



小美 / 著



我的 第一本 烘焙书

WO DE DIYIBEN
HONGBEISHU

零起点 零失败
亲爱的小美烘焙心得全揭秘

新浪博客 **380** 万点击量
精英博主首部烘焙力作

77款人气点心，轻松完成从“菜鸟”到“大神”的转身

中国妇女出版社



我的
第一本
烘焙书

WO DE DIYIBEN
HONGBEISHU

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本烘焙书 / 小美著. —北京: 中国妇女出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7- 5127- 0472- 5

I. ①我… II. ①小 III. ①烘焙—糕点加工 IV. ①TS213. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 139156 号

我的第一本烘焙书

作 者: 小 美 著

责任编辑: 魏 可

封面设计: 吴晓莉

内文制作: 陈 光

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 12

字 数: 100 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0472- 5

定 价: 29.80 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录

CONTENTS



一

开始做烘焙：原料、工具及基础制作

烘焙工具 / 002

烘焙模具 / 005

烘焙原料 / 007

法式蛋白霜 / 010

意式蛋白霜 / 010

香草全蛋海绵蛋糕胚体 / 011

焦糖奶油 / 011

甜面团 / 012

二

最容易烤制的美味饼干

草莓蛋白饼 / 014

蛋果子 / 016

开心果蔓越莓可可酥 / 018

可可蕾丝瓦片 / 020

可可雪球 / 022

抹茶叶形饼 / 024

奶油曲奇 / 026

可可坚果酥 / 028

巧克力雪茄蛋卷 / 030

香橙乳酪夹心饼干 / 032

杏仁瓦片 / 034

杏仁亚麻籽酥饼 / 036

栗子泥 / 038

三

纸杯简易小蛋糕

布朗尼蛋糕 / 040

草莓酸奶油小蛋糕 / 042

胡萝卜小蛋糕 / 044

黄金乳酪费南雪 / 046

焦糖红提蛋糕 / 048

焦糖奶油贝壳蛋糕 / 050

咖啡松子小蛋糕 / 052

蓝莓小蛋糕 / 054

芒果酸奶油小蛋糕 / 056
清新柠檬小蛋糕 / 058
巧克力乳酪麦芬 / 060

南瓜肉桂小蛋糕 / 062
芝麻海苔玛德琳 / 064
樱桃小蛋糕 / 066

千变万化的风味蛋糕

四

白巧克力草莓夏洛特 / 070
抹茶草莓蛋糕 / 072
焦糖菠萝蛋糕 / 074
酒浸水果磅蛋糕 / 076
栗子蛋糕 / 078
芒果班兰手指蛋糕卷 / 080

