

米央 编著

绘见 烘焙

烘焙帮的私房美食配方

简单好学的手绘烘焙图谱！

1种烤箱，N种美味！

手把手教你成为美食烘焙达人！

绘见 烘焙

烘焙帮的私房美食配方

米央 编著

辽宁科学技术出版社
沈阳

感谢小雯、灰灰、EVE、VIVIENNE、帽子小叔、阿涛师傅、黄金大梨子、BACKPACKER、暖暖尚、米央为本书烘焙作品提供精美图片。

图书在版编目 (CIP) 数据

绘见烘焙：烘焙帮的私房美食配方 / 米央编著. — 沈阳：辽宁科学技术出版社，（2014.11重印）

ISBN 978-7-5381-8834-9

I. ①绘… II. ①米… III. ①甜食—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第204294号

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印刷者：辽宁泰阳广告彩色印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168 mm × 236 mm

印 张：8

字 数：100千字

印 数：6001~9000

出版时间：2014年10月第1版

印刷时间：2014年11月第2次印刷

责任编辑：张歌燕

封面设计：米 央

版式设计：晓 娜

责任校对：栗 勇

书 号：ISBN 978-7-5381-8834-9

定 价：35.00元

投稿热线：024-23284354

邮购热线：024-23284502

QQ：59678009

http://www.lnkj.com.cn

绘见 烘焙

烘焙帮的私房美食配方

米央 编著

辽宁科学技术出版社
沈阳

感谢小雯、灰灰、EVE、VIVIANNE、帽子小叔、阿涛师傅、黄金大梨子、BACKPACKER、暖暖尚、米央为本书烘焙作品提供精美图片。

图书在版编目 (CIP) 数据

绘见烘焙：烘焙帮的私房美食配方 / 米央编著. — 沈阳：辽宁科学技术出版社，（2014.11重印）

ISBN 978-7-5381-8834-9

I. ①绘… II. ①米… III. ①甜食—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第204294号

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印刷者：辽宁泰阳广告彩色印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168 mm × 236 mm

