

家有高厨系列

面包糕点 自己做

车韬双福编著

农村读物出版社

家有高厨系列

面包糕点 自己做

车韬双福编著

农村读物出版社

图书在版编目（CIP）数据

面包糕点自己做 / 车韬, 双福编著. — 北京 : 农村读物出版社, 2014. 9

(家有高厨系列)

ISBN 978-7-5048-5740-8

I. ①面… II. ①车… ②双… III. ①面包—制作②糕点—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第193222号

编 著	车 韬 双 福
监 制	周学武
参编人员	侯熙良 王雪蕾 常方喜 彭 利 梅妍娜 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 满江霞 衣晓妮 王 芸 刘少博 于 浩 潘桂海 赵雪林 于瑞强 徐小乐 逢 慧 韦 锋 姜 莉
美食制作	力萨西餐厅  李 甜 福苑美厨
工作人员	石青华 于善瑞 仇 鑫 胡玉英 申永芬 王玉芳 李德松 葛永荣
全案统筹	
摄 影	 文化·出品 www.shuangfu.cn
装帧设计	

责任编辑	育向荣 刘博浩 程燕
出 版	农村读物出版社（北京市朝阳区麦子店街18号楼 100125）
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	880mm X 1230mm 1/24
印 张	3.5
字 数	80千字
版 次	2014年9月第1版 2014年9月北京第1次印刷
定 价	20.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换