巧克力熔岩蛋糕 / 082
水果萨瓦琳 / 084
香蕉核桃磅蛋糕 / 086
香蕉戚风 / 088
紫薯戚风 / 090
手指海绵蛋糕胚体 / 092



甜美慕斯和巴伐露

五

百香果慕斯蛋糕 / 094
红醋栗巴伐露蛋糕 / 096
蜜桃慕斯蛋糕 / 098

香橙乳酪慕斯蛋糕 / 100
爪印蛋糕 / 102
杏仁海绵蛋糕胚体 / 104



香浓乳酪蛋糕和提拉米苏

六

草莓马斯卡彭蛋糕卷 / 106
蓝莓大理石乳酪小蛋糕 / 108
原味乳酪蛋糕 / 110

酸奶乳酪蛋糕 / 112
提拉米苏 / 114
可可海绵蛋糕胚体 / 116

七

进阶选手爱做的塔

蛋白香橙塔 / 118

玫瑰马斯卡彭乳酪塔 / 120

奶油蔬菜塔 / 122

苹果薄片馅饼 / 124

巧克力咖啡塔 / 126

水果派 / 128

水果塔 / 130

香蕉布丁塔 / 132

甜酥塔皮 / 134

自制香草糖 / 134

八

烘焙界的美貌传奇

焦糖布丁 / 136

卡通烧果子 / 138

克拉芙蒂 / 140

蔓越莓司康 / 142

闪电泡芙 / 144

香橙舒芙蕾 / 146

香草马卡龙 / 148



九

技法升级做酥点

黄金乳酪南瓜酥 / 152

菊花酥 / 154

莲蓉蛋黄酥 / 156

玫瑰蛋黄酥 / 158

水果酥 / 160

酥皮蜜豆蛋挞 / 162

十

面包好吃面团最重要

布里欧修 / 166

豆沙面包 / 168

黑樱籽贝果 / 170

椰蓉面包卷 / 172

佛卡夏三明治 / 174

十一

朝着大神前进之经典蛋糕

草莓蛋糕 / 178

栗子木柴蛋糕 / 180

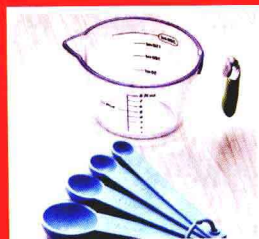
红丝绒蛋糕 / 182

歌剧院蛋糕 / 184

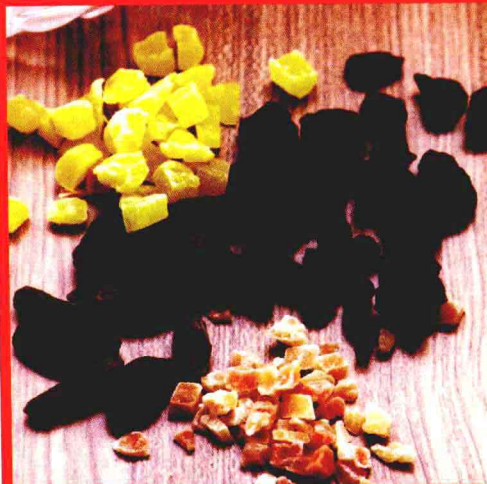
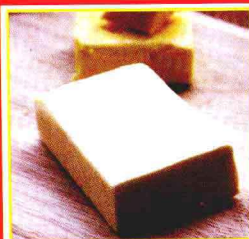


一、开始做烘焙：原料、工具及基础制作

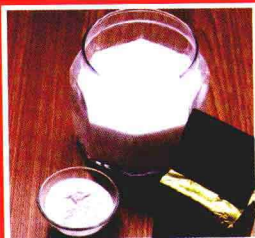
烘焙工具



烘焙模具



烘焙原料



烘焙工具

烤箱

烘焙中不可缺少的主要工具，因其加热方式的不同，不能用微波炉或是电饭煲等家庭小电器替代。一般家庭使用建议选择容积在25升以上，功能齐全，可以自由调节时间和温度的烤箱即可。

烤盘

烘烤蛋糕、面包、饼干等许多糕点都会用到，也可用于隔水烘烤，购买烤箱时会自带1-2个烤盘及网架，当然也需要自己准备一些标准尺寸的烤盘，比如8寸及6寸的方形烤盘。

网架烤网

可以用来烘烤入模糕点，还可以用来烤肉串或是鸡翅等，也可作为各式西点烘烤后的冷却架。烤箱本身自带的网架烤网可以用来烘烤，自己再准备一个作为冷却架使用。

隔热手套

烘烤好的糕点必须用隔热手套取出，手套有棉质和硅胶质的，尽量选择较长及材质较厚的，可以更好地保护我们的双手。

搅拌工具

手动打蛋器可以搅打蛋、鲜奶油、黄油，或是混合一些湿性原料时用。

电动打蛋器更适合原料的打发，比如全蛋、蛋白、黄油、淡奶油的打发，相比手动打蛋器它会更加省力，但它不能代替手动打蛋器。当原料无需打发或是只需将原材料混合到一起时，还是用手动打蛋器操作更为方便。这两种都是烘焙的必备工具。

多功能厨师机多用于西点屋或是资深烘焙爱好者，厨师机功率高，功能全，可以用来搅拌或是打发原料，也可以用来揉面团。因其造价较高，对初学者来说并不是必备工具，等有一定的烘焙基础并产生浓厚兴趣后再考虑购买。

