

唯有美食与爱不可辜负

生命中不能承受之软

成就零失败烘焙的76道超人气西点

吃，有时是乡愁、欲望、温暖的全部
做，永远是内省、满足、愉悦的归途

知味人生 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

生命中不能承受之软：成就零失败烘焙的76道超人气西点 / 知味人生著. — 南京：江苏文艺出版，
2013. 10

ISBN 978-7-5399-5863-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第309634号

书 名	生命中不能承受之软：成就零失败烘焙的76道超人气西点
著 者	知味人生
责任编辑	蔡晓妮
特约编辑	宋健梅 赵 娅
文字校对	陈晓丹
封面设计	咖啡豆工作室
封面绘图	刘云翔
版式设计	陈 璇
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号，邮编：210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京市雅迪彩色印刷有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	13
字 数	210千字
版 次	2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-5863-7
定 价	36.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



唯有美食与爱不可辜负



生命中不能承受之软

成就零失败烘焙的76道超人气西点



知味人生 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

CONTENTS

目 录



序 人人都能做烘焙 · 008

不可不知的烘焙常识 · 010



初级班——零难度的混合搅拌

你需要准备的工具 · 018

蛋奶布丁—— $1+1>2$ · 022

蓝莓巧克力甜饼——好吃不会胖 · 024

蔓越莓饼干——钟爱的馈赠 · 026

意大利脆饼——两度诱惑 · 028

黑芝麻苏打饼干——游走在忙碌和悠闲之间 · 030

磨牙棒——爱的就是这个味儿 · 032

椰香小奶球——椰林树影，清风徐来 · 034

双色棋格饼干——可以吃的游乐场 · 036

杏仁瓦片——嘎吱嘎吱脆 · 040

原味玛德琳——最性感的小蛋糕 · 042

布朗尼——配得上最好的爱情 · 044

枣泥蛋糕——人面枣花相映红 · 046

英式司康——最炫英伦风 · 048

美食“大杂绘”：蓝莓巧克力甜饼 · 050



中级班——神奇的打发魔力

你需要准备的工具 · 054

奶油泡芙——法式优雅 · 056

基础黄油曲奇——世上最受欢迎的饼干 · 060

燕麦片曲奇——幸福像花儿一样 · 062

玛格丽特饼干——爱她就送她玛格丽特 · 064

杏仁花生酱饼干——温暖色调，幸福味道 · 066

圣诞节拐棍饼干——Merry Christmas! · 068

基础戚风蛋糕——“气疯蛋糕” · 070

北海道戚风——最柔软的甜蜜 · 074

烫面戚风——零失败的诱惑 · 076

花生夹心巧克力棒——送花就送爆米花 · 078

圣诞节姜饼小人——用爱做成的点心 · 080

香芋蛋糕卷——回到最初的美好 · 082

虎皮蛋糕卷——穿上老虎衣，依然很温柔 · 084

可可树根蛋糕——好运使者 · 086

黑森林蛋糕——黑城堡，红烟肉 · 088

栗子坚果蛋糕——十月的板栗笑哈哈 · 090

天使蛋糕——外表澄黄，内心纯白 · 092

舒芙蕾——争分夺秒的享受 · 094

法式海绵蛋糕——把云朵吃进嘴里 · 096

可可海绵蛋糕——打破束缚，创造无限可能 · 098





