

金版 饮食文库 ▶▶ 健康书系 VI-B ●●●●●●●●

在韩国网上创下

高达 400 万点击率

的烘焙教科书

[韩] 悲伤哈欠(李智慧)著

黄 艺 译



主妇 从零开始

学烘焙



- 韩国女性中央监督团一致推荐的料理书!
- 为您揭秘健康烘焙秘方,教您烘焙出不甜腻又香醇有味的人气点心,实现初学者永不失败的烘焙梦想!

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

主妇从零开始学烘焙/ (韩) 悲伤哈欠(李智慧) 著; 黄艺译. —海口: 南海出版公司, 2009. 8
(健康书系)

ISBN 978-7-5442-4091-8

I. 主… II. ①悲… ②黄… III. 生活 IV. TS935. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第015802号

JIANKANG SHUXI VI(B)——ZHUFU CONG LING KAISHI XUE HONGBEI

健康书系 VI(B)——主妇从零开始学烘焙

- 策 划 深圳市金版文化发展有限公司
作 者 (韩) 悲伤哈欠(李智慧)
翻 译 黄 艺
责任编辑 陈正云
出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511(出版) 65350227(发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市佳信达印务有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 14
版 次 2009年8月第2版 2009年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4091-8
定 价 119.20元(共4册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

主妇

从零开始学烘焙

南海出版公司

序言

沉浸到烘焙的世界里吧



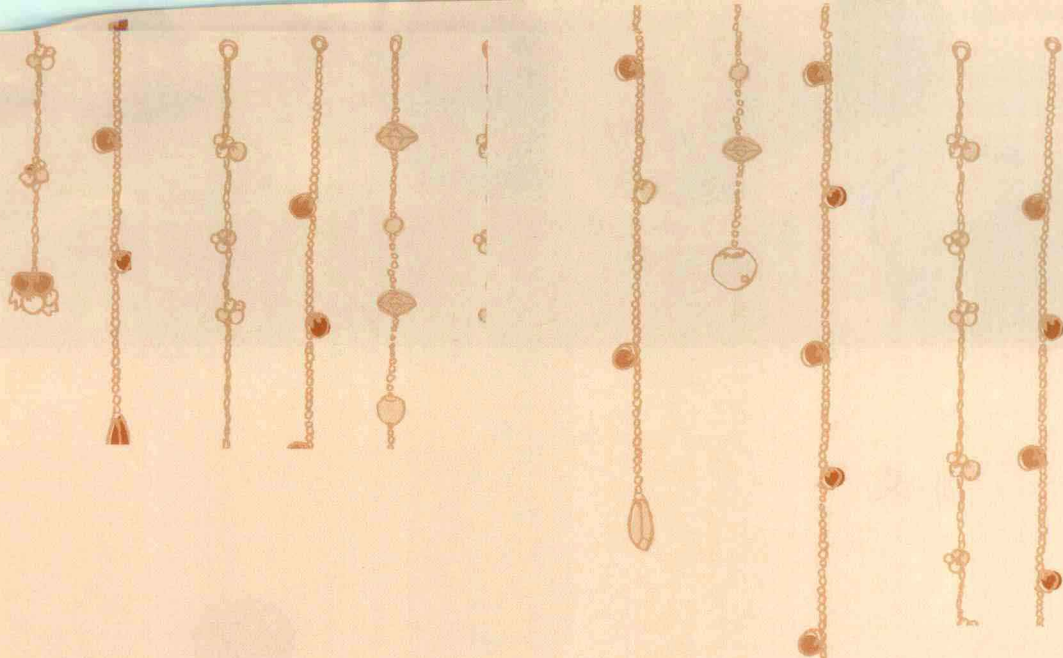
指尖感受着面粉的柔软，家里飘溢的全是面包的香气，等待着充满烘焙光泽、造型各异的饼干和面包出炉，我感受到了像是第一次约会的激动，再也没有什么时候比烘焙的时光更令我开心的了。

