

和随随鱼一起 做烘焙

新浪美食博主
倾情分享

随随鱼 编著



近100款烘焙美食

饼干、面包、蛋糕和其他各色小点心
于心意满怀间亲手制作
记录美食
以及沉淀在美食中平添温暖的爱和时光

Suisuiyu Baking



中国纺织出版社



Suisuiqi Baking

和随随鱼一起 做烘焙

随随鱼 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

和随随鱼一起做烘焙 / 随随鱼编著. —北京 : 中国纺织出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5180-0652-6

I. ①和… II. ①随… 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088815号

责任编辑: 韩 婧 责任印刷: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

2014年9月第1版第1次印刷

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/16 印张: 10

字数: 100千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Suisuiyu Baking

和随随鱼一起 做烘焙

随随鱼 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

和随随鱼一起做烘焙 / 随随鱼编著. —北京 : 中国纺织出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5180-0652-6

I. ①和… II. ①随… 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088815号

责任编辑: 韩 婧 责任印刷: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

2014年9月第1版第1次印刷

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/16 印张: 10

字数: 100千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

奶油蛋糕、牛角面包、饼干……当我还是孩童时，这些琳琅满目的西点之于我只是偶然的盼望。放学回家的途中，我时常呆站在西点屋旁，透过橱窗看西点师如何用灵巧的双手做出各式各样的美食。

喜欢上烘焙，是在5年前。当我第一次看见好友在个人网络空间里分享自己制作的蛋糕时，我瞬间就被吸引了。从那时起，我知道了“烘焙”这个词，也是从那时起，我知道家用烤箱原来这么有趣，这些美好的蛋糕原来也可以自己亲手制作。

从此烤箱进入了我的生活。但一如所有的事情一样，我在最开始的时候，因为对其不了解，所以盲目做了很多无用功，甚至走了不少弯路，才摸索到了“烘焙”的门路。我至今还记得自己第一次做出的面包的样子：由于不懂得揉面及发酵的方法，做出的面包硬邦邦的，犹如石头一般，根本难以入口。同样的失败也出现在了戚风蛋糕的制作上：塌陷、内里不熟、爆炸款。一次一次失败，扔掉的原料不计其数。但是烘焙有着无穷的魔力，吸引着我一次次去尝试。它并不是简单地模仿，而是需要无穷的想象力和创造力，一点一滴都要注入自己的精力。

自从开始接触烘焙，生活就变得多姿多彩起来。在心情发霉、坐立不安时，我会放下手头的事情，走进厨房，安安静静地做些东西。抛开学习、工作上的压力，什么都不想，专心地面对手中的原料，隔着烤箱的玻璃门，看着发热管由红到灭，再由灭到红。当西点的香气弥漫于房间的各个角落，当色香味俱全的点心呈现在眼前，当孩子甜甜地对我笑着说“真好吃”时，那真是一种说不清道不明的温馨感受。

