

Mia / 著

新鲜出炉

真正的甜蜜，应该由自己创造，
并和爱的人一起分享！

为父母，为爱人，为孩子也为自己，
做一款精致的甜品吧！



新鲜出炉



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

新鲜出炉 / Mia 著. -- 北京 : 电子工业出版社, 2016.8

ISBN 978-7-121-28490-8

I. ①新… II. ①M… 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 064260 号

策划编辑：于兰 王秋墨

责任编辑：于兰 (QQ1069038421 新浪微博 @Ms 老于)

特约编辑：孙鹏

整体设计：周周设计局

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：13 字数：332 千字

版 次：2016 年 8 月第 1 版

印 次：2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价：59.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，
联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88253801-225。

目录 CONTENTS

春节

豹纹可可香酥曲奇 ★★★★★	019
抹茶玫瑰曲奇 ★★★★★	021
柠香玛德琳 ★★★★★	023
草莓装饰巧克力奶酪纸杯蛋糕 ★★★★★	025
富贵有鱼面包 ★★★★★	027
红豆蛋挞 ★★	029
随心什锦水果奶油杯 ★★	031

情人节

印章情话饼干 ★★	035
手指饼干 ★★★★★	037
玛格达莲娜彩虹杯子蛋糕 ★★★★★	039
提拉米苏 ★★★★★	041
玫瑰花奶油面包 ★★★★★	043
彩虹蛋白糖 ★★	045
手工松露巧克力 ★★	047

春游

香草装饰饼干 ★★	051
春日抹茶纸杯蛋糕 ★★★	053
蓝莓樱桃乳酪麦芬 ★★★	055
樱花双色慕斯 ★★★	057
樱花闪电泡芙 ★★★★★	059
迷你蓝莓乳酪派 ★★★	061

母亲节

石板街坚果酥 ★★★	065
柠檬酸奶曲奇 ★★★	067
奶牛花纹戚风 ★★★★★	069
玫瑰装饰奶油蛋糕 ★★★★★	070
红糖枣泥面包卷 ★★★★★	073
法式烤布蕾 ★★	075
黑天鹅泡芙 ★★★★★	077

儿童节

彩色棒棒糖饼干 ★★★★★	081
小狮子双色饼干 ★★★★★	083
抱月小熊饼干 ★★★★★	085
柠檬蓝莓冰淇淋蛋糕 ★★★★★	087
手绘巧克力棒棒糖蛋糕 ★★★★★	089
熊宝宝香甜软面包 ★★★★★	091
萌萌烧果子 ★★★★★	093
香醇抹茶冰淇淋 ★★	095

父亲节

布列塔尼沙沙饼 ★★★★★	099
超简配方白巧克力饼干 ★★	101
酸奶无油杯子蛋糕 ★★★★★	103
芒果慕斯杯 ★★★★★	105
全蛋海绵蛋糕 ★★★★★	107
西瓜吐司 ★★★★★	109
清新柠檬挞 ★★★★★	111

七夕节

心形涂鸦饼干 ★★	115
双色花朵曲奇 ★★★	117
抹茶玛德琳 ★★★	119
多肉盆栽木糠杯 ★★	121
非油炸巧克力装饰甜甜圈 ★★★	123
彩色巧克力 ★★	125
巧克力甘那许马卡龙 ★★★★★	127

中秋节

49 花色杏仁桃酥 ★★	131
50 咖啡腰果酥 ★★	133
51 焦香棉花糖纸杯蛋糕 ★★★	135
52 意大利乳酪棒 ★★★★★	137
53 蛋黄豆沙月饼 ★★★★★	139
54 彩色冰皮月饼 ★★★★★	141

秋游

草莓果酱糖果饼干 ★★	145
萌萌熊脸饼干 ★★★	147
香蕉巧克力麦芬 ★★★★★	149
百香果戚风蛋糕 ★★★★★	151
可可杏仁戚风杯子蛋糕 ★★★★★	153
草莓果酱手撕包 ★★★★★	155
蔓越莓白巧克力司康饼 ★★★★★	157

万圣节

砂糖黄油香草曲奇 ★★	161
恐怖女巫手指饼干 ★★★★★	163
猫头鹰咖啡杯子蛋糕 ★★★★★	165
红丝绒乳酪杯子蛋糕 ★★★★★	167
芒果奶油比司吉 ★★★★★	169
意式咖啡奶油布丁 ★	171