我是在烘焙中感受到幸福、在小又普通的厨房里一天一天发掘着快乐的哈欠——李智慧。我从在大学念视觉设计专业时起，无论什么手工活都很喜欢。正是从那时候起，对烘焙的热爱就在我身上生根发芽了。

制作可爱的饼干和美味的面包，真是让人心情愉快、舒畅的事情啊！虽然有时候因一时的失误制作出来的蛋糕和预想的不一樣，我也会为此而伤心，但是，只要一边想着要把自己的心意传达给爱的人一边做，就会由衷地感到幸福。向我们所爱的人自信地展示自己烘焙的作品吧，那将是最有诚意的礼物！

烘焙，我认为最主要的一点是重视基本。所以在写作的过程中，我尽可能地使之忠实于基本，努力做到实实在在地把所有的过程详细介绍给大家。我的宗旨是：使各位读者在看了我的秘方后无论是谁都能轻松地根据介绍进行制作，或是能够引起读者哪怕那么一点点的烘焙兴趣。

这段时间，在我的烘焙博客和网站上，很多人写下了“根据哈欠的秘方试着做了做，没有失败”这样的留言给我，我很开心。我在初学烘焙的时候，也是依照一些最简单、最基本的方法，糕点完成后，与书或



照片中介绍的味道和模样都一样的时候是最高兴的。

刚开始学习烘焙或是重新挑战烘焙的朋友，若是能从哈欠介绍的方法中体会到烘焙的快乐、跟家人一起分享品尝的开心，就再好不过了。

最后，感谢使这本书能顺利出版，并给予了我鼓励和帮助的中央books出版社的各位工作人员。还要感谢一直在我身旁给予我力量的丈夫和家人，以及每日都不忘访问我的博客的网友们。谢谢你们！



悲伤哈欠——李智慧



目录

序言 沉浸到烘焙的世界里吧 002

home baking intro
给大家介绍世上最亲切的
哈欠的home baking

home baking的基本工具 010

home baking的基本材料 012

健康满分的home baking材料 014

给烘焙作品塑形的home baking基本模具 015

home baking基本用语 016

做好长期有用的果酱与奶油 017

通过制作海绵蛋糕熟悉home baking的基本过程 021



home baking_I
初始阶段的home baking
曲奇饼干的制作

白色巧克力曲奇 026

奶粉曲奇 029

巧克力摩卡曲奇 032

椰子曲奇 034

黑芝麻、白芝麻曲奇球 036

红茶鸡蛋曲奇 038

大米绿茶曲奇 040





home baking_2

味道满分，营养满分 健康松饼的制作

- 红莓松饼 044
- 苹果肉桂松饼 047
- 花生腰果松饼 050
- 巧克力松饼 052
- 大豆糯米松饼 054
- 椰子汁松饼 056
- 柠檬酸奶松饼 058
- 绿茶长形泡芙 060
- 大米杏仁比斯考提 063
- 谷物条 066
- 绿茶玛德琳 068
- 槽子面包 071
- 糯米果仁小甜饼 074
- 草莓酸奶烤饼 076
- 迷你巧克力派曲奇 079



home baking_3

为了我们家人健康的 home baking面包

- 香芹卷 084
- 番茄迷迭香意大利香料面包 089
- 艾草英式松饼 092
- 燕麦面包 094
- 芝麻百吉卷 096
- 西兰花面包 099
- 大米三色早餐面包 102
- 地瓜面包 104
- 大米麻花甜甜圈 106
- 红豆甜南瓜面包 108
- 红豆绿茶面包 110
- 酥皮板栗面包 112
- 苹果面包 114
- 红茶面包棒 116
- 蓝莓红酒面包 118
- 蛋黄酱玉米面包 120
- 花式水果面包圈 122





