



亲历餐桌上第一次
烘焙美食诞生
跟美女博主YOYO一起学做
第一份面包、蛋糕、曲奇……

YOYO

烘焙甜品

sina 新浪美食

阿邦
www.abang.com

YOYO◎著

新浪美食名博/新浪草根名博
阿邦网美食专栏帮手
《深圳女报》美食专栏作者

博客访问量超过

12,000,000

YOYO的烘焙心得
与您分享家庭烘焙的细节与方法
从菜鸟到烘焙达人的成长日记



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

YO YO

烘焙甜品

YOYO◎著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

YOYO烘焙甜品 /YOYO著. -哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2010. 1

(博菜众尝系列)

ISBN 978-7-80753-879-0

I. Y... II. Y... III. 食谱 IV. TS972. 134

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第178975号

责任编辑: 邢万军 罗伟

版式设计: 胡瑞娟

封面设计: 祈晴设计

YOYO烘焙甜品

YOYO 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路82-9号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本889×1194毫米 1/16 印张15 字数160千字

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80753-879-0

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



质朴华美简单爱,一步烘焙无尽期

中国的古典诗歌,可以用洗练、绚丽来形容。从小孩时背的启蒙声律歌谣,就能感受到这份质朴华美:

天对地,雨对风,大陆对长空, 赤日对苍穹。
天浩浩,日融融,佩剑对弯弓。过天星似箭,吐魂月如弓。
女子眉纤,额下现一弯新月;男儿气壮,胸中吐万丈长虹……



所以好的文章不需要整脚的修饰,寻常的文字,一样可以表达非凡而豁达的意境。

这道理应用于烘焙,也一样奏效。无论是牛奶,还是鸡蛋,只要稍加运用,就可以做出质朴而口感醇美的甜点出来。而跟亲爱的人一同品尝这份甜美,何尝不是最简单的幸福呢?

是得到更有魅力,还是在路上更具诱惑?需要多少心思和感悟才能明白它。其实都无所谓,不知道没有什么大不了的,只要还有选择,还可以自由地前进和后退,生命才简单满足快乐。换一种状态和心情从容面对,不用太夸张,不用太繁复,只要是美味,其实做什么都不难。

烘焙,不像快意恩仇、喋血黄沙的江湖,但只要一投身,就真的变得相濡以沫、难以

相忘了。起先，抄量杯用磅秤，的确有些招人嘲笑、刻板呆滞的感觉，从最简单的MUFFIN到稍复杂的CHIFFON，从蛋糕到面包，一成不变地按配方操作有时真的会令人抓狂，可经过这一番折腾，却真是一步烘焙却无尽期了。

操作过程的忙碌，以最后咀嚼着自己的劳动果实而快乐终结。食物像一朵朵盛开的奇异花朵，沉落进松弛的身体里，时间一秒一秒地过去，食物漫漫沉淀，满足自然地流淌蔓延，心情也变得舒爽明快起来。

如果单单用时间来考量自制面包的价值，毫无疑问，这是个赔账买卖。但是我们可以从其他方面考量自制面包的价值：比如健康、乐趣，或者是态度。那些搅拌、发酵、松弛、烘烤的过程，可以让你体验到不被外界束缚、自由创造的乐趣。快乐只懂不羁和流浪，不抓住，它就会飞快溜走。

烘焙是一种态度，投身烘焙，你就会慢慢发觉自己变得专注、平静和包容。一粒沙见知万千世界，一粟米感知浩瀚沧海。莫见乎隐，莫显乎微，贵在慎独。如同可爱小巧的乳酪蛋黄面包，单独一粒，单薄纤弱，堆积起来，也是甜美满满的一篮。

一直以来，我都非常喜欢自然赐予万物的炫目色彩，亮红、淡紫、澄蓝、浅粉……因为斑斓，所以异常美丽。而烘焙的过程，可以看到食物色彩蜕减与存留的曼妙变化，最简单的劳作，却蕴涵了原始的满足与欢乐。

