗：

用来打发和搅拌各种原料，可以准备大小不同的数个，一套四五个最为合适，或用不锈钢盛器也可。



：面板：

制作甜点，需要单独准备一个面板，尽量不要使用家中的常用菜板，免得清洗不净，有残留的余味。



：粉筛：

在我们做蛋糕、面包、饼干时，最重要的一步，是要将面粉，或与面粉混合的粉状体（如可可粉、泡打粉、糖粉、吉士粉等）过筛。粉筛的网孔有大小之分，细孔的筛子筛出的原料会比较细，做出的成品组织也很完美。

除了可以筛面粉外，在制作好的甜品上，均匀细致的筛一些装饰糖粉、可可粉，也是粉筛非常重要的用途。

对家庭烘焙而言，没必要买很大的专业粉筛，超市中直径10厘米的不锈钢或塑料网筛就很好。如果家中有豆浆机，那么也可以用豆浆机配送的网筛，这样就又减少了一项开支。

：切刀和擀面杖：

切刀在做面包时常常用到，如果没有，用家里的普通刀具也可以代替，并非甜点制作的必备品。擀面杖也一样，用家中常备的即可。



： 刀具、轮刀 ：

★**刀** 在学习烘焙的初级阶段，我们不要购买太多的刀具，用家中普通的刀具即可，太过于专业的刀具，对烘焙初学者来说，完全没有必要。

★**轮刀** 轮刀通常用来切比萨用，在我们制作饼干时，也和直尺搭配，用来切割面坯。但其实，用普通刀切也是可以的。



： 蛋糕纸杯 ：

可以烤小蛋糕，如麦芬蛋糕等。



： 油纸、锡纸、不沾油布 ：

油纸和不沾油布用来垫烤盘防沾用。而锡纸可以用来包裹肉类，使其水分不流失，而且可以包裹空心圈防漏用。这些材质都是耐高温的，可以放心在烤箱中使用。



： 金属不沾蛋糕模 ：

烘焙蛋糕，有很多模具可选择。目前比较常见的是不沾烤模，造型也很多。可以根据自己的喜好，选择不同形状的烤模。如果是初学者，可以先买一个8寸的圆形烤模，这是最常用的蛋糕模，而且很多的蛋糕配方也是以8寸模为标准的。



： 金属连排蛋糕模 ：

用纸杯烤蛋糕，有时随着糕体膨胀，糕身容易变形，所以这种金属的连排蛋糕模，更受资深烘焙玩家的欢迎。



：硅胶连排蛋糕模：

硅胶蛋糕模，这几年才在中国市场见到，由于模具柔软，比较容易脱模。要选择质量好的硅胶模，否则在高温烘焙过程中，会存在一些安全隐患。



：陶瓷烤模：

陶瓷烤模的造型也多种多样。最常用的是小圆形的模子，可以用来做舒芙蕾等小甜品。



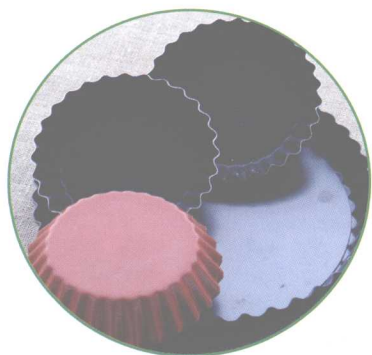
：天使蛋糕模：

专门用来制作天使蛋糕，或少有的集中蛋糕，平时用处不大。



：吐司模：

吐司模是用来烤吐司的模具，大小规格有很多。买最常规的用于家庭使用即可。吐司模有带盖和不带盖的两种，个人认为，带盖子的更常用，也更实用。



：派盘：

专门用于做派系列的模具。我建议8寸的要买一个，小型的派盘也准备四五个，用来烤制水果塔等。



慕斯圈

用来做慕斯时使用。也有一次的塑料透明圈，你可以根据自己的喜好选择。



饼干模

是制作饼干时用来切割的工具。造型很多，不妨多买一些，让自己的饼干做起来更可爱。除了做饼干，这些模具也可以在日常用来雕刻水果和蔬菜，给你的菜品增加趣味性，尤其深得小孩子的喜爱。