打蛋盆

需要选择广口深底的，更方便用于搅拌、揉捏面团或是面团发酵。

秤

秤是烘焙必备的工具，常用的有机械秤和电子秤。粉类或是液体等可以使用精确度最低为1克的电子秤，对于像酵母、泡打粉、盐、糖等用量更为精准的原料需使用精确度最低为0.1克的电子秤。

温度计

煮糖、巧克力、奶油酱，测量面团温度等都需要用到温度计，是烘焙的常用工具。

量勺/量杯

西点配方中经常会提到多少茶匙或汤匙，那指的就是量勺，由大到小依次为：1汤匙 15 毫升、1茶匙 5 毫升、1/2茶匙 2.5毫升、1/4茶匙 1.25 毫升。

量杯可以更加方便测量液体用量。





粉筛/过滤网

粉筛用来将面粉、干料等过筛去除硬块，无论配方中是否特意说明，在开始制作的第一步都是要将面粉过筛，是烘焙必不可少的工具。

网洞较大的过滤网用来过滤面糊、奶油酱、果泥等，细小的过滤网可以用于汤汁、果汁的过滤，可使成品口感更加细腻。

橡皮刮刀/刮板

橡皮刮刀可用于混合原料或是刮面糊，可以将打蛋盆、锅壁上的面糊或是酱汁刮得更加干净。既方便又好用，是烘焙必不可少的工具。

刮板，可以将操作台上残留的面团、面糊铲干净，也用于切割面团。刮板有塑料和金属两种，后者更锋利些。在制作面包面团或是塔皮面团时经常使用。

毛刷

用来涂抹奶油、为面团刷蛋液、为蛋糕刷糖浆等，建议多准备几把，针对性地使用。



油纸

烤蛋糕时铺垫在模具内，一次性的，很方便也很便宜，免去使用后清洗的麻烦。

锡纸

烤面包或饼干等含油量大的两点都会用到，也可加盖在糕点表面防止过度上色，可以反复使用，一般超市都能买到。

油布

铺在烤盘上起防粘作用，可反复使用，每次用完清洗干净晾干即可。

硅胶垫

耐高温，防止面糊粘黏，烤制马卡龙时必备。

保鲜膜

用于保持食物湿度，防止面团或是蛋糕胚因长期接触空气而表面风干。

擀面杖

多为木制，擀面皮、面团时使用。

排气棒

为面包面团整形前排出气体。





锯齿刀

用来为吐司面包切片。

水果刀

刀刃较薄，可用来切蛋糕、水果或是蔬菜。

小刀

切割面皮造型时使用，选择较为锋利的，这样切割的纹路才工整，烘烤出来的样子也更漂亮。

剪刀

可以用来裁剪烘焙纸，还有原材料的塑料包装等。

三角齿形刮板

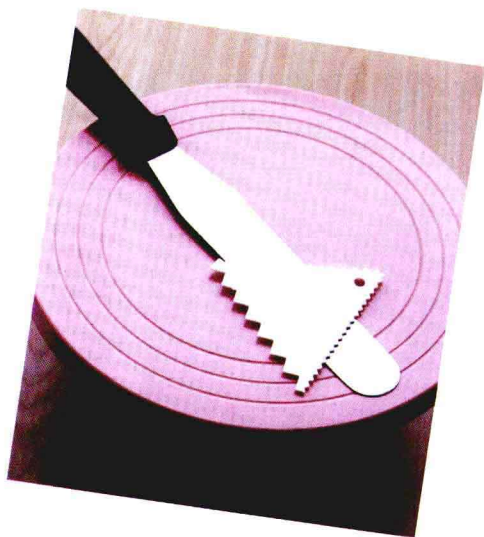
蛋糕裱花使用，在打发的奶油上画出锯齿形条纹。

蛋糕抹刀

蛋糕裱花使用，能均匀抹平蛋糕上的奶油。

蛋糕转台

台面可以旋转，方便为蛋糕涂抹奶油，挤花等装饰。



裱花工具

裱花嘴的种类很多，可以挤出各种不同花型的奶油花做糕点装饰，多齿花嘴还可以用来挤奶油曲奇，平口的可以用来挤手指饼，还有专门为泡芙注入馅料的花嘴，种类和尺寸都有很多种，可以根据需要选购。