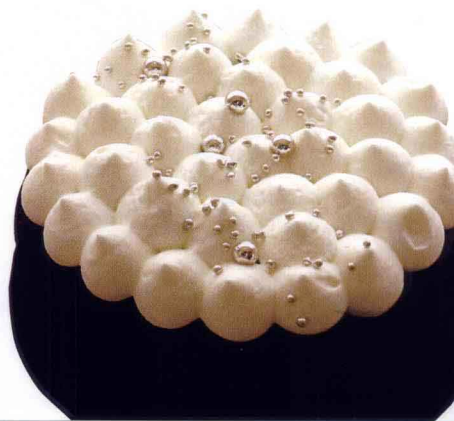
home baking_4 挑战有型的蛋糕、派与塔

home baking_5 把你的烘焙技术升级一下吧

- 派的基本和面方法 126
- 塔的基本和面方法 128
- 磅蛋糕的基本和面方法 130
- 柠檬奶油芝士磅蛋糕 132
- 奶茶磅蛋糕 134
- 香口派 137
- 土豆勃朗峰蛋糕 140
- 地瓜丁蛋糕 142
- 香蕉巧克力蛋糕 144
- 胡桃塔 146
- 核桃戚风蛋糕 149
- 黑芝麻三明治蛋糕 152
- 黑樱桃迷你圆筒形蛋糕 155
- 酥皮芝士塔 158
- 奶油芝士巧克力慕斯 162
- 红莓芝士蛋糕 165
- 地瓜芝士蛋糕 168
- 草莓慕斯塔 170
- 巧克力大理石芝士蛋糕 173



- 怎样打生奶油 178
- 怎样在海绵蛋糕上抹奶油 179
- 装饰用糖衣曲奇的制作 180
- 用基本奶油花器做装饰的方法 182
- 蓝莓芝士蛋糕 184
- 甜南瓜奶油芝士派 187
- 栗子奶油蛋糕 190
- 巧克力蛋糕 193
- 生奶油迷你短蛋糕 196
- 迷你杯状蛋糕 199
- 个性蛋糕 202
- 花朵图案蛋糕 205





附录

Special 01

home baking初学者的疑问Q&A 209

蛋糕烘焙基础问题Q&A 213

面包烘焙常见问题Q&A 216

做饼干6大不可不知的关键 218

做美味果酱的几个问题 220

Special 02

home baking有品位的包装技术 222



plus cooking

地瓜豆奶布丁 028

柠檬红茶 031

拿铁咖啡 065

甜南瓜思慕雪 070

巧克力槽子面包 073

生奶油香草烤饼 078

冰绿茶豆奶拿铁 081

香蕉核桃冰淇淋 091

胡萝卜百吉卷 098

土豆球蛋糕 101

咖啡果冻 136

甜南瓜芝士蛋糕 148

冰拿铁 151

红茶羊羹 154

伯爵红茶巧克力塔 164

方糖奶茶 172

绿茶芝士棒 175

焦糖调味汁 195

蓝莓酸奶冰淇淋 208



•Plus Cooking的过程照片请参看悲伤哈欠的博客：blog.naver.com/yichihye。

home baking_intro

给大家介绍世界上最亲切 的哈欠的 home baking

有些人觉得制作面包和蛋糕是自己无法挑战的事情，因为那个过程看起来很复杂。其实，只要有了必需的工具和好的材料，各位也能很轻松地做出不赖的烘焙食品。

第一部分我介绍了烘焙的基本用语和基本过程等相关内容，文字力求使大家易于理解，希望大家在开始烘焙之前务必好好学习。现在开始，我将公开悲伤哈欠的全部诀窍，让我们一起度过美好的烘焙时光吧！



home baking的基本工具



烤箱

烤箱大致上可以分为电烤箱和燃气烤箱。电烤箱因上下都有发热的导线，所以食物熟得比较快。相反，燃气烤箱只有下面有火，底部容易烧焦，因此需用两个盘子重叠盛放之后，再进行烘焙。

在家里使用像微波炉一样大小的电烤箱是较方便的。在使用烤箱烘焙之前，请先按照适度的温度进行大约10分钟的预热。另外，在烘焙的过程中不要频繁地开关烤箱的门，这样食物才能熟得快又均匀。



电子秤

准确控制材料的量是烘焙成功的第一步，所以秤是非常重要的工具。最先在世界上开发出电子体重计的tanita，它的电子秤包含了能轻松测出粉末和液体的塑料容器，并且有去除容器重量的功能，使用方便。与一般的秤相比，它能测出小到1g、大到2kg的重量。



