



恋爱中的女人
Women in Love

My Sweet Strategy

恋爱系蛋糕速成班，动真格的甜蜜最给力！

张蓓蕾 = 著 吕文轩 = 摄影

我的甜蜜战略

（图）

山东美术出版社



恋爱中的女人
Women in Love

My Sweet Strategy

我的甜蜜战略

 山东美术出版社



图书在版编目(CIP)数据

我的甜蜜战略/张蓓蓓著. —济南: 山东美术出版社, 2010.11

(恋爱中的女人)

ISBN 978-7-5330-3287-6

I. ①我… II. ①张… III. ①食谱IV.

①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第213548号

项目统筹: 张 芸

责任编辑: 陈 琦

装帧设计: 储 平

排版制作: 人马艺术设计工作室

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号(邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: 0531-82098268 传真: 0531-82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号(邮编: 250001)

电话: 0531-86193019 传真: 0531-86193028

制版印刷: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开 本: 150×180毫米 32开 5印张

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

定 价: 28.00元

写给每一个 热爱生活的“甜心”

我是地地道道的“甘党”，嗜甜如命到几近成魔，这个味道早已渗入骨髓深处，弥漫至身体的每一个细胞，如此说来自诩“甜心”也不为过。

受了《你好，我是金三顺》的电击后爱上了做甜品，自此着迷。喜欢让家人和朋友分享自己的手艺和用心，感受他们满足和快乐的表情，每当他们用雀跃地语气说：“太感动了，Babe 我真是爱死你了！”或是“弱弱地问一句，我能再要一个吗？”我都会因为这种“被需要”而一整天舒心愉悦。

自己动手做的蛋糕，即使模样不完美，但因为有了手心的温度就变得与众不同。当面粉、鸡蛋、奶油经过搅拌烘焙后温暖出炉，变得香味四溢，仿佛顷刻间就有了生命。每一份倾注浓浓心意的DIY作品，一定都带着幸福的成就感。

曾经看到一张很温馨的照片，画面中的英国前首相撒切尔夫人，脱下紧绷的职业战袍，系着围裙为先生女儿做饭，不由感慨着这个被誉为“铁娘子”的政界女强人，原来也有那么亲切和温良淑德的一面，这比她尊贵的首相头衔和显赫的政绩更让人尊敬。尽管现在处处提倡男女平等，女人和男人一样在职场独当一面，冲锋陷阵，但女人在独立自信的同时并不应该就此失去了女人味。会做蛋糕的女孩子当然是吸引人的，因为懂得生活——当你因此赢得更多的欣赏、关注和赞美，友谊已经不请自来，那，爱情还会遥远吗？相信我，甜心是不会成为剩女的。

甜心们，穿上围裙开始实施你的甜蜜战略吧，每一个热爱生活的你，都能成为西洋果子店的女主人。



目 contents 录



Part 1

甜心们，准备好了吗？ ...1

从最简单的材料和用具开始 ...3

甜心秘籍，教你不会失败的独门大法 ...6



Part 2

Cheese 控 ...9

最正统的提拉米苏，超级简单 ...12

初恋提拉米苏，We'll always fall in love again ...20

轻熟女乳酪蛋糕 ...28

健康优酪蛋糕，谁说 Cheese 很罪恶 ...36

成长中的烘烤乳酪蛋糕，Before & After ...42

怀旧的乳酪蛋挞 ...50

清爽宜人的乳酪蛋糕，岁月静好，Cheese 飘香 ...58



Part 3

浓情巧克力 ...67

红茶巧克力蛋糕卷，英式茶会人气 No.1 ...70

平安夜的巧克力蛋糕 ...78

情人节的巧克力蛋糕，轻松抓住他的心 ...86

魅力巧克力慕斯蛋糕 ...94



Part 4

魔法水果篮 ...103

令人憧憬的水果蛋糕卷 ...106

元气香蕉卷，美妙的早餐仪式 ...114

草莓之吻千层派 ...122

柠檬蛋糕，云端的味道 ...130

果果结婚蛋糕，开启幸福的序幕 ...138



Part 5

Shopping Guide ...147

后记 ...151

甜心们，准备好了吗？

Part 1



“朵儿咖啡馆每天的甜点都不一样。星期一，生乳酪蛋糕。星期二，提拉米苏。星期三，手指泡芙……”

