

b a k e

百余例甜点制作攻略

做法考究，教程式分步详解
无失误烘焙，尽享「花招」
或酥香、或甜蜜，烘焙其实很简单

各类甜点制作

分步带图详解烘焙 基础知识全面解读

温暖烘焙

爆红料理
MOST
POPULAR

甜香西点

瑞雅
编著



体验芳香美味的烘焙之旅

一台烤箱，半碗面粉，另加些许辅料，在温暖的午后或者
悠闲的傍晚，加一杯卡布奇诺，生活如此甜蜜。



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



b a k e



温暖烘焙

爆红料理
MOST
POPULAR



甜香西点

瑞雅 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

温暖烘焙·甜香西点 / 瑞雅编著. -- 北京: 中国

人口出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5101-2756-4

I. ①温… II. ①瑞… III. ①西点—制作 IV.

①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第180985号

温暖烘焙·甜香西点

瑞 雅 编 著

出 版 发 行	中国人口出版社
印 刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2756-4
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



新手烘焙 从零开始

- 001 学好烘焙第1步：了解烤箱
- 002 烘焙基本——打发
- 005 烘焙工具
- 008 烘焙材料
- 011 烘焙材料的保存及应用



饼干 / 对酥香进行完美诠释

- 014 蔓越莓饼干
- 015 巧克力杏仁饼
- 016 花生小圆饼
- 018 燕麦果干饼干
- 020 蓝莓果酱饼干
- 022 蛋白瓜子酥
- 024 奶酪酥饼
- 026 咖啡核桃酥饼
- 028 黄豆粉芝麻饼干
- 030 奶油挤花饼干
- 032 双色小棋格饼干
- 034 咸酥脆饼
- 036 柠檬酥饼
- 038 香葱小甜饼
- 040 海苔饼



041 芝麻饼

042 奶油栗子饼干

043 果仁饼干



蛋糕 / 体验缠绕味蕾的香滑

046 杏仁巧克力小西饼

048 海绵小西饼

050 小元宝蛋糕

052 黑巧克力乳酪蛋糕

054 古典巧克力蛋糕

056 轻奶酪蛋糕

058 黄桃乳酪蛋糕

060 柠檬乳酪蛋糕

062 戚风蛋糕

064 焦糖香蕉蛋糕

066 草莓鲜奶油蛋糕

068 双旋蛋糕卷

070 巧克力乳酪蛋糕卷

072 虎皮蛋糕卷

074 黑樱桃海绵蛋糕卷

076 双色毛巾蛋糕卷

078 经典提拉米苏

080 酸奶戚风蛋糕

082 黑枣杏仁蛋糕

084 草莓果酱蛋糕卷

086 大理石芝士蛋糕

088 红豆奶油卷

090 白雪蛋糕

092 抹茶戚风蛋糕

094 酸奶油芝士蛋糕

096 尔士蛋糕

098 蓝莓乳酪蛋糕

100 黑森林蛋糕

102 布丁蛋糕

104 迷你蛋糕



面包 / 爱上此刻的松软甜香

108 玉米火腿沙拉包

110 高级奶香吐司

112 迷你可颂

114 奶油卷

116 马铃薯面包

118 鸡尾排包

120 金色玉米面包
122 奶黄面包
124 香肠卷
126 培根面包
128 菠萝包
130 火腿蛋香面包
132 西红柿火腿面包
134 葡萄干吐司

136 牛奶吐司
138 焗烤热狗
140 丹麦牛角面包
141 红豆之恋
142 牛奶布丁面包
144 巧克力雪Q
146 黄金包



甜品爱心DIY / 泡芙、蛋挞、披萨、布丁……

150 手工小圆球
151 椰子球
152 巧克力泡芙
154 草莓慕斯
156 香草布丁
157 焦糖布丁
158 绿色心情
160 火腿培根披萨
162 小甜甜
164 巧克力慕斯
166 菠萝泡芙
168 杏仁酥条
170 台式凤梨酥
172 蝴蝶酥
174 千层酥饼

176 蛋黄酥
178 咸鲜酥条
180 酥皮葡萄派
182 葡式蛋挞
184 水果奶油泡芙
186 杏仁千层派



台式烤箱与嵌入式烤箱

嵌入式烤箱一般比台式烤箱贵很多，但其专业性能和烘烤效果也是台式烤箱望尘莫及的。而且嵌入式烤箱还能节省厨房的空间，但是在装修厨房的时候就要设计好它的位置，否则在装修完以后再想添置就不容易了。

