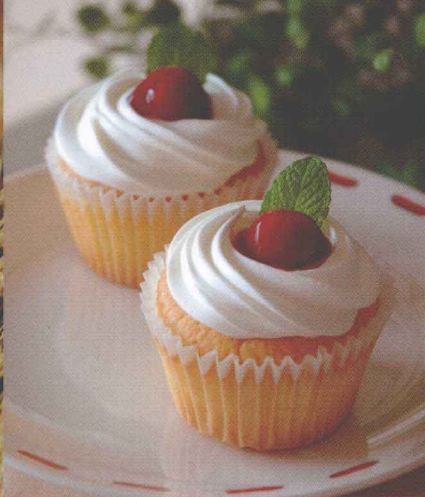




妈妈牌



为了孩子、
丈夫和自己的健康，
亲手来做烘焙吧！

面包和蛋糕

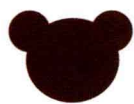
(韩) 安星美 著
李红梅 译



还在担心反式脂肪酸问题吗？

还在担心食物中是否添加了防腐剂吗？

这里教给你如何用谷物和各种纯天然材料
为家人制作出好吃的健康食品！



妈妈牌面包和蛋糕

(韩) 安星美 著
李红梅 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

<참 좋은 엄마표 홈베이킹> by 내복곰 (안성미 An seong mi 安星美)

Copyright 2008 © 내복곰 (안성미 An seong mi 安星美)

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2010 by **Liaoning Science and Technology Publishing House**

Simplified Chinese language edition arranged with Mediawill

through Eric Yang Agency Inc.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由韩国 MEDIAWILL 出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010 第 323 号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈牌面包和蛋糕/(韩) 安星美著; 李红梅译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5381-6759-7

I. ①妈… II. ①安…②李… III. ①面包—制作 ②糕点—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 236002 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 12

字 数: 55 千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2011 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 张歌燕

封面设计: 刘萍萍

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李 静

书 号: ISBN 978-7-5381-6759-7

定 价: 42.00 元

联系电话: 024-23284063

邮购热线: 024-23284502

E-mail: geyan_zhang@163.com

http: // www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6759

前言

用小内衣熊的面包和蛋糕来传达妈妈的爱吧！

上大学时，我的母亲买了一台烤箱。那时我就照着说明书的简介开始制作简单的面包，后来姐姐们都非常喜欢吃我做的曲奇和玛芬，经常夸我做得好，当时我就被家庭烘焙深深地吸引住了。结婚生子后，我才真正开始研发家庭烘焙，也就是那个时候，我才知道烘焙专卖店里所卖的那些看起来丰富又好吃的食物里，多多少少都加入了人工添加剂。打从那时起，每当自己无意中走进面包店里要买面包时，我眼前就浮现出我所深爱的丈夫和孩子的脸，我就毅然决然地走出面包店而直奔面包食材专柜，亲自挑选最新鲜、最安全的材料，回家亲手制作。

无论是第一次制作还是现在，我一直认为我亲手制作的每一个面包和曲奇都能够传递出我对家人的爱。现在我每次准备要做面包曲奇时，都会想到丈夫微笑的脸庞和孩子们的满足。还有我的父母，他们毫不吝啬地将他们用心种植的草莓、蓝莓、樱桃等挑最好的送给我做食材。今天又该为他们做些什么好吃又健康的的面包呢，这已经成了我日常生活的一部分了。

现在，能有机会将我的诀窍和经验汇集成书，能给愿意亲自为家人做烘焙的妈妈们的烘焙发烧友们提供一些帮助，真是一份幸事。非常感谢那些爱戴小内衣熊的朋友们，还有帮助我出书的人们。