一直想要一个像朵儿那样的咖啡馆，有一面不加修饰、充满质感的裸墙，上面挂满世界各地的明信片；有一个透明的雪柜，摆满各色诱人的手工蛋糕；还要有大大的落地窗和暖暖的阳光，窗外是葱茏苍翠和姹紫嫣红——这应该也是很多人的梦想吧。

朵儿的咖啡馆很特别，除了售卖甜点和咖啡，其他商品都用来交换，以物易物的经营方式承载了很多人的故事，串起散落在城市角落里的温暖情感，以人生换人生的惊喜。

看完《第36个故事》，突然觉得自己很像影片中的朵儿，画图、泡咖啡、做甜品……我的甜品也是用来交换的，我换到了喜悦、赞美，还有很多很多的爱。

甜心们，准备好了吗？我们也开一间 Private Café，把所有的深情，用亲手做的甜品静默地表述出来，招待所有爱着的人吧。

从最简单的材料和用具开始

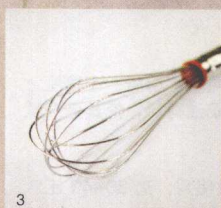
烘焙电器工具Must Buy >>>>>



1



2



3



4

烤箱：很多甜心会把带烧烤功能的微波炉和烤箱混为一谈，大错特错啦！带烧烤功能的微波炉只有3档火力调控，不能设定预热的温度，用微波炉做甜品，90%以上要失败的。（图1）

电动打蛋机：用电动打蛋机打发鲜奶油、鸡蛋，制作蛋白糖霜，方便快捷又省力，倘若用打蛋器来做当然也可以，但是至少我是手都打酸了它们也没有半点要“发”的意思。（图2）

打蛋器：主要用于搅拌混合，选择大小合适、钢圈数多的打蛋器。（图3）

打蛋盆：打发和混合原料时的必要容器。最好选用耐用易清洗的不锈钢材质，准备小、中、大3个尺寸。（图4）

圆形活动底蛋糕模（不粘型）：圆形的蛋糕模是最常用的，不粘的特性和活动的底盘方便脱模，非常好用。一般准备6寸和8寸两个尺寸即可。

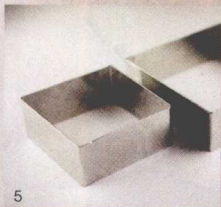
方形慕斯蛋糕模：制作慕斯蛋糕、传统提拉米苏时使用，准备6寸和8寸两个尺寸即可。（图5）

方形烤盘：一般烤箱内附带，用于制作饼干或者烤海绵蛋糕。

慕斯圈：用于制作慕斯蛋糕，小型的慕斯圈也能在做饼干时压出各种形状。（图6）

圆形披萨盘：用于制作披萨、蛋挞及派。（图7）

量杯和量勺：用于计量砂糖、牛奶等原料。（图8/13）



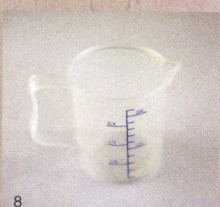
5



6



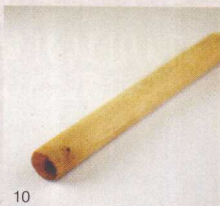
7



8



9



10



11



12

滤网：用于过筛面粉、可可粉等粉质，让颗粒之间进入空气；也用于过滤奶油材料，使其更细腻柔滑。(图 9/14)

擀面杖：做饼干、蛋挞时使用，选 30~40 厘米的最实用。(图 10)

搅拌刀：分为塑料和木质两种，用于搅拌材料，也用于涂抹蛋糕表面。(图 11)

