

文/图 Fendy 著

50几款健康烘焙
1000多张精美图片

天天烘焙

{ 甜味篇 }



赠送光盘
视频精选



知性美女 开讲烘焙制作

步步图解，温馨提示，新手也能零失败
举一反三，巧妙变通，高手迅速升级进阶

SPM

南方出版传媒
广东科技出版社

文/图 Fendy 著

天天烘焙

甜味篇



图书在版编目(CIP)数据

天天烘焙. 甜味篇 / Fendy 著. — 广州 : 广东科技出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5359-5917-1

I. ①天… II. ①F… III. ①甜食—制作 IV. ①TS213.2 ②TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第168321号

特别鸣谢

本书在编写的过程中, 得到了刘祥欣、郑穗平、刘兆明、袁绪兰、郑皓天、刘祥超、郑穗华、陈庆邦、赵沁的大力支持, 在此特别感谢!

天天烘焙

甜味篇

TIANTIAN HONGBEI TIANWEIPIAN

项目策划: 姚芸 林少娟

责任编辑: 姚芸

装帧设计: 林少娟

责任校对: 宁百乐

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

地址: 广州市环市东路水荫路11号

邮政编码: 510075

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn

(营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn

(总编办)

http://www.gdstp.com.cn

经销: 广东新华发行集团股份有限公司

排版: 广州市友间文化传播有限公司

印刷: 广州市岭美彩印有限公司

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A幢

邮政编码: 510385)

规格: 787mm×1092mm 1/16开 印张8.5 字数180千

版次: 2014年10月第1版

2014年10月第1次印刷

定价: 43.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

天天享受健康烘焙

十多年前，我第一次接触烘焙，没有太多的工具和材料，用电饭煲把蛋糕烤成了馒头，浇上果酱，还乐滋滋地啃得好香。很多人第一次的烘焙成果，都比我的好上很多倍，成就感满满。相信我们当时的喜悦感是一样的。

烘焙没有想象中那么难，可以一通百通，很多糕点都能举一反三，只要严格地按照配方制作，多做几次就熟能生巧。

烘焙是促进家庭和谐、生活幸福很好的方式。亲子关系、夫妻关系、婆媳关系、邻里关系、朋友关系、同事关系等等，都可以通过一起动手烘焙或分享自己的手工糕点来提升至更融洽。

这本书，是我从2003年开始接触烘焙至今，从国内烘焙书籍和老师那里学习、创作和积累的家庭糕点配方及制作方法，希望严谨的配方、详细的步骤、经验分享和一些常见糕点的制作视频，帮助大家快速进入烘焙之门。





烘焙，让我们生活更美好！

Fendy

新浪微博：@Fendy天天烘焙

美食博客：<http://blog.sina.com.cn/fendy>

与您分享，是我们的快乐

Fendy老师答疑

问：我想学烘焙，用什么烤箱好呢？

答：长帝品牌烤箱，就是不错的选择。需要保证几点就行：烤箱容量30升以上，受热才均匀；上、下管单独控温；有内视灯，可观察烘焙中的情况，避免烤糊等。

问：配方太甜了，可以减少糖量吗？

答：可以根据自己的口味灵活增减。但其他材料建议不要擅自增减，否则容易导致烘焙失败。

问：为什么烤箱必须要提前预热？

答：如果制作好的蛋糕糊不能马上用所需的温度烘焙，就会逐渐消泡，导致烘焙失败；而饼干、面包等糕点，如果不能马上用所需的温度烘焙，表皮就容易干裂或变皱。

而且，如果糕点进入烤箱才开始加热，按照配方所定的时间往往不够。

问：酵母粉、小苏打和泡打粉一样吗？

答：酵母是一种活性生物，通过生物原理产生二氧化碳导致糕点内充气膨胀。小苏打是化学物质，遇水在高温下产生二氧化碳使糕点膨胀，呈碱性，能中和糕点里的酸。泡打粉是复合化学物质，里面含有小苏打，遇水通过化学反应产生二氧化碳。

因为蛋糕面糊或糕点糊中的油和糖含量高，酵母无法生存，所以通常是用小苏打或泡打粉使其膨胀；而面包和比萨等低糖、低油的面团，就可以用酵母膨发。

泡打粉必须选用不含铝的健康型泡打粉。

问：奶油、黄油、牛油、淡奶油和植物奶油有什么区别？

答：奶油通常指动物奶油，是牛奶的提取物，奶油进一步提取得到黄油，奶油的英文是cream，黄油英文是butter；牛油则是牛肉脂肪中的油分，英文是beef fat；奶油、黄油、牛油常用于制作各类曲奇、酥饼、马芬蛋糕等糕点；淡奶油是牛奶的另一种提取物，英文是whipping cream，是制作蛋糕裱花、慕斯蛋糕等的主要原料，打发淡奶油所需