印 张：8

字 数：100千字

印 数：6001~9000

出版时间：2014年10月第1版

印刷时间：2014年11月第2次印刷

责任编辑：张歌燕

封面设计：米 央

版式设计：晓 娜

责任校对：栗 勇

书 号：ISBN 978-7-5381-8834-9

定 价：35.00元

投稿热线：024-23284354

邮购热线：024-23284502

QQ：59678009

http://www.lnkj.com.cn



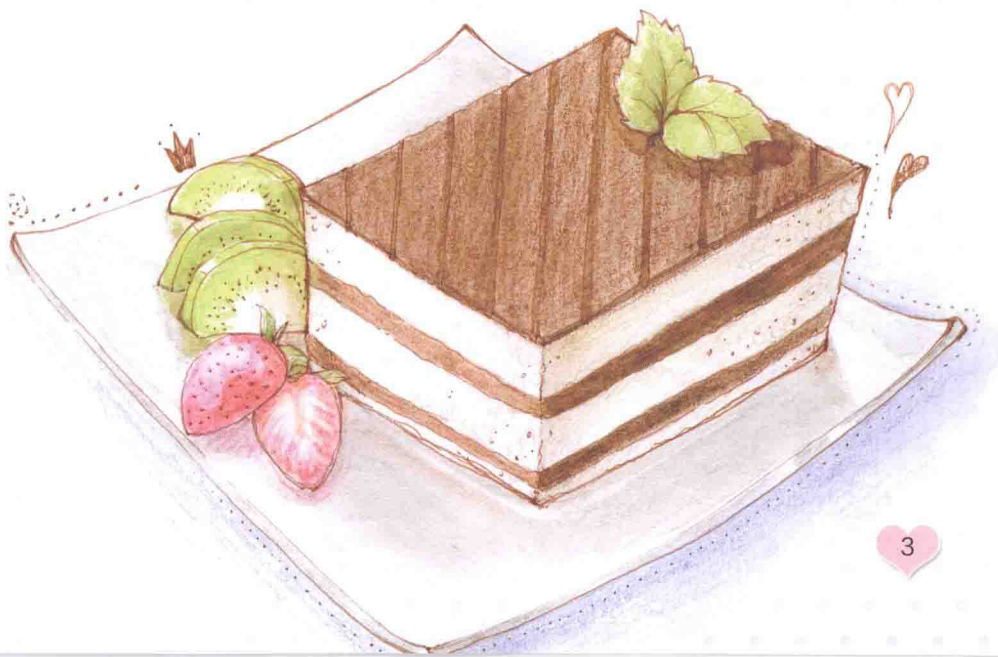
给爱上烘焙的你

自从米央开始学烘焙以来，每每看到烘焙书，都被那些让人头昏眼花的食谱文字所纠缠。心想，如果把那些步骤文字换成图画来表达，看起来一定会更轻松、更有趣。

没想到，碰巧遇到这样一个契机，这本书，是米央携几位烘焙达人为烘焙美食爱好者们献上的小礼物。书中推荐的主打美食食谱都是由米央的手绘图谱组成，只要按照图中指示，跟着小箭头一步一步完成，趣味美食立等即现！

每款主打烘焙美食之后，还有几款在食材、制作工艺、口味等方面与主打款类似的“家族美食”配方，供大家举一反三地巩固练习，以便掌握各种烘焙技能。

热爱烘焙的你，还在等什么，赶紧动手，为亲朋好友们送上你亲自动手所创作的烘焙“饕餮盛宴”吧！



1. 常用工具与食材

烤箱 / 8

烤前制作类工具 / 9

烤盘、烤纸与模具 / 10

装裱类工具 / 11

常用基础食材 / 12



2. 烘焙基础难点与技巧

蛋清的打发 / 14

奶油的打发 / 15

揉面 / 16

面团的发酵 / 18

面糊的搅拌 / 18

烤箱的预热与火力模式 / 18



3. 小小烘焙帮的烘焙美食

小小烘焙帮之——花花曲奇帮 / 20

大理石曲奇 / 21

原味曲奇 / 28

抹茶玛格丽特 / 30

小小烘焙帮之——欢乐坚果帮 / 32

浓情布朗尼 / 33

巧克力综合奇普 / 37

咖啡燕麦手指饼 / 38



小小烘焙帮之——萌萌蛋糕帮 / 40

雷明顿蛋糕 / 41

巧克力萌爪卷 / 45

小小烘焙帮之——香甜奶油帮 / 50

梦幻鱼鳞蛋糕 / 51

天鹅泡芙 / 57

杯子蛋糕 / 60

小小烘焙帮之——柔情慕斯帮 / 62

酸奶慕斯 / 63

提拉米苏 / 68

小小烘焙帮之——童心小点帮 / 70

蛋白糖 / 71

姜饼人 / 75

小小烘焙帮之——炫彩美味帮 / 78

浪漫甜甜圈 / 79

五彩马卡龙 / 84

小小烘焙帮之——暖香面包帮 / 86

菠萝包 / 87

肉松面包 / 91



- 红豆小餐包 / 95
- 小小烘焙帮之——无肉不欢帮 / 96
- 肉末烤茄子 / 97
- 蜜汁烤鸡 / 101
- 新奥尔良烤翅 / 103
- 小小烘焙帮之——缠绵芝士帮 / 104
- 香肠比萨 / 105
- 芝士焗土豆泥 / 110



4. 人气烘焙单品

- 轻乳酪蛋糕 / 114
- 椰香南瓜派 / 118
- 樱桃派 / 120
- 紫薯马芬 / 121
- 焦糖布丁 / 122
- 椰蓉花包 / 123
- 简易葡式蛋挞 / 124
- 简易红豆派 / 126

后记





1. 常用工具与食材

烘焙有别于普通的中餐烹饪，
所用的工具与食材
也与平日常用的有所不同。
这里列举一些
专供烘焙过程中使用的
工具与食材，
方便焙友们参考与选择。



烤箱



烤箱

说到烘焙工具，烤箱当然是重中之重！

选择一款适合自己烘焙习惯的烤箱，就如同出嫁对男人、娶对媳妇一样，让人心安安逸逸。那么，烤箱究竟要怎样选购呢？试试参考以下几个要点。

➤ 1. 烤箱的类型

家用烤箱一般分为台式烤箱和嵌入式烤箱两种。台式烤箱就是长得像微波炉一样可以到处随意摆放的那种。嵌入式烤箱就是欧美剧里看到的那种从壁橱上打开的那种“高大上”烤箱。如果不是经常做烘焙的话，选用台式烤箱就足够了，不但价格便宜，而且不占地方又便于挪动。

