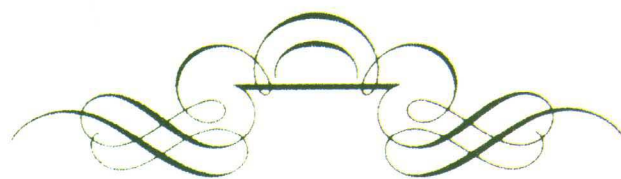


情调生活系列



巧手做西点

周淑玲 著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP)数据

巧手做西点 / 周淑玲著。—上海科学普及出版社,
2001.3

ISBN 7-5427-1893-2

I.巧… II.周… III.糕点—制作 IV.TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 72996 号

版权策划 胡名正
责任编辑 张帆
技术编辑 杨振农

情调生活系列

巧手做西点

周淑玲 著

出版 上海科学普及出版社
(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)
发行 新华书店上海发行所
印刷 上海出版印刷有限公司

开本 889 × 1194 $\frac{1}{16}$
印张 7.5
版次 2001 年 3 月第 1 版
印次 2001 年 3 月第 1 次印刷
印数 1—8000

ISBN 7-5427-1893-2/TS · 94
定价: 38.00 元



周淑玲 女士

台湾省桃园人，
1961 年生。台湾师范大学家政学系毕业，
现任职家政科教师。
作者教学多年，对烹饪教学非常有研究，
著有《沁凉小馆》、《低油减肥食谱》、《巧手做蛋糕》、《巧手做西点》、《家庭宴会自助餐》和《实用中国结》等书。

本书简体字版由台湾汉光文化网路股份有限公司授权。

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2000-463 号

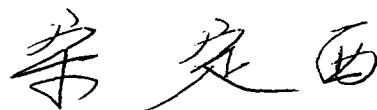
序

《巧手做西点》是《巧手做蛋糕》后的又一精心制作。其内容包括了各式各样的小西饼、泡夫、蛋奶酥，以及酥皮点心：如派、塔、乳酪馅饼、千层松饼等，相信对烘焙西点有兴趣的人都想动手一试。

在出版园地耕耘了近 20 个寒暑，汉光一直坚持食谱除了要具备高度的实用性外，也应该要提供读者一个视觉的飨宴。这就是为什么市场上已有了许多有关西点类的食谱，而我们却不怕市场饱和仍愿意投入时间与精力在这上面。我们希望藉由出版将烘焙的乐趣与惊喜传播开来，让大家分享，提升生活的美感与质感。

为此，汉光特别邀请烹饪经验丰富的周淑玲老师担任本书作者，制作点心，希望通过她的巧妙配方让喜欢自己动手做西点的人都能享受烘焙的乐趣。

汉光文化网路股份有限公司
董事长



2001 年 1 月于台北



序.....	3
基本认识.....	6

小西饼 12

巧克力豆小西饼.....	14
燕麦蔬菜饼.....	16
橘子小西饼.....	17
香酥薄片、各种香酥薄片.....	18
椰子雪球.....	20
马德琳.....	21
各种口味的奶酥.....	22
基本奶酥.....	24
葡萄酥、豆豆酥、香辣乳酪饼.....	26
花生酱脆饼、巧克力脆饼.....	29
风车酥片.....	30
巧克力核桃酥片.....	32
椰子花生酥片.....	33
婚礼戒指.....	34
乳酪棕褐糕.....	37
椰子水果条.....	38
巧克力核桃糕.....	39
蛋黄小西饼.....	40
椰子手指饼干.....	42
脆皮花生酥.....	43
杏仁薄脆、蕾丝薄脆.....	45
果酱调合蛋白、咖啡核桃调合蛋白.....	46

