



# 完美 甜点的10个关键

10 Must Skills To Perfect Baking

台湾OBS烘焙教室人气甜点教程  
10个保证烘焙零失败的独门技法

甜点教主蔡佳峰亲自示范  
一次上手，学烘焙这本书就够了！

蔡

峰

 海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE

# 完美甜点的 10 个关键



OBS 最受欢迎 40 款烘焙配方首度公开！



蔡佳峰  著    黄子庭    庄正毅  摄影



---

原著作名：《完美甜点的 10 个关键》

原出版社：野人文化股份有限公司

作者：蔡佳峰 / 著，王正毅，黄士庭 / 摄影

中文简体字版 © 2018 年，由海南出版社有限公司出版。

本书由野人文化股份有限公司正式授权，经由 CA-LINK International LLC 代理，由海南出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2017-136 号

图书在版编目 (CIP) 数据

完美甜点的 10 个关键 / 蔡佳峰著. -- 海口：海南出版社，2018.5

ISBN 978-7-5443-8326-4

I. ①完… II. ①蔡… III. ①甜食-食谱 IV.

① TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 080755 号

---

## 完美甜点的 10 个关键

---

作 者：蔡佳峰

监 制：冉子健

责任编辑：周 萌

责任印制：杨 程

印刷装订：北京盛彩捷印刷有限公司

读者服务：蔡爱霞 郟亚楠

出版发行：海南出版社

总社地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号 邮编：570216

北京地址：北京市朝阳区黄厂路 3 号院 7 号楼 101 室

电 话：0898-66830929 010-64828814-602

邮 箱：hnbook@263.net

经 销：全国新华书店经销

出版日期：2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：15

字 数：255 千

书 号：ISBN 978-7-5443-8326-4

定 价：68.00 元

---

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换



# 目录

contents

|            |     |                     |      |
|------------|-----|---------------------|------|
| 自序         | p4  |                     |      |
| <b>原料篇</b> | p10 |                     |      |
| 奶油         | p12 | 刷子                  | p34  |
| 鸡蛋         | p12 | 牛奶锅                 | p36  |
| 牛奶         | p14 | 不锈钢锅                | p37  |
| 鲜奶油        | p14 | 铜锅                  | p37  |
| 面粉         | p16 | 筛子                  | p38  |
| 糖          | p19 | 测量工具                | p40  |
| 香草精与香草荚    | p20 |                     |      |
| 苏打粉及泡打粉    | p20 | <b>完美甜点的 10 个关键</b> | p44  |
| 巧克力        | p23 | 技法 1 : 全蛋打发与切拌技巧    | p46  |
|            |     | 技法 2 : 蛋白打发与卷拌技巧    | p54  |
| <b>工具篇</b> | p26 | 技法 3 : 鲜奶油打发技巧      | p62  |
| 打蛋器        | p29 | 技法 4 : 泡芙壳美型技巧      | p66  |
| 电动搅拌器      | p29 | 技法 5 : 如何做卡士达酱      | p72  |
| 耐热橡皮刮刀     | p31 | 技法 6 : 制作塔皮         | p78  |
| 刮板         | p31 | 技法 7 : 巧克力甘纳许的乳化技巧  | p88  |
| 擀面棍        | p32 | 技法 8 : 抹鲜奶油的技巧      | p92  |
| 抹刀         | p32 | 技法 9 : 挤花的技巧        | p104 |
| 脱模刀        | p33 | 技法 10 : 卷蛋糕卷的技巧     | p108 |

