

美女烘焙达人的温情分享

今日烘焙



吴艳 双福 / 等编著



视频示范

精彩收录

等不到明天，新鲜的美味，今日就要烘焙。



自学

今日烘焙
每日新鲜

全书

种类全面
永不失败

有爱

温情早餐
家人分享

手工

纯粹自然
健康美味



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

吴艳 双福 / 等编著

美女烘焙达人的温情分享

今日 烘焙



化学工业出版社

· 北京 ·

这是一本超简单、零失败、可以让你寻觅到烘焙幸福感的图书，120余种烘焙产品，包括饼干、蛋糕、面包、甜品等，从基础到进阶到高手，一步一步地学习，烘焙之路因为本书而走得更顺畅。书中包括千余张精美图片、详尽的难度与美味分析、流程分解、制作过程，还有吴老师的独家烘焙秘诀大揭秘，烘焙就是这样有趣，成就感十足。

本书附赠二维码视频，可以跟着视频轻松学烘焙，是新手入门的必备图书。书中每道烘焙美食都是吴老师数次实践与心得总结的成果，只要根据配方计量一步步制作，成功烘焙的香气将会弥漫在您的家中。

图书在版编目（CIP）数据

今日烘焙 / 吴艳，双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2017.10

ISBN 978-7-122-30391-2

I. ①今… II. ①吴… ②双… III. ①烘焙-糕点加工
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第191088号



责任编辑：马冰初 李锦侠

统 筹：

责任校对：王素芹

摄 影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 16 字数 280 千字

2018年1月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

前言

烘焙之路其修远兮，吾将上下而求索。10年漫长烘焙旅途，作为一名烘焙爱好者，我收获了快乐，得到了成长，充实了生活，也感受到了浓浓的家庭的幸福。

在世界上绝大多数国家中，烘焙食品都占有十分重要的位置，在我心中亦是如此。烘焙是平淡生活中一道温暖的光，带给我和家人很多惊喜，它让我精神愉悦、生活充实的同时，更带给我实实在在的好处——得到了让我和家人都放心的美食！

而且，烘焙能够满足现代食物的四大功能需求：营养、生理、文化、嗜好（让我多了一项拿得出手的爱好）。

当然，作为一位80后妈妈，烘焙对于我来说，不仅仅是爱好，还是对家人的爱。

我的儿子今年7岁，正处在身体和智力发育的关键时期，吃得健康和营养是我非常关心的事情。自己动手制作的美味糕点给孩子吃，不含添加剂、防腐剂等，健康安全，我当然更放心。

在我看来，每一种食物都是有生命、有情感的，烘焙食品也是如此。在烘焙过程中，从选材、配料、制作，到最后成为家人吃的每一口，我付出的感情越多、越用心，它看起来就会越精神、越吸引人，我的家人吃起来也会更觉美味。这个过程，毫无疑问是幸福而快乐的。

不过，光用心还不够，烘焙技巧也是至关重要的，这关系到糕点的美味程度以及孩子的喜爱程度。其实，无论是大人还是孩子，在选择食物时，通常都会“以貌取食”，那些看起来十分吸引眼球的美食，往往是他们的首选，之后才会考虑营养价值。因此，我们不仅要学会做糕点，还要做到色香味俱全！

所以说，烘焙，其实是一种双重快乐，制作过程中的快乐，孩子醉于品尝时的快乐和满足感，都让我感到温暖幸福。为了自己保持快乐，也为了孩子的茁壮成长，让我们一起学习烘焙吧！