甜饼干.....	48
苏打饼干.....	49

泡夫、爱克力..... 52

蛋奶酥 53

奶油泡夫、奶油布丁馅.....	54
鲜奶油水果泡夫、情人草莓泡夫环.....	56
鲜虾泡夫.....	58
火腿色拉泡夫.....	59
泡夫圣诞树、梦梦球.....	60
天鹅泡夫.....	62
咖啡爱克力.....	64
乳酪爱克力.....	65
巧克力蛋奶酥.....	67
香草蛋奶酥.....	68
橘杯蛋奶酥.....	69
番茄蛋奶酥.....	70
乳酪蛋奶酥.....	71
芒果蛋奶酥.....	73
摩卡蛋奶酥、白葡萄蛋奶酥.....	74

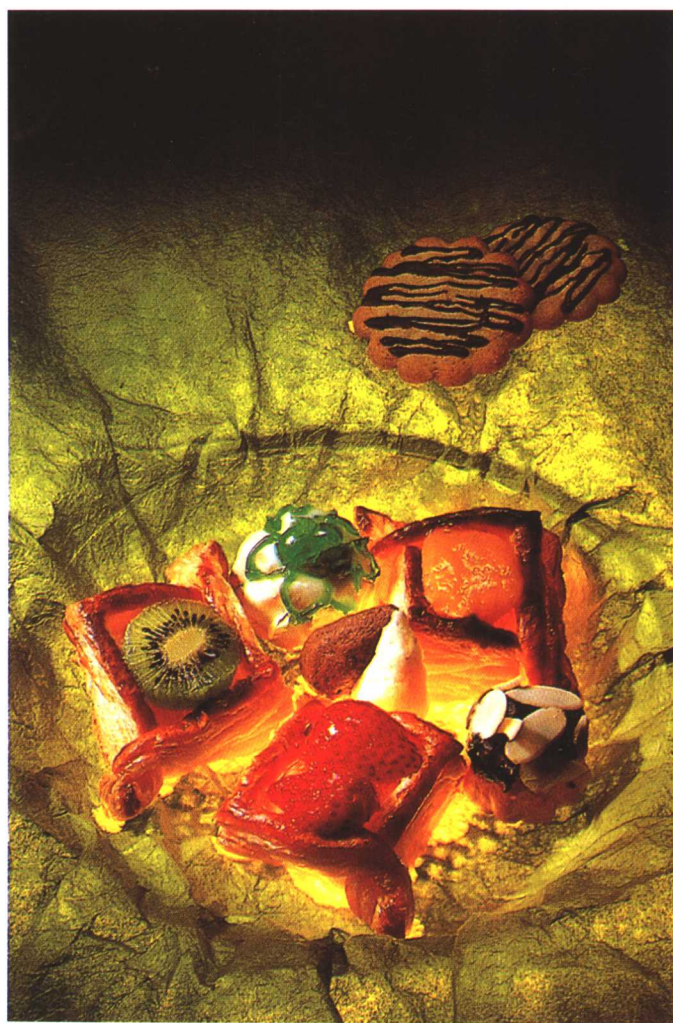
酥皮点心..... 78

双皮派派皮.....	80
单皮派派皮.....	81
苹果派馅、水蜜桃派馅.....	82





鸡肉派馅、鲜肉小派饺	84
胡萝卜派、椰子鸡蛋布丁派	86
草莓戚风派	88
柠檬乳酪派	90
巧克力戚风派	91
焦糖布丁派	92
红酒洋梨派	93
基本塔皮、奶油水果塔	94
蛋塔、椰子塔	96
香蕉船、甘蔗船、巧克力船、乳酪船	98
蟹粉乳酪馅饼	100
乳酪馅饼	101
比萨乳酪馅饼	102
酸乳酪馅饼	103
千层松饼皮	104
千层杏仁条	106
千层巧克力条	107
迷你千层盅、眼镜酥	108
豪华千层水果盅、培根酥条	110
南瓜马蹄酥	112
火腿乳酪酥	113
热狗千层酥	114
栗子拿破仑	115
千层凤梨酥条	116
维也纳苹果酥	119