感恩节

蓝莓果酱曲奇 ★★★★★	175
核桃雪球 ★★	177
芒果芝士蛋糕 ★★★★★	179
可可海绵蛋糕 ★★★★★	181
奶香杏仁面包 ★★★★★	183
迷你抹茶巧克力泡芙 ★★★★★	185
越橘果酱免烤布丁 ★	187

圣诞节

圣诞小拐杖饼干 ★★★★★	191
水果多多裸蛋糕 ★★★★★	193
圣诞老人奶油纸杯蛋糕 ★★★★★	195
奶酪草莓酱小餐包 ★★★★★	197
圣诞花环面包 ★★★★★	199
巧克力布丁 ★	201
香草朗姆酒冰淇淋 ★★	203

附录

面包制作流程	204
融化少量巧克力的方法	205

后序

新鲜出炉





自序

亲爱的读者，非常感谢您选择这本烘焙类生活书。

Mia 是我的英文名字，我的新浪微博和豆果网名是“我家厨房香喷喷”。“我家厨房香喷喷”这个名字是有次在厨房里烘焙甜点烤到满室飘香时有感而发偶得的，对于沉迷烘焙的我而言，烘焙带给我的不仅是美味甜点，更是一种悦人悦己的生活方式。闭上眼睛想象一下：阳光午后，音响里播放着低沉的西洋老歌，猫咪在沙发上伸懒腰，温馨明亮的厨房里一个人在烤箱前叮叮咚咚一阵子，屋子里就开始弥漫着甜点的香气。有小朋友忍不住偷偷溜进香喷喷的厨房，用胖胖的小手来偷捏饼干……这些都是多么美妙的生活场景！

从 2007 年开始学习烘焙，当中虽然有时会很累，但却从未想过放弃，因为学习烘焙既有挑战性又很有趣。面粉、黄油、糖、鸡蛋……只需少少几种食材就可以千变万化产生无数可能，隔着玻璃看着甜点在烤箱里慢慢成型的那种喜悦感更是让人回味无穷，每当那一刻，就会很希望能有机会把这份快乐也分享给其他人。

于是 2010 年我成立了自己的烘焙工作室，幸运地把爱好变成自己的职业，最开心的就是看到从未接触烘焙、茫然无措的同学们通过上课做出自己满意的甜点时，眼睛被笑意点亮的那种快乐满满的表情，心里真的超级有成就感，实在是太爱这种感觉！所以这次能够有机会出书，把食谱分享给更多热爱生活的读者们，也令我倍感荣幸和珍惜。

《新鲜出炉》这本书是按照季节和节日精选出 82 道烘焙甜点并进行了分类。

书中不只教给大家制作甜点的步骤，同时也会传授如何巧用各类烘焙装饰工具、插牌装饰甜点。所以按照这本书操作，即便是烘焙新手也可以实现独立制作精美别致甜点的心愿。无论是亲子手作还是宴请宾客，亦或用作手信，都会让成就感满满。非常希望能通过这本按照时令、季节制作创意甜点的烘焙生活书，帮您领略到四季更替、生活瞬间的美好曼妙。

最后把我特别喜欢的西方谚语分享给大家：

Life is uncertain, eat dessert first.（生命无常，先吃甜点。）

想来正因为生命无常，所以才要更加珍惜当下每一刻的愉悦，让我们马上一起来动手制作甜点并享受甜蜜生活吧！

推荐

九阳股份有限公司

“我们于日用必需的东西以外，必须还有一点无用的游戏与享乐，生活才觉得有意思。我们看夕阳、看秋河、看花、听雨、闻香，喝不求解渴的酒，吃不求饱的点心，都是生活上必要的——虽然是无用的装点，而且是愈精炼愈好。”周作人在1924年的北京感叹，在那儿彷徨了十年，终未曾吃到好点心。

街头、巷尾、小店，一杯热气腾腾的咖啡，一块精致的甜点，一个阳光明媚的下午。近一个世纪后的饮食风尚从食为果腹的意念中从容突围，转身走进都市生活的小巷里来。

听说甜味是愉悦的心情，我们就准备了82道甜品倾囊相授，在晴天，在雨天，在热闹的聚会，在清冷的独处，在每一个兴高采烈的时刻为你庆祝，在每一个孤寂落寞的场景为你取暖。有人说，都市的快节奏让人闲不下来去享受，亲爱的你，空闲时间和闲心从来都不是一回事。任何一个你愿意付出烹饪的30分钟，都能赐予你一整天的欢喜。

