

http://jsjhlzm001.blog.sohu.com



Feixuewushuang

# 飞雪无霜



## 美味烘焙坊



飞雪无霜 © 著



YZLI 0890092934

吉林科学技术出版社

点击率超1000万  
飞雪无霜的美食博客

图书在版编目(CIP)数据

飞雪无霜的美味烘焙坊 / 飞雪无霜著. — 长春:  
吉林科学技术出版社, 2010. 9  
ISBN 978-7-5384-4929-7

I. 飞… II. 飞… III. ①烘焙—糕点加工 IV.  
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第143902号

# 飞雪无霜的 美味烘焙坊



著: 飞雪无霜

责任编辑: 刘代婕 封面设计: 张 跃

版式设计: 董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌 林 凡 范俊松 汪 润  
齐海红 赵红梅 任 莉

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759  
85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷集团有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开本 10印张 150千字

2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4929-7

定 价: 25.00元







# 飞雪无霜

的美味烘焙坊



飞雪无霜◎著

朝阳区图书  
藏书  
V.7



YZLI 0890092934



吉林科学技术出版社

## 作者简介 Author



### 飞雪无霜

“飞雪无霜的美食博客”博主，“飞雪无霜的美味烘焙坊”坊主，2009年搜狐时尚盛典十大美食达人之一，贝太论坛煮论坛版块版主。曾为《家有大厨》《贝太厨房》《大众健康》《咖啡时代》等杂志撰稿，并参与出版《好吃家常菜》《可口家常主食》《精品家常菜》等图书。热爱美食，同时也希望每个喜欢飞雪无霜的朋友能够享受烘焙的乐趣，感受生活的精彩！

图片摄影 飞雪无霜

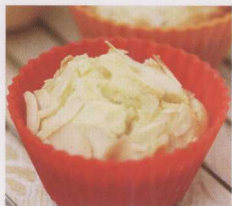
摄影助理 郭万青 刘晓鸣 陈少燕 王厚兰 刘荣生 王玉珍  
嵇成兰 郭万春 赵长琴 郭 俊 郭庆余





# 前言

## Foreword



很高兴吉林科学技术出版社的编辑能找到我写这样一本书。我进入做烘焙这行的时间并不长，但却结识了不少烘焙同伴。当关注我博客的朋友越来越多的时候，我不得不经常面对一些刚刚踏上烘焙之路的朋友的提问，所以我想，或许写一本有关烘焙的书，会给这些朋友带来一些生活中的便利。

当然，我并非专业人士，真心希望朋友们能从一个西点同好的角度来看待我的作品。我也会极尽全力，以求做到最好。

朋友们也许会发现，书中没有华丽的词藻，只有朴素的，对烘焙厨事的热爱。正像品尝一份心仪的糕点，或绵软，或酥脆，或香甜，阅读本书同样会使读者体味到老朋友的精心焙制。可以想像，如果本书让烘焙新手也能做出漂亮又美味的饼干或蛋糕，要远比我拥有更多的“粉丝”更令人开心！

不管是制作饼干、蛋糕，还是面包，都是愉快的DIY过程。书中精选了100款西点供读者参考练习制作，当然读者也可以根据自己的喜好加入不同的食材，烘焙出属于自己创新的点心。无论怎样，学习烘焙的这个过程都会遇到挫折与失败，但只要用心去做，就一定会获得成功。也许正是这样一个曲折复杂过程，才让所有烘焙爱好者不顾一切地去追求，去付出，这就是西点的魅力所在吧。

为了家人的健康，为了精致诱人的西点，尽管有失败，有付出，又有什么可怕的呢？不难设想，一个晴空万里的午后，家人或朋友围坐一起，热情地称赞从烤箱中刚刚取的西点时，制作者的心情会是怎样的幸福与骄傲啊。

