

烘焙坊系列

i Bake

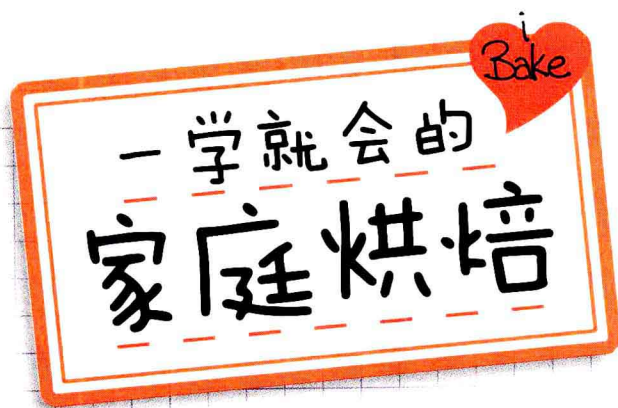
一学就会的 家庭烘焙

兰子、苏娟 编著



中国纺织出版社

♥ 烘焙坊系列




一学就会的
家庭烘焙

编著：兰子、苏娟

菜品设计/摄影：苏娟

版式设计：苏娟、J. RANDY

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会的家庭烘焙 / 兰子, 苏娟编著. —北京: 中国纺织出版社,
2011.10

(烘焙坊系列)

ISBN 978-7-5064-7516-7

I. ①一… II. ①兰… ②苏… III. ①烘焙—食品加工 IV. ①TS213.2
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第089162号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 146千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



致 亲爱的读者

如果您是烘焙经验零起点，
请从饼干部分开始哦！这是所有烘焙爱好者的最佳入门之选。饼干那来者不拒的品性，让所有刚起步踏入烘焙童话世界的你我都显得那么从容。只要耐心一点点，遵照书中的图解步骤，再加入多多的爱意，您肯定是行的！

如果您是烘焙资深玩家，
请从任意一篇开始哦！书中所有的糕点配方，都是由侨居法国多年、热爱欧美饮食文化的我们精心制作的。您所看到的配方全都是100%正宗的欧美味道、位于最时尚的美食前沿。这里肯定有您意料不到的惊喜！

谨此希望所有热爱烘焙的人都能困于本小作，
成功在家里为心爱的人亲手做出一份揉合了浓浓爱意的糕点，让家满室糕点香！

兰子·苏娟

2011年5月，于法国

电子邮箱：suesurandy@gmail.com

博客地址：<http://blog.sina.com.cn/suesur>

目录

Sommaire



1 家庭烘焙的基本常识

- 6 烘焙的必备工具
- 8 烘焙的基本原料

2 饼干

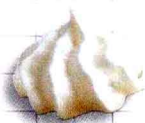


- 10 饼干篇小释
- 11 原味沙堡饼干
- 12 水晶沙堡饼干
- 14 葡萄沙堡饼干
- 16 榛子蛋白脆
- 18 葡萄小圆饼
- 18 花生沙堡饼干
- 20 肉桂沙堡饼干
- 22 马卡龙杏仁小圆饼
- 24 香草马卡龙
- 25 巧克力马卡龙
- 26 杏仁瓦片酥
- 26 香橙瓦片酥
- 28 姜味沙堡饼干
- 30 巧克力曲奇
- 31 意式杏仁脆
- 32 巧克力椰丝小饼
- 33 丹麦奶酥
- 34 猫舌饼干
- 35 手指饼干



3 小西点

- 36 基础用语一
- 37 法式焦糖炖蛋
- 38 佛罗伦天妮小饼
- 40 卡娜蕾
- 42 水晶泡芙
- 44 奶油泡芙
- 44 天鹅泡芙
- 44 巧克力夹心泡芙
- 44 双球奶油泡芙
- 47 千层酥皮面团
- 48 草莓焦糖千层酥
- 50 榛子小酥条
- 51 咖啡千层酥
- 52 焦糖苹果酥
- 53 蝴蝶酥
- 54 葡式蛋挞
- 56 塔、派小问答
- 57 油酥派皮面团
- 58 柠檬塔
- 60 香浓巧克力塔
- 62 椰奶塔
- 64 覆盆子塔
- 65 香蜜杏仁塔