爱上烘焙，在家中DIY，用最好的原料做最用心的食物，享受着过程与结果的双重快乐，无论是为了家人、孩子，还是自己。

随随鱼

目录 Contents

烘焙常用原料和工具 / 6

烘焙基本功——
面团发酵过程全图解 / 11

Chapter 1

饼干篇

手指饼干 / 14

芝麻磨牙饼 / 15

果仁小酥饼 / 16

柠檬饼干 / 18

全麦芝麻饼干 / 19

焦糖浆杏仁饼干 / 20

燕麦脆饼 / 22

蜂蜜蛋黄饼干 / 23

朗姆提子椰蓉饼干 / 24

海苔苏打饼干 / 26

椰蓉方块饼干 / 27

全麦巧克力夹心饼干 / 28

巧克力豆饼干 / 30

巧克力坚果方块饼干 / 31

黄金奶酪条饼 / 32

蔓越莓切片饼干 / 34

巧克力雪球 / 35

玛格丽特饼干 / 36

罗曼曲奇 / 38

香葱曲奇 / 39

黄油曲奇 / 40

巧克力奇普 / 42

美味饼干，
多彩生活 / 44

Chapter 2

吐司和面包篇

亚麻籽吐司 / 46

全蛋芝麻吐司 / 47

焦糖奶油吐司 / 48

巧克力大理石花纹吐司 / 50

汤种北海道吐司 / 52

奶香提子吐司 / 53

炼奶吐司 / 54

蔓越莓吐司 / 55

辫子吐司 / 56

胡萝卜奶酪吐司 / 58

香橙吐司 / 59

烫面吐司 / 60

砂糖小餐包 / 61

卡仕达杏仁面包 / 62

蜜豆起酥包 / 64

红豆包 / 65

椰蓉花形包 / 66

蜗牛包 / 68

胡萝卜餐包 / 70

牛奶排包 / 72

早餐奶油卷 / 73

培根奶酪卷 / 74

蜂蜜豆沙花卷包 / 76

豆沙卷 / 77

葱香香肠卷 / 78

椰蓉杏仁墨西哥 / 80

正确吃面包，
身体更健康 / 82



Chapter 3

蛋糕篇

- Q 润戚风 / 84
- 抹茶蜜豆戚风 / 86
- 蔓越莓戚风卷 / 88
- 香橙戚风 / 90
- 巧克力戚风 / 92
- 倍量巧克力马芬 / 94
- 焦糖核桃马芬 / 96
- 蜜豆马芬 / 97
- 土豆培根奶酪马芬 / 98
- 脆皮蜂蜜蛋糕 / 99
- 机器猫奶油蛋糕 / 100
- 酸奶蛋糕 / 102
- 乳酪慕斯蛋糕 / 104
- 橙香磅蛋糕 / 106
- 海苔肉松卷 / 108
- 西西里橙子蛋糕 / 110
- 红豆奶油卷 / 111
- 草莓奶油卷 / 112
- 红丝绒蛋糕卷 / 114
- 轻乳酪 / 116
- 巧克力玛德琳 / 118
- 香橙玛德琳 / 120
- 芝麻糯米蛋糕 / 121
- 提拉米苏 / 122

甜美的蛋糕，
幸福的守候 / 124

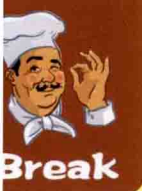
Chapter 4

中式烘焙及其他西点篇

- 凤梨酥 / 126
- 抹茶酥 / 128
- 核桃酥 / 130
- 杏仁桃酥 / 131
- 椰蓉开口酥 / 132
- 枣泥核桃糕 / 134
- 鲜肉月饼 / 136
- 梅干菜烧饼 / 138
- 香蒜吐司条 / 139
- 老婆饼 / 140
- 麻酱烧饼 / 142
- 玉米司糠 / 144
- 奶酪司糠 / 145
- 杏仁酥条 / 146
- 焦糖南瓜布丁 / 148
- 红豆面包布丁 / 150
- 奶油奶酪布丁 / 151
- 萨拉米肠奶酪比萨 / 152
- 奶酪软香球 / 154
- 红豆派 / 156
- 葡式蛋挞 / 157
- 可可马卡龙 / 158

多味中西小点心，
满口满心都是爱 / 160





烘焙常用原料和工具

烘焙常用原料

1. 粉类

烘焙中常用的粉类有高筋粉、低筋粉、玉米淀粉、杏仁粉、可可粉、抹茶粉等。

高筋粉又称强力粉，蛋白质含量在 11.5% 以上。高筋粉蛋白质含量高，筋度强，是制作面包的主要原料。在少数蛋糕的制作中也会用到高筋粉。

低筋粉又称薄力粉，水分含量通常在 13.8% 左右，蛋白质含量在 8.5% 以下。低筋粉主要用来制作蛋糕、饼干、小西饼点心、酥皮类点心等。

玉米淀粉又称玉米粉、粟粉，是一种白色细滑状粉末。制作饼干时，添加适量的玉米淀粉，能使饼干的口感更酥脆。

烘焙专用奶粉是用天然牛乳蛋白、乳糖、动物油脂混合制作而成，能使焙烤制品颜色更诱人，香味更浓厚，更有营养。

在烘焙中，可可粉主要用于调色、增香。天然的可可粉可以根据可可脂含量分为高脂可可粉、中脂可可粉、低脂可可粉。

抹茶粉也主要用于调色、增香。



TIPS

如果家中没有低筋粉，可以将中筋粉（普通面粉）和玉米淀粉按照 4:1 的比例进行调和；也可以把高筋粉放入微波炉内加热 2 ~ 3 分钟，以此减少面粉的筋度，然后再将加热后的高筋粉和玉米淀粉按 1:1 的比例调配成低筋粉。

