

好食尚



杨桃美食编辑部主编

# 在家学烘焙

超200道  
烘焙食谱  
零基础  
也能学会  
自然简单  
忠于原味  
家庭烘焙  
让生活甜蜜蜜





# 在家 学烘焙

杨桃美食编辑部主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

在家学烘焙 / 杨桃美食编辑部主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.12

(含章·好食尚系列)

ISBN 978-7-5537-5221-1

I. ①在… II. ①杨… III. ①烘焙-糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 186810 号

## 在家学烘焙

---

主 编 杨桃美食编辑部  
责任编辑 张远文 葛 昀  
责任监制 曹叶平 方 晨

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京富达印务有限公司

---

开 本 787mm × 1092mm 1/16  
印 张 18.5  
字 数 240 000  
版 次 2016年12月第1版  
印 次 2016年12月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-5221-1  
定 价 45.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# CONTENTS

## 目录

006 **导读** 烘焙一点都不难，  
想吃什么自己做

### 准备篇

- 010 烘焙必备器具
- 014 烘焙必备材料
- 020 烘焙必备常识Q&A
- 025 当饼干遇见模型
- 027 模型包装剪裁技巧
- 028 各种面团
- 029 西式面糊

### 面包篇

- 032 认识面包发酵法  
直接法、中种法、发面法
- 033 面包制作基础Q&A
- 036 软式面包**
- 037 奶油小餐包
- 038 红豆汤种面包
- 039 布丁汤种面包
- 040 日式菠萝面包
- 041 台式菠萝面包
- 042 花生奶油面包
- 043 甜甜圈
- 044 咖喱多拿滋
- 045 大理石面包
- 046 葱花面包
- 046 红豆面包
- 047 奶酥面包
- 047 花生面包
- 048 克林姆面包
- 048 红豆麻糬面包
- 049 乳酪条
- 050 苹果面包
- 051 草莓夹心面包
- 052 墨西哥奶酥

- 053 硬式面包**
- 053 法国面包
- 054 大蒜面包
- 055 瑞士乡村面包
- 056 北欧坚果面包
- 057 蓝莓高纤面包
- 058 红薯面包
- 059 胡萝卜辫子面包
- 061 芝麻面包
- 063 原味贝果
- 064 奶酪贝果
- 065 杏仁面包棒
- 067 硬式牛角面包
- 068 大理石牛角面包
- 069 动物造型面包
- 070 丹麦面包**
- 070 解决丹麦面包酥皮的疑惑
- 071 牛角面包制作Q&A
- 073 牛角可颂面包
- 074 红豆丹麦面包
- 075 水果丹麦
- 076 Q心苹果面包
- 077 草莓卡士达
- 078 起酥面包**
- 078 法式酥皮包折法
- 079 拿破仑酥
- 080 华尔滋面包
- 081 酥皮鸡蛋布丁
- 082 香料面包**
- 082 薰衣草面包
- 083 葡萄肉桂面包
- 084 养生枸杞面包
- 085 蓝藻五谷面包
- 086 脆皮面包**
- 086 玛格丽特面包
- 087 拖鞋面包
- 088 手镯面包
- 089 意式脆饼

### 土司篇

- 093 白土司
- 094 鲜奶土司

095	汤种土司
096	全麦土司
097	丹麦土司
098	蛋糕土司
099	葡萄干土司
100	菠萝土司
101	椰子奶酥土司
102	红豆土司
103	土司制作Q&A

## 蛋糕篇

106	四大经典蛋糕介绍
<b>108</b>	<b>戚风蛋糕</b>
108	戚风蛋糕制作成败关键
110	戚风蛋糕
111	抹茶戚风蛋糕
112	天使戚风蛋糕
113	香草戚风蛋糕
115	巧克力瑞士卷
117	蜂蜜戚风蛋糕
118	起酥蛋糕
119	酸奶蛋糕
<b>120</b>	<b>海绵蛋糕</b>
121	经典海绵蛋糕
123	经典海绵蛋糕制作关键
125	法式海绵蛋糕
127	天使海绵蛋糕
128	巧克力海绵蛋糕
129	大理石海绵蛋糕
131	长崎蜂蜜蛋糕
132	黑糖蜂蜜蛋糕
133	肉松蛋糕卷
134	摩卡蛋糕卷
135	苹果布朗尼
136	金字塔蛋糕
137	原味马芬1
<b>138</b>	<b>重奶油磅蛋糕</b>
139	原味磅蛋糕
141	蜂蜜磅蛋糕
142	杏仁磅蛋糕
143	大理石磅蛋糕
144	蜜之果磅蛋糕

