



爱 and 自由 著

QINZI KUAILE WAN

HONGBEI 国内第一套亲子点心书



亲子快乐玩烘焙

求真出版社



**QINZI KUAILE WAN
HONGBEI**



亲子快乐玩烘焙

爱和自由 著

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

亲子快乐玩烘焙 / 爱和自由著. —北京: 求真出版社, 2010.1
ISBN 978-7-80258-035-0

I. 亲… II. 爱… III. 烘焙—面点—食谱 IV. TS 972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第233293号

亲子快乐玩烘焙

著 者: 爱和自由
出版发行: 求真出版社
社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街39号
邮政编码: 100165
电 话: (010) 83891765 83895215
印 刷: 北京新华印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/16
字 数: 80千
印 张: 6
版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80258-035-0/TS·2
定 价: 22.00元

前言

我爱上烘焙实属偶然。

平时家里是爸爸妈妈做饭，我虽收藏了很多食谱书，却甚少有动手的热情和机会。

孩子3岁的时候，偶然在网上看到有些人能在家做出美味的点心，忽然被触动了神经，花176块钱买了台小烤箱就自己折腾起来了。

第一次为孩子做的小点心是“玛格丽特小饼”，因为没什么经验，把本该很嫩的小饼给烤成了“日晒版”。就这样让孩子带去幼儿园做圣诞礼物分给大家，没想到孩子们非常捧场，儿子骄傲地当

“分长”，把饼干亲自送到同学们的嘴里，日晒版玛格丽特被彻底歼灭。儿子回来后有些兴奋地跟我说：“妈妈，你做的饼丹（干）缀（最）好吃！”

孩子的话给了我最初的鼓励。能给亲爱的人做点心，原来是件非常幸福的事。

我做点心的时候，儿子总是很好奇地在我身边转，一会儿说要自己和个面团，一会儿又要求帮我打蛋。开始我并不愿让他参与，因为他那么小，手的控制能力有限，放手给他做厨房会很难收拾。可是他的热情那么高，我怎么都挡不住，有好几次趁我睡午觉的时候，他悄悄溜进厨房忙活起来，等我醒来发现时，面前是狼藉的厨房和他那抹着面粉的脸上憨憨的笑容，真是又好气又好笑。反正我是挡不住他的热情的，反正厨房怎么着都得收拾，我也就不拦他了，毕竟有个爱好是好的，不都在呼吁素质教育么。从那以后我做点心时都会分给他一个小面团，他有时会捏成小雪人、小蜗牛，有时会用饼干模压出造型，做时非常专注，做完还会给我讲讲他作品中的故事，这个时刻对我来讲，真的是非常美妙。

我们就这样一起玩了3年，儿子手的控制能力越来越好，做出来的东西也越来越有模有样了，有时候还会帮我做筛粉、打蛋之类简单的工作；而我做了很多自己感兴趣的东西，并开通了博客，交到了一班很投缘的朋友，大家也知道了我家有个爱玩面团的小男生。

我一直在博客里自娱自乐着，忽然有一天计悦找到了我，问我愿不愿出书。我有些被惊到了，没想到自己的作品会被出版社看中，我不过是个业余玩烘焙的人，够资格来出书吗？经过计悦再三的鼓励，终于决定了做这本书，当做我和儿子一段烘焙时光的纪念。也许图片不够精美，点心也比较朴实，却是个用心。跟博客里的作品不同，书里的作品注重造型小巧、可爱，同时又很容易上手。制作和拍照的时候，一想到儿子吃到它们时的模样，我不禁要微笑起来。

希望通过这书，也能将这样的温暖感觉传达给您。

最后，谢谢长期支持我的家人们，作为小白鼠，成功和失败的作品你们都要吃，辛苦了；谢谢计悦，是你让我清楚了自己的定位，没有你一直鼓励我，这书做不成；谢谢各位亲爱的网友们，感谢你们关注我的博客，陪我一起疯。如果制作中有疑问的话，可以在我博客（<http://blog.sina.com.cn/aiheziyou>）留言，我会及时回答的。

