



舌尖上的生活
家常美食

专门为烘焙爱好者打造的零失败指导手册，手把手教你成为烘焙达人！

色 香 味 形

烘焙大全

黎国雄 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



烘焙大全

黎国雄 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

烘焙大全 / 黎国雄主编. —北京: 北京联合出版公司, 2014.4

ISBN 978-7-5502-2697-5

I . ①烘… II . ①黎… III . ①烘焙—糕点加工 IV . ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 035355 号

烘焙大全

主 编: 黎国雄

责任编辑: 徐秀琴

封面设计: 韩立强

版式设计: 韩立强

责任校对: 杨思思

美术编辑: 北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 90 千字 820 毫米 × 1092 毫米 1/16 15 印张

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2697-5

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



前言

烘焙，简直是一种魔法，想想看，你可以仅凭一双巧手、一只烤箱，便把原本其貌不扬的面粉、奶油等食材变成一个让人惊艳又垂涎的蛋糕，或者一罐浓香四溢的饼干，或者一只松软可口的面包……这就是妙手烘焙的“魔力”！

很多人都以为烘焙是很难的事，只有专业的糕点师才能做出美味的烘焙糕点，其实不然，只要你找到配方，备好所需材料和工具，按照正确的步骤操作，就可以在家中坐享香浓可口又安全卫生的糕点。而这本书就是要为你敲开烘焙世界的大门，将烘焙的“魔法棒”交到你手中。

这是一本专门为烘焙爱好者打造的零起点图书，全书分为六部分，除第一部分讲解烘焙基础知识外，其他各部分以“分步详解”的形式依次介绍了饼干、蛋糕、面包、西点和中式点心近 160 种烘焙糕点的制作方法，教授详实，易学易做。每款糕点还配有精美成品图，色香味诱惑呼之欲出，让人爱不释手。值得一提的是，每款糕点的步骤详解中，还附有对应的制作过程示范图片，与详细的文字说明相得益彰，保你一学就会，轻松上手。并且，为了帮助你合理安排时间，各款糕点都标出了所需时间，让你一目了然，容易控制。同时，每款糕点还提供了细致贴心的制作要点提醒，将本款糕点制作过程中较容易疏忽的关键点一语点破，助你少走弯路，一次成功。全书编排得当，化繁为简，你可以先从较为简单的饼干、蛋糕、面包入手，熟练之后能够触类旁通，同类糕点自不必说，较难操作的酥、派、挞等糕点也可以轻松掌握，随手制成。

烘焙的“魔法棒”变出的不仅是美味点心，更是美好温馨的生活。只要跟随本书的步伐，相信自己，勇敢地伸出妙手，你就会慢慢发现烘焙的奥妙，也会在家人、朋友品尝你亲手做出的美味蛋糕、饼干、面包、点心时，享受到烘焙“魔法”的乐趣！



目录



1 第1部分 烘焙基础知识和实用技巧

- 烘焙的文化·····2
- 烘焙常用原料与工具·····3
- 烘焙常见问题·····5
- 新手烘焙攻略·····6
- 面包保存方法及保质期·····8

2 第2部分 饼干

- 马卡龙饼干·····10
- 椰奶饼干·····11
- 陈皮饼干·····12
- 奶香薄饼·····13
- 腰果巧克力饼·····14
- 香芋奶油饼·····15
- 椰香脆饼·····16
- 可可薄饼·····17
- 腰果粒饼干·····18
- 樱桃曲奇·····19
- 夏威夷饼·····20
- 巧克力曲奇饼·····21
- 杏仁粒曲奇饼·····22

- 薰衣草饼·····23
- 马赛克饼·····24
- 咖啡椰子条·····26

3 第3部分 蛋糕

《基础蛋糕体》

- 欧机主教蛋糕体·····29
- 柠檬蛋糕体·····30
- 杏仁蛋糕体·····31
- 板栗蛋糕体·····32
- 黑巧克力蛋糕体·····33
- 沙哈蛋糕体·····34
- 布朗尼蛋糕体·····35
- 瑞士卷轻彼士裘伊蛋糕体·····36
- 咖啡杏仁彼士裘伊蛋糕体·····37

