

新鲜生活 *DIY*

烘焙

温馨的家庭饼屋

张克勤 编著

四川出版集团 四川科学技术出版社



DIY

新鲜生活



烘焙

温馨的家庭饼屋

张克勤 编著

四川出版集团 四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

烘焙:温馨的家庭饼屋/张克勤编著. —成都:四川
科学技术出版社, 2011.11

(新鲜生活DIY)

ISBN 978-7-5364-7327-0

I. ①烘… II. ①张… III. ①烘焙-糕点加工
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第243966号

特别鸣谢: 本丛书部分图片由“宜家家居”友情提供

责任编辑/程蓉伟

装帧设计/程蓉伟

责任出版/周红军

电脑制作/华林平面设计

烘焙——温馨的家庭饼屋

张克勤 编著

出版发行/四川出版集团·四川科学技术出版社

地址/成都市三洞桥路12号

邮编/610031

成品尺寸/210mm×190mm

印张/7.5

印刷/深圳市森广源印刷有限公司

版次/2012年1月第1版

印次/2012年1月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5364-7327-0

定价/33.00元

■版权所有·翻印必究■

作者絮语

亲爱的朋友,您想怎样才能吃到不含化学添加剂的健康食品呢?您喜欢美剧里漂亮精致的西点吗?您想亲手制作并享受个中乐趣吗?请跟随我们这本图文并茂、通俗易懂的小书,一起来在家制作美味的西点吧!它将让您学会采购新鲜、纯净的原料,自己制作蛋糕、司康、面包、松饼、馅饼、饼干、餐后甜品等各类西点的方法和技巧,可以亲手烘焙健康美味的西点与家人和朋友分享,并成为他们永久的记忆!

在书里,我们有超过100个配上漂亮图片的烘焙食谱,帮助您快速地掌握西点烘焙技能,为您每天能够烹饪美味食品提供支持和选择。此外,我们还提供给您许多好主意和新资讯,帮助您创造优雅美好的生活。

我们希望从这本书中,您所得到的不仅仅限于书中文字图片所表达的信息。我们相信这些信息及其所传递的生活态度将激发您的灵感,帮助您发挥创造力,营造艺术化的生活,从普通日常生活中体会从容、优雅和完美。

这是一本传授烘焙技艺的书,更是一本有关生活方式和艺术的书。

我们追求这样一个目标——与您共享美好生活!



