

MALIN'S DESSERT
马琳的点心书

核桃和妈妈的烘焙时光

马琳 著



最好的亲子时光，是手把手的陪伴；
最好的陪伴，是可以一起烤烤点心聊聊天，
最好的烤点心和聊天，是两人一起玩面团。

马琳的亲子烘焙心得

马琳的烘焙心得

饼干、蛋糕、面包、零食一本全
除了烤箱、冰箱、电磁炉、煎锅、蒸锅
也能做美味点心



MALIN'S DESSERT
马琳的点心书

核桃和妈妈的 烘焙时光

马琳 著



图书在版编目 (C I P) 数据

核桃和妈妈的烘焙时光 / 马琳著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2017. 1

(马琳的点心书)

ISBN 978-7-5357-9148-1

I. ①核… II. ①马… III. ①烘焙—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 282017 号

HETAO HE MAMA DE HONGBEI SHIGUANG

核桃和妈妈的烘焙时光

著 者: 马 琳

责任编辑: 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnskjcbs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区德雅路 1246 号

邮 编: 410008

版 次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15.25

书 号: ISBN 978-7-5357-9148-1

定 价: 45.00 元

(版权所有·翻印必究)





有时候，我经常在想，在我们这些八零后小的时候，那会儿的文娱生活肯定比现在匮乏得多。爸爸妈妈在下班之后或者在每个周末，都陪我们做些什么呢？那时候没有早教、没有左右脑开发，也没有各种炫酷的兴趣班。比如泥塑、国文、珠心算、机器人、跆拳道、击剑、游泳等，可能你接触过，但绝对是少数对吧。也不太流行儿童话剧、舞台剧、绘本等这些听起来高上大的陶冶情操的活动。

我从来不认为多才多艺是件坏事，甭管它将来用不用得上，它都会一直在那里，影响着你的一生。没错，就是这么严重。打个比方说，你学会了骑自行车，尽管以后可能再也不会去骑，但这个技能你却忘不掉。可如果你指望每一样你学过的或者你孩子学过的才艺都能在以后赚钱，恐怕真是你想多了。仅就是等我们老了以后，还可以每天弹弹琴、唱唱歌、练练书法，我就觉得年轻时坚持学了几年的爱好真是赚到了。

但是除了那短暂的排球和国画学习经历之外，我什么都没去学过。所以长大后的我觉得自己很匮乏，觉得自己是个无聊的人。很长时间以来，我不知道如果学习不好，我还能去做什么？幸好，经过了很多年的尝试与寻找，做过售货员，当过老师，开过咖啡馆，

Look at
mummy!



做过编辑，我终于能在一件事情上坚持下来。这就是烘焙。

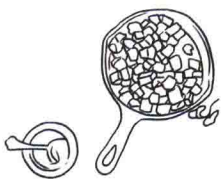
当有了孩子之后，我会思考一个问题：他的爱好由他自己决定，但是最初的引导却在父母这里。譬如爱看书的家庭，孩子必然爱看书；爱清洁的家庭，孩子必然爱干净。最初的时间，其实我也不知道自己到底能成为一个怎样的妈妈。直到看到一个电视剧里的一段话：你只要做好自己，做孩子的榜样就好了。

所以，我和他一起烤饼干，不是要他以后一定要和烘焙有什么关系，只是要他感受到妈妈的这份坚持。无论做什么事，最重要的就是坚持。而每个小孩子都喜欢展现他们的动手能力，从他咿呀学语的时候你做给他吃，到他可以和你一起烤点心分给大家吃，这是现在很多妈妈都在享受的一种生活方式，也是最好的亲子时光啊。

或许烘焙不会成为我的终身职业，但是却让我每一天都很快乐，这快乐足以影响到我对生活的态度。我只是希望我的孩子能成为一个快乐的人，有一些让他快乐的爱好。哪怕爱好只是烤烤点心、做饭。