《简易蛋糕》

- 乳酪马芬蛋糕·····39
- 重油蛋糕·····40
- 沙拉可可蛋糕·····41
- 哈雷蛋糕·····42
- 菠萝奶油蛋糕·····43
- 香蕉酸奶蛋糕·····44
- 瓜子蛋糕·····45

《戚风蛋糕》

- 肉松夹心蛋糕·····47
- 雪梨戚风蛋糕·····48
- 玫瑰糖蛋糕卷·····49

- 虎纹皮蛋糕·····50
- 全麦蛋糕·····51
- 斑马蛋糕卷·····52
- 杏仁戚风蛋糕·····54
- 木纹皮蛋糕·····56

《芝士蛋糕》

- 花生酱芝士蛋糕·····59
- 原味芝士蛋糕·····60
- 夏威夷果芝士蛋糕·····61
- 轻芝士蛋糕·····62
- 桂花芝士蛋糕·····63
- 草莓芝士蛋糕·····64
- 香橙优格芝士蛋糕·····66
- 巧克力焦糖芝士蛋糕·····68
- 咖啡芝士蛋糕·····70

《慕斯蛋糕》

- 咖啡慕斯蛋糕·····73
- 茉莉花茶慕斯蛋糕·····74
- 西米慕斯蛋糕·····75
- 樱桃慕斯蛋糕·····76
- 牛奶慕斯蛋糕·····77
- 木瓜椰奶慕斯蛋糕·····78
- 柠檬慕斯蛋糕·····79
- 香蕉巧克力慕斯蛋糕·····80
- 帕菲慕斯蛋糕·····81
- 日风抹茶慕斯·····82
- 菠萝椰浆慕斯·····84

《装饰蛋糕》

- 叮当猫·····87
- 威士忌蛋糕·····88
- 沙威雨蛋糕·····89

挪威黑森林蛋糕·····	90
彩虹柳橙蛋糕·····	92
欧式草莓甜蜜蛋糕·····	94

4 第4部分 面包

《馅料和馅皮》

椰蓉馅·····	96
鸡尾馅·····	96
苹果馅·····	97
巧克力馅·····	97
椰子馅·····	98
流沙馅·····	98
乳酪馅·····	99
椰奶提子馅·····	99
乳酪克林姆馅·····	100
蛋黄酱·····	100
蒜蓉馅·····	101
黄金酱·····	101
沙拉酱·····	102
紫香面糊·····	102
泡芙糊·····	103
酥菠萝·····	103
香酥粒·····	104
松酥粒·····	104
菠萝皮·····	105
广式菠萝皮·····	106
起酥皮·····	107

《主食面包》

胡萝卜营养面包·····	109
中法面包·····	110
燕麦面包·····	111
法式芝麻棒·····	112
全麦长棍面包·····	114

《花色面包》

洋葱芝士面包·····	117
蜜豆黄金面包·····	118
美式提子面包·····	120

芝士可松面包·····	122
双色和香面包·····	124
瑞士红豆面包·····	126
红豆辫子面包·····	128
毛毛虫面包·····	130
维也纳苹果面包·····	132
椰子丹麦面包·····	134
椰奶提子丹麦面包·····	136

《吐司》

提子核桃吐司·····	139
三文治吐司·····	140
香菇芝士吐司·····	142
香橙吐司·····	144
培根芝士吐司·····	146

《调理面包》

香芹热狗面包·····	149
番茄热狗丹麦面包·····	150
火腿蛋三文治·····	152
焗烤肉松三文治·····	154
起酥肉松面包·····	156
培根芝士三文治·····	158

5 第5部分 西式点心

《挞》

奶油水果挞·····	163
雪花牛奶挞·····	164
蛋挞·····	165
焦糖坚果挞·····	166
杏仁芝士挞·····	167
奶酥挞·····	168
泰坦苹果挞·····	170

《派》

香蕉乳酪派·····	173
乡村水果派·····	174
柠檬派·····	176
无花果杏仁派·····	178

鸡肉派·····	180
荷兰乳酪派·····	182

《酥》

红豆包心酥·····	185
草莓拿破仑酥·····	186
蓝莓酱酥·····	188
菠萝酥·····	190
和味酥·····	192
红豆酥条·····	194