与Mia相识已很长时间，一直欣赏她对于美味的极致追求。这不是厨子的食谱，我们不专业于菜式多样，也认为吃不在于见多识广，这只是一个普通女性专注于将生活的甜蜜愉悦分享给更多人的笔记，烹制的每一步都真切细致。九阳也同样，希望为每一份美食和热爱烹饪的美食家们助一份力，不能亲身奔赴每个家庭变身你们的大厨师，却可一次次为亿万家庭送去放心的健康厨电，操心着家人们的每一顿饭……

愿拿到这本书的亲爱的读者们都可以手捧一块心爱的甜食，享受惬意的生活。



烤前必读



常用烘焙食材篇

黄油

是从牛奶中加工提炼出来的，市售黄油分天然黄油和人造黄油，人造黄油含有反式脂肪酸，不利于健康，不建议购买。本书提到的天然黄油，除非菜谱里有特别说明，否则全部指的是无盐黄油。

淡奶油

本书所提到的淡奶油是指可以打发用来裱花的天然动物奶油，脂肪含量一般在 30%~36%，市售奶油分天然奶油和植物人造奶油，天然奶油相对于植物奶油而言更加健康，天然奶油本身不含糖，所以打发的时候要加糖。

细砂糖

本书所提到的砂糖除非特别指出，都是指细砂糖。因为细砂糖颗粒小，好溶解，所以烘焙中常常用到。

糖粉

呈白色粉末状，质地细腻，市售糖粉大多含一定比例的玉米淀粉。如果有料理机也可以自己将砂糖打磨过筛制成纯糖粉。

高筋面粉

高筋面粉蛋白质含量高，筋度强，主要用于制作面包。

中筋面粉

即常见的普通面粉，可以用来制作各种蛋糕饼干及中式面点等。

低筋面粉

低筋面粉通常用来制作质地轻盈的蛋糕、饼干类甜点。因低筋面粉筋力较弱，所以制成的蛋糕特别松软，体积膨大，表面平整。如果买不到低筋面粉，可以用中筋面粉和玉米淀粉以 4:1 的比例自行调和而成。

玉米淀粉

玉米淀粉在烘焙中主要用来降低面粉的筋度，增加黏度。

泡打粉

泡打粉是一种复合膨松剂，又称为发酵粉，在烘焙中起膨化的作用。购买时记得选用无铝泡打粉，会比较健康。

香草荚

香草荚，梵尼兰（*Vanilla planifolia*）的豆荚，又叫香草枝，广泛用于制作各种甜点及饮品。使用香草荚时先用小刀将香草荚纵向划开，再刮出香草籽加入甜点中。剩下的香草荚和砂糖放在一起密封保存，过段时间就能得到香草砂糖。

天然香草精

通过网络可购买到，购买时要选用天然提炼并带有香草籽的香草精，不要选用人工合成的劣质香草精。

红糖

红糖因没有经过高度精炼，几乎保留了蔗汁中的全部成分，除了具备糖的功能外，还含有维生素和微量元素。与白砂糖相比，红糖味道很特别。

黄糖

黄糖是糖在制作过程中精制之前的产品，含有少量矿物质及有机物，因此带有浅浅的棕黄色，颗粒较粗。

酵母

酵母是一种单细胞真菌，富含B族维生素。酵母分为普通酵母和耐高糖酵母，普通酵母制作较高糖分配方的面包时，比较容易发酵失败，制作面包最好选用耐高糖酵母。酵母通常情况下可以放在冰箱冷藏区密封保存，注意不要受潮，在保质期内使用即可。