一切的一切，都从打开这本书开始吧。

飞雪无霜

2010年7月

# 目录 Contents

烘焙新手零失败秘笈 08

烘焙常见问题 11

常用工具 14



## 饼干

心随手动，乐趣无限

巧克力糖球 18

筒筒单瓜子酥 20

宫廷桃酥 21

黑芝麻饼干 22

核桃酥 23

枣泥酥 24

花生球 26

蝴蝶脆饼 27

双色抹茶曲奇 28

超好吃的雪球 30

31 椰蓉球

32 菊花酥

34 奶香薄片

35 骨头葱香饼干

36 肉松千层酥

38 红薯千层酥

39 杏仁脆饼

40 手工饼干

42 手指曲奇

43 杂粮薄脆

44 杏仁酥

46 蔓越莓酥饼

47 花生脆饼

48 奶香曲奇





# 蛋糕

每一个开心时刻  
注定有蛋糕相伴

免烤芒果酸奶慕斯 50

果酱夹心蛋糕 52

蔓越莓玛德琳 53

蔓越莓蛋糕卷 54

芒果慕斯 56

原味玛德琳 57

巧克力馅蛋糕 58

苹果玛芬 60

葡萄干玛芬 61

全蛋海绵 62

葡萄干蛋糕 64

巧克力炼乳戚风 65

肉松蛋糕卷 66

草莓慕斯蛋糕 68

69 酸奶小蛋糕

70 樱桃蛋糕

72 无水蛋糕

73 双色蛋糕卷

74 中空戚风

76 大理石戚风

77 杏仁南瓜玛芬

78 黄油蛋糕

80 香蕉玛芬

81 玉米玛芬

82 杏仁红茶蛋糕

84 巧克力脆皮蛋糕

86 巧克力甜筒

88 香橙卡士达慕斯

90 橙味蛋糕卷

92 免烤草莓粒芝士蛋糕

94 果仁蛋糕

95 芝麻松糕





# 目录 Contents

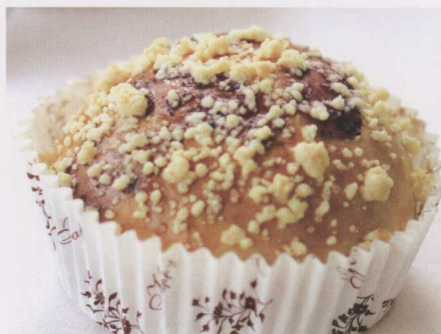
|         |     |
|---------|-----|
| 酸奶巧克力慕斯 | 96  |
| 低乳酪蛋糕   | 98  |
| 牛奶巧克力慕斯 | 100 |
| 全蛋草莓蛋糕卷 | 102 |
| 奶香玛芬    | 104 |
| 千叶纹蛋糕卷  | 105 |
| 巧克力小纸杯  | 106 |



## 面包

健康生活从我家开始

|          |     |
|----------|-----|
| 南瓜土司     | 108 |
| 胡萝卜小餐包   | 110 |
| 庞多米土司    | 112 |
| 三明治      | 113 |
| 芝士火腿包    | 114 |
| 原味小餐包    | 116 |
| 蔓越莓司康    | 117 |
| 薄底白酱培根比萨 | 118 |



|     |        |
|-----|--------|
| 120 | 蓝莓肉松餐包 |
| 122 | 巧克力豆司康 |
| 123 | 肉松花形面包 |
| 124 | 面包棒    |
| 126 | 芝士汉堡包  |
| 127 | 干酪面包粥  |
| 128 | 杂粮土司   |





# 其他 点心



享享  
受受  
甜生  
点活

焦糖奶酪 130  
黑珍珠奶茶 131

冰皮月饼 132  
奶酪土司卷 134

水晶果冻 135  
中秋月饼 136

蓝莓派 138  
小猫布丁 139

玫瑰夹馅巧克力 140  
卡士达泡芙 142

肉松月饼 144  
杏仁糖 146

雪月饼 147  
葡式蛋挞 148

149 水晶月饼

150 原味蛋挞

152 草莓塔

154 杏仁果味泡芙

155 橙味软糖

156 苹果派

158 香滑布丁

159 橙子果冻





# 烘焙新手 零失败秘笈

从三年前，看到别人做出的那些精美的西点时，我就在想，什么时候我也能做出这些好看的西点呢？

三年后，当我回首过去，不由得感叹，其实做烘焙，往往是一念之间、兴趣所致。所以说，当你问我，什么才是做西点不败之秘笈，我会毫不犹豫地說出两个字：兴趣！

因为兴趣，你才会关注美食，也是因为兴趣，你才会打开眼前的这本书，还是因为兴趣，生活才会变得那么丰富多彩！

那么兴趣之外呢？或许你又要问我了，我会再次毫不犹豫地說出两个字：专研！

因为专研，层层的“叠被子”在你手中才会如此的听话；因为专研，松软的面包才会那么的形象万千；又因为专研，你才会拥有身边众多的“粉丝”，他们喜欢你的点心，推动你继续向前！