2008 年夏日小内衣熊

Prologue



目录

Contents



前言 用小内衣熊的面包和蛋糕来传达妈妈的爱吧！

006 Beginning Box 01 小内衣熊烘焙健康面包的秘诀

008 Beginning Box 02 家庭烘焙食材大聚会！

012 Beginning Box 03 简单又方便的家庭烘焙专用工具

016 Beginning Box 04 家庭烘焙基本功

023 Beginning Box 05 小内衣熊的家庭烘焙心经

026 Special Page 制作更漂亮的蛋糕的秘诀

029 Special Comment 强烈推荐发酵面包

Baking 01 既有益于健康又能

填饱肚子的——

我家的早餐食谱

032 艾草吐司面包

034 马铃薯和培根馅面包

036 火腿奶酪三明治

038 辣白菜馅面包

040 雪人面包

042 培根西兰花面包

044 蔬菜面包

046 虾仁番茄酱面包

048 肉馅面包

050 麦片三明治

052 芝士火腿松饼

054 英式玛芬三明治



058 洋葱培根卷面包

060 双味面包

062 香肠热狗

064 多彩甜甜圈

066 蒸糕三明治

068 南瓜布丁

070 煎蛋糕

071 核桃蔓越莓司康

072 玉米美奶滋面包

074 椰子果派



Baking 03 为特别的日子准备的 家中派对——

孩子生日宴上的超级点心

078 培根蔬菜比萨

080 肉比萨

082 草莓蛋糕

083 谷物曲奇派

084 可可味玛芬



Baking 02 嘴馋了或者有点饿时的 最佳选择——

我家的健康零食

- 086 咖喱肉派
- 088 水果奶油雪球饼
- 090 果酱曲奇
- 092 夹心曲奇

Baking 04 去学校探望孩子时可带的——

与朋友们一起分享的美味甜点

- 096 胡萝卜蛋糕
- 098 螺母塔
- 099 葡萄酒味小蛋糕
- 100 草莓派蛋糕
- 102 三色米粉蛋糕
- 104 奶油绿茶蛋糕卷
- 106 玉米味面包
- 108 卡斯达蛋糕
- 110 杏仁奶油面包
- 112 糯米蛋糕
- 113 玫瑰玛芬
- 114 巧克力蛋糕



Baking 05 可以让妈妈优雅享受的——

专为妈妈制作的面包和蛋糕

- 118 牛奶吐司
- 120 咖啡味面包
- 122 草莓奶油面包
- 124 摩卡面包
- 126 草莓面包卷
- 128 奶油蛋糕
- 130 蔓越莓面包
- 132 酸奶油豆沙饼
- 134 水果奶油布丁

- 136 鲜橙派
- 138 金橘卡斯达奶油面包
- 140 果酱蛋糕卷

Baking 06 在野外会觉得更好吃的——

郊游时的理想食品

- 144 隧道三明治
- 146 蔬菜可可味三明治
- 148 黄油卷汉堡
- 150 夏巴塔面包
- 152 金枪鱼汉堡
- 154 蔬菜三文鱼三明治
- 156 鹌鹑蛋面包串
- 158 苜蓿沙拉三明治
- 160 奶酪棒
- 162 杏仁核桃面包
- 164 巧克力曲奇
- 166 柠檬玛德琳



Baking 07 献给要感谢的人的——可作为礼物的烘焙食品

- 170 棒棒曲奇
- 172 杏仁曲奇
- 174 五颜六色的软面包
- 176 椰子果塔
- 178 核桃派
- 180 蓝莓奶油派
- 182 麻花手杖曲奇
- 184 奶油曲奇
- 186 蓝莓蛋糕
- 188 绿茶糯米小蛋糕
- 190 芝士蛋糕



小内衣熊烘焙健康面包的秘诀

每一位烘焙面包的妈妈都有共同的想法：那就是怎样才能将面包做得更健康、更营养。制作健康的面包不是什么太难的事，只要按照小内衣熊的方法制作，就能制作出健康营养的面包来。