4 经典蛋糕

- 66 基础用语二
- 67 大理石蛋糕
- 68 核桃蛋糕
- 70 法式海绵蛋糕
- 72 香松巧克力蛋糕
- 74 黑森林蛋糕
- 76 摩卡咖啡蛋糕
- 78 草莓生日蛋糕
- 80 酒渍果干蛋糕
- 81 法式苹果蛋糕
- 82 杏子蛋糕卷
- 83 迷你圣诞树根蛋糕
- 84 熔岩巧克力蛋糕
- 86 苏丝杯状蛋糕



- 88 玛德莲娜
- 89 罂粟籽玛芬
- 90 巧克力玛芬
- 91 香浓布朗尼蛋糕

索引

家庭烘焙小窍门 速查表



- 22 意大利蛋白霜打法
- 37 水浴烤法
- 48 糕点奶油馅的做法
- 51/76 咖啡奶油馅的做法
- 56 塔、派小问答
- 57 如何使用派皮
- 60 如何融化巧克力
- 68 如何知道蛋糕是否熟了
- 72 如何打发蛋清
- 74 咖啡酒糖液的做法
- 74 如何刨出漂亮的巧克力花
- 74 如何打发鲜奶油
- 76 咖啡海绵蛋糕片的做法
- 81 如何令模具不粘底
- 83 酒糖液的做法
- 89 如何使用玛芬纸杯
- 92 如何使用明胶片
- 96 冷冻的芝士蛋糕或慕斯蛋糕的脱模方法
- 104 如何自制慕斯圈
- 111 如何正确使用酵母
- 112 如何在家创造最佳的发酵环境

5 芝士蛋糕、慕斯蛋糕

- 92 芝士、慕斯蛋糕篇小释
- 93 轻芝士蛋糕
- 94 香柠芝士塔
- 94 酥脆派皮面团
- 96 蓝莓芝士蛋糕
- 98 蔓越莓芝士蛋糕
- 99 提拉米苏
- 100 咖啡芝士蛋糕
- 101 樱桃芝士蛋糕
- 102 香橙慕斯杯
- 103 雪梨慕斯蛋糕
- 104 巧克力咖啡慕斯蛋糕
- 106 草莓慕斯蛋糕
- 108 抹茶慕斯蛋糕



6 面包

- 110 手工面包的基本制作步骤
- 111 法棍
- 112 全麦吐司
- 114 英式奶香吐司
- 115 麦香司康
- 116 干果面包
- 117 芝麻皇冠面包
- 118 牛角面色
- 118 牛角面包面团
- 120 巧克力面包卷
- 120 葡萄干面包卷
- 122 松甜面包面团
- 122 蔓越莓松甜小面包
- 122 巧克力松甜小面包
- 124 三文鱼比萨
- 125 麦辣鸡汉堡
- 126 迷你小餐包
- 128 香酥芝麻棒



本书计量单位的换算

*本书所用模具尺寸以厘米为单位。如要换算成英寸，请除以2.54即可(1英寸=2.54厘米)。

*量取液体时：

1大匙(也叫1汤匙)= 15毫升

1小匙(也叫1茶匙)= 5毫升

1/2小匙(也叫1/2茶匙)= 2.5毫升

*量取固体时：

1大匙(也叫1汤匙)≈ 15克

1小匙(也叫1茶匙)≈ 5克

1/2小匙(也叫1/2茶匙)≈ 2.5克



家庭烘焙的 基本常识

烘焙的必备工具

烤箱(左图1): 容量越大的烤箱, 一次烘烤的东西也越多, 烤箱内部的热力也越均衡。内部至少带两层放烤盘架位置的烤箱, 使用起来更方便。大部分甜点烘烤只用到中层位置。顶部和底部都有加热管的烤箱, 其内部的温度更均匀。最好选用带热力旋转功能的烤箱, 其热力散发得非常好, 能让甜点的上下、左右受热更均匀。烤箱的可设定温度最好能超过200℃, 但最高不能超过240℃。烤箱除了用来烤甜点外, 还可用来烤其他原料, 如肉类、蔬菜类等。烤制肉类常常会用到220℃左右, 但一般极少超过240℃。第一次使用烤箱的注意事项和日常的清洁保养事宜, 请一定要认真遵照不同烤箱的使用说明书。