Problem

烘焙中会遇到 哪些难题？



讲个笑话吧，有一个朋友微博里问我，冰箱里的黄油要怎么用？我说三步，打开冰箱，取出黄油，关上冰箱。虽然是个笑话，但我估计他是问取出来之后要怎么处理。由此我就想啊，肯定有很多刚开始接触烘焙的人，在很多小细节上，都会存有疑问。不由得想到我刚开始接触烘焙的时候，每次做点心都手忙脚乱的样子。

所以我觉得我应该把这些小细节挑出来告诉大家，这些小问题其实早有答案。

黄油究竟应该冷冻保存还是冷藏保存？

亲，这取决于你准备啥时候用掉这块黄油，如果三五天或一个礼拜就会用掉，那冷藏是没有问题的。而如果你半个月或者三五个月，甚至半年都提不上日程，那就冷冻保存吧。一般黄油的标签上都会写着可以冷冻保存两年。

从冰箱里取出黄油之后应该怎么软化？

不管是冷冻还是冷藏的黄油，取出来之后可以等稍微回温到能切动的程度，再切成小块放在容器中，如果是夏天，室温放置在温暖处很快就会软化；如果天气比较凉，可以隔着一盆温水，然后用刮刀搅拌，直到比较柔软。在软化的过程中，如果因为温度太高而有些融化的话也没有关系，你只需要用刮刀把黄油块按压搅拌到一起并拌匀，然后再用打蛋器搅打均匀就好了。最终的软化状态应该是用手指戳下去会形成一个很柔软的洞，没有阻力。

配方里的一个鸡蛋到底是多大的鸡蛋？

一般一个鸡蛋指的是去壳后 50 克左右的鸡蛋。不要问我土鸡蛋蛋黄比较大行不行，是鸡蛋就行。

我的量勺只有 15mL、5mL、2.5mL 这样的数字，代表多少勺？

一大勺 = 15 毫升 = 15 克；一小勺 = 5 毫升 = 5 克。一大勺是汤匙；一小勺是茶匙。

为什么我加了小苏打和泡打粉觉得很苦？

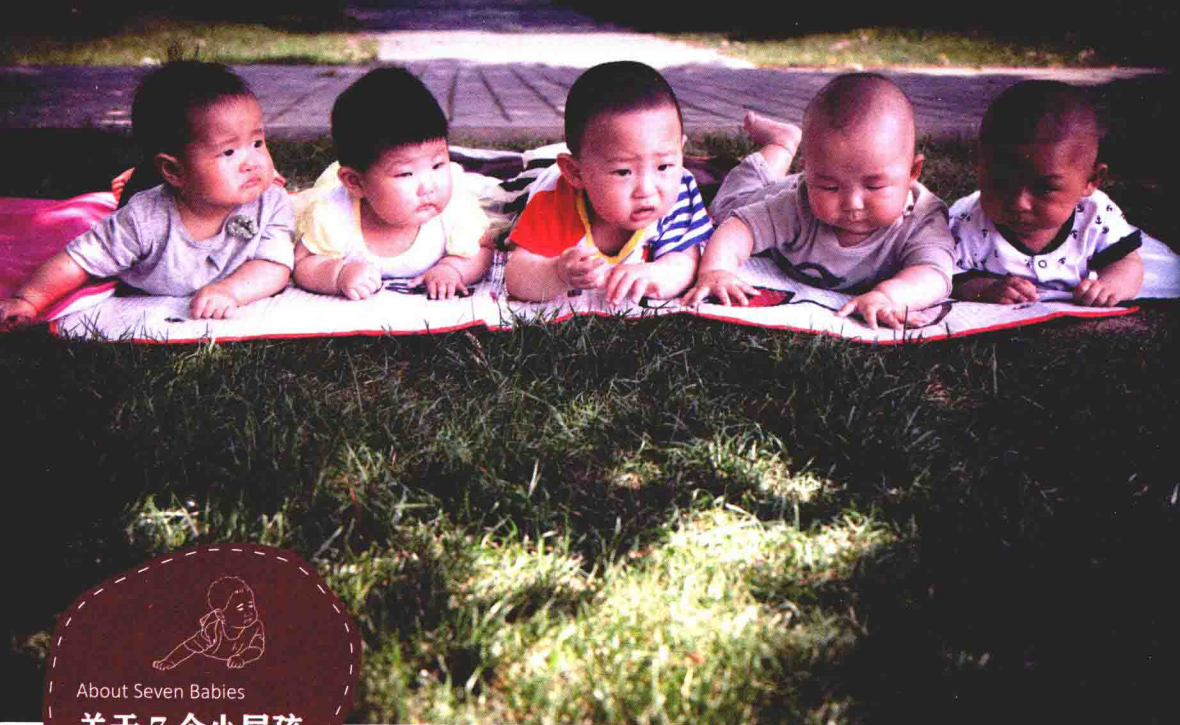
首先一定要按量来加，一定要用量勺，因为有时候太小的克数电子秤可能感应得不够精确。其次我推荐使用斧头小苏打和拉姆雷德泡打粉。

