

COOKING  
巧厨娘



好豆网  
haodou.com

腾讯微博  
t.qq.com

搜狐博客  
blog.sohu.com

搜狐新闻客户端  
吃货自媒体联盟

联合推荐

编著·蝶儿

组织编写

美食生活 工作室

# 蝶儿 烘焙 蜜语

WWW.MEISHILIFE.COM

新手入门 熟手进阶 高手炫技

所有美味全部经过蝶儿亲身验证  
好吃的配方才会拿出来分享哦



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

第  
3  
季



第 3 季

# 蝶儿 烘焙蜜语

编著 ▶ 蝶儿

SEASON 3

图书在版编目(CIP)数据

蝶儿 烘焙蜜语 / 蝶儿编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2015.2

(巧厨娘第3季)

ISBN 978-7-5552-1278-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第277799号



蝶儿 烘焙蜜语

书 名 蝶儿 烘焙蜜语

编 著 蝶儿

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 杨子涵 肖 雷

设计制作 毕晓郁 宋修仪

人物摄影 刘俊琪 孔祥程 晨风摄影

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 15

书 号 ISBN 978-7-5552-1278-2

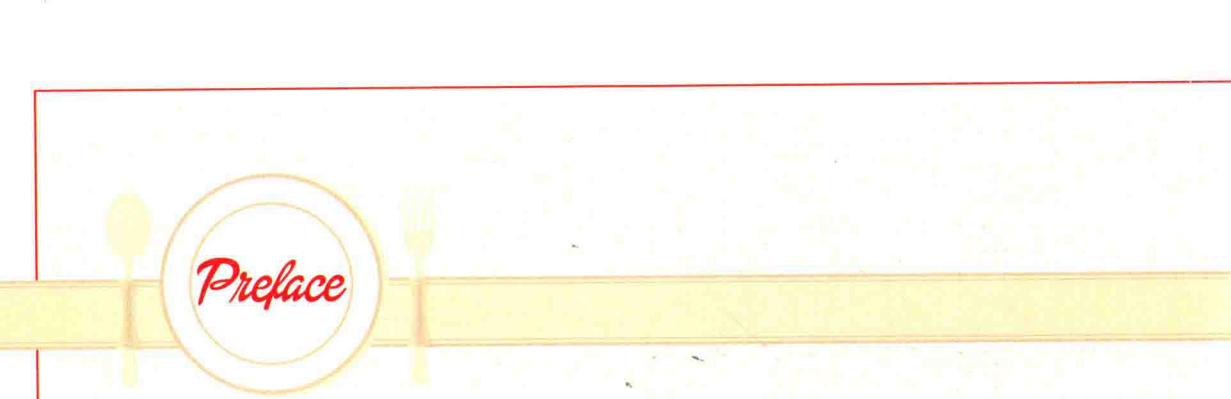
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068638)

建议陈列类别:美食类 生活类



## Preface

在巧厨娘第3季之《蝶儿 烘焙蜜语》即将出版之时，我心中真是有千言万语却不知从何说起。

都说烘焙是个甜蜜的坑，或许是因为需要购置一些工具和材料，花费了不少的时间与金钱，在不得要领的情况下又难于长进。我却觉得烘焙是制造甜蜜和快乐的工厂，因为我相信，用心、用情来制作的食物，会给予分享到的人特殊的幸福感。

身边有不少朋友，用从外面买回来的面包或蛋糕等作为早餐。目前市场上很多面包、饼干、起酥类点心都是用人造黄油（植脂黄油）来做的；添加奶精或者低价的烘焙奶粉，来代替牛奶；添加各种香精、色素，使做出的东西味道香颜色艳，但和天然的材料相比又过于浓烈而不自然。人造黄油含有反式脂肪酸，食用后在人体内很长时间才能排出，尤其对心血管健康影响很大。