- 无油火腿咸蛋糕——边吃边瘦，吃货好速 · 100
- 果味酸奶祖母蛋糕——月饼还可以这样吃 · 102
- 香蕉蜜豆麦芬——超乎想象的细腻软绵 · 104
- 酸奶麦芬——坚持你的幸福 · 106
- 水果磅蛋糕——四分之一蛋糕 · 108
- 干果磅蛋糕——为什么不随心所欲呢？ · 110
- 核桃酸奶蛋糕——好好爱自己 · 112
- 巧克力心太软——幸福的第101种滋味 · 114
- 自制奶油奶酪——自己动手，丰衣足食 · 116
- 榛子芝士球——爱不释口的美味 · 118
- 芝士软曲奇——让“山寨”超越正品 · 120
- 原味轻芝士蛋糕——萝卜白菜，各有所爱 · 122
- 南瓜轻芝士蛋糕——我的最爱 · 124
- 重芝士蛋糕——不能不爱，却不能深爱 · 126
- 桑葚重芝士蛋糕——浅尝辄止的美妙 · 128
- 芝士布朗尼——浓得化不开的双重美味 · 130
- 蛋奶布丁挞——给自己的生日礼物 · 132
- 紫薯挞——一见钟情爱上你 · 134
- 千层酥皮——“叠被子”的乐趣 · 136
- 蛋挞——趁热吃最美味 · 138
- 樱桃挞——希望之果 · 140
- 香蕉派——“零难度”美食 · 142
- 草莓派——沁甜的下午茶时光 · 144
- 蝴蝶酥——蝶儿蝶儿满天飞 · 146
- 拿破仑酥——名副其实的“千层派” · 148
- 美食“大杂绘”：轻芝士蛋糕 · 150



高级班——面团成长记

你需要准备的工具 · 154

你需要知道的发酵和揉面常识 · 155

红豆面包——记忆的味道 · 158

肉松卷面包——不爱吃甜面包的人看过来 · 160

肠仔包——有肉的面包，吃起来更过瘾 · 162

菠萝包——大块头有大实惠 · 164

板烧鸡腿汉堡包——一起去野餐吧 · 166

原味贝果——请不要叫我“甜甜圈” · 170

淡奶油杏仁软面包——“零整形”快捷小餐包 · 172

南瓜小餐包——低调的奢华 · 174

万圣节海盗南瓜灯面包——咱也过洋节 · 176

山形奶香吐司——一场视觉与嗅觉的盛宴 · 178

红曲蔓越莓吐司——爱在深秋 · 180

北海道吐司——不以外表取胜 · 182

汤种肉松面包——谁会不爱这浓郁滋味？ · 184

大辫子汤种面包——面包爱美丽 · 186

什锦培根土豆辣比萨——简简单单的爱 · 188

豇豆肉酱比萨——改良版中式比萨 · 190

史多伦面包——青春的滋味 · 194

提子核桃包——葡萄美酒，心动滋味 · 198

美食“大杂绘”：淡奶油杏仁软面包 · 200

轻松搞定烘焙关键点 · 202

后记 · 204



PREFACE 序

人人都能做烘焙

习惯了中式烹饪的我们，或许会觉得西点烘焙有那么点儿高高在上，充满了复杂的原料和陌生的名词。但当我真正走进它的世界才发觉，褪去浪漫华丽的外衣，西点烘焙是那么平易近人、家庭味儿十足。闲暇的午后，放上一段音乐，流连于厨房之内，指染麦香，生活原来可以这般惬意。烘焙能像阅读和书法一样，让我们忙碌的身心平和下来，厨房里的时光也因此变得缓慢而安静。

第一次烘焙，我就乐在其中，因为是为家人朋友，为那些美好的日子准备美味。闺蜜的外婆大寿时，我挑战了超大尺寸的蛋糕，细腻的中式剪纸花纹深得老人家喜欢，而且用亲手制作的蛋糕送上祝福，胜过千言万语；有位妈妈因为工作太忙，不能陪伴女儿过生日，时值冬季，我为她设计了一款雪景主题蛋糕，椰丝化作雪花飘飘洒洒，蛋糕上的两个雪人仿佛在窃窃私语，小寿星开心不已，妈妈感动又欣慰。每一个蛋糕都代表了一份深深的祝福，每一份祝福的背后都有对美好生活的殷殷期盼，我有幸参与其中，收获了感动，也成就了自己对西点的无数创意。

借由这本书，我梳理了自己在研习烘焙的日子里所制作过的各种西点，最终决定摒弃大多数烘焙书按照饼干、蛋糕、面包来划分章节的传统做法，而是通过烘焙的难易程度将全书分为初级、中级、高级三个部分。初级班讲解的都是那些只需要将原料简单混合便能烤出的可口点心，几乎没什么难度，最适合新手入门；