144	红茶磅蛋糕
145	柚子磅蛋糕
145	芒果磅蛋糕
146	森林蛋糕
147	软式布朗尼
148	原味马芬2
149	原味马芬3
<b>150</b>	<b>奶酪、慕斯蛋糕</b>
150	奶酪蛋糕的灵魂材料
152	成功烘烤奶酪蛋糕的秘诀
153	美味奶酪蛋糕制作Q&A
154	提拉米苏制作Q&A
155	慕斯蛋糕制作Q&A
156	重乳酪奶酪蛋糕
157	轻乳酪蛋糕
158	咖啡奶酪蛋糕
159	大理石奶酪蛋糕
160	草莓奶酪蛋糕
161	巧克力奶酪蛋糕
162	日式和风奶酪蛋糕
163	芒果奶酪慕斯
165	红莓巧克力慕斯
166	瑞士奶酪慕斯
167	意式奶酪慕斯
168	低脂奶酪慕斯蛋糕
169	香草奶酪布丁蛋糕
170	香蕉奶酪慕斯
171	黑色之恋慕斯
171	红罂粒慕斯
173	意式经典提拉米苏
177	台式经典提拉米苏
<b>178</b>	<b>蛋糕装饰</b>
178	奶酪蛋糕的漂亮切法
179	简单蛋糕装饰法轻松上手
180	基本挤花工具和基本花边介绍
182	蛋糕装饰的基本抹面功夫
183	装饰图案的设计
184	黑森林蛋糕
185	玫瑰花蛋糕
186	花篮蛋糕
187	小鹿蛋糕

## 饼干篇

- 190 软式饼干  
190 甜心小饼干  
191 帕比柠檬饼干  
191 蜜栗饼干  
192 罗利蓝莓烧  
193 脆硬饼干  
193 杏仁脆饼  
194 文字饼干  
195 卡片饼干  
196 棋格脆饼  
197 抹茶双色饼干  
198 酥硬饼干  
198 巧克力云  
199 小岩烧  
200 卡布其诺卡片饼干  
201 巧克力圈圈饼  
202 酥松性饼干  
202 澳门奶酥饼  
203 明治饼干  
204 高钙奶酪饼  
205 玛其朵咖啡奶酥  
205 小甜饼  
206 千层巧杏酥  
207 杏仁小松饼  
208 薄烧式饼干  
208 杏仁薄烧  
209 杏仁瓦片  
210 巧心卷酥  
210 麦片烟卷  
211 莉斯饼干  
212 奶油巧心咖啡酥  
213 蛋清乳沫饼干  
213 椰子球  
213 杏仁蛋清小西饼  
214 原味马卡龙  
215 裂口马卡龙

## 西式点心篇

- 218 泡芙  
218 泡芙制作注意事项Q&A  
220 基础泡芙  
221 酥皮泡芙  
222 日式芝麻泡芙  
223 闪电泡芙  
224 10种泡芙甜蜜内馅  
226 派  
226 派皮完美技巧  
227 派皮制作的Q&A  
228 甜派皮  
229 咸派皮  
230 起酥派皮  
231 美式苹果派  
232 法式苹果派  
233 国王派  
234 波士顿派  
235 拿破仑派  
236 咖啡千层派  
237 红豆派  
237 水蜜桃派  
238 蒙布朗栗子派  
238 原味乳酪派  
239 蓝莓派  
240 小屋乳酪派  
241 乡村牛肉派  
242 百里香三文鱼派  
243 洋葱虾仁派  
244 菠菜乳酪派  
245 海鲜派  
246 塔  
246 塔点美味的关键  
247 原味塔皮  
248 蛋塔  
249 甜味塔皮  
250 草莓塔  
251 水果塔  
251 苹果塔  
252 起酥塔皮  
253 葡式蛋塔  
254 玉米火腿乳酪塔  
255 南瓜塔