添加的细砂糖约为15%；植物奶油是人工合成的代淡奶油产品，会产生大量的反式脂肪酸，增加患心血管疾病、糖尿病等风险，不建议作为家庭烘焙原料。

问：为什么做出来的翻糖花和糖蕾丝总是软哒哒的定不了型？

答：所有翻糖蛋糕相关的制作都应该在空调房里进行，保持空气的干爽低温，才能让翻糖皮、干佩斯花糖蕾丝有较好的定型效果。

问：制作糕点剩下的蛋清或蛋黄还可以做些什么？

答：剩下的蛋清还可制作马林糖（详见第086页）；剩下的蛋黄可做卡仕达酱（详见第012页）。

问：不小心冷冻了的奶油、奶酪怎么使用？

答：可以隔着热水升温到60℃左右移开热水，用打蛋器打发至光滑即可；如果这样仍出现颗粒，直接与其他材料制作成芝士糊，过密筛就可去掉因冷冻出现的颗粒，蛋糕糊就会变得丝滑。

Summer老师答疑

问：冷冻类蛋糕（如慕斯蛋糕）怎样脱模？

答：用热毛巾、电吹风、喷枪等将周边解冻，冷冻蛋糕就与模具脱离。如果是慕斯圈，只需轻轻往上抽出圈即可。如果是活底模，可以用手将底片顶出；或是放在比底片小的杯子上将蛋糕顶出圈外，然后再用抹刀或铲子等将蛋糕从底片上脱下。