目 录

第1讲 家庭烘焙的常用工具	01
---------------------	----

第2讲 家庭烘焙的常用原料	06
---------------------	----

第3讲 家庭烘焙的基础知识	19
---------------------	----

第4讲 饼 干

柑橘糖饼干	26
-------------	----

冰箱脆饼	28
------------	----

榛子指纹曲奇	29
--------------	----

黄油曲奇	31
------------	----

花生酱饼干	32
-------------	----

巧克力夹心三明治饼干	34
------------------	----

玛格丽特饼干	36
--------------	----

手指饼干	37
------------	----

圣诞饼干	38
------------	----

燕麦饼干	40
------------	----

香酥薄片	41
------------	----

果酱蛋白杏仁饼干	42
----------------	----

第5讲 布丁与比萨

兰姆酒葡萄干布丁	44
----------------	----

巧克力布丁	45
-------------	----

肉桂巧克力布丁	46
---------------	----

香草巧克力布丁	47
---------------	----

双倍巧克力布丁	48
---------------	----

卡拉布里亚比萨	50
---------------	----

马祖拉奶酪比萨	52
---------------	----

第6讲 餐后甜点

瑞可塔凝乳冰激凌	55
----------------	----

提拉米苏	56
------------	----

橙子薄荷甜点	58
--------------	----

萨白昂	59
-----------	----

锡耶纳蜂蜜焦糖糕	60
----------------	----

酸奶苹果杯	62
-------------	----

第7讲 蛋 糕

夹心冰激凌三明治	64
----------------	----

黑白冰激凌蛋糕	66
---------------	----

三色冰激凌蛋糕	68
巧克力榛子冰激凌三明治	69
冰激凌可可三明治	70
焦糖核桃糕	72
巧克力核桃方形蛋糕	74
瑞士卷	76
橙汁饼干方形蛋糕	77
蓝莓酸奶慕丝蛋糕	79
芒果芝士蛋糕	80
黑巧克力慕丝	82
奶油戚风蛋糕	83
橘子汁戚风蛋糕	84
柠檬戚风蛋糕	85
杏仁柠檬戚风蛋糕	87
苹果肉桂蛋糕	88
玛德琳蛋糕	90
巧克力芝士蛋糕	92
血橙芝士蛋糕	94
草莓纸杯蛋糕	97

香草巧克力纸杯蛋糕	98
柠檬蛋糕	100
红萝卜纸杯蛋糕	101
奶油芝士纸杯蛋糕	102
苹果纸杯蛋糕	105
巧克力纸杯蛋糕	106

第8讲 面包

辫子形面包	109
贝果	110
法式面包圈	112
蜂蜜全麦面包	113
核桃面包卷	114
肉松面包	115
南瓜面包	116
皮塔面包	117
柠檬面包	118
土司面包	121
乡村白面包	122

香蕉面包	124
------------	-----

第9讲 牛奶蛋白酥及泡芙

生姜柚子汁牛奶蛋白酥	126
巧克力蛋白牛奶酥	129
奶油泡芙	130

第10讲 司康与松饼

核桃生姜司康	133
白色司康	134
马铃薯司康	136
奶酪司康	137
葡萄干司康	139
柠檬司康	140
芝麻松饼	141
草莓酱松饼	143
咖啡松饼	144
五香红萝卜松饼	146
巧克力香蕉松饼	149
苹果松饼	150

第11讲 酥点

果酱丹麦酥	153
菠萝酥	154
红豆酥	155
蝴蝶酥	156
羊角酥	157
奶油三角酥	158
樱桃酥	159

第12讲 馅饼和甜挞

梨子榛子馅饼	163
梨子馅饼	164
南瓜馅饼	167
李子馅饼	168
桃子扣	170
牛奶蛋挞	171

后 记	172
-----------	-----



第1讲

家庭烘焙的 常用工具



在家中烘焙出可口的食品，其实并不像人们想象的那样复杂，一间不大的厨房、一些简单实用的工具就完全可以实现甜美的愿望。只要用心，简单的厨房用具同样能烹调出生活的美味。



烤箱

烤箱是烘焙的主要工具。要想烤出美味的西点，选择一台经济实用的烤箱是第一步。必须明确的是，微波炉无法代替烤箱，因为它们的加热原理完全不一样，即使是有烧烤和光波脆烤功能的微波炉也不行。烤箱的加热原理是让电阻丝（棒）通电变热，使电能变成热能，使得箱体温度提高，继而对食物进行烘烤至熟，这个过程是由外至里完成的，这一点与微波炉完全不同。

由于目前市场上销售的家用烤箱品牌众多，大小、功能、功率等方面都存在较大差距，那么如何选购一台使用效率比较高的烤箱呢？如果从家庭烘焙的角度出发，以下几点是必须重点考虑的购买因素：

①功率必须保证在1500瓦以上；②内胆左右宽度应不低于35厘米，否则会受很多局限；③最好具备旋转风功能，以保证烘焙食品受热均匀；④烤箱上火、下火可任意控制，以适应烤制不同食品的需要。

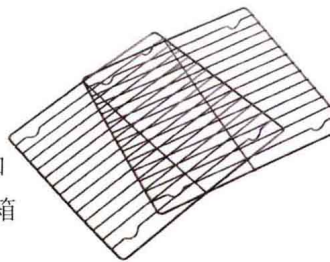


烤盘

大部分面包、饼干、蛋糕都需要放在烤盘上进行烘焙。为方便起见，最好同时配备2个烤盘，如烘烤饼干时，通常一个烤盘烤不完，如果同时配备两个烤盘，在烘烤第一盘的时候，可以同时为烘烤第二盘作前期准备。