生命是一次不可预期的旅程，每一天都是一个新起点。今天，让我们从烘焙起步吧！

——YOYO

CONTENTS

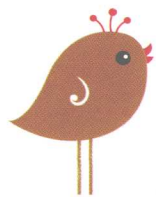
目录

软面包

- 桑葚果肉欧式面包·····002
- 槐花棍子面包·····005
- 苋菜槐花棍子面包·····008
- 超弹圆酥包·····011
- 米粥大面包·····014
- 地瓜棍子面包·····016
- 汉堡坯·····019
- 淡奶油芝士面包·····021
- 可可奶油麻花面包·····024
- 蜜豆桂花王冠面包·····027
- 巧克力蛋糕面包·····029
- 枣泥小面包·····031

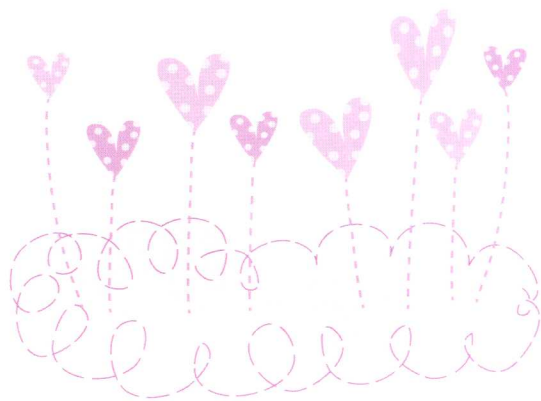
主食面包

- GRISSINI面包条·····036
- 爆米花面包·····039
- 全麦柠檬香棍包·····042
- 乳酪蛋黄小球包·····045
- 香橙大欧包·····048
- 小雪球面包·····051
- 芝士纺锤包·····054
- 乐开花主食大面包·····057



吐司

- 一千克蛋黄大吐司……062
- 瓜子奶香吐司……065
- 红薯大吐司……068
- 咖啡牛奶双卷大吐司……071
- 蓝莓中种吐司……074
- 绿茶梅子大吐司……076
- 卷毛儿头吐司……079
- 培根大吐司……082
- 巧克力大吐司……085
- 巧克力酱童趣吐司……088
- 全麦主食大吐司……091
- 双色辫子吐司……093
- 汤种大黄蜂吐司……096
- 纯牛奶吐司……099



蛋糕

- 橙香小蛋糕……104
- 草莓慕斯蛋糕……107
- 巧克力核桃蛋糕……110
- 戚风蛋卷桂花糕……113
- 巧克力蛋糕……116
- 双色玛芬小蛋糕……119
- 提子慕斯蛋糕……122
- 重磅香草蛋糕……125



塔、派、饼干

- 草莓塔……130
- 大杏仁饼干……132
- 蛋黄酸奶塔……135
- 草莓法式布列斯特环……138
- 烤甜塔……141
- 核桃巧克力饼干……143
- 李子煎饼……146
- 美味泡芙球……149
- 核桃小曲奇……152
- 桑葚草莓派……154
- 樱桃派……157
- 绿茶榛子饼干……160
- 健康苹果派……163

特色甜品

- 桂花草莓筋饼卷……168
- 草莓大福……171
- 草莓布丁……174
- 草莓牛舌酥……176
- 巧克力草莓伯爵……179
- 草莓乳酪小点……181
- 蛋奶枣糕布丁……183
- 红酒蜜梨……186
- 牛奶草莓布丁……189
- 牛奶草莓西米露……192
- 五仁月饼……195
- 果酱雪球小面包……198

烘焙美食

- 肋眼牛排……202
- 奥尔良烤翅……205
- 剁椒烤鲢鲫鱼……207
- 迷迭香焗丁香鱼……210
- 面包片PIZZA……213
- 烤火鸡……216
- 五彩丁香鱼焗蝴蝶面……219
- 鲜虾PIZZA……222

附录：烘焙及生活中的一些小窍门……225

软面包

关于软面包，最让我回味的，应该是小时候吃的那种柔软如云朵一般的老面面包了。那种细腻的、吹弹即破的面包表皮，内部还有沙发一样细密松软的气孔，就像童年的一部分。现在鲜有面包店出售这种最最朴素的面包了，取而代之的是各种口味的林林总总的面包——果酱、芝士、椰蓉、绿茶、巧克力等等。它们让我无力抵抗视觉的诱惑，总是驻足在那些散发着诱人香气的烘焙篮前。相信大多数的人，也是钟情柔软的面包的，因为它如同温柔的、恰到好处的关怀，总是令人受用不尽。