基本认识

常用材料

一、油脂

1. 奶油(Butter) 是指牛奶中所含的乳脂肪, 营养丰富、味道鲜美, 而且容易消化, 是高级的食用油。

有人把奶油叫做牛油, 其实这个称呼并不恰当, 因为牛油多半是指牛肉中的肥肉脂肪, 是一种不宜作为食用油的低级油脂。购买奶油时要注意其新鲜度, 用剩的必须冷藏。

2. 麦淇淋(Margarine) 即是植物性奶油, 液态的植物油经加工氢化成固体状, 并加以调味, 使其色香味和性质皆与奶油相似, 可以代替奶油使用。植物油不含胆固醇, 故比奶油适合心血管疾病患者食用。

3. 植物油 书中提到使用植物油时, 色拉油、葵花油、玉米油、橄榄油等亦可使用。

4. 白油 又称人造猪油, 是一种雪白硬化的点心用油。白油用途很广, 最常用来做面糊类蛋糕、蛋糕奶油霜饰, 也可代替猪油做各种中西式的酥皮点心, 或做千层松饼、可颂面包里的裹油。不过, 白油大都是整桶出售, 一般家庭不需要购买这么多, 故建议读者以其他合适的油脂代替。

5. 鲜奶油(Heavy Cream; Double Cream) 是鲜奶经离心后浮在上层脂肪含量特高的牛奶。鲜奶油必须冷藏, 使用时加适量的糖, 用电动打蛋器搅打到适当的硬度即可(搅打过度会出水而不能成形)。

鲜奶油的价钱甚高而且不易保存, 所以一般西点面包店大多使用人造鲜奶油。人造鲜奶油已调有甜味, 平时可存放在冷冻库中, 使用时取出使其半解冻再搅打, 非常方便而且不易失败。

二、糖

大多使用细粒特砂。糖粉(糖霜)则多用作表

面装饰。有些小西饼也用糖粉制做, 以免体积扩张。

三、粉状材料

1. 面粉 市售面粉可分高、中、低筋, 请依食谱需要选用正确的筋度。如果搞不清楚面粉的筋度, 记住: 面粉颜色越白的筋度越低。

2. 玉米粉 多用来做勾芡。此外, 面粉加了玉米粉筋度也会降低。

3. 发粉(Baking Powder) 俗称泡打粉, 为白色粉末。平时宜盖好盖子勿使受潮, 使用时与面粉一起过筛效果较好。

4. 塔塔粉 为白色酸性粉末, 多在打蛋白时添加, 能使蛋白泡沫洁白坚硬。

5. 可可粉 是味苦不含糖分的棕色粉末, 易结块, 所以使用前需过筛。

四、洋菜亮光液

将之涂在点心表面, 冷后会凝结成透明光亮的薄膜, 不但能使点心看起来更美观, 而且还可保持水分, 避免干燥变色。点心上若有水果装饰时, 洋菜亮光液的涂抹更是不可省略。