烤架及冷却架

烤架不仅可以用来烤制鸡翅、肉串，也可作为烘焙食品的冷却架。冷却架可用于“戚风蛋糕”倒扣冷却时使用，如果没有，可以用烤箱中的烤架替代。



隔热手柄及隔热手套



使用隔热手柄和隔热手套可以防止在拿取烤盘和烤架时被高温烫伤。

木质或不锈钢搅拌勺

如果是金属勺，其勺柄必须由隔热材料制成。

量杯

量杯是制作烘焙食品必不可少的计量工具。西点比





中餐更讲究定量，各配料的比例一定要准确。

- ①容量分别为1/4、1/3、1/2和干物量杯各1个。
- ②1个计量液体的防热玻璃量杯，容量最好为3杯。

☐ 量匙

量匙也是做烘焙食品必不可少的计量工具。容量分别为1/4茶匙、1/3茶匙、1/2茶匙、1茶匙和1汤勺。

☐ 厨房秤

厨房秤可以选择精确到克的弹簧秤或电子秤，以确保原料的准确配比。



☐ 橡皮刮刀

橡皮刮刀的刀面很有弹性，可以使原料和容器表层紧密贴合，在制作过程中可以轻易将材料刮起并随意搅拌。购买时需留意刀面的软硬度，软质的橡皮刮刀更好用。



☐ 搅拌碗

最好准备配备大、中、小不同规格的搅拌碗，用来搅打鸡蛋和搅拌面糊等。

☐ 变层蒸屉

专门用来制作牛奶蛋糊和溶化巧克力(也可用一大一小的长柄深锅来代替，将小锅放在大锅上面，但是下面锅内的水不能碰到上面的锅底)。

☐ 面粉筛

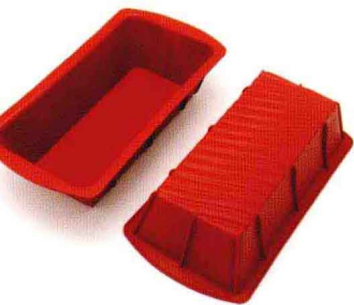
面粉筛不但可以除去面粉内的面粉颗粒，而且可以让面粉更加膨松，有利于搅



家庭烘焙常用计量单位换算

1/8茶匙	0.5毫升
1/4茶匙	1毫升
1/2茶匙	2毫升
1茶匙	5毫升
2茶匙	10毫升
3茶匙	1汤勺
1汤勺	15毫升
4汤勺	1/4杯
1/4杯	60毫升
1/3杯	80毫升
1/2杯	120毫升
3/4杯	180毫升
1杯	240毫升
4杯	1升
1盎司	28克
8盎司	1杯
0.035盎司	1克
2.2磅	1千克

注：以上计量单位换算是取其近似值



拌。如果原料里有可可粉、泡打粉、苏打粉等其他粉类，和面粉一起混合过筛，有助于让它们混合更加均匀。

☐ 土司模

如果你要制作土司，土司模是必备工具。家庭制作建议购买规格为450克的土司模。

☐ 锡纸、烘焙纸

主要用于衬垫在烤盘上防止原料粘连，有时候在烤盘上涂上油脂同样可以起到防粘的作用，但使用垫纸可以免去清洗烤盘的麻烦。烘焙纸比锡纸价格更低廉，但锡纸可以在烤肉的时候包裹食物，防止水分流失。烘烤过程中，食物上色后在表面加盖一层锡纸还可以起到防止上色过深的作用。

