

SABA's KITCHEN
萨巴厨房

烘焙 情书

萨巴蒂娜
主编



囊括所有烘焙爱好者都愿意尝试的方子和要点指南
详尽步骤，一点一滴，光看就能学会
有这一本书，满屋飘香，使你成为烘焙达人



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



囊括所有烘焙爱好者都愿意尝试的方子和要点指南

详尽步骤，一点一滴，光看就能学会

有这一本书，满屋飘香，使你成为烘焙达人



图书在版编目(CIP)数据

萨巴厨房. 烘焙情书 / 萨巴蒂娜主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5184-1131-3

I. ①萨… II. ①萨… III. ①烘焙—糕点加工
IV. ①TS972.12 ②TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第232577号

责任编辑: 高惠京

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强

封面设计: 施建均

版式设计: Jaye

责任校对: 燕杰

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 12

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-1131-3

定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160261S1X101ZBW

CONTENTS

目录

烘焙，一本
写给自己的
情书

卷首语 006



知识篇 007



01 章 饼干 019



玛格丽特小饼干 020



抹茶饼干 022



可爱蛋黄小饼干 024



大理石曲奇 026



芝麻苏打小饼干 028



咖啡豆饼干 030



香蕉软饼干 032



蔓越莓饼干 035



奶香草莓饼干 038



坚果巧克力曲奇 040



巧克力夹心饼干 042



炼乳小方 045



黄油酥饼 048



海苔肉松条 050



原味手指饼 053



提子夹心饼干 056



容量对照表

1茶匙固体调料 = 5克
 1/2茶匙固体调料 = 2.5克
 1汤匙固体调料 = 15克
 1茶匙液体调料 = 5毫升
 1/2茶匙液体调料 = 2.5毫升
 1汤匙液体调料 = 15毫升



02 章 蛋糕 059



迷你纸杯戚风蛋糕 060



抹茶冻芝士 063



酸奶蛋糕 066



草莓瑞士卷 070



重磅芝士蛋糕 074



蓝莓冻芝士蛋糕 078



香蕉核桃磅蛋糕 082



蔓越莓奶酪杯子蛋糕 084



玛德琳小蛋糕 088



提拉米苏 090



经典核桃布朗尼 094



芒果慕斯 098



香蕉巧克力玛芬 102



蓝莓玛芬 104



奥利奥乳酪杯子蛋糕 108



轻乳酪蛋糕 110

CONTENTS

目录

精致 小点

03 章 精致小点 113



芝士波波 114



杏仁瓦片 117



樱桃慕斯杯 120



椰蓉球 122



蜂蜜杏仁排 124



香草焦糖奶酪布丁 126



肉桂苹果派 132



葡萄奶酥 136



舒芙蕾 139



鲜奶木糠杯 142



清甜柠檬派 144



椰香南瓜派 148



法式焦糖烤布丁 152



巧克力小泡芙 154

40'

小简单

烹饪这道菜总共所需要花费的时间；单位：分钟。

菜品制作的难易程度。

中式
甜点

04 章 中式甜点 157



手工核桃酥 158



红豆铜锣烧 160



椰奶白玉糕 162



小花生酥 164



金丝肉松饼 167



蛋奶小麻花 170



蜜豆双皮奶 174



芒果糯米糍 177



蛋奶小馒头 180



抹茶蜜豆卷 182



枣泥蛋糕 186



囊括所有烘焙爱好者都愿意尝试的方子和要点指南

详尽步骤，一点一滴，光看就能学会

有这一本书，满屋飘香，使你成为烘焙达人



萨巴蒂娜
主编

CONTENTS

目录

烘焙，一本
写给自己的
情书

卷首语 006



知识篇 007



01 章 饼干 019



玛格丽特小饼干 020



抹茶饼干 022



可爱蛋黄小饼干 024



大理石曲奇 026



芝麻苏打小饼干 028



咖啡豆饼干 030



香蕉软饼干 032



蔓越莓饼干 035



奶香草莓饼干 038



坚果巧克力曲奇 040



巧克力夹心饼干 042



炼乳小方 045



黄油酥饼 048



海苔肉松条 050



原味手指饼 053



提子夹心饼干 056



容量对照表

1茶匙固体调料 = 5克
 1/2茶匙固体调料 = 2.5克
 1汤匙固体调料 = 15克
 1茶匙液体调料 = 5毫升
 1/2茶匙液体调料 = 2.5毫升
 1汤匙液体调料 = 15毫升