转盘、抹刀、刮板（装饰蛋糕用具）

★**转盘** 用来放蛋糕坯子，在涂抹奶油的时候，用来转动糕体。很多烘焙店卖的专业转盘，我个人觉得比较笨重，外形也很难看，最重要的是很占地方，不方便保存。宜家的木制转盘，可以在裱花时使用，还避免了以上这些问题。

★**抹刀** 用来抹平蛋糕上吐沫的鲜奶油，使其平整。

★**刮板** 在装饰蛋糕的时候才使用，可以将奶油表面刮出规则或不规则的纹路。



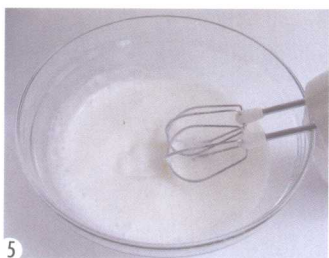
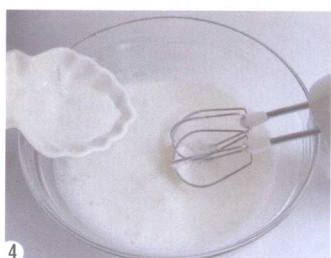
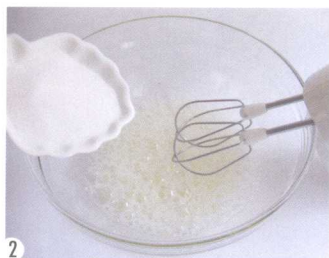
裱花袋

裱花袋，除了用来给奶油蛋糕裱花，还可以挤出饼干面糊。市场目前有两种裱花袋，一次性的比较方便，用过后不需清洗，但质量稍差，挤饼干面糊时容易破裂；布制的裱花袋，可以多次使用，很结实，但清洗起来有点麻烦。

裱花嘴

用来做装饰蛋糕挤花用，一般成套出售，一盒有24枚或更多，每种花嘴都能挤出不同的花型。

蛋清的打发



蛋清打发是制作蛋糕极为关键的步骤之一，最好选用新鲜的鸡蛋，放置时间过久的蛋清黏度低、碱性大，不容易打发。蛋清的温度在20℃左右更容易打发，所以如果是从冰箱取出的蛋应该在室温下放置一会后再打发。如果冬季温度过低，在蛋清容器下垫40℃左右的温水加热才好。蛋清是碱性的，可以加入少量塔塔粉、柠檬汁或白醋等酸性材料用以中和其性质。砂糖可以增加蛋清的黏性和用以支撑结构，增加其稳定性，一般一个蛋清配20克砂糖最为合适。打发好的蛋清要立即使用，而且在与其他材料混合时也应该快速轻拌，否则蛋清很容易消泡塌陷。

：打发的步骤：

首先将蛋清放入容器，注意容器内不能沾有一丁点的水和油，同时因为蛋黄含有脂肪，所以分开的蛋清中不能含有一点点的蛋黄。然后用电动打蛋器先搅打1分钟左右，使其表面搅起大泡，然后加入1/3的砂糖继续搅打，每隔一两分钟后再加入两次1/3的砂糖，这样有助于砂糖很快融化(图1~图5)。

：湿性发泡：

蛋清一直搅打，细小的泡沫越来越多，同时体积不断增大，直到所有泡沫雪白均匀如同鲜奶油般的细腻，此时用打蛋器头勾起蛋清，会感觉泡沫有弹性并且上部直挺，但尾端会稍带弯曲(图6)，这个阶段称为湿性发泡，也可以称为七八成分发，这种状态适合制作天使蛋糕等。

：干性发泡（硬性发泡）：

湿性发泡的蛋清继续搅打（约2分钟），能感觉到蛋清更浓稠，打蛋器搅拌的阻力增大，此时如果用打蛋器头勾蛋清后，整个勾起部分的蛋清保持弹性和直挺的状态，即搅拌完成，此阶段称干性发泡或十分发状态(图7)，很多品种蛋糕的蛋清要求打至此阶段。

蛋糕篇



越来越依赖我们的鼻子、我们的舌尖、我们的味蕾、我们的胃，依赖它们带来的美味体验。味道，是有记忆的，那些熟悉的或似曾相识的味道，每每品味，就像踏上一条时光隧道，将我带回某年某时某地和某人的面前。