洋菜亮光液的做法: 洋菜粉 $\frac{1}{2}$ 包加水2杯和糖适量, 调匀煮沸3分钟即可。

五、其他

1. 蛋用新鲜鸡蛋即可。牛奶可用鲜奶, 也可用奶粉冲泡或用奶水稀释。

2. 糖有时可用蜂蜜、枫糖或红糖等代替, 以使点心产生特殊风味, 读者可多加尝试。

3. 面粉有时可用半量全麦面粉或其他杂粮面粉代替, 使点心更有益健康。

常用换算表

(一)常用材料换算表

奶油	1 大匙 = 14 克
	1 杯 = 227 克
	= ½ 磅 = 2 小条
麦淇淋	1 大匙 = 14 克
	1 杯 = 227 克 = ½ 磅
色拉油	1 大匙 = 14 克
	1 杯 = 227 克 = ½ 磅
牛 奶	1 大匙 = 14 克
或	1 杯 = 227 克 = ½ 磅
鲜 奶	= 奶粉 4 大匙 + 水
	= 奶水 ½ 杯 + 水
蛋(连壳)	1 个 = 60 克
蛋(连壳, 大的)	1 个 = 65 ~ 70 克
蛋(不连壳)	1 个 = 50 克
蛋 黄	1 个 = 20 克
蛋 白	1 个 = 30 克
细砂糖	1 杯 = 200 克
糖 粉	1 杯 = 130 克
面 粉	1 杯 = 120 克
玉米粉	1 大匙 = 12.6 克
奶 粉	1 大匙 = 7 克
可可粉	1 大匙 = 7 克
碎巧克力	1 大匙 = 7 克
花生酱	1 大匙 = 16 克
蜂 蜜	1 大匙 = 21 克
	1 杯 = 340 克
碎干果	1 杯 = 114 克
葡萄干	1 杯 = 170 克
干酵母	1 小匙 = 3 克
盐	1 小匙 = 5 克
发 粉	1 小匙 = 4 克
小苏打	1 小匙 = 4.7 克
塔塔粉	1 小匙 = 3.2 克

(二)重量换算表

1 千克 = 1000 克
1 磅 = 454 克 = 16 盎司
1 盎司 = 28.35 克

(三)容积换算表

1 杯 = 240 毫升
1 大匙 = 15 毫升
1 小匙 = 5 毫升
½ 小匙 = 2.5 毫升
¼ 小匙 = 1.25 毫升

(四)烤箱温度换算表

110°C = 230°F	185°C = 365°F
120°C = 250°F	200°C = 390°F
135°C = 275°F	210°C = 410°F
150°C = 300°F	220°C = 430°F
160°C = 320°F	235°C = 455°F
170°C = 340°F	250°C = 480°F

常用工具

一、钢盆

不锈钢圆盆，是做西点最常用的容器，现在也有玻璃制的。没有钢盆时只能以大汤碗代替，但如果须用力搅打时大汤碗就不太安全。

二、打蛋器

1. 直形打蛋器 是最常用的一种打蛋器，大多数的搅打、拌匀工作都要用到。本书中只要写打蛋器就是指直形打蛋器。
2. 螺旋打蛋器 专用来打蛋白或鲜奶油。
3. 电动打蛋器 是打全蛋及鲜奶油时最省力的工具，也可用来打蛋白。

三、面粉袋

是擀面团时的防粘工具。用粗纱布做成小袋子，装些面粉(高筋的最好)再绑好，作撒面粉之用。

四、擀面杖

大家都知道擀面杖是用来把面团擀成薄片工具，但有时候它还可以代打蛋器来打奶油，因为冰凉坚硬的奶油用打蛋器打不容易操作，用擀面杖捣就很方便。

五、刀

除了常用的菜刀、水果刀外，做西点会用到的刀比较特别的有：

1. 轮刀 用来切割面皮。轮刀只要在面皮上滚过就可将之切开，不像一般刀子会拉扯到面皮。
2. 长切刀 类似西瓜刀，切蛋糕时的必备工具。切西点有时也需用到。

六、挤花嘴、挤花袋和压模

制作小西饼时常用来挤面糊或压面团：

或用来挤奶油装饰泡夫、派等。

七、各种模型

西点所用的模型比蛋糕少，而且比较有弹性，如果没有某种模型，可以用其他模型或家中现有的工具、容器代替。

八、烤箱

烤箱有很多种，要根据使用的目的来决定买那一种。喜欢烤蛋糕、西点的人选烤箱要特别注意下面几点：

1. 必须有定时定温装置 定时，就是使用者能设定一段烘焙时间，时间到了烤箱会自动切断电源。没有定时装置的烤箱很危险，不宜购买。定温则是指使用者可以选定一个他需要的温度，烤箱在整个烘焙时间里都会自行维持这个温度，不须要使用者不停地调节电力或瓦斯。
2. 制作精巧 烤箱整体要坚固美观，不能有边缘锐利割人、烤盘抽取不易甚至会卡住等毛病。还要注意烤盘是否光滑平整不易粘沾，烤后是否会变形。
3. 附件齐全 最少要有烤架、烤盘、把手各一。还要有保证书、说明书，甚至食谱、防烫手套等。
4. 最好有两个烤盘 尤其喜欢烤小西点的人最需要，可以一盘烤好接着烤下一盘，不会浪费时间和电力。如果没有两个烤盘只好在烤架上铺一张铝箔纸代替烤盘使用。
5. 火候平均 烤箱中的每一区温度要尽量一致，就算有点差别也不能太离谱。
6. 可能的话选大一点的烤箱 一次可以多烤一点，比较节省时间。当然大烤箱价钱会比较贵。