02 章 蛋糕 059



迷你纸杯戚风蛋糕 060



抹茶冻芝士 063



酸奶蛋糕 066



草莓瑞士卷 070



重磅芝士蛋糕 074



蓝莓冻芝士蛋糕 078



香蕉核桃磅蛋糕 082



蔓越莓奶酪杯子蛋糕 084



玛德琳小蛋糕 088



提拉米苏 090



经典核桃布朗尼 094



芒果慕斯 098



香蕉巧克力玛芬 102



蓝莓玛芬 104



奥利奥乳酪杯子蛋糕 108



轻乳酪蛋糕 110

CONTENTS

目录

精致 小点

03 章 精致小点 113



芝士波波 114



杏仁瓦片 117



樱桃慕斯杯 120



椰蓉球 122



蜂蜜杏仁排 124



香草焦糖奶酪布丁 126



肉桂苹果派 132



葡萄奶酥 136



舒芙蕾 139



鲜奶木糠杯 142



清甜柠檬派 144



椰香南瓜派 148



法式焦糖烤布丁 152



巧克力小泡芙 154

40'

小简单

烹饪这道菜总共所需要花费的时间；单位：分钟。

菜品制作的难易程度。

中式
甜点

04 章 中式甜点 157



手工核桃酥 158



红豆铜锣烧 160



椰奶白玉糕 162



小花生酥 164



金丝肉松饼 167



蛋奶小麻花 170



蜜豆双皮奶 174



芒果糯米糍 177



蛋奶小馒头 180



抹茶蜜豆卷 182



枣泥蛋糕 186

卷首语

烘焙，一本写给自己的情书

不能说这是一本最好的烘焙书，但这是一本特别用心的烘焙书。

先后请了4名有开烘焙店资格、专注烘焙很多年的编辑，用时2年半，对这本书增删五次，数次延迟出版，就为了保证买这本书的人可以做出像样的烘焙作品。

今年春节的时候，我收到了编辑之一卓珊寄来的饼干和蛋糕，吃第一口的时候就感动了，当时赞美的话和各种兴奋到想爆粗口的复杂感觉，跟口中曼妙的滋味一起迸发，人几乎要高潮了。天啊，这是我吃到的最好吃的饼干和蛋糕！

再然后，我询问她的方子，卓珊如是说：

“这两个都是我的独家方子：饼干是巧克力燕麦枫糖曲奇，用的是桂格的燕麦片，加拿大的枫糖浆，比利时的巧克力；蛋糕其实是法国的玛德琳，我用了别的形状的模子，里面是我自己冷藏腌渍了一年的蜜渍橙皮丁，还有用马达加斯加香草豆荚和伏特加泡的两年陈酿香草精。我那点处女座特质都用在这上面啦！”

恩，这就是我的编辑。

尽管如此，这本书依然有不足之处。卓珊说：“感觉很多地方太啰嗦了呢。”我说：“是呀，不啰嗦，小白怎么看得懂。”“太啰嗦了，文字不够流畅了。”

好吧好吧，每本书都是我的孩子，但是我知道这个孩子的文字不够流畅。被处女座编辑折磨与挑战，是我最大的乐趣。

剩下的，交给你们了。

高欣茹

萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。



敬请关注萨巴新浪微博

www.weibo.com/sabadina

成功做出产品的关键

烘焙就像一场精确的化学实验。

不同于中餐的“少许”、“适量”，虽然随意但更考验个人的悟性和经验。烘焙看似复杂，但只要保证每一个流程的准确，就一定能做出可口的成品。

精确称料：

烘焙配方中的原料计算大多以克(g)计，所以请务必使用精确的电子厨房秤。称料时注意配方中的计量单位，是克，还是毫升(ml)。现在很多厨房秤已经可以做到单位切换，或者材料切换(水、牛奶等)。称料时先将容器置于厨房秤上，再启动电源，即可精确称量材料重量。需要加入另一种材料时，只需将重量清零(一般为电源键)即可进行下一步称量。精确的单位计算是保证烘焙成功的第一要素！

g kg
ml

不随意代替原料：

很多新接触烘焙的朋友，遭遇了很多失败，其中一个重要原因就是随兴替换各种烘焙原料：牛奶没有了，换酸奶行不行？没有淡奶油，换牛奶行不行？诸如此类。需知每一种材料都有它不可替代的特性，从密度到口味，在烘焙过程中发生的微妙的化学和物理变化，失之毫厘谬之千里。所以在执行一个配方之前，一定要确保每一样原料到位，严格遵守配方要求的材质和数量，才能保证成品的正确口感！