桑葚果肉欧式面包

性感的面包是怎样炼成的，100%桑葚果肉欧式面包*

桑葚，该算是油润多汁的果子，颜色饱满浓烈，短之又短的成熟期，好像稍纵即逝的青春，很快就成熟起来，所以说它是性感的果子一点儿都不为过。

前几天在市场看到个头硕大的桑葚，赶紧抱了一大口袋回来，看着电视，心里琢磨着用它做个什么甜点，结果欧阳夏丹主持的《第一时间》节目还没说完，一盆子的桑葚却第一时间填进了肚子，哈哈。

于是折回头去，又拎回两兜。一袋做了面包，一袋做了冰淇淋。

这个百分百桑葚果肉欧式面包，没加一点儿糖，但桑葚的甘甜却弥补了一切。自制的方子，却带来了惊喜，咬在嘴里的瞬间，在那紫红色汹涌的甜蜜里，麦子的香气奔涌而出，真是无力逃脱这色欲味觉的致命诱惑了。

100%桑葚果肉欧式面包的做法



1.材料：350克大桑葚，500克面粉，20克黄油，5克盐，5克酵母粉；



2.桑葚打成果泥，加入酵母拌匀，再加入其余材料，并用机器揉面30分钟；



3.发酵到2倍大；





4

4. 平分割成两块面团，排气，松弛10分钟；



5

5. 整形成长条，放在湿润的地方进行第2次发酵；



6

6. 体积至2倍大时，划几刀放进烤箱。在190度时，上下火烤30分钟；



7

7. 时间到，出炉放凉；



8

8. 性感的桑葚面包，味道也是超好。

小贴士

桑葚含有葡萄糖、果酸、柠檬酸和维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素D及钙、磷、铁等矿物质。不仅色泽鲜艳、味道甘甜，而且还能“滋肝肾、充血液、止消渴、祛风湿、安魂镇魄”。桑葚含有丰富的活性蛋白，常吃能显著提高人体免疫力，具有延缓衰老、美容养颜的功效。



桂花棍子面包



淡雅美丽的槐花棍子面包

很喜欢槐花的味道，白色的很早就凋谢了，粉色的却刚刚开放。有一种说法是粉色的有毒，其实白色的也有毒性，只是这些毒性都可以转换调用，变成对人体有益的一面，就看如何利用食物的性质了，就像牛黄，没事的时候最好不要碰。

槐花是食药两用的花，性寒凉，具有凉血止血的功能，可以用于热症出血，对于肠热引起的出血，常和地榆、侧柏叶、枳壳共同研成粉末使用，这就是有名的槐花散。所以，面对美丽的槐花类食品，一定要了解自己的体质，最好遵照医嘱再选择食用。

槐花棍子面包的做法



1.材料A：高粉300克、老面团40克、盐3克、牛奶100克、水100克、酵母粉4克、无盐黄油30克，

材料B：槐花200克

材料A揉成光滑可拉出薄膜的面团。发酵到2倍大；

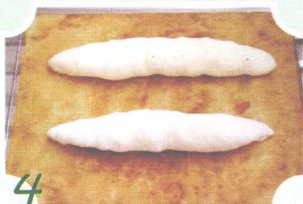
2.分割成两块，按扁、排气、揉圆放置15分钟；





3

3.取一块面团再次排气，压扁包入100克槐花；



4

4.分别整形成圆棍，放在温暖潮湿的地方进行第2次发酵；



5

5.体积变成2倍大时，筛粉划刀口；



7.槐花清凉止血，清肝祛火。粉色的槐花不是随便可以吃的，需有医生的指导，比如针对一些皮肤过敏的症状。



6

6.预热烤箱170度，上下火烘焙30~35分钟；



苋菜槐花棍子面包



妖娆的苋菜槐花棍子面包

自然真是奇妙，光的色彩让人心驰神往。太阳给了万物独特的烙印，万物又用自己特有的方式作为回报。

用苋菜的汁液搅拌成的面团，竟然是明亮的粉色，那美丽的颜色完全融入面粉中了。

关于粉色的槐花，有一种说法是它有毒性，所以是不是适合自己，最好遵照医生的嘱咐再选择食用。

苋菜槐花棍子面包的做法



1.高粉350克、盐3克、苋菜汁260克、酵母粉4克、无盐黄油20克，揉成光滑可拉出薄膜的面团，发酵到约2倍大；

2.分割成两块，按扁、排气、滚圆，放置15分钟；