《布丁果冻》

椰果芒果冻·····	197
火焰布丁·····	198
巧克力软心布丁·····	199
蓝莓酸奶冻·····	200
意大利奶酪布丁·····	201
草莓优格冻·····	202

6 第6部分 中式点心

《酥》

豆沙蛋黄酥·····	205
豆沙酥饺·····	206
雪梨酥·····	207
叉烧酥·····	208
蚬壳酥·····	210
螺旋香芋酥·····	212
菊花酥·····	214
千层莲蓉酥·····	216
金盖酥·····	218

《饼》

香葱烧饼·····	221
鸡仔饼·····	222
芝麻烧饼·····	223
五仁酥饼·····	224
叉烧烧饼·····	226
老婆饼·····	228
芝麻酥饼·····	230

第 1 部分

烘焙基础知识和实用技巧

想

在爱人生日时或者在节日里为家人、孩子、朋友送上自己制作的糕点吗？只要准备好本章节里的基本原料和制作工具，按照书中的制作方法自己慢慢学习，你就可以烘焙出精致的美味糕点。





烘焙的文化

现在，烘焙食品受到了千家万户的喜爱，烘焙文化是怎么形成的呢？下面我们就一起来了解一下吧！



何谓烘焙食品

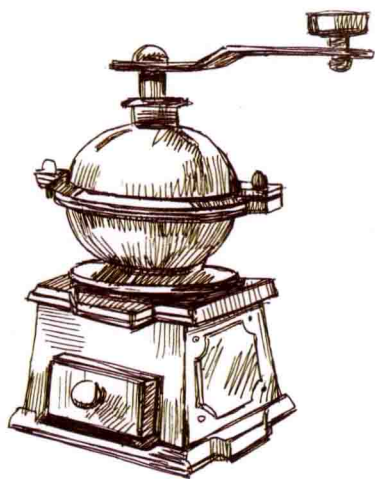
在世界绝大多数国家中，无论是人们的主食还是副食品，烘焙食品都占有十分重要的位置。“烘焙”可以说是舶来名词，来自“baking”，即经烘烤加工的谷类食品，通常被理解为面包那样的西式糕点。简言之，烘焙食品是以粮、油、糖、蛋等为原料基础，添加适量辅料，并通过和面、成型、焙烤等工序制成的口味多样、营养丰富的食品。



烘焙食品的由来

史料记载，烘焙食品的起源是来自古代埃及人。埃及人最早发现并采用了发酵的方法来制作烘焙食品——面包。当时古埃及人已经会用谷物制作各种食品，例如将捣碎的小麦粉掺水和土豆及盐拌在一起调制成面团，然后放在土窑内烘烤，

很可能当时有一些面团剩余下来，自然地利用了空气中的野生酵母，形成了发酵，当人们用这些剩余的发酵面团制作食品时，惊奇地发现，面包变得松软而有弹性。最初埃及



人所使用的烤炉是一种用泥土筑成的圆形烤炉，它上部开口，使空气保持流通，底部生火，待炉内温度达到相当高时，将火熄灭，拨出炉灰，将调好的面团放入炉底，利用炉内余热烤熟。用这种炉烤出的面包风味纯正，香气浓郁，很受消费者欢迎，而这种工艺也一直流传至今。



烘焙食品的特点与地位

烘焙食品不仅营养丰富，更具有其他食品难以比较的优势。小麦粉特有的面筋成分，使得烘焙食品可以加工成品种繁多、风格各异的很多款式，由于便于保存和食用，品种丰富且不断推陈出新，使它备受青睐。除传统的普通烘焙食品外，近些年又出现了强化营养、注重保健功能的烘焙食品。例如，荞麦保健蛋糕、螺旋藻面包、高纤维面包、全麦面包、钙质面包、全营养面包等，既可以在饭前或饭后作为茶点品味，又能作为主食。以上种种优点，使烘焙食品成为现代人最喜爱的食品之一。

