

健康生活DIY

滋养
全家人的

烘焙 DIY



饼干让你享受松脆饱满的健康
面包带来十全十美的谷物营养
蛋糕启动甜蜜风暴超强幸福感
布丁是舌尖最好的美味小伙伴

摩天文传◎主编

▲大烘焙经典类目，经典的烘焙小点一个都不能少

300余种烘焙材料分析，让你的第一次烘焙就成功

近80款烘焙小点，松脆可口之余也不用担心健康问题

约100种食材搭配秘诀，让烘焙之旅更精彩

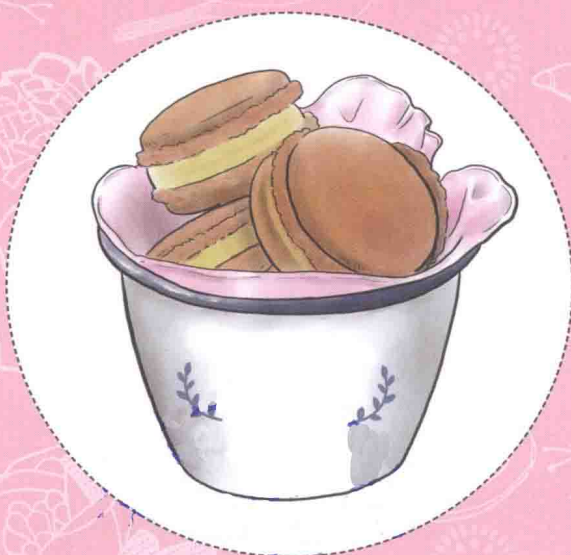
 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



健康生活 DIY

滋养全家人的烘焙 DIY

摩天文传 © 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书从烘焙的材料挑选到健康烘焙的食材组合,深入挖掘烘焙的营养空间,搭配出既可口又营养全面的烘焙小餐点。本书从松脆饼干、营养面包、低糖蛋糕、营养布丁四大餐点入手,从时令蔬果取材,打造低卡、营养丰富的烘焙美食。烘焙食品是既美味又营养的能量餐点,只要材料拿捏得当就能够达到纤体瘦身、补充能量的目的。阅读完本书,可以使你成为烘焙大师,迅速找到美容纤体的甜蜜奥秘。

图书在版编目(CIP)数据

滋养全家人的烘焙DIY / 摩天文传主编. —北京:
机械工业出版社, 2014.9
(健康生活DIY)
ISBN 978-7-111-47537-8



I. ①滋… II. ①摩… 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169988号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:谢欣新 章钰

责任编辑:谢欣新 罗子超

封面设计:吕凤英

责任印制:乔宇

版式设计:摩天文传

责任校对:聂美玲

北京汇林印务有限公司印刷

2014年10月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·8印张·156千字

标准书号:ISBN 978-7-111-47537-8

定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

烘焙店里琳琅满目的小餐点，或是从烘焙间里传来的阵阵香气，总会让人驻足。很多女性热爱甜点，又怕它的热量太高，不敢常吃。但是运动后、办公中、周末野餐时，又少不了这些便捷的小餐点。针对这个问题，本书将会为你介绍一些低油、低卡、低糖的健康烘焙小餐点，满足你味蕾需求的同时又不会让你为发胖而愁。

如果你是第一次制作烘焙，不必手忙脚乱也不必害怕失败。本书将会告诉你第一次烘焙需要准备的材料和器具，挑选最健康、最好食材的秘诀，餐点的科学储存方法等这些入门知识，让你省时、省心。

面对时间匆忙的清晨，你再也不必为了早餐而发愁；到了工作的午后，有健康增能的小甜点伺候；甚至是深夜感到饥饿时，也会有健康的小甜点为你解馋。低卡松脆的饼干、营养丰富的面包、低糖美味的蛋糕、原汁原味的布丁都是经过烘焙师精心挑选改良制作而成的，让你轻而易举就能拥有属于自己的幸福烘焙小铺。