打蛋器和电动搅拌器

经常做烘焙的人，同时拥有打蛋器和电动搅拌器比较好。电动的搅拌器能在尽可能短的时间里使奶油化，或是在打泡的时候比较便利，但是，根据情况的不同也会有使用到打蛋器的时候。电动搅拌器的长度应在30cm左右，搅拌器的功率在170W以上是没有问题的。



搅拌碗

搅拌碗是在搅拌材料或是打泡的时候使用。无论是玻璃还是不锈钢材质的，都可以使用。请根据尺寸大小的不同，准备好2~3个，方便选择使用。



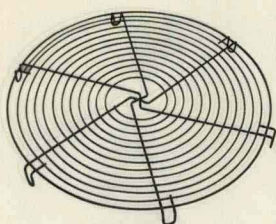
量匙和量杯

量匙分为5ml、15ml两种，在盛少量的材料时使用。而量杯每个的容量为200ml，主要用于盛需要计量的液体材料。



面筛

用于过滤面粉中的不纯物质或是往面粉里加入空气，并不限于烘焙用的面筛，在周围能够方便找到的筛子也可以。



散热网

曲奇和面包在烘焙后就放在盘子里，很容易因滚烫的湿气而变潮湿。这时，把曲奇和面包从盘子里移到散热网上冷却，便能品尝到曲奇和面包原有的味道。散热网的高度越高，越容易散热。



奶油刀

用于平整面团、涂抹奶油和移动蛋糕。



饭勺

用于和面、清理或刮干净碗周边的材料。选用材质柔软性好的，使用时较方便。



擀面杖

木质的擀面杖是在擀面时使用的工具。擀面杖尽可能选长的，这样使用起来更便利。



面包刀

在切面包或切薄薄的2~3片蛋糕时使用。与普通的刀子不同，它有锯齿状的边，能轻松地切开松软的蛋糕。



烘焙纸

用于涂盖的烘焙纸，主要在烤面包和曲奇时，用来铺在烤箱的盘子上。还有，把面团放到圆形模具或槽形模具里进行发酵前，为了能较容易地把面团和模具分离开来，也把烘焙纸铺在模具里。



刮板

在制作派时用于切黄油。也在把散开的材料拢到一起铲起来时使用。



毛刷

用于涂抹糖浆和鸡蛋液，还有撒面粉。



自动搅拌机和粉碎机

能把材料粉碎得很漂亮。一般在购买自动搅拌机的时候会附赠粉碎机，因此就不需要再买粉碎机了。

home baking的基本材料



面粉

烘焙中经常使用的面粉分为做饼干用的低筋面粉和做面包用的高筋面粉两种。低筋面粉的淀粉含量少，多用于制作口感松软的曲奇、海绵蛋糕和饼干等；高筋面粉的淀粉含量高，用于制作口感有韧劲的面包。面粉使用后应放在密封容器中保存。



黄油

主要使用不加盐的无盐黄油。根据不同的用途，使用方法有：放置在常温下软化后使用，或是冷的黄油直接使用，还可融化后使用。另外，购买了大量的黄油后，要把它放在密封容器中，然后放到冷冻室里保存，这样可以分多次使用。



糖

糖不仅能增添甜味、加强光泽度，而且有利于长期保存食品，还能引起食欲，所以是不可或缺的基本材料。



鸡蛋

使用一般大小的鸡蛋是最好的。一般大小的鸡蛋每个约55g，在烘焙的时候可以作为一个参考。挑选的时候先看保质期，然后选其中最新鲜的鸡蛋，使用前务必将鸡蛋先放在室温状态下解冻。



生奶油

购买时，挑选油脂含量达到35%以上的生奶油，这样打奶油的时候比较容易打出奶油泡泡。通常，在抹普通的蛋糕和慕斯蛋糕的时候，用凉的生奶油进行涂抹；而往面团中直接加入较稀的生奶油的时候，要将奶油先放置在室温状态下一段时间。最后，生奶油放在冷冻室里保存的话，打奶油时不容易起泡，所以一定要放在冷藏室里保存。