烤盘(左图2): 不带模具的食品, 如肉类、饼干类、部分面包或蛋糕, 可直接放入烤盘里烘烤。

烤架(左图3): 带模具的食品, 如塔、派或蛋糕, 需放在烤架上烘烤。也可用来凉放糕点。可根据实际需要灵活使用它们。烤箱一般附带有烤架和烤盘。

隔热手套(左图4): 在拿取烤盘时使用, 可避免烫伤。

厨房秤(左图5): 选购带归零功能、能精确到1克的电子厨房秤, 可更方便、更精确地称量材料。如果没有厨房秤, 请准备一个同时可以量取液体和固体的量杯(左图7)。杯身上有量取水、牛奶、面粉、细砂糖等的不同刻度, 非常方便。



量匙(左图6): 一般用来量取少量的液体或粉状固体。请选购一套5件的量匙: 15毫升=1大匙, 也叫1汤匙; 5毫升=1小匙, 也叫1茶匙; 2.5毫升=1/2小匙, 也叫1/2茶匙; 1.25毫升=1/4小匙, 也叫1/4茶匙; 0.63毫升=1/8小匙, 也叫1/8茶匙。



擀面棍(上图8)：用家里常用的即可。

擀面板(上图9)：需另购，尺寸大小可根据个人需要来决定。但请不要用家里的菜板代替，因为其残留的味道会和材料混合在一起。

电动打蛋器(上图10)：常常用来打发蛋清和奶油，比手动打蛋器更省时、省力。选购电动打蛋器时，请选**球状**的，更容易打发蛋清或奶油。请选用带**不同速度**功能的，在实际使用中更方便。如果经济允许，请选购带有小型绞碎杯和小型绞碎器的**套装电动打蛋器**，它在厨房里的使用频率非常高。比如：小型绞碎杯可用来绞碎坚果、做芝士蛋糕用的饼干、做慕斯蛋糕用的水果，等等。

手动打蛋器(上图11)：用来拌匀不需要大力搅拌的材料，有着电动打蛋器不可替代的**重要性**。在没有电动打蛋器的情况下，也可用来打发少量的蛋清或奶油，但有点费力、费时。

调理盆(上图12)：用来拌和烘烤材料。可使用家里常用的盆，但使用前一定要清洗干净，擦干，以免材料混味。建议最好选购2大1小共3个调理盆。请选购**底部椭圆型**的，在搅打和刮取材料时更方便。请选购**不锈钢材质**的，方便部分材料隔水加热融化，也可防止摔碎，更安全。

同时，在量取或拌和小量材料时，请准备几个**小碗**(用家里的饭碗即可)。我经常用蛋挞模来代替此角色，一物多用。

刮刀(上图13)：常用来刮取调理盆中的材料或拌匀烘烤材料，有时也用来抹平已装模的烘烤材料。最好选用硅胶材质的，非常有弹性，耐高温，不易变形。也有橡皮材质的，质量没有硅胶的好，但价钱相对便宜一点。

木匙(上图14)：常用来搅拌稍硬的材料，如软化的黄油，也用来搅拌正在加热的材料。

筛网(上图15)：用来均匀混合粉状材料，如面粉、泡打粉、可可粉……使做出来的成品组织更细腻。请尽量选购细孔的筛网，它可令筛出来的原料混合得更均匀、更细。筛网也常用来装饰做好的糕点，如筛上一些可可粉、糖粉……直径10~12厘米的筛网非常适合家用。请选用不锈钢材质的，更容易清洗。