市售的蛋糕特别是海绵蛋糕，有时会添加蛋糕油来增加发泡糊的浓度和稳定性，而蛋糕油又称为乳化剂或蛋糕起泡剂，主要成分是化学合成品，是单酸甘油酯加上棕榈油制成的，这种添加剂的用量虽然国家有规定的标准，但实际使用中究竟添加了多少，我们消费者难以控制。更何况，适量食用虽然对人体影响不大，但长期食用的情况下，同样容易引起高脂血症、动脉硬化等心脑血管疾病。



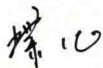
## 感受幸福，感受爱

《蝶儿 烘焙蜜语》精选了近百道西点作品，包含各式面包、蛋糕、饼干、小点心等，秉承了蝶儿美食图书步骤详细、文字易懂、好学易做的特点，还特别写出制作经验及需要注意的地方。照着这本书中的配方和步骤，相信你也可以和蝶儿一样，让西饼屋里的美食在家中诞生，烤出幸福好滋味。还等什么，跟着蝶儿的脚步来探索甜蜜的烘焙之旅吧！

本书编写过程中得到了齐继章、苏秀斋、黄永兴、朱介英、张宏伟、齐桂红、齐伟、许建华、张宏升、陈丽华、赵明柱、张琼声、王华军、邵永洁、张齐童、钟赞、杨帆、潜凌、王志国等的大力支持，在此向他们表示衷心的感谢！此外，还要向为蝶儿拍摄人物写真的东营晨风摄影、刘俊琪、孔祥程表示感谢！

由于蝶儿水平有限，书中难免有疏漏之处，敬请读者朋友们批评指正。也欢迎大家去我的博客“蝶儿之家-瞬间也精彩”踩一踩，或者添加蝶儿的微信公众号“蝶儿美食”（dieermeishi）和我交流探讨。

感谢你们一直以来的支持！



2014年12月



## Part 1 基础知识篇

- 10 西点，主要包括什么？
- 10 西点有哪些主要原料？
- 17 烘焙常用的工具
- 22 介绍几种主要西点
- 25 名词解释及制作技巧



## Part 2 酥脆可口 ——饼干

- 34 酸奶香葱曲奇
- 36 蔓越莓曲奇饼干
- 38 蒜香小饼干
- 40 椰蓉蛋香饼干
- 42 香酥蛋黄饼干
- 44 双色熊猫立体饼干
- 46 核桃仁鸡蛋脆饼（意大利脆饼）
- 48 旺仔小馒头
- 50 核桃酥
- 52 奶酪棒
- 54 苹果大杏仁软曲奇



## Part 3 百变女王 ——面包



### 甜面包

- 58 酸奶鸡蛋花形面包
- 60 黑葡萄干甜味小餐包
- 62 黑芝麻蜜豆面包卷
- 64 椰蓉花面包
- 66 枣香酸奶黑芝麻面包
- 68 芝麻四股麻花面包
- 70 酸奶辫子面包
- 72 甜甜圈
- 74 蜂蜜小面包
- 76 草莓馅墨西哥面包
- 78 巧克力卡仕达面包
- 80 牛奶哈司
- 82 牛奶排包

- 84 牛奶绣球包
- 86 圣诞花环面包
- 88 椰蓉翻花大面包
- 90 蔓越莓核桃仁辫子面包

### 调理面包

- 92 苹果馅小餐包
- 94 南瓜花生馅小餐包
- 96 草莓酱小餐包
- 98 大葱鲜肉面包
- 100 玉米肠仔包
- 102 奶酪牛角面包
- 104 奶香火腿面包卷
- 106 土豆咖喱鸡太阳花面包