吴艳

目录

Chapter 1

烘焙基础知识

烘焙的基本材料	2
烘焙的基本器具	7
基础材料处理	11
制作步骤要点	13
面包的基础知识	17
蛋糕的基础知识	19
饼干的基础知识	20

Chapter 2

饼干

〔超简单饼干〕

☞ 手指饼干	25
☞ 杏仁瓦片	27
☞ 玛格丽特	29
原味黄油曲奇	30

〔进阶饼干〕

樱花粉纹饼干	31
果仁香脆饼	33
蔓越莓曲奇	35
☞ 全麦咸味饼干	37

〔高手饼干〕

酱心酥曲奇	39
夹心巧克力饼干	41
☞ 棋格饼干	43
糖霜饼干	45

烘焙美食前带☞，
有对应的二维码视频



Chapter 3

蛋糕

〔超简单蛋糕〕

戚风蛋糕类

原味戚风蛋糕 49

蜂蜜戚风蛋糕 51

芝麻大理石戚风蛋糕 53

南瓜戚风蛋糕 54

卷类蛋糕

原味蛋糕卷 55

浓郁奶油蛋糕卷 57

巧克力太妃蛋糕卷 59

波点蛋糕卷 61

红曲大理石卷 63

抹茶蜜豆蛋糕卷 64

纸杯蛋糕

葡萄干蜂蜜纸杯蛋糕 65

海绵纸杯蛋糕 67

无水脆皮小蛋糕 69

无油酸奶纸杯蛋糕 71

〔进阶蛋糕〕

麦芬和纸杯蛋糕

柠檬杯子蛋糕 73

香蕉大杏仁麦芬 75

迷你雪顶麦芬 77

红豆抹茶纸杯蛋糕 78

乳酪和奶酪蛋糕

纽约奶酪蛋糕 79

日式轻乳酪 81

舒芙蕾炼奶轻乳酪 83

〔高手蛋糕〕

可爱造型蛋糕

咖啡大理石乳酪蛋糕 85

橘色渐变奶油蛋糕 87

元宝小蛋糕 88

焦糖奶酪蛋糕 89

水果黄油蛋糕 91

可可海绵蛋糕 93

奶酪夹心巧克力蛋糕 95

鲜果夏洛特 97



巧克力五瓣花蛋糕	98
巧克力淋面磅蛋糕	99
翻糖麦芬蛋糕	101
慕斯蛋糕	
双果慕斯	103
咖啡慕斯蛋糕	105
巧克力慕斯	106
布朗尼和巧克力蛋糕	
意式咖啡巧克力布朗尼	107
杏仁布朗尼	109
咸味巧克力蛋糕	111

Chapter 4

面包

【超简单面包】

卡通面包	115
果酱酸奶排包	117
螺旋面包	119
豆浆餐包	120
卡仕达奶油面包	121
炼乳红豆面包	123
红糖核桃肉桂卷	125
多谷面包	127

蕉点豆沙面包	129
肉松面包	130
甜甜圈	131
葡萄小枕	133
丹麦肉桂卷	135

【进阶面包】

冷藏酵种白吐司	137
热狗	139
鸡蛋火腿汉堡	140
枫糖栗子排包	141
牛奶吐司	143
奶酥吐司	145
椰蓉吐司	147
奶油焦糖吐司	148
香橙吐司	149
豆沙吐司	151
葡萄干吐司	153
红豆吐司	155
 毛毛虫面包	157
红豆球	158

【高手面包】

天然酵母白吐司	159
天然酵母潘妮托妮	161
天然酵母史多伦	163
香葱土豆泥面包	165
天然酵母核桃芝士面包	167



Chapter 5

甜品

〔糖和酱〕

☀ 太妃花生糖	171
杏仁牛轧糖	173
牛轧糖	174
奶油焦糖酱	175
柠檬凝乳酱	177
红酒巧克力酱	179
香草卡仕达酱	180
蔓越莓苹果酱	181

〔布丁〕

芒果布丁	183
☀ 焦糖布丁	185
奶酪布丁	187
红薯布丁	189
香蕉吐司布丁	191
奶茶布丁	193

〔玛德琳和派〕

蜂蜜玛德琳	195
☀ 双色玛德琳	197
卡仕达酱蛋黄派	199
巧克力派	201

〔球、饼和蛋卷〕

棒棒糖蛋糕	203
-------	-----

☀ 蔓越莓雪球	205
椰丝球	207
日式栗子球	209
☀ 千层丹麦泡芙	211
巧克力脆皮泡芙	213
华夫饼	215
肉松酥饼	217
月牙饼	219
原味蛋卷	220
幸运小甜饼	221

〔蛋挞和塔〕

☀ 葡式蛋挞	223
浓郁核桃塔	225
恶魔巧克力塔	227
☀ 栗子奶油塔	229
巧克力坚果塔	230

〔酥〕

桃酥	231
蛋黄酥	233
豆沙酥	235
葵花籽酥块	237
红豆饼	239
太阳饼	241
豆沙一口酥	243
☀ 榴莲酥	245
红薯酥	247



The background of the page is a photograph of a light-colored wooden cutting board. Three red tomatoes are scattered around the board: one on the left, one in the middle-left, and one on the right. The text is overlaid on the board.

