



I 厨房

甜品情书，
不负美味不负亲。

微甜食光

女人都有两个胃：一个装正餐，一个盛甜品。

杨桃美食编辑部 主编



微甜食光

杨桃美食编辑部 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

微甜食光 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社, 2016.6

(含章·I 厨房系列)

ISBN 978-7-5537-5751-3

I . ①微… II . ①杨… III . ①甜食 - 食谱 IV .

① TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 297691 号

微甜食光

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 14.5
字 数 250 000
版 次 2016年6月第1版
印 次 2016年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5751-3
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

私人面包秀， 浓浓的幸福味

012 早晨的小惊喜 黄油小餐包

014 爱笑的人，运气不会差 微笑面包

017 此物最相思 红豆面包

018 被圈住的甜蜜 甜甜圈

020 外酥内软 咖喱多拿滋

022 我不是洋葱 大理石面包

024 法棍的长情 法国面包

027 还是爱这种“粗茶淡饭”的滋味 番薯面包

028 用心良苦 红萝卜辫子面包

031 面包上的黑白配 芝麻面包

032 味美“救生圈” 原味贝果

035 你我的心头之爱 硬式牛角面包

036 层层相依 法式酥皮包折法

037 留在夹层间的丝滑 拿破仑酥

038 童趣的滋味 大理石牛角面包

040 优雅的滋味 可颂面包

043 为你筑起爱的堡垒 Q心苹果

044 片片不薄情 意式脆饼

046 与菠萝无关 日式菠萝面包

048 裹在其中的甜蜜 红豆汤种面包



亲手做蛋糕， 把幸运带回家

- 053 四大经典蛋糕介绍
- 054 海绵蛋糕制作关键
- 055 完美慕斯蛋糕的 Q&A
- 056 戚风蛋糕制作成败关键
- 058 成功烘焙奶酪蛋糕的秘诀
- 059 成功做出美味奶酪蛋糕的 Q&A
- 060 奶酪蛋糕的灵魂材料
- 063 细腻的幸福感 戚风蛋糕
- 064 香草的美好滋味 香草戚风蛋糕
- 066 黑白相间 巧克力瑞士卷
- 068 独享甜蜜时光 蜂蜜戚风蛋糕
- 070 清新的秘密 抹茶戚风蛋糕
- 071 黑色诱惑 金字塔蛋糕
- 072 那是幸福与美味的回忆 起酥蛋糕
- 074 经典的滋味 海绵蛋糕
- 076 巧克力控的最爱 巧克力海绵蛋糕
- 078 当舌尖爱上肉松 肉松蛋糕卷
- 079 可可与咖啡的“比翼双飞” 摩卡蛋糕卷
- 080 厚重的美味 原味磅蛋糕
- 082 与美味相遇的醇厚 大理石磅蛋糕
- 084 那些坚果的温柔 软式布朗尼
- 086 那是香甜的幸福 原味马芬
- 089 怎么爱你都不嫌多 苹果布朗尼
- 090 好吃停不下来 重奶酪蛋糕
- 093 就这样被你征服 巧克力奶酪蛋糕





- 094 春天的味道 日式和风奶酪
- 097 小女孩的粉色王国 红莓巧克力慕斯
- 098 慕斯的纯情 瑞士奶酪慕斯
- 099 等待只为更甜蜜 意式奶酪慕斯
- 100 美味情缘 低脂奶酪慕斯蛋糕
- 102 这就是爱的滋味 杏仁磅蛋糕
- 103 拯救味蕾的迷茫 芒果磅蛋糕
- 104 温柔了舌尖 花篮蛋糕
- 106 悄悄说我爱你 玫瑰花蛋糕
- 108 纯白中的那点红 草莓奶酪蛋糕
- 109 带动舌尖神秘起舞 黑森林蛋糕
- 110 甜蜜缠绵舌尖 大理石奶酪蛋糕
- 112 爱上这个味道 香草奶酪布丁蛋糕
- 113 夏季的惊喜 香蕉奶酪慕斯



西式点心， 专享休闲时光

- 116 打好基本功 甜派皮
- 117 不知咸滋味 咸派皮
- 118 香脆，一直伴随 起酥派皮
- 119 香酥的诱惑 拿破仑派
- 120 蓝色美味情缘 蓝莓派
- 122 低脂新选择 茅屋奶酪派
- 125 好心情的开始 乡村牛肉派
- 126 健康也是一种美味 菠菜奶酪派
- 127 弥留齿间的甜蜜 红豆派
- 128 无法阻挡的鲜美味 海鲜派
- 129 层层香脆 咖啡千层派