在欧美国家，烘焙食品在人们的生活中占有极其重要的地位。几乎每一位家庭主妇都会做蛋糕和点心。每当亲朋好友聚会之时，主人往往会给客人献上自制的蛋糕或苹果派。漫步街头，自产自销的烘焙糕点店比比皆是，随时可买到新鲜的面包、蛋糕和点心。因此，烘焙工艺不仅是烹饪的组成部分，而且已经成为一种独特的食品文化。





烘焙常用原料与工具

制作蛋糕的原料丰富多样，人们往往看得眼花缭乱而掌握不到要领，尤其是新手更容易手忙脚乱。不过，只要参照以下给出的原料，就可以轻松地准备好所有需要的蛋糕原料，即使是毫无经验的人也不必慌张了。



砂糖

说到制作糕点的主要材料，糖在烘焙中的作用不容小视，它的作用不光是单纯地增加甜度那么简单，它还可以帮助打发全蛋或蛋白形成更持久的浓稠的泡沫状，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，并可使蛋糕上色、保湿及延长保存时间。制作时最好选颗粒较小的精致细砂糖，效果更佳。



油脂

是油和脂的总称，一般在常温下呈液态的称为油，呈固态或半固态的称为脂。油脂在食品中不仅有调味作用，还能调高食品的营养价值。制作过程中添加油脂，还能大大提高面团的可塑性，并使成品柔软光亮。



面粉

面粉是制作蛋糕的主要原料，其品种繁多，在使用时要根据需要进行选择。面粉的气味和滋味是鉴定其质量的重要指标。好面粉闻起来有新鲜的香味，嚼起来略具甜味。凡是有酸味、苦味、霉味的面粉都属变质面粉。



乳品

乳品中的脂肪带给人浓郁的奶香味。在烘烤蛋糕时，乳品能使低分子脂肪酸挥发，奶香更加浓郁，使蛋糕更具风味。同时，乳品中含有丰富的蛋白质和人体所需的氨基酸，维生素和矿物质也很丰富。而面粉中的蛋白质是一种不完全蛋白质，缺少赖氨酸、色氨酸和蛋氨酸等人体所需的氨基酸，所以，在蛋糕中添加乳品，可以提高食用的营养价值。



蜂蜜

糕点中添加蜂蜜后，不仅能给这些食品增添风味，还能改良品质。蜂蜜中含有大量的果糖，有保湿的作用，使糕点保持松软、不变干，这个特性在低温和干燥的环境中显得更为重要。



鸡蛋

鸡蛋是蛋糕中不可或缺的基本材料之一，它有着起泡作用和保气功能，经过一番打搅之后能将空气吸收而保住空气，使其体积增加数倍，再经烘烤时不需要添加酵母或其他化学膨大剂就能达到膨胀数倍的效果。除了能使蛋糕膨大之外，鸡蛋还有改善糕体质地、促进凝固等作用。



可可粉

有 高脂、中脂、低脂和经碱处理、未经碱处理等数种，是制造巧克力蛋糕必需的材料。由于可可粉为酸性，大量使用会使蛋糕带有酸味。因此，可使用少量的苏打粉作为中和剂，还能起到使巧克力蛋糕颜色加深的作用。



和面机

和 面机又称拌粉机，主要用来拌和各种粉料。它主要由电动机、传动装置、面箱搅拌器、控制开关等部件组成，利用机械运动将粉料、水或其他配料制成面坯，常用于大量面坯的调制。和面机的工作效率比手工操作高510倍，是面点制作中最常用的机器设备。

注意事项：

不要将过多的原料放进和面机，以免高负荷运转对机器造成损坏。



打蛋机

打 蛋机又称搅拌机，它由电动机、传动装置、搅拌桶等组成，主要利用搅拌器的机械运动搅打蛋液、调味酱汁（沙司）、奶油等，一般具有分段变速和无级变速功能。多功能的打蛋机还兼有和面、搅打、拌馅等功能，用途较为广泛。打蛋器可以将鸡蛋的蛋清和蛋黄打散充分融合成蛋液，单独将蛋清和蛋黄打到起泡，可使搅拌的工作更加快速、均匀。