问：什么是水浴法？

答：将装有蛋糕糊的模具放入盛有水的大烤盘中烘烤，使受热更温和、更均匀。

烤盘中的水如果已烤干而蛋糕还没烤熟，需加热水继续烤至熟为止。水浴法一般用于芝士蛋糕、布丁类等精细糕点。



“天天烘焙乐坊”多位老师为您解答

问：可可粉与巧克力是否可以互换？

答：不可以。状态不同的材料不建议互换，会破坏大部分配方的干湿度平衡。

问：什么是打发、坐冰水打发、坐热水打发？

答：通过搅打使空气进入材料的过程就叫打发。坐冰水打发一般用于奶油、牛油打发，特别是淡奶油。坐热水打发一般用于全蛋打发，如全蛋海绵蛋糕用得比较多。

问：什么是隔水加热？

答：将装有材料的小盆放入装有热水的大盆中，叫做隔水加热。加热奶油芝士、巧克力等多用隔水加热法。

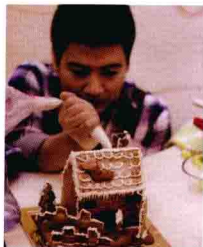
问：怎样避免戚风塌陷、粘牙、表面开裂？

答：烤前的20分钟不要开炉门；出炉后立即拿出放在桌上，震两下，然后立即倒扣在晾网或烤网上；完全冷却后再脱模和切块。

小远老师答疑

问：戚风蛋糕冷却后为什么底部会凹进去？

答：这可能是蛋糕模具底部有水，或是烤箱上火温度太低。



问：吉利丁片和吉利丁粉用法一样吗？

答：两者作用是一样的，不同的是吉利丁片可以用大量的冰水泡软后捞起使用，吉利丁粉需要用适量的水泡发后直接使用。

问：为什么我做的海绵蛋糕打发不起来？

答：制作海绵蛋糕最好是全蛋液隔着热水加热到一定温度再打发，这样很轻松就能打发起来。

问：色拉油可以用花生油代替吗？

答：一般建议用味道不太重的调和油代替色拉油，而花生油、橄榄油等味道过重，不适宜用于烘焙糕点。

问：冰箱拿出的黄油直接加热融化了，还可以打发出奶油霜做曲奇吗？

答：放入冰箱冷藏一下，稍凝固后就可以打发出奶油霜继续制作曲奇。

问：打发奶油霜加入鸡蛋时油水分离了，怎么办？

答：在原方子的低筋面粉里拿20克左右加进去一起混合打发，就可以恢复。

为防止打发奶油时油水分离，加鸡蛋时一定要分次加入，充分吸收后再次加入。

小英老师答疑



问：海绵蛋糕没戚风蛋糕好吃，海绵蛋糕有什么优势吗？

答：海绵蛋糕蓬松、弹性好，可承受较大重量而不塌陷，很适合作为慕斯蛋糕和水果奶油蛋糕的夹层和翻糖蛋糕坯。

问：为什么我用配方上的温度，蛋糕会不熟或焦黑？

答：每个烤箱都会有些许温差，可以买个烤箱温度计测量，看是否偏低或偏高，然后加减这个温度偏差值，以调节到真实温度。

问：做戚风蛋糕，蛋清为什么要滴入柠檬汁？

答：因为蛋清呈碱性，滴入柠檬汁可中和酸碱度，使之打发后更稳定。

问：我烤的蛋糕时间还没到，可是表面已经金黄色了，要提前拿出来吗？

答：先用牙签插进蛋糕，看是否有面糊粘在牙签上，如果粘了就是还没熟，可以在蛋糕顶面铺张锡纸以防表面烤焦，然后继续烤。

目录

(部分内容配有视频演示; 本书中, 1/4茶匙≈1毫升)



基础知识

- 002 了解烤箱
- 004 烘焙包装材料
- 005 烘焙基本工具
- 007 翻糖专用工具和材料
- 006 烘焙基本模具
- 008 烘焙常用粉类
- 008 烘焙常用乳制品
- 009 烘焙常用糖类、巧克力类
- 009 烘焙常用果汁、香料和酒类
- 010 其他烘焙食材
- 010 烘焙注意事项
- 011 包馅的方法
- 011 打发蛋白霜
- 011 翻拌的手法
- 012 卡仕达酱的做法
- 012 桑葚果酱的做法

蛋糕类

- 016 红曲戚风蛋糕 (配有视频)
- 018 轻乳酪蛋糕
- 020 梳乎厘蛋糕
- 022 枣泥磅蛋糕
- 024 布朗尼蛋糕
- 026 玛德琳蛋糕
- 028 经典巧克力蛋糕
- 030 巧克力熔浆蛋糕
- 032 蔓越莓马芬蛋糕 (配有视频)
- 034 焦糖葡萄干马芬蛋糕
- 036 法式小蛋糕
- 038 海绵纸杯蛋糕 (配有视频)
- 040 林明顿蛋糕
- 042 抹茶蛋糕卷
- 044 巧克力蛋黄派
- 046 纽约芝士蛋糕
- 048 桑葚芝士淋面蛋糕
- 050 草莓夹心芝士蛋糕
- 052 覆盆子芝士蛋糕
- 054 多层桑葚芝士蛋糕 (配有视频)
- 056 车轮芝士蛋糕
- 058 巧克力芝士蛋糕杯
- 060 提拉米苏 (配有视频)

派·塔·曲奇·点心

- 064 可可挤花曲奇 (配有视频)
- 066 印模曲奇 (配有视频)
- 068 蔓越莓切割曲奇
- 070 花生酱蜂蜜杏仁曲奇
- 072 海苔小薄片
- 074 红糖肉桂美式软饼
- 076 玻璃饼干
- 078 手指饼
- 080 杏仁芝士挞
- 082 香蕉巧克力挞
- 084 彩色马卡龙 (配有视频)
- 086 低糖马林糖
- 088 熊仔饼
- 090 凤梨酥
- 092 抹茶酥
- 094 松饼&华夫饼
- 096 广式月饼 (配有视频)
- 098 彩图冰皮月饼 (配有视频)
- 100 手工巧克力



装饰类糕点

- 104 蔓越莓淡奶油裱花蛋糕 (配有视频)
- 106 巧克力果酱千层蛋糕
- 108 芝士夹心彩虹蛋糕
- 110 圣诞树根卷
- 112 签名蛋糕卷
- 114 糖霜饼干
- 116 牡丹立体芝士蛋糕
- 118 黄油霜装饰纸杯蛋糕 (配有视频)
- 120 蕾丝纸杯蛋糕 (配有视频)
- 122 翻糖纸杯蛋糕
- 124 自制翻糖棋格蛋糕 (配有视频)
- 126 视频导航图

基础知识



了解烤箱

烤箱，不是厨房的摆设



很多人在购买烤箱前，总是非常纠结，担心这么一个家伙放在厨房里如果不常用，会浪费钱又很占地方。

为什么不常用呢？因为糕点做得不好吃，失去信心？还是因为不会灵活运用烤箱做菜，面对烤箱束手无策？其实这些都不是难事，制作糕点的时候严格按照步骤和配方进行；烤制菜肴的时候，灵活根据喜好增减材料和调味料，总会让你满意万分的。