➤ 2. 烤箱的容积

家用台式烤箱一般分为9L，12L，20L，30L几种，更专业一些的也有45L和60L。大家可以按照自己平时常烘焙的美食体积和分享美食的人数来决定自己烤箱的容积，一般来说，20~30L大小的烤箱比较适用。

➤ 3. 烤箱的控温模式、温度范围和烘焙时间

老式烤箱一般为机械控温，温度范围也比较小，但是新一代的烤箱一般都升级为电子控温了，除了可以手动调节温度和时间以外，很多烤箱也设计了许多预设自动模式，例如“蛋糕”、“饼干”、“面包”、“发酵”等。温度范围也达到了40~240℃。

➤ 4. 热管与火力控制

家用烤箱的导热管一般有直管和S形管两种，30L以下容积的烤箱一般采用上下分别两根直管即可，更大容积的烤箱可能就需要上下分别三根直管或S形管才行。建议选择可以分别控制“上下火”、“上火”和“下火”模式的烤箱，如果上下火能分别控温那就更好啦！



米央选用的是**忠臣 LO-30S 智能电烤箱**。

相信烘焙爱好者们对于忠臣电器一定都不会陌生。选择它主要是因为发现它有很精确的电子控温，什么148℃、212℃之类都可以调，爱调几度调几度。而且它也可以分别控制上下火的温度，箱内的小灯还可以很方便地观察美食的烘焙状况。这样可以很容易满足自己烘焙的要求，烘焙美食的成功率当然也就很高喽！最重要的是，忠臣 LO-30S 的外壳是米央最爱的大红色，第一眼见到便满心欢喜，所以非它不可啦！



● 烤前制作类工具



厨房用秤

用来称量烘焙食材的分量，家用厨房秤一般刻度能精确到1克，测量范围在5~5000克之间。



硅胶刷

用于铺刷少量液体，如蛋液、油等，由烹饪用硅胶制成。

需要口径为18~20厘米大容器和10~12厘米小容器两种，大的作为和面盆，小的作为打蛋盆，一般都为不锈钢材质，打蛋盆也可用玻璃材质的。两种都选择高一些的容器为宜，不易溅洒。

容器



电动打蛋器

手动打蛋使用

打蛋器



用来打发鸡蛋、黄油、奶油等。有些电动打蛋器还附赠和面棒，带有和面功能，建议选用品牌电动打蛋器（米央最开始因为贪便宜买了个杂牌的打蛋器，结果每次使用都满厨房的打蛋器塑料味）如果希望使用和面功能做面包的，建议购买功率在230~450瓦之间的电动打蛋器。

案板

也可选用硅胶专用烘焙垫，在为面团塑形、手工揉面及材料分割等情况下作为操作平台使用。



硅胶刮刀



面粉筛

用于粉类的筛取。粉类食材存放过程中容易结块粘连，用面粉筛过的粉类能更均匀地搅拌与混合，同时也可以筛取过程中去除多余的杂质。

分蛋器



用于分离蛋清与蛋黄，将蛋打入分蛋器后微微摇晃，使蛋清流出，蛋黄留在中间即可。（切忌摇晃过猛或者蛋黄停留时间过长，会导致蛋黄一起流出）

擀面杖

擀面用具，以木质最佳，烹饪专用塑胶质的也可。

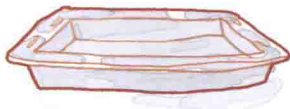
● 烤盘、烤纸与模具

蛋糕模



用于烘焙圆形蛋糕，通常分为可脱底和不可脱底两种。可脱底的便于烘焙完成后的脱模。也有中间镂空的款式（类似炭烧火锅形状）。建议购买时选用不粘材质。尺寸有6寸、8寸、9寸以及12寸等，家用通常选9寸以下即可。