注意事项：

- ① 机器设备必须有接地线保护，操作安全。
- ② 保持机器工作平稳，不可整机在晃动下工作。
- ③ 不可以用水冲洗设备。
- ④ 不可超量搅拌。
- ⑤ 搅拌馅料时，请用5挡以下功率搅拌。



不锈钢盘

用 于装盛液体材料，使材料易于搅拌。

注意事项：

每次用完后应清洗干净。



量杯

杯 壁上有标示容量，可用来量取材料，如水、油等，通常有大小尺寸可供选择。



模具

大 小、形状各异，制作不同形状面包时选取对应的模具。

注意事项：

应选择合适大小的模具，并注意保持模具的清洁。



发酵箱

发 酵箱为面团醒发专用，能按要求控制温度和湿度。发酵箱型号很多，大小也不相同。发酵箱的箱体大都为不锈钢材料。发酵箱的工作原理是靠电热管将水槽内的水加热蒸发，使面团在一定温度和湿度下充分地发酵、膨胀。



毛刷

多 为羊毛制品，用于在烤模内壁刷油以防止粘黏，或者在烘焙前给面包刷蛋液、果胶或水分。





烘焙常见问题

烘焙过程中需要相当的细致、耐心和经验，才可以制作出美味的成品。然而，无论是新手还是有经验者，都难免出现这样那样的问题，导致烘焙成果不理想。下面列举出几个烘焙的常见问题，让你在制作过程中少走弯路。



用蛋糕油制作海绵蛋糕，为什么出炉后有时会出现塌陷？

这种现象的出现大多是由于按传统方法搅拌（最后加面粉的方法）却搅拌不足。有蛋糕油存在，面糊中有很多空气，如果最后加入面粉没有充分搅拌，就会出现面粉搅拌不足，面糊内空气太多，面筋形成太少，故烘烤时蛋糕会下塌。如果用直接法搅拌，出现这种情况则是水分太少、面糊过稠而引起的，多加水或油可以解决这一问题。



面包放入醒发箱后，不是向上鼓，而是向四周摊泻，是什么原因？

面包还在醒发过程中，前段时间面团应该往上涨，然后周边也变大，如果面团不往上涨而泻大，原因主要是面团的保气能力大，面筋的弹性降低，而延伸性太好。这种情况的出现有如下几种可能：

- ①面粉的品质太差，面筋含量不足。
- ②面团搅拌过度或是压面次数太多，把面筋打断或压断了。

- ③面团的配方中柔性原料（油、水、糖等）太多。
- ④若用了二次发酵法，可能是面种发酵过度或是面种面粉用量太大，发酵时间过长。



制作海绵蛋糕时，蛋糊没有达到理想的起发度，可否继续加蛋糕油？

蛋糕油是一种表面活性剂，其作用是降低蛋膜的表面张力，使空气容易进入面糊内。但是，当外界条件不理想或者蛋糕油用量不足时，自身效果会降低，即蛋糊充气不足。如果搅拌一段时间后发现蛋糊打不起来，再补加蛋糕油，其作用就不那么明显了。



制作泡芙要注意哪些问题？

面粉要过筛，以免出现疙瘩。
面团一定要烫透、烫熟，不能出现糊底的现象。
分次加入鸡蛋时，面糊必须搅拌均匀并上劲，否则会起砂，影响质量。
面糊的稀稠要适当，太稀或太稠都会影响制品的起发度。

烤盘不能刷油过多，最好用高温布垫底。
制品间的距离要适当，防止成品粘连。
烘烤过程中不能中途打开烤箱门。



新手烘焙攻略

在厨房里，烘焙正日益成为人们常用的烹饪手段之一，那么，烘焙究竟有哪些奥妙？



先从认识面粉开始

做面包需要用高筋面粉，这是面包组织细腻的关键之一。高筋面粉指面粉中蛋白质含量特别高者，一般在11.5%以上，平均可以达到13%。

饺子粉不是高筋面粉，它的蛋白质含量大多在10%~11%之间，达不到高筋面粉的标准，仍属于中筋面粉的范畴。但是，它是中筋面粉中蛋白质含量最高的粉类，所以，在没有高筋面粉的情况下，可以用它代替，作为权宜之计。