2. 油脂和乳脂类

黄油（butter）又称牛油、白脱、奶油。在相关书籍中，黄油的译名比较混乱，可以通过图片进行判断。

如果书中说的奶油，在图片中是黄色的，那么就是黄油；如果在图片中是白色的，那么就是真正的奶油（淡奶油）。

在购买和使用黄油时，一定要区分动物黄油和植物黄油。植物黄油的英文名是 margarine，中文译名有人工奶油、人造黄油、麦琪林、马琪琳等。它是将植物油部分氢化后，加入人工香料模仿黄油的味道制成的一种黄油代替品，在一般场合下都可以代替动物黄油使用。但是，由于植物黄油经过氢化后会产生反式脂肪酸，很难被人体代谢出去，食用过多对心血管有危害，所以在烘焙中，最好不要使用植物黄油。

淡奶油又名稀奶油（whipping cream），通常是指动物性淡奶油，属于一种牛奶制品。淡奶油主要用来制作慕斯蛋糕等，打发后可用来作裱花装饰蛋糕。淡



奶油闻起来有浓浓的奶味，颜色微微偏黄。

绝大部分淡奶油需要冷藏保存，并且在运输过程中也要冷藏，以免凝固。雀巢牌淡奶油可以在 28℃ 以下的室温中保存。不过，所有的淡奶油都不能冷冻保存，因为冷冻后的淡奶油形状改变，难以打发使用。此外，打开包装的淡奶油要在 7 日内使用完毕，如果无法在短时间内用完，那么应该在包装边角处剪一个小口，倒出需要用的量后，用酒精棉球擦拭盒口，用锡纸包好并用长尾夹夹紧，放置在冰箱最里侧冷藏保存；或者将其倒入保鲜袋中，挤出空气扎紧后，密封避光冷藏保存，这两种方法都应尽快使用完毕。

乳酪（cream cheese）的种类很多，做蛋糕最常用的是奶油奶酪。它的味道香浓，是制作奶酪蛋糕的主要原料，但热量也非常高，肥胖人士不宜过多食用。

3. 糖类

烘焙时大多使用的糖类是细砂糖，因为它在与面糊搅拌时能够溶解得比较均匀，且能吸附较多的油脂，乳化作用好，可以产生比较均匀的气泡。

糖粉也是饼干和蛋糕制作中的常见原料，并且是挤花曲奇的必备原料。糖粉是由糖研磨成的粉状。一般来说，为了防止结块，糖粉内均含有大约 3% 的淀粉。

糖粉又分普通糖粉和防潮糖粉两种。防潮糖粉可用来装饰蛋糕的表面而不会被水分吸收；普通糖粉则不能用于装饰，筛在蛋糕表面很快就会被水分完全吸收而消失不见。所以，普通糖粉和防潮糖粉不能互相替代。



4. 巧克力类



巧克力的最大区别在于可可脂巧克力和代可可脂巧克力，二者成份完全不同。代可可脂巧克力只有巧克力的香气，并非真正的巧克力，价格低廉，长期或大量食用对身体有害。

烘焙中常用的巧克力，可可脂含量通常在 50% ~ 60% 之间。如果可可脂含量过高，制作出来的点心可能会偏苦；而牛奶巧克力会使制作出来的成品偏甜。所以，如果无法找到原配方标注的巧克力，需要以其他种类替代，就需要对配方中的糖量进行适量增减。

5. 添加剂类

说起添加剂，很多人可能会非常排斥。其实，添加剂也有好坏之分。如果加以分辨，适当使用有利于制作和保存。

泡打粉作为添加剂必须使用无铝的。如果长期食用含铝的泡打粉，可能会诱发阿尔茨海默病。

苏打粉是一种白色粉末，主要成分为碳酸氢钠，基本没有副作用，可放心添加。

酵母、香草精等都属于天然原料，适量使用没有问题。不过，一些工业化的蛋糕油（乳化剂）等，在家庭烘焙中还是尽量避免使用为宜。



6. 其他原料

烘焙中有时还会用到一些其他原料,如杏仁片、杏仁粉、蔓越莓、蓝莓、椰蓉、葡萄干等。制作饼干、面包、蛋糕时,这些原料可按个人喜好适量添加,以使制作出来的糕点别具风味且营养均衡。



烘焙常用工具

1. 量具

电子称: 多数情况下,西点配方中的原料份量都会精确到克,甚至零点几克,所以,烘焙绝对离不开电子称。电子称使用起来很方便,称量完一种原料后,如果需要继续添加另一种,只需按一下“归零(去皮)”即可。