裱花袋是与裱花嘴搭配使用的，裱花袋有塑料的、布制的、硅胶的。

烘焙模具

圆模

做蛋糕必备的模具，除此之外圆模也可用来做花型面包等。建议初学者至少要准备6寸和8寸两个圆模，最好选择活底模，方便脱模还能当慕斯圈用。



戚风蛋糕模

专用来制作戚风蛋糕，中空如烟筒造型，更有助于戚风蛋糕成型。

慕斯圈

做慕斯蛋糕、奶油蛋糕、饼干等都会用到，脱模方便，形状多样，可按喜好购买。



塔模/派模

用来制作塔、派类西点，有不同的尺寸、花边和材质，可以根据个人需要购买。



重油蛋糕模

矩形模主要用于制作磅蛋糕，略呈广口，尺寸有很多种，最好选择不粘材料的，可以更有利于脱模。花型模同样适用于磅蛋糕，还可以用来做面包，因内部造型较为复杂，要选择不粘涂层的，并且使用前需要涂油撒粉，做防粘处理，依据个人喜好购买，不是烘焙必备模具。





布里欧修模

主要用来制作布里欧修面包，也可用来制作其他面包或是糕点。

费南雪模

又叫金砖模，费南雪蛋糕专用模。

玛德琳模

专用来制作玛德琳小蛋糕，有金属模和硅胶模两种，金属模受热更均匀，上色效果好，硅胶模则更方便脱模。

各种硅胶模

环保且脱模方便，面糊、慕斯、果冻等都可以使用，优点是脱模方便，缺点是在烘烤面糊类蛋糕时上色效果较差。切勿用利器切割表面，也不能在火上直接加热。



饼干模

塑造饼干造型时用，材质有塑料的和金属的，造型多样。



耐高温瓷器

质地厚实，有保温功效，可以用来烤舒芙蕾、蒸烤布丁等。

耐高温玻璃

用途与耐高温瓷器一样，除了加热甜点外，因本身透明的材质，还可以用来制作果冻、慕斯、各式奶油酱等冷甜点，更具视觉效果。

耐高温纸杯/纸托

可以做小蛋糕还有面包，花色花样很多，薄纸托不能独立烘烤，需搭配模具使用。



烘焙原料

鸡蛋

没有鸡蛋就没有糕点的存在，无论是蛋糕、饼干、奶油酱还是慕斯等，都离不开它。



粉

因蛋白质含量的不同，粉的种类及用途也有所不同。

低筋面粉：蛋白质含量7%~9%，多用来做蛋糕、小西点等，但容易吸收空气中的湿气而结粒，使用前必须先过筛。判断低粉的方法：取适量低粉，捏在手中时会成团，不易松散。

中筋面粉：蛋白质含量9%~12%，多用于制作馅饼和一些中式糕点。

高筋面粉：蛋白质含量11%~13%，是面包的主要原料，又叫“面包面粉”，所产生的面筋，使得面包更具口感与嚼劲，一般防粘用的手粉也多为高筋面粉。判断高粉的方法：取适量高粉，用手捏成团，手一展开即会松散。

玉米淀粉：简称“玉米粉”，有些配方中用它代替部分面粉，使蛋糕组织更细腻柔软。因为玉米淀粉没有“筋”，所以加入它会降低面粉的筋度。如果买不到低粉，可以在普通面粉（即中粉）中加入20%的玉米淀粉使用。除此之外它还可作为勾芡调化材料，加热至65℃即产生凝胶作用，可用于做派馅、布丁馅等。

