



新浪烘焙名博
静心莲甜蜜奉献。
把闲暇时光烘焙成甜蜜生活。
静心品尝，甜到忧伤。

静心烘焙 幸福甜点



静心莲 著



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



静心烘焙 幸福甜点

—— 静心莲 著 ——

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

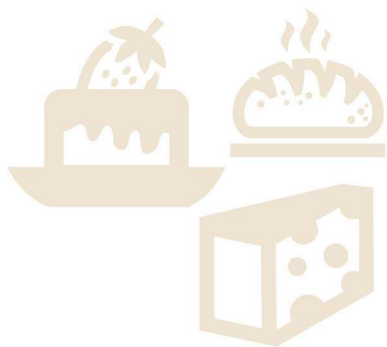
图书在版编目 (C I P) 数据

静心烘焙 幸福甜点 / 静心莲著 .-- 青岛 : 青岛出版社 , 2015.11

ISBN 978-7-5552-3170-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 255788 号



- 书 名 静心烘焙 幸福甜点
编 著 静心莲
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑 贺 林
封面设计 张亚群
设计制作 张 骏
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米×1010毫米)
印 张 16.25
书 号 ISBN 978-7-5552-3170-7
定 价 38.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 4006781235

建议陈列类别: 生活类 美食类



前言

我是一名普通公务员，工作繁忙枯燥，远没有大家想象得那么悠闲自在。压力太大的时候，下班回到家静下心来做甜点是最好的休憩和放松。不知不觉，爱上烘焙已经五年了。我没有参加过任何专业培训，起初只是单纯的喜欢，后来就越来越享受这其中摸索与发现的过程。每一种甜点，从了解它到动手去做，失败、总结、改进，一点点地进步，直到做到更好，是一种新鲜又刺激的体验。我从不害怕失败，因为从失败中得来的经验往往比书本上看来的理论更加深刻。

其实要感谢这本书的编写，虽然历时五个多月，白天要工作和照顾家人，只能每天忙碌到深夜。但是把五年来积累的点滴散碎经验，一点点系统地梳理并串联起来，感觉对自己也是一个提升和总结。我不希望这本书只是一个配方的罗列，我需要通过我的甜点传达一种生活情趣，让看到它的你喜欢上烘焙，感受到美好。

在这里，我要感谢一直关注和喜欢我的朋友们，是你们的陪伴和信任让我做到更好；感谢家人的支持，帮助我分担家务，尤其是我的儿子刘果子，在拍摄制作过程的时候不厌其烦地帮我按快门。参与本书编写的还有刘庆、常超、胡真真、刘娟娟、梅雪艳、史俊平、白惠娟、史晶、唐静、忽亚琦、李垚、郭小涛、李艳平等朋友，在此一并感谢！

希望所有的读者都能在这本小书里找到自己的甜蜜和快乐！



Concent 目录



厉兵秣马做甜点

第一章 Preparation For Dessert

基础工具

8

基础模具

12

基础原料

13



曲奇·酥饼

第二章 Cookie

小花曲奇	19
奶酥曲奇	21
香葱曲奇	23
抹茶夹心曲奇	24
巧克力沙布列	27
可可雪球	29
红茶酥饼	31
抹茶酥饼	33
花生酱小饼	35
蔓越莓夹心饼干	36
蓝莓油酥夹心饼干	38
椰蓉巧克力豆饼干	41
西班牙小甜饼	42



戚风蛋糕

第三章 Chiffon Cake

原味戚风	46
酸奶戚风	50
百香果戚风	52
可可戚风	53
南瓜戚风	54
黑芝麻戚风	56
奶酪戚风	58
北海道戚风	60
纸杯戚风蛋糕	62



海绵蛋糕

第四章 Sponge Cake

基础海绵蛋糕	66
分蛋法可可海绵蛋糕	68
日式巧克力海绵蛋糕	71
手指饼干	73
巧克力夹心杏仁海绵蛋糕	76
斯堪的纳维亚蛋糕	79
维也纳榴莲奶油蛋糕	81





磅蛋糕

第五章 Pond Cake

海绵杯子蛋糕	84
香草磅蛋糕	86
干果磅蛋糕	89
抹茶奶酥蛋糕	90
抹茶可可蛋糕	92
盐之花巧克力蛋糕	94
百香果蛋糕	97
红糖枣泥蛋糕	99
甜姜蛋糕	100
枣泥	102
煮甜姜	103
可可甜杏蛋糕	104
巧克力纸杯蛋糕	106
抹茶奶油杯子蛋糕	109