量勺和量杯: 在一些欧式的烘焙配方中,经常能看见诸如“1茶匙”“1汤匙”“1杯”之类的字眼。一般来说,对于液体,1汤匙为15毫升,1茶匙为5毫升,1/2茶匙为2.5毫升,1/4茶匙为1.2毫升;对于固体,干酵母1小匙约3克,泡打粉1小匙约4克,奶粉1大匙约7克,盐1小匙约5克,小苏打1小匙约4.7克,可可粉1大匙约7克。

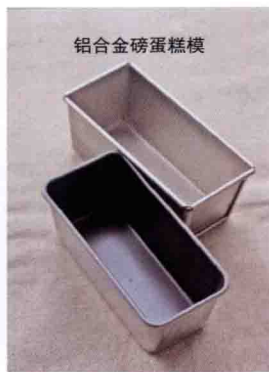


2. 粉筛和刮刀



粉筛: 粉筛的主要功能是将配方中的粉类过筛,去掉其中的结块,使面粉膨松,防止面糊中出现面粉疙瘩或异物。粉筛的筛孔有大有小,不建议购买筛孔太粗的,因为面粉比较细,如果筛孔太粗,面粉可能在过筛后仍然存在小的结块。

橡皮刮刀: 橡皮刮刀就像炒菜的锅铲一样,可以将面糊搅拌均匀,因为其头部柔软,所以可以将容器内壁上的面糊刮得很干净。



3. 模具

蛋糕模具按尺寸分通常有6寸和8寸两种。6寸蛋糕适合2~3人食用，8寸蛋糕适合6~8人食用。建议6寸和8寸蛋糕模具各备一个，以便满足不同场合的需要。



蛋糕模分固底模和

活底模两种。固底模的底部与模具壁连为一体；活底模的底部可以与模具壁分离。

按材质分类，蛋糕模有阳极模和硬模两类。阳极模具通常为白色，硬模为黑色。注意，不要使用不粘模具制作戚风蛋糕。初学烘焙的新手购买阳极材质的模具即可。阳极模具通常为白色，硬模为黑色，颜色之所以不同与其材质有关，左图中的不粘模就是一种硬模。注意，不要使用不粘模具制作戚风蛋糕。初学烘焙的新手购买阳极材质的模具即可。

蛋糕模具中还有金属模和油纸模。购买金属模时要注意尺寸，如果尺寸过大，将无法放入烤箱。左图中的铝合金磅蛋糕模即是一种金属模。购买油纸模时，要看清纸模的底部直径和连模的内部直径是否相符。

硅胶模的优点是易清洗，好脱模。但是，硅胶质量不好辨别，价格也参差不齐。另外硅胶经过高温加热，容易释放有毒物质，所以建议购买信誉可靠、质量有保证的品牌产品。

除了上述蛋糕模具，另外还有吐司模具、饼干模具、慕斯圈模具、戚风中空模等，可根据自己需要选购。另外，可准备一些纸杯，它也是方便烘焙的好助手。

4. 打蛋器

电动打蛋器：做蛋糕需要打发蛋液，使用电动打蛋器省时又省力。

手动打蛋器：不是所有的搅拌都需要用到电动打蛋器，比如制作简单的磅蛋糕、饼干时，只需要手动打蛋器就足够了。



5. 各种大小的容器

在烘焙中，至少需要准备 2 ~ 3 个不锈钢盆盛放面糊。最好准备几个大小不同的盆，以便在烘焙中满足不同份量的原料盛放需求。



6. 隔热手套

隔热手套的主要功能是防烫。此外，夏天挤奶油时，戴上隔热手套还能防止手温融化奶油。

7. 油纸和耐高温油布



油纸：烤饼干时可以把油纸铺在烤盘上，便于在烘焙结束时将饼干取下。有些蛋糕在烤制时也需要在模具中先铺上油纸，以便脱模。

耐高温油布：油布的作用和油纸一样，用于铺垫烤盘，而且具有不粘的特点，方便成品烤完后的取出，可以清洗并反复使用。不过，虽然它比油纸好用，但因为成本较高，不适合像油纸那样根据模具需要进行裁剪，所以耐高温油布并不能完全取代油纸。