Contents 目录

Part 1

不可不知的基础知识

工具选购指南	2
常备材料介绍及使用方法	3
5大必知的烘焙基础	4
基础材料的制作	6
常用辅料的制作	8

Part 2

巧手做面包



自己做面包的关键点

12



6种超简单面包

15

可颂面包	15
甜吐司面包	17

奶酥菠萝包	19
花生面包	20

胡萝卜面包	21
全麦面包	21



14种创意面包

23

火腿肉松卷	23
牛奶面包	24
蜂蜜面包	25
豆沙面包	26
串串面包	27

火腿肠面包	27
意大利健康包	29
蔬菜面包	30
北海道面包	31
花式面包	32

椰蓉面包	33
燕麦面包	33
乳酪面包	34
毛毛虫面包	35



Part 3

巧手做蛋糕



自己做蛋糕的关键点

38



6 种超简单蛋糕

41

海绵蛋糕	41	马芬蛋糕	45
戚风蛋糕	43	芝士蛋糕	47



10 种创意蛋糕

50

拿破仑蛋糕	50	抹茶蛋糕卷	54
纸杯蛋糕	51	木糠杯	55
卡布奇诺蛋糕	52	笑脸蛋糕	55
芒果慕斯	53	酸奶慕斯	56



瑞士蛋糕卷	48
抹茶慕斯	49

蓝莓慕斯	57
草莓慕斯杯	57

Part 4

巧手做甜点



10 种超简单饼干

61

巧克力曲奇饼	61	手指饼干	65
小人酥	62	鸡蛋小甜饼	66
红糖酥饼	63	芝麻薄饼	67
苏打饼干	63	华夫饼	68



11 种可爱点心

70

鲜奶泡芙	70	脆皮鸡蛋卷	73
传统桃酥	71	甜甜圈	74
水果蛋挞	72	凤梨酥	75
牛奶咖啡布丁	73	芝麻花生球	76



椰子薄饼	69
玛格丽特饼干	69

蝴蝶酥	77
蛋奶酥	78
绿茶蜜豆饼	79

索引：本书面包糕点拼音速查

80

Part 1

不可不知的基础知识

- ◎工具选购指南
- ◎常备材料介绍及使用方法
- ◎5大必知的烘焙基础
- ◎基础材料的制作
- ◎常用辅料的制作



工具选购指南



烤箱

烘焙用的烤箱需要有上下两组加热管，并且上下加热管可以同时加热，也可以单开上火或者下火加热，能够调节温度，具有定时功能，烤箱内部至少分为两层。



电子秤

用于准确称量所需材料重量。



量勺

用来取用配料等，比较方便快捷，也准确。



各式烤盘

有多种尺寸及材质，可依照喜好选用。



耐热手套

可以防止在取出烤盘时烫伤，用于保护双手。



蛋糕坯模

有各种尺寸，分为固定底盘和活动底盘两种，8寸或6寸蛋糕坯模至少要有一个。



吐司面包模

制作吐司面包的必备之品，有带盖、不带盖两种。



抹刀、切刀

用于涂抹及切割蛋糕或水果。



各种塔模、派模、小蛋糕模等

烘焙时使用的模具，可以根据需要购买。



各种蛋糕纸杯

用来制作马芬蛋糕等使用，可以根据自己的喜好和需要购买。



搅拌盆

其实只要是较深且宽口耐用的容器，都很适合在搅拌时使用。



毛刷

用于刷鸡蛋液或果酱、果胶等，属于烘焙中常用的工具。



密筛

用于过筛面粉或过滤细小颗粒，可以使面粉等材料混合的更均匀。



橡皮刮刀

用于将粘在盆边的面糊等刮去。



滚针、滚刀

用于酥坯的表面刺眼和拉网使用，材质为硬塑胶。



裱花袋

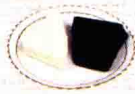
用来挤奶油、慕斯等，装上花嘴可挤出不同的形状和花纹。

常备材料介绍及使用方法



面粉

分为低筋面粉、中筋面粉、高筋面粉三种，主要依据原料和蛋白质含量来区分，不同种类面粉用途也不一样。



巧克力

巧克力最常见的有白、黑两种颜色，其好与坏可根据可可脂的含量来分辨。也可通过巧克力的颜色加以挑选，以黑色为例，较黑、表面发亮者为佳。



鸡蛋

烘焙中最主要的材料之一，通过与干性材料搅拌混合，可起到一定的膨大作用。



白兰地、朗姆酒

具有浓郁的香味，在烘焙中只要加入极少量就能让慕斯、芝士、乳酪等风味更佳。



酥油

分动物性和植物性，有不含盐和含盐区别，酥油惯用于制作蛋糕。



绿茶粉

绿茶粉属于添加物，用来制作蛋糕或果冻。



奶油

分动物性和植物性，有不含盐和含盐区别，奶油多用于制作饼干。



白砂糖、糖粉、白绵糖

可增加产品甜度和风味，同时较易着色，尤其制作饼干时，砂糖制作的产品较脆，糖粉制作的产品较松。



鲜奶油

未打发的鲜奶油是液态的，打发后的鲜奶油是固体的，可用做蛋糕、西点的花体、花边、动物装饰。



塔塔粉

帮助蛋白起发，平衡蛋白的酸碱度及延长蛋白老化，使蛋糕体更富弹性。



奶油乳酪

又称奶油芝士，由奶油和鲜奶油制成，有淡淡的奶酪香，很适合做慕斯、芝士、乳酪类蛋糕使用。



可可粉

可调控产品的色泽，增加产品的风味。



酵母

目前市售的酵母有鲜酵母和干酵母两种，其中干酵母使用比较方便快捷，又称高糖酵母。

明胶片

又称为吉利丁片，主要作用是帮助产品凝固，一般要用冰水浸泡后使用。



改良剂

改良剂又称为面包添加剂，可增加面团的老化性及面包的组织结构。

5 大必知的烘焙基础

过筛

烘焙用的筛子种类较多，初入烘焙准备两种即可，一种为稍大型的，一般用来筛面粉，一种为稍小型的，可以用来筛糖粉等。这里以筛面粉为例展示过筛的技巧。



1. 将面粉盛入筛子中，双手握住筛子两端。



2. 双手左右均衡用力抖动，让粉落下即可。

特别说明

筛子必须完全干燥后才能使用，如果要过筛面粉或糖粉等同色系粉类，没有必要每次都清洗。

面粉的分类

一粒小麦从外往里分为三层磨，越往里韧性越高。小麦最外层麸皮磨出的就是低筋面粉；中层磨出的是中筋面粉；最中心层磨出的面粉，因为最劲道所以叫**高筋面粉**。



低筋面粉

蛋白质含量在 6.5%~8.5%，颜色较白，用手抓易成团；蛋白质含量低，麸质也较少，因此筋性亦弱，比较适合用来做蛋糕，松糕，饼干以及挞皮等需要蓬松酥脆口感的西点。（可以用普通面粉和玉米淀粉按 4：1 的比例调和而成。）



中筋面粉

蛋白质含量在 8.0%~10.5%，颜色乳白，介于高、低粉之间，体质半松散；一般中式点心都会用到，比如包子、馒头、面条等。（一般情况下市面上售的就是这种面粉。）



高筋面粉

蛋白质含量在 10.5%~13.5%，颜色较深，本身较有活性且光滑，手抓不易成团状；比较适合用来做面包，以及部分酥皮类起酥点心。但书中个别面包制作时用到的是“面包粉”，因为它特别添加了麦芽、谷蛋白等，蛋白质含量高达 14%~15%，比高筋面粉更“筋道”。