周末约三两好友，或是与家人分享自己亲手烘焙的糕点，不仅健康还美味。别忘了将这本好书与亲友们一同分享！

本书由郭慕进行文字编辑和图片摄影，李淑芳进行内文排版和插画绘制，参与本书编写的还有陈静、杨柳、赵珏、胡婷婷、梁莉、曾盈希、黄迪、康璐颖、隆瑜、古雅静、王慧莲、黄雅知、张瑞真、李玲、王永根、曹静、王彦亮，在此一并致谢！书中不足之处，恳请读者朋友批评指正！



CONTENTS

目录



前言

第1章

新手必知 首次烘焙立马成功

- 002 自助烘焙需要准备的器具和设备
- 004 如何准备对纤体有益的烘焙材料
- 005 开始尝试烘焙前的基本准备
- 006 提高烘焙成功率的一次出炉达成法
- 007 各种常见烘焙材料作用分析
- 008 烘焙食品温度的设定
- 010 常见烘焙材料的用量换算
- 011 初学烘焙的热门问答
- 012 DIY 新手必知的烘焙术语
- 014 烘焙材料的基础处理
- 015 怎么储存烘焙材料

第2章

饼干/松饼类 慢享松脆健康满满

- 018 杏仁粒饼干
- 019 黑巧克力松饼
- 020 高纤燕麦果仁饼干
- 021 草莓松饼
- 022 海苔粗纤松饼
- 023 迷你南瓜饼干
- 024 红薯低糖饼干
- 025 香蕉燕麦低脂饼干
- 026 豆渣麦麸饼
- 027 原味松饼

- 028 无油蛋黄曲奇
- 029 榛子燕麦块
- 030 南瓜软饼干
- 031 全麦苏打饼干
- 032 燕麦高纤饼干
- 033 柠檬消化饼干
- 034 全麦核桃饼干
- 035 焦糖麦麸饼干
- 036 蔓越莓饼干
- 037 全麦消化饼

第3章

面包/吐司/三明治类 谷物营养满足味蕾

- 040 葡萄枣粒面包
- 041 藕香面包
- 042 核桃优格苏打面包
- 043 抹茶吐司
- 044 水果鲜蔬三明治
- 045 黑芝麻吐司
- 046 胡萝卜吐司
- 047 全麦菠菜面包
- 048 南瓜面包
- 049 黑巧克力吐司
- 050 全麦蜜枣面包
- 051 水果三明治
- 052 金枪鱼蔬菜三明治
- 053 全麦杂粮包
- 054 螺旋藻面包
- 055 燕麦小餐包
- 056 无油脂奶盐米饭吐司
- 057 红糖全麦面包
- 058 肉桂巧克力吐司
- 059 酸奶面包

第4章

蛋糕/卷/马卡龙类

甜蜜风暴幸福满满

- 062 蛋白柠檬小蛋糕
- 063 红酒无花果蛋糕
- 064 芝麻南瓜卷
- 065 苹果香蕉卷
- 066 覆盆子莓果马卡龙
- 067 无油海绵蛋糕
- 068 香蕉蛋糕
- 069 百变酸奶蛋糕
- 070 胡萝卜蛋糕
- 071 红糖红枣酸奶司康
- 072 冻酸奶芝士蛋糕
- 073 无油舒芙蕾轻乳酪蛋糕
- 074 红枣红糖马芬
- 075 柠檬蛋糕
- 076 低脂红枣蛋糕
- 077 浓豆浆紫米戚风蛋糕
- 078 豆腐蛋糕杯
- 079 南瓜圈
- 080 豆渣蛋糕
- 081 南瓜马芬

第5章

布丁/慕斯类

舌尖享受美味满分

- 084 香醇豆乳布丁
- 085 杏仁牛奶布丁
- 086 芒果布丁
- 087 荔枝玫瑰慕斯
- 088 椰香甜薯慕斯
- 089 芒果慕斯
- 090 燕麦慕斯
- 091 蓝莓酸奶慕斯

092	抹茶清酒冻芝士
093	玫瑰布丁
094	草莓布丁
095	朗姆酒黑巧克力慕斯
096	酸奶慕斯
097	紫薯冻芝士
098	南瓜慕斯
099	南瓜牛奶布丁
100	桂花香橙慕斯
101	黑芝麻南瓜奶冻慕斯
102	洛神花草莓牛奶慕斯
103	菠菜慕斯