杏仁粉：用生杏仁研磨而成，颜色淡黄，无味，可增加西点的风味和香气。

糖

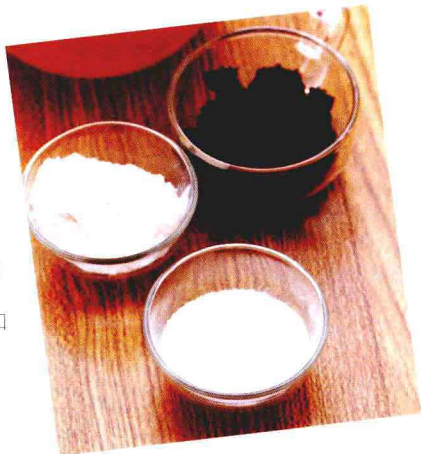
糖在烘焙中的作用不容小视，它不光是单纯地增加甜度，它可以帮助打发全蛋或蛋白，使其更持久地形成浓稠的泡沫状，还可帮助打发的黄油呈蓬松的羽毛状，能使蛋糕组织柔软细致。

砂糖：烘焙常用的是细粒的砂糖，可快速溶解，与面糊搅拌时较易溶解均匀，能吸附较多的油脂，可产生较均匀的气孔组织，可使蛋糕上色、保湿及延长保存时间。粗砂糖结晶颗粒稍大，不易氧化，可做日式烧果子。一般超市都能购买到。

糖粉：糖经研磨成粉状，一般糖粉内均加入3%左右的淀粉，防止结块，添加在饼干面糊中可使成品较不易松散，也可用于装饰。

红糖（黑糖）：含有浓郁的香气，用来制作风味较重的蛋糕和西点。

蜂蜜：天然的糖浆，有保湿作用，增加成品的风味。





脂质和乳制品

奶油：也叫黄油、牛油，从牛奶中提炼出来的。分有盐和无盐两种，无盐的味道比较新鲜且较甜，更适合烘焙使用。奶油是大部分面糊、面团、各式奶油酱和糖果中必不可少的原料。

酥油：从植物中提炼出来的人造奶油，多用来制作起酥类中式酥皮点心。

猪油：由猪的脂肪提炼出来，同酥油一样用于制作中式酥点，与酥油相比气味更香，口感更好。

液态油：有色拉油、橄榄油、花生油、香油等，可用于制作蛋糕和中式饼皮，或是用于油炸。

鲜奶油：又叫稀奶油、淡奶油，白色液体状，脂肪含量在30%~40%，多用于制作慕斯、冰激凌等，奶油加糖打发后成为鲜奶油香醍，可用来做蛋糕装饰。鲜奶油需冷藏保存，4℃最佳，开封后应尽快用完。此外还有植物性鲜奶油，相比动物性鲜奶油价格更低廉且更容易被打发，但口感和营养含量都较差。