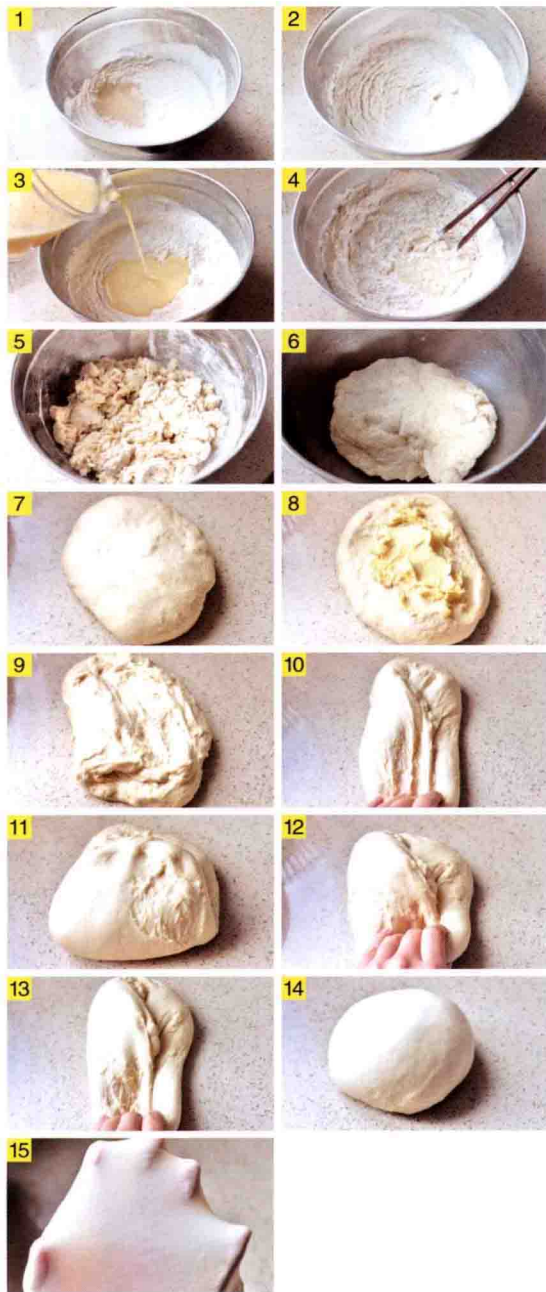
8. 温度计

温度计是每一位烘焙新手的必备品。

家用小型烤箱的温度一般有 20 ~ 30℃ 的温差，所以，将烤箱购回家后，首先需要用温度计重新设定烤箱的温度。另外，制作吐司或面包时，有时需要将面团放在特定的温度环境中进行发酵，此时温度计也能够派上用场。



烘焙基本功——面团发酵过程全图解



1. 把制作面包的干性原料，如面粉、糖、盐、奶粉、酵母等放在一起混合（图1，图2）。

TIPS

酵母不要直接与盐接触，以免酵母失去活性。

2. 把蛋液、牛奶、水等液体倒入混合好的干性原料中（图3）。

TIPS

面粉在不同季节的吸水性不同，不同品牌面粉的吸水性也不同，所以，用水量要根据面粉的吸水性自行调整。

3. 用筷子将干性原料与液体搅拌均匀（图4，图5）。

4. 用手将面粉来回揉搓成团，揉至面团表面光滑、柔软（图6，图7）。

5. 把揉好的面团摊开，抹上软化后的黄油，再继续抓揉均匀成面团（图8）。

6. 单手拿起面团，将其从上方摔向操作台（图9，图10）。

7. 将面团对折（图11）。

8. 再将面团旋转90°（图12）。

9. 再次用手抓起面团摔向操作台（图13）。

10. 不断重复步骤6~步骤9，直到面团光滑，直至取小块面团，用手可以拉出半透明薄膜即可（图14，图15）。

TIPS

在扩展阶段，薄膜的破洞边缘会呈现锯齿状。如果做普通的小面包，揉到这种程度就可以了；如果制作吐司，那么面团还需要继续摔揉，直到取一小块面团后，可以用手拉出更薄的薄膜，而且薄膜不易被捅破，即使被捅破后，破洞的边缘也很光滑，此时面团属于完全扩展阶段，也称完全阶段。