Chapter 1

烘焙基础知识

曾几何时，我们幻想自己能拥有魔法，
把烘焙店搬回家，想吃什么，就能有什么，
因为拥有了烤箱，
生活发生了变化。
像做实验一样在厨房里摆满瓶瓶罐罐，
一点一点地尝试，
脆脆的饼干、松软的蛋糕、喷香的面包、美味的甜品……
统统都能“变”出来，
生活瞬间变得如此轻松，如此惬意。
其实，成为烘焙达人真的很简单……

烘焙的基本材料

面粉类

面粉是烘焙中最常用的材料，根据面粉内部蛋白质含量的高低，可以分成高筋面粉、中筋面粉和低筋面粉，另外常见的还有全麦粉。

高筋面粉



高筋面粉的蛋白质含量（即筋度）一般为 11% ~ 13%，颜色比较深。高筋面粉用手捏成一团，松手后会马上散开，因为它本身的活性较高，且表面光滑，非常适合家庭烘焙中作面包原料来使用，因此也有人称其为“面包面粉”，在制作酥皮类的西式糕点时（比如千层酥、泡芙等），经常会用到。

中筋面粉



中筋面粉就是中国家庭中常用的面粉，可以用来制作包子、饺子、面条等，超市里销售的不作特殊说明的面粉一般就是中筋面粉。中筋面粉在烘焙中使用的频率并不高。

低筋面粉



低筋面粉的蛋白质含量为 7% ~ 9%，颜色比较白。低筋面粉手抓易成团，松手后不易松散，因为它的筋度比较低，非常适合制作蛋糕、饼干等糕点。

全麦粉



全麦粉是由整粒麦碾磨而成的一种带麸质的面粉，在烘焙中，这种带有小麸皮的面粉一般被用于制作全麦面包，可增加面包的口感及风味。

乳制品

奶粉



奶粉是将牛奶除去水分后制成的粉末，添加在面包或者饼干、蛋糕中，能起到增加风味的作用。

鲜牛奶



鲜牛奶在烘焙中的运用很广泛，可代替一部分水来增加产品的奶香味等。

酸奶



酸奶运用于烘焙中，能给食物增加风味；用在面包制作中，还能作为天然面包改良剂，制作出的面包口感松软。

奶油



奶油是鲜牛奶经过离心分离得到的产品，在烘焙中用到的奶油一般统称为“稀奶油”“鲜奶油”。它的脂肪含量在35%左右。奶油用在烘焙中可以提味、增香，使糕点更加酥脆，当然还可以裱花造型。

贴心指导

1. **稀奶油和淡奶油是有区别的。**稀奶油可以是含糖或者无糖的，而淡奶油一定是无糖的。我们常见的生日蛋糕裱花奶油就是使用淡奶油加糖再经过打发后制成的。另外，奶油一定要冷藏保存，切忌冷冻，否则解冻后会出现油水分离的现象。
2. **奶油分为植物性的和动物性的。**植物性奶油是人工合成的，好打发，但是含有反式脂肪酸，对人体健康不利。我们既然热爱烘焙，那么建议购买动物性奶油，例如安佳、雀巢、铁塔、总统、多美鲜等品牌。