酸奶油：是稀奶油经乳酸菌发酵制成的奶油。常与淡奶油或奶油奶酪搭配制作糕点。

酸奶：是牛奶经过菌种培养而成，呈凝稠状，有很多种口味，烘焙时选择原味的最佳，常被拿来制作清凉类点心。

炼乳：呈乳白色浓稠状，是鲜奶加糖、加热蒸发后提炼制成的含糖的浓缩奶制品，可使面糊或面团增加湿润度。

奶油奶酪：最常见的一种软质奶酪，是鲜奶油经过细菌分解所产生的奶酪及凝乳处理后所制成的，奶香浓郁，适合制作蛋糕、慕斯、冰激凌和舒芙蕾等甜品，也可用于馅料的制作。

马斯卡彭奶酪：意大利生产的新鲜奶酪，乳脂肪含量80%，是制作提拉米苏不可缺少的原料。

奶粉：可使产品均匀细致、柔软、富有弹性和光泽，还可增加浓醇的奶香味。可分为全脂、半脂和脱脂。

芝士粉：也称乳酪粉、奶酪粉，是由天然芝士经过粉碎工艺制造而成的，外观类似奶粉，呈乳白色。用于点心制作中增加风味。

黄金乳酪粉：纯天然金红乳酪磨制，比传统芝士粉更加细腻、浓郁，用于点心制作中增加风味以及上色。

牛奶：可提高蛋糕和西点的品质，增加产品外表的色泽、口感及香味，增加蛋糕的水分，使其组织更加细腻。



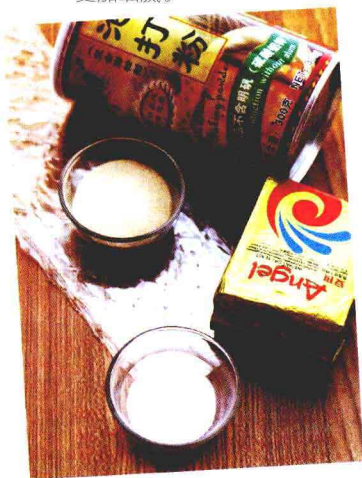
膨胀剂和凝固剂

泡打粉：简称B.P.粉，具有膨胀作用，使蛋糕内部组织有弹性，口感较细密，烘焙中最好使用不含明矾的双效泡打粉。

小苏打粉：呈细白的粉末状，遇水、热或其他酸性产品中中和，会产生膨胀作用，尤其用在巧克力甜点中，酸碱中和后使成品颜色变深。

即溶酵母粉：呈微小的颗粒状，用于面包、馒头等发面类点心中，可与其他材料混合制作，制作面包时需选用耐高糖的高活性酵母。应置于不透光的容器中冷藏保存。

吉利丁：有粉末状和透明片状两种，用途大致相同。鱼胶片是经脱色去腥处理制成，适合做慕斯、巴伐露、果冻布丁、奶酪等甜点。



可可与巧克力

可可粉：将除去部分脂质的可可块磨成粉，形成苦甜的低脂可可粉或是一般的可可粉，可混入各种面团中，也可掺水拌匀后用来制作可可与巧克力、布丁、饮品、雪糕等，还可作为装饰使用。

耐高温巧克力豆：耐烤耐高温，可直接加入面团或面糊中烘烤，以增加成品的口感。

巧克力：可用来制作奶油酱、慕斯、蛋糕等甜点，因可可含量不同，大致分为牛奶巧克力、苦甜巧克力和黑巧克力，可可含量越高品质越好，55%~70%可可含量的巧克力更多用于烘焙中。