- 256 坚果塔
- 257 核桃塔
- 258 巧克力香蕉塔
- 259 蓝莓乳酪慕斯塔
- 260 舒芙蕾**
- 260 传统原味舒芙蕾
- 261 制作舒芙蕾的第一步基础蛋奶酱
- 262 制作舒芙蕾的第二步蛋清的打发程度
- 263 完成舒芙蕾的最后步骤
- 263 涂抹均匀的奶油和细砂糖
- 264 舒芙蕾淋酱
- 265 舒芙蕾制作失败原因大剖析

## 中式点心篇

- 269 大包酥
- 271 小包酥
- 272 酥饼制作Q&A
- 273 蛋黄酥
- 274 芋头酥
- 275 绿豆凸
- 276 苏式月饼
- 276 太阳饼
- 277 老婆饼
- 279 土菠萝酥
- 280 芝麻喜饼
- 281 叉烧酥
- 282 金枪鱼酥盒

## 烘焙材料做料理篇

- 284 三文鱼酥皮塔
- 284 海鲜酥皮卷
- 284 酥皮玉米粥
- 285 冰火海鲜饺
- 285 手指小点心
- 286 奶酪鸡肉丸
- 286 坚果奶酪
- 286 卤猪脚
- 287 芝麻饼干
- 287 Q心麻糬虎皮卷
- 287 炼乳焦糖烤鸡腿
- 288 蛋黄芋枣

- 288 芋泥西米露
- 288 芋头泥包咖喱肉松
- 289 越式春卷佐热带水果
- 289 菠萝鸡腿佐菠萝松子酱
- 290 果香烤鸡翅
- 290 菠萝烧鱼
- 290 金桔菠萝凉面
- 291 苹果炒鸡肉
- 291 蜜苹果拔丝
- 291 芒果泥凉面
- 292 蓝莓冰沙
- 292 蓝莓沙拉虾
- 292 蓝莓咕咾肉
- 293 梅子蛋
- 293 梅子虾仁炒蛋
- 294 蔓越莓核桃烤鸡腿卷
- 294 酒渍樱桃里脊卷
- 294 果丁虾仁
- 295 蒜味抹酱面包
- 295 芋香冰淇淋
- 295 鸡蛋布丁塔

备注：全书1大匙（固体）≈15克  
 1小匙（固体）≈5克  
 1杯（固体）≈227克  
 1大匙（液体）≈15毫升  
 1小匙（液体）≈5毫升  
 1杯（液体）≈240毫升

好食尚



# 在家 学烘焙

杨桃美食编辑部主编



# CONTENTS

## 目录

006 **导读** 烘焙一点都不难，  
想吃什么自己做

### 准备篇

- 010 烘焙必备器具
- 014 烘焙必备材料
- 020 烘焙必备常识Q&A
- 025 当饼干遇见模型
- 027 模型包装剪裁技巧
- 028 各种面团
- 029 西式面糊

### 面包篇

- 032 认识面包发酵法  
直接法、中种法、发面法
- 033 面包制作基础Q&A
- 036 软式面包**
- 037 奶油小餐包
- 038 红豆汤种面包
- 039 布丁汤种面包
- 040 日式菠萝面包
- 041 台式菠萝面包
- 042 花生奶油面包
- 043 甜甜圈
- 044 咖喱多拿滋
- 045 大理石面包
- 046 葱花面包
- 046 红豆面包
- 047 奶酥面包
- 047 花生面包
- 048 克林姆面包
- 048 红豆麻糬面包
- 049 乳酪条
- 050 苹果面包
- 051 草莓夹心面包
- 052 墨西哥奶酥