怎么判断是动物性黄油？

把黄油融化成液体，然后冷藏到凝固，用刮刀轻轻戳一下表面，就会有白色的液体溢出，这个就是牛奶。动物性黄油是由牛奶提炼的。

烘焙可以使用普通的面粉吗？

我们家里面的面粉一般都是中筋面粉，就是蛋白质含量在 8 ~ 10.5，通常用来做面条、馒头、饺子；做饼干和蛋糕一般用的是低筋面粉，蛋白质含量在 6.5 ~ 8.5，麸质较少，做的饼干和蛋糕的口感就比较蓬松；而做面包使用的则是高筋面粉，蛋白质含量在 10.5 ~ 13.5，容易产生面筋，所以做面包的时候是不能用其他面粉代替的。不过如果只是做蛋糕或者饼干，实在没有低筋面粉的情况下，普通面粉也是可以使用的。



About Seven Babies

关于7个小屁孩

小时候，我常被称为小屁孩，现在是穿着开裆裤露着屁股的小孩子的妈妈了。他们正在咿咿呀呀地学说话、歪歪扭扭地学走路、颤颤抖抖地学吃饭。比如这七个小屁孩，核桃、哈哈、松果、葡萄、豆芽、小久和小核桃……这是我们每个人人生的起点，如果能够从这时起就有一起玩耍、一起哭、一起笑，一起见证彼此成长的朋友们，该是多铁的情意呀。

所以就有了七个妈妈的联合，有了“七宝玩西安”的群，有了“七宝玩西安”这个订阅号。我们平时是生活中的好朋友，每个人有不同的职业，因为先后怀孕和生孩子，让我们的交流更加热络起来，想要给孩子们足够的陪伴和爱，给孩子们最快乐的成长历程。记录，让爱和陪伴才有意义。我们用图片和文字记录七个孩子的成长，组织更多的亲子活动，分享育儿经验给更多的妈妈，让我们的亲子圈变得越来越壮大。七个宝宝中最大的核桃哥马上就要上幼儿园的小小班了，感觉时光的飞快，从见证一个个宝宝的出生到爬行、到奔跑、到上学……虽然回头看看有很多的辛苦，但是我们对时光的付出，最后时光都会再回赠给我们。

如果想跟我们一起交流育儿经验，参加更多的亲子活动，可以关注我们的微信订阅号：七宝玩西安。



1. 烤箱放置的位置一定要在孩子够不到的地方

不只是小宝宝，稍大一点的孩子也会充满好奇心，想要近距离地观察烤箱里食物的变化。所以最好把烤箱放得高一些，在孩子不容易伸手就够到的地方。其次要告诉孩子，烤箱的温度非常高，烤箱门和烤箱表面都是不能触摸的，即使烘烤结束后，烤箱散热也需要一些时间。所以如果孩子想要观察食物的变化，最好陪着孩子一起，不要让孩子独自在烤箱前哦。

2. 电动及电子设备要在爸妈的帮助下使用

比如说电动打蛋器、厨师机、微波炉等，爸爸妈妈可以帮孩子设定好，因为和电源有关的工作对于孩子来说都是比较危险的哦。

3. 购买孩子专用的厨房餐具

孩子用的刀子可以选择儿童专用的塑料或者树脂材质的，容器也不要选择玻璃、陶瓷这些易碎的材质。

4. 请保证孩子操作的独立性

因为自己也开了烘焙教室，所以对于这一点深有体会。很多时候，所谓的亲子烘焙课，最后变成了爸妈的成果。因为他们太想要帮孩子完成一些事情，觉得他们办不到。实际上除了危险的步骤以外，我觉得孩子们都是可以独立完成的。只是大人们太在意做出来的结果，一定要美观、要美味、要像个饼干、像个蛋糕、像个某某某……任其发挥，才不会影响了孩子们的创造力。

