

范姝岑 著

快乐厨房

中国家庭 烘焙书

戒不掉的烘焙，忘不了的香甜
私藏烘焙配方，送给亲爱的你



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

快乐厨房

中国家庭
烘焙书

范姝岑 著

图书在版编目 (CIP) 数据

中国家庭烘焙书 / 范姝岑著. —北京: 北京联合出版公司, 2016.8

(快乐厨房)

ISBN 978-7-5502-8218-6

I. ①中… II. ①范… III. ①烘焙—糕点加工

IV. ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 161334 号

中国家庭烘焙书

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 徐秀琴

特约编辑: 王业云

美术编辑: 王道琴

封面设计: 段 瑶

版式设计: 王道琴

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京艺堂印刷有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8218-6

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775



好材做好味 家庭烘焙用材导览

家庭烘焙之材料篇·····8

家庭烘焙之器材篇·····11

难点不再难 家庭烘焙难点详解

烘焙难点一 层次·····13

烘焙难点二 打发·····14

烘焙难点三 面团的各个阶段·····18

Part 01

无添加健康面包，亲手烘出原麦香 / 19

法式短棍面包·····20

法式长棍面包·····23

奶油吐司面包·····25

培根面包·····26

火腿蛋香面包·····28

葱香香肠面包·····30

全麦吐司·····33

鲜奶QQ面包·····35

巧克力面包·····37

果仁肉桂面包·····39

草莓小面包·····41

番茄火腿面包·····43

燕麦坚果面包·····45

奶香扭结面包·····47

肉松霍夫面包·····49

芝士肉松面包·····50

杯盏火腿面包·····53

谷物面包·····54

红提牛角面包·····55

枫糖胡萝卜吐司·····56



金色玉米面包·····	59
香草全麦面包·····	60
水蜜桃贝果·····	61
核桃干酪面包·····	63
粟米苹果馅面包·····	65
葡萄干核桃面包·····	66
土耳其面包·····	67

毛毛虫面包·····	68
香肠奶酪面包·····	69
香蒜面包片·····	70
奶油胡萝卜餐包·····	73
肉松面包·····	74
麦片杂粮面包·····	76

Part 02

手工定制饼干，一口可以吃掉的简单幸福 / 77

杏仁瓦片饼·····	78
花生饼干·····	79
奶酪饼干·····	80
果仁饼干·····	83
奶油栗子饼干·····	84
杏仁巧克力棒·····	87
苏打饼干·····	88

甜酥小饼干·····	90
手工小圆饼·····	92
夹心饼干·····	94
芝麻咸饼干·····	95
可可饼干圈·····	96
圣诞卡通姜糖饼屋·····	98
奶油曲奇·····	100
蓝莓小饼干·····	102
法式葡萄曲奇·····	105
枫叶饼干·····	106
手绘小熊饼干·····	107
蔬菜甜饼干·····	109
蛋白饼干·····	110



Part 03

低脂低油百变蛋糕，送给家人最安心 / 111

蓝莓蛋糕卷·····	112	多味小蛋糕·····	138
莓香蛋糕·····	114	黑森林蛋糕·····	139
瓜子仁蛋糕·····	117	草莓奶酪蛋糕·····	140
水果抹茶蛋糕·····	118	桃子天使蛋糕·····	141
柠檬奶油蛋糕·····	121	经典海绵蛋糕·····	142
杏肉果酱奶酪蛋糕·····	122	蜂蜜蛋糕·····	145
咖啡奶酪蛋糕·····	125	夹馅小蛋糕·····	147
甜蜜红豆蛋糕·····	126	葡萄干椰香蛋糕·····	149
抹茶红豆蛋糕·····	128	圣诞水果蛋糕·····	150
草莓大理石蛋糕·····	129	奶香红茶糕·····	152
希腊新年蛋糕·····	131	香草布丁蛋糕·····	154
肉松蛋糕卷·····	132		
咖啡戚风蛋糕·····	135		
香蕉麦芬蛋糕·····	136		
千层蛋糕·····	137		