中级班详解了打发黄油、蛋白、全蛋、鲜奶油、奶油奶酪等各种进阶知识，让你循序渐进、稳扎稳打；费时费力、需要耐心制作的面包，则被安排在了高级班，供读者深入研习。

烘焙过程中，很多体会都是细小而微妙的。这本书就好比我的“私家秘籍”，当初曾经困扰过我的问题、易错易失败的关键点，都能在书中找到提醒和解决方法。按着书中的方法，从前往后一篇篇试过之后，再挑战其他配方就会更加得心应手，烘焙的信心也会在不知不觉中建立起来。这时候，你就能一边哼着歌，一边享受烘焙的乐趣啦！看完整本书，你会发现，其实人人都能做烘焙。是的，人人都能做烘焙！

我不愿它是一本呆板的烘焙教科书，便在里面穿插了某些食谱的手绘漫画，加上自己烘焙过程中的小故事和小感悟，希望能让你的烘焙之路多点儿趣味。作为一个烘焙爱好者，我愿意把所学所感都分享给大家，愿以书会友结识更多热爱烘焙的朋友，与大家一起切磋、进步。

美食、绘画、摄影、行走和自由，是我人生中的“五爱”，这本书就包含了前面的“三爱”，所以它能顺利出版算是圆了我多年的一个梦想。与“下厨房”网站的小月、小兽合作很愉快，写这本书的时候她们给了我许多帮助，还有凤凰联动工作人员的辛劳，父母、家人、朋友的支持，在此一并谢过。有了你们的付出，才有了这本让我惊喜的书——它记录了我用烤箱制造甜蜜的日子，也见证了我为实现梦想付出的努力。

希望这本书能帮助想要学习烘焙的人打开一扇门，让大家不再对亲自下厨做西点心存畏惧。现在，我这块砖已经抛出去了，愿你们都能发现心中的璞玉。

知味人生

2013年8月

BAKING KNOWLEDGE

不可不知的烘焙常识

1. 操作手法

烤箱预热

烤箱虽然形似微波炉，但加热原理却完全不同，使用前必须先预热。本书中所有配方均需提前预热烤箱，如需要用 200℃ 烘焙，则要至少提前 10 分钟将温度调好，空烤箱加热，以保证将需要烘焙的食物放进去时，炉内温度已达到标准。可以在准备材料时先将烤箱预热。烤箱内的温度有时会与设定温度有所差别，不同品牌的烤箱差值各不相同。建议添置一个烤箱专用的温度计，这样能提高烘焙的成功率。



蛋黄、蛋白分离

将鸡蛋的蛋黄与蛋白分开后单独使用，是许多蛋糕的制作过程中都会遇到的一个步骤。在碗边轻磕鸡蛋，掰开蛋壳的同时，将其中一半蛋壳像小碗一样快速朝上端住，将蛋黄留在“小碗”中，蛋白顺势流下，再将蛋黄倒入另一半蛋壳中，撇去蛋清。单独打发蛋白时，假如蛋白中混入了蛋黄，很容易导致打发失败，因此两者一定要分离干净。新手只要多试几次很快就能熟练掌握，操作起来实在有困难的，可以在超市或网店购买一个分蛋器。

过筛

指将粉末类原料，比如面粉、可可粉、抹茶粉等粉末或各种粉末的混合物倒入面粉筛中，筛过一遍后再与其他原料进行混合搅拌。过筛能让易结块、抱团的面粉变得疏松，与液体或油状原料混合后不会结成一粒一粒的面疙瘩，从而使烤出来的成品细腻可口。



黄油软化

黄油应当放在冰箱冷藏室中保存，但在低温环境中黄油会变硬，故使用前必须先让黄油在室温下软化到能轻易将手指捅进去的程度，这时黄油才能够被打发。夏天提前1个小时将黄油从冰箱中取出来即可。但是在室温较低的情况下，很难自然令黄油软化到合适的程度。我们可以将所需分量的黄油装在小碗中，用微波炉加热至熔化，然后放入冰箱冷冻室急冻一下。急冻时要注意观察黄油的状态，一旦开始凝固就取出来使用。还可以将固体黄油放在碗中，再将碗坐在热水中，利用隔水加热的方法使黄油熔化。液态的黄油无法被打发，但也经常被用于制作西点。