秘诀一

米粉代替面粉

试试用米粉代替面粉来制作面包吧！米粉比面粉更容易消化，而且不会增加体重。特别是那些对面粉有过敏反应的人，或者是患有特应性皮炎的孩子都可以吃用米粉制作的面包。

最近随着人们开始对健康食品越来越感兴趣，市场上也跟着推出了制作面包的高筋米粉、制作蛋糕的低筋米粉、对身体好的黑米米粉，可以根据需求购买到各种食材。



秘诀二

使用纤维质丰富的谷物

给孩子制作零食或主食时，面粉里可以添加一些谷物。比如添加小麦面粉、全麦面粉、麦片等，这样会比只用面粉的营养价值更高，纤维质也更丰富，且做出来的面包的味道更香，口感也更好。加入的谷物的量一般是面粉的20%~30%。



秘诀三

面团里加入健康食材

面团里加入一些平时不常吃的材料，比如芝麻粉、黑芝麻（粉）、荔枝干等。加入的量以达到面粉的2%~5%就可以了。还可以加入一些水果汁，也是很好的方法。



秘诀四

慎用人工添加剂

市场上销售的烘焙食品一般都添加了各种人工添加剂，这也是我坚持亲手制作面包的原因之一。泡打粉与酵母是发酵面包的必不可少的添加剂，同时也是人工添加剂中比较安全的，除此之外，改良剂、油滑剂等最好不用，因为没有这些东西也一样能够做出好吃的面包。因此，小内衣熊将向大家介绍不需要添加各种人工添加剂的健康配方。



秘诀五

制作最简单的面包

给家人做的面包越简单越好，因为越是需要食材多的面包，就越有可能会夹进对健康不利的物质。比如不需要添加白糖和黄油硬面包圈，只需米粉和植物油就能制作的英式玛芬等，都是使用最简单基本的食材制作的，这样的面包口感清淡且怎么吃也不会腻，可以当做早餐，也可以夹着新鲜的蔬菜、水果食用。



秘诀六

使用天然材料当色素

制作面包或蛋糕时，经常需要一些做装饰的色素，这时可以选用一些天然材料当色素，比如：如果需要粉红色，就可以用白莲草粉或草莓粉；需要绿色，就可以用绿茶粉；需要紫色，可以用蓝莓粉、野草莓粉或紫地瓜粉，这些天然粉在烘焙材料店里都可以买得到。



秘诀七

不用加工混合面粉，亲手搭配混合面粉

市场上有很多已经配好的现成的混合面粉，这种现成的混合面粉是为了初学者能更好地制作烘焙食品而准备的，但是加工混合面粉种类是有限的。虽然亲手搭配混合面粉会很复杂，也很辛苦，但是还是希望大家发挥出妈妈的智慧来，亲自挑选食材来搭配面粉，制作出更好吃、更健康的烘焙食品。

家庭烘焙食材大聚会!

在家做烘焙你准备好了吗? 首先让我们来了解一下所需的各种食材吧! 用好的材料才能做出好的面包, 所以小内衣熊要给大家一一介绍每一种材料。

制作最简单的面包



面粉

面粉是制作面包的主材料, 分为低筋面粉、中筋面粉、高筋面粉。高筋面粉面团筋性比较强, 一般多用于制作面包; 低筋面粉做的面团比较柔软, 多用于制作蛋糕或曲奇; 中筋面粉用法多样。为了健康应多用纯天然面粉。



制作面包的米粉

对面粉有过敏症状的人或患有特应性皮炎的孩子适合吃由米粉制作的面包。制作面包的米粉一般都是去除水分添加质的专用米粉。制作面包可以用高筋面粉, 制作蛋糕或玛芬就用低筋面粉。



发酵剂 (泡打粉、酵母)

酵母的主要作用在于帮助面包、曲奇发酵膨大, 发酵面包多用酵母; 蛋糕、曲奇多用泡打粉。



油质（黄油、橄榄油、葵花子油）

为了家人的健康，自制烘焙时应少用黄油（butter）或无盐奶油，多用植物油才好。100%从牛奶中提取的黄油要比人工制作的玛琪琳（margarine）好一点，植物性油要比黄油更有益于健康。