Part 04

简单别致小心思，小情怀藏在点心里 / 155

- 芝麻豆沙饼·····157
- 玉米饼·····159
- 蛋卷·····160
- 蛋黄酥·····161
- 方块葡萄酥·····163
- 富贵红豆酥·····164
- 千层果香酥·····166
- 鲜肉酥·····167
- 宫廷桃酥·····169
- 杏仁扭条·····171
- 蝴蝶酥·····172
- 老婆饼·····175
- 羊角酥·····176
- 焦糖布丁·····179
- 水果可丽饼·····180
- 椰子塔·····181
- 水果千层派·····182
- 什锦果蔬比萨·····184
- 奶油泡芙·····186
- 火腿鲜虾比萨·····189



快乐厨房

中国家庭
烘焙书

范姝岑 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

中国家庭烘焙书 / 范姝岑著. —北京: 北京联合出版公司, 2016.8

(快乐厨房)

ISBN 978-7-5502-8218-6

I. ①中… II. ①范… III. ①烘焙—糕点加工

IV. ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 161334 号

中国家庭烘焙书

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 徐秀琴

特约编辑: 王业云

美术编辑: 王道琴

封面设计: 段 瑶

版式设计: 王道琴

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京艺堂印刷有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8218-6

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775



前言

享受烘焙，就是享受它带来的美妙感觉。

每当关上烤箱的门，定好时间，心中总会陡然升起一种期待，如同躺在产床上的妈妈对那一声初啼的期待。

每当听到倒计时结束时那一声清脆的“叮——”，胸中总会有一头惊慌的小鹿在乱撞，如同听到婴儿初啼的妈妈，忐忑不安地想看看他长什么样子。

每当打开烤箱的门，闻到那沁人的、温暖的、香甜的味道，看到那新鲜的、蓬松的、胀鼓鼓的、黄橙橙的烘焙，一股幸福的暖流就溢满了每一个细胞。

所有的计划和准备，所有的心思和忙碌，所有的辛劳和等待，都值了。

此刻，只有甜蜜和温馨。此刻，有一点浪漫。此刻，只有幸福，其他的一切都是浮云。

享受烘焙，就是享受它带来的无穷乐趣。

在烘焙的过程中，造型创意和精致手工是一种乐趣，一切由我做主、按自己的喜好修改口味是一种乐趣，甚至连钻研和攻克技术难关都是一种特别有意思的过程。

等烘焙成果出来后，与家人、亲友共享放心美食，其乐悠悠；大把收获赞赏和艳羡的目光，其乐洋洋；在家里营造一种慢生活的情调，其乐融融。



好材做好味 家庭烘焙用材导览

家庭烘焙之材料篇·····8

家庭烘焙之器材篇·····11

难点不再难 家庭烘焙难点详解

烘焙难点一 层次·····13

烘焙难点二 打发·····14

烘焙难点三 面团的各个阶段·····18

Part 01

无添加健康面包，亲手烘出原麦香 / 19

法式短棍面包·····20

法式长棍面包·····23

奶油吐司面包·····25

培根面包·····26

火腿蛋香面包·····28

葱香香肠面包·····30

全麦吐司·····33

鲜奶QQ面包·····35

巧克力面包·····37

果仁肉桂面包·····39

草莓小面包·····41

番茄火腿面包·····43

燕麦坚果面包·····45

奶香扭结面包·····47

肉松霍夫面包·····49

芝士肉松面包·····50

杯盏火腿面包·····53

谷物面包·····54

红提牛角面包·····55

枫糖胡萝卜吐司·····56



金色玉米面包·····	59
香草全麦面包·····	60
水蜜桃贝果·····	61
核桃干酪面包·····	63
粟米苹果馅面包·····	65
葡萄干核桃面包·····	66
土耳其面包·····	67

毛毛虫面包·····	68
香肠奶酪面包·····	69
香蒜面包片·····	70
奶油胡萝卜餐包·····	73
肉松面包·····	74
麦片杂粮面包·····	76

Part 02

手工定制饼干，一口可以吃掉的简单幸福 / 77

杏仁瓦片饼·····	78
花生饼干·····	79
奶酪饼干·····	80
果仁饼干·····	83
奶油栗子饼干·····	84
杏仁巧克力棒·····	87
苏打饼干·····	88

甜酥小饼干·····	90
手工小圆饼·····	92
夹心饼干·····	94
芝麻咸饼干·····	95
可可饼干圈·····	96
圣诞卡通姜糖饼屋·····	98
奶油曲奇·····	100
蓝莓小饼干·····	102
法式葡萄曲奇·····	105
枫叶饼干·····	106
手绘小熊饼干·····	107
蔬菜甜饼干·····	109
蛋白饼干·····	110