- 130 美食基本功 原味塔皮
- 133 甜甜的好心情 甜味塔皮
- 134 只为你而存在 起酥塔皮
- 137 从讨厌开始爱上 核桃塔
- 138 给舌尖一个放纵的机会 巧克力香蕉塔
- 140 经典的滋味 蛋塔
- 142 唇齿留香 坚果塔
- 143 值得细细品味 南瓜塔
- 144 活在梦幻的时光里 草莓塔
- 145 口口留香 葡式蛋挞
- 146 珍惜美味时光 基础泡芙
- 148 口口美味 酥皮泡芙
- 150 这就是真爱 日式芝麻泡芙
- 153 一见钟情 闪电泡芙
- 154 10种泡芙甜蜜内馅
- 156 步步惊心的那口细腻感 传统原味舒芙蕾
- 157 制作舒芙蕾的第一步 基础蛋奶酱
- 158 制作舒芙蕾的第二步 蛋清的打发程度
- 159 完成舒芙蕾的最后步骤 涂抹均匀的黄油和细砂糖
- 160 舒芙蕾淋酱
- 161 舒芙蕾失败原因大剖析



饼干， 无法抵抗的诱惑

164 送给最爱的人 甜心小饼干

165 酸酸甜甜就是这个味 帕比柠檬

167 生日祝福卡 卡片饼干

168 双色的魅力 棋格脆饼

170 零基础也能做得好 杏仁脆饼

171 我不想长大 文字饼干

172 绿色好心情 抹茶双色饼干

174 香在唇齿间 千层巧杏酥

176 与舌尖的爱恋 巧克力云

177 始终如一 卡布奇诺卡片饼干

178 大圈小圈 巧克力圈圈饼

180 精致的优雅 原味马卡龙

182 无法停止爱 杏仁薄烧

183 私人定制小点心 杏仁瓦片

吐司、中式点心， 一个都不能少

- 186 平凡就是那个味 白吐司
 - 188 温柔了舌尖 汤种吐司
 - 190 不是丹麦制造 丹麦吐司
 - 192 天然的健康 全麦吐司
 - 195 不再单调 红豆吐司
 - 196 我是一款“纯面包” 菠萝吐司
 - 198 中式酥饼包法1 大包酥
 - 200 中式酥饼包法2 小包酥
 - 202 不能错过的口口酥香 芋头酥
-

附录

- 204 烘焙必备器具
- 210 烘焙必备材料
- 219 烘焙必备常识 Q&A
- 224 当饼干遇见模型
- 226 模型包装剪裁技巧
- 228 各种西式面团面糊一览表
- 230 面包制作基础 Q&A
- 232 认识面包发酵法





微甜食光

杨桃美食编辑部 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

微甜食光 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社, 2016.6
(含章·I 厨房系列)
ISBN 978-7-5537-5751-3

I . ①微… II . ①杨… III . ①甜食 - 食谱 IV .
① TS972.134

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 297691 号

微甜食光

主 编 杨桃美食编辑部
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 14.5
字 数 250 000
版 次 2016年6月第1版
印 次 2016年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5751-3
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

烘焙——甜蜜的诱惑

烘焙是一条“不归路”，爱好烘焙的发烧友深有体会。精致优雅的蛋糕、美味有趣的面包、形状各异的饼干、让人欲罢不能的点心……它们不仅有着愉悦人心的味道，更有一种吸人眼球的外表，每时每刻都在诱惑着人心、征服着人的胃，这就难以抗拒的烘焙诱惑。不少人抱怨烘焙很困难！千万不要被烘焙复杂的做法给吓到了。其实只要有技巧，烘焙可是比一般料理更简单、更容易成功，因为料理通常需要靠经验来判断，而烘焙的分量、时间、温度都有一定的标准，照着做想失败都困难。

微甜食光分为面包、蛋糕、饼干、西点、吐司与中点几部分；分门别类详细解说最清楚，每种都从最基础入门开始再进阶变化，即使是烘焙新手也不怕。

据说甜品对女性而言，有一种无法诉说的治愈力，好似它能抚平心中的忧伤，减少烦恼。想要快乐，那我们就来烘焙吧，用自己的双手打造属于自己的专属微甜食光。爱甜品的女孩会更快乐。

目录

私人面包秀， 浓浓的幸福味

- 012 早晨的小惊喜 黄油小餐包
- 014 爱笑的人，运气不会差 微笑面包
- 017 此物最相思 红豆面包
- 018 被圈住的甜蜜 甜甜圈
- 020 外酥内软 咖喱多拿滋
- 022 我不是洋葱 大理石面包
- 024 法棍的长情 法国面包
- 027 还是爱这种“粗茶淡饭”的滋味 番薯面包
- 028 用心良苦 红萝卜辫子面包
- 031 面包上的黑白配 芝麻面包
- 032 味美“救生圈” 原味贝果
- 035 你我的心头之爱 硬式牛角面包
- 036 层层相依 法式酥皮包折法
- 037 留在夹层间的丝滑 拿破仑酥
- 038 童趣的滋味 大理石牛角面包
- 040 优雅的滋味 可颂面包
- 043 为你筑起爱的堡垒 Q心苹果
- 044 片片不薄情 意式脆饼
- 046 与菠萝无关 日式菠萝面包
- 048 裹在其中的甜蜜 红豆汤种面包