奶油芝士

没有熟化、带着清爽的酸味是奶油芝士的特征。用于制作松饼、面包、磅蛋糕等，用途繁多。购买时，挑选量大的买比较划算，一次买1~2kg是较好的。开封后尽快食用最好，但是如果想要放置1~2个月后再食用的话，为了不让它和空气接触，应仔细地密封2~3层后，放在冷藏室的最里面保存。不过，奶油芝士放到冷藏室保存的话，解冻后，水和芝士会分离开来，变得又干又硬。



巧克力

用适中的温度融化后摊到面团里的巧克力，选用可可脂含量达35%以上的制饼用考维曲巧克力是最好的。另外，为了使松饼、曲奇等更有嚼劲，可使用表面没有融化的巧克力起酥来进行涂层。



甜酒

发香时用的水果酒为甜的蒸馏酒。它包括有橙子香味的君度酒、樱桃香味的樱桃利口酒，除此之外，还有有着浓郁咖啡香味的香甜咖啡酒。没有甜酒的话，用朗姆酒也是没问题的，只是没有水果的香气。



香草香料

通常用于去除鸡蛋腥味的香草香料分为香草油、香草粉、香草提取物。



果仁

使用最多的果仁就数杏仁和核桃仁了。核桃仁在使用前，先用锅子翻炒一下，或是用烤箱烤一下，苦味会变淡，口感会更好。果仁在炎热的夏季里，直接暴露于室温下很容易变质，所以请密封后放到冷冻室里保存。



水果

一般放新鲜的水果，但是为了颜色好看，放干的果脯也不错。果脯太硬的时候，可以放到朗姆酒或甜的蒸馏酒中浸泡后再使用。



天然色素和食用色素

这是做面包和曲奇的时候用来着色的材料。一般使用本身就是天然色素的绿茶粉、甜南瓜粉等来着色。制作糖衣曲奇或用奶油芝士做蛋糕时，添加食用色素可得到漂亮颜色，这时为使食用色素不对身体造成危害，请放极少的份量。



琼脂粉

琼脂粉是用锡兰青苔的提取物所制成的凝固剂。因为其凝固力强，所以主要用来制作羊羹。使用前请一定要泡上5~10分钟。



明胶片

明胶分为明胶片和明胶粉。烘焙时主要选用透明度较好的明胶片。另外，做慕斯蛋糕、果冻、巴伐露斯布丁的时候也会使用到。使用前，请务必将明胶片放到凉水里进行5~10分钟的浸泡。



膨胀剂

化学性的膨胀剂包括泡打粉和烘焙苏打。泡打粉起向上膨胀的作用，而烘焙苏打则起向旁边膨胀的作用。做面包用的生物膨胀剂酵母有生酵母、干酵母和快速活性干酵母。虽然用生酵母做的面包最美味，但是在家中还是使用快速活性干酵母较为便利。

健康满分的home baking材料

为家人、朋友、恋人等自己爱的人的健康着想，即使有点麻烦，也还是要使用能够放心食用的有机材料来烘焙。在此我将告诉大家只属于哈欠的健康材料秘方！好，那么就来看看哪些材料既有好的口感又能兼顾到健康吧。



请使用牛奶黄油含量达到100%的人造黄油和酥油

普通的面包房或在大型超市里常见的面包店，大部分都使用反式脂肪酸含量高的人造黄油，这严重地威胁到了我们的健康。另外，普通家庭也多使用价格低廉的人造黄油。其实，虽然价格稍高，但用100%的牛奶做的黄油，使用起来既不用担心反式脂肪酸会危害到健康，滋味也更好。



请使用有机面粉、有机大米粉和有机糯米粉

面粉的话，比起一般的面粉，还是买有机面粉比较好。作为制作糕点的材料，在大型超市或是有机食品专卖店里，很容易购买到分为高筋面粉和低筋面粉的有机面粉。而最近大米粉也成为了一种很受欢迎的粉状材料。在海绵蛋糕和戚风蛋糕中，加大米粉的比加面粉的吃起来口感更湿濡。做面包的时候使用大米粉的话，大米的醇香和弹劲儿十足的口感非常协调，味道相当不错。