## 通向幸福的烘焙之路

p112

### 【吮指回味的塔类】

柠檬塔

p114

草莓杏仁塔

p116

法式乡村香蕉塔

p118

法式苹果杏仁塔

p120

核桃咖啡慕斯塔

p122

至爱巧克力塔

p124

### 【奶酪大汇集】

百利甜酒咖啡奶酒重奶酪蛋糕

p128

南瓜奶酪派

p130

双料轻奶酪蛋糕

p132

### 【怎能不做磅蛋糕】

核桃香蕉磅蛋糕

p136

橄榄奶酪磅蛋糕

p138

柠檬磅蛋糕

p140

焦糖核桃仁磅蛋糕

p142

### 【绵绵好戚风】

原味戚风蛋糕

p146

抹茶戚风蛋糕

p148

可可戚风蛋糕

p150

咖啡戚风蛋糕

p152

### 【蛋糕卷卷卷】

抹茶生乳卷

p156

粉嫩蛋糕卷

p158

巧克力生乳卷

p160

### 【泡芙们】

怪兽泡芙水果堡

p164

水果闪电泡芙

p166

完美主妇泡芙

p168

珍珠泡芙项链

p170

### 【巧克力控】

魔卡镜面巧克力蛋糕

p174

丝绒巧克力

p176

艾爷的德式生日蛋糕

p178

熔岩巧克力蛋糕

p180

### 【我爱玛芬】

蓝莓玛芬

p184

香蕉玛芬

p186

苹果肉桂玛芬

p188

### 【饼干万岁】

白巧蔓越莓饼干

p192

曼哈顿巧克力饼干

p194

意大利脆饼 Biscotti

p196

夹心果酱莎布蕾 p198

花生酱饼干 p200

## 【其他】

面包布丁 p204

法式蔬菜火腿咸派 p206

胡萝卜核桃蛋糕 p208

水果海绵生日蛋糕 p210

**充电时间：走访国外的甜点店** p214

纽约甜点店推序 p215

旧金山甜点店推序 p227

东京甜点店推序 p231



# 完美甜点的 10 个关键



OBS 最受欢迎 40 款烘焙配方首度公开！



蔡佳峰  著    黄子庭    庄正毅  摄影







# 目录

contents

|            |     |                     |      |
|------------|-----|---------------------|------|
| 自序         | p4  |                     |      |
| <b>原料篇</b> | p10 | 刷子                  | p34  |
| 奶油         | p12 | 牛奶锅                 | p36  |
| 鸡蛋         | p12 | 不锈钢锅                | p37  |
| 牛奶         | p14 | 铜锅                  | p37  |
| 鲜奶油        | p14 | 筛子                  | p38  |
| 面粉         | p16 | 测量工具                | p40  |
| 糖          | p19 |                     |      |
| 香草精与香草荚    | p20 | <b>完美甜点的 10 个关键</b> | p44  |
| 苏打粉及泡打粉    | p20 | 技法 1 : 全蛋打发与切拌技巧    | p46  |
| 巧克力        | p23 | 技法 2 : 蛋白打发与卷拌技巧    | p54  |
|            |     | 技法 3 : 鲜奶油打发技巧      | p62  |
| <b>工具篇</b> | p26 | 技法 4 : 泡芙壳美型技巧      | p66  |
| 打蛋器        | p29 | 技法 5 : 如何做卡士达酱      | p72  |
| 电动搅拌机      | p29 | 技法 6 : 制作塔皮         | p78  |
| 耐热橡皮刮刀     | p31 | 技法 7 : 巧克力甘纳许的乳化技巧  | p88  |
| 刮板         | p31 | 技法 8 : 抹鲜奶油的技巧      | p92  |
| 擀面棍        | p32 | 技法 9 : 挤花的技巧        | p104 |
| 抹刀         | p32 | 技法 10 : 卷蛋糕卷的技巧     | p108 |
| 脱模刀        | p33 |                     |      |