大烤盘



可直接插入烤箱不用托底的烤盘，通常购买烤箱时会同烤网、取烤盘把手等一起赠送。

比萨盘



分深盘和普通盘两种，尺寸也有6寸、8寸、9寸等可选。

烤蛋糕卷、布朗尼、面包或者方形比萨等都可，可算是一款万能烤盘。长宽一般在20厘米。要选购不粘材质的。

方形烘焙模



慕斯圈



通常用于制作慕斯和提拉米苏等甜品，无底磨具，有方形、圆形、心形等各种形状，有些慕斯圈有搭扣可拆卸，用于调整大小。

饼干模



小型环形模具，也有各种形状，按自己喜好购买即可。饼干模也可在制作凤梨酥或者糕点类时当作模具使用。

杯蛋糕模



通常用于马芬和杯子蛋糕的制作，也可用于烘焙小面包。有6孔、12孔可选，当然也有独有的杯蛋糕模。以不粘材质为宜。

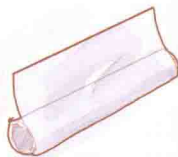
※ 烘焙模具品种繁多，以上列举的是本书中常用的几样，另外还有土司模、各种形状的比萨模，以及耐高温硅胶材质的模具，大家可按需购买。

烘焙纸



油纸材料，耐高温，按照自己烤盘的大小来选择烘焙纸的尺寸。

锡纸



铝箔材料，通常烘焙菜肴时用到。尺寸同样按需选择。

装裱类工具



裱花袋和裱花嘴

多用于奶油装裱。裱花袋通常是一次性塑料材质的，也有可反复使用的硅胶材质，尺寸按需选择。配合各种形状和大小的裱花嘴来达到不同的奶油装裱效果。也可用于泡芙、曲奇饼干等的塑形。



挤酱壶



通常用于色拉酱，巧克力酱，番茄酱等酱类的分装，壶口一般都比较小，便于挤出酱汁做装饰绘画。

裱花台



通常用于圆形奶油蛋糕的装裱。可转动。

抹刀 常用于均匀地抹开奶油或其他食料涂层。



齿刀 常用于蛋糕的切片。

CAFÉ LOVER



常用基础食材



面粉

烘焙常用的有低筋面粉和高筋面粉两种，一般来说，低筋面粉用来做蛋糕、饼干等，高筋面粉则用来做面包、比萨等。

乳品

- 牛奶：选用普通常喝的牛奶即可，全脂的口味更好。
- 奶油：分为植物奶油和动物奶油两种，植物奶油多带有甜味，好打发，但是口感和味道都没有动物奶油好。动物奶油一般都为淡味奶油。
- 酸奶：用于慕斯蛋糕或者芝士蛋糕等调味，普通酸奶即可。



乳制品



- 黄油：分为无盐黄油和有盐黄油两种，烘焙常用无盐黄油。
- 植物黄油：严格来说植物黄油不算真正的黄油，是从植物中提炼后合成的，但是味道很似黄油，价格更低廉，有防腐效果，而且制作酥皮效果也比黄油更好，所以现在很多商家选择用植物黄油代替黄油。
- 奶油奶酪：用于轻乳酪蛋糕的制作。
- 马苏里拉芝士：就是比萨上面拉丝的那一层啦。