刮刀：用于刮平蛋糕表面，使其更美观。(图 12)

毛刷：用于刷糖浆、蛋液等。(图 15)

烘焙纸：耐热的烘焙专用纸，铺垫在模具中。(图 16)

铝膜：做慕斯蛋糕时垫在慕斯圈下做底，也可覆盖在模具上让烘烤时的温度传导更均匀。(图 17)

裱花袋和花嘴：挤奶油、裱花时使用，配合不同花嘴就能挤出各种形状，常用的为圆形和星形。建议使用一次性裱花袋。(图 18)

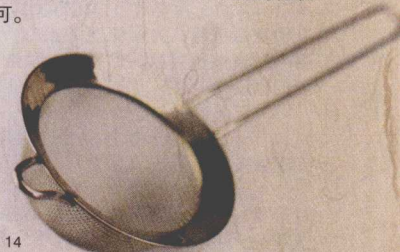
秤：用于称量材料。

烤箱温度计：用于测量烤箱内预热的温度。

喷雾器：用于保持蛋糕表面的湿度，小型的化妆用喷雾瓶即可。



13



14



15



16



17



18

以身边的材料轻松制作 >>>>>

对于绝大多数和我一样的小资甜心来说，烘焙是游戏、是消遣、是娱乐、是享受，而不是任务和折磨。我们一不考证书，二不开店，没必要像三顺那样成为专业的烘焙师，所以，那些复杂难弄的都不在我们学习的范围之内。甜心们放心，我们要的就是简单。

鸡蛋：最最基本的材料，蛋糕之所以叫蛋糕，之所以蓬松柔软，都必须依赖鸡蛋的强大力量。一般使用中等大小的鸡蛋。

黄油：最好使用不含食盐的黄油，以保证甜品的纯正口感。

砂糖：常用的白砂糖即可。加入砂糖不仅是添加了甜味，也能让材料变得蓬松、柔滑光亮，延长了甜品的保质期。如果你是对口感比较挑剔的甜心，建议使用口感更纯正的烘焙专用砂糖。

糖粉：用于制作搅奶油，也用于最后的装饰。超市内售卖的冰糖粉也可以。

低筋面粉：蛋白质含量平均在8.5%左右，适合制作口感柔软、组织疏松的蛋糕、曲奇、饼干等西式甜品。

牛奶：做乳酪蛋糕的乳酪奶油时经常会用到，全脂牛奶比起低脂牛奶能让甜品的风味更浓郁。

鲜奶油：做乳酪蛋糕、慕斯蛋糕等甜点时的必备原料，也经常用于蛋糕的裱花装饰。植物性鲜奶油质地比较轻薄，适合做冰激凌、慕斯蛋糕。动物性鲜奶油容易打发，适合蛋糕的涂抹和裱花。

奶油奶酪：在牛奶中添加鲜奶油而制成的未成熟乳酪，是做乳酪蛋糕时不可缺少的原料。

马斯卡邦尼奶酪：用轻质奶油加入酒石酸制成，严格来说应该归类于凝结奶油而非奶酪，保质期

比较短，售价比较高昂。是做传统提拉米苏的原料，也可以用于拌色拉和做西餐。

巧克力：用市面上常见的黑巧克力、牛奶巧克力就可以，而那些添加抹茶、草莓味的巧克力，以及带有坚果的巧克力就不适合。

可可粉：制作甜品需要用不添加其他口味的纯可可粉，加入砂糖或者牛奶的冲调型可可粉就不太适合。

泡打粉：也叫发粉，是制作蛋糕、饼干时使材料迅速疏松的一种膨胀剂。

玉米粉：玉米粉常被用作蛋糕、布丁等甜品的凝固剂。

朗姆酒：用甘蔗制作的蒸馏酒，口感香甜，酒香浓郁，常用于鸡尾酒和甜品制作中。做甜品时适量添加，会让甜品的口感层次更丰富。如果不是平时喜欢小酌一杯的甜心，建议买小瓶或分装的小份就可以了。

