

简易美食西点制作



梁淑菱



福建科学技术出版社

前 言

常常有读者打电话来，向我询问一些制作西点的技巧。从他们兴奋的声音及不断的发问中，我可以想象得出他们对于西点的制作是多么的有兴趣，这让我觉得非常的欣慰。对于他们的赞美，我是又喜又愧。喜的是，我写的书能受到读者的喜爱，制作出来的点心能令他们满意；愧的是，自从回国后一直从事与教学无关的工作，同时又主观地以为现在大家都为了生活而忙碌着，学习意愿不高，把教学疏忽掉了。这次受出版社的鼓励，再度执笔，并制作了一系列食谱，首先以这本西点制作回馈读者。同时，我也成立了“巧妇烹饪中心”，备有咨询专线，供读者遇到难题时询问。

当我们想购买食品材料时，常会被五花八门的香精及化学材料搞得眼花缭乱。在这本书里，我尽量以天然食品为素材，减少添加一些不必要的化学品，这样更便于读者自己动手做。例如，柠檬香精就用新鲜柠檬代替，塔塔粉也用新鲜的柠檬汁代替。因为如何吃出健康、吃出营养是现代人最重视的话题之一。在本书中，我加入一些蔬菜的运用，这是《家庭烤箱食谱》里所没有的，例如菠菜饼干、玉米蛋糕、胡萝卜蛋糕等。这些都是天然食品，既营养又可口。

西点的制作是千变万化的。只要您有人指点或有书籍参考，掌握到了窍门，您也可以制作出不同花样、令人垂涎的西点来。制作西点的乐趣与成功的愉悦，只有亲身经历后才能体会到，期望这本新书能为您的生活增添情趣。

梁淑婭

目 录

材料介绍·····	(1)	豌豆塔·····	(46)
工具介绍·····	(4)	巧克力小塔·····	(47)
烤箱使用须知·····	(7)	草莓派·草莓塔·····	(48)
制作西点应注意事项·····	(9)	猕猴桃派·····	(50)
香橙蛋糕·····	(11)	泡芙面团·····	(51)
柠檬蛋糕·····	(12)	奶油糊·····	(52)
草莓蛋糕·····	(16)	巧克力泡芙圈·····	(53)
巧克力蛋糕·····	(20)	鸡肉色拉泡芙·····	(54)
玉米蛋糕·····	(22)	冰淇淋泡芙卷·····	(55)
胡萝卜蛋糕·····	(23)	巧克力小泡芙·····	(56)
花生蛋糕·····	(24)	芝麻饼干·····	(57)
天使蛋糕·····	(25)	菠菜饼干·····	(58)
小蓝莓蛋糕·····	(26)	核桃饼干卷·····	(59)
巧克力毛巾蛋糕·····	(27)	核桃麦片饼干·····	(60)
圣诞蛋糕·····	(28)	杏仁牛油饼·····	(61)
印尼千层糕·····	(29)	果酱酥饼·····	(62)
大理石蛋糕·····	(30)	双色饼干卷·····	(63)
核桃蛋糕·····	(31)	腰果饼干·····	(64)
柴形起酥蛋糕·····	(32)	椰子球·椰子酥饼·····	(65)
香橙奶酪派·····	(33)	草莓蛋白酥饼·····	(66)
香酥杏仁派·····	(34)	香草小松饼·····	(67)
杏仁塔·····	(37)	柠檬松饼塔·····	(68)
千层杏仁派·····	(38)	葡萄柚果冻·····	(69)
千层桑椹派·····	(40)	什锦水果冻·····	(70)
苹果派·····	(41)	珍珠米布丁·····	(71)
蔬菜火腿派·····	(42)	养乐多布丁·····	(72)
香薯派·····	(43)	巧克力小点·····	(73)
菠萝派·····	(44)	水果巧克力盅·····	(74)