☐ 裱花转台

这是制作裱花蛋糕的必备工具。将蛋糕置于转台上可



以方便抹平淡奶油及进行裱花。

☐ 裱花嘴、裱花袋

做曲奇、泡芙的时候，可以用它们挤出花色面糊。不同的裱花嘴可以挤出不同的花型，可以根据需要购买单个的裱花嘴，也可以购买一整套。



☐ 手动打蛋器、电动打蛋器

无论是打发黄油、鸡蛋还是淡奶油，都需要用到打蛋器。一些湿性原料混合在一起的时候，也需要打蛋

器。由于全蛋的搅打很困难，因此必须使用电动打蛋器。但电动打蛋器并不适用于所有场合，比如打发少量的黄油，或者某些不需要打发，只需要把鸡蛋、糖、油混



合搅拌的场合，使用手动打蛋器会更加方便

快捷。因此两种打蛋器最好都能够配备。

☐ 蛋糕和烘焙烘模

这类模具款式多样，可以根据自己的爱好选择购买。为了使用



更方便，最好购买一套，大小不同、形状各异，可各取所需。建议购买活底模，会更利于烘烤完成后脱模。

☑ 布丁模、小蛋糕模

用于制作各种布丁、小蛋糕等。这类小模具款式多样，可根据自己的爱好选择购买。

☑ 松饼烤盘、蛋糕纸杯

用于制作松饼和其他纸杯蛋糕。纸杯有很多种大小和花色可供选择，可根据自己的爱好购买。

☑ 挞模、派盘

这是制作派、挞类点心的必要工具。派盘、挞盘规格很多，有不同的尺寸、深浅、花边，可以根据需要购买。

☑ 案板、擀面杖

有不同的规格和尺寸，可根据自己的需要购买。

☑ 马铃薯刨皮器、柠檬削皮器

可以根据自己的需要购买。

☑ 冰激凌勺

可方便地将面糊盛装在松饼和纸杯蛋糕烤盘中。

☑ 竹签

用于测试蛋糕的常用工具，当竹签插入蛋糕的中心拔出是干净的，那么就说明蛋糕已烤好。因为竹签长度比牙签更长，所以，当烘焙较厚的蛋糕时，使用竹签测试比牙签更方便，也不容易将手烫伤。

☑ 其他

为操作方便起见，还需准备几把大小不同的刀和一把专用削皮刀，以及一把锋利的不锈钢厨用剪刀。





第2讲

家庭烘焙的 常用原料





面粉

面粉是由小麦加工而成，是烘焙制作中最常用的原料。

在蛋糕的制作中，面粉中的面筋将构成蛋糕的骨架，淀粉则起填充作用。面粉大致分为五大类，即高筋粉、低筋粉、中筋粉、全麦粉和蛋糕专用粉。通常用于蛋糕制作的是软质面粉，也就是低筋粉或蛋糕专用粉。

低筋粉：是由软质白色小麦磨制而成，它的特点是蛋白质含量较低，一般为7%~9%，湿面筋不低于22%。

蛋糕专用粉：是经氯气处理过的一种面粉，这种面粉色泽洁白，面筋含量低，吸水量很大，用它做出来的



产品保存率较高，通常用于蛋糕及面包制作。

糖

糖是烘焙制作中的主要原料之一。

与糖有关的原料种类较多，在实际使用中，主要涉及以下几类：

(1) 蔗糖类

砂糖：砂糖又称“细砂糖”或“食用糖”，是所有糖的主体原料，可将其加工为糖粉、细砂糖、糖浆、焦糖等。特砂糖俗称“粗糖”，呈白色大颗粒半透明状，有足够的甜味，一般含水量高的产品搅拌时都采用特砂糖，如全蛋式的海绵蛋糕、各式面包及各种需经过煮熟的原料等，都适合用特砂糖。

糖粉：是将特砂糖经过粉碎、研磨成粉末状，再参入少量淀粉（以防止结块）后而成。糖粉色白、质轻、吸水快、溶解迅速，适用于短时间搅拌的产品，或水分较少的配方，如小西饼类、面包馅类、各式面糊、面团等。根据粗细程度不同，糖粉可分为2X、4X、6X及10X