奶酪

奶酪也就是芝士，是由牛奶经浓缩和发酵制成的近似固体的食品，营养丰富，可以说“奶酪是浓缩的牛奶”。烘焙中常用的奶酪有奶油奶酪、马苏里拉奶酪、切达奶酪等。



奶油奶酪是一种未成熟的全脂奶酪，色泽洁白，质地细腻柔软，口感微酸，脂肪含量在 35% 左右，主要用于制作奶酪蛋糕。



马苏里拉奶酪是做比萨必备的原料，因为只有这种奶酪在烘焙时会变得很黏稠，拔出诱人的比萨丝。



切达奶酪保质期较长，经常用它制作饼干、面包等食物。

贴心指导

奶酪容易变质。建议随吃随买，奶油奶酪和切达奶酪一般使用冷藏保存，马苏里拉奶酪可以冷冻保存，常见的奶酪品牌有安佳、卡夫菲利、铁塔等。

黄油



黄油是将新鲜牛奶加以搅拌，上层的浓稠状物体滤去部分水分之后的产物。新鲜的黄油含有大约 80% 的脂肪、15% 的水和 5% 的牛奶。常见的黄油有含盐和不含盐两种，烘焙中最常使用的是无盐黄油。如果使用有盐黄油，则配方中盐的用量要相应地减少。

贴心指导

黄油也分植物性的和动物性的。还是建议大家购买动物性黄油。使用动物性黄油烤出来的食物有浓浓的奶香，营养价值也高。常见的黄油品牌有安佳、牧童、总统、多美鲜等。

糖类

白砂糖

白砂糖是从甘蔗或甜菜中提取出来的，颗粒比较粗。

绵白糖

绵白糖内加入了 2.5% 的转化糖浆，所以它的纯度要低于白砂糖。

糖粉

糖粉是细如粉状的砂糖，家庭中也使用料理机把砂糖磨成糖粉。

贴心指导

白糖因为吸水性比较强，容易受潮结块。如果家中白糖受潮结块，可以在密闭的糖罐中加入几片切好的苹果，盖上盖子，静置一晚，第二天把苹果片拿出来就行。

红糖

烘焙中，一般在制作焦糖类糕点的时候用它们来熬制焦糖糖浆。

烘焙粉

泡打粉



是一种复合疏松剂，又称为发泡粉或发酵粉，在烘焙里主要用作蛋糕的膨松剂。泡打粉除了可用于做蛋糕、饼干外，还可用于做一些中式面食。

贴心指导

泡打粉一定要买无铝的。因为人体摄入过多的铝会对身体造成伤害。另外，泡打粉要尽量按照配方量添加，以免影响成品味道。

酵母



酵母是一种天然膨胀剂，是含有多种发酵元素的有益微生物。它的作用原理是将糖分分解后生成二氧化碳及酒精，在潮湿温暖的环境下会慢慢繁殖并释放出二氧化碳，使得面团膨胀。酵母有多种，例如耐高糖快速干酵母、普通快速干酵母、干酵母、鲜酵母、天然酵母等。

小苏打



小苏打是一种化学膨胀剂，学名碳酸氢钠，它在遇到水分或者酸性物质的时候会释放出二氧化碳，从而使面团膨胀。

塔塔粉



塔塔粉是制作戚风蛋糕时的可选原料之一，一般在打发蛋白的过程中添加。因为蛋白的碱性很强，而塔塔粉是酸性物质，可以起到中和的作用，更容易打发，颜色也更白。

抹茶粉



抹茶粉是以遮阳茶所做的碾茶为主要原料，用茶叶超细粉碎机碾磨而成的茶叶微粉。在烘焙中，使用抹茶粉能使食物带有一股茶香，颜色碧绿诱人。

可可粉



可可粉是可可饼脱脂粉碎之后的粉状物，在烘焙中使用，能使食物带有一股巧克力的香味，常常被用来制作巧克力蛋糕、巧克力面包、巧克力饼干等。

吉士粉



吉士粉也是一种常见的香料粉，一般它的奶香味或者果香味很浓郁，不过它的成分中各种疏松剂、稳定剂、香精和色素等占有绝大部分的比例，属于化学香料粉的范畴。

椰蓉



椰蓉是由椰子肉经过加工烘干制成的，在制作椰蓉糕点或面包时会用到。

吉利丁



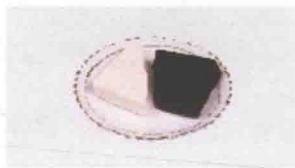
吉利丁也就是“鱼胶”或“明胶”，是一种由动物骨皮提炼出来的纯天然胶质，应用于家庭烘焙中，可使食材凝固。加入吉利丁的食物口感黏软有弹性，尤其多见于慕斯或布丁的制作中。

