

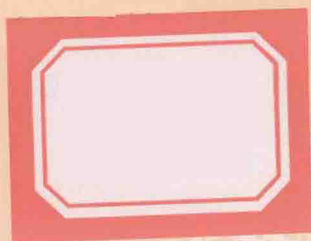
甜蜜时光

Sweet
Time

燕娜教你做西点

燕娜 著





甜蜜时光

燕娜教你做西点

燕娜 著



责任编辑：林青松
装帧设计：薛蔚
责任校对：高余朵
责任印制：朱圣学

图书在版编目(CIP)数据

甜蜜时光：燕娜教你做西点 / (加) 燕娜著. — 杭州：浙江摄影出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5514-0610-9

I. ①甜… II. ①燕… III. ①西点—制作 IV. ①TS913.2
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第072233号



甜蜜时光：燕娜教你做西点

燕娜 著

全国百佳图书出版单位
浙江摄影出版社出版发行
地址：杭州市体育场路347号
邮编：310006
电话：0571-85151225
网址：www.photo.zjcb.com

经销：全国新华书店
制版：浙江新华图文制作有限公司
印刷：浙江影天印业有限公司
开本：787×1092 1/32
印张：7
2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷
ISBN 978-7-5514-0610-9
定价：40.00元

目录 Catalogue

饼干类

玛格丽特小饼/012
花生酥球/014
花生果酱饼干/016
柠檬酱指印小饼/018
经典饼干/020
亚麻籽饼干/022
椰丝饼干/024
蕾丝饼干/026
意大利杏仁脆饼/028
Empire夹心饼干/030
杏仁林茨饼干/032
摩卡双色饼干/034
风车抹茶饼干/036
花样抹茶饼干/038
手指饼干/040

蛋糕类

巧克力岩浆蛋糕/044
费南雪小蛋糕（简易版）/046
费南雪小蛋糕/048
夹心迷你蛋糕/050
咖啡杯子小蛋糕/052
蜂蜜蛋糕/054
蓝莓玛芬蛋糕/056
覆盆子酱夹心玛芬/058
橙香玛德琳蛋糕/060
巧克力玛德琳蛋糕/062
芝士玛德琳蛋糕/064
抹茶玛德琳/066
巧克力大理石蛋糕/068
朗姆酒蛋糕/070
李子蛋糕/072

橄榄油橙香蛋糕/074

酸奶油磅蛋糕/076

酸奶油苹果蛋糕/078

椰丝蛋糕/080

翻转菠萝蛋糕/082

橙香葡萄蛋糕/084

葡萄橄榄油蛋糕/086

金橘巧克力蛋糕/088

柠檬小蛋糕/090

多莓柠檬蛋糕/092

多莓柠檬蛋糕（花样版）/094

蔓越莓翻转小蛋糕/096

太妃花生酱蛋糕/098

蓝莓芝士蛋糕（免烤）/100

提拉米苏蛋糕/102

橙香Ricotta芝士蛋糕（免烤）/104

蜂巢蛋糕/106

覆盆子乳酪松糕/108

天使蛋糕/110

果味奶油蛋糕卷/112

巧克力奶油蛋糕卷/114

覆盆子酱蛋糕卷/116

皇家夏洛特/118

镜面蓝莓慕斯蛋糕/120

蓝莓慕斯蛋糕/125

面包类

- 免揉面包/130
- 朗姆酒渍果干面包/132
- 猴子面包/134
- 派克屋餐包/136
- 切尔西螺旋形果子面包/138
- 弗卡夏土豆面包/140
- 布里欧修面包/142
- 菠萝面包/144
- 苹果包/146
- 果脯面包/148
- 花样面包卷/150
- 奶香椰蓉面包/152
- 全麦果味面包（面包机版）/154

派和酥点

- 覆盆子手抓派/158
- 酸奶油苹果派/160
- 苹果派/163
- 椰香南瓜派/166
- 杏仁方酥/168
- 草莓松饼/170
- 鲜莓奶油塔/172