鸡蛋 食谱中鸡蛋的量都以“个”为记，所以选用单个30~40克的中型鸡蛋为宜。



辅料



➤糖

常用的有砂糖和糖粉两种。糖粉也叫糖霜，既可以用于调剂甜味，也可以用于表面的装饰，装饰用可以选购防潮糖粉。



↑盐



↑奶粉



↑抹茶粉



↑可可粉



↑食用油



↑椰蓉



柠檬汁或白醋

常用于蛋清的打发。



巧克力

有白巧克力和黑巧克力。可以融化后调制巧克力酱。也可选购烘焙用不融化的巧克力豆放在饼干和蛋糕里面。

膨大剂

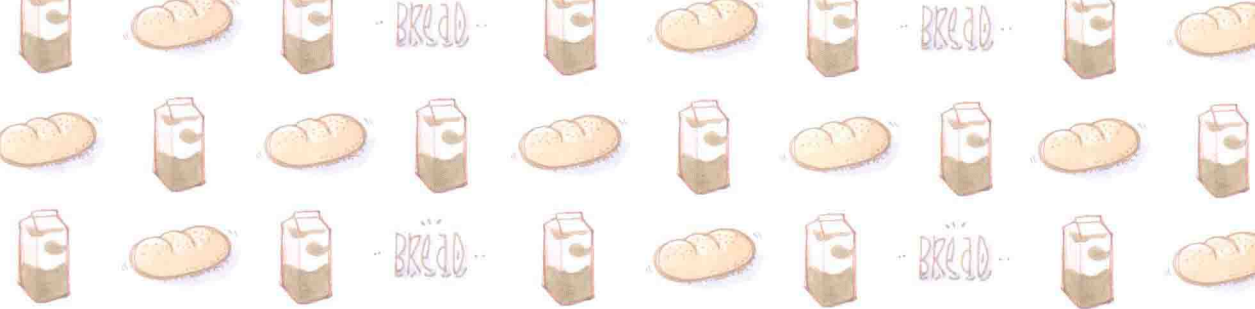


- 酵母：生物发酵膨大，温度不宜过高，多用于面包发酵。
- 泡打粉：化学膨大，多用于蛋糕和饼干。
- 小苏打：多用于饼干。



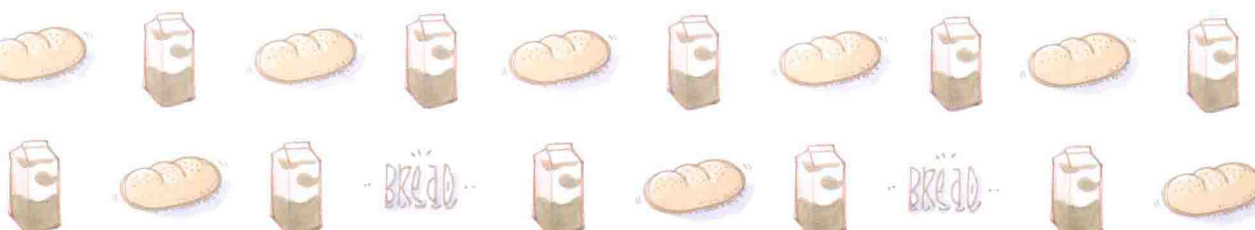
食用色素

尽量选择品牌产品。家用用量每次只需一至两滴，若需更少则用牙签挑一些即可。



2. 烘焙基础难点与技巧

在学习烘焙的过程中，
有一些经常用到却特别
需要经验技巧的难点步骤，
本章节列出了一些此类的难点，
并附上破解方法，
希望大家看了以后，
能经验值倍增！



蛋清的打发



打发蛋清是面包烘焙中常用并非常关键的步骤，但是初学者总是无法非常好地把控。米央最开始做烘焙的时候最大的敌人就是它了，不是打不出硬泡，就是打掉渣了，反复累计了多次经验并且在网上搜索了N次以后，总算摸索到了一些心得技巧，现在分享给大家。

➤ **食材**：用鸡蛋（3个以上为佳）分离出的蛋清，
或采用蛋清粉按比例兑水调出蛋清液。

➤ **工具**：不锈钢或玻璃容器（大小按蛋清量为准，一般家用的在10~12厘米口径即可），电动打蛋器（使用手动打蛋器会非常累，所以大家还是使用电动打蛋器吧！）。

➤ **辅助配料**：塔塔粉，柠檬汁，白醋。

以上配料任选其一即可。打发之初加入蛋清。

每次的用量：塔塔粉1~2克，柠檬汁或白醋只需几滴即可。

作用：用于改善蛋清酸碱平衡，使其容易发泡。

砂糖或糖粉：通常会分3次边打边加入蛋清中。用量较大，具体参照每次不同的配方。作用：固定发泡。

（其实从米央的经验来看，最开始就一次性将糖加入蛋清也可以，效果基本也没太大区别。）

Tips：请注意：一定要选用无水、无油、干净的容器打蛋清，打蛋器也要保证干净无污。分离出的蛋黄一点都不可残留在蛋清中。

➤ **蛋清打发的步骤**：

在蛋清里放入塔塔粉或柠檬汁或白醋后将电动打蛋器插入蛋清底部，中高速搅打几秒便开始出现以下几个阶段。

1. 鱼眼泡

蛋清中起鱼眼大的半透明泡。此时可第一次加糖。

2. 细泡膨胀

第二次和第三次加糖。

3. 湿性发泡（七分发）

表面起纹路，提起打蛋器会留下小弯钩蛋白尖。

4. 硬性发泡（九分发）

纹路部分固定不流动，表面变得略微亚光，提起打蛋器有不变形的干干的朝上的蛋白硬尖。

5. 豆腐渣状

打发过头了。千万记得见好就收，不要打过头。因为打发过头的蛋清一会儿就会出水，会有很重的腥味，会严重影响成品的口味。