细砂糖与糖粉

细砂糖的主要作用是增加甜度，在制作面包时还有助于发酵。大颗粒砂糖一般用于装饰，香草味砂糖能提高面包和曲奇的香味，糖粉则能起到使曲奇更柔软的作用。



食盐

食盐在搅拌面团时是必不可少的，它在发酵面团的过程中可以起到调整发酵速度和抑制过度膨大的作用，还有助于面团表面的光滑。

丰富面包味道的食材



坚果类

杏仁因其独有的香甜经常被用于制作面包、曲奇；淡绿色的开心果在形状和颜色方面都很独特，所以经常被用于装饰面包；还有其他各种各样的坚果都可以作配料使用。



奶油芝士

奶油芝士比芝士更柔软，一般用于点心的涂层或与面团混合搅拌，以使面团更香、口感更好，是制作芝士蛋糕时必不可少的材料。



朗姆酒

制作蛋糕时为了去除鸡蛋和其他材料的腥味儿可以加入朗姆酒，鲜奶油里也可加入朗姆酒以突出味道。



各种谷物（麦片、裸麦面粉、玉米粉）

麦片是将燕麦炒熟后压榨而成的，纤维质丰富，咀嚼起来口感特别。由加入了裸麦面粉和玉米粉的面粉制作出来的面包和曲奇的味道会更香且更有营养。



巧克力

将从市场上买回的巧克力切碎后，可以在做蛋糕时做装饰用，曲奇和面包里也可直接加入巧克力颗粒。巧克力分为黑巧克力、牛奶巧克力、白色巧克力三种。



干果与水果（葡萄干、椰子果、蔓越莓）

酸甜的蔓越莓可用于制作蛋糕的添加物；葡萄干可代替蔓越莓使用；椰子果用于制作面包或装饰面包用。



鱼胶粉

鱼胶粉是从胶原中提取的营养丰富、用于凝固蛋糕的凝固剂，它分粉状和块状，使用效果方面都差不多。



柠檬汁

新鲜的柠檬汁常用于制作蛋糕或糖浆，使用由新鲜的柠檬现榨出来的汁更好。



枫糖浆

枫糖浆是从枫树中提取的，它具有特有的香味，经常搭配蛋糕或面包一起食用。

天然着色材料



天然着色剂（可可粉、白莲草、南瓜粉、绿茶粉）

试着用天然色素来代替人工色素制作面包和曲奇吧！天然材料完全可以调染出漂亮的色彩，比如：绿茶粉可以染出绿色，白莲草可以染出红色，南瓜粉可以染出黄色，可可粉可以染出褐色。



抹茶粉

抹茶粉是绿茶粉添加蔓越莓做成的，颜色更鲜艳、更漂亮。小内衣熊制作面包或蛋糕时经常使用这种颜色。

装饰面包的配料



装饰用砂糖

装饰用砂糖一般用于装饰面包和曲奇，但用量过多会影响面包和曲奇原来的效果，所以要切记不能用太多。



蓝莓、覆盆子、樱桃罐头

蓝莓含有抗氧化物质，对身体有益，常用于制作芝士蛋糕或面包，味道和颜色都很好。覆盆子要加入白糖入味后才能使用，常用于装饰面包。新鲜的樱桃可以亲手加工成罐头后再装饰蛋糕，加工法很简单，只要在樱桃中加点白糖、柠檬汁，再一起煮熟即可。

简单又方便的家庭烘焙专用工具

想要更简单、更方便地在家里进行烘焙，首先要准备好道具才行。各种道具要怎么使用、什么时候使用，小内衣熊来给大家一一作讲解吧。

烤面包时所需要的道具



烤箱

家庭烘焙专用烤箱有燃气烤箱、电烤箱、迷你烤箱三种。燃气烤箱是从底部燃烧烘烤型的，所以常

出现面包底部被烤焦的情况，因此要多垫几层烤盘来避免面包底部被烤焦。如果选择电烤箱则要选用热气循环快、受热均匀的。迷你烤箱比较便宜，但只适合烘烤玛芬或曲奇类，这是因为这种烤箱的高度太低，烘烤面包或蛋糕时容易将其表面烤焦，而且一次不能烘烤太多量，比较麻烦。烤箱的种类不同，温度和功能也不一样，所以只能是多尝试，慢慢地了解烤箱的特点，以方便自己的使用。