- 053 硬式面包**
- 053 法国面包
- 054 大蒜面包
- 055 瑞士乡村面包
- 056 北欧坚果面包
- 057 蓝莓高纤面包
- 058 红薯面包
- 059 胡萝卜辫子面包
- 061 芝麻面包
- 063 原味贝果
- 064 奶酪贝果
- 065 杏仁面包棒
- 067 硬式牛角面包
- 068 大理石牛角面包
- 069 动物造型面包
- 070 丹麦面包**
- 070 解决丹麦面包酥皮的疑惑
- 071 牛角面包制作Q&A
- 073 牛角可颂面包
- 074 红豆丹麦面包
- 075 水果丹麦
- 076 Q心苹果面包
- 077 草莓卡士达
- 078 起酥面包**
- 078 法式酥皮包折法
- 079 拿破仑酥
- 080 华尔滋面包
- 081 酥皮鸡蛋布丁
- 082 香料面包**
- 082 薰衣草面包
- 083 葡萄肉桂面包
- 084 养生枸杞面包
- 085 蓝藻五谷面包
- 086 脆皮面包**
- 086 玛格丽特面包
- 087 拖鞋面包
- 088 手镯面包
- 089 意式脆饼

### 土司篇

- 093 白土司
- 094 鲜奶土司

095	汤种土司
096	全麦土司
097	丹麦土司
098	蛋糕土司
099	葡萄干土司
100	菠萝土司
101	椰子奶酥土司
102	红豆土司
103	土司制作Q&A

## 蛋糕篇

106	四大经典蛋糕介绍
<b>108</b>	<b>戚风蛋糕</b>
108	戚风蛋糕制作成败关键
110	戚风蛋糕
111	抹茶戚风蛋糕
112	天使戚风蛋糕
113	香草戚风蛋糕
115	巧克力瑞士卷
117	蜂蜜戚风蛋糕
118	起酥蛋糕
119	酸奶蛋糕
<b>120</b>	<b>海绵蛋糕</b>
121	经典海绵蛋糕
123	经典海绵蛋糕制作关键
125	法式海绵蛋糕
127	天使海绵蛋糕
128	巧克力海绵蛋糕
129	大理石海绵蛋糕
131	长崎蜂蜜蛋糕
132	黑糖蜂蜜蛋糕
133	肉松蛋糕卷
134	摩卡蛋糕卷
135	苹果布朗尼
136	金字塔蛋糕
137	原味马芬1
<b>138</b>	<b>重奶油磅蛋糕</b>
139	原味磅蛋糕
141	蜂蜜磅蛋糕
142	杏仁磅蛋糕
143	大理石磅蛋糕
144	蜜之果磅蛋糕
144	红茶磅蛋糕
145	柚子磅蛋糕
145	芒果磅蛋糕
146	森林蛋糕
147	软式布朗尼
148	原味马芬2
149	原味马芬3
<b>150</b>	<b>奶酪、慕斯蛋糕</b>
150	奶酪蛋糕的灵魂材料
152	成功烘烤奶酪蛋糕的秘诀
153	美味奶酪蛋糕制作Q&A
154	提拉米苏制作Q&A
155	慕斯蛋糕制作Q&A
156	重乳酪奶酪蛋糕
157	轻乳酪蛋糕
158	咖啡奶酪蛋糕
159	大理石奶酪蛋糕
160	草莓奶酪蛋糕
161	巧克力奶酪蛋糕
162	日式和风奶酪蛋糕
163	芒果奶酪慕斯
165	红莓巧克力慕斯
166	瑞士奶酪慕斯
167	意式奶酪慕斯
168	低脂奶酪慕斯蛋糕
169	香草奶酪布丁蛋糕
170	香蕉奶酪慕斯
171	黑色之恋慕斯
171	红罂粒慕斯
173	意式经典提拉米苏
177	台式经典提拉米苏
<b>178</b>	<b>蛋糕装饰</b>
178	奶酪蛋糕的漂亮切法
179	简单蛋糕装饰法轻松上手
180	基本挤花工具和基本花边介绍
182	蛋糕装饰的基本抹面功夫
183	装饰图案的设计
184	黑森林蛋糕
185	玫瑰花蛋糕
186	花篮蛋糕
187	小鹿蛋糕

## 饼干篇

- 190 软式饼干  
190 甜心小饼干  
191 帕比柠檬饼干  
191 蜜栗饼干  
192 罗利蓝莓烧  
193 脆硬饼干  
193 杏仁脆饼  
194 文字饼干  
195 卡片饼干  
196 棋格脆饼  
197 抹茶双色饼干  
198 酥硬饼干  
198 巧克力云  
199 小岩烧  
200 卡布其诺卡片饼干  
201 巧克力圈圈饼  
202 酥松性饼干  
202 澳门奶酥饼  
203 明治饼干  
204 高钙奶酪饼  
205 玛其朵咖啡奶酥  
205 小甜饼  
206 千层巧杏酥  
207 杏仁小松饼  
208 薄烧式饼干  
208 杏仁薄烧  
209 杏仁瓦片  
210 巧心卷酥  
210 麦片烟卷  
211 莉斯饼干  
212 奶油巧心咖啡酥  
213 蛋清乳沫饼干  
213 椰子球  
213 杏仁蛋清小西饼  
214 原味马卡龙  
215 裂口马卡龙

## 西式点心篇

- 218 泡芙  
218 泡芙制作注意事项Q&A  
220 基础泡芙  
221 酥皮泡芙  
222 日式芝麻泡芙  
223 闪电泡芙  
224 10种泡芙甜蜜内馅  
226 派  
226 派皮完美技巧  
227 派皮制作的Q&A  
228 甜派皮  
229 咸派皮  
230 起酥派皮  
231 美式苹果派  
232 法式苹果派  
233 国王派  
234 波士顿派  
235 拿破仑派  
236 咖啡千层派  
237 红豆派  
237 水蜜桃派  
238 蒙布朗栗子派  
238 原味乳酪派  
239 蓝莓派  
240 小屋乳酪派  
241 乡村牛肉派  
242 百里香三文鱼派  
243 洋葱虾仁派  
244 菠菜乳酪派  
245 海鲜派  
246 塔  
246 塔点美味的关键  
247 原味塔皮  
248 蛋塔  
249 甜味塔皮  
250 草莓塔  
251 水果塔  
251 苹果塔  
252 起酥塔皮  
253 葡式蛋塔  
254 玉米火腿乳酪塔  
255 南瓜塔

- 256 坚果塔
- 257 核桃塔
- 258 巧克力香蕉塔
- 259 蓝莓乳酪慕斯塔
- 260 舒芙蕾**
- 260 传统原味舒芙蕾
- 261 制作舒芙蕾的第一步基础蛋奶酱
- 262 制作舒芙蕾的第二步蛋清的打发程度
- 263 完成舒芙蕾的最后步骤
- 263 涂抹均匀的奶油和细砂糖
- 264 舒芙蕾淋酱
- 265 舒芙蕾制作失败原因大剖析

## 中式点心篇

- 269 大包酥
- 271 小包酥
- 272 酥饼制作Q&A
- 273 蛋黄酥
- 274 芋头酥
- 275 绿豆凸
- 276 苏式月饼
- 276 太阳饼
- 277 老婆饼
- 279 土菠萝酥
- 280 芝麻喜饼
- 281 叉烧酥
- 282 金枪鱼酥盒

## 烘焙材料做料理篇

- 284 三文鱼酥皮塔
- 284 海鲜酥皮卷
- 284 酥皮玉米粥
- 285 冰火海鲜饺
- 285 手指小点心
- 286 奶酪鸡肉丸
- 286 坚果奶酪
- 286 卤猪脚
- 287 芝麻饼干
- 287 Q心麻糬虎皮卷
- 287 炼乳焦糖烤鸡腿
- 288 蛋黄芋枣

- 288 芋泥西米露
- 288 芋头泥包咖喱肉松
- 289 越式春卷佐热带水果
- 289 菠萝鸡腿佐菠萝松子酱
- 290 果香烤鸡翅
- 290 菠萝烧鱼
- 290 金桔菠萝凉面
- 291 苹果炒鸡肉
- 291 蜜苹果拔丝
- 291 芒果泥凉面
- 292 蓝莓冰沙
- 292 蓝莓沙拉虾
- 292 蓝莓咕咾肉
- 293 梅子蛋
- 293 梅子虾仁炒蛋
- 294 蔓越莓核桃烤鸡腿卷
- 294 酒渍樱桃里脊卷
- 294 果丁虾仁
- 295 蒜味抹酱面包
- 295 芋香冰淇淋
- 295 鸡蛋布丁塔

备注：全书1大匙（固体）≈15克  
 1小匙（固体）≈5克  
 1杯（固体）≈227克  
 1大匙（液体）≈15毫升  
 1小匙（液体）≈5毫升  
 1杯（液体）≈240毫升

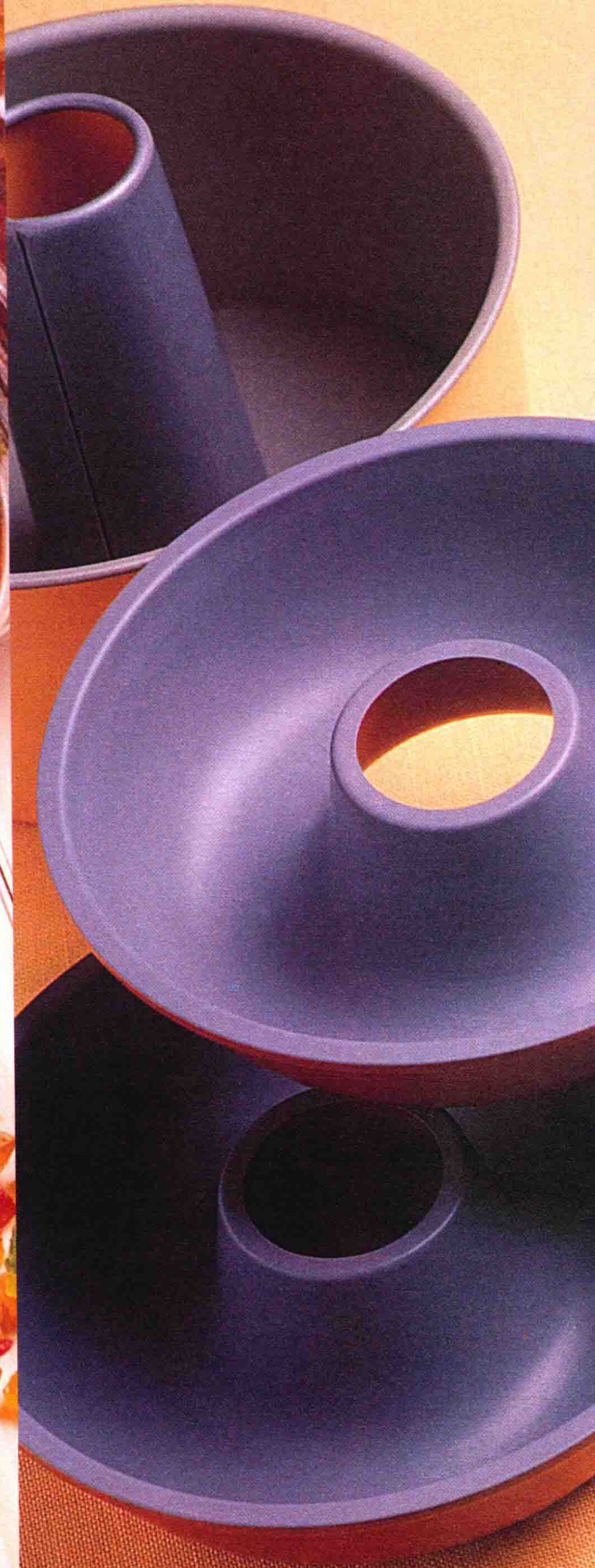
# 烘焙一点都不难， 想吃什么自己做

烘焙真的很困难吗？！可别被烘焙复杂的做法给吓到了。其实只要有技巧，烘焙可是比一般料理更简单、更容易成功。因为料理通常要靠经验来判断，而烘焙的分量、时间、温度都有一定的标准，只要照着做，想失败都很困难。

由于烘焙的知识很多，是一个让新手却步的门槛，因此我们特地整理出200多种烘焙必学的项目，搭配详细的技巧解说与疑难问答，将你困扰的问题一次解决。

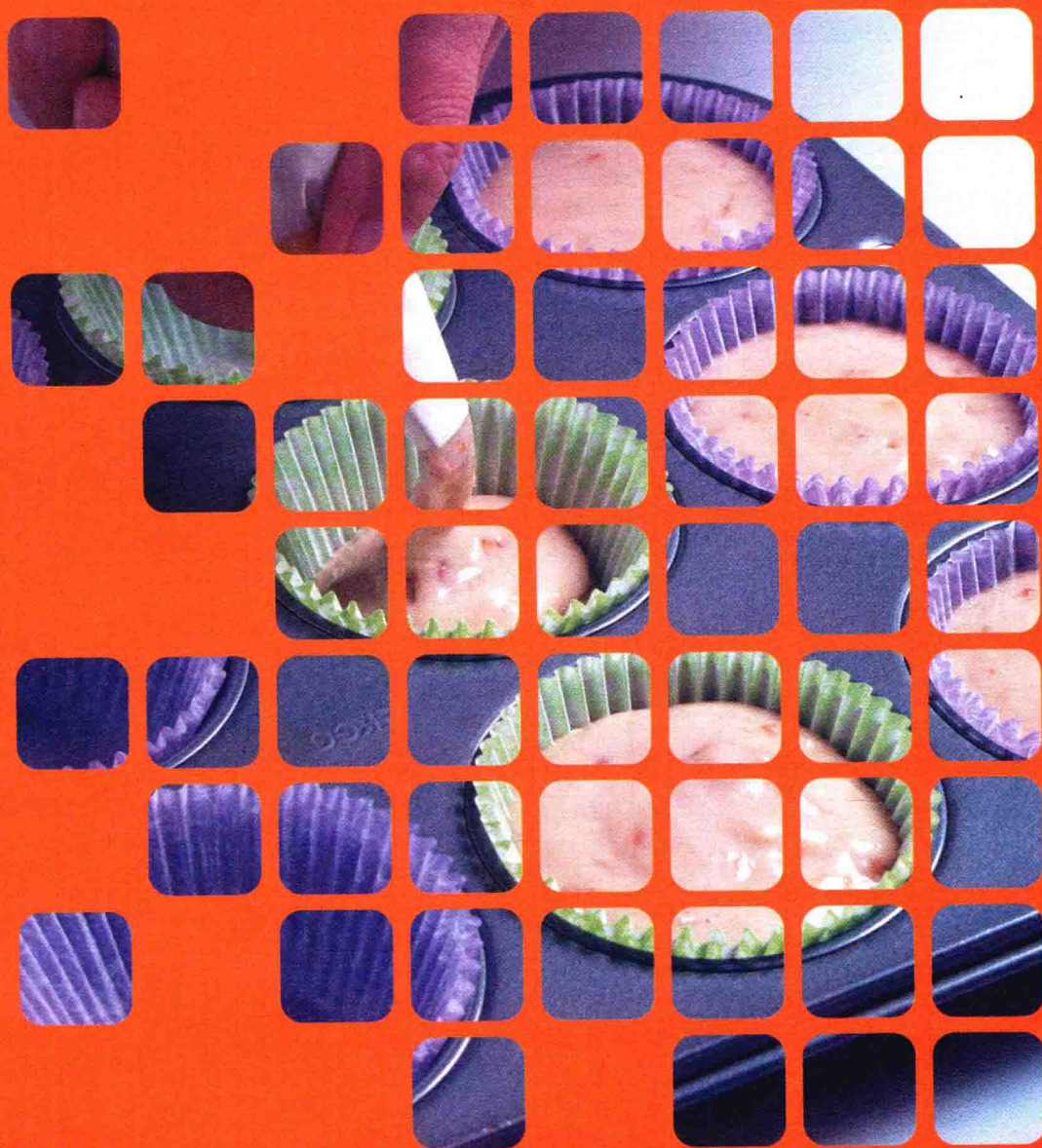
本书将内容分类为面包、土司、蛋糕、饼干、西点、中点；再细分21个小篇章，分门别类、详细解说，每种都从最基础入门开始再进阶变化，即使是烘焙新手也能轻松掌握。







# 准|备|篇





# 烘焙必备器具

about THE EQUIPMENTS



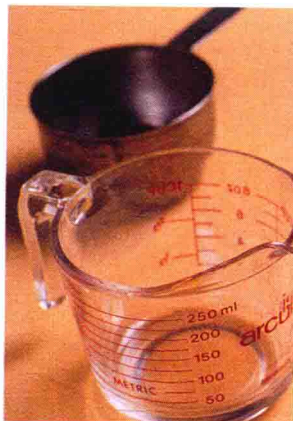
## 磅秤 Scale

称量材料重量的工具，使用时需置放于水平桌面。传统式磅秤价格较电子秤便宜，但较难以准确量出微量材料，电子秤在操作上则较为精准方便，最低可称量至1克。



## 量匙 Measuring Spoon

通常1组至少有1大匙、1小匙及1/2小匙3种规格。1大匙为15毫升，1小匙为5毫升，方便手工操作时称量微量粉料或液体，如泡打粉、香精等材料。不锈钢材质质量匙较为实用，可量取热水及柠檬汁等酸性材料。



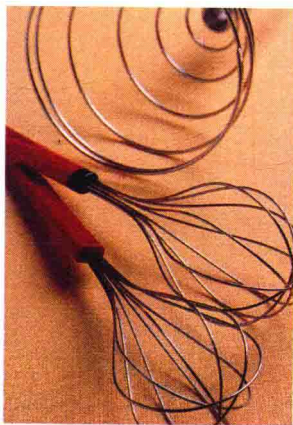
## 量杯 Measuring Cup

1杯的标准容量为236毫升，可量取面粉或水、牛奶等液体。一般有玻璃、铝、不锈钢及压克力等材质制品，使用时需置于水平面检视，才能准确测量分量。



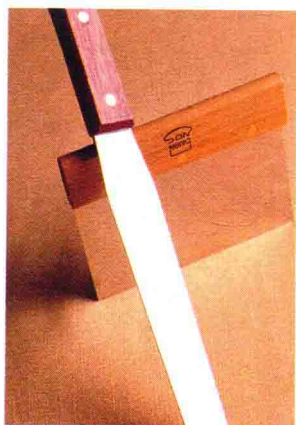
## 电动搅拌机 Electric Mixer

电动搅拌机的速度与搅拌头可以调整，会比自己动手搅拌更省时省力，容易控制面糊状态，当然用家用小台的搅拌机也很方便。



## 打蛋器 Whisk/Whipper

搅拌打发或拌匀材料，最常用的有直型、螺旋型及电动打蛋器。直型打蛋器用途最广，可打蛋、拌匀材料及打发奶油、鲜奶油等，钢圈数愈多愈易打发；螺旋型打蛋器则适合于打蛋及鲜奶油；电动打蛋器最省时省力。



## 抹刀&切面刀 Palette Knife & Dough Scraper

抹刀为无刀锋的圆角刀，专为蛋糕糕点涂抹鲜奶油或其他装饰之用，配合欲装饰甜点大小，抹刀亦有多种长度大小可供选用。切面刀则专门用来切割面团，亦可帮助面团或派皮等材料混合时的操作。



## 毛刷 Pastry Brush

主要作为沾取蛋汁刷于成品表面之用，亦可用来自来刷除面团上的面粉或刷油之用，利用塑料或天然动物毛所制成，以动物毛刷较为柔顺好用，亦有以排笔代替使用者，使用后必须洗净干燥保存。



## 擀面棍 Rolling Pin

最常见的擀面棍有直型及含把手型等，主要是将面团、面皮擀成适当厚薄之用，使用后必须洗净并干燥保存。