台式烤箱性价比比较高，而且也能满足家庭烘焙的基本需求，但是应该尽量选择容积在24升以上的烤箱。

烤箱预热的时间

如果您的烤箱没有预热指示灯，只需要观察加热管的情况便可以掌握预热情况。当加热管由红色转为暗红色时，就表示完成预热。预热时间不宜过长，一般为5~10分钟。

烤箱没有上火、下火怎么办

如果您的烤箱没有上火、下火之分，在遇到要求上、下火同时烘烤时，取上、下火的平均值即可，例如“上火170℃，下火190℃”，即以180℃加热，并把烤盘放在规定位置的下一层。

蛋糕的顶部已经糊了，但底部颜色很浅是什么原因

烤箱的温度太高了，也可能烤箱容量太小，蛋糕受热膨胀，离上部加热管太近。您可以在蛋糕顶部上色后，在其表面盖一层锡纸，也可以将烤盘下移一层。

一起烘烤的饼干，为什么有的已经糊了有的颜色还很浅

- 1.可能是饼干的大小不均匀，应尽量做成同样的大小、厚薄，这样才能将饼干的成熟度和颜色烘烤地均匀一些。
- 2.可能是烤箱的温度不均匀。可以在烘烤到一半的时候将烤盘取出，调转一下方向，这样便能使受热更加均匀。或者，烘烤到大半时间的时候，将烤盘里饼干的位置换一换，动作一定要快。不过要注意，像泡芙一类烘烤时不能打开烤箱的，便不能使用这种方法了，可以在加热过快的地方盖上一层锡纸，也能有效防止烤糊。

严格按照所示的时间与温度烘烤，却烤糊了

烤箱的温度可能偏高，下次烘烤的时候要适当地调低一下温度。同样，如果规定的时间内仍未烤上色，则说明烤箱温度偏低，下次需要适当调高一些。



烘焙基本——打发

蛋白

蛋白打发法通常用来制作戚风蛋糕、分蛋海绵蛋糕、巧克力蛋糕等。蛋糕能够膨胀、松软的主要原因就在于鸡蛋的打发。

蛋白含有一种减弱表面张力的蛋白质，将空气搅打进入后产生泡沫从而增加表面积。蛋白还含有一种黏性蛋白，能凝固而形成薄膜使打入的空气不至于外泄。蛋白打发有一定难度，适合有一定基础的烘焙爱好者尝试。

操作如下

- ① 将冷藏状态下的鸡蛋的蛋黄与蛋清分开，分别盛在无水无油的打蛋盆内。（图①）
- ② 在蛋白中加入少许塔塔粉（也可以滴入几滴白醋）。（图②）
- ③ 用电动打蛋器的低速挡搅打1分钟，此时的蛋液呈粗大的气泡，加入1小匙细砂糖。（图③、④、⑤）
- ④ 将打蛋器调至中速继续搅打1分钟，此时蛋白的气泡变得细小，体积膨胀至原来的2倍大，但蛋液仍然呈液态。
- ⑤ 继续加入1小匙细砂糖，使用中速挡继续搅打。（图⑥）
- ⑥ 搅打约1分钟，蛋白气泡变得有些微纹路，更加细腻，提起打蛋器，蛋白无法站立，打蛋器上的蛋白呈下垂状。此时称为湿性发泡，适合做轻乳酪蛋糕等。
- ⑦ 加入剩下的细砂糖，继续用中速搅打。
- ⑧ 在搅打的过程中蛋白液会变得越来越硬挺，纹路越来越细。提起打蛋器，打蛋器上的蛋白呈尖长、略弯的状态。盆内的蛋液可直立，尖峰向下略弯。此时称为中性发泡，适合做蛋糕卷、巧克力蛋糕等。
- ⑨ 继续以中速搅打1分钟，提起打蛋器，打蛋器上的蛋白呈尖短、直立的状态。盆内的蛋白可直立，尖峰短小。此时称为硬性发泡。适合做戚风蛋糕、海绵蛋糕等。