基本技术

一、模型防粘

为避免烤盘和模型沾粘，盛材料烘焙前须做防粘的工作。

1. 涂奶油 不可涂液体油，否则防粘效果不好。
2. 涂油撒面粉 先涂一层奶油再撒一些面粉，摇晃使模型沾满面粉，再把多余的面粉倒出。这样比光涂奶油的防粘效果更好。
3. 铺道林纸或铝箔纸 铺上就可不必涂油撒粉，防粘效果更佳。但要注意点心烤好是否会粘在纸上取不下来。

二、称量

1. 称重量时秤要归零，“待称物”要放在秤台正中央。如果“待称物”太轻，可用容器盛着一起称，再减去容器的重量，不然会不准。
2. 用量杯、量匙量材料体积时，材料放入杯中、匙中不要挤压、要放到平杯面、匙面才准。
3. 有些材料包装上有重量标示，就可以不用称量。例如一小条奶油为113.5克，如果需要100克，只要切掉约1%即可。

三、打奶油

本书最多的动作就是把奶油加糖打松。所谓打松就是打到奶油柔软像羽毛状，如果奶油冰冷坚硬就用擀面杖捣比较方便。奶油打好后常要加蛋，这时蛋最好是不要冰冷的，冷蛋比较不容易与油融合。

四、打蛋

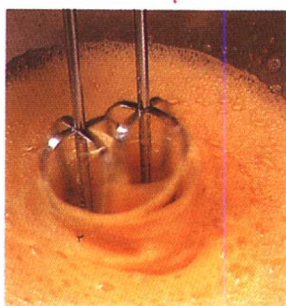
1. 打全蛋 即整个蛋加糖一起打到浓稠坚硬。这比较费力，最好用电动打蛋器。搅打前蛋汁如果能加热到微温，效果会更好，尤其是冬天或蛋汁冰冷时则一定要加温。

2. 打蛋白 就是把蛋白加糖打发。可用螺旋打蛋器或电动打蛋器。最重要的是，一切容器工具都不能沾到一丝水分、油气，蛋白里也不能有一丝蛋黄，否则无法打发。蛋白通常必须打到湿性发泡(打蛋器提起，泡沫尖端下垂)或硬性发泡(打蛋器提起，泡沫尖端不会下垂)才够。