鸡蛋尽可能用受精蛋

鸡蛋的话，比起用价格低廉的无精鸡蛋，使用在自然环境中产下的受精鸡蛋更好。无论怎么样，为了增产而添加了化学制剂的无精鸡蛋怎么会对健康有益呢？



请使用非晶体的有机糖

一般的糖都是晶体，有机糖则没有结成晶体，它含有丰富的维生素和矿物质，而且热量不高，比一般的糖好很多。所以我提倡尽可能地使用有机糖。



其他

请用有机橄榄油或有机葡萄籽油来代替食用油。还有，黄油的热量虽高，但不能把所有食谱中的黄油都用油来替代，这是因为各种不同的油类，要做到非常好的配合，才能得到好的结果。材料少量的添加或减少是没什么问题的，但请注意不要过分添减。水果也是用有机水果好。

给烘焙作品塑形的home baking基本模具



圆形模具和方形模具

是用来烤海绵蛋糕、芝士蛋糕等多种基本蛋糕的模具。依据个人喜好，可以选择圆形的模具或方形的模具。在家中选择使用起来方便，又易入口的1号15cm的模具是最适合的。



松饼模具

是在它里面放了烘焙纸后再进行面团烘焙的模具。根据做一般松饼、大松饼、迷你松饼的需求，有不同的尺寸可供选择。



磅蛋糕模具

是用来烤磅蛋糕的专用模具。既有深度又有长度的模具，才能烤出鼓而厚实的磅蛋糕。



制塔模具

边缘的部分有褶皱，所以烤出来的塔很漂亮。18cm的圆形制塔模具和小的13cm的迷你制塔模具备有两个左右的话，用起来比较顺手。尽管还有长方形制塔模具、心形制塔模具等不同样子的模具，但是因为用这些模具进行烘焙后，食品很容易碎，所以选择底部方便分离的模具更好。



戚风蛋糕模具

这是用来烤易塌陷的戚风蛋糕的专用模具。为了尽量不让它塌陷，烘焙过后要把它倒立起来散热，所以要使用中间有小柱子的专用模具。



玛德琳模具

这是专门用来烘焙小巧又可爱的法式糕点的贝壳形模具。因为每个玛得琳的用面量很少，所以一张板模可以同时烤很多个，使用起来非常方便。



一次性模具

材质为纸或锡箔纸，所以是一次性模具。可以买到松饼杯、磅蛋糕模具等不同造型的模具，样子和颜色都很漂亮，烤完后就这样直接拿来送人也可以。尤其是就算没有另买烤松饼的模具，用一次性的松饼杯来发酵后，可以直接放到烤箱里烘焙，非常方便。



苏芙里杯

指的是可直接放到烤箱中使用的小的烤箱用陶瓷杯。可以用来烤一人份的蛋糕、磅蛋糕、芝士蛋糕，如果剩有一点点面团的话，也可以放到苏芙里杯中烘焙，所以它也是很有用的模具。



曲奇模具

在擀好曲奇面团后，用造型模具盖出模样再进行烘焙，既漂亮又可爱。用来送人的时候，选择喜欢的模样进行烘焙，再在表面做一层糖衣，这就与高级糕饼店中卖的曲奇没什么两样了。



奶油嘴、奶油袋、奶油花器

这些是用来挤奶油、曲奇和松饼面团的工具。奶油花器有很多不同的模样，根据需要购买就行。奶油袋可以用有涂层材质的半永久性奶油袋，但为了方便起见，建议使用塑料材质的一次性奶油袋。在购买时要选塑料膜较厚实的奶油袋，而不要买那些塑料膜非常薄的奶油袋。和奶油花器模样很相似的塑料奶油嘴是用来连接奶油袋和奶油花器的工具。在奶油袋装有奶油但又要换奶油花器的情况下，事先把奶油嘴装在奶油袋上再使用比较方便。