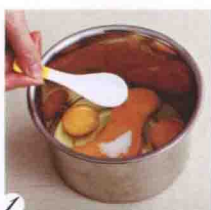


全蛋

打发全蛋常用来制作全蛋海绵蛋糕、蜂蜜蛋糕等。全蛋打发比分蛋打发要难一些，比较不易打发，原因是全蛋中的蛋黄中有1/3是脂质，脂质会起到破坏鸡蛋气泡的作用。所以全蛋打发的时间要更长，稳定性也比较差。全蛋打发也有其优点，不需要分蛋、蛋香浓郁、烘烤的时间短、组织细致紧密、糕点成熟快。

操作如下

- ① 将鸡蛋打入无水无油的干净打蛋盆内，加入细砂糖。（图①）
- ② 锅内加入适量凉水，将打蛋盆放在锅中的水中，以小火开始加热，边加热边用手动打蛋器不断地搅拌，直至全蛋液和细砂糖混合均匀。（图②、③）
- ③ 当全蛋液温度达到37℃左右（人体温度）的时候，立即端离热水。
- ④ 现在开始用电动打蛋器搅打，开启打蛋器的中速挡，搅打1分钟。
- ⑤ 此时全蛋液的状态为气泡很大，蛋液呈黄色，蛋液体积比原本略大。（图④）
- ⑥ 继续使用中速挡搅打1分钟，蛋液开始膨胀至原来的2倍大。（图⑤）
- ⑦ 此时的气泡变小一些，色泽仍然是黄色，但颜色会变浅一些，提起打蛋器，蛋液马上滴落，无粘黏感。
- ⑧ 继续用中速搅打2分钟，此时的蛋液体积无变化，但气泡变得细小，色泽逐渐转白。
- ⑨ 继续用中速挡搅打3分钟，搅打的过程中蛋液会产生微纹路，此时的蛋液体积无变化，但气泡非常细微，蛋液颜色变白，有种融滑的质感。
- ⑩ 提起打蛋器，蛋液慢慢地流落，落在盆中的痕迹在5秒钟后才会慢慢消失，这时的全蛋打发就完成了。（图⑥）



鲜奶油

鲜奶油又称生奶油，其品种很多，有烹饪用的、打发用的，种类不同其脂肪的含量也不同。

鲜奶油是从牛奶中提炼出来的乳白色的浓稠液体，脂肪含量比较高。因其本身不甜，所以打发的时候需要依据个人口味加入适量的糖。鲜奶油只能冷藏保存，禁止冷冻，否则在解冻后会出现水油分离的情况。

除了从牛奶中提炼的鲜奶油（称为动物性鲜奶油）以外，还有一种植物性鲜奶油，是通过将植物油部分氢化后制成的植脂鲜奶油。植物性鲜奶油价格比较便宜，可以冷冻，易保存，其本身是甜的，使用的时候不需要另外加糖，而且打发以后更加坚挺，更易保持花纹，但味道远不如动物性鲜奶油。

鲜奶油在冷藏的状态下才可以打发。打发鲜奶油之前，需要把鲜奶油放入冰箱冷藏12小时以上。

如果要制作裱花蛋糕，当打发到鲜奶油蓬松硬挺，可以保持花纹的时候即可。

黄油

打发黄油的原理是使黄油饱含空气，并使黄油与鸡蛋充分混合均匀。打发的黄油可使饼干更加酥脆，蛋糕体积变大、糕体更加细腻。打发黄油适合烘焙新手尝试，操作比较简单。

操作如下

❶ 将黄油从冰箱取出，切成块，放入碗中，室温回温至可以轻松压出痕迹，加入鸡蛋液。（图①、②）

❷ 开启电动打蛋器，低速将黄油打散，加入细砂糖或糖粉。

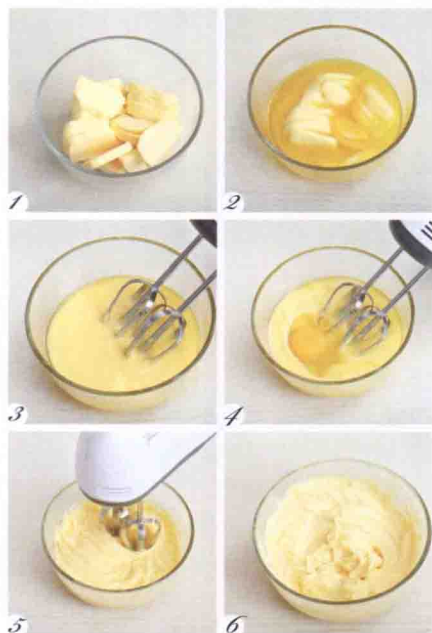
❸ 用手动打蛋器将黄油搅拌均匀，先开启打蛋器低速挡将黄油、白砂糖打匀，再用中速搅打，黄油的体积会逐渐膨胀，色泽逐渐转浅。