亲手做蛋糕， 把幸运带回家

- 053 四大经典蛋糕介绍
- 054 海绵蛋糕制作关键
- 055 完美慕斯蛋糕的 Q&A
- 056 戚风蛋糕制作成败关键
- 058 成功烘焙奶酪蛋糕的秘诀
- 059 成功做出美味奶酪蛋糕的 Q&A
- 060 奶酪蛋糕的灵魂材料
- 063 细腻的幸福感 戚风蛋糕
- 064 香草的美好滋味 香草戚风蛋糕
- 066 黑白相间 巧克力瑞士卷
- 068 独享甜蜜时光 蜂蜜戚风蛋糕
- 070 清新的秘密 抹茶戚风蛋糕
- 071 黑色诱惑 金字塔蛋糕
- 072 那是幸福与美味的回忆 起酥蛋糕
- 074 经典的滋味 海绵蛋糕
- 076 巧克力控的最爱 巧克力海绵蛋糕
- 078 当舌尖爱上肉松 肉松蛋糕卷
- 079 可与咖啡的“比翼双飞” 摩卡蛋糕卷
- 080 厚重的美味 原味磅蛋糕
- 082 与美味相遇的醇厚 大理石磅蛋糕
- 084 那些坚果的温柔 软式布朗尼
- 086 那是香甜的幸福 原味马芬
- 089 怎么爱你都不嫌多 苹果布朗尼
- 090 好吃停不下来 重奶酪蛋糕
- 093 就这样被你征服 巧克力奶酪蛋糕





- 094 春天的味道 日式和风奶酪
- 097 小女孩的粉色王国 红莓巧克力慕斯
- 098 慕斯的纯情 瑞士奶酪慕斯
- 099 等待只为更甜蜜 意式奶酪慕斯
- 100 美味情缘 低脂奶酪慕斯蛋糕
- 102 这就是爱的滋味 杏仁磅蛋糕
- 103 拯救味蕾的迷茫 芒果磅蛋糕
- 104 温柔了舌尖 花篮蛋糕
- 106 悄悄说我爱你 玫瑰花蛋糕
- 108 纯白中的那点红 草莓奶酪蛋糕
- 109 带动舌尖神秘起舞 黑森林蛋糕
- 110 甜蜜缠绵舌尖 大理石奶酪蛋糕
- 112 爱上这个味道 香草奶酪布丁蛋糕
- 113 夏季的惊喜 香蕉奶酪慕斯



西式点心， 专享休闲时光

- 116 打好基本功 甜派皮
- 117 不知咸滋味 咸派皮
- 118 香脆，一直伴随 起酥派皮
- 119 香酥的诱惑 拿破仑派
- 120 蓝色美味情缘 蓝莓派
- 122 低脂新选择 茅屋奶酪派
- 125 好心情的开始 乡村牛肉派
- 126 健康也是一种美味 菠菜奶酪派
- 127 弥留齿间的甜蜜 红豆派
- 128 无法阻挡的鲜美味 海鲜派
- 129 层层香脆 咖啡千层派



- 130 美食基本功 原味塔皮
- 133 甜甜的好心情 甜味塔皮
- 134 只为你而存在 起酥塔皮
- 137 从讨厌开始爱上 核桃塔
- 138 给舌尖一个放纵的机会 巧克力香蕉塔
- 140 经典的滋味 蛋塔
- 142 唇齿留香 坚果塔
- 143 值得细细品味 南瓜塔
- 144 活在梦幻的时光里 草莓塔
- 145 口口留香 葡式蛋挞
- 146 珍惜美味时光 基础泡芙
- 148 口口美味 酥皮泡芙
- 150 这就是真爱 日式芝麻泡芙
- 153 一见钟情 闪电泡芙
- 154 10种泡芙甜蜜内馅
- 156 步步惊心的那口细腻感 传统原味舒芙蕾
- 157 制作舒芙蕾的第一步 基础蛋奶酱
- 158 制作舒芙蕾的第二步 蛋清的打发程度
- 159 完成舒芙蕾的最后步骤 涂抹均匀的黄油和细砂糖
- 160 舒芙蕾淋酱
- 161 舒芙蕾失败原因大剖析



饼干， 无法抵抗的诱惑

164 送给最爱的人 甜心小饼干

165 酸酸甜甜就是这个味 帕比柠檬

167 生日祝福卡 卡片饼干

168 双色的魅力 棋格脆饼

170 零基础也能做得好 杏仁脆饼

171 我不想长大 文字饼干

172 绿色好心情 抹茶双色饼干

174 香在唇齿间 千层巧杏酥

176 与舌尖的爱恋 巧克力云

177 始终如一 卡布奇诺卡片饼干

178 大圈小圈 巧克力圈圈饼

180 精致的优雅 原味马卡龙

182 无法停止爱 杏仁薄烧

183 私人定制小点心 杏仁瓦片