定时器、温度计

定时器、温度计分别是测量烘烤时间和烤箱内面团温度时用的。

搅拌面团时所需要的道具



台式电动搅拌机

台式电动搅拌机是用于搅拌发酵面包的面团、打发鸡蛋或鲜奶油的。发酵面包的面团可以用电动粉碎机搅拌，打发鸡蛋或鲜奶油可以使用电动搅拌机，建议初学者选用电动粉碎机和电动搅拌机。



烤盘

烤盘是烘烤面包或曲奇时盛装面团用的。



全自动面包烤箱

只要把所有的材料放进去，就会自动完成搅拌面团、发酵、烘烤等所有过程，使用起来非常方便，特别是代替台式电动搅拌机来搅拌面团更方便。使用全自动面包烤箱制作面包时不能整形，所以用于家庭烘焙时，只用于搅拌面团，然后动手做出造型，经过发酵后，再重新放入烤箱烘烤。一般的吐司都可以用全自动面包烤箱。



台式电动搅拌机

主要是用于粉碎食材，还可以用于搅拌面包面团、曲奇面团、派面团等。



手动式电动搅拌机

用于搅拌食材或打发，价格比较便宜，可代替台式电动搅拌机使用。



工作台

面团放在工作台上揉、切都很方便，也不会出现粘在台面上影响揉面的情况。



塑料刮刀

塑料刮刀适用于切面包或面团，也可以用于抹平面团使其表面光滑。



打蛋器

打蛋器适用于少量的搅拌或混合材料。



电子秤

电子秤是家庭烘焙必不可少的道具，电子秤的精确度非常高，使用也很方便。



量匙

使用量匙可以测量出极少量的材料，材料要盛装平后测量。本书中 1Ts=1 大匙，1ts=1 小匙， $1/2ts=1/2$ 小匙， $1/4ts=1/4$ 小匙。



小铲子

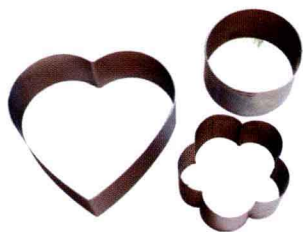
小铲子是混合材料时用的，非常实用。

称量时所需要的道具



曲奇空心压模

使用各种形状的压模，可以做出各种漂亮的曲奇。塑料压模不用担心生锈，能用很长时间。



蛋糕模圈

蛋糕模圈在制作蛋糕时起定性作用，市场上有各种形状的，可根据需要采用。



派塔模

制作派或蛋塔时使用，适用脱底烤模，烘烤后容易取出来。



蛋糕圆模、空心模（司康面团模）

蛋糕圆模、空心模是用于烘烤蛋糕的。司康面团要比蛋糕面团松软，不容易烤出丰满造型，但是使用空心模，面团中间也能够均匀受热，就不用担心烤不出丰满的蛋糕了。



玛芬烤模

垫上烤盘纸烘烤玛芬或烘烤迷你塔时使用。



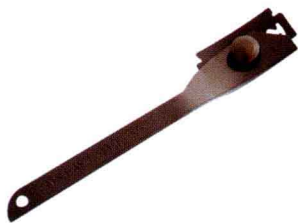
烤盘纸与硫酸纸

是用于烘烤面包或曲奇时，垫在烤盘上的耐烤纸。烤盘纸可以多次使用，硫酸纸只能使用一次。



挤花带与金属模型挤花口

挤花带可换各种挤花口，装入奶油后再挤出，在装饰蛋糕时使用。



刀片