11. 把揉好的面团滚圆，将收口处捏紧（图 16）。

12. 取一个干净的容器，在容器内壁上涂一层薄薄的油，放入面团，盖上保鲜膜，放置温暖处进行基础发酵（图 17，图 18）。

TIPS

基础发酵的适宜温度在 28℃ 左右，冬天如果室内较冷，可以把容器放在暖气旁，或者电热毯、被窝中及其他温暖的地方。

13. 面团膨胀至 2 ~ 2.5 倍大时，仔细观察面团是否发酵完全（图 19）。

TIPS

可以用手蘸上少许高筋粉插入面团中进行检视。如果手指插入面团再抽出后，留下的小洞很快回弹，证明面团发酵不足，需要继续发酵；如果面团依旧饱满挺立，而且手指在面团上留下的小洞不回缩，说明基础发酵完成；如果手指插入面团后，面团快速向下塌陷，说明发酵过度。

14. 面团基础发酵结束后，用手轻压面团，令面团排气（图 20，图 21）。



15. 称重并记录面团的重量，然后根据实际需要进行分割（图 22，图 23）。

TIPS

分割面团时，要尽量保证每份小面团的重量一致，并且尽量做到只需要 1 ~ 2 刀就能平均分割面团。

16. 把分割好的面团扣在手心并放置在操作台上，以画圈的方式把面团滚成表面光滑的圆球，再盖上保鲜膜以防面团的表面干燥，松弛 15 分钟左右（图 24，图 25）。

17. 面团松弛后，按需要整形，再排入烤盘，把烤盘放在温暖湿润处进行最后发酵（图 26）。

TIPS

最后发酵的适宜温度是 32 ~ 38℃，湿度在 75% ~ 85% 之间。最后发酵时，可以把烤盘放在烤箱、微波炉、泡沫箱等相对密闭的空间里。如果空气比较干燥，可以放入一碗热水，利用水蒸气增加湿度；如果面包还没有发酵好水就凉了，可以中途更换一碗热水以保持湿度的稳定；如果水汽过重，可以打开容器排出水汽。

18. 面团膨胀至 2 倍大时，用手轻压面团没有回弹现象，即最后发酵结束（图 27）。

TIPS

当最后发酵结束，可以对面团进行表面装饰，然后送入预热的烤箱，依据面包制作配方中设定的温度及时间进行烘焙。烘焙结束后要立即出炉，并放置在烤网上晾凉。烤好的面包千万不要冷藏保存，要用保鲜袋包扎好，在室温存放并尽快吃完。





chapter

1

饼干篇

在 19 世纪 50 年代的一天，一艘英国帆船在海上航行时遇到了飓风，帆船触礁被搁浅在一个海湾中。飓风停止后，死里逃生的船员们在船上搜寻食物，可是船上的面粉、糖、奶油都被水浸泡，混合在一起成了黏黏的面糊。船员们饥肠辘辘，只好把这些面糊捏成一个个小球烤熟后吃。没想到，烤熟的面团吃起来竟然又香又酥脆。当船员们回到英国后，为了纪念这次遇险，就在每年同样的日子里，用同样的方法烤制小饼作为纪念。他们用遇险的海湾——法国的比斯湾为小饼命名。这就是饼干的英文名“biscuit”的来历。

原料

蛋黄 2 个
蛋清 2 个
细砂糖 60 克
低筋粉 60 克
糖粉 适量
白醋 适量



碎碎念

打发蛋清时，有时需要打至湿性发泡，有时需要打至干性发泡。拉起打蛋器时有倒三角但端部略微弯曲，这种程度称为湿性发泡；拉起打蛋器时有倒三角且端部坚挺不弯曲（呈锯齿状），这种程度称为干性发泡。

制作

1 把鸡蛋磕入干净的盆中，取出蛋黄，把 20 克细砂糖加入蛋黄中，用打蛋器搅打均匀（图 1）。
2 把剩余的细砂糖倒入蛋清中（图 2），并滴入几滴白醋，用打蛋器先低速后高速，将蛋清打至湿性发泡（图 3）。
3 取 1/3 蛋清糊加入蛋黄糊内拌匀（图 4），继续加入 1/3 的蛋清糊拌匀，最后加入剩余的蛋清糊搅拌均匀（图 5）。

4 分 4 次将过筛后的低筋粉加入蛋黄糊中（图 6），每次搅拌至无干粉，再加入下一次，直到把面糊搅拌均匀（图 7）。
5 把面糊装入裱花袋，在垫有油纸的烤盘上挤成条状，然后筛上糖粉，待 5 分钟后再筛第二次糖粉（图 8）。最后放入预热 185℃ 的烤箱内，烤制 12 分钟左右，待饼干表面呈金黄色即可。

手指饼干