5. 这不是在玩

和橡皮泥、陶塑、泥塑不同的是，我们一起做出来的糕点是要吃进肚子里的，所以得认真去对待这个事情。参与烘焙之前，要先洗手，告诉他们，现在做的这些是要什么时间吃的，是做给谁吃的。比如告诉他我们一起在做的，是明天的早餐，如果不认真做好，那明天早上就没有早餐吃了，这是一份责任感。

How

烤箱到底要怎么选呢？ 给你一点选烤箱的小贴士



经常会有朋友在微博、博客或者订阅号里问我，自己到底该买哪一款烤箱呢？其实我推荐的原则很简单——那就是真的好用。

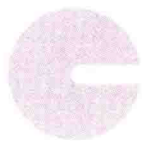
那么什么才是真的好用呢？举个例子吧。我六年前的第一台烤箱，它既没有上下管独立控温的功能，也没有热风循环的功能，甚至连内部照明都没有。然而我到今天还在用它，却从未出现过任何问题。所以说，耐用肯定是好的标准之一。

其次，烤箱对我们来说最重要的就是温度，这样书上那些配方里的参考温度和时间才有意义。而检验温度精准的办法也很简单，那就是放置一个烤箱温度计，当然温差越小越好。还有就是上下管的加热一定要均衡，不会出现底火过大或者上火过大的情况。

然后就得说说烤箱的功能了。现在基本上算是标配的几个功能，上下管独立控温、热风循环、低温发酵，甚至是 WIFI 控制，我分别给大家说说区别吧。

上下管独立控温：就是上管和下管可以分别选择不同的温度，比如说你觉得表面上色太快了，你可以降低上管的温度，反之如果底部上色太快，就降低下管的温度。除此之外，对于一些对上下温差要求比较高的糕点，比如虎皮蛋糕，就需要通过上下火的温差来形成表面的纹路。

热风循环：就是烤箱内部有热风在里面循环，可以让糕点受热更加均匀。像以前的老烤箱，通常都是靠近门的糕点上色浅，靠里的糕点上色深，或者是左边上色浅，右边上色深这样的情况出现。有了热风循环这个功能以后，你就不必在中途取出烤盘调整烤盘的方向再放入烤箱。



低温发酵：做面包发酵面团、发酵酸奶都可以用到这个功能。类似一个小的发酵箱的功能，只是在发酵面包面团的时候，还需要在里面放一盆热水来保持湿度。

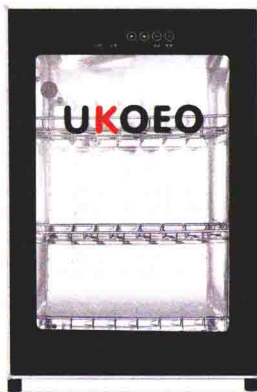
最后再说说现在比较流行的**智能烤箱**，就是可以用手机通过网络来操作烤箱。智能烤箱都有自己的APP，上面会有食谱，有的还有一键烘焙的功能，所以选个你喜欢的食谱，制作完成放入烤箱以后，你就可以一键完成整个烘烤过程。

发酵箱我们怎么选？

给孩子做早餐，面包是最好的选择之一。自己做的面包低糖低油，重点是没有任何的添加剂。而且有酵母，对胃比较好。自从我有了一台发酵箱之后，发酵就变得十分简单。

首先它的尺寸要合适，我觉得可以同时满足我发酵三四种面包的就比较好。不然你想啊，做面包那么费时间，一次只做一个，岂不是太浪费。然后就是温度和湿度控制得要精准，我会在里面放一个温度计测温度，完全没有温差。