生活本该香浓，让我们一起来享受烘焙吧！



目录

第一篇 准备工作

- 一、烘焙的几个注意事项 /5
- 二、常用烘焙工具和模具 /5
- 三、常用原料 /6
- 四、常用到的换算 /7

第二篇 亲子快乐玩烘焙

- 巧克力豆饼干 /8
- 花生酱果酱饼干 /9
- 手指饼 /11
- 雪球 /12
- 彩糖饼干 /13
- 巧克力核桃饼干 /14
- 数字饼干 /16
- 餐具饼干 /18
- 名字饼干 /19
- 卡片饼干 /20
- 交通工具组 /21
- 巧克力酱小饼 /22
- 花儿和蜜蜂 /25
- 海绵蛋糕的一般流程 /26
- 蜂蜜小蛋糕 /26
- 蓝莓小蛋糕 /28
- 生日快乐杯子蛋糕 /29
- 奶油蛋糕的做法 /30
- 蝴蝶杯子蛋糕 /30
- 香橙巧克力蛋糕 /32
- 香蕉核桃蛋糕 /34
- 胡萝卜蛋糕 /35
- 南瓜蛋糕 /36
- 巧克力核桃蛋糕 /37
- 焦糖核桃蛋糕 /38
- 芝士小蛋糕 /40
- 蔓越莓芝士蛋糕 /41
- 香橙玛德琳 /42



- 焦糖玛德琳 /43
- 蓝莓玛芬 /44
- 花生酱玛芬 /45
- 香蕉巧克力豆玛芬 /46
- 香草巧克力豆玛芬 /47
- 奶油泡芙 /48
- 香橙泡芙 /50
- 水果艾克雷亚 /52
- 焦糖布丁 /53
- 南瓜布丁 /54
- 香橙果冻 /56
- 煎饼 /57
- 鲷鱼烧 /58
- 火腿菠菜乳蛋饼 /59
- 培根蘑菇乳蛋饼 /60
- 蛋糕甜甜圈 /62
- 巧克力杏仁甜甜圈 /63
- 做面包的一般过程 /64
- 蜂蜜小面包 /66
- 豆沙螃蟹包 /68
- 芝士小排包 /70
- 蜜豆小熊面包 /71
- 奶酥小乌龟 /72
- 巧克力狮子包 /74
- 椰蓉蜗牛面包 /76
- 迷你菠萝包 /78
- 枫糖胡萝卜扭结包 /79
- 鸡蛋面包 /80
- 肉松毛毛虫 /81
- 焦糖巧克力豆面包 /82
- 青蛙可乐堡 /84
- 杂蔬米奇包 /86
- 火腿玉米小鱼包 /89
- 杂蔬肠仔包 /90
- 牛奶吐司 /92
- 面包水果塔 /95
- 金牛角 /96

一、烘焙的几个注意事项

1. 不要任意修改配方

各种原料的搭配是有一定比例的。有些原料，比如细砂糖和糖粉，虽然都是甜度的来源，做饼干时却不可以互换，如果还没有很多的经验，避免失败的第一要点就是按配方操作。

2. 有一定的灵活性

不同品牌、不同季节中的面包粉，吸水性不同，配方中的液体量要根据所用面粉的情况增减。家用烤箱通常会有一定程度的温差，配方中标明的烘焙温度和时间仅供参考，还要根据自家烤箱的“脾气”来做调整。有条件的话，可以买个能进烤箱的温度计测一测温差。

3. 找一个自己喜欢的、难度适当的起点

玛芬、小饼干、奶油小蛋糕都是比较不错的起点，从自己喜欢的品种开始，慢慢做熟练了再扩大范围。吐司对于揉面的要求比较高，不建议从吐司开始。

4. 禁得起失败

不论做什么，失败在所难免，别因失败坏了兴致。做完后回想一下过程，会比较容易发现失败的原因。

5. 刚开始时不需要将工具、模具和原料准备得很齐全

很多人对烘焙的兴趣持续不了太久，所以开始时买些基本的工具、模具和原料就可以了，如果兴趣能长期维持再慢慢添置。

6. 放手让孩子参与吧

小朋友非常喜欢参与像魔法一样神奇的烘焙！由于年龄小，手的控制能力有限，如果不加控制，他们会把你的厨房搞得一团糟。妈妈们可以在做面包时分给孩子一个小面团玩。孩子大一点后，可以拜托他们做筛粉、打蛋这种简单的工作，他们会非常有成就感的。不过一定要注意不要让孩子碰刚出炉的东西，避免烫伤孩子。