枧水

制作传统月饼时会用到，是一种碱性的水溶液，成分较复杂，可以通过网络买到。

杏仁粉

烘焙用到的杏仁粉是指扁桃仁（美国大杏仁）磨成的粉末，而不是山杏仁磨的杏仁粉。杏仁粉非常香、口感很好，通常用于制作马卡龙和蛋糕、饼干等等。

抹茶粉

抹茶粉是用天然石磨将蒸青绿茶碾磨成微粉状。好的抹茶粉有着天然的翠绿色泽，味道清新香浓，通常用来制作各种甜点。

小苏打

添加少许小苏打粉可令食物更加蓬松，烘焙中偶尔会用到。

可可粉

可可粉是可可豆经发酵、粉碎、去皮等工序得到可可豆碎片再脱脂、粉碎之后的粉状物，可可粉按加工方法不同分为天然粉和碱化粉。烘焙中用到的可可粉是碱化过的，具有浓烈的可可香气。

吉利丁片

是从动物的骨头（多为牛骨或鱼骨）中提炼出来的胶质，主要成分为蛋白质。主要用于制作慕斯、布丁，起凝固作用。

马斯卡彭奶酪

马斯卡彭奶酪（Mascarpone cheese）是一种将新鲜牛奶发酵凝结，继而去除部分水分后所形成的新鲜奶酪，美味香甜，通常用于制作提拉米苏。奶油奶酪（Cream cheese）是一种未成熟的全脂奶酪，质地细腻，口感微酸，通常用于制作奶酪芝士蛋糕。

朗姆酒

朗姆酒，是以甘蔗为原料生产的蒸馏酒，也称兰姆酒。原产地在古巴，口感甜润、芬芳馥郁。朗姆酒在烘焙中主要用来增加特别风味。

白兰地

白兰地是一种蒸馏酒，以水果为原料，经过发酵、蒸馏、贮藏后酿造而成。白兰地在烘焙中的主要作用是用于提味。

马苏里拉奶酪

马苏里拉（Mozzarella）奶酪，别名马祖里拉，是意大利南部坎帕尼亚（Campania）和那不勒斯（Naples）产的一种淡味奶酪，主要用于制作披萨。

奶油奶酪

奶油奶酪（Cream cheese）是一种未成熟的全脂乳酪，质地细腻，口感微酸，通常用于制作乳酪芝士蛋糕。

二

常用烘焙工具篇

烤箱

烘焙必备的工具。家用烤箱最基本的要求是必须要有上下两组加热管，并且上下加热管可同时加热，最好能分开上下火调整温度，且具有定时功能。烤箱过小容易出现加热不均匀的现象，所以烤箱容积不要小于24L。另外，微波炉和烤箱的加热原理不同，所以不能替代烤箱制作甜点。

注意事项：

家用烤箱因为容积较小，所以温度通常会偏高、偏低

或不稳定。烘焙时，配方温度只是参考，不一定适合你的烤箱，需要灵活地调整。例如按配方180℃烤10分钟，当发现烤糊或者不熟时，下次就要适当调整温度。烤制过程中也要随时观察食物在烤箱中的颜色变化，一定要仔细观察，灵活掌握，并适度调整温度。

面包机

如果有面包机，制作面包会比较方便。可以根据设置的程序，放好配料后，自动和面、发酵、烘烤出各种面包。

电动打蛋器

用于打发鸡蛋、奶油、黄油等各种食材，一般分为高、中、低三个速度挡位，可以按照打发需要进行调节。

空气炸锅

快速循环热空气和烤箱部件的独特结合，可快速炸出各种美味食物，用来制作一些简单快手的甜点。

料理机

主要用来研磨各种烘焙用的粉类，以及制作慕斯时用的水果泥。

手动打蛋器（蛋抽）

主要用于搅拌和简单地打发食材。

硅胶刮刀

也叫橡皮刮刀，用于搅拌和混合。硅胶质地柔软，可以更有效地贴合容器，能够将面糊等食材从打蛋盆中刮取干净。

筛网

用于过筛各种粉类，可以选择不同密度的筛网做不同用途。

量杯

用于量取较大分量的食材，特别是液体。

量勺

通常一组四个，从大到小依次为1大勺、1小勺、1/2小勺、1/4小勺。其中1T(1大勺)=1tablespoon=15ml，1t(1小勺)=1teaspoon=5ml。用量勺称取食材时要取平均不要满溢。