### 硬质面包

- 108 5分钟原味法包
- 110 原味法棍
- 112 法棍面包
- 114 麦麸棍子面包
- 116 贝果
- 118 藤蓝圆法包
- 120 麦穗面包



### 司康

- 122 黑胡椒洋葱司康
- 124 蔓越莓瓜子仁司康
- 126 蜜枣葡萄干司康
- 128 香葱小虾皮司康

### 吐司面包

- 130 白吐司
- 132 蜂蜜吐司
- 134 椰蓉牛奶吐司
- 136 黑芝麻蛋奶吐司
- 138 蛋奶吐司（面包机版）

## Part 4 甜蜜诱惑 ——蛋糕



### 简单蛋糕

- 142 蜜豆贵妃小蛋糕
- 144 葡萄干海绵小蛋糕
- 146 蓝莓玛芬
- 148 草莓杯子蛋糕
- 150 黑葡萄干牛奶小蛋糕
- 152 苹果酸奶蛋糕
- 154 苹果牛奶小蛋糕
- 156 老式蜂蜜蛋糕
- 158 全蛋可可小蛋糕
- 159 无油无水传统蛋糕
- 160 奶酪小蛋糕
- 162 胡萝卜咸味戚风蛋糕
- 164 玉米肠咸戚风蛋糕

### 熟手蛋糕

- 166 黑芝麻戚风蛋糕
- 168 杏仁黑葡萄干酸奶蛋糕
- 170 黑葡萄干酸奶中空戚风蛋糕
- 172 蔓越莓南瓜子仁戚风蛋糕
- 174 全蛋中空蛋糕
- 176 香蕉蛋糕
- 178 核桃巧克力布朗尼
- 180 红糖巧克力核桃仁蛋糕
- 182 全蛋蓝莓蛋糕卷

## 高手蛋糕

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 184 巧克力轻乳酪蛋糕   | 192 巧克力戚风蛋糕     |
| 186 亚麻油戚风蛋糕    | 194 枣香红曲戚风蛋糕    |
| 188 电饭锅版黑葡萄干蛋糕 | 196 巧克力芒果戚风裱花蛋糕 |
| 190 牛奶草莓酱戚风蛋糕  | 198 烫面戚风水果裱花蛋糕  |

## Part 5

### 花样缤纷——甜点及其他

#### 甜点

- 202 草莓熔岩泡芙
- 204 圣诞草莓泡芙
- 206 圣诞熔岩泡芙花环
- 208 草莓奶油夹馅马卡龙
- 210 超萌的小鸡奶酥
- 212 七夕巧果
- 214 榴莲蛋挞



#### 披萨

- 215 披萨饼坯
- 216 简易吐司披萨
- 218 金枪鱼披萨
- 220 培根烤蘑菇披萨

#### 其他

- 222 奶酪薄荷焗薯泥
- 224 蜂蜜红心柚子茶
- 226 柠檬蜜
- 228 笑脸卡布奇诺咖啡
- 230 老北京奶酪
- 232 芒果冰激凌
- 234 红提奶昔
- 236 盆栽香蕉奶昔