第6章

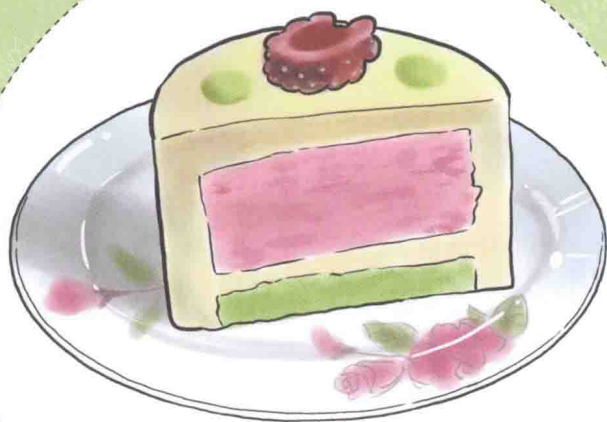
美味不妥协 烘焙甜点健康要诀

106	正确搭配饮品才能避免卡路里过量摄入
107	在正确的时间吃甜品，不用担心会发胖
109	晚间吃烘焙小点也不会胖的方法
110	活力纤体烘焙甜点早晨搭配要诀
111	避免热量超标的代谢喝水法
112	正在节食的人要避免的一些甜品和餐点
113	这些状态下吃烘焙甜点大有益处
114	吃烘焙吐司不易发胖的技巧
115	吃对面包，纤体轻松无烦恼
116	四种有益减肥纤体的烘焙饼干
117	烘焙甜点瘦身饮食法
118	下午茶烘焙甜点搭配不胖秘诀
119	改变甜食进餐顺序，轻松享“瘦”
120	坚持少糖少油的健康烘焙理念

第 1 章

新手必知

首次烘焙立马成功



Bakery



自助烘焙需要准备的器具和设备

俗话说，“工欲善其事，必先利其器”，烘焙的第一步就是准备相关工具。好的工具不仅上手快更易成功，还能激发你的制作欲望，让你一步步爱上烘焙的生活。



打蛋器

打蛋器分为手动和电动两种。如果选择手动打蛋器，首先要仔细看钢丝的数量，钢丝越密越好。其次是对应食材的多少，食材越多就要选择越大的打蛋器，用起来会更顺手些。电动打蛋器的核心部件是马达，好的马达可以长久转动而发热量很小。如果预算足够，建议购买知名的品牌，马达会更耐用些。



打蛋盆

打蛋盆最常见的材质为不锈钢，但在高速搅拌和撞击之下，难免会有摩擦损耗，而这些磨损产生的金属微粒会在搅拌中融入食材。所以，千万不要贪便宜而购买劣质的打蛋盆。此外，还得关注盆底形状，大多数盆底会有死角，打蛋和混合面糊的时候不容易搅拌均匀，最好选购圆底且无死角的打蛋盆。



电子秤

电子秤主要是用来衡量各种食材重量的工具。在烘焙中，绝大多数的配方都会详细注明使用的各种食材的分量。一点点细微差别，也会令烘焙出来的点心口味改变甚至导致失败。购买烘焙用的电子秤最好能精确到 0.1g，因为烘焙中需要放酵母、盐等食材，所需的量都比较小。



量勺 / 量杯

量勺主要用于小单位的计量，比如 tsp (teaspoon 的缩写，意为茶匙，1 茶匙约等于 5ml)，是测试液体体积的必备工具。如果需要称量更多的液体，那么最好使用量杯。另外，千万别用量勺去量粉末，因为各种粉质食材密度不同，不可能得出正确结论。



刮刀

刮刀是混合不同食材时最重要的工具。刮刀一般为直柄造型，柄端是硅胶材质，内芯是钢质，软硬适度。铲子状的刮刀是用来配合铸铁锅炒菜或熬煮果酱的，而窄一点的刮刀则用于小容器，主要用途是打果酱后用来刮壁，使用很方便。



筛子

烘焙时，筛子的用途是筛各种粉及过滤各种蛋液和布丁液。用于筛粉的筛子大致可以分为杯筛和圆筛两种。杯筛不占地方，筛粉速度较快，直接就是两次过筛，不过清洗时略微不便，而圆筛一次性能筛的量较多。另外，糖粉筛（用来筛糖粉、可可粉、抹茶粉）的孔需要比面粉筛更细一些。