擦丝器

有各种规格的擦丝器，用来擦奶酪丝或柠檬皮屑。

搅拌盆

打发必备。不锈钢的搅拌盆比较适合烘焙。可以购买不同尺寸的搅拌盆，使用起来会比较方便。

抹刀

常用于将装饰蛋糕抹平。

晾架

也叫晾网，烤好的甜点可以放在晾网上，凉透后再保存。

模具

各种蛋糕和饼干模具、巧克力模具也是烘焙中必不可少的。模具多种多样，可按照自己需要的大小、形状进行挑选。

烘焙油纸

烘焙油纸主要用于铺垫烤盘和模具，防止食物与模具粘连。使用本书的烘焙配方时如无特别标注，通常烤盘里都需用垫油纸防粘。

锡纸

主要用途也是铺垫烤盘、包裹模具。

电子秤

烘焙必备。选择精准灵敏的电子秤，是保证烘焙成功的关键因素。如无烘焙经验，遇到克数较少的食材最好多称一次确保准确无误。

纸杯

是烤杯子蛋糕必备的纸模。挑选漂亮的纸杯，会给蛋糕增色很多。

硅胶垫、马卡龙垫

既可以用来揉、擀面团，也可以直接放进烤箱烘烤马卡龙，是烘焙必备品。

擀面杖

擀制面包、饼干面团的必备品。

月饼模具

现在使用的月饼模具大多是树脂材质的，由压模器和花片组合而成，规格有大有小，可以按需购买。

锯齿切刀

用于蛋糕、面包或其他甜点的切片。

脱模刀

将戚风或海绵蛋糕由模具中脱模时使用。

三

常见烘焙名词解释篇

称重

烘焙新手一开始请勿轻易修改配方，准确地按照配方称重是保证烘焙成功的第一步，家用电子厨房秤可以通过网络购买，建议必备。分量小的原材料也可以使用量勺。

过筛

烘焙用的粉类很容易结块，所以使用时通常要过筛。过筛时可使用木勺为辅助工具，结块的粉类用勺子背面碾压即可通过筛网，成为细腻的粉末状。

如需多种粉类混合，过筛之前可将粉类先混合在一起，再进行过筛。

打发

家庭烘焙中的打发，一般用电动打蛋器来完成。打发的对象主要有黄油、蛋白、蛋黄、淡奶油、全蛋。打发可以使原料在搅拌过程中混入空气，从而变得蓬松，体积增大，使甜点松软且口感更佳。

1 蛋白打发

打发至湿性发泡

打蛋器沿着一个方向搅打，出现大量泡沫时开始分次等量地加入细砂糖，直到关掉打蛋器提起打蛋头时蛋白可以拉出小弯钩，即为湿性发泡。

打发至干性发泡

蛋白打至湿性发泡后，继续用电动打蛋器搅拌，直至出现提起打蛋头蛋白可以拉出直立小尖角，蛋白看上去像奶油般细腻有光泽，即为干

性发泡。蛋白达到干性发泡后，不要再继续打发，如蛋白打发过度会呈现块状或棉絮状。

注意事项：

打蛋器搅拌头和打发蛋白的容器必须干净并且无水无油，否则无法打发。

2 蛋黄打发

用电动打蛋器高速打发蛋黄 3~5 分钟不等，如需加糖打发时，请将糖平均分次加入，不要一次全部加入，打发至颜色呈浅黄色、蛋黄变得十分浓稠时，将打蛋器的搅拌头轻轻提起时，蛋黄呈缎带状飘落即可。

3 全蛋打发

全蛋打发比蛋白打发需要更长的时间，全蛋在 40℃ 左右最容易打发，所以通常全蛋打发时会把打蛋容器放入热水中隔水打发。全蛋打发后蛋糊会变得浓稠且蓬松轻盈，通常当打发至提起打蛋器滴落下的蛋糊不会马上消失，可以在蛋糊表面画出清晰纹路时，即打发完成。

4 黄油打发

黄油切成小块，放在碗里软化，必须软化到可以很轻松地用手指把黄油戳洞的程度。黄油的软化方法中最常规的方法是切小丁放在室温下让它慢慢软化，软化的时间根据黄油的多少、室温的高低而不同。如果是冬天室温较低，可以切小丁放入微波炉加热几十秒，或者隔着热水软化。打发后的黄油呈现轻盈的羽毛状，颜色变浅，体积变大。

注意事项：

太硬或已经融化为液体的黄油不能用来打发，已融化为液体的黄油可以放到冰箱冷藏待刚刚凝固时取出打发。