点心和甜品

脯米花糕（微波炉版）/176

果仁奶酪糕（免烤）/178

花生奶酪巧克力/180

杏仁瓦片/182

杏仁之吻/184

蛋白水果盏/186

蛋白霜小蘑菇/188

覆盆子克拉芙提/190

巧克力可颂布丁/192

巧克力慕斯/194

意式巧克力冰糕/196

覆盆子冰糕/198

覆盆子拱顶冰激凌/200

香蕉冰棍/202

猕猴桃冰激凌/204

盛开的菠萝花/206

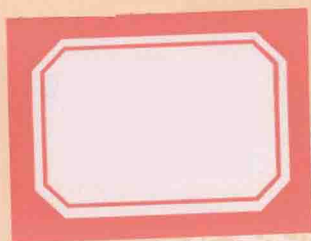
覆盆子果茸/208

焦糖柠檬片/210

苹果醋/212

烘焙常用工具/214

后记/218



甜蜜时光

燕娜教你做西点

燕娜 著



序言

简单做，也一样好吃

我的烘焙兴趣萌生于十多年前与朋友大山 (Mark Rowswell) 的一次家庭聚餐。那天的餐桌很丰富，当最后的那道甜点被大山端出来时，真是眼前一亮，满屋飘香。这是一个10英寸的天使蛋糕，佐以亮晶晶的新鲜草莓酱，非常漂亮。更让我惊讶的是，它竟然是大山的手艺，制作也只需要半小时。在听完大山讲述了简单做也一样好吃的诀窍后，让我悟到，原来烘焙并不是一件复杂的事，只要有爱心，人人都能做，因为烘焙本身就是生活的一部分。

唯有美食与爱不可辜负

生活有时候真的很奇妙，只要稍留点心意、用些心思，平日里看似最不起眼的东西，如一坨普通的面团，也能吃出幸福和温暖的味道。

在空闲的日子里，用自己的一双手，用满满的专心和爱心，将一堆其貌不扬的面粉、油脂拌啊、揉啊，然后放入一个铁箱子，经过奇妙的化学和物理反应，烤箱缝里便会飘出沁人的香气，继而弥漫到家的每一个角落，在不紧不慢地吸气的同时，全部身心便融化在那抹温暖而幸福的气息中……沉醉之中听到“当”的一声，一炉独一无二的自制早餐便端上了桌。看到一家人吃得风卷残云，盘空碗尽，瞬间就陶醉在说不出的欣喜和愉悦中。这种能和家人一起度过的真金不换的时光，是最让人满足的一刻。因为，只要是自己做的，便有一份感情在里面，那是世上无可替代的美味。

用轻松愉快的心态烤出属于自己的风味

我的专业是细胞生物学，在实验室里整天与试管试剂、电子天平、烘干机和恒温箱等实验设备打交道。当我初踏入烘焙世界的那一刻，突然有了一种久违的感觉，一切都是那么熟悉和亲切，如同在做一项实验课题，事先要将整个流程在脑子里过两遍，心里有了谱就可以有效地利用间隙时间交替穿插地进行所有的操作。此时，不仅需要全身心地投入和无比的专注，同时还要有一份做事

的耐心和细心。从另一个角度来看，烘焙又和实验室工作有所不同。烘焙的过程自由随意、轻松愉快，多一份玩味和乐趣，不必像配制试剂那样用分析天平称量物料，甚至精确到毫克、微克，只需用量杯、量勺和电动打蛋器即可满足基本的操作需要。至于烘焙中所用的各类工具，也是以家庭现有和常用的器具为主，并不是一定要拥有高档的设备和用具才能做出富有个性和可口的糕点。当你经过几次实践，不知不觉地将烘焙融入家庭生活后，它便成为了一种生活习惯，就像炒菜做饭那样轻松自然，而不会像做实验那样精准刻板。几样简单的食材稍加搅拌和揉捏，加上必要的点缀，造型就有了新意。有时灵机一动，在既定配方中对用料加加减减，这些看似微小的变化却常常能烘烤出一种奇妙、专属的滋味和风格。