如何判断面粉的筋度呢？有一个最简单的办法：抓一把面粉，用手捏紧成块状，松开手，如果面粉立刻散开，就证明筋度很高；如果面粉还保持为块状，则证明筋度很低。



最重要的步骤之一：面团的搅拌

在面包的制作过程中，面团的搅拌与面团的发酵处于同等重要的地位，同时影响着面包制作的成败。

搅拌，就是我们俗称的“揉面”，它的目的是使面筋形成。面筋形成过程以及它在面包制作中所起的作用如下：

面筋是由小麦蛋白质构成的致密、网状、充满弹性的结构。面粉加水以后，通过不断地搅拌，面粉中的蛋白质会渐渐聚集起来，形成面筋。搅拌得越久，面筋形成越多。而面筋可以包裹住酵母发酵所产生的空气，形成无数微小的气孔，经过烤焙以后，

蛋白质凝固，形成坚固的组织，支撑起面包的结构。所以，面筋的多少决定了面包的组织是否够细腻。面筋少，则组织粗糙，气孔大；面筋多，则组织细腻，气孔小。这也是做面包要用高筋面粉的原因。只有高含量的蛋白质，才能形成足够多的面筋。

要强调的是，只有小麦蛋白可以形成面筋，这是小麦蛋白的特性。其他任何蛋白质都没有这种性质。所以，只有小麦粉有可能做出松软的面包。其他黑麦粉、燕麦粉、杂粮粉等等，都无法形成面筋，它们必须与小麦粉混合以后才可以做出面包。有些烘焙师会使用100%的黑麦粉制作面包，但这种面包质地会十分密实，因为没有面筋的产生，无法形成细腻的组织。

揉面是个很辛苦的工作。为了产生足够多的面筋，我们必须在揉面上花大量的力气。制作不同的面包，面需要揉的程度也不同。如果用机械搅拌，则搅拌过度也是一种常见的情况。面团揉到完成阶段以后，如果仍继续搅拌，面筋会断裂，面团变软变塌，失去弹性，最终会导致成品粗糙。因此，应该尽量避免搅拌过度。

有些配方的面团含水量很大，非常黏手，用手揉是十分困难的。这时候可以借助擀面杖来搅拌，但会非常费力气。因此，即使你喜欢并且坚持用手揉面，买一个和面机帮助你也是必要的。



最重要的步骤之二：面团的发酵

发酵是一个复杂的过程，简单来说，就是酵母分解面粉中的淀粉和糖分，产生二氧化碳气



体和乙醇，二氧化碳气体被面筋所包裹，形成均匀细小的气孔，使面团膨胀起来。

发酵需要控制得恰到好处。发酵不足，面包体积会偏小，质地也会很粗糙，风味不足；发酵过度，面团会产生酸味，也会变得很黏，不易操作。

下面说说一次发酵、中间发酵与二次发酵。

除非时间非常仓促，我们可以搅拌好面团，整形进行一次发酵后就烤焙，其他时候都需要进行二次发酵。因为一次发酵的产品，无论组织和风味都无法和二次发酵的产品相提并论。

长时间的发酵会增加面包的风味，因此有些配方使用冷藏发酵，通过低温长时间发酵，得到别具口感的面包。但冷藏发酵有一个缺点，就是发酵时间不易控制，容易导致发酵过度或者发酵不足。如今这个问题有了解决的办法，那就是将冷藏发酵与中种法结合，单纯的冷藏发酵方法则不再使用。

第一次发酵，怎么判断是否已经发酵好了呢？普通面包的面团，一般能发酵到22.5倍大，用手指蘸面粉，在面团上戳一个洞，洞口不会回缩就表示发酵好了；如果洞口周围的面团塌陷，则表示发酵过度。

第一次发酵完成后，我们需要给面团“减减肥”。

把“变胖”的面团排气，让它重新“瘦”下来，然后分割成需要的大小，揉成光滑的小圆球状，进行中间发酵。

中间发酵，又叫醒发。走这一步是为了做好接下来的整形，因为如果不经醒发，面团会难以伸展，给整形带来麻烦。

中间发酵完成后，我们可以把面团整形成需要的形状。这也是非常重要的一步，它直接决定了你做出来的面包是不是够漂亮。每款面包的整形方法都不相同，可以根据方子来操作。要注意的是，整形时一定注意将面团中的所有气体排出，只要有气体残留在面团中，最后烤出来就会变成大的空洞。