贴心指导

吉利丁常见的有吉利丁片、吉利丁粉。两者成分相同，吉利丁粉使用起来比吉利丁片方便一些。

巧克力、果干、坚果

巧克力



巧克力常见的形状有巧克力砖、巧克力豆、巧克力币等。巧克力既可以加入蛋糕、面包、饼干中，也可以加热融化成巧克力浆，用来包裹饼干，或者淋在蛋糕表面作为装饰。

果干



果干的种类丰富，有蔓越莓果干、葡萄干、金橘干等，建议根据成品风味和个人喜好添加。

坚果



坚果包括核桃、芝麻、瓜子仁、杏仁片等，建议根据成品风味和个人喜好添加。

烘焙的基本器具

烤箱



烤箱是烘焙的必备工具。购买烤箱时建议容积最小为30L，太小的烤箱不容易控制温度，也烤不了太大的成品。另外，烤箱要有上、下两组加热管，并且上、下加热管既可同时加热，也可以单开上火或者下火加热，能调节温度，具有定时功能，烤箱内部至少分为两层。

贴心指导

烤箱使用时要预热。升到想要的温度后，再放入烤盘等，避免因受热不均导致成品烘焙失败；配方中给予的烘焙温度建议作为参考，具体还要根据自己的烤箱进行调整。

厨房秤



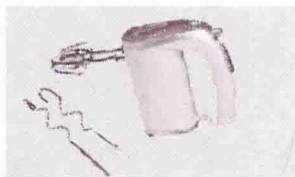
做烘焙时要求用量精准，各种材料的比例要正确，所以一个好用的厨房秤是必需的。

量勺



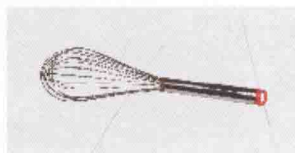
可以较为准确地量取粉类等材料。

电动打蛋器



电动打蛋器方便省力，像打发蛋白、全蛋液、淡奶油等，必须使用电动打蛋器，否则食材不容易被打发。

手动打蛋器



手动打蛋器用于食材的混合搅拌等，例如鸡蛋、油、糖等，也是必需的烘焙工具。

案板、擀面杖



案板可以选用光滑不易粘的材料，例如金属案板，另外还可以配上不粘硅胶垫等，方便，实用。

擀面杖用于将面剂或面饼擀成薄而匀的面片。

搅拌盆、小容器



搅拌盆一般使用不锈钢的，至少准备两个以上。准备一些小的容器可以盛放各种备用材料，避免制作时手忙脚乱。

橡皮刮刀



橡皮刮刀是扁平的软质刮刀，适合用于搅拌面糊，因为在搅拌的同时，它可以紧紧贴在碗壁上，把附着在碗壁上的蛋糕糊刮得干干净净。

塑料刮板



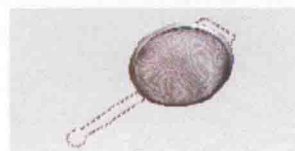
塑料刮板是小巧而又实用的工具，很多场合都可以用到。例如在揉面的时候，粘在案板上的面团可以用它铲下来。它也可以协助我们把整形好的小面团移到烤盘上去。

锡纸、油纸



两者都可以垫在烤盘中防粘，免去了刷洗烤盘的步骤。另外，锡纸可以包裹肉类进行烘焙，保持肉类的水分，在烘焙过程中盖上锡纸还可以避免成品上色过深。

面粉筛



用来过筛面粉或者其他粉类原料。面粉过筛不但可以除去面粉内的小颗粒，还可以让面粉更加蓬松，有利于搅拌。如果原料里有可可粉、泡打粉、小苏打等其他粉类，和面粉一起混合过筛，有助于让它们混合得更均匀。

圆形蛋糕模



圆形蛋糕模分为6寸、7寸、8寸、9寸、10寸、11寸、12寸等，家庭烘焙建议准备6寸的或8寸的一个。活底的蛋糕模更容易脱模，建议购买。

8寸圆模 = 直径大约 20 厘米	7寸圆模 = 直径大约 18 厘米
6寸圆模 = 直径大约 15 厘米	9寸圆模 = 直径大约 23 厘米