奶油加糖搅打



打全蛋



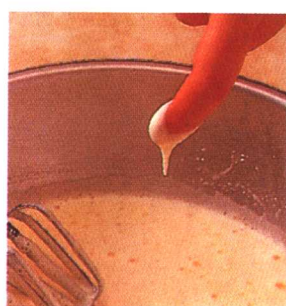
蛋白湿性发泡



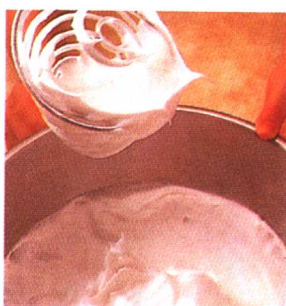
打发的状态



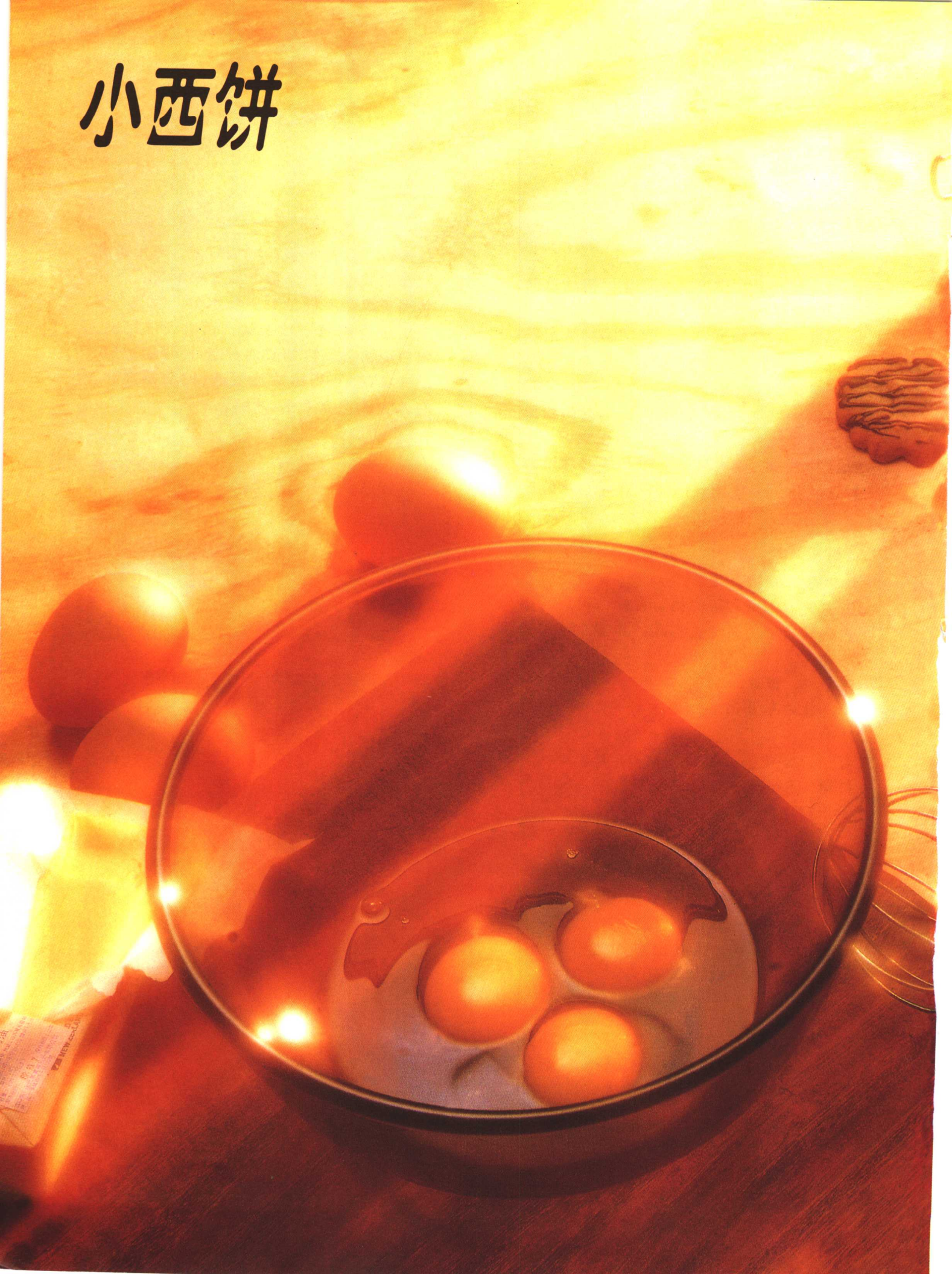
全蛋打发



蛋白硬性发泡



小西饼





小西饼 (Cookies)