糕点模具：请根据烤箱的容量和个人需求来选购，也请参考具体的糕点配方。没有必要一次性买太多模具，买够常用的即可。

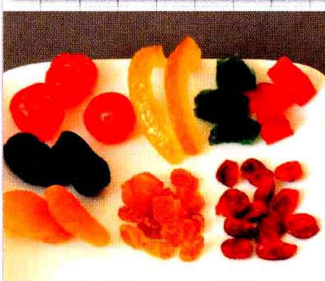
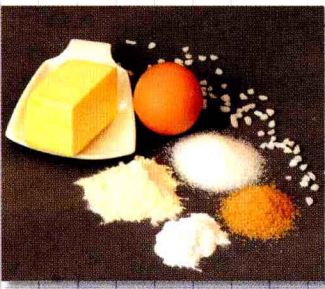


可选工具

不粘纸(上图16)：也可选用锡纸(上图17)，用来垫烤盘或模具，**防粘**。**剪刀**：用来裁剪模具用纸。**毛刷**(上图18)：在糕点上**刷液体**用，如蛋液、鲜奶、水等。**刮板**(上图19)：用于刮取粘在擀面板上的面团或切割面团，也可用来抹平已装模的面糊。**小厨师刀**(上图20)：**切割蛋糕**用。**面包刀**(上图21)：**切割面包**用。**抹刀**(上图22)：**装饰蛋糕**用。

烘焙的基本原料

最常用的四大原料：面粉、鸡蛋、糖、黄油



面粉：由小麦磨制而成。内含的蛋白质越多，其筋度也就越大，直接影响着糕点成品的口感和形状。最常用的面粉有以下几种。

低筋面粉：含有7%~9%的蛋白质，常用于制作筋度要求不高的糕点，如饼干、蛋糕等。

高筋面粉：含有12%以上的蛋白质，常用于制作筋度要求高的糕点，如面包、千层酥皮面团等。

PS：除了面粉，在糕点制作里也常用到由玉米磨制而成的**玉米粉**，也叫粟粉。它有着非常强的胶凝特性，常用于做馅料或做芝士蛋糕。同时，也有着降低面粉筋度的特性，可适量和面粉混合使用。

鸡蛋：是糕点烘焙里最常用的原料之一，可以增加糕点的香味，提升营养价值，同时也有乳化和膨松作用。一颗中型的鸡蛋重约60克，通常蛋清重约30克，蛋黄重约20克。

糖：是糕点甜味的主要来源，常用的品种如下。

细砂糖：呈白色细颗粒状，主要成分是蔗糖。糕点制作里最常用的。颗粒相对大一点的称作粗砂糖，在西方的家庭烘焙里主要用来装饰糕点。

白糖粉：呈白色粉末状，也叫糖霜，是由细砂糖磨制而成，比细砂糖更容易溶解，口感更细腻，常用来制作饼干、慕斯蛋糕（如果不易买到，可用细砂糖代替，但口感不同）。也可用来装饰做好的糕点，可直接食用。

黄砂糖：呈棕褐色颗粒状，带有原始的蔗糖味道。偶尔用在一些糕点里，比使用细砂糖更有风味。

黄油：也叫牛油。国内超市里，有些黄油的外包装也译为奶油。选购时，请认准英文名字“*Butter*”或法文名字“*Beurre*”。黄油是从牛奶中提炼而来的一种油脂，可以增加糕点的乳香味和糕点的金黄色泽。黄油分无盐和含盐两种，烘焙里常用的是无盐黄油。买回来的黄油要冷藏保存。在冷藏状态下，黄油是较硬的固体，使用前，要提前放在室温软化，根据需要再打发或切小粒隔水融化。

最常用的膨松剂

酵母粉：也叫干酵母，呈颗粒状，是生物膨松剂的一种，能使糕点膨大，令其组织更加松软。常和高筋面粉一起使用，用于制作面包或馒头(使用方法请参考本书的面包部分)。

泡打粉：也叫发粉、发酵粉或速发粉，呈粉末状，是化学膨松剂的一种，为中性材料。能使糕点膨大，令其组织更加松软。常和低筋面粉一起用于制作饼干、蛋糕。

小苏打：呈粉末状，是化学膨松剂的一种，为碱性材料。其膨松作用并不明显，常作为中和剂使用。常少量用于加有巧克力或可可粉的糕点里，以中和其酸性，令糕点的色泽更加亮丽、口感更醇和。如果没有小苏打，可不用。