材料介绍

选好材料，才能制作出好品质的西点。

本书所介绍的材料都是天然食品，不难得到。用它们来制作西点操作方便，易学易会，可令你得心应手。

面粉 分高、中、低筋三种：高筋面粉适合做面包；中筋面粉使用较普遍；低筋面粉适合做蛋糕。由于低筋面粉吸水力较强，容易受潮，使用时一定要过筛。



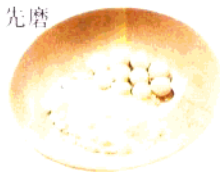
玉米粉 用来制作布丁馅，煮后有凝固作用，质地细致，适用范围甚广，营养价值高。



泡打粉 是重碳酸盐和氧化剂的自然混合物，它能使蛋白和蛋黄在搅拌时产生空气，使烘焙的蛋糕膨松胀大，通常与面粉混合筛过后使用。



香草片 香草味能去除蛋腥味，且能增加蛋糕的香味，为制作西点时最常使用的香料。香草片或香草精功用相同。香草片使用时，需先磨成粉再使用。



酵母 有干酵母（呈粉状）与新鲜酵母（块状）两种。干性酵母通常都是铝箔密封小包装，较易保存；新鲜酵母则必须放在冷冻室冷藏。使用时以温水（约35~40℃）泡开即可；测试酵母是否新鲜，可将1茶匙的酵母放入杯中，加入少许糖，并加入1/2杯温水，搅拌约10分钟后，若会膨胀，且产生气泡，就是好的酵母。



糖 份量可依个人喜好增减。最常使用的糖为特细砂糖；另有粗粒白砂糖，为制作糕点时，撒在表面装饰用；糖粉俗称糖霜，是以冰糖研制而成。因糖粉极易结块，通常都会加入少量的玉米粉，因此不宜用它来代替细砂糖。若糖粉结块，要筛过后再使用。



吉力丁 分为薄片状与粉状两种，俗称明胶粉，又称鱼胶。其功用与洋菜粉相似，通常以热水调匀后使用。片状使用较不方便，且易造成浪费；粉状价格便宜，使用容易，份量的控制也较准确，是制作柠檬派时不可缺少的材料。



白油 以植物油氢化处理后制成的固体脂质，用来制作酥皮或饼干，可置于室温中保存。



奶水、炼乳 奶水有鲜奶及浓缩奶水。浓缩奶水为无味的浓缩鲜奶。炼乳则是将牛奶提炼过，加入适当的糖分制造而成，呈现浓稠乳状。



椰子粉 为一种加工过的干燥椰子丝，味道香甜，非常适宜制作饼干。



牛油 俗称奶油，分为无盐和有盐两种，盐分太高的牛油不适合制作西点，最好使用无盐牛油。

牛油胆固醇含量太高，可用纯植物性油玛琪琳代替，从冰箱取出使用时，要先放在室温下自然软化。测知软化的方式是用手指轻压，牛油会凹陷即是。

夏天天气热，牛油取出时间太久，会造成油脂的分泌，制作出的西点效果不好。这点务请注意。



鲜奶油 动物性鲜奶油有两种，含脂肪 17% 的高脂肪奶油及 10% 的低脂肪奶油；植物性鲜奶油主要成分是棕榈油及玉米糖浆。



未打好的鲜奶油呈浓乳状。打法与打蛋白相似，要打到表面纹路非常明显为止。太软则挤出的花纹纹路不美，且容易塌陷；打得太久，质地会变得粗糙，无法抹平。夏天打鲜奶油最好能准备冰水，隔水打效果较好。