麦芬蛋糕

第六章 Muffin

特浓巧克力麦芬	112
香蕉麦芬	115
金橘麦芬	117
枫糖核桃麦芬	119
巧克力豆麦芬	121
蓝莓麦芬	123



乳酪蛋糕

第七章 Cheese Cake

纽约芝士蛋糕	128
舒芙蕾乳酪蛋糕	130
乳酪蛋糕	132
轻乳酪蛋糕	134
榴莲芝士蛋糕	136
卡布奇诺乳酪蛋糕	139
抹茶烤芝士	140



蛋糕卷

第八章 Roll Cake

黑芝麻薯泥卷	146
戚风蛋糕卷	148
抹茶漩涡蛋糕	150
舒芙蕾蛋糕卷	152
日式棉花卷	154





泡芙·挞

第九章 Puff & Tart

冰激凌泡芙	159
香草奶油泡芙	160
巧克力脆皮泡芙	163
巧克力酥皮泡芙	164
抹茶泡芙	166
迷你脆糖泡芙	168
基础挞皮的制作及整形	169
草莓乳酪挞	171
迷你柠檬乳酪挞	173
台式椰子挞	175
杏仁挞	176
松露起司挞	178
香蕉挞	180



慕斯·布丁

第十章 Mousse & Pudding

草莓牛奶慕斯	183
焦糖慕斯	186
抹茶慕斯	188
香草慕斯	191
粉红夏洛特	193
巧克力三重奏	195
提拉米苏(手指饼干版)	198
提拉米苏(咖啡海绵蛋糕版)	200
巧克力布丁	203
香草布丁	205
南瓜布丁	206



简单美味的小点心

第十一章

Dessert Like Macaron, Madeline, Waffle, Whoopee Pie

马卡龙	208
柠檬、巧克力玛德琳	214
抹茶玛德琳	216
杏仁费南雪	218
抹茶费南雪	220
椰香费南雪	222
无比派	223
巧克力费南雪	227
布朗尼	229
法式巧克力蛋糕	230
熔岩巧克力蛋糕	233
早安华夫	235
摩卡珍珠华夫	236



冰激凌·果酱及其他

第十二章

Ice Cream & Fruit Jam

巧克力冰激凌	239
浓醇抹茶冰激凌	241
榴莲冰激凌	243
树莓香草彩带冰激凌	244
草莓果酱	246
抹茶牛奶抹酱	248
奶油焦糖酱	251
糖渍金橘	252

// 第一章 //

厉兵秣马
做甜点

Preparation For Dessert

一 基础工具

1 烤箱的使用

* 使用烤箱一定要养成提前预热的习惯，根据预设温度的高低，通常要提前 10 分钟左右，按高于目标温度 20℃ 以上进行预热（如配方中给出的烘焙温度为 180℃，则需提前 10 分钟将烤箱设置为 200℃，待入炉后调回 180℃）。这样做的原因在于打开烤箱门的瞬间，炉内温度会急剧下降，需要至少 5 分钟才能回升到目标温度。此外，中途要尽量减少打开烤箱门查看的次数。每开一次烤箱门就应该把设定时间延长 1~3 分钟。



* 家用最好选择 25L 以上容量，能够上下独立控温的烤箱，容量太小的烤箱上下发热管距离食物太近，很容易造成表面焦糊但内部尚未成熟的情况。我常用的是 Hauswirt 海氏 HO-60SF 烤箱，60L 大容量，温场均衡，可确保食物上色均匀。

* 因为家用烤箱容量较小，请将甜点置于烤箱正中进行烘烤，例如戚风等体积较大的蛋糕。如果烤箱为四层，那么要将戚风放置在第三层，这样蛋糕刚好位于烤箱的正中。如果烘烤曲奇等体积较小的甜点时，不要同时入炉两盘。

* 请参考书中给出的烘烤温度和时间来操作，但是因每个烤箱的温度都会存在差异，在烤制时间进行至 2/3 时，一定要勤于观察，根据实际情况来判断是否增减时间。根据一段时间的摸索，掌握自己烤箱的温度偏差并及时调整。

* 在烤制曲奇等数量较多的点心时，一定要确保同时入炉的个体大小均等，厚薄一致，烤制过程中根据上色程度观察烤箱各个部位受热高低，中途可以取出烤盘调转 180 度确保上色均匀。