最常用的奶制品

牛奶：指高温消毒后的鲜奶。**奶粉**：由高温消毒后的鲜奶脱水而成。牛奶或奶粉都分为全脂、低脂和脱脂三种。在糕点烘焙里，常使用全脂牛奶或全脂奶粉，奶香味更浓郁。

鲜奶油：起源于法国西部的诺曼底地区。选购时，请认准法文名字“Crème fraiche”或英文名字“Fresh cream”或“Cream”。它是指从牛奶中直接提炼而成的**动物性鲜奶油**，一般呈稀糊状，比牛奶浓稠一点。它不含任何糖分，带有浓郁的奶香味，可使糕点的口感更润滑。普遍用于欧美地区的糕点烘焙。相对动物性鲜奶油而言的是人造的**植物性鲜奶油**，它添加了糖分，常用来打发装饰糕点，其营养价值没有动物性鲜奶油高，因而很少在欧美家庭里使用。开封后的鲜奶油，一般要放入冰箱以0~6℃冷藏保存，不能冷冻。

最常用的其他原料

巧克力：是以可可豆为主要原料的一种复合型固体食品，通常为块状或纽扣状。可可豆的含量越高，则巧克力的纯度越高，质量越好。因制作时添加了糖，因而非常甜，是糕点里甜味的另一来源。通常分为黑巧克力和牛奶巧克力。如果是粒状的，则称为**巧克力豆**。如果是膏状的，则称为**巧克力酱**。块状巧克力是家庭烘焙里最常用的，在使用时，一般需先熔化(如何熔化巧克力，请参考第60页)。

可可粉：是以可可豆磨制而成的粉末，不甜，带苦涩味。用于糕点制作时，需先混合于液体里，或和粉类材料一起过筛后再使用。也可用于装饰糕点。

酒精类原料：是制作糕点时不可或缺的增香材料，常用的有如下几种。

朗姆酒(Rum)：以甘蔗为原料制作而成，酒精含量40°。

君度香橙酒(Cointreau)：带有非常浓郁的香橙味，酒精含量40°。

白兰地(Cognac)：其风味非常独特，酒精含量40°。

香精类原料：同样是制作糕点时不可或缺的增香材料。常用的有如下几种。

咖啡香精(Extrait de café)：咖啡精粹的提取物，呈液态状。

香草香精(Extrait de vanille)：香草精粹的提取物，呈液态状或粉状。

其他：糕点烘焙中，也常常会用到调色用的**食用色素**，让口味多样化的**坚果**和**果干**，如杏仁、榛子、葡萄干等。

饼干

Biscuits

饼干篇小释

● 饼干造型的主要工具



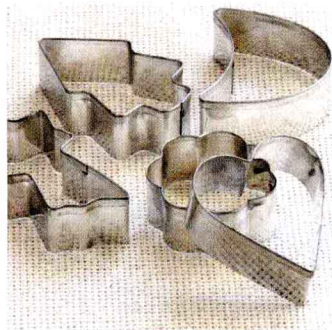
裱花袋和裱花嘴

裱花袋：有塑料的也有布料的。最好购买塑料的，在裱花时面糊不会渗出来，使用后用温水加洗洁精清洗也非常方便。质量好的塑料裱花袋可多次反复使用。从环保和经济角度来考虑，不建议选购一次性的裱花袋。若没有专用的裱花袋，也可用食物保鲜袋代替。在保鲜袋的一角剪个适合裱花嘴大小的小缺口即可。

裱花嘴：买最常用的圆口形和菊花形即可，直径为0.8厘米或1厘米的最常用，也可另买一个2厘米的。

饼干模：有塑料的也有不锈钢的，在使用上没什么区别，塑料的会比较便宜。

若没有裱花工具，也没有饼干模，同样也可以做饼干。请参考本书详细内容。



各式饼干模

● 一学就会的小窍门

- 烘烤饼干时，要注意观察饼干表面的变化，以防烤焦。
- 烘烤的中途，要把烤盘的位置对调，令饼干受热更均匀，烤出来的饼干色泽一致。
- 各品牌的烤箱功率不一样，在烘烤时，烘烤温度和时间要根据实际情况做出适当的调整。