小麦胚芽 含有丰富的维生素E，是一种健康食品，做饼干时，若加点小麦胚芽会更香更营养。



燕麦片 燕麦是最营养的谷物之一，含有丰富的蛋白质、维生素和纤维素，而且不含胆固醇。燕麦片是将整粒的燕麦碾压而成的。



食用色素 色素有液体和粉状两种。通常有红、蓝、绿、黄四种颜色，液体可直接使用，而粉状最好先调少许水再使用。



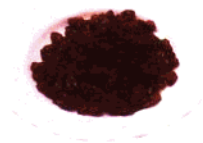
干果 种类很多，有杏仁果、核桃、松子、开心果等，用来制作饼干和蛋糕。



巧克力 种类很多，有白色与黑色两种，白色属奶油巧克力；而纯的巧克力则含有很多的可可亚奶油。巧克力在熔化时温度不可超过60℃，否则会变脆。



葡萄干 使用无子的白葡萄和黑葡萄加工而成，做蛋糕时，可事先浸泡雪莉酒或朗姆酒。

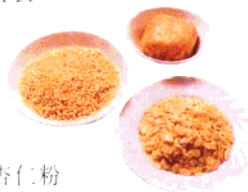


巧克力粉、巧克力米 巧克力粉用来制作蛋糕和饼干等，而巧克力米是用来装饰的。



杏仁 有杏仁角、杏仁片、杏仁糊。杏仁角是将杏仁果去皮后切碎；杏仁片则是将杏仁切片，有去皮及含皮两种；杏仁糊不易买到，可自制。

用100克的杏仁粉调入100克的细砂糖，并加入1个蛋白搅拌后，揉成面团状使用。



浆果类罐头 有桑椹、蓝莓等，属加工食品。



樱桃 有红、绿两种，属腌渍类食品，通常都用来装饰西点用。



工具介绍

制作西点的工具繁多，但只要配备下列一些基本的工具，就能制作出好的西点。

秤 对于西点与中点的制作，精确的称量是成功的要素之一。秤的种类很多，通常家庭选用1~2千克为佳，至于分划的刻度越精细越好。



量杯 有玻璃及铝制的两种。

玻璃制品虽然可将所要量的材料看得很清楚，但是因质重易碎，较不实用；铝制品则轻巧耐用，且售价又便宜，所以被普遍使用。



通常干料1杯约等于16大匙，而液体1杯约等于280毫升（1/2品脱）。

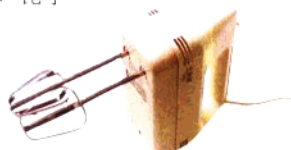
倒扣架 用于刚出炉的蛋糕倒扣时的支架，采用铁线制成，每次使用后应将残留的蛋糕屑擦拭干净，若蛋糕未烤熟，请勿使用。



擀面棍 做派皮、饼干等擀面团时使用，有许多种式样供你选择。



电动打蛋器 图上所示为家庭式手提电动打蛋器，用来打蛋白、鲜奶油或牛油，比用手用搅拌器更省时、省力，且方便多了。



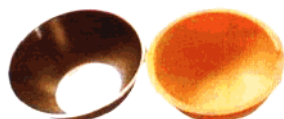
量匙 一组有4支，分别标明1大匙、1茶匙、1/2茶匙、1/4茶匙四种份量，1大匙约等于3茶匙。通常量匙是用来称量少于10克的物品，量的方法，应先把量匙装满，再以刮刀刮平即可。



抹刀 装饰蛋糕和涂抹鲜奶油时使用。市面上有铁皮及不锈钢的两种，以选择不锈钢的为宜，因不锈钢的弹性较好。



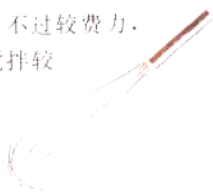
搅拌盆 有不锈钢、强化塑料或强化玻璃等多种制品。打蛋时最好以不锈钢制品为宜，不要使用普通塑料制品或铝制品，而外型以圆形类似大汤碗更佳。



橡皮刀 具有弹性的橡皮刀，用于刮净物品或搅拌食品时使用，较其他工具方便，且较卫生。



搅拌器 用铁线圈和长柄组成，属不锈钢制品。在搅拌材料时使用，也可用来打蛋白，不过较费力，也不适用于搅拌较硬的面团。



三角刮刀 装饰鲜奶油蛋糕时，用来刮饰蛋糕表面纹路，可增加美观。刮刀上有三面不同大小的锯齿。



塔模 用来制作水果塔或蛋塔等小西点，有各式各样的形状，外型都非常美观，使用时皆要先抹油。



切面刀 面团在制作与分割时，使用面刀操作十分方便，市面上可供您选择的有不锈钢及塑料制品两种，用途相同。



筛子 当面粉与糖粉受潮时容易结块，所以必须用筛子筛除粉块。制作蛋糕时尤其需要，筛过的面粉所烘焙出的蛋糕较为松软。



捣肉器 作用是使肉质松嫩，本书介绍的是用它来压出饼干表面纹路。



蛋糕模 有活动空心模及普通的蛋糕模，其中又有有心形、方形、圆形等不同造型的模具。活动空心模用来制作轻质蛋糕，如天使蛋糕、戚风蛋糕等，使用时不需抹油，只要以抹刀顺着边缘轻轻地刮一圈，蛋糕就可以从底部托起；而普通蛋糕模，使用时需抹油，并撒上少许干粉，烤出的蛋糕就很容易取出。