第二次发酵（又叫最后发酵），一般要求在38℃左右的温度下进行。为了保持面团表皮不失水，同时要保持85%以上的湿度。

如何保持这个温度和湿度，这是一度困扰很多人的问题。现今家庭专用的发酵箱大行其道，备受欢迎。如果家中尚没有这个专门工具，也可自己动手创造类似的环境：将面团在烤盘上排好后，放入烤箱，在烤箱底部放一盘开水，关上烤箱门，水蒸气会在烤箱这个密闭的空间营造出需要的温度与湿度。



面包保存方法及保质期

面包不宜冷藏，冷藏会使面包干硬、粗糙、口感差，即使重新加热后也不可能重新恢复之前的松软。不同的面包，保质期是不一样的，下面分别来说一说。（注：下面说的保质期全部是室温下的保质期。）



调理面包

如肉松火腿面包、热狗面包、汉堡包、玉米火腿沙拉包，保质期均只有1天。

这类面包的保质期是最短的，使这类面包很快变质的原因并不是淀粉的老化，而是馅料（肉类、蔬菜）的腐败。

热加工的调理面包（即面包里的肉类是和面团一起放进烤箱去烤的），即使放进冰箱冷藏，保质期也不会超过1天，而且口感会发生变化，因此这类面包室温保存即可。

冷加工的调理面包（即面包里的肉类是在面包出炉冷却以后再夹进去的，比如三明治面包、一些沙拉面包）必须放进冰箱冷藏，才能有1天的保质期，放在室温下保质期不超过4个小时。这类面包如果不是当时立即吃掉，还是冷藏为宜。



一般的甜面包、吐司（不含馅）

如奶香吐司、罗松甜面包、花式牛奶面包，保质期均只有23天。

甜面包的保质期相对较长，在保质期内，面包的口感基本上能保证不发生大的变化，即面包依然

会比较松软。



含馅面包、含馅土司

如豆沙卷面包、火腿奶酪土司，保质期一般为23天或1天。

虽然都含馅，但必须分开来看。含耐储存的软质馅料的面包，可以储存23天。含肉馅的面包，只能储存1天。



丹麦面包

如牛角面包、丹麦葡萄卷，保质期均为35天。
如丹麦面包的保质期较长，但请注意，如果是带肉馅的丹麦面包，保质期同样只有1天。



硬壳面包

如法棍，保质期只有8个小时。
硬壳面包最吸引人的便是它硬质的外壳。但在出炉后，面包内部的水分会不断向外部渗透，最终会导致外壳吸收水分变软。超过8个小时的硬壳面包，外壳会像皮革般难以下咽，即使重新烘烤，也很难恢复刚出炉的口感。

第 2 部分

饼干

最易上手的 16 种酥脆饼干

喜

喜欢在温暖的午后喝点茶饮，再来点小饼干吗？想要在上午饥肠辘辘时，来几块饼干补充能量吗？可是超市那些饼干味道一般、卖相不好，让人没胃口怎么办？那就来自己动手做饼干吧！只要照着本章的方法制作，包你吃到美味的饼干。





马卡龙饼干

配方 杏仁粉 75 克，糖粉 138 克，塔塔粉少许，糖 63 克，盐少许，蛋白 63 克。

小提示 烤 6~8 分钟饼干起层后要关掉面火，用底火继续烤至底部干燥不黏。

制作步骤



① 将蛋白快速打至粗泡沫状。



② 将糖、塔塔粉和盐分两次加入搅拌至硬鸡尾状。



③ 慢速搅拌至光滑细腻。



④ 刮入盆内分次加入过筛的杏仁粉、糖粉拌匀。



⑤ 再充分拌至能顺畅地慢慢流下即可。



⑥ 装入挤袋，挤出小圆点在垫高温布的烤盘上振平。



⑦ 放入 150℃ 烤炉中烘烤。



⑧ 烤 15 分钟左右出炉，放凉，脱模即可。