❹ 在搅打黄油的过程中，黄油会飞溅在碗壁上，这时要用橡皮刮刀将黄油刮到碗底再进行搅打。

❺ 继续搅打黄油，直至其色泽转为浅黄色。（图③）

❻ 将常温鸡蛋打入黄油中，快速开启打蛋器，将鸡蛋液与黄油充分搅打均匀。（图④、⑤）

❼ 如此反复第6步，直至鸡蛋完全溶入黄油中，此时，黄油呈光滑的乳膏状。（图⑥）



正确的打发状态：黄油体积膨大，呈光滑细腻的乳膏状，色泽呈浅黄白色。

各类模具

蛋糕模

蛋糕模分好几种，有圆形蛋糕模、中空烤模、长方形烤模、方形烤模和活底蛋糕模。活底蛋糕模更容易脱模，但是比较难掌握，可能会从缝隙流出蛋糕糊。如果要制作戚风蛋糕的话，一定不要购买不粘的蛋糕模。（图①）

吐司模

多用于做面包和吐司。（图②）

饼干模

快速制作出可爱的饼干形状，用法简单。（图③）

蛋挞模

制作蛋挞的基本模具。（图④）

各类纸模

纸膜比较便宜，只能用一次，比较适合做外卖的糕点，如纸杯蛋糕等。（图⑤）

披萨盘

制作披萨的基本模具。（图⑥）

基本工具

称重器

将所需材料进行称重，使重量计算更加精准，烘焙的成功率更高。（图⑦）



量匙

做烘焙讲究定量，各种材料的比例一定要准确，所以量匙是必备的定量用具。量匙一般一套为4把，其中1小勺代表5毫升，1大勺代表15毫升。（图⑧）

量杯

作用和量勺一样，也是一种用来量取定量原料的工具。（图⑨）

分蛋器

可以将蛋白和蛋黄快速分开，且简单易操作。（图⑩）

面粉筛

用来过筛面粉和其他粉类材料。面粉过筛可以去除面粉中的小面粉节，并且可以让面粉更加蓬松。如果材料里有泡打粉、可可粉等其他粉类，和面粉一起混合后过筛可以让它们更均匀地混合。（图⑪）

打蛋器

打蛋器分为手动打蛋器和电动打蛋器，是打发鸡蛋、黄油、鲜奶油的必用器具，电动打蛋器相较手动打蛋器而言更加方便省力，但是电动打蛋器并不适用于所有的打发情况。比如打发少量的黄油，或是某些不需要打发只需要搅拌的情况，使用手动打蛋器会更加方便。（图⑫）

不锈钢盆

用来搅拌各种材料，如面粉、鸡蛋等，同时它也便于清洗。（图⑬）

橡皮刮刀

橡皮刮刀适合用于翻拌面糊，在制作戚风蛋糕的时候，可以将蛋白糊与蛋黄糊很好地融合在一起，而且在翻拌的时候它可以把附在碗壁上的蛋糕糊刮得很干净。（图⑭）



案板、擀面杖

案板是进行揉面、造型等程序所需要的工具。擀面杖用以将面团擀成所需厚度，也可以用来将所需的某些材料碾碎，如消化饼干、核桃仁等。（图⑮）

玻璃碗

用来分装各种材料，还可以将材料放在其中，再放在微波炉里融化。（图⑯）

抹刀

制作蛋糕裱花的时候，用它来抹平蛋糕上的鲜奶油。（图⑰）

裱花嘴、挤花袋

可以用来做蛋糕裱花。在做曲奇、泡芙的时候，可以用它们来挤出花形面糊。不同的裱花嘴可以挤出不同的花型。挤花袋也可以盛装各种夹馅，挤入泡芙等需要夹馅的糕点中。（图⑱）