派盘 制作派时使用，有空心及普通派盘两种。不管是哪种使用时都要抹油。空心派盘底部不需抹油，但周围还需要抹油。抹油后派皮较易取出。



饼干模 制作小西饼时使用，一般为不锈钢制品，有各种图案。当饼皮擀好后，以按压方式压出图形。



挤花嘴 适用范围很广，如蛋糕的装饰、饼干的挤花以及泡芙的制作，与挤花袋一起使用。



挤花袋 种类繁多，有纸制品、塑料制品等。若是没有，也可用牛皮纸折叠自行制作。



蜡纸 铺在烤盘底部，防止烤时沾底；或是制作饼干时，当面团做好后，放在蜡纸上整型时使用，卷好后放入冰箱，使用非常方便且经济。



巧克力模 制作巧克力小西点时使用，以塑料压模成型，有各种图案，使用非常方便，不需抹油，轻压就可取出。

柠檬压汁器 取柠檬汁时使用，有塑料制品及不锈钢制品两种。使用时只需将柠檬切半，取一半放在上面，轻轻挤压，就可挤出柠檬汁。



磨皮器 本书用它来磨柠檬绿皮、或胡萝卜，磨成泥时使用，通常也可用来磨姜汁时使用。



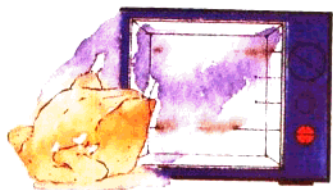
烤箱使用须知

烤箱种类繁多，选购时应特别慎重，才不致使其沦为厨房的装饰品。

选购烤箱的基本要件

尺寸 大小要适中，小型烤箱，容积太小，适用范围较窄，最好

选择至少能够放入整只鸡以上的烤箱为宜。



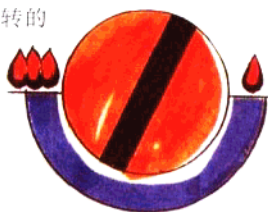
时间控制 通常有1~60分钟的时间标示，有定时设定的烤箱，使用较方便，一般不会因忘了关而将食物烤焦。



温度 选择有温度控制的烤箱，标示有华氏及摄氏两种，一般美国产烤箱以华氏标示度数，而日本及我国台湾产的烤箱通常以摄氏度标示。西点烤得好坏，

温度控制是非常重要的，

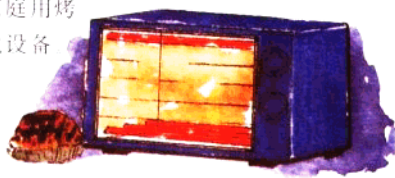
当然有热对流旋转的烤箱则更棒了。



上下电热管 有上下电热管装置的烤箱较好控制；一般电气烤箱都有这种装置，瓦斯烤箱就没法有这种设备；有的烤箱还有上下电热管按钮分开装置，烤印尼千层糕时就非常方便，当只需上火烤时，则只要按上火的按钮即可。无这种设备的烤箱就无法烘焙了。

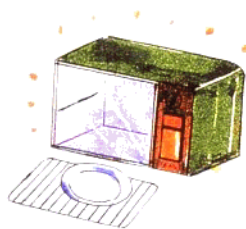
营业用的烤箱还有上下温度分开设定。对于一些需要上火较弱，下火较强来烘焙的食品，使用这种烤箱，则烤出的效果更好。例如蛋黄酥，若上火太强，则烤出的表皮会龟裂。

一般小型家庭用烤箱，则无此设备。

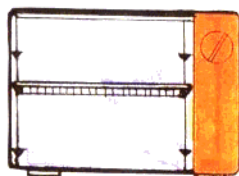


使用烤箱时应注意事项

烤箱的预热 在烘烤食物之前均应先将烤箱加温预热，先行预热可使烤箱中的温度散布均匀，食物的烘焙受温平均，效果才会更加理想



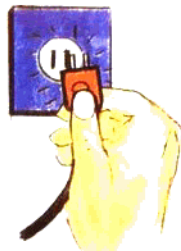
位置的选择 任何牌号的烤箱均设计有高、低架位，烘焙时需依食物的大小与受温性选择适合的位置，才不会使食物内部不熟而表面已经烤焦



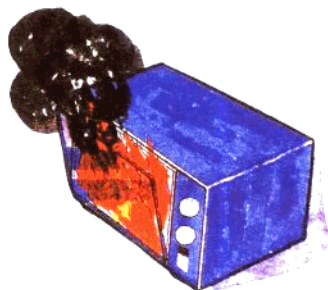
内部的保养 基于卫生的因素，使用后应将内部清理干净，烘烤肉类食品后，应将溅于箱壁间的油质擦拭干净，油垢长期堆积极易引起燃烧。