烘焙

WARM DE JIATING BINGHU
温馨的家庭饼屋

07



四种等级。10X是程度最细的糖，它能使糖霜呈现最光滑的质地；6X则是标准的糖粉，多用于制作糖霜、表层饰材及奶油布丁馅料等。

红砂糖：红砂糖是由未完全精制的蔗糖所制成。其大部分成分为蔗糖，约占85%~92%，其余为焦糖、糖蜜及其他杂质等。

(2) 糖浆类

麦芽糖浆：麦芽糖浆又称为“麦芽精”，是将发芽的大麦经干燥、研磨后制作而成。主要用于发酵面包，并有强化产品风味及增加面包外皮色泽的作用。

焦糖：以特砂糖或二砂糖直接置入干燥的容器中用慢火煮成焦糖，再加入醋及水，形成黑色高浓度糖浆。焦糖有染色作用，糖蜜味特别重，不宜使用过多，否则容易产生苦味，也不能当做主要糖量使用，焦糖作为一种特别添加物，白色



产品不宜使用，而许多类似巧克力颜色的面包或蛋糕都以焦糖作为染色的原料，除了有特别的糖蜜浓香外，也很经济实惠，市面

上有现成的焦糖出售。

蜂蜜：蜂蜜是一种富含果糖及葡萄糖等单糖的天然糖浆。蜂蜜因其蜜源不同而在味道及颜色上呈现出较大的差异，在烘焙中使用蜂蜜主要是取其特殊的风味。相对的，蜂蜜的售价亦因味道的优劣而有着极大的差异。因为蜂蜜含转化糖，它能增加烘焙食品的保湿能力。如同糖蜜一样，它也含酸，所以能和苏打粉一起当做膨大剂来使用。



玉米糖浆：玉米糖浆又称“葡萄糖浆”，是由水分、蔬菜胶质的糊精及葡萄糖为主的各式糖类所组合而成的一种甜质液体。玉米糖浆能增加成品的保湿性，常用于糖霜及糖果等的调制。

鸡蛋

鸡蛋营养成分丰富，其所含蛋白质达13%~15%，属完全蛋白质，还含有人体必需的极为丰富的氨基酸，组成比例非常适合人体需要，消化吸收率占98%以上，几乎完全可被人体所利用。鸡蛋的蛋黄中还含有丰富的无机盐、维生素，所含的脂肪大部分为中性脂肪，并含不饱和脂肪酸，这些都极易为人体所吸收。在烘焙中，鸡蛋除了可以增加风味及营养价值外，在蛋糕的制作中也与糖、面粉等原料一样，起着极其重要的作用。

利于成型：蛋的蛋白质在烘焙制品中会产生凝结作用，且打发的蛋液会经由烘焙而定型，是蛋糕体积的重要构成因素之一。

乳化作用：蛋黄含有天然的乳化剂，能使面糊的质地更为光滑，也可使产品质地更为柔软。



膨大作用：在搅打蛋液的过程中，一些空气会被蛋液所包覆，当面糊受热的时候，蛋液内所包覆的空气亦会随着温度的升高而膨胀，从而在一定程度上起到膨大作用。

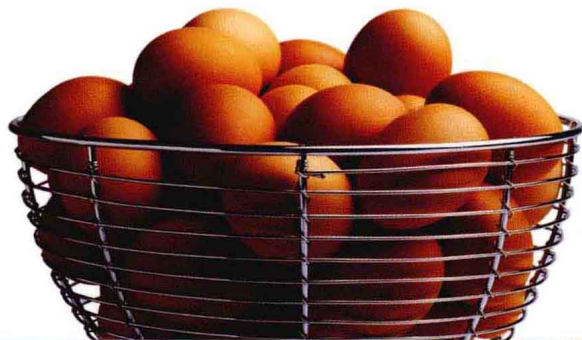
油酥作用：蛋黄所含的脂肪在烘焙过程中可视为油脂的一种，特别是对于油脂含量较低的产品而言，蛋黄在其中就扮演着很重要的角色。