* 请多准备几只烤盘，如果底部上色过重，可以在下层加一只烤盘来隔离下火。如果表面上色满意，可以通过加盖锡纸来隔离上火。

2 厨师机

厨师机是一种多功能厨房家电，可用于和面、打发蛋白、奶油、黄油等，是做烘焙的绝佳助手，解放双手，效率高。相比手持电动打蛋器，它的功率更大，细密的搅拌网及独特的搅拌方式更有利于打发。除基础功能外，可选配更多配件（如绞肉灌肠、压面、切菜、榨汁等）协助你制作中西美食。我常用的厨师机为 Hauswirt 海氏 HM790。





曲奇饼干铲
CA-51006



304 不锈钢网筛
CA-51017



油纸



电动打蛋器



手动打蛋器
CA-50005



量勺和量杯



不锈钢打蛋盆



晾网

3 曲奇饼干铲

可用来移动较小的蛋糕或饼干类糕点，也可切割小型蛋糕。

4 网筛

材质采用 304 医用级别不锈钢。用来筛粉类或液体，可根据需求选择不同粗细的网眼。

5 油纸

制作糕点时，铺垫在烤盘中，可以防止糕点与模具粘连，使蛋糕体表面更完整。

6 电动打蛋器

用于打发蛋白、全蛋、黄油及淡奶油。

7 手动打蛋器

用于普通的原料混合。选择金属丝软硬适中、弹性较好的。过软的金属丝在搅拌黄油、奶酪等阻力较大的原料时会力不从心。

8 量勺和量杯

根据配方酌情使用。需要注意的是，在量取原料时，盛满后要将表面刮平，以减小称量误差。

9 不锈钢打蛋盆

用于搅拌各种食材，打发蛋液、鲜奶油等的容器。建议选择不锈钢或玻璃材质的打蛋盆，圆弧型的盆体更有利于打发、搅拌。底部带有硅胶防滑的产品是不错的选择。

10 晾网

最好选用格子形状的晾网，这样在晾凉曲奇类小块的甜点时，不会从缝隙中掉落。

11 电子秤

原料用量的称量应尽可能准确。普通原料的误差在 1~2 克的可以忽略，但是如泡打粉之类用量极少的原料应确保误差不超过 0.5 克。



电子秤



硅胶搅拌铲
CA-51015



硅胶刮刀
CA-51016



烤箱温度计



裱花袋和裱花嘴



多功能切面板



防烫手套
CA-50008



硅胶垫



多功能双头翻糖滚
CA-50007



冰激凌勺
CA-51001



脱模刀
CA-51007



蛋糕抹刀
CA-51008



小蛋糕抹刀
5100T 5200T



食物夹
CA-51009



榉木擀面杖
CA-50003



食物温度计和红外
测温仪

12 硅胶搅拌铲

可用于熬煮酱类、糖浆类的搅拌，也可在不粘锅、煎盘内使用。可代替勺子。

13 硅胶刮刀

用于搅拌面糊，也可用于熬煮酱类、糖浆类的搅拌，其加长的形状特别适合刮干净盆边的面糊。

14 烤箱温度计

可一直放置在烤箱中，随时检测烤箱实际温度。全金属制作，耐热性好。一般需要加热后 10~15 分钟才能反映烤箱中真实温度。

15 裱花袋和裱花嘴

裱花袋：需要准备普通塑料一次性裱花袋，用于奶油裱花、制作糖霜饼干或盛装较柔软的面糊入模等，硅胶或布质裱花袋则用于挤曲奇这样质地浓稠的面糊。

准备几只常用的花嘴，中号圆嘴、菊花嘴是必备的，用来制作手指饼干和曲奇。其他花嘴可根据裱花的需要进行购买。尖部细长的泡芙专用花嘴方便从底部将馅料打入泡芙中。

16 多功能切面板

是制作面包、饼干等面点的基本工具之一，可以用来切割面团、铲起面粉等，当然也可以用来抹平蛋糕糊的表面。

17 防烫手套

全棉结实，耐用。部分手套前部覆硅胶防滑处理，能够更稳定地把握住烤盘。建议选择长度较长的手套，在烤箱中拿取烤盘时，可以更好地保护手臂部分。

18 硅胶垫

可铺在平整的桌面上做揉面垫使用，可铺在烤盘中防粘，可反复使用，易于清洗。具有较好的防粘效果。

19 多功能双头翻糖滚

多功能滚轮，天然榉木，无漆无蜡更环保。一头为翻糖滚轮使用，另一头为派和披萨滚压之用。

20 冰激凌勺

可以用来制作冰激凌球，挖出冰激凌放到需要的糕点或盘中做装饰之用。也可以舀起液体等当普通的勺来使用。