香草香精：在制作甜品时适量添加会增添香草的味道，使甜品的味道更富于变化，更有层次。

浓缩柠檬汁：制作甜品、西餐和调酒时经常会用到。清新舒爽的口感，能去除蛋的腥味，中和甜品的甜腻感。

提升形象的包装材料 >>>>>

纸质蛋糕盒：选择结实的硬制纸盒，方便馈赠亲朋好友。

各种形状的纸盒、纸袋：用于装各种形状的蛋糕、蛋糕卷。

马口铁盒：用于装饼干、曲奇。

饼干袋：用于装饼干、曲奇及纸杯蛋糕。

塑料蛋糕纸：用于包裹重磅蛋糕，注意一定要食品级的才卫生和安全哦。

油纸：用于包裹蛋糕，也可用于蛋糕盒内的衬底。

纸质包装纸、棉布、麻布、毛毡：用于最外层的包装和装饰。

粘纸、标签、丝带：做最后的点缀和装饰。

甜点秘籍，教你不会失败的独门大法

预热 >>>>>

预先加热，即让烤箱空烤一段时间达到指定温度后再烘烤食物，预热时间视温度而定，一般在10~20分钟不等。

打发 >>>>>

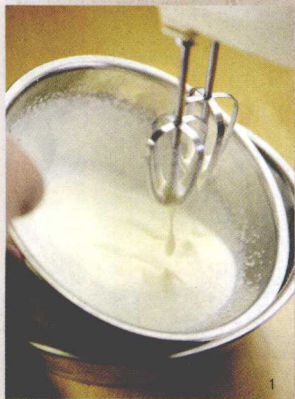
就是鸡蛋、蛋白及鲜奶油的起泡。

1. **鸡蛋的打发：**蛋糕的成败很大程度取决于鸡蛋的力量，蛋糕不蓬松几乎都是鸡蛋没有打发好。当泡泡变得细腻、发出光泽，而且手部会感到有些沉重时举起搅拌器，若能如同丝带般慢慢吹落，且褶皱不会马上消失，那就对了。

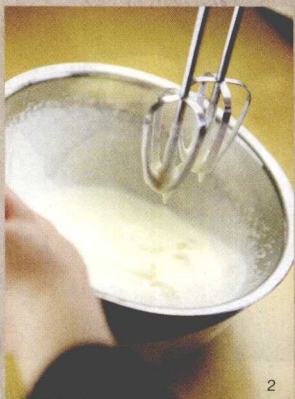
Point：可将打蛋盆装进有热水的容器中隔水加热，这样鸡蛋能充分打发，而且与其他材料混合不容易消泡。为了让空气顺利进入，需要将打蛋盆微微倾斜，从底部开始搅拌，这也是成功的关键。

2. **蛋白的打发：**即制作蛋白糖霜。加砂糖是最大的要点。首先，在蛋白里加一小撮砂糖开始打发，当蛋白变得蓬松雪白后就是正式加砂糖的时候啦。不要一次全部加入，分2~3次，边加边搅拌，就能变成有光泽的、完美的蛋白糖霜了。