抹刀

抹刀是用来抹平蛋糕表面奶油的小工具，主要分为曲柄 L 型和直柄两种。曲柄因为是弯曲的造型，抹平的时候不易碰到蛋糕，易于操作。而直柄抹刀抹圆面的时候更服贴。如果你是烘焙新手，建议两种类型各备 1 把。



温度计

如果做法式蛋白霜，或者是熬煮糖浆，就需要准备一个温度计，用来测量液体的温度。另外，如果购买的是小型烤箱，温度难免会有误差，也可以将温度计放在烤箱外监测温度。



油纸

烘焙时，在模具上铺上一层油纸，食物不会粘连，油汁也不会渗漏，还可以防止将烹调器具和餐具弄脏，便于后续工作的清洁。而且油纸还可以保持适度的蒸汽疏通，适合蒸煮，不仅适合烤箱使用，微波炉、蒸锅、蒸笼也都可以使用，还能用来代替屉布。



烤箱

烤箱是烘焙的重要工具，一个优质烤箱关键在于烤箱的结构要合理。选购时，最好选择内胆方正，箱体高度在 300mm 或 300mm 以上的箱体，这种烤箱受热会更均匀。照明灯能帮助观察箱体内食物的烘焙情况，如果预算许可就尽量选购带照明灯的烤箱。



如何准备对纤体有益的烘焙材料

可别小看了制作烘焙的材料，选取的材料决定了成品的热量。有纤体计划的女性更应该时刻把好食材关，别让吃进肚子里的食材变成增胖的“手榴弹”。聪明选材，还你一个苗条纤细的身材。



粗粮类：燕麦、黑米、紫薯、玉米

燕麦、黑米、紫薯、玉米这类粗粮不仅营养丰富，还能调节现代都市人由于爱吃肉导致的营养不均。最重要的是，这些粗粮普遍含有丰富的膳食纤维，能够帮助肠胃进行蠕动，加强肠道消化功能，而且还能使人的血糖维持在高水平。如有纤体计划，摄入适量的粗粮会让你饱腹感更明显，如此一来就能乖乖管住乱吃的嘴。



水果类：蓝莓、柠檬、香橙、覆盆子

蓝莓、柠檬、香橙、覆盆子这类水果普遍含有丰富的维生素 C，可以补充由于减肥造成的维生素 C 流失与不足。而且蓝莓和覆盆子中的多酚类物质对脂肪具有分解作用，可以抑制脂肪的生成，是名副其实的“减肥水果”。多酚类物质还有出众的抗氧化功效，让你的肌肤不会因减肥而加速衰老。



蔬菜类：菠菜、南瓜、胡萝卜

菠菜、南瓜、胡萝卜是减肥族的食谱中常见的蔬菜，其中菠菜含水量高（90%~93%），而且热量很低，还是镁、铁、钾和维生素 A 的优质来源。南瓜中含有的不饱和脂肪酸可以通便利尿，对减肥很有帮助。而且南瓜的天然甜味还可以取代配方中的糖，降低烘焙成品的热量。胡萝卜含有的植物纤维能提高人体代谢率，帮助你达到自然减重的目的。



其他类：螺旋藻、金枪鱼

螺旋藻含有丰富的营养素，其中含有的苯丙氨酸还能抑制食欲，免除节食减肥给人带来的饥饿和营养不良之苦，使你在减肥的同时还保持旺盛的生命力。金枪鱼所含的脂肪酸，可以燃烧体内多余脂肪，维持血糖平衡。而且金枪鱼还可以增加饱腹感，降低胆固醇，保护心脏健康。



开始尝试烘焙前的基本准备

当你开始掀起烘焙世界一角时，是否已经迫不及待想要试试身手？且慢！在正式动手进行烘焙前，你还需要耐心地做些基本功课，准备得越充分，烘焙的成功率就越高。



保有适当期待

当你以新人之姿开始尝试烘焙时，你会经历成功也会经历失败，这并不意外。尤其是采用自学方式学习烘焙时，失败率会更高。所以，在开始烘焙前，进行适当的心理调适很有必要，无需苛求完美，享受过程的乐趣，保留适当期待更有利于你充分享受烘焙世界的奇妙。