每次的“周记烘焙”，我会习惯性地写下心情笔记，记录每一过程的要点。对所做过的甜点一一进行比较和筛选，有淘汰的，有保留的，因为我所追求的不是成品要多么精美，而是希望在最短的时间内做出属于自己的最可口的点心。在我的心目中，烘焙应该是一个轻松愉悦的过程。

用心去感受生活的过程

烘焙的过程及其结果，并不单纯是一种烹饪技艺和味蕾体验，它可以变乏味为乐趣，变单一为多样，给你的生活带来无尽的情趣。人人都有追求美好生活的欲望，无论日子过得平平淡淡还是轰轰烈烈，我们都应学着去寻觅淡淡的阳光、和煦的清风，创造出一种属于自己的快乐之道。烘焙简单快捷、常变常新的特点，时不时能给你看似一成不变的生活平添许多新的活泼的音符。

一台烤箱、几个鸡蛋、一点面粉、一块黄油，一两个小时便能烤一炉新鲜美味的点心，而每一道甜点在我眼里就像一件艺术品。虽然它只是一种食物，但在在我看来是有生命活力的，倾注了我的生活品味和理念，更是一个探索与尝试的过程。于是乎，在上桌的那一刻用相机将糕点的情影记录下来已成为我的一大乐趣。也许这些口味不同、形态各异的糕点在外观上不如商店橱窗里摆设的那么艳丽和完美，但这种DIY的成功喜悦和收获的快乐，却是一种无法用言语表达的感受。尤其是节假日，在厌倦了餐馆的拥挤喧嚣后，我们开始回归家中，邀上三五好友，展示主人的厨艺，在家人宾朋的惊诧和赞许中眼看着自己的作品被吃得干干净净，此时你享受的不仅仅是快乐，还有一份自信，此等居家用餐的闲

适和惬意岂是下馆子可比！假设一下吧，如果那天大山是在餐馆请我们吃的饭，那么用不了多久，我们是在哪家餐馆吃的、吃的啥、味咋样，很有可能给忘得光光的。

总之，不论是独乐乐还是众乐乐，烘焙可以让生活变得有爱，家庭变得温馨，作为一种正能量，给生活注入新的活力，日子也会过得有滋有味起来。

当我领悟了属于自己的那一份热爱的时候才发现，这一切其实很简单。

美食加锻炼等于健康

我天生就爱吃甜点，一个大蛋糕三顿早餐就吃光了。常有朋友羡慕我有吃不胖的基因，其实不不然。

维持人的生命活动必须有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、微量元素等五大营养物质，其中碳水化合物即通常所说的糖，代谢最简单，供能最直接，从代谢动力学的角度讲是一种最为经济的生物供能方式。我们所吃的谷物中所含的淀粉其本质就是糖。正常人科学适量地摄入糖，不但不像有人想象的那样可怕，反而是均衡营养所必需的。

同时，一个公式我们必须承认，即摄入热量多于消耗热量，等于体重增加，这是自然规律。特别是中年以后，那些不受欢迎的脂肪偏偏喜欢堆积在身体某个部位或某些器官，从而导致了某些疾病，在一些好吃懒动的人身上，多余的糖确实转化成了脂肪，于是，甜食成了人皆诛之的罪魁祸首，多冤枉啊！我的体会是，不能单靠节食来控制体重，这样既不理智也不科学。应该合理饮食，积极锻炼，达到能量代谢的动态平衡才是保持健康的正确道路。只有合理饮食，吃好了，吃对了，才有体力来锻炼，而只有坚持锻炼才会有好身体和好心情，两者间是一种相辅相成、互为因果的关系。