21 脱模刀

用于奶油或巧克力、果酱等蛋糕表面的抹平修整，也为进一步制作装饰蛋糕做好准备。较窄的刀面可以提供更加精准的修整效果。也可用来给蛋糕脱模。

22 蛋糕抹刀

用于奶油或巧克力、果酱等蛋糕表面的抹平修整，也为进一步制作装饰蛋糕做好准备。给糕点呈现出美观精致的外观效果。

23 蛋糕小抹刀

用于较小尺寸蛋糕的表面抹平修整，如杯子蛋糕等。

24 食物夹

可轻易夹取正在加热中的食物而避免手部烫伤，较长的手柄带硅胶能够起到很好的隔热效果。在烤肉、烤蔬菜时都会用到。

25 榉木擀面杖

主要用来擀平面皮等。有的擀面杖带刻度，便于制作面点的过程中掌握好需要的尺寸。

26 食物温度计和红外测温仪

探针式食物温度计用于测量食物内部温度，在熬制糖浆时非常必要。红外测温仪可以在不接触食物的前提下进行测温，用于不需要非常精准的情况，如隔水打发全蛋时用于测量水温。

二 基础模具



17 寸 /45cm 托盘
CA-44502



13 寸 /34cm 托盘
CA-44202



12 连杯子蛋糕模
CA-44702



8 寸正方模
CA-43702



13 寸 /35cm 长方烤盘
CA-44102



6 寸活底圆模
CA-43801



磅蛋糕模



挞模



中空戚风模

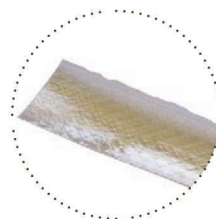
③ 基础原料



黄油



可可粉



吉利丁片



玉米粉



细砂糖



巧克力



奶油奶酪



糖粉



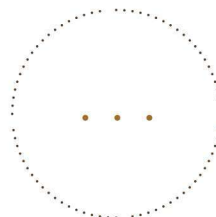
抹茶粉



杏仁粉



香草豆荚和香草精



// 第二章 //

曲奇·酥饼

— *Cookie* —

曲奇是最适合烘焙新手们入门学习的类型，因为其制作简单不易失败，几乎第一次制作就能够轻松完成。但是真正要做到完美的口感，还是需要更多的练习和用心感受。

1 如何快速软化黄油？

曲奇的配方中均会使用大量油脂类原料，而黄油是使用最广泛的。除此之外，也有使用猪油和植物油的配方。黄油在原料中的比例及打发程度，决定了成品的口感。黄油充分打发的前提是软化，软化不到位或软化过度都会影响后续的打发。黄油自身温度20~22℃是最适宜打发的状态，此时用手指按压黄油，可以留下清晰指印。如果室内温度在23℃度左右，那么冷藏的黄油取出，自然回温后的状态就刚刚好。夏天温度过高时，可将软化过度的黄油隔冷水降温。冬天室温过低时，可以用微波炉加热的办法来软化黄油，每隔3秒钟要取出，用刮刀切一下，观察软化的程度，切不可加热过久使其融化。

* 需要注意的是，使用微波炉软化黄油前，最好将其切成大小均等的块状或薄厚一致的片状，并排放整齐，这样才能确保黄油的温度保持均匀。

2 黄油要打发到什么程度？

打发黄油可使用电动或手动打蛋器，将软化的黄油和糖粉粗略混合均匀，开始搅拌，保持黄油温度在20℃左右。温度过低打发效果不好，温度过高则会使成品失去弹性。用打蛋器全面充分地搅拌黄油，特别需要注意，将盆壁上不易搅拌到的黄油用刮刀刮到搅拌盆中间，直至将黄油打发到蓬松发白、富含空气的状态。

* 并不是所有的配方都要求将黄油打发，不同的打发程度会带来不同的口感，请严格按照配方的要求来操作。

3 打发黄油时为何会出现“豆腐渣”的状态？

很多曲奇的配方中，除黄油、糖、面粉之外都会有液体材料，如鸡蛋、牛奶、淡奶油、水等，这一步往往也是容易出错的。黄油对温度极敏感，在打发的黄油中加入液体材料时，如果忽略了这一点，就容易造成油水分离。简单讲就是，黄油和液体不能充分融合乳化而形成类似“豆腐渣”状。因此需要注意这一步，一定要加入常温液体而不是冷藏的低温液体，少量多次加入，每次都搅拌至完全吸收再加入下一次的量，才能确保不会油水分离。如果已经造成了油水分离，那么隔温水（温度不要太高）搅拌或将配方中的少量面粉先行加入搅拌，或许可以挽救。