从最简单学起

新手入门的时候，看到缤纷绚丽的蛋糕、饼干、面包成品图，相信一定会非常兴奋，特别想把每一样都一一试过。不过，请你千万要保持镇定，要相信这些烘焙你都可以做到，但得遵循先易后难的学习规律，一开始要从最简单的配方入手，这样比较容易成功，也更容易增强你的烘焙信心。



仔细观看配方

烘焙前，要留出至少 15min 的时间仔细观看配方材料，根据配方事先把材料都一一备好在待用，甚至称好，以免在操作过程中因为找不到材料而带来不便或是导致失败。作为一个刚接触烘焙的新手来说，严格按照配方的材料比例和分量是非常有必要的，千万不要随意改动配方的分量或者添加其他材料。



理顺所有步骤

在动手烘焙之前，你需要对步骤进行理解，确保熟悉每一个步骤。所谓的理解，不仅仅是字面上的意思，脑海中要对每一步骤食材的外观和状态有初步的印象，最好选择有参考图的步骤来帮助你理解和辨识。



提高烘焙成功率的一次出炉达成法

采购回的工具，要充分清洗一次，晾干后再使用。其中以打发蛋白用的工具和容器最为重要，这些工具表面不能有水、油或其他物质，否则蛋白永远打不发。



Step1：确保食材品质

烘焙要用到的食材越新鲜越好。制作水果蛋糕时，最好使用新鲜的水果，次一点选择水果罐头。至于芝士，最好少量购买，并及时放入冰箱冷柜中贮藏。昂贵的芝士最好在本地购买，运输中要使用冰袋，以确保品质不会下降。



Step2：严格遵循配方

所谓遵循配方除了准备相应的食材，最重要的是称量。所有需要使用的食材都要按照配方进行精准称量。千万不要随意增减分量或添加额外的食材，一旦更改往往是导致成品失败的最主要因素。



Step3：把握操作时间

有的烘焙步骤对时间的要求很高，比如打发蛋白要一气呵成，如果中途要拍照，动作要加快。蛋白打发好了就要立即用，和蛋黄糊混合均匀。如果在打蛋白时动作拖拖拉拉，过于小心翼翼，会让蛋白消泡更迅速，从而导致成品的蓬松度下降。



Step4：摸清烤箱脾性

每台烤箱的实际温度和脾性都不尽相同，每次做蛋糕的尺寸和配料也不尽相同，所以不能照本宣科，完全依照配方上的烘烤时间。最好平时烘焙时多观察，记录下每次烘焙点心的尺寸和所需时间，摸清自家烤箱的脾性。在烘焙的过程中也要注意及时调整烘烤时间。



Step5：注意倒扣手法

明明严格按照配方和步骤进行烘焙，出炉的蛋糕还是失败了，这是为什么呢？问题往往就出在最后一步——倒扣。本来品相不错的蛋糕由于倒扣方法不对，蓬松的蛋糕就会变成实心的了。制作戚风蛋糕时，出炉后就应该即刻倒扣，动作要小心，倒扣时别压迫到蛋糕胚。



各种常见烘焙材料作用分析

高筋面粉、低筋面粉、泡打粉、玉米粉一定要分清。对于新人而言，认清各种材料的作用是进行烘焙前的重要一课。就让我们开启学习模式，一窥烘焙材料的“看家本领”。



高筋面粉

高筋面粉是自制面包的主要原料，个别蛋糕配方也会用到高筋面粉。高筋面粉的蛋白质含量平均为 13.5%，通常蛋白质含量在 11.5% 以上的就可叫作高筋面粉。蛋白质含量越高，筋度会越强。高筋面粉的作用是增进成品的弹性与口感，用高筋面粉制作出来的面包会有明显的“嚼劲”，就是常说的劲道感。



低筋面粉

低筋面粉是制作蛋糕的主要原料，是烘焙的必备材料之一。低筋面粉是指水分 13.8%，粗蛋白质在 8.5% 以下的面粉，普遍用于蛋糕、饼干、酥皮类点心的制作。例如，做海绵蛋糕要选用低筋面粉，因为低筋面粉无筋力，制作出来的蛋糕特别松软，体积膨大，表面平整，口感软嫩。