增加水分：蛋中含有大量的水分，而这些水分在配方中亦可视为总水量的一部分。

丰富颜色：蛋黄可使面团与面糊产生较黄的颜色，同时可利用蛋液受高热而易变成褐色的特性，对产品外表的色泽进行加深处理。

膨大剂

膨大剂的作用是让面团或面糊中的空气在烘焙过程



中因受热而膨胀，从而使成品体积增大、外表定型以及改变质地。

(1) 天然膨大剂——酵母

酵母是拥有多种酵素的微生物，具有受热后将糖分解为二氧化碳及酒精，并促使二氧化碳将面团膨胀，使它成为多孔、质松的特性。酵母的种类及特性各有不同，可依据个人的需要、习惯选择使用，现将不同种类的酵母及其用量比率与贮存方式简单说明如下。

(2) 化学膨大剂

化学膨大剂不同于天然膨大剂，这类膨大剂主要是以一种或多种具有膨大作用的化学物质所构成，它的主成份是碳酸钙、硫酸钠铝、重碳酸盐等的混合盐类。常用的主要为以下几种：

苏打粉：苏打粉的化学名称为“碳酸氢钠”，若遇水分或酸性物质时，会释放出二氧化碳气体，因而产生膨松作用，且此反应不需加热，所以面粉或面糊中若含有苏打粉，在调制好时应立即进行烘焙，否则一旦气体流失，膨大的效果就会大大减弱。

烘焙粉：又称为“泡打粉”，是在烘焙苏打粉中加入酸性物质和少量淀粉调和而成。在烘焙粉中加入少量淀粉的目的，一是可防止结块；二是能降低产生过度膨胀的可能。

食盐

食盐和糖一样，也是烘焙中的重要原料，其在烘焙



中的作用主要表现在以下两个方面。

其一是改善味道。在烘焙食品中加入少许食盐，能增加香味，满足口感。一般来说，烘焙面包的用盐量以0.8%~22%之间最为适宜，若用量过大，将使人难以下咽，风味尽失。

其二是抑制发酵。食盐具有强力的渗透压作用，会抑制酵母的活动。食盐用量的多少，将决定酵母的发酵程度，所以必须注意使用量。完全没有加入食盐的面团发酵较快，且发酵情形极不稳定，尤其在天气炎热时，更难控制正常的发酵时间，从而导致出现发酵过度的情形，致使面团变酸。因此，食盐又可以说是一种能起到“稳定发酵”作用的原材料。

脂肪类

天然黄油

新鲜黄油：新鲜黄油大约包含80%的脂肪、15%的水分与5%的牛奶物质。经常使用的黄油种类有含盐及不含盐两种。无盐黄油较易腐败，但味道较新鲜且较甜，烘焙效果较好。如果使用含盐奶油，那么配方中的食盐用量则要相应减少。

脱水黄油：脱水黄油是用从牛乳中抽取的油脂经过提炼而成的一种奶油，其内不含水分及盐分，亦不含人

工调味料，味道香醇浓郁，油性较大，熔点较低，不需冷藏，在常温下保持正常稀释的状态。因其打发性较差，故可直接加入不需打发的面团或面糊中，也可与其他打发性良好的油脂一起制作各种烘焙食品。



起酥油：按原料种类分类，有动物性起酥油、植物性起酥油和动植物混合起酥油之分。①动物性起酥油——主要由动物脂肪构成，如黄油、猪油等。②植物性起酥油——由不同程度氢化植物油组成。由于此类起酥油含有较多的反式脂肪酸，在条件允许下，不建议使用。在家庭制作中，建议使用橄榄油、玉米油和大豆油。③动植物混合起酥油——由动物脂肪加上植物油或轻度氢化植物油组成。



种类	用量比率%	水分含量%	固形物含量%	存放环境	保存期限	使用方法
新鲜酵母	2	70	30	冷藏2~10℃	2~5星期	直接使用
干性酵母	1	8	92	常温25℃	6个月	泡水使用
即溶干酵母	0.7	8	92	常温25℃以下	6个月	直接使用