在烘烤面包前需要用刀片在面团上划开小口，以免面包受热膨胀时有的地方裂开，从而影响造型，划开小口也能使面包里面的质感更柔软。



塑料烤模

塑料烤模的特点是保管便利，洗净后还可继续使用，而且烤模形状多样，可尽情选购。



装饰用小道具

多用于制作装饰蛋糕的花、叶等。



蛋糕纸杯与蛋糕纸模

使用纸杯或纸模烤面包，就无需费力去脱模，比较方便。



面包切刀与奶油抹刀

是用于切面包或抹奶油的道具。



刷子

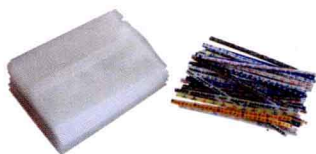
主要是用于刷鸡蛋水。

包装用的道具



一次性包装盒

是用于包装曲奇、巧克力、玛芬等，市场上款式多样。



包装袋、面包绳

包装袋是用于装面包和曲奇的，袋子有大有小，可依需选用。



麻绳、彩带

麻绳、彩带是用于在装饰蛋糕盒或曲奇盒的，跟蛋糕的颜色相搭配，效果会加倍。



蛋糕垫纸

垫在蛋糕或派、塔的下面，显得干净漂亮。

家庭烘焙基本功

基本功练好了就不会失败！首先要掌握制作发酵面包的过程、派和塔的面团制作以及蛋白的打发与鲜奶油的打发等基本的动作和要领，看懂这些以后再进入实际制作。小内衣熊为大家整理了自制烘焙过程中必须要掌握的基本动作。

征服发酵面包

很多人都觉得制作发酵面包又难又麻烦，这里我要告诉大家，首先要了解制作过程，即和面——第一次发酵——中间发酵——整形——二次发酵——烘烤，一共分为六个阶段。第一次制作时的确让人觉得麻烦又困难，但是如果按照上面的顺序多做几次，熟悉了整个过程以后就不会再觉得麻烦了。

第一阶段：和面

方法一 使用台式搅拌机搅拌面团

台式搅拌机一次能搅拌很多的量，既简单又方便。面包店里使用的就是这样的搅拌机，家庭烘焙只需要买家庭专用的搅拌机就行。

1. 先将面粉倒入搅拌机内，再将白糖、食盐、酵母分别放在面粉上面。

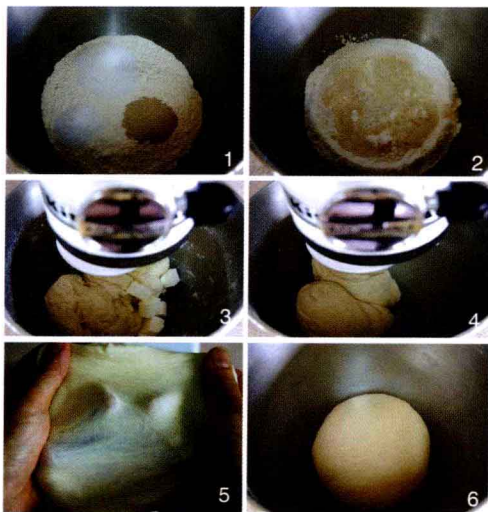
2. 启动搅拌机，将粉类混合均匀，然后加入水、牛奶、鸡蛋等有水分的材料。加入的水最好选择 20~30℃ 的温水，这样更有助于发酵。

3. 将面团搅拌至形成完整块状，然后加入无盐奶油、植物油等油脂材料。

4. 继续搅拌至面团表面光滑、有弹性，大概要搅拌 10~15 分钟。

5. 取下一小块面团，用双手如图拉开时，面团拉不断并形成一张薄膜，就说明搅拌好了。

6. 将面团整形成圆形，进行第一次发酵即可。



小提示：判断面团的筋性

面团和得好坏直接影响到面包的味道，所以，和面时一定要注意把握是否已将面团和到使其达到最好的筋性。判断的方法便是上面介绍的第 5 步，取下一小块面团用双手拉开，如果面团拉不断并形成一张薄膜，就说明面和好了。