如何选购烤箱？



看体积 内体积30升以上才是适合家庭烘焙的烤箱，一次可以烤制2个6寸的蛋糕，50升左右的烤箱一次可以烤4个6寸的或2个8寸的蛋糕。

看功能 可以上加热管和下加热管独立控温（分别设定温度）；有内视灯可以查看烘烤的情况；有3层以上烤盘搁架，可以灵活调整烤盘高度；最高温230℃以上；有低温发酵功能；可以定时60分钟以上，并且有常通功能便于发酵。具备这些基本功能，家庭烘焙就不是难事了。

看配件 除了烤盘、烤网、烤盘手柄，有些烤箱还有烤肉旋转功能，会配烤鸡叉和烤鸡手柄；还有接油盘等。基本上，有烤盘、烤网和烤盘手柄，就可以进行基础烘焙了。

看品牌 烤箱的工作原理简单，使用过程很少会出现故障，只要具备以上功能和条件，并且售后有保障的品牌都可以购买。比如长帝烤箱，就是很好的品牌。

使用烤箱注意事项



- 01** 第一次使用，要打开烤箱门200℃空烤30分钟左右，让烤箱内部的涂料层在高温下释放完异味。



- 02** 烘焙饼干等小糕点时，为了受热均匀，可以在烘焙过程取出烤盘，调整方向后，再放入烤箱继续烘焙。但蛋糕和马卡龙等对温度较为敏感的糕点不可以在烘焙过程中打开烤箱。



- 04** 微波炉无法取代烤箱烘焙糕点。微波炉和烤箱加热食物的原理完全不同，微波炉是通过食物内部分子热运动产生的热量加热食物，烤箱是加热管传递热能到食物表面加热食物；微波炉加热食物快速，但水分及营养丧失严重，无法达到烘焙的效果，所以无法取代烤箱。



- 03** 烘焙糕点和菜肴时，都需要先预热烤箱5~10分钟，让烤箱达到所需的温度再进行烘焙。特别是蛋糕类，必须要留意这一点，如果烤箱未预热直接烘焙，蛋糕糊在等待烤箱达到温度前，可能会消泡厉害，成品不蓬松。其他糕点，也会在等待的过程中水分流失快，表皮干皱。烘烤菜肴时，对预热要求不高，如果未预热就放入烤箱，需要在配方写明的时间上延长5~10分钟。



- 05** 烤箱温度高，所以取出烤好的食物时，必须使用烤盘手柄或者高温手套，避免烫伤。

温馨贴士

不同的烤箱，同指针下的实际温度可能会存在差异，所以建议购买一个烤箱温度计，测量出自己烤箱温度和实际温度的差值。烘烤的时候把这个差值考虑进去。本书中使用的烤箱温度已经过烤箱温度计的校正。

烘焙包装材料

装饰性花底纸家中可以常备，即使在准备中餐时，都可以用来铺在盘底装饰菜肴。



- ① 6寸乳酪盒 ② 点心盒 ③ 点心盒 ④ 6连Cupcake蛋糕盒 ⑤ 4连Cupcake蛋糕盒 ⑥ 8寸蛋糕盒
⑦ 巧克力糖果盒 ⑧ 彩焰蜡烛 ⑨ 布丁瓶和塑料盒 ⑩ 马芬纸杯 ⑪ 饼干塑料罐 ⑫ 数字生日蜡烛
⑬ 生日蛋糕盘 ⑭ 装饰丝带 ⑮ 牛皮纸饼干袋 ⑯ 装饰性花底纸 ⑰ Cupcake油纸杯 ⑱ 梳乎厘瓷杯
⑲ 推推乐筒 ⑳ 月糕点心盒