泡打粉

泡打粉又称为发泡粉和发酵粉，是一种以苏打粉配合其他酸性材料，并以玉米粉作为填充剂的白色粉末。它主要用于粮食制品的快速发酵，常用来制作蛋糕、发糕、包子、馒头、酥饼、面包等食品。泡打粉接触水分后会释放气体，这些气体就使成品达到蓬松及松软的效果。



玉米淀粉

玉米淀粉是一种白色的细滑粉末，看起来和普通淀粉无异。千万不要以为烘焙里提到的玉米粉就是玉米面，这是两种完全不同的食材。玉米淀粉加在饼干中可以使饼干更加酥脆，比如玛格丽特饼干的配方里，就使用了大量的玉米淀粉，制作出来的成品就很酥脆，入口即化。



全麦面粉

全麦面粉并不是将整个麦粒直接磨碎的粗制品，事实上它是更加复杂的精制品。全麦面粉就是在用胚乳制成的普通面粉中添加磨制过的麸皮，对于面包、蛋糕制作有不同的用途，所添加的麸皮比例和麸皮大小、形状也各有不同。小麦的麸皮能提供丰富的膳食纤维，促进肠道蠕动，预防便秘。



黄油

黄油是把新鲜牛奶搅拌后，将上层的浓稠物滤去水分的产物，含有大量的脂肪，营养丰富。黄油是烘焙中最基础的原料之一，对成品的口味影响很大，添加了黄油的甜点口感会更绵密。黄油大多作为曲奇等饼干的起酥油，打发后能让饼干酥脆、蓬松。黄油还有天然的奶香味，加入西点中会散发浓郁的奶香，如制作大理石蛋糕、奶油曲奇等。



细砂糖

烘焙中使用的糖大多是细砂糖，这是烘焙中不可或缺的材料。细砂糖具有焦化的作用，烘烤的时候可以帮助面团上色。细砂糖不仅作为甜味剂，为烘焙增添甜味，还可以加强防腐效果，含糖量越高的配方，其保质期就越长。一般而言，如果减少了配方里糖的用量，烘烤温度要随之进行调整。



鸡蛋

鸡蛋不仅营养丰富，在烘焙甜点的制作中也和糖、面粉等原料一样起着极其重要的作用。鸡蛋和油脂搅打后会带入空气，使西点蓬松胀大，具有起泡、凝固和乳化的作用，而且鸡蛋中的蛋黄还能增加食物成色，增添食物的蛋香味。





烘焙食品温度的设定

烘焙的低、中、高温究竟如何界定，什么样的因素影响烘焙温度？走入本节，一一扫除你对温度的所有疑问。掌握烘焙的温度，打通烘焙的“任督二脉”，从此畅享烘焙成功的乐趣。



烘焙温度的概念

低温	150 ~ 170℃
中温	170 ~ 190℃
高温	190℃ 以上



烘烤的匹配原则

低温	少部分产品，如芝士蛋糕等
中温	大部分产品
高温	少部分产品，如起酥类、泡芙等



影响温度的因素

厚度

烘烤过程中，热力传递的主要方向是垂直的而不是水平的。因此，决定烘焙温度的主要因素是制品的厚度。总的来说，大而厚的制品比小而薄的制品所选择的炉温要低一些。

配料

油脂、糖、蛋、水果等配料在高温下容易烤焦或使制品的色泽过深，添加这些配料越丰富的制品所需要的炉温越低，否则容易因为烤焦导致成品失败。过高的温度还会破坏水果中的维生素，降低营养。

蒸汽

烤箱中如果有较多蒸汽，则可以允许制品在高一些的温度下烘烤，因为蒸汽能够推迟表皮的成型，减少表面色泽。烤箱中装载的制品越多，产生的蒸汽也越多，适合在较高的温度下烘烤。

密度

如果摆盘的制品比较密，可以适当提高底火，使热力均匀传播，不至于有的死角部位会烤不熟，受热不均匀。相反，如果摆盘的密度较低，则需要减低底火，以免烤焦制品。