SEASON 3

HONG BEI MI YU  
SEASON 3

HONG BEI MI YU

QIAO CHU NIANG  
SEASON 3

QIAO CHU NIANG

HONG B





第 3 季

# 蝶儿 烘焙蜜语

编著 ▶ 蝶儿

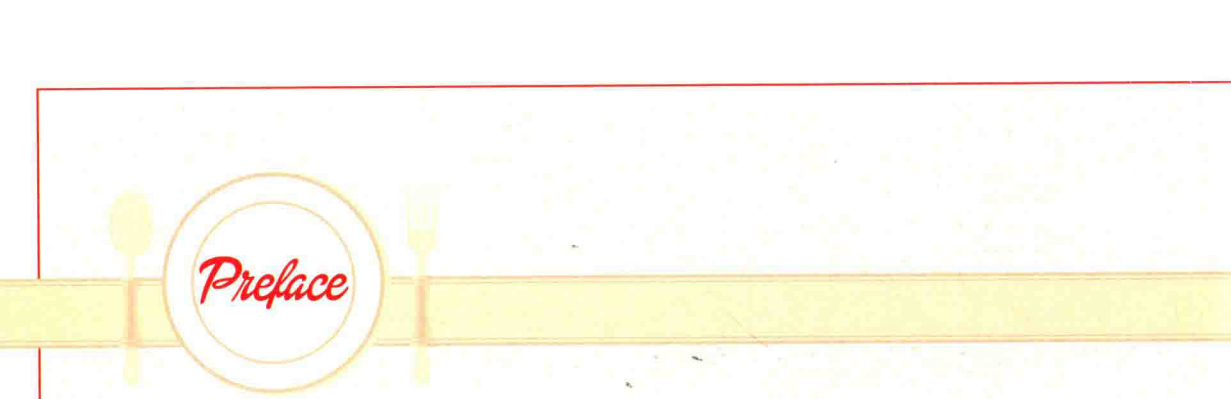
DI MI

SEASON 3



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



## Preface

在巧厨娘第3季之《蝶儿 烘焙蜜语》即将出版之时，我心中真是有千言万语却不知从何说起。

都说烘焙是个甜蜜的坑，或许是因为需要购置一些工具和材料，花费了不少的时间与金钱，在不得要领的情况下又难于长进。我却觉得烘焙是制造甜蜜和快乐的工厂，因为我相信，用心、用情来制作的食物，会给予分享到的人特殊的幸福感。

身边有不少朋友，用从外面买回来的面包或蛋糕等作为早餐。目前市场上很多面包、饼干、起酥类点心都是用人造黄油（植脂黄油）来做的；添加奶精或者低价的烘焙奶粉，来代替牛奶；添加各种香精、色素，使做出的东西味道香颜色艳，但和天然的材料相比又过于浓烈而不自然。人造黄油含有反式脂肪酸，食用后在人体内很长时间才能排出，尤其对心血管健康影响很大。

市售的蛋糕特别是海绵蛋糕，有时会添加蛋糕油来增加发泡糊的浓度和稳定性，而蛋糕油又称为乳化剂或蛋糕起泡剂，主要成分是化学合成品，是单酸甘油酯加上棕榈油制成的，这种添加剂的用量虽然国家有规定的标准，但实际使用中究竟添加了多少，我们消费者难以控制。更何况，适量食用虽然对人体影响不大，但长期食用的情况下，同样容易引起高脂血症、动脉硬化等心脑血管疾病。

## 感受幸福，感受爱

《蝶儿 烘焙蜜语》精选了近百道西点作品，包含各式面包、蛋糕、饼干、小点心等，秉承了蝶儿美食图书步骤详细、文字易懂、好学易做的特点，还特别写出制作经验及需要注意的地方。照着这本书中的配方和步骤，相信你也可以和蝶儿一样，让西饼屋里的美食在家中诞生，烤出幸福好滋味。还等什么，跟着蝶儿的脚步来探索甜蜜的烘焙之旅吧！

本书编写过程中得到了齐继章、苏秀斋、黄永兴、朱介英、张宏伟、齐桂红、齐伟、许建华、张宏升、陈丽华、赵明柱、张琼声、王华军、邵永洁、张齐童、钟赞、杨帆、潜凌、王志国等的大力支持，在此向他们表示衷心的感谢！此外，还要向为蝶儿拍摄人物写真的东营晨风摄影、刘俊琪、孔祥程表示感谢！

由于蝶儿水平有限，书中难免有疏漏之处，敬请读者朋友们批评指正。也欢迎大家去我的博客“蝶儿之家-瞬间也精彩”踩一踩，或者添加蝶儿的微信公众号“蝶儿美食”（dieermeishi）和我交流探讨。

感谢你们一直以来的支持！

蝶儿

2014年12月





## Part 1 基础知识篇

- 10 西点，主要包括什么？
- 10 西点有哪些主要原料？
- 17 烘焙常用的工具
- 22 介绍几种主要西点
- 25 名词解释及制作技巧



## Part 2 酥脆可口 ——饼干

- 34 酸奶香葱曲奇
- 36 蔓越莓曲奇饼干
- 38 蒜香小饼干
- 40 椰蓉蛋香饼干
- 42 香酥蛋黄饼干
- 44 双色熊猫立体饼干
- 46 核桃仁鸡蛋脆饼（意大利脆饼）
- 48 旺仔小馒头
- 50 核桃酥
- 52 奶酪棒
- 54 苹果大杏仁软曲奇