Part 03

低脂低油百变蛋糕，送给家人最安心 / 111

蓝莓蛋糕卷·····112	多味小蛋糕·····138
莓香蛋糕·····114	黑森林蛋糕·····139
瓜子仁蛋糕·····117	草莓奶酪蛋糕·····140
水果抹茶蛋糕·····118	桃子天使蛋糕·····141
柠檬奶油蛋糕·····121	经典海绵蛋糕·····142
杏肉果酱奶酪蛋糕·····122	蜂蜜蛋糕·····145
咖啡奶酪蛋糕·····125	夹馅小蛋糕·····147
甜蜜红豆蛋糕·····126	葡萄干椰香蛋糕·····149
抹茶红豆蛋糕·····128	圣诞水果蛋糕·····150
草莓大理石蛋糕·····129	奶香红茶糕·····152
希腊新年蛋糕·····131	香草布丁蛋糕·····154
肉松蛋糕卷·····132	
咖啡戚风蛋糕·····135	
香蕉麦芬蛋糕·····136	
千层蛋糕·····137	



Part 04

简单别致小心思，小情怀藏在点心里 / 155

- 芝麻豆沙饼·····157
- 玉米饼·····159
- 蛋卷·····160
- 蛋黄酥·····161
- 方块葡萄酥·····163
- 富贵红豆酥·····164
- 千层果香酥·····166
- 鲜肉酥·····167
- 宫廷桃酥·····169
- 杏仁扭条·····171
- 蝴蝶酥·····172
- 老婆饼·····175
- 羊角酥·····176
- 焦糖布丁·····179
- 水果可丽饼·····180
- 椰子塔·····181
- 水果千层派·····182
- 什锦果蔬比萨·····184
- 奶油泡芙·····186
- 火腿鲜虾比萨·····189





Baking

好材做好味

家庭烘焙用材导览

想真正走进烘焙的内在世界并不难，大到器材小到用料，每一样都无需精准，只要在琳琅满目的器材用料中，找到最适合你的那一些，你的烘焙之路便会异常宽阔而平坦。然而对于初学者来说，这实在是一大考验，因为即便选定了初次尝试的目标，还是不知道要准备哪些器材，用到哪些材料才是最为合适的。为了解决你的烦恼，我们为你精心详解了最基本的烘焙器材以及常常要用到的各式用料，让你再也不会没有头绪！从容地实现你的烘焙梦想吧！



Baking Ingredients

家庭烘焙之材料篇

关于烘焙中的粉粉.....●

●● 面粉

面粉是制作烘焙甜点不可或缺的主要用料之一，一般我们经常见到的有：高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉及全麦面粉。高筋面粉比较适合制作面包、面条，中筋面粉适合做派皮，低筋面粉则多用来制作蛋糕、饼干。

●● 糖粉

糖粉就是被研磨成细小颗粒的糖粒，它能够调节烘焙成品的甜味，还可以作为装饰，均匀地撒在烘焙成品上作为糖霜。如果烘焙成品需要放置稍长的时

间，作为装饰的糖粉则必须选用具有防潮性的糖粉。

●● 玉米淀粉

玉米淀粉是从玉米粒中提炼出的淀粉，玉米淀粉与澄粉的相似之处在于，玉米淀粉在加入适量清水调和均匀后，再进行加热会具有胶凝特性，能够使食材凝结在一起。所以，玉米淀粉经常用来制作西点的馅料或是奶油布丁的馅料。