小西饼(Cookies)有时亦音译作“曲奇饼”。常有人称它为小饼干，其实它不是饼干，以材料和做法而言反倒比较类似蛋糕，但其做法比蛋糕简单，很适合家庭自制。

小西饼和蛋糕一样，可以分为面糊和乳沫两大类：面糊类小西饼的做法是先把奶油和糖打发，再加蛋、面粉和匀；乳沫类小西饼的做法则是先把蛋和糖打起泡再加面粉。

这两类小西饼因材料比例和成形方法不同，各自又可再细分成数种。

一、面糊类小西饼可分为：

1. 软性小西饼

面糊湿软，可用汤匙舀或用挤花嘴挤在烤盘上，烤成块状或片状，如巧克力豆小西饼、橘子小西饼、燕麦蔬菜饼、各种香酥薄片、马德琳。

2. 酥脆小西饼

面糊稍硬些，常用挤花嘴挤成各种花样，有时也分成小块压扁再烤，如各种奶酥、豆豆酥、香辣乳酪饼、葡萄酥、花生酱脆饼、巧克力脆饼。

3. 硬性小西饼(又称冰箱小西饼)

面糊最硬，常揉成圆或方柱体，冻硬后切片，或擀平用印模印成花样烘烤，如风车酥片、巧克力核桃酥片、椰子花生酥片、婚礼戒指。

4. 棕褐糕和水果条(Brownies & Bars)

面糊如软性小西饼，但不挤成小饼，而是整盘烤好才分切成小条、小块，如乳酪棕褐糕、巧克力核桃糕、椰子水果条。

二、乳沫类小西饼可分为：

1. 海绵小西饼

面糊和海绵蛋糕相似，用圆口挤花嘴挤或用汤匙舀在烤盘上烘烤，如蛋黄小西饼。

2. 蛋白小西饼(Macaroon)

面糊以蛋白调成，用圆口挤花嘴挤或用汤匙舀在烤盘上烘烤，如椰子手指饼干、椰子雪球、脆皮花生酥。

3. 薄脆饼

面糊烤好会摊开，所以又薄又脆，如杏仁薄脆、蕾丝薄脆。但杏仁薄脆必须用手将之抹薄才行。

三、其他类(不属于小西饼者)：

1. 调合蛋白(Meringue)

蛋白加糖打硬烤成，有时还加碎干果，用汤匙舀在烤盘上烘烤，味道甜酥，如果酱调合蛋白、咖啡核桃调合蛋白。

2. 饼干(Biscuit & Cracker)

是薄脆而形状整齐的小饼，口味较一般小西饼清淡，如甜饼干、苏打饼干。



注意事项

一、材料

1. 油 面糊类小西饼用奶油。乳沫类小西饼不用油或用色拉油。
2. 糖 大多用细粒特砂，但有时需要使用糖粉。砂糖在干燥的面团中较不易溶化，小西饼中若有未溶化的砂糖颗粒烤后较易扩张，所以若不希望小西饼扩张就用糖粉，必须扩张的就用砂糖。有些风味特殊的小西饼则要用黄砂糖或蜂蜜来做。

二、工具

1. 切面刀 这原是做包子、水饺时用的工具。此处是用来分切面团或将烤好的小西饼从烤盘上刮下。
2. 专用挤饼器 是用来挤奶酥的筒状工具，可挤出多种花样。
3. 贝壳模型 是马德琳小饼专用的模型。

三、烘焙

1. 在家中做小西饼第一个使人困扰的问题是家用的烤箱不大，常常一次烤不完一份面糊。不过大部分小西饼的面糊可以经得起放置，所以只要耐心地分批烘焙，还是可以烤出不少小西饼。
2. 第二个困扰是家用烤箱价格便宜，所以温度不均匀，同一盘小饼也会有的生有的熟，所以最好在烤到一半时把烤盘换一次方向。
3. 排在同一烤盘的每个小西饼要一样大，如果有大有小，烤起来火候会更不一致。
4. 烤后会扩张的小西饼不能挤得太靠近，否则烤好会一个个粘在一起。小西饼会不会扩张在食谱标题旁已写明，分为不扩张、