Sablés naturels 原味沙堡饼干

神奇的饼干之旅，就从这款简简单单，但却酥香萦绕的原味沙堡饼干开始吧！

准备时间：15分钟

烘烤时间：
烤箱上下火160℃，15分钟

参考分量：24块

主要工具：

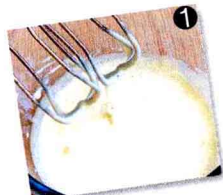
调理盆1个
木匙1把
打蛋器1个
擀面棍1根
饼干模随意

配方材料：

鸡蛋液30克
细砂糖60克
细盐粉1小撮
香草香精4滴
低筋面粉120克
黄油60克

1. 黄油切成小丁，室温软化。鸡蛋液、细砂糖和细盐粉一起用打蛋器搅打至砂糖溶化，蛋液呈浅黄色(图1)，加入香草香精。
2. 加入面粉，用木匙拌均匀，接着加入黄油(图2)，再次拌均匀。直接用木匙整理成面团。
3. 然后把调理盆封上保鲜膜，放冰箱冷藏静置1小时(图3，面团有点黏，这是正常的，不用担心)。
4. 烤箱上下火160℃，预热10分钟。烤盘铺上不粘纸。
5. 从冰箱里取出面团，撒上手粉，把面团稍微揉搓一下，擀成厚约0.6厘米的面块，用自己喜欢的饼干模压成形(图4)，然后排放到烤盘里(饼干之间留2厘米的空隙)。入烤箱中层，以上下火160℃烤15分钟，至饼干边缘变金黄色即可。

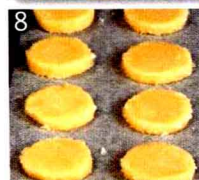
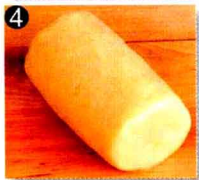
PS: 这款饼干非常适合跟小孩一起做。我总爱在饼干上涂上熔化的白色巧克力，然后让孩子粘上自己喜欢的装饰蛋糕用的小彩珠，或是压碎的彩色糖果，或是家里能找到的可以吃的所有彩色的材料……趣味非凡。



Diamants

水晶沙堡饼干

想体会从来没有过的幸福滋味？那就配上一杯纯纯的咖啡，
邀请那暖暖的冬日阳光，一起来品尝这独一无二的diamants吧……



准备时间:

10分钟

烘烤时间:

烤箱上下火150℃，
12分钟

参考分量:

8块

主要工具:

调理盆1个

筛子1个

木匙1把

毛刷1把

烤盘1个

不粘纸适量

配方材料:

黄油45克

细砂糖40克

细盐粉1小撮

低筋面粉60克

牛奶1又1/2小匙 (2.5毫升)

蛋黄1个

粗砂糖适量

1. 黄油切成小丁，室温软化后加入细砂糖和细盐粉(图1)，用木匙搅拌成膏状。然后筛入低筋面粉，搅拌均匀成面膏(图2、图3，请坚持用木匙搅拌，避免手的温度破坏黄油组织而影响饼干的口感)。
2. 加入1/2小匙牛奶，把上述混合物用手快速整理成直径约4厘米，长约6.5厘米的长条(图4)。用保鲜膜包裹好，放入冰箱冷藏静置30分钟。
3. 烤箱上下火150℃ 预热10分钟，烤盘铺上不粘纸。
4. 蛋黄和1小匙牛奶搅拌均匀，用毛刷均匀刷在饧好的面团上(图5)，把面团滚压在粗砂糖上(图6)，然后切成厚约0.8厘米的小面块(图7)，排在烤盘上(图8，小面块之间要预留2.5厘米的空隙，避免小面块在烘烤时因膨胀而粘连在一起)。
5. 放入烤箱中层，以上下火150℃，烤10~12分钟至小面块四周变成淡金黄色即可(千万不要等小面块的表面变成金黄色时才关火，那时饼干的四周可能已经烤焦啦。注意随时观察小面块的变化)。

PS: Diamant, 法语即钻石，但我更喜欢把我的配方译成水晶。
喜欢它的晶莹剔透，独一无二的纯。



Sablés aux raisins 葡萄沙堡饼干

松软脆脆，入口即化，非常不一样的味道。



准备时间:

15分钟

烘烤时间:

烤箱上下火150℃,

15分钟

参考分量:

48块

主要工具:

饼干模随意

(直径4.5厘米)

调理盆1个

木匙1把

擀面棍1根

烤盘1个

配方材料:

葡萄干50克

朗姆酒2大匙(30毫升)

黄油70克

细盐粉1小撮

白糖粉60克

蛋黄2个(40克)

低筋面粉130克

泡打粉1/4小匙

1. 葡萄干用朗姆酒浸泡20分钟(图1)。
2. 黄油切小丁,室温软化后,加入白糖粉和细盐粉,用木匙搅拌成膏状(图2)。加入蛋黄(图3),搅拌均匀。最后一起筛入低筋面粉和泡打粉(图4),搅拌均匀呈面膏状(图5)。
3. 把泡好的葡萄干滤干朗姆酒,加入面膏里混合均匀,快速用手整理成面团(图6、图7)。用保鲜膜包裹面团,放入冰箱冷藏静置30分钟。
4. 烤箱上下火150℃预热10分钟。
5. 把饧好的面团从冰箱里取出回温,放在撒上手粉的工作台上擀成厚约0.3厘米的面片(回温后的面团如果太软,可撒上适量手粉再擀开成面片)。然后用菊花形饼干模压成形(图8),排到铺上不粘纸的烤盘里(饼干之间留2厘米的空隙,避免饼干在烘烤时因膨胀而粘连在一起)。
6. 放入烤箱中层,上下火150℃,烤15分钟至饼干表面变成金黄色即可(如果烤盘小,不能一次烤完,也可分次烤,但余下的面团要放冰箱里冷藏保存,最多可保存2天)。

PS: 这款完美的饼干,记得一定要配上一杯咖啡,邀请你的至爱一起品尝。



Meringue aux noisettes

榛子蛋白脆

轻丝般的口感，衬着榛子粒的香香脆脆，让人口齿留香，回味无穷。

准备时间：20分钟

烘烤时间：
烤箱上下火90℃，
2~3小时

参考分量：1盘

主要工具：

电动打蛋器1个
裱花袋1个
菊花形裱花嘴1个
(直径2厘米)
调理盆1个

配方材料：

榛子30克
糖粉1大匙
蛋清1个(30克)
细盐粉1小撮
细砂糖50克



1. 烤箱上下火180℃，预热10分钟。把榛子和1大匙的糖粉混合在一起，放到铺上不粘纸的烤盘里，放烤箱中层，烤约6分钟(图1，中途要将榛子搅拌一次，让它受热均匀，烤好后更香脆)。
2. 把烤好的榛子放凉后，用一块干净的布包起来，用力揉搓以去掉榛子皮。接着把榛子用刀背拍打成碎粒，备用(榛子粒的大小，可根据个人口味而相应处理)。
3. 烤箱上下火90℃，预热10分钟。烤盘铺上新的不粘纸。
4. 蛋清中加入细盐粉，用电动打蛋器打发至起大泡，接着分3次加入细砂糖，把蛋清打成干性发泡(图2~图4)。用刮刀把准备好的榛子粒拌入到蛋白糊里，轻轻快速从下往上拌匀(图5、图6，不要大力搅拌，以免蛋白糊消泡)。
5. 把蛋白糊装入带大号菊花嘴的裱花袋里，然后在烤盘里挤出小花状(图7，每个小花之间留1.5厘米的空隙即可，烘烤过程中蛋白糊膨胀得不是很大。准备好的蛋白糊一定要尽快使用，否则，面糊很容易变软而挤不成形)。
6. 放入烤箱下层，以上下火90℃，烤2~3小时即可(成功的蛋白脆的表面是雪白的，如果有发黄的现象，那可能是烤箱的温度太高了，要根据烤箱的实际情况来调节温度)。

PS: 打发的蛋清经长时间的低温烘烤后，会变得非常轻柔香脆。这个小点心烘烤的时间虽长，但却不容错过。请一定要试试，你肯定会爱上它的!