其实我觉得国产品牌就很好，性价比很高，除了发酵面包，还可以恒温做酸奶和米酒，也能做肉干和纳豆，等等。而这样一个三层的发酵箱，除了家里很好用之外，如果你的孩子正在上幼儿园，真的是得买一个，因为你会发现，他幼儿园里的好朋友真的太多了，他会说，妈妈，我明天还要带面包去学校。





① 饼干整形器

饼干整形器是用来做方形的切片饼干的，一般有图中木质的和金属的两种。使用时，要给面团包上保鲜膜揉成长条，再放入模具内按压成规整的长方体；

② 不粘活底派模

6寸或者8寸的派模是比较常用的，可以用来做苹果派、披萨等。黑色的派模是有不粘涂层的，所以使用前不用在内部涂油。我推荐活底派模，因为更好脱模；

③ 面粉筛

面粉筛的样式也有很多，主要的用途是用来过筛各种粉类食材，比如面粉、可可粉、抹茶粉、苏打粉、淀粉等，可以让食材更加蓬松细腻，避免受潮的粉类里含有小颗粒。有时候也会用来过滤液体，比如布丁液、糖浆等；

④ 针式温度计

这种温度计是用来测量食材的温度的，比如在熬煮糖浆的时候，需要精确的温度，这样才能够使做出来的糖浆浓稠度恰当。还有就是做蛋白霜的时候，也需要去测量温度。有时候融化巧克力也会要求温度；

⑤ 手动打蛋器

这个也是基础工具之一，几乎所有的糕点制作中都会用到。用来打发少量的黄油、鸡蛋、奶油等；

⑥ 羊毛刷

用来给饼干或者蛋糕面包的表面刷鸡蛋液，比硅胶刷子更加好用；

⑦ 电动打蛋器

像比较难用手打蛋器打发的食材都会用到电动打蛋器，比如打发全蛋、蛋白、淡奶油等，所需要的时间要比手动打蛋器少很多；



8



9



10



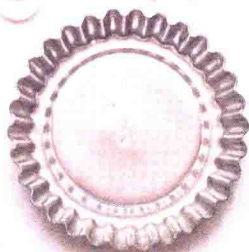
11



12



13



14



15



16

⑧ 锡纸

锡纸一般是用来铺在烤盘上防粘的，是烘焙的必备工具，有时候也会用来盖在食物的表面隔热。如果在烘烤的过程中，表面上色太深，就可以加盖一层锡纸以降低直接受热的温度；

⑨ 高温油纸

除了有和锡纸一样的作用之外，烤蛋糕卷及瓦片类饼干的时候，高温油纸会更加方便。如果你的模具是没有防粘涂层的，就可以把高温油纸裁成模具内部的大小，分别用黄油粘贴在模具内部四周和底部，再倒入面糊去烘烤，就可以防粘了；

⑩ 饼干模

各种可爱的饼干模是家庭常备的烘焙工具，有立体的和平面的可选。铝合金和不锈钢材质的饼干模可以在当作凤梨酥模具使用时放入烤箱，塑料饼干模则不耐高温哦；

⑪ 硅胶刮刀

用来翻拌食材、混合食材，也是基础工具之一，有大号小号可选，耐高温；

⑫ 分蛋器

如果你对分离蛋白和蛋黄不太擅长，那就需要一个分蛋器；

⑬ 量勺

称量分量比较小的食材，比如苏打粉、泡打粉、盐等。最小是1/8小勺，最大是1大勺；

⑭ 挞模

小号的派模、挞模也是用得比较多的，可以做一些精致的小糕点，像图中的挞模就是没有防粘涂层的，所以在使用前要先在表面和底部涂抹上一层软化的黄油，便于烤好之后脱模；

⑮ 不锈钢打蛋盆

你至少需要一个大号的不锈钢盆，用来混合所有的食材。可以选择有硅胶底的不锈钢盆，因为放在案板上可以防滑；

⑯ 电子称

烘焙之所以受大家的喜欢，一个重要的原因就是只要按照配方精确称量，你就可以做得十之八九。所以你需要的第一个工具就是电子称，最小可以称量1克，最大可以称量5千克。



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16