几十年来，我利用一切可以利用的机会消耗能量，锻炼身体：上班时提前两站下车，快走1~2公里；用走楼梯代替乘电梯；打电话或坐在电脑前工作时，不忘举几下哑铃；听音乐时，做垫上运动使腹部减肥；看电视时，跑步机上已不知不觉地跑完了5公里……这样因地制宜，见缝插针，积小动为大动，一天就有了相当的运动量。

烘焙为我提供了美食和快乐，锻炼使我的身体收支平衡，身心健康。

我爱烘焙，我爱健康！

目录 Catalogue

饼干类

玛格丽特小饼/012
花生酥球/014
花生果酱饼干/016
柠檬酱指印小饼/018
经典饼干/020
亚麻籽饼干/022
椰丝饼干/024
蕾丝饼干/026
意大利杏仁脆饼/028
Empire夹心饼干/030
杏仁林茨饼干/032
摩卡双色饼干/034
风车抹茶饼干/036
花样抹茶饼干/038
手指饼干/040

蛋糕类

巧克力岩浆蛋糕/044
费南雪小蛋糕（简易版）/046
费南雪小蛋糕/048
夹心迷你蛋糕/050
咖啡杯子小蛋糕/052
蜂蜜蛋糕/054
蓝莓玛芬蛋糕/056
覆盆子酱夹心玛芬/058
橙香玛德琳蛋糕/060
巧克力玛德琳蛋糕/062
芝士玛德琳蛋糕/064
抹茶玛德琳/066
巧克力大理石蛋糕/068
朗姆酒蛋糕/070
李子蛋糕/072

橄榄油橙香蛋糕/074

酸奶油磅蛋糕/076

酸奶油苹果蛋糕/078

椰丝蛋糕/080

翻转菠萝蛋糕/082

橙香葡萄蛋糕/084

葡萄橄榄油蛋糕/086

金橘巧克力蛋糕/088

柠檬小蛋糕/090

多莓柠檬蛋糕/092

多莓柠檬蛋糕（花样版）/094

蔓越莓翻转小蛋糕/096

太妃花生酱蛋糕/098

蓝莓芝士蛋糕（免烤）/100

提拉米苏蛋糕/102

橙香Ricotta芝士蛋糕（免烤）/104

蜂巢蛋糕/106

覆盆子乳酪松糕/108

天使蛋糕/110

果味奶油蛋糕卷/112

巧克力奶油蛋糕卷/114

覆盆子酱蛋糕卷/116

皇家夏洛特/118

镜面蓝莓慕斯蛋糕/120

蓝莓慕斯蛋糕/125

面包类

- 免揉面包/130
- 朗姆酒渍果干面包/132
- 猴子面包/134
- 派克屋餐包/136
- 切尔西螺旋形果子面包/138
- 弗卡夏土豆面包/140
- 布里欧修面包/142
- 菠萝面包/144
- 苹果包/146
- 果脯面包/148
- 花样面包卷/150
- 奶香椰蓉面包/152
- 全麦果味面包（面包机版）/154

派和酥点

- 覆盆子手抓派/158
- 酸奶油苹果派/160
- 苹果派/163
- 椰香南瓜派/166
- 杏仁方酥/168
- 草莓松饼/170
- 鲜莓奶油塔/172