插座的安全 烤箱所需的电力较大，当使用时切勿与其他电器使用同一插座，以免插座的负荷超过而发生意外，烤箱在使用时，机体的温度很高，避免用手直接的接触，以免烫伤，拿取烘焙后的食物时应戴手套



避免失火 当烘焙会出油的食物时，记得在食品底下垫一烤盘，防止油质滴到电热管上面造成失火



制作西点应注意事项

制作西点有很多诀窍，不能靠运气。只要照本书所提供的方法，认真执行，一定可以作出好的糕点。

选择新鲜的鸡蛋

制作蛋糕时，蛋白与蛋黄若需分开，一定要分得非常干净。新鲜的蛋，表面摸起来粗糙。不新鲜的蛋，表面光滑，有时还有黑点，而且蛋黄很容易破裂。

精确的称量

制作西点，称量材料一定要非常精确。尤其是称量固体油质或粉状材料，如果使用杯子或量匙，很难量得精确。粉类材料份量低于10克，可以用量匙称量。



蛋白的打法

蛋白要打得挺立，蛋糕的品质才会精致。打蛋白，一定要用干净的打蛋盆，最好使用不锈钢盆，盆子里如沾了油，有水或蛋白内有蛋黄，就打不出好蛋白。

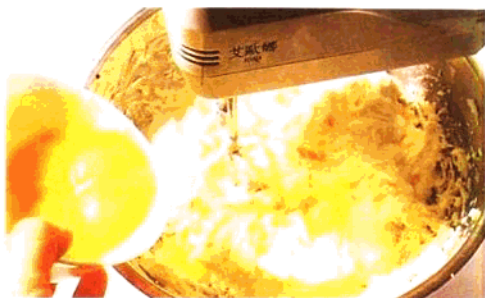
用手打或使用小型家庭式电动打蛋器要将蛋白打至起泡后，才能慢慢加糖；若事先加糖，就很难打好了。

打蛋白时，每一个地方都要打得很均匀，这样，蛋糕的质地就会很细致，作出的西点一定很漂亮可口。



牛油或白油打法

冰冻的牛油或白油不能直接用来制作西点，在使用前，要放在室温下自然软化，不要加热。如要加入蛋汁或果汁等液体，需一点一点地放入，否则牛油无法吸收，会呈现分离的碎片状。

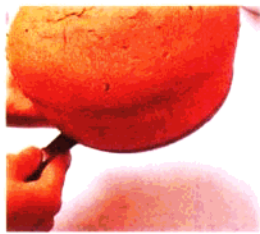


戚风蛋糕烤后注意事项



戚风蛋糕烤好后，用竹签插试，若竹签没有沾黏，表示蛋糕已熟，即可从烤箱中取出，并立刻在桌上或地上敲打两下，然后倒扣在倒扣架上。这样可以防止蛋糕遇冷后塌陷，组织也会松软。

待蛋糕完全凉透后，以抹刀顺着蛋糕外缘插下刮一圈，再由底部将蛋糕托起，最后以抹刀平刮底盘，将蛋糕完全取出。



亮丽的饼皮表面制作

饼皮表面若要亮丽金黄，刷上蛋黄液即可，颜色若要更深，可在蛋黄液中加入数滴酱油，但加太多时，表皮会焦黑不好看。



打鲜奶油注意事项

市售的金属罐装鲜奶油，虽然使用方便，但价格昂贵，且质地较粗，不适合涂抹。建议您采用铝箔纸袋包装或桶装液状鲜奶油，不过这类鲜奶油需要自行搅打。使用前要先摇几下或用筷子拌一下，然后用电动打蛋器搅打。打法与打蛋白相同，打至看到表面呈现鲜明纹路的稠状即可。打的时间不够、太稀了，挤出的鲜奶油花饰会塌陷；打得时间过久，质地太粗，抹在蛋糕的表面会出现粗糙的气孔。



香橙蛋糕

材 料

20 厘米戚风蛋糕 1 片
(厚约 1.5 厘米)
香吉士 2 个
奶水 1 杯
蛋黄 3 个
细砂糖 80 克
吉力丁 2 大匙
牛油 30 克
玉米粉 1 ½ 大匙
鲜奶油 1 杯
热水 1/2 杯