严格遵守制作流程：

在烘焙配方中，我们经常会看见繁琐的步骤：“分三次加入砂糖”、“逐个加入鸡蛋”等等，这样精密的执行过程是绝对不可省略的，一次性加入原料会造成不可挽回的失败。所以请务必仔细阅读每一个烘焙配方，严格按照配方要求进行每一步操作，就一定会收获每一次成功的喜悦。

知识篇 二

常用烘焙器具

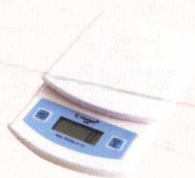
烤箱：

家用烤箱的容量一般在 30~40 升之间就足以满足日常需求。购买时尽量选择上下管可以分控的型号，方便掌握上色情况。



厨房秤：

有电子秤和指针秤，建议选择精确度为 0.1 克的电子秤，如果还可以附带不同材料的单位转换功能（克、毫升）就更好啦！



温度计：

分为可以进烤箱和不可进烤箱两种。可以进烤箱的温度计是为了测试烤箱实际温度。大部分烤箱的指示温度和实际炉温是有一定差异的，有的甚至可以达到 30℃ 之多。有可以放入烤箱的温度计，就可以更加准确地掌握实际炉温，避免做出不熟或烤糊的成品。不可进烤箱的温度计大部分为探针式的，可直接插入液体中测量温度。除此之外，烘焙用红外温度计也已经面世，只需对准食材照射一下，就可得知精确到 0.1℃ 的准确温度。各位爱好者可根据自己的需要自行选择。

计时器：

也有电子版和机械版两种，电子版控制更精确一些，不过机械版也完全可以满足需要。按照需要设置好，到时间后就会发出闹铃提醒，避免把食材遗忘在烤箱造成加热过久，导致作品失败。

打蛋器：

分为手动和电动。和温度计与计时器不同，这两种都是烘焙必需品。手动打蛋器适合温柔搅拌一些食材，尤其是放入面粉的蛋糕糊，可以有效地避免面粉出筋；而电动打蛋器则能迅速地完成鸡蛋、奶油等食材的搅打。

手动打蛋器



电动打蛋器



打蛋盆：

不锈钢材质是打蛋盆的第一选择，如果下面还具备防滑底座就更好啦！



刮刀：

一把好用的刮刀能让烘焙的操作过程更加得心应手，它能轻而易举地刮下盆里最后一丝食材，不造成一点浪费。硅胶材质是第一选择，因为它具备无毒、耐高温、柔软等一系列优点。

裱花袋：

有塑料、硅胶、特制布三种材质，塑料大多为一次性使用，部分品牌可以清洗后多次使用，价位较低；硅胶和特制布材质的裱花袋均可清洗后反复使用，价位略高。



油纸 / 油布：

由硅油刷涂制成的油纸和玻璃纤维制成的油布是烤箱必备品，可以有效防止食材与烤盘发生粘连，清洗起来也更加容易。需要注意的是油纸为一次性用品，油布则可反复清洗多次使用。

隔热手套：

烤箱内高达将近 200℃ 的高温，一双隔热手套必不可少，大部分烤箱购买时都会赠送隔热手套，不必单独购买。



各种蛋糕模具 / 纸杯：

不锈钢或铝制的蛋糕、吐司模，硅胶材质的蛋糕模，还有一次性使用的各种小纸杯，可以根据烘焙需求自由选择，购买和收集各种模具也是烘焙的一大乐趣。

各种饼干切模：

不锈钢、铝、塑料制成的各种饼干模具，能为甜蜜的家庭烘焙时光增添更多乐趣。