## Part 3 百变女王 ——面包

### 甜面包

- 58 酸奶鸡蛋花形面包
- 60 黑葡萄干甜味小餐包
- 62 黑芝麻蜜豆面包卷
- 64 椰蓉花面包
- 66 枣香酸奶黑芝麻面包
- 68 芝麻四股麻花面包
- 70 酸奶辫子面包
- 72 甜甜圈
- 74 蜂蜜小面包
- 76 草莓馅墨西哥面包
- 78 巧克力卡仕达面包
- 80 牛奶哈司
- 82 牛奶排包



- 84 牛奶绣球包
- 86 圣诞花环面包
- 88 椰蓉翻花大面包
- 90 蔓越莓核桃仁辫子面包

### 调理面包

- 92 苹果馅小餐包
- 94 南瓜花生馅小餐包
- 96 草莓酱小餐包
- 98 大葱鲜肉面包
- 100 玉米肠仔包
- 102 奶酪牛角面包
- 104 奶香火腿面包卷
- 106 土豆咖喱鸡太阳花面包

### 硬质面包

- 108 5分钟原味法包
- 110 原味法棍
- 112 法棍面包
- 114 麦麸棍子面包
- 116 贝果
- 118 藤篮圆法包
- 120 麦穗面包



### 司康

- 122 黑胡椒洋葱司康
- 124 蔓越莓瓜子仁司康
- 126 蜜枣葡萄干司康
- 128 香葱小虾皮司康

### 吐司面包

- 130 白吐司
- 132 蜂蜜吐司
- 134 椰蓉牛奶吐司
- 136 黑芝麻蛋奶吐司
- 138 蛋奶吐司（面包机版）

## Part 4 甜蜜诱惑 ——蛋糕



### 简单蛋糕

- 142 蜜豆贵妃小蛋糕
- 144 葡萄干海绵小蛋糕
- 146 蓝莓玛芬
- 148 草莓杯子蛋糕
- 150 黑葡萄干牛奶小蛋糕
- 152 苹果酸奶蛋糕
- 154 苹果牛奶小蛋糕
- 156 老式蜂蜜蛋糕
- 158 全蛋可可小蛋糕
- 159 无油无水传统蛋糕
- 160 奶酪小蛋糕
- 162 胡萝卜咸味戚风蛋糕
- 164 玉米肠咸戚风蛋糕

### 熟手蛋糕

- 166 黑芝麻戚风蛋糕
- 168 杏仁黑葡萄干酸奶蛋糕
- 170 黑葡萄干酸奶中空戚风蛋糕
- 172 蔓越莓南瓜子仁戚风蛋糕
- 174 全蛋中空蛋糕
- 176 香蕉蛋糕
- 178 核桃巧克力布朗尼
- 180 红糖巧克力核桃仁蛋糕
- 182 全蛋蓝莓蛋糕卷

## 高手蛋糕

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 184 巧克力轻乳酪蛋糕   | 192 巧克力戚风蛋糕     |
| 186 亚麻油戚风蛋糕    | 194 枣香红曲戚风蛋糕    |
| 188 电饭锅版黑葡萄干蛋糕 | 196 巧克力芒果戚风裱花蛋糕 |
| 190 牛奶草莓酱戚风蛋糕  | 198 烫面戚风水果裱花蛋糕  |

## Part 5

### 花样缤纷——甜点及其他

#### 甜点

- 202 草莓熔岩泡芙
- 204 圣诞草莓泡芙
- 206 圣诞熔岩泡芙花环
- 208 草莓奶油夹馅马卡龙
- 210 超萌的小鸡奶酥
- 212 七夕巧果
- 214 榴莲蛋挞



#### 披萨

- 215 披萨饼坯
- 216 简易吐司披萨
- 218 金枪鱼披萨
- 220 培根烤蘑菇披萨

#### 其他

- 222 奶酪薄荷焗薯泥
- 224 蜂蜜红心柚子茶
- 226 柠檬蜜
- 228 笑脸卡布奇诺咖啡
- 230 老北京奶酪
- 232 芒果冰激凌
- 234 红提奶昔
- 236 盆栽香蕉奶昔



# Part 1

## 基础知识篇