Point：打发时打蛋盆里千万不能有油和水分。打发时从底部开始搅拌，就可整体起泡。砂糖较少的蛋白糖霜若放置时间太长泡泡会慢慢消



1



2



3

失，因此做好后要马上与其他材料混合。

3. 鲜奶油的打发，分为六分发、七分发、八分发3种。

六分发：这是做慕斯蛋糕时需要的硬度，慢慢举起搅拌器，奶油会粘稠而缓慢地流落。（图1）

七分发：在其他油脂类材料里混合奶油的硬度，慢慢举起搅拌器，奶油会稍微停留，再缓慢流落。（图2）

八分发：这是在蛋糕上做最后装饰、裱花时需要的硬度。慢慢举起搅拌器，奶油前端会变成三角状，像小山一般。（图3）

Point：鲜奶油只要在稍微变热的情况下就很难打发，所以打发时要把打蛋盆放进装有冰块的容器里保持冰冷的状态。

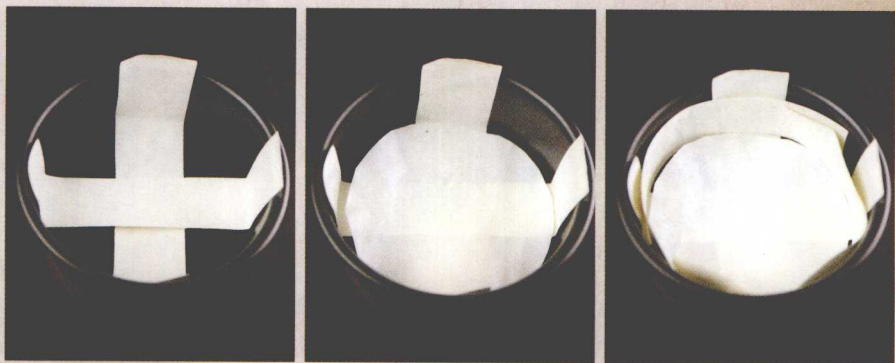
甜心们一定要记住鸡蛋打发、蛋白糖霜的制作要点以及鲜奶油打发的三种状态哦，这是制作蛋糕成功与否的关键所在。

回复室温 >>>>>

黄油、奶酪移出冰箱，在常温下放置一段时间变软，手指按压之后出现凹陷，这样容易搅拌，做出柔滑的材料。如果时间紧迫，也可以用微波炉中火加热使其变软。

和烤箱亲密互动 >>>>>

1. 烤箱因为型号、体积不同，烘烤程度也有所差异，所以预热时间每个烤箱都不相同，在预热后用温度计测量一下最保险。
2. 做同样的蛋糕，因为模具的不同，烘烤时间也要有所不同。例如，用圆形蛋糕模烤海绵蛋糕，就用较低的温度慢慢烘烤；但如果用烤盘，因为模具比较浅，容易烤熟，就用稍高的温度短时间烘烤。
3. 要随时注意烤箱内的情况，如果发现蛋糕表面出现焦的颜色，在中途覆盖上铝箔膜继续烤。



脱模大作战 >>>>>

搞定了烤箱还不能沾沾自喜，还有“脱模”这最后的关键一步，掉以轻心就很容易导致最后的成品变得残缺和不完美。

对脱模抵触的甜心不妨试试烤盘油，在做蛋糕前用毛刷适量沾取烤盘油，在模具表面均匀地刷上薄薄一层，脱模就会变得容易许多。

没有烤盘油的甜心，可以按照上图示事先准备（以6寸圆形蛋糕模为例）：

1. 剪两张 5×35 厘米的长条烘焙纸，以十字交叉状放入。
2. 剪一张直径 18 厘米的圆形烘焙纸，铺在底部。
3. 剪两张 6.5×30 厘米的烘焙纸（或一张 6.5×60 厘米的）铺在侧面。