做 法

1. 香吉士压汁备用；吉力丁加入 1/2 杯热水调匀备用。

2. 蛋黄与 50 克细砂糖及玉米粉混合拌匀。

3. 奶水与牛油一起放入锅内，煮至牛油熔化后，拌入蛋黄液煮至稠状，待稍温。

4. 鲜奶油打至稠状后，拌入奶油糊，并加入 1/3 已调好的吉力丁液。

5. 蛋糕放在空心活动模内，倒入拌好的奶油糊（图 2），放入冰箱冷藏至表面凝固。

6. 柳橙汁与剩余的 30 克细砂糖搅拌至糖溶化，若糖不易溶化，可加温稍煮一下后，再调入剩余 2/3 的吉力丁液（图 3）。

7. 调好的柳橙汁液待凉后，倒入冰过的蛋糕上（图 4），再放入冰箱冷藏至表面完全凝固后，即可取出模子，切片食用。



●以热毛巾敷蛋糕模表面，则蛋糕就很容易取出。

柠檬蛋糕



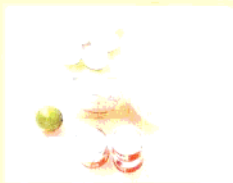
材 料

(20 厘米圆形蛋糕)

鸡蛋 300 克
低筋面粉 110 克
细砂糖 120 克
泡打粉 1/4 茶匙
香草粉 1/4 茶匙
奶水 1/4 杯
色拉油 1/4 杯
柠檬 1 个

装饰用材料

鲜奶油 2 杯
杏仁片 1/2 杯
柠檬 1 个
红樱桃 6 颗



2

做 法

1. 柠檬洗净、擦干，用磨皮器磨出绿皮（图 2）。磨出绿皮是为了获取柠檬的清香味，但要注意不要磨到白皮部分，否则会变苦。

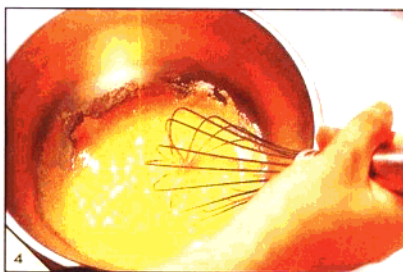
2. 柠檬皮磨好后，将柠檬切半，以压汁器将柠檬汁压出（图 3）。

3. 低筋面粉、香草粉及泡打粉混合筛过。

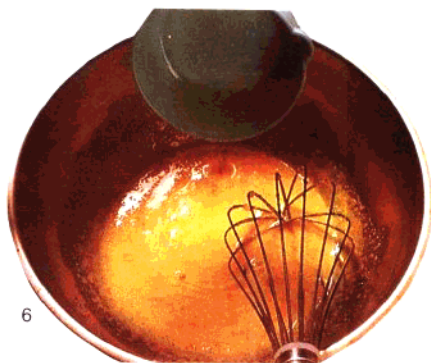
4. 将鸡蛋的蛋白与蛋黄分开，分别放在 2 个打蛋盆内。



3



4



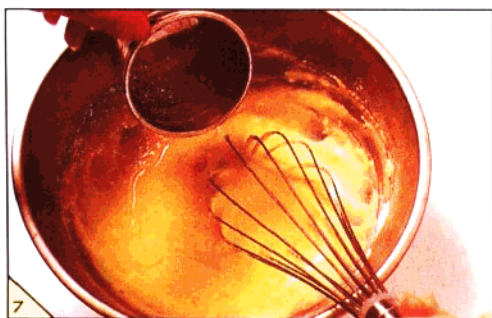
6

5. 蛋黄调入 60 克细砂糖拌匀（图 4）。

6. 将奶水加入拌好糖的蛋黄液内（图 5），再将柠檬汁、柠檬皮加入一同拌匀（图 6）。



5



7. 将筛过的粉类倒入混合好的蛋黄液内，拌匀后，再将色拉油加入搅拌均匀（图7）。



8. 蛋白用打蛋器打至稍起泡后，加入剩余的60克细砂糖（图8）继续打，打至蛋白呈挺立状（图9）。

9. 蛋白打好后，拌入调好的蛋黄面糊内，顺着同一方向搅拌均匀（图10）。



10. 取一活动的空心烤模，不需抹油，将拌好的面糊倒入模内（图11）。

11. 烤箱事先以温度129℃（250℉）预热好，再将蛋糕面糊放入，烤约50分钟后，改用149℃（300℉）继续烤约10分钟。

12. 蛋糕烤好后，用竹签插刺，若不黏竹签，则表示蛋糕已烤好，取出倒扣待凉。