称量

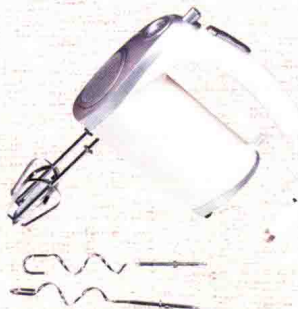
西式烘焙与传统中国菜肴的做法是截然不同的，尤其在用量上。



如果想做菜一样讲求信手拈来，那做出的西点不仅是口味的问题，更关乎成败。必要时需借助一些计量工具，通常用到的比如电子秤、量杯、量勺等，这些精巧的道具，会让你的作品完美的超乎想象。当然熟练了之后，就可以根据个人口味将烘焙用量稍作变化。

面粉搅拌

搅拌就是我们俗称的“揉面”，目的就是使面筋形成。



当面粉与液体原料混合后，蛋白质会渐渐聚集起来，形成面筋。面筋可以包裹住酵母发酵产生的空气，形成小气孔。在西点的制作过程中，搅拌与发酵处于同等重要的地位。但并不是说搅拌的越久越好，如果搅拌到完成阶段还持续下去，会使得面筋断裂，面团失去弹性，造成失败。当然我们可以借助一些高科技来减轻负担，比如说：搅拌机。

基础材料的制作

甜面包团

原料:



高筋面粉 500 克, 酵母粉 6 克, 奶粉 6 克, 面包改良剂 3 克, 白砂糖 100 克, 鸡蛋 30 克, 水 120 毫升, 盐 5 克, 黄油 50 毫升。

制作:



1. 将高筋面粉、酵母粉、奶粉、面包改良剂一同放入搅拌盆中, 仔细拌匀。



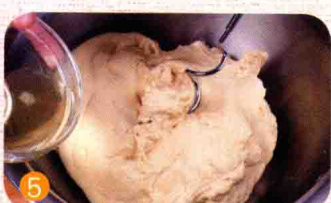
2. 依次放入白砂糖、鸡蛋、水。



3. 用打蛋器搅拌至面包团略光滑, 加入盐、黄油。



4. 用打蛋器快速搅拌至面团充分扩展, 这时的面团能够拉开, 成薄膜状。



5. 再慢速搅拌 1 分钟, 倒入适量的油脂 (额外), 取出。



6. 静置醒发 30 分钟左右。冬天可放入醒发箱, 保持醒发温度。



7. 将面包团用塑料刮板分割所需大小, 滚圆。



8. 表面盖上保鲜膜, 再静置 10 ~ 30 分钟即成型。

菠萝皮

原料:



黄油 150 克, 糖粉 150 克,
鸡蛋 1 个, 中筋面粉 250 克
左右。

制作:



1. 将鸡蛋打成蛋液, 备用;
黄油放入搅拌盆中, 分次加
入糖粉。



2. 用打蛋器将黄油高速打发,
呈乳白色, 加入鸡蛋液, 混
合打发, 加入中筋面粉, 拌
成酥团即可。

起酥皮

原料:



中筋面粉 425 克, 起酥油
250 克, 糖粉 25 克, 鸡蛋
25 克, 奶粉 20 克, 食盐 1 克,
水 150 毫升, 奶油 30 毫升,
黄色素少许。

制作:



1. 将除起酥油外的其他原料
放入搅拌盆中。



2. 用打蛋器搅打至材料成面
团, 用保鲜膜包裹, 放入冰
箱静置 5 ~ 10 分钟。



3. 取出面团, 擀开, 包入起
酥油。



4. 擀成长方形, 折三折, 再次
擀成长方形, 如此操作三次。
如果是在夏天, 需要放入冰箱
中冷藏一下。



5. 再次将面片对折, 擀成片,
切开即可。

常用辅料的制作



蛋白霜

原料:



糖粉 120 克, 蛋白 20 克, 淀粉 4 克。

制作:



1

1. 蛋白放入搅拌盆中, 分次加入糖粉, 用打蛋器打发呈硬糊状。



2

2. 加入淀粉, 继续打匀即成。



巧克力糊

原料:



可可粉 40 克, 冷开水 100 毫升, 蜂蜜 10 毫升。

制作:



将所有原料放在一起, 搅拌均匀即可。





色拉酱

原料:



鸡蛋 1 个, 白砂糖 30 克, 盐 5 克,
色拉油 500 毫升左右, 白醋 6 毫升。

制作:



1. 将鸡蛋打散, 倒入搅拌盆中, 加入
白砂糖、盐, 快速搅拌至糖化。



2. 慢慢分次加入色拉油, 用打蛋器打
发至糊状, 加入白醋拌匀即可。



泡芙糊

原料:



黄油 155 克, 牛奶 125 毫升, 水 125
毫升, 中筋面粉 125 克, 鸡蛋 250 克。

制作:



1. 将黄油、牛奶、水一同放入锅中加
热煮开。



2. 加入中筋面粉, 搅拌均匀后倒入搅
拌盆中。



3. 鸡蛋打散成蛋液, 分次倒入面糊中,
搅拌均匀即可。

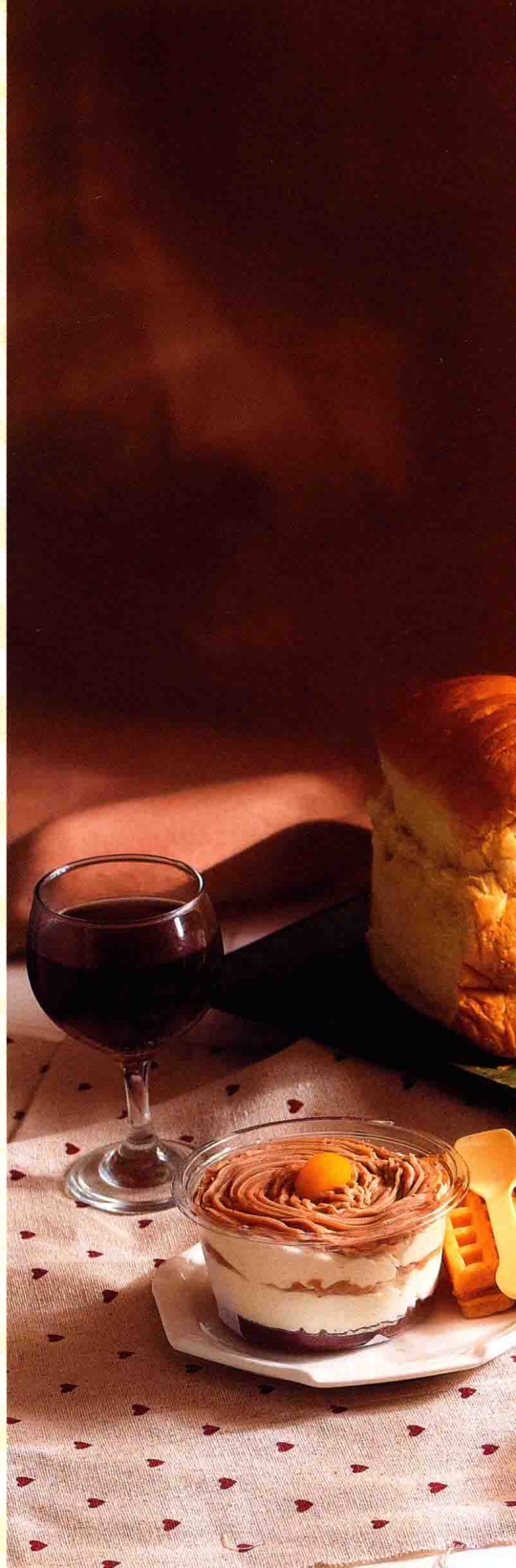


Part 2

巧手做面包



- ◎ 自己做面包的关键点
- ◎ 6 种超简单面包
- ◎ 14 种创意面包







自己做面包的关键点

面粉选择

前面已经介绍了几种面粉的详细区别与用途。

制作面包的第一步，选择“**高筋面粉**”，因为只有它才能生成足够的面筋，做出高品质的面包。这种面粉往往不太常见，需要大家去大型的商场或超市才能找得到，面袋上带有“高筋”字样。如果实在购买不到，可以用饺子粉来代替，虽然也能制出合格面包，但是口感会略微差一些。



教大家一种简单的**判断方法**，抓一把面粉，用手捏成块状，如果松开手后面粉立刻散开，那说明筋度很高，相反地，如果还能保持块状，那说明筋度低，不适合做面包用。

发酵三阶段

面包属于发酵面点，简单地说就是酵母分解面粉中的糖分和淀粉，产生二氧化碳和乙醇，二氧化碳被面筋包裹，形成小孔，使面团膨胀。

第一次发酵

最佳室温是 $28\sim 30^{\circ}\text{C}$ ，时间大约 60 分钟，发酵好的面团为原来的 2~2.5 倍大，闻上去会有淡淡的酒香味。那么如何判断发酵完成呢？用手指蘸面粉，在面团上戳个洞，如果洞口不回缩，就说明第一次发酵成功！