烘焙基本工具

下图红色标注的是基础烘焙最必备的工具。



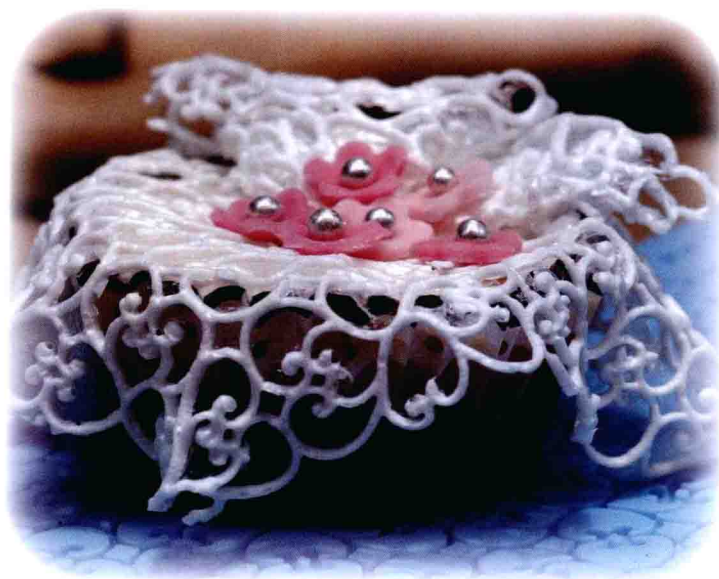
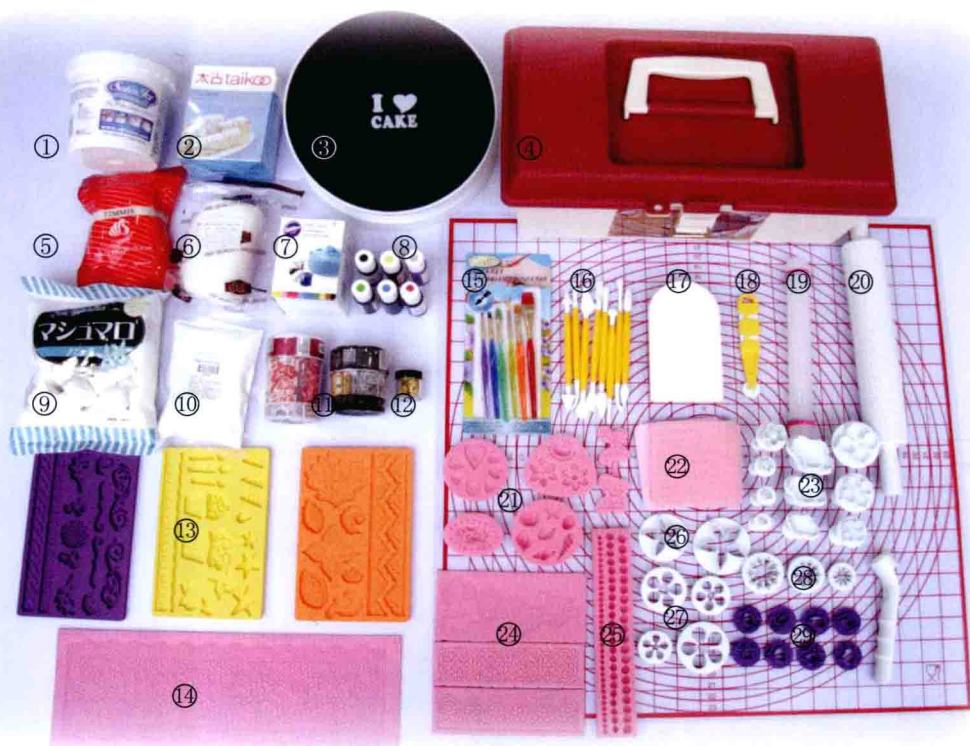
- ①蛋糕架 ②打蛋盆 ③手动打蛋器 ④裱花转台 ⑤裱花袋 ⑥台式打蛋器 ⑦手持打蛋器
⑧圆面粉筛 ⑨奶锅 ⑩裱花台 ⑪裱花嘴 ⑫裱花棒 ⑬电子秤 ⑭电子秤 ⑮杯式面粉筛
⑯面粉筛 ⑰高温手套 ⑱切割饼干木盒 ⑲月饼鸡蛋模 ⑳水果挖勺 ㉑食物刷
㉒铲刀 ㉓巧克力刮 ㉔柠檬皮刮 ㉕巧克力抹刀(三把) ㉖雕刻刀(三把)
㉗脱模刀 ㉘馅挑 ㉙裱花抹刀 ㉚弯型裱花抹刀 ㉛短面包刀 ㉜长面包刀
㉝大刮刀 ㉞刮刀 ㉟小刮刀 ㊱饼干模 ㊲凤梨模 ㊳饼干印模 ㊴撒粉罐 ㊵晾网
㊶硬刮板 ㊷三角刮板 ㊸软刮板 ㊹高温布 ㊺锡纸 ㊻油纸 ㊼分蛋器 ㊽量勺
㊾收缩量杯 ㊿量杯 ㊿酵母量杯