## 通向幸福的烘焙之路

p112

### 【吮指回味的塔类】

柠檬塔

p114

草莓杏仁塔

p116

法式乡村香蕉塔

p118

法式苹果杏仁塔

p120

核桃咖啡慕斯塔

p122

至爱巧克力塔

p124

### 【奶酪大汇集】

百利甜酒咖啡奶酒重奶酪蛋糕

p128

南瓜奶酪派

p130

双料轻奶酪蛋糕

p132

### 【怎能不做磅蛋糕】

核桃香蕉磅蛋糕

p136

橄榄奶酪磅蛋糕

p138

柠檬磅蛋糕

p140

焦糖核桃仁磅蛋糕

p142

### 【绵绵好戚风】

原味戚风蛋糕

p146

抹茶戚风蛋糕

p148

可可戚风蛋糕

p150

咖啡戚风蛋糕

p152

### 【蛋糕卷卷卷】

抹茶生乳卷

p156

粉嫩蛋糕卷

p158

巧克力生乳卷

p160

### 【泡芙们】

怪兽泡芙水果堡

p164

水果闪电泡芙

p166

完美主妇泡芙

p168

珍珠泡芙项链

p170

### 【巧克力控】

魔卡镜面巧克力蛋糕

p174

丝绒巧克力

p176

艾爷的德式生日蛋糕

p178

熔岩巧克力蛋糕

p180

### 【我爱玛芬】

蓝莓玛芬

p184

香蕉玛芬

p186

苹果肉桂玛芬

p188

### 【饼干万岁】

白巧蔓越莓饼干

p192

曼哈顿巧克力饼干

p194

意大利脆饼 Biscotti

p196

夹心果酱莎布蕾 p198

花生酱饼干 p200

### 【其他】

面包布丁 p204

法式蔬菜火腿咸派 p206

胡萝卜核桃蛋糕 p208

水果海绵生日蛋糕 p210

**充电时间：走访国外的甜点店** p214

纽约甜点店推序 p215

旧金山甜点店推序 p227

东京甜点店推序 p231





OBS



# 自序

introduction

从开始教人做甜点，至今已迈入第四个年头，这些日子当中教授过的学员也已经累积超过五千人，在这些学员当中有些是从来没有接触过烘焙，但也不乏已经在家自己动手开始做甜点的人士。不管是看书还是上网看视频学，总是会听到不同的学员跟我说，“老师，食谱是写给会做的人看的，我们根本就看不懂……”。回想当初我自己刚接触烘焙的时候，书也买了，看也看了，但总是有些步骤不知道怎么做，或书上描述的意思不能体会，才深有同感地觉得我也是这样走过来的！

教学的路程上，我尽量以简单的叙述清楚地向学员传达食材、操作上的重点。最重要的，做甜点是件多开心的事，从头就抱着轻松做而且一定会成功的心情，心里层面就需要先建设起来。但话说回来，要轻松也不容易，因为需要对食材特性及操作手法没有一定程度的认知，胡乱轻松做一定会得到失败的结果哟！

想了好长一段时间，如何才能把我在课堂上传达的内容让这些开始接触烘焙的女生男生有正确的基础知识与技法，不用再这么摸不着头绪，导致频频失败……归纳教课时一再重复的重点，总共有 10 个烘焙入门必须知道的关键技法搭配示范的甜点，及 OBS 人气烘焙课程的食谱配方。这样你离自己动手做出漂亮又好吃的甜点日子不远咯。

我打从心底感谢自入行以来支持及帮助我的前辈们，富华公司的朱董事长及苗林行的书哥，一直指导我的黄茂景顾问。我的麻吉好朋友 Alan L.、Wuzu、Cris、Sunny、牛牛，还有一直都很支持 OBS 的死忠学员们（请自行对号入座）及 OBS 的粉丝们，我爱你们。最重要的，我每天都很感谢我最亲近的 OBS 工作伙伴咏圭、芊韵，这本书也同等于你们的成果。当然还有我的爸爸、妈妈，谢谢你们相信我，I LOVE YOU……

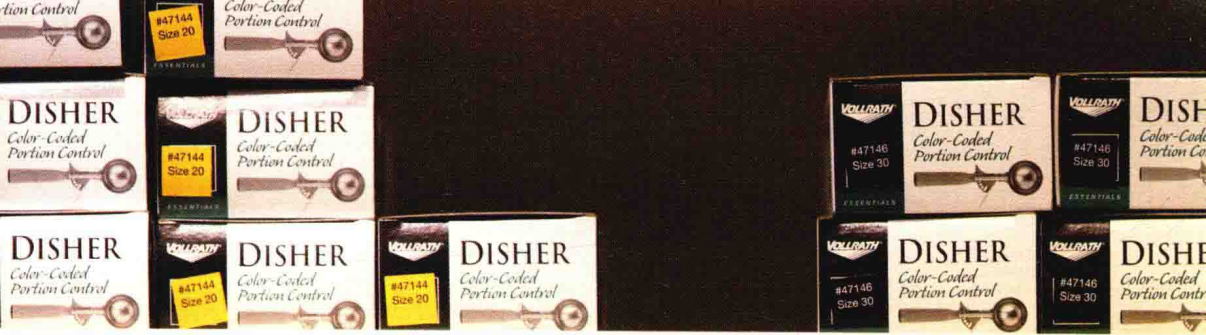
















## Raw material 原料篇

我的妈妈不会做菜的，我也不像很多厉害的名厨那样从小在妈妈身边跟前跟后进厨房，研究香料或讨论配方。妈妈为了带大我们三个小孩，不得已选择了职业妇女这条路；在家里，我有一个从榨豆浆、卤猪脚到做冰棒都一手包办的万能的琴琴奶妈。虽然不下厨，但妈妈一直都强调好食材的重要性，“You are what you eat”妈妈深信着。

对我来说，成立烘焙教室，做的东西不外乎给自己最亲近的家人、朋友，甚至身边的同事……手工制作量不大，对好食材的成本不像营业那样有负担，所以为什么不尽可能用最好的食材？

偶尔会听到学生跟我说“老师，我那天做了什么没有成功，可是我家人还是说好好吃哦，哈哈哈……”这就是咯，好食材是制作好食物的根本，可别为了省几十块钱而浪费了你的时间、精力，还不能享受到美食，最后还牺牲仅有的卡路里配额，因小失大可不划算呢！