很不甘心的你，再次向我提问，我既没有兴趣，也不想专研，我只是做为一名新手，想知道走什么捷径才能做一些简单的西点呢？

好吧，如果你愿意听，我也愿意说说，那就说些简单的吧。

## 蛋糕 CAKE...

做蛋糕最基本的入门阶段就是戚风蛋糕，而戚风蛋糕最关键的就是打发蛋白。那么，怎样才能成功打发蛋白？首先，容器一定要是干净的，无油无水。有油和水的容器就会影响蛋白的打发，导致失败。其次，你肯定会说，那蛋白和蛋黄有一点点没分开，应该没事吧？错！请记住，蛋黄是万万不能残留在蛋白中的，一旦蛋白中残留蛋黄，你能采取的唯一措施就是——赶紧打发全蛋，不要浪费时间了。那么，怎么样才算是成功打发蛋白了呢？打发蛋白要注意，糖要分几次加入



蛋白中，不可一次性全部加入，打蛋器的节奏要从低到高，不能一次性调到高档，一开始的时候，蛋白会起一些粗泡，但随着打蛋器的节奏越来越快，蛋白的光泽就会一点点的体现出来。当蛋白出现有纹路的光泽，特别是纹路越来越多时，就可以认定蛋白打发成功了。有两种表现形式：一是打蛋盆倒扣时蛋白不会流出；二是蛋白中插入一根筷子不会倒。看着打发成功的蛋白，也许你的心里特别自豪，想着过一会儿我可以吃到成功的蛋糕了。错！接下





来的搅拌也很关键,如果这一步犯错,就会导致你的蛋糕成了蛋饼。搅拌时一定要自下而上的切拌,千万不能顺时针搅拌蛋黄和蛋白,否则只会让你的蛋白成功了,蛋糕却不成功。所以蛋白打好后,和蛋黄面糊搅拌时一定不能消泡,这是戚风蛋糕成功的关键。

那么蛋糕糊做好了,什么样的温度才是最适合它的呢?由于烤箱不一样,所以不能完全按方子上的来,你要做到的就是,如果放在圆形模具中烘烤戚风蛋糕,时间一定不能低于30分钟,时间太短,蛋糕不容易熟透,同时也不会胀得高。另外,蛋糕出炉后,体现蛋糕是否成熟的标志就是用一根牙签扎入蛋糕中,牙签上没有粘附蛋糕糊,就说明这个蛋糕已经熟了。还有一个标志就是,你的手按下去,蛋糕上没留手指印,也可以说明这个蛋糕熟了。

好了,做到这步,这个蛋糕是不是就是成功了呢?错!还有一步,你必须要做。那就是一定要把模具倒扣在四面透风的烤网上,30分钟后再脱模,这样脱出来的蛋糕造型才会漂亮。

## 饼干 COOKIES...

做饼干最关键的就是打发黄油,一块饼干是否酥松,决定性因素就在黄油上。黄油一定要在室温下软化,手可以很轻松的按下去,并会留有手指印。如果这步没有做到,那么黄油的打发就会失败。成功软化黄油是基础,接下来你要做的就是将黄油放在一个无油无水的容器中,用打蛋器打发。一开始黄油会四下飞溅,所以要先用低速打发,慢慢的黄油膨松了,再加入糖粉,当然你也可以选择加入白糖,但我觉得糖粉会有助于打发。这时要注意速度也不要过高,当糖粉完全和黄油混合后,你就可以高速打发了。打发成功的黄油呈羽毛状,颜色发白,这是因为黄油裹入较多的空气所致,用这样的黄油做出来的饼干才会酥松好吃。那么黄油打好了,是不是饼干就一定会成功呢?错!一般的饼干方子都会加入鸡蛋,这时你要注意,鸡蛋一定要分次加入,千万不能一次性