二、常用烘焙工具和模具



秤、量勺、量杯：弹簧秤不容易称准少量的原料，电子秤更方便。用量勺量取少量的原料比较方便。



粉筛。



隔热手套：需要厚一些的手套，微波炉用的手套比较薄，不合适，用硅胶手套也是不错的选择。



电动打蛋器、蛋抽。



锡纸、烘焙纸、高温布：用锡纸时，用亚光面接触食物。高温布可以清洗后反复使用，无论做面包还是饼干，用它最经济。



6 刮刀：分大中小号，拌面糊、化巧克力时都可用。



7 裱花袋、花嘴：圆口和星形花嘴最常用。



8 压模、面皮切刀。



9 各种饼干模。



10 玛德琳蛋糕模。



11 玛芬模。



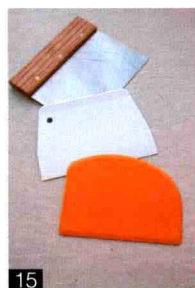
12 蛋糕和玛芬纸杯：纸杯的花色非常多，可以把蛋糕打扮得很漂亮，送人自用两相宜。



13 塔模、派盘。



14 擀面杖。



15 面团刮刀。



16 毛刷、面包刀。



17 面包模。另有一次性面包纸杯，多为圆形，花色很多。



18 甜甜圈切割器、三明治制作器、挤酱笔：三明治制作器可以将三明治做成口袋的样子，孩子看了会喜欢，挤酱笔可以盛了酱料在食物表面画装饰图案。

三、常用原料



1

高筋面粉、低筋面粉：通常包装袋上会标明面粉的种类，如果不小心混了的话，可以用手紧抓一把面粉来对比，手放开后比较松散的是高筋面粉，仍然团在一起的是低筋面粉。平常家用做馒头、包子的是中筋面粉。



2

细砂糖、糖粉、黄糖、红糖。



3

盐、黄油、玉米油、蛋。



4

牛奶、酸奶、奶粉（本书使用的皆为脱脂奶粉）。



5

酵母、泡打粉、小苏打：这些是不同的膨胀剂，不可以互换。



6

可可粉、耐烤焙巧克力豆。



7

淡奶油、奶油奶酪。



8

香草精。



9

食用色素。



10

巧克力笔：很方便的装饰原料，如果没有的话，可以隔水融化黑巧克力和白巧克力，用适量色素调色。



11

各种装饰糖。

四、常用到的换算

对于液体：

1小匙=5毫升

1大匙=15毫升

对于固体：

干酵母1小匙=3克

盐1小匙=5克

泡打粉1小匙=4克

小苏打1小匙=4.7克

奶粉1大匙=7克

可可粉1大匙=7克



巧克力豆饼干

原料

黄油60克，细砂糖50克，红糖50克，盐1/4小匙，蛋30克，香草精1/2小匙，低筋面粉100克，小苏打1/4小匙，耐烘焙巧克力豆100克

做法

- 1 室温软化黄油，红糖过筛，低筋面粉与小苏打混合过筛备用。
- 2 将室温软化的黄油打软后，加入细砂糖、红糖和盐（图1）打发（图2）。
- 3 分次加入蛋液（图3）搅匀后，加入香草精搅匀（图4）。
- 4 加入过筛的低筋面粉和小苏打（图5）拌匀后，加入耐烘焙巧克力豆（图6）拌匀（图7）。
- 5 挖取1大匙面糊，用另一把勺子刮到烤盘上，间隔一定距离排好（图8）。

TIPS:

- 巧克力豆饼干是传统的美式滴落法饼干，外形比较粗犷。
- 尽量不要用代可可脂的耐烘焙巧克力豆，口感相差还是比较大的。



6 入预热180℃的烤箱，中层，上下火，12分钟。

7 出炉退高热后，移到烤网上晾凉。

花生酱 果酱饼干

原料

黄油75克，颗粒型花生酱75克，红糖50克，细砂糖50克，盐少许，蛋25克，香草精1/2小匙，中筋面粉100克，小苏打1克

馅料

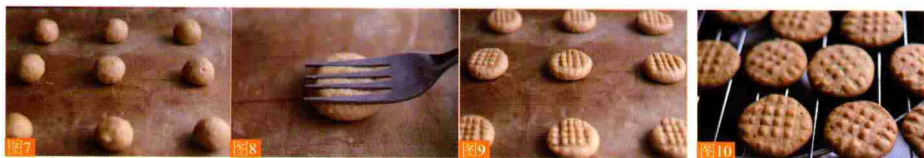
草莓果酱适量

做法

- 1 室温软化黄油，面粉与小苏打混合过筛，红糖过筛备用。
- 2 室温软化的黄油与花生酱放在一起打匀后(图1)，加入红糖、细砂糖和盐(图2)打匀(图3)。
- 3 加入蛋(图4)搅匀后，加入香草精搅匀(图5)。
- 4 加入过筛的中筋面粉和小苏打(图6)拌匀。
- 5 盛10克左右的面团搓成小圆球排在烤盘上(图7)，用叉子交叉压上花纹(图8、图9)。
- 6 入预热190℃的烤箱，中层，上下火，10分钟。
- 7 出炉退高热后，移到烤网上晾凉(图10)。
- 8 食用前取2片，中间夹入草莓果酱即可。

TIPS:

- 凉后密封保存可保持酥脆。
- 食用前再夹果酱，否则饼干会软掉。





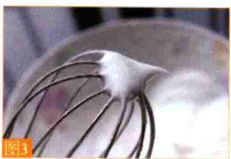
TIPS:

- 在面糊上筛一次糖粉吸收后再筛一次的做法，可以使手指饼干松脆。
- 手指饼还是著名的甜品“提拉米苏”的重要原料之一。

手指饼

打发蛋白的方法

- 1 蛋白里加少许柠檬汁，用打蛋器快速搅动。
- 2 当用打蛋器拉出的蛋白不再滴落时（图1），加入1/3砂糖继续搅动。
- 3 当用打蛋器拉出的蛋白出现立角时（图2），加入1/3砂糖继续搅动。
- 4 当蛋白体积膨大，手感阻力变大时，用打蛋器拉出蛋白检视，立起的前端往下垂，此为湿性发泡（图3）。
- 5 加入剩余的砂糖继续打发，直至拉出蛋白检视时蛋白霜很挺，呈直立的尖角，此为干性发泡（图4）。



原料

- A. 蛋黄2个，细砂糖30克
- B. 蛋白2个，细砂糖30克
- C. 低筋面粉60克
- D. 糖粉适量

做法

- 1 将蛋分离出蛋白和蛋黄，低筋面粉过筛备用。
- 2 A中蛋黄打散后，加入细砂糖，打至颜色变白的浓稠状（图1）。
- 3 B中分3次加入细砂糖，将蛋白打至呈尖角直立的干性发泡状（图2）。
- 4 取1/3打发的蛋白加入2中（图3）拌匀后，将其余的蛋白加入其中，用刮刀拌至尚能看到蛋白的大理石纹状（图4）。
- 5 将过筛后的低筋面粉加入4中（图5）快速拌匀（图6）。
- 6 将面糊盛入装了直径1厘米圆口花嘴的裱花袋中，间隔一定距离挤成长短粗细差不多的条状（图7）。
- 7 在面糊上均匀地筛上糖粉，静置1分钟后筛一次。
- 8 入预热180℃的烤箱，中层，上下火，12分钟。
- 9 烘焙结束后，将手指饼连同下面的垫布一起从烤盘上移开，晾凉后将手指饼剥下来即可。



雪球

原料

黄油60克，糖粉15克，盐少许，低筋面粉80克，核桃仁60克

做法

- 1 室温软化黄油，低筋面粉过筛、糖粉过筛，核桃仁切碎备用。
- 2 室温软化的黄油打发后，加入过筛的糖粉（图1）和盐打发（图2）。
- 3 加入切碎的核桃仁（图3）拌匀（图4）。
- 4 加入过筛的低筋面粉（图5）拌匀（图6）。
- 5 将面糊盛入保鲜袋中（图7），入冰箱冷藏30分钟。
- 6 冷藏后的面糊取出后，取10克揉成圆球，排在烤盘上（图8）。
- 7 入预热170℃的烤箱，中层，上下火，15分钟。
- 8 出炉退高热后沾糖粉，凉后筛糖粉即成（图9）。

TIPS:

- 刚出炉即沾糖粉会熔化，而凉了又沾不上糖粉，所以要趁散了高热尚温热的时候沾糖粉。
- 核桃仁先用150℃烤10分钟后再用会更香。





彩糖饼干

原料

黄油80克，糖粉40克，盐1/4小匙，蛋15克，香草精1/4小匙，低筋面粉120克

装饰糖霜

糖粉75克，蛋白10克，柠檬汁1/2大匙，粉色、蓝色、黄色色素各适量

表面装饰

粉色、蓝色、黄色碎糖适量

做法

- 1 室温软化黄油，糖粉和低筋面粉过筛备用。
- 2 室温软化的黄油打软后，加入过筛的糖粉和盐打匀。
- 3 加入蛋液搅匀后，加入香草精搅匀。
- 4 加入过筛的低筋面粉拌匀后，用保鲜袋包好，入冰箱冷藏30分钟左右。
- 5 冷藏后的面团取出，案板上洒粉，将面团放上去，擀成3毫米厚的薄片。



图1



图2

- 6 用星形压模压出饼坯，排在烤盘上（图1~2）。
- 7 入预热190℃的烤箱，中层，上下火，10分钟。
- 8 制作表面装饰糖霜：将蛋白加入糖粉中搅匀后，一点点地加入柠檬汁，调至顺滑的状态，加入适量色素后搅匀。
- 9 饼干晾凉后，将装饰糖霜涂在饼干上，然后洒上彩色碎糖即成。

TIPS:

● 数字饼干、彩糖饼干、姓名饼干、餐具饼干等用的都是饼干用基本油酥面团，这是很有用的一种面团，可以随自己喜欢做很多变化，看这彩糖饼干像不像小魔女手中的魔法棒呢？

巧克力核桃 饼干

原料

黄油100克，糖粉50克，盐1.5克，蛋25克，香草精1/4+1/8小匙，低筋面粉150克，黑巧克力25克，核桃仁50克

做法

- 1 室温软化黄油、低筋面粉过筛、糖粉过筛、黑巧克力隔水融化备用。
- 2 室温软化的黄油打软后（图1），加入过筛的糖粉和盐（图2）搅匀（图3）。
- 3 加入隔水融化的黑巧克力（图4）搅匀（图5）。
- 4 分次加入蛋液（图6）搅匀后，加入香草精搅匀（图7）。
- 5 加入过筛的低筋面粉（图8）拌匀后，加入核桃仁（图9）拌匀（图10）。

- 6 将面糊整成长条后，用保鲜膜包好，可借助保鲜膜的盒子塑形（图11），放冰箱冷藏0.5~1小时至冰硬。
- 7 将冰硬后的面糊取出，切成6毫米厚的片排在烤盘上（图12）。
- 8 入预热180℃的烤箱，中层，上下火，10分钟。
- 9 出炉退高热后放烤网上晾凉。





TIPS:

- 此配方的糖粉不可以用细砂糖代替。
- 制作过程中不需要打发黄油。
- 也可以用杏仁片代替核桃仁。

数字饼干

原料

黄油80克，糖粉40克，盐1/4小匙，蛋15克，香草精1/4小匙，低筋面粉120克

装饰糖霜

糖粉75克，蛋白10克，柠檬汁1/2大匙，粉色色素适量

做法

- 1 室温软化黄油，糖粉和低筋面粉过筛备用。
- 2 室温软化的黄油打软后（图1），加入过筛的糖粉和盐（图2）打匀（图3）。

- 3 加入蛋液（图4）搅匀后，加入香草精搅匀（图5）。
- 4 加入过筛的低筋面粉（图6）拌匀后（图7），用保鲜袋包好（图8），入冰箱冷藏30分钟。
- 5 冷藏后的面团取出，案板上洒粉，将面团放上去，擀成3毫米厚的薄片（图9）。
- 6 用数字压模压出饼坯（图10），用刮刀轻轻铲起，排在烤盘上（图11）。
- 7 入预热190℃的烤箱，中层，上下火，10分钟（图12）。
- 8 制作表面装饰糖霜：将蛋白加入糖粉中搅匀后，一点点地加入柠檬汁，调至顺滑的状态（图13），加入粉色色素后搅匀（图14）。
- 9 饼干晾凉后，将装饰糖霜涂在饼干上即成。