提拉米苏、慕斯蛋糕脱模时可以用热毛巾热敷一会儿，也可选择带活底的模具，让脱模容易许多。

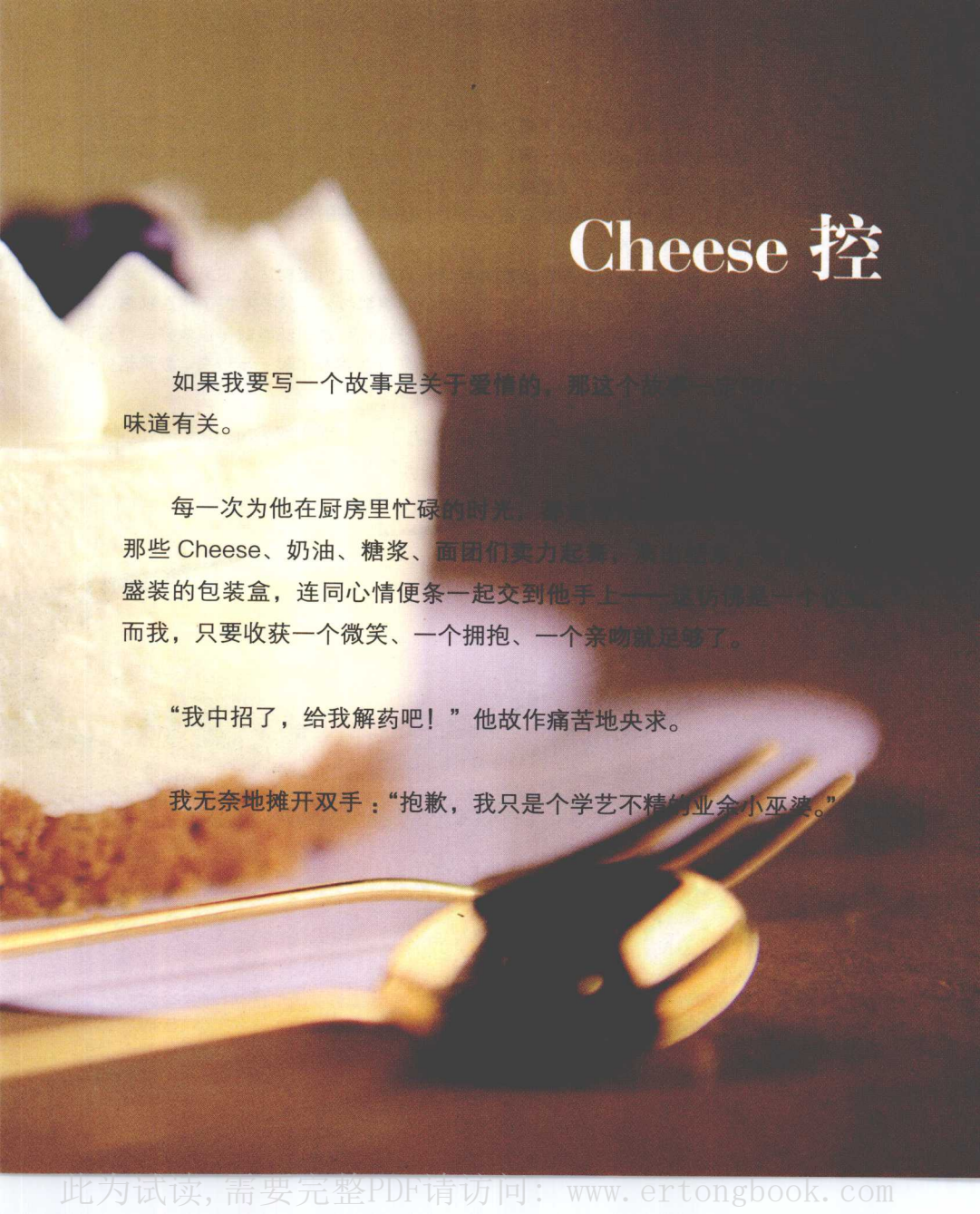
简易微整形 >>>>>

万一脱模时失手，蛋糕边缘的奶油掉了一小块，或者表面变得不平整，也不用担心“一失足成千古恨”，用加热过的小刀沿着边缘刮一下就可以恢复啦。

Cheese 控

Part 2





Cheese 控

如果我要写一个故事是关于爱情的，那这个故事一定和爱情的味道有关。

每一次为他在厨房里忙碌的时光，总是那么温馨。那些 Cheese、奶油、糖浆、面团们卖力起舞，发出咕嘟、咕嘟、咕嘟盛装的包装盒，连同心情便条一起交到他手上——这仿佛是一个仪式。而我，只要收获一个微笑、一个拥抱、一个亲吻就足够了。

“我中招了，给我解药吧！”他故作痛苦地央求。

我无奈地摊开双手：“抱歉，我只是个学艺不精的业余小巫婆。”