点心和甜品

脯米花糕（微波炉版）/176

果仁奶酪糕（免烤）/178

花生奶酪巧克力/180

杏仁瓦片/182

杏仁之吻/184

蛋白水果盏/186

蛋白霜小蘑菇/188

覆盆子克拉芙提/190

巧克力可颂布丁/192

巧克力慕斯/194

意式巧克力冰糕/196

覆盆子冰糕/198

覆盆子拱顶冰激凌/200

香蕉冰棍/202

猕猴桃冰激凌/204

盛开的菠萝花/206

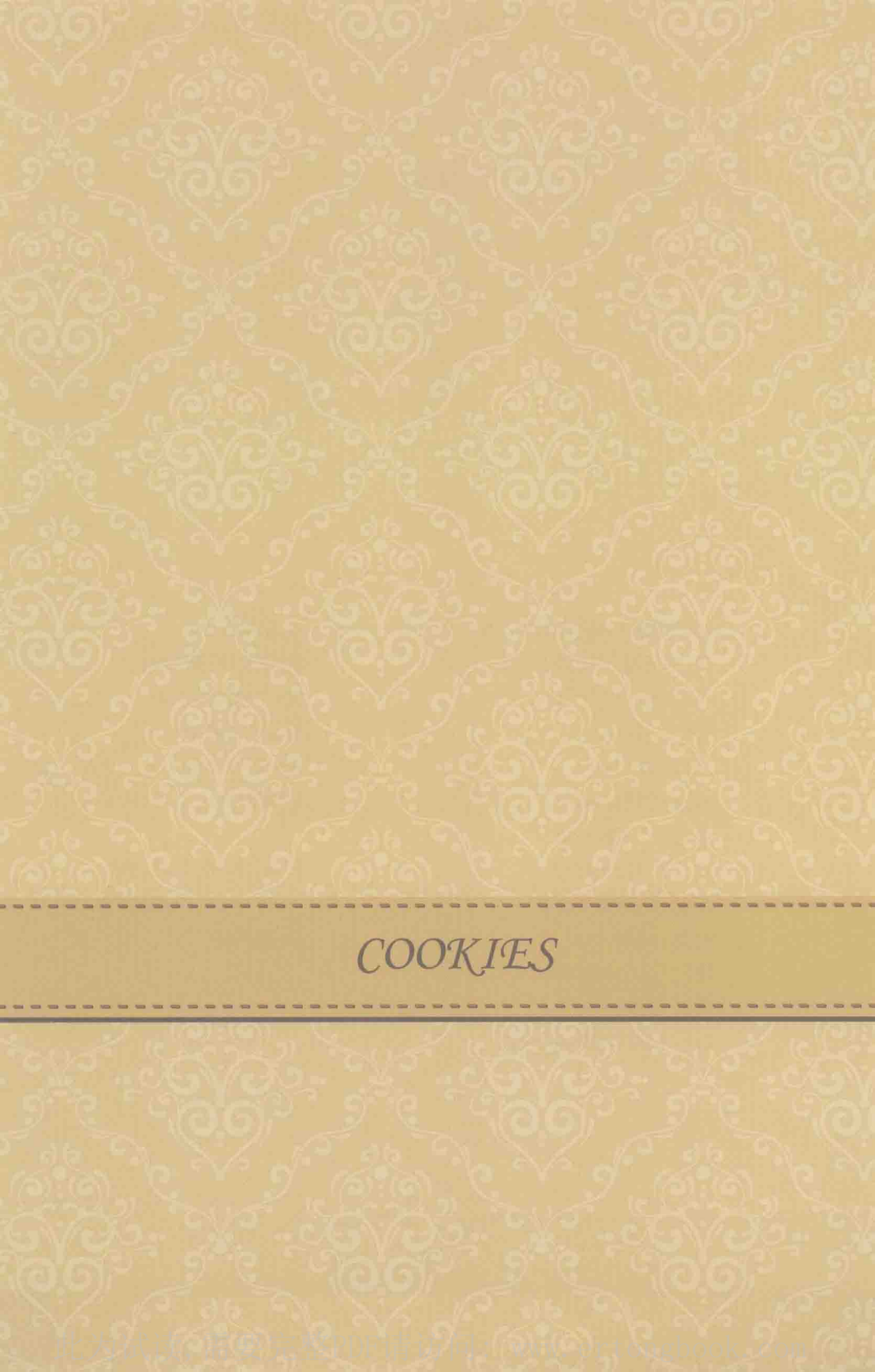
覆盆子果茸/208

焦糖柠檬片/210

苹果醋/212

烘焙常用工具/214

后记/218



COOKIES