白巧克力：可可含量占20%，添加牛奶和糖制成，通常还会添加香草精调味，适合直接食用，可用来制作点心，并可以用在装饰上。

巧克力酱：可直接食用，也可用于调味、淋酱、饮品、抹酱、夹心或是装饰等。



香料与其他粉末状物

香草荚/香草精：有着非常香甜的味道，可以去除牛奶和蛋液中的腥味，并增加西点的香味。

食用香精：班兰香精、玫瑰香精、咖啡香精等，为西点增加特有的芳香，同香草精一样，使用时不要过量，每次用几滴就好。

其他：抹茶粉、咖啡粉、草莓粉、紫薯粉、红曲粉等，可揉入面团或混入面糊、馅料中，为成品增色增加风味，也可撒在成品表面做装饰，增加口感。

除此之外还有辣椒粉、黑胡椒粉、比萨草、罗勒、薄荷叶、肉桂粉等，多用于西式料理调味或是糕点中增加独特风味用。

调味剂

盐：用来调味或增加风味，还可增加面团的韧性和弹性，或是中和过度的甜味。

坚果

种类繁多，营养价值丰富，可酌量

添加入面糊或面团中，增加成品口感和风味，也可做表面的装饰用。

水果干

同坚果一样，可添加在面糊或

是面团中增加风味，也可用于装饰。



酒

西点用酒有朗姆酒、白兰地、橙酒、咖啡蜜酒、葡萄酒等。酒在糕点中可以去腥除味，并增加点心风味。如平时使用量较小的话可以选择购买小瓶。

其他

海苔碎、芝麻、亚麻籽、黑樱籽、南瓜子等可以增加成品风味，或是作为装饰使用。可随个人喜好选择使用。

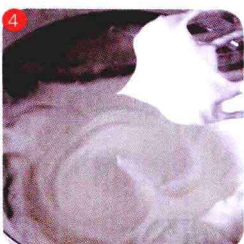
豆沙馅、栗子酱、黑芝麻酱、花生酱、果酱等，可以自己制作也可在一般商店找到，自制酱类放入瓶中经高温消毒后冷藏保存，豆沙馅、栗子酱、蜜豆等可冷冻保存较长时间。



法式蛋白霜

做法:

1. 蛋白打至粗泡。
2. 打蛋器先低速后高速搅打，中途分次加入细砂糖。
3. 打到蛋白霜纹路开始清晰时观察其状态，若此时提起打蛋器，蛋白霜呈流动性的长长尖钩，代表已经打到湿性发泡。
4. 改低速搅打，并要随时观察状态，直到能拉出小小的尖钩即可，此时即为完成阶段。



材料:

- ★ 蛋白60克、细砂糖30克

Tips:

- 法式蛋白霜多用于混合面糊，使用率极高，学习烘焙必须要掌握。
- 放蛋白的盆要保持干净，不能有油、水以及蛋黄液等杂质。

意式蛋白霜

做法:

1. 蛋白打至中性发泡。
2. 糖和水混合，小火加热至120℃。
3. 糖水倒入打好的蛋白霜中，边倒边不停地搅打。
4. 提起打蛋器，打好的意式蛋白霜表面光滑，有个长长的倒三角钩。

材料:

- ★ 水22克、细砂糖73克、蛋白40克

Tips:

- 意式蛋白霜多用于奶油酱或慕斯，相比法式蛋白霜更稳定，不易消泡，可增加慕斯或是奶油酱的分量，使其口感更绵密湿润。
- 混合糖浆和蛋白霜时，要边倒糖浆，边不停搅拌蛋白，搅拌到用手摸打蛋桶的底部不烫手即可，制作好的意式蛋白霜表面十分光亮。



香草全蛋海绵蛋糕胚体

材料：

- ★ 34厘米×38厘米的烤盘
- ★ 鸡蛋6个、细砂糖150克、香草精1勺、低粉150克、牛奶20毫升、黄油20克

Tips:

- 鸡蛋倒入打蛋器中，下面垫一盆温开水，鸡蛋更容易打发。
- 打发好的全蛋面糊很细腻，勾起部分面糊慢慢滴落后不易消泡。
- 蛋糕烤到用手轻拍蛋糕体表面没有明显的“沙沙”声即可。
- 烤好的蛋糕冷却后，可用保鲜膜包裹好冷藏保存。

做法：

- 1.鸡蛋加入糖隔热水打发。加入1勺香草精搅拌均匀。
- 2.分2次筛入低粉翻拌均匀。
- 3.黄油和牛奶混合加热至黄油完全溶化。取少量面糊倒入黄油牛奶中拌匀。
- 4.黄油牛奶再倒回剩余的面糊中翻拌均匀。烤盘铺油纸，倒入面糊，轻振几下，入烤箱180℃烤25分钟左右。

焦糖奶油

材料：

- ★ 细砂糖60克、水30克、淡奶油60克

做法：

- 1.将糖和水混合，加热。
- 2.煮至糖水呈焦色，锅内开始冒烟即可。
- 3.加入淡奶油。
- 4.熄火后快速混合均匀。
- 5.晾凉后倒入干净的密封容器中保存。

Tips:

- 焦糖奶油可以多煮一些，放入干净密封的容器中冷藏保存，使用时提前拿出放在室温中静置1天即可，当抹酱、做蛋糕、面包都可以，用途很多的！
- 煮焦糖奶油时，淡奶油如果是冷藏保存的，一定要提前取出放在室内回温，不要用凉奶油，否则加入糖浆时容易溅起。