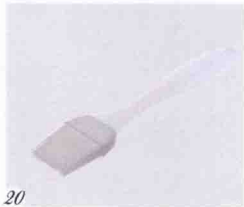
烘焙纸、防烫手套

烘焙纸分锡纸和油纸，用来垫在烤盘上，可起到防粘作用，并可以省去在烤盘上涂油后清洗烤盘的麻烦。

油纸比锡纸价格便宜一些，但锡纸用处更多，可以在烤肉、鱼的时候包裹住食物，防止水分的流失。在烘烤过程中，食物上色以后，在其表面盖一层锡纸可以防止食物上色过深。防烫手套的作用：在取出刚烤完的食物时，模具会很烫，防烫手套的作用就是隔热，可以轻松取出食物。（图⑲）

硅胶刷

用于刷鸡蛋液、糖浆等液体材料，相比毛刷来说，硅胶刷比较好清洗，而且硅胶刷比较耐热，不用担心热化的问题。（图⑳）



各类面粉

高筋面粉

高筋面粉的蛋白质含量在12.5%以上，主要用来制作面包。（图①）

中筋面粉

中筋面粉的蛋白质含量在9%~12%之间，主要用于制作包子、馒头、水饺以及部分西饼，如派皮等。（图②）

低筋面粉

低筋面粉的蛋白质含量在7%~9%之间，主要用来制作蛋糕和饼干。（图③）

全麦面粉

全麦面粉中包含了小麦外层的麸皮，主要用来制作全麦面包和小西饼。（图④）

油脂类

黄油

黄油又称牛油或奶油。黄油分为含盐和无盐两种，一般在烘焙中使用的是无盐黄油。另需要注意的是，黄油在加热融化后是不能打发的，所以黄油需要室温软化后再打发。（图⑤）

奶油乳酪

奶油乳酪中的脂肪含量超过50%，质地细腻，通常用来制作奶酪蛋糕。（图⑥）

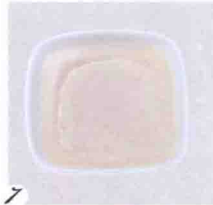
白油

白油即猪油，在中式点心制作中很常见。但现在已经有越来越多的人用黄油来代替它。（图⑦）

糖类

细砂糖

在制作糕点时一般会使用细砂糖，因其颗粒细小，所以更易融化，并能吸收更多的油脂。（图⑧）



糖粉

多用于饼干的制作，也可以作为一种糕点表面的装饰。
(图⑨)

麦芽糖

用麦芽糖代替砂糖，酵母的作用会发挥地更大。(图⑩)

红糖

在制作某些糕点时会使用，但并不频繁。(图⑪)

酵母类

苏打粉

苏打粉通常被用来作为中和剂，例如在制作巧克力蛋糕时，巧克力为酸性，大量使用会使糕点中带有酸味，添加少量的苏打粉可以中和其酸性。(图⑫)

泡打粉

泡打粉又称发酵粉、速发粉或发粉，是化学膨松剂的一种，广泛使用于各式蛋糕、西饼的制作中。(图⑬)

酵母粉

可以使面团快速发酵好。(图⑭)

塔塔粉

塔塔粉是酸性的，蛋糕制作的过程中，主要用途是帮助蛋白更好地打发以及中和蛋白的碱性。(图⑮)

其他材料

肉桂粉

肉桂粉是由肉桂或大叶清化桂的干皮制作而成的粉末，气味芳香，多用于面包、蛋糕的制作中。(图⑯)

抹茶粉

多用于蛋糕裱花或者对鲜奶油进行调味。(图⑰)

可可粉

多用于制作巧克力蛋糕、慕斯或蛋糕裱花。(图⑱)

奶粉

使糕点的奶香味更加浓郁。(图⑲)



澄粉

澄粉又称澄面、汀粉、小麦淀粉。可用来制作粉果、虾饺、肠粉等。(图⑳)

玉米淀粉

玉米淀粉又称玉米粉、粟粉，多用于馅料的制作。还可以在制作蛋糕的时候加入适当分量，可以降低面粉的筋度。(图㉑)

蔓越莓干

可以单独做成蔓越莓饼干，也可以加入馅料中当调味品。(图㉒)

白巧克力

通常用来进行奶油蛋糕的裱花装饰。(图㉓)

巧克力豆

通常用来做巧克力豆饼干或面包。(图㉔)

果酱、花生酱

通常用来作馅料，或者用来涂抹在面包片、蛋糕片上。也可以直接加入面粉糊中制作饼干。(图㉕)

朗姆酒

多用于蛋糕的制作，用其制作的著名蛋糕是朗姆酒蛋糕。(图㉖)