●● 精盐

是不是很多人都想不明白，为什么香香甜甜的蛋糕、面包、饼干中会有盐的出现？其实，这主要是因为盐具有调和甜



面粉



糖粉



玉米淀粉



精盐

味、提味的作用。除此之外，在制作面包面团的时候，加入少许精盐，出炉的面包的黏性及弹性都会有所提升。

●● 细砂糖

细砂糖是西点制作中不可缺少的主要原料之一，它是烘焙成品甜味的主要来源。在打发鸡蛋时加入细砂糖，还具有帮助起泡的作用，使烘焙成品更加柔软细致。



●● 红糖

红糖中含有非常浓郁的糖蜜及蜂蜜香味，适用于烘焙一些风味独特或是颜色较深的糕点。但在添加红糖的时候要注意用量，往往以上色适度为准，调味的功效主要还是来源于细砂糖。



●● 香甜泡打粉

香甜泡打粉是一种由小苏打粉及其

他酸性材料所特制的化学膨大剂，是烘焙时经常用到的添加剂，多用于蛋糕、饼干等西点配方之中。



●● 小苏打粉

小苏打粉也是一种化学膨大剂，适合用于咖啡味或可味蛋糕等含酸性材料较多的烘焙食物之中。用量的控制要科学合理，用量过大会产生碱味，影响烘焙成品的口感。另外需要注意的一点是，小苏打很容易吸收空气中的湿气，凝结成团，不宜继续使用。所以，不使用的小苏打，最好以密闭的方式存放，例如密封罐、夹链袋、奶粉罐等。



●● 酵母粉

酵母粉可在面团之中产生适量的气体，使面团体积不断膨胀，所以在烘焙面包的时候经常加入酵母粉。



●● 调味粉

咖啡粉：咖啡粉，一般用来做咖啡戚风蛋糕、咖啡果冻、咖啡冰激凌等。加入材料前要先将其溶于热水之中，这样有利于咖啡粉与其他材料的融合。

可可粉：可可粉使用前同样需先将其溶于热水之中，再拌入其他材料，还可以均匀地撒在烘焙成品上作为装饰。

绿茶粉：绿茶粉口感上略带苦味，加入糕点中可使其具有绿茶风味，清新自然，越来越得到人们的肯定。

香草粉：香草粉在烘焙中的作用非常大，能够增加烘焙成品的香味、口感，去除鸡蛋的腥味。但一定不能过量添加。



——可可粉



绿茶粉——



——香草粉

关于烘焙中的油

●● 黄油

黄油是从牛奶中提炼出的固态油脂，它是制作烘焙成品的主要材料之一。市面上一般有无盐黄油及含盐黄油两种，含盐黄油通常其中含有1%~2%的盐分，但更多情况下制作西点都会使用无盐黄油。黄油在烘焙甜点时，能够使甜点口感柔软，增强甜点的风味。黄油需要冷藏或冷冻保存。



●● 色拉油

色拉油是由大豆提炼而成的透明、无味的液态植物油。它在烘焙之中用处较受约束，一般只用于戚风蛋糕、海绵蛋糕的制作，不适合添加到其余的烘焙食物之中。不能用花生油等其他液态油脂代替色拉油，因为其他液态油脂味道比较浓重，会严重影响食物的味道。



●● 奶油奶酪

奶油奶酪是一种未经熟制的新鲜乳酪，其脂肪含量可超过50%，质地细腻、口味柔和。奶油奶酪是奶酪的一种，但不是奶油的一种。奶油奶酪中含有很多水分，具有浓郁醇香的奶酪风味，还夹杂着一种特殊的酸味，必须置于冰箱冷藏室内冷藏保存。



●● 麦淇淋

麦淇淋就是人造植物油，是Margarin的音译，在很多时候可以代替黄油使用，有起酥增香的作用。一般多用于制作起酥类等多层的烘焙成品，比如蛋挞、丹麦牛角面包。与黄油相比，麦淇淋有很好的延展性，可以变得很薄很薄。由于麦淇淋味道不如天然黄油香醇，熔点略低，一般只用来做起酥的裹入油。



●● 鲜奶油

鲜奶油分为动物性鲜奶油和植物性鲜奶油。动物性鲜奶油搅打后泡沫稳定，具有浓郁的乳香，口融性佳，适于制作冰激凌、慕斯等冷藏保存即可入口的甜品；而植物性鲜奶油更适合用来装饰挤花。植脂奶油也是人造鲜奶，是将植物油氢化之后加入能产生奶香味的香精来代替鲜奶。



●● 酥油

酥油是似黄油的一种乳制品，是从牛、羊奶中提炼出的脂肪，滋润肠胃，和脾温中，营养价值颇高。酥油是制作曲奇饼干时常用的油脂，它的风味与黄油类似，但价格比黄油要便宜。用它来代替黄油，或是以1:1的比例加入曲奇饼干面团之中，可以大大增加饼干的酥松效果，口感会提升。