## 写在前面的话

倒进去，那样只会造成黄油和鸡蛋油水分离，是做不出好吃的饼干来的。所以分次加入鸡蛋是关键，每搅拌一次，让鸡蛋和黄油完全的融合了，再进行下一步操作，这样做出来的饼干才会成功。那么烤饼干时，我们能不能大意呢？不能！一定要随时观察饼干的状态，每一分钟饼干都会有变化，烤到你想要的程度就可以取出来了。烤好的饼干，一开始会很软，晾凉之后就会酥脆了。这时你就要找一个密封的小罐子装起来，随吃随取，如果送人的话也很不错哦。

## 面包 BREAD...

面包最基本的就是面团了，一块面团的好坏决定了面包的好坏。

首先，一定要是高筋面粉或者是面包粉。因为只有高筋度的面粉才容易出薄膜，是面包成功的关键。或许你会说，我用饺子粉行不行？并不是说不行，只是既浪费时间又得不到好的效果，而且口感上也不如高筋面粉。

接下来就是要出薄膜了，好的薄膜才是一块面包好的表现，所以一定要揉出薄膜。面粉和液体的比例一般是1:0.6左右，这和面粉的吸湿性有很大关系，所以要根据面粉来投放液体量。和好的面团，一开始是比较湿的，多揉几次，时间长一些，面团就会变得很光滑了。这时加入软化的黄油继续揉，当用手轻轻地抻开面团，发现里面有薄薄的一层膜，面团就揉好了。这时可以将面团放在一个比较湿润的环境里发酵，初次发酵的温度是28℃左右。家里可以放在一个有温水的微波炉里发酵，或者放在一个装有温水的盆里发酵，现在有的烤箱也具有发酵功能。初次发酵好





的面团，目测会有两倍大，手按下去会有一个小洞，不会轻易反弹，这说明发酵好了。接下来进入整形阶段。整形前要先按自己的要求分成大小相同的面团并滚圆，然后静置10分钟，这10分钟很关键，是使面团松弛的时间，这样会让面团更容易整形。整成自己想要的形状后放在温度为38℃左右的环境中二次发酵，在二次发酵好的面团上涂好蛋液，就可以送去烘烤了。烤成功的面包，用手按下去会反弹，颜色呈金黄色，掰开后会发现里面非常松软，这样的面包就算是成功了。

好了，说了这么多，理论是一方面，最主要的还是实践。赶紧去打开烤箱，体验不一般的烘焙感觉吧。



## 烘焙Q&A 常见问题

### 1. 什么是低筋面粉？

低筋面粉含有约6.5%~9.5%的蛋白质，筋度较低，适合制作口感松软的蛋糕。

### 2. 什么是高筋面粉？

高筋面粉含有约11.5%~14%的蛋白质，筋度大，容易出膜，适合做面包。

### 3. 什么是中筋面粉？

中筋面粉含有约9.5%~11.5%的蛋白质，筋度均衡，适合做馒头、烧饼等。

### 4. 低筋面粉、中筋面粉、高筋面粉可以替代吗？

不可以，由于各自的蛋白质比例不同，一般情况下不允许互相代替。

### 5. 什么是吉利丁？

吉利丁是从动物的骨头中提炼出来的，主要的成份是蛋白质。

### 6. 吉利丁为什么分为粉和片，有什么区别吗？二者可以替换吗？

粉状的吉利丁被人们称为吉利丁粉，片状的吉利丁被人们称为吉利丁片。吉利丁片和吉利丁粉的功效完全一样，也可以互相替代，份量相等即可。

### 7. 如何使用吉利丁?

一定要先把吉利丁浸泡在冷水中, 一般3~5分钟可以泡软, 吸水量为其本身的5倍。泡软后可以隔水溶化, 也可以加入温度较高的液体中溶化。

有人不喜欢吉利丁粉的味道, 反而喜欢用吉利丁片, 这个随个人口味而定。另外, 素食者不可以食用。

### 8. 什么是吉士粉?

吉士粉也叫卡士达粉, 是一种预拌粉, 只要加入少量的牛奶或水搅拌均匀, 就会变成浓稠的卡士达酱。还可以根据自己的口味放入适量的白糖, 一般做面包的时候, 可以用它做馅, 做蛋挞的时候, 可以用它做蛋挞液。