天天用裱花袋做巧克力曲奇



翻糖专用工具和材料

棉花糖和特幼糖霜可以DIY翻糖膏；也建议翻糖使用纯天然的食用色素；印花翻糖垫、软硅胶翻糖模、珍珠模、蕾丝模可以让很多菜鸟级新手都做出漂亮的翻糖蛋糕。



- | | |
|----------|---------|
| ① 翻糖膏 | ② 特幼糖霜 |
| ③ 翻糖裱花台 | ④ 翻糖工具箱 |
| ⑤ 甘佩斯 | ⑥ 翻糖膏 |
| ⑦ 翻糖色素 | ⑧ 天然色素 |
| ⑨ 棉花糖 | ⑩ 蕾丝粉 |
| ⑪ 装饰彩珠糖 | ⑫ 金箔糖 |
| ⑬ 印花翻糖垫 | ⑭ 糖蕾丝模 |
| ⑮ 翻糖毛笔 | ⑯ 雕刻刀 |
| ⑰ 推平器 | ⑱ 印线滚轮 |
| ⑲ 擀面杖 | ⑳ 印花滚轮 |
| ㉑ 软硅胶翻糖模 | ㉒ 翻糖海绵垫 |
| ㉓ 弹簧翻糖模 | ㉔ 糖蕾丝模 |
| ㉕ 珍珠模 | ㉖ 花萼模 |
| ㉗ 玫瑰模 | ㉘ 康乃馨模 |
| ㉙ 花边模 | |

烘焙基本模具

黑色蛋糕模是暗有不粘图层的，也叫不粘模。

银色是未经过不粘处理的蛋糕模，也叫铝合金阳极模。

一般戚风蛋糕建议使用铝合金阳极模；乳酪蛋糕使用不粘模。

烟筒戚风模在日本运用最广泛，因为中间有空轴，烘烤戚风蛋糕的时候，内部受热均匀，蛋糕更松软。



- | | |
|------------|------------|
| ① 圆形活底模 | ② 心形活底模 |
| ③ 烟筒戚风模 | ④ 方形活底蛋糕模 |
| ⑤ 天使模 | ⑥ 咕咕咯夫模 |
| ⑦ KITTY蛋糕模 | ⑧ 6连蛋糕模 |
| ⑨ 12连蛋糕模 | ⑩ 6连玛德琳模 |
| ⑪ 圆形慕斯圈 | ⑫ 心形慕斯圈 |
| ⑬ 方形慕斯圈 | ⑭ 圆形派盘 |
| ⑮ 长条挞盘 | ⑯ 雪芳模（水果条） |
| ⑰ 车轮模 | ⑱ 足球模 |
| ⑲ 小蛋糕杯 | ⑳ 玛德琳模 |
| ㉑ 心形派盘 | ㉒ 草莓模 |
| ㉓ 心形小模 | ㉔ 乳酪模 |
| ㉕ KITTY杯 | ㉖ 小KITTY模 |
| ㉗ 西洋杯 | |



烘焙常用粉类

高筋面粉（制作面包、比萨等）和低筋面粉（制作蛋糕、饼干等）是烘焙最基础的面粉；

泡打粉在制作松饼类糕点时必备，但必须选择无铝的；

塔塔粉能帮助蛋清打发，让蛋糕气孔更均匀和稳定，也可以用柠檬汁或白醋代替；

吉士粉在制作葡挞和班戟皮时对成品口感起着决定性作用。



- ①高筋面粉 ②低筋面粉 ③生粉 ④可可粉 ⑤高筋面粉 ⑥低筋面粉
⑦抹茶粉 ⑧抹茶粉 ⑨可可粉 ⑩酵母粉 ⑪酵母粉 ⑫吉士粉
⑬小苏打 ⑭可可粉 ⑮防潮可可粉 ⑯无铝泡打粉 ⑰防潮糖粉
⑱塔塔粉

烘焙常用乳制品

奶油芝士是制作芝士蛋糕最基础的材料；

室温储存的淡奶油通常不易打发。



- ①全脂奶粉 ②奶油芝士 ③车达芝士 ④小支淡奶油 ⑤大支淡奶油 ⑥椰浆 ⑦帕玛斯芝士粉
⑧马斯卡彭芝士 ⑨奶油芝士抹酱 ⑩无盐黄油 ⑪无盐黄油 ⑫椰浆 ⑬马斯卡彭芝士 ⑭奶油芝士
⑮无盐黄油 ⑯有盐黄油 ⑰无盐黄油 ⑱淡奶油（室温储存） ⑲无盐黄油卷 ⑳无盐黄油卷