

看视频！零基础 学做烘焙

甘智荣◎编著

简单技巧一目了然，让你体验轻松烘焙的趣味



扫码下载 APP
获取 145 个菜谱视频
(详情见封底提示)



作者简介



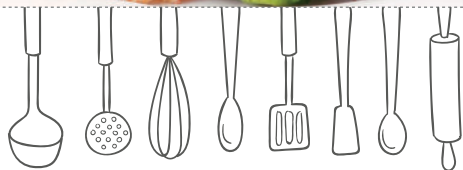
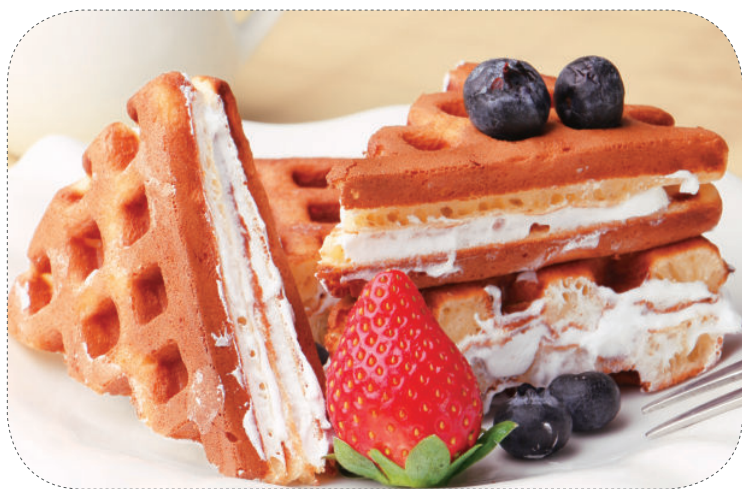
甘智荣

中国烹饪大师，从事烹饪工作多年。精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工技法、调味工艺及烹饪技法完美组合。

常年开设家常菜、食品雕刻、厨师进修等各类长短期培训及远程教学课程，受到众多厨艺爱好者的喜爱。从事烹饪工作二十多年来，曾获国际食品餐饮博览会大厨奖、环球厨神国际挑战赛银奖等荣誉。

看视频！零基础 学做烘焙

甘智荣◎编著



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目（CIP）数据

看视频！零基础学做烘焙 / 甘智荣编著. —广州：
广东人民出版社，2018.3（2020.3重印）

ISBN 978-7-218-12247-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第271621号

Kan Shipin! Lingjichu Xuezuo Hongbei

看视频！零基础学做烘焙

甘智荣 编著

 版权所有 翻印必究

出版人：肖风华

责任编辑：严耀峰 李辉华

封面设计：青葫芦

摄影摄像：深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑：深圳市金版文化发展股份有限公司

责任技编：周杰

出版发行：广东人民出版社

地 址：广州市海珠区新港西路204号2号楼（邮政编码：510300）

电 话：（020）85716809（总编室）

传 真：（020）85716872

网 址：<http://www.gdpph.com>

印 刷：广东信源彩色印务有限公司

开 本：710毫米×1000毫米 1/16

印 张：15 字 数：220千

版 次：2018年3月第1版

印 次：2020年3月第8次印刷

定 价：39.80元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社（020-32449105）联系调换。

售书热线：020-32449123

01 烘焙基础知识

PART

- 002 ... 认识基本的烘焙工具
- 006 ... 了解基本的烘焙原料
- 012 ... 掌握基本的烘焙小窍门



02 初级烘焙

PART

- 016 ... **面包**
- 016 ... 基础面团制作
- 017 ... 丹麦面团的制作
- 018 ... 法国风味面包
- 019 ... 竹炭法式面包
- 020 ... 全麦辫子包
- 022 ... 早餐包
- 023 ... 芝麻法包
- 024 ... 红豆杂粮面包
- 025 ... 提子杂粮包
- 026 ... 杏仁杂粮包
- 027 ... 英国生姜面包
- 028 ... 燕麦红豆吐司
- 029 ... 全麦话梅吐司
- 030 ... 亚麻籽吐司
- 031 ... **蛋糕**
- 031 ... 玛芬蛋糕体
- 032 ... 海绵蛋糕体
- 033 ... 芝士蛋糕体
- 034 ... 咖啡戚风蛋糕体
- 035 ... 咖啡提子玛芬
- 036 ... 草莓香草玛芬
- 038 ... 杏仁蛋奶玛芬
- 039 ... 核桃玛芬蛋糕
- 040 ... 巧克力奶油玛芬蛋糕
- 042 ... 芒果慕斯蛋糕
- 043 ... 蓝莓冻芝士蛋糕
- 044 ... 南瓜芝士蛋糕
- 046 ... 原味戚风蛋糕
- 047 ... 红茶海绵蛋糕
- 048 ... 抹茶蜂蜜蛋糕
- 050 ... 虎皮蛋糕
- 051 ... **饼干**
- 051 ... 打发黄油

- 052 ... 全蛋打发
- 053 ... 蛋白打发
- 054 ... 黄油曲奇
- 055 ... 奶香曲奇
- 056 ... 奶黄饼
- 057 ... 希腊可球
- 058 ... 芝麻酥球
- 059 ... 巧克力燕麦能量球
- 060 ... 南瓜籽薄片
- 061 ... 香醇肉桂酥饼
- 062 ... 玛格丽特小饼干
- 063 ... 趣多多
- 064 ... **甜点**
- 064 ... 挞皮
- 065 ... 蛋挞
- 066 ... 巧克力蛋挞
- 067 ... 黄桃牛奶布丁
- 068 ... 焦糖布丁
- 069 ... 草莓奶酪
- 070 ... 巧克力奶酪
- 071 ... 意大利奶酪
- 072 ... 泡芙
- 073 ... 宫廷桃酥
- 074 ... 椰子球



03

PART

中级烘焙

- 076 ... **面包**
- 076 ... 椰香面包
- 078 ... 牛角包
- 080 ... 奶香桃心包
- 082 ... 罗宋包
- 084 ... 蒜香面包
- 086 ... 拖鞋面包
- 088 ... 梅花腊肠面包
- 090 ... 金色城堡
- 092 ... 雪花面包
- 094 ... 乡村面包
- 096 ... 千层面包
- 098 ... 橘香可颂
- 100 ... 焦糖香蕉可颂
- 102 ... 紫薯吐司
- 104 ... 胡萝卜吐司
- 106 ... **蛋糕**
- 106 ... 樱桃芝士蛋糕
- 108 ... 巧克力芝士蛋糕
- 110 ... 柠檬冻芝士蛋糕
- 112 ... 可可戚风蛋糕
- 114 ... 北海道戚风蛋糕

- 116 ... 咖啡卷
- 118 ... 果园蛋糕
- 120 ... 千层蛋糕
- 122 ... 草莓千层蛋