### 9. 什么是小苏打?

小苏打粉又称“苏打”, 也是一种西点膨大剂。巧克力蛋糕可使用少量的苏打粉, 这样既可以中和巧克力的酸性, 同时也可以使蛋糕更好看。

### 10. 什么是面包改良剂?

有的朋友做出来的面包不太松软, 那么我们在做面包的时候可以加一些面包改良剂, 既可以增加面粉的筋度, 又有助于发酵, 最重要的是面包做出来更松软了。

### 11. 什么是酵母?

酵母是发酵粉的一种, 如果做馒头用普通酵母就可以了, 如果做面包, 一定要用耐高糖的酵母。酵母在冷冻情况下会休眠, 如果超过40°C就会死亡, 所以我们做面包的时候, 用水来泡酵母, 水温一定不能超过40°C。

### 12. 如何判断面团是否发酵成功?

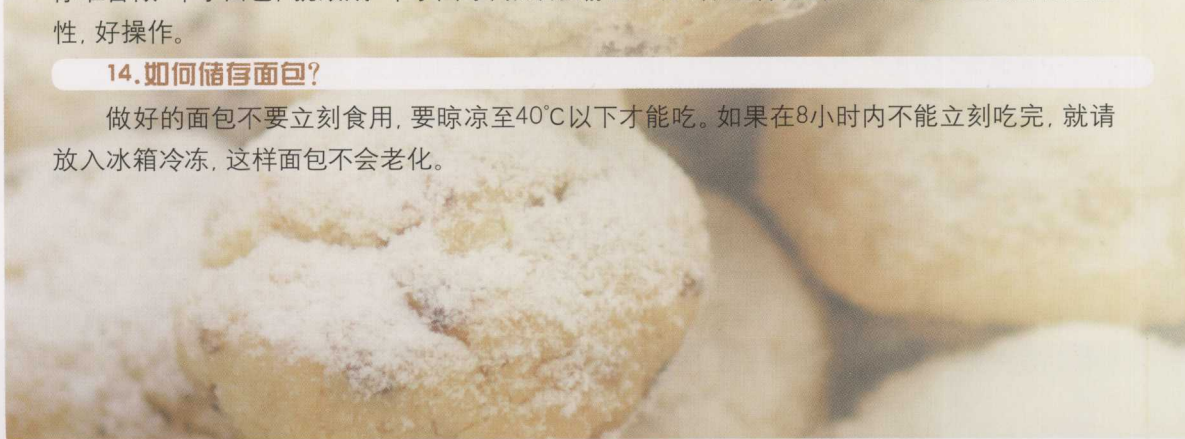
面团发酵好后用手轻按面团, 如果面团慢慢弹起, 说明发酵完成。如果你手指按下去后发现面团四周下沉, 说明发酵过度了。

### 13. 什么是延展性?

面团发酵好后一般都要滚圆, 如果你的成品是一个大的面包, 那么就滚成一个大圆球, 如果你准备做5个小面包, 就滚成5个小圆球, 然后要静置15分钟, 这样做的目的是让面包更具有延展性, 好操作。