中度扩张和高度扩张三种。

5. 小西饼较薄，烤时要用上火，亦即放在烤箱的上层烤，否则底部会焦黑。

四、保存

1. 小西饼很耐保存，不放冰箱也能保存好几天。但烤好后要放凉才能包装收藏，而且不要用手摸来摸去，否则容易发霉。
2. 像软性小西饼、棕褐糕等柔软的、含水分多的小西饼，保存时要避免干燥，可在饼罐里放一块苹果片即可保持其湿润柔软。
3. 像蛋白小西饼、薄脆饼等酥脆的小西饼最怕受潮变软，所以最好放在不透气的玻璃瓶罐里保存，能放入一包干燥剂更好。
4. 若小西饼受潮变软，可以再烘烤一下即会恢复酥脆。



巧克力豆小西饼

36 片

中度扩张

材料：

奶油 125 克 低筋面粉 160 克
 糖 100 克 巧克力豆 150 克
 蛋 1 个

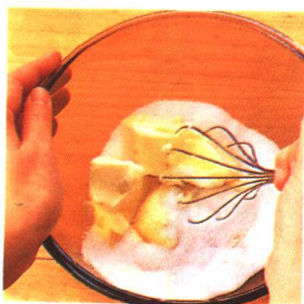
模型：

烤盘 1 个，底部涂油。

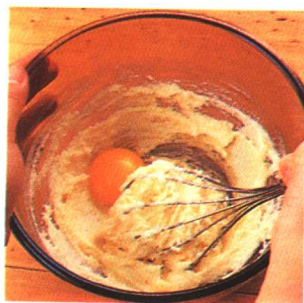
烤焙：

1. 烤箱先预热到 180℃。
2. 放在烤箱上层，烤约 12 分钟。

做法：



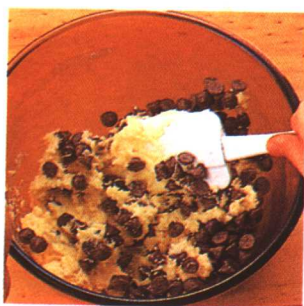
① 奶油加糖一起搅打到松发。



② 再加入蛋打匀。



③ 筛入面粉轻轻拌匀，勿过度搅拌。



④ 最后加入巧克力豆，轻轻拌匀就是面糊。



⑤ 大约估计自己的烤盘必须烤多少次才能烤完，然后把面糊分为 2 至 4 份。



⑥ 用小汤匙将 1 份面糊分成 9 至 18 个小堆，舀在烤盘上即可烤焙。

备注：

若买不到巧克力豆，可用巧克力糖切碎代之。



燕麦蔬菜饼

24 片 中度扩张

材料：

奶油 80 克
黄砂糖 80 克
蛋 1 个
低筋面粉 120 克
牛奶 2 大匙

①

青椒末 50 克
红萝卜末 50 克
快煮燕麦片 100 克
番茄酱 2 大匙

模型：

烤盘 1 个，底部涂油。

烘焙：

1. 烤箱先预热到 180℃。
2. 放在烤箱上层，烤约 15 分钟。

做法：

1. 奶油加糖打到松发，再加蛋打匀。
2. 加①料拌匀，把低筋面粉筛入，再加牛奶轻轻拌匀。
3. 用小汤匙将面糊舀在烤盘上，分成 24 个小圆堆即可烘焙。



橘子小西饼

48片 中度扩张

材料:

橘子	1 个	① {	奶油	125 克
糖	1 大匙		糖	100 克
蛋	1 个		橘子粉	40 克
低筋面粉	200 克			

模型:

烤盘 1 个, 底部涂油。

烘焙:

1. 烤箱先预热到 180℃。
2. 放在烤箱上层, 烤约 12 分钟。

做法:

1. 用刀削下约 2 大匙橘子皮(不要削到白色部分), 切成细丝, 加糖拌匀腌约 1 小时。把橘子挤出 2 大匙汁来。
2. ①料搅打到松发, 再加入蛋打匀。
3. 加入橘子汁、筛入面粉, 轻轻拌匀。
4. 用小汤匙将面糊舀在烤盘上, 分成 48 个小圆堆。
5. 把腌好的橘皮丝撒在上面即可烘焙。