打发

用筷子或打蛋器，将空气搅打进鸡蛋、黄油或淡奶油的内部，使其状态发生改变，从而具备一定的支撑力。面糊烘烤后成为蓬松的蛋糕，靠的都是这种支撑力。虽说使用手动打蛋器或者筷子，只要手劲足够、持续搅打的时间够久，都能完成打发，但一般还是建议使用电动打蛋器。



翻拌和切拌

打发后的鸡蛋、黄油、淡奶油与面粉混合时，不能画圈搅拌，这样会让好不容易发起来的组织迅速消泡，烤出来的成品就不蓬松了，因此需要用翻拌或切拌的手法。具体是用刮刀从各个角度将面糊从容器底部往上迅速翻动，动作要轻且快。在这个过程中难免会有一些消泡，只要不严重，也无须紧张。

排气

将发酵完的面团内部的空气挤压出来，能使烘焙之后的面包气孔均匀、组织疏松。可以用手轻拍、按压面团，也可以使用擀面杖将面团从中间向两边均匀地擀开。





滚圆

指在光滑无面粉的案板上轻轻滚动面团，使其成为光滑的圆形面团。比较小的面团，我们可以用一只手握住它，在案板上晃动滚圆；比较大的面团，可以用两手手掌轻轻包裹住它晃动滚圆。滚圆是为了将面团的切面藏起来，以免再次发酵时气体从切面跑走，导致面团发酵失败。

水浴法

将装有面糊的模具放在烤盘里，再在烤盘内注入 2~3 厘米高或模具高度一半的清水，有时也用热水，然后将烤盘放入烤箱中烘烤。水浴法能使模具内的温度较为稳定，不会升得太快，蛋糕表面不容易开裂，水蒸气也能令成品的口感比较细腻湿润。



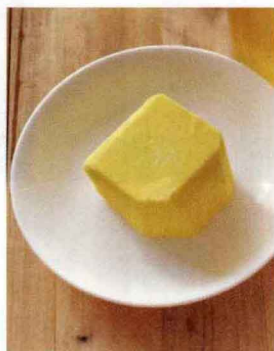
小贴士

做法中的“分量外”表示所用食材或调料的分量极小，多为装饰用途，因此并未在用料中单独标明。

2. 常用食材

黄油

这种从牛奶中提炼的脂肪在西点中被广泛使用，类似中餐中的食用油。有的地方将黄油翻译为“牛油”“奶油”或“白脱”，其实它们是同一样东西。购买时，只要认准英文名“butter”，便不会买错了。需要注意的是，黄油分有盐和无盐两种，如没有特别说明，本书中所用的黄油均为无盐黄油。



淡奶油

淡奶油又叫鲜奶油、稀奶油，英文名为“cream”。还有一种名为“whipping cream”，是可以打发成蓬松固态的淡奶油，多用来制作馅料或裱花装饰，在本书中通常使用这种淡奶油。

低筋面粉、高筋面粉

顾名思义，低筋面粉是筋度较低（也就是蛋白质含量较低）的面粉，特别适合做糕点和饼干。它有助于成品获得更加绵软、酥松的口感，是做西点必备的食材，与我们通常使用的面粉（中筋面粉）不一样。如果买不到低筋面粉，可以将中筋面粉和玉米淀粉按照4：1的比例混合后代替低筋面粉。高筋面粉蛋白质含量较高，因此筋度也较高，适合制作面包。





细砂糖、糖粉

西点中经常使用细砂糖和糖粉来调味。一般来说，制作蛋糕和面包多使用细砂糖。制作饼干时，一般需要先將糖和黄油混合，因为糖粉的颗粒比细砂糖还细，更容易混合在材料中，所以制作饼干时多用糖粉。如果没有糖粉，可以用料理机把砂糖打成粉使用。

泡打粉

初级班涉及的西点几乎都是不用打发的，所以泡打粉这种膨松剂就显得尤为重要。泡打粉在西点中一般都只是少量添加。



小贴士

鸡蛋、牛奶、巧克力、干果这些比较常见的食材，在各大超市都可以买到。黄油、淡奶油这些除了大型超市的进口专柜，在一般超市不是很容易买到，我们可以通过网络购物平台搜索购买。同时，要留意食材的保质期，对于那些开封以后必须尽快用完的食材，可以选择小包装的购买，以免浪费。