### 14. 如何储存面包?

做好的面包不要立刻食用, 要晾凉至40°C以下才能吃。如果在8小时内不能立刻吃完, 就请放入冰箱冷冻, 这样面包不会老化。







### 15.制作披萨时，一般要用什么样的酵母？

一般酵母都可以用，但耐高糖的酵母更好，有利于面团发酵，特别是冬天能够节约不少时间。

### 16.我做的面包为什么没有超市卖的松软？

我们自己做的面包是健康的无添加的，而超市的面包会加很多添加剂、膨松剂，其实还是自己做的面包更健康，我们不一定要更松软。

### 17.如果我做的面包正在发酵中，可是我有急事，应该如何处理？

那只能放冰箱冷藏，减慢面包发酵的进度，回来后接续下面的制作过程就可以了。如果发酵得太快，可以用来制作中种法面包。

### 18.450克土司模放多少面团？

一般放450克的面团就可以，如果你烤出来的土司太小，达不到模，说明你发酵得还不够。

### 19.蛋挞皮可以冷冻吗？

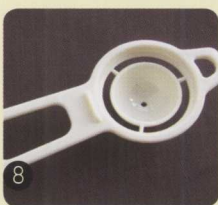
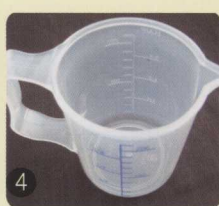
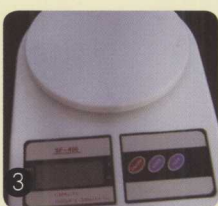
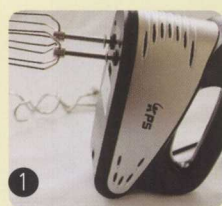
可以的，只要你做好后一个一个摆放好，随吃随取即可。

### 20.做蛋挞除了可以用黄油外，还可以用麦淇淋吗？

可以的。一般工厂制作蛋挞都是用麦淇淋来操作，这样更容易。有些新手朋友无法控制黄油，可以在一开始的时候用麦淇淋来练手，也不会很浪费。

### ● 常用工具 Tool

- ① 电动打蛋器：要想轻松做出蛋糕，打蛋器必不可少，特别是电动打蛋器，可以节约很多时间和精力。
- ② 手动打蛋器：有的朋友说，我有电动的了，就不用手动的了吧。其实，我觉得两者都应该要有，手动的搅拌蛋黄，电动的打发蛋白，这样会很方便。
- ③ 称：称是制作西点的关键，千万不要认为我就这么估算一下就行了，精确的计量可以让你的蛋糕制作得更好。
- ④ 量杯：有时候液体原料的用量是用毫升表示的，那么用量杯量取就比较简单了。
- ⑤ 量勺：一般用来量取泡打粉或者酵母等用量较少的原料。



- ⑥ 打蛋盆：一般家用的不锈钢盆是不会超过10厘米的高度的，这时打蛋盆就应运而生了。它是为了让打蛋能够更加容易，最主要的是打发黄油时，黄油不会四处飞溅。
- ⑦ 油布：一般是防粘的，做饼干或是面包都可以使用，你也可以用硅胶垫，效果更好。
- ⑧ 分蛋器：是用来分鸡蛋的蛋白和蛋黄的。将鸡蛋放入分蛋器中，你就可以轻易地将蛋白和蛋黄分开了。
- ⑨ 刷子：用来刷蛋液的，你也可以选择硅胶刷子，硅胶刷子的特色就是耐高温。
- ⑩ 活底蛋糕模：用来制作戚风蛋糕必不可少的工具。一般8英寸(直径约20厘米)可以用来制作500克蛋糕，6英寸(直径约15厘米)可以用来制作250克蛋糕。



- 11 筛子：是做蛋糕的必备工具之一。一般做蛋糕时使用的面粉是低筋面粉，但面粉如果直接倒入蛋糕中会容易打结，所以这时，你将面粉用筛子过筛两遍，就不会有这样的产生了，而且蛋糕会更加松软。
- 12 硅胶刮刀：好处是耐热，硅胶产品耐热达230℃，而且硅胶头比较柔软，这样有利于将蛋糕面糊充分刮干净。
- 13 土司盒：只要是做烘焙的人都会想要一个土司盒，建议用三能的，比较容易脱模。
- 14 比萨盘：根据各家食用比萨的程度选择。
- 15 锡纸：烤肉必不可少的工具。



- 16 乳酪模：喜欢吃乳酪的朋友一定要有一个的哦，特别是轻乳酪蛋糕，是飞雪无霜的最爱啊。
- 17 天使模：要想做出雪白的天使蛋糕，一定要有一个适合的工具，所以天使模就诞生了。
- 18 面包刀：土司做得很好看，可是你有没有发现自己家的刀切出来太毛糙了？那就用面包刀吧！
- 19 裱花袋：喜欢吃曲奇吗？喜欢做曲奇吗？那么裱花袋就是必不可少的用具。
- 20 裱花嘴：有了裱花袋，再有一个裱花嘴，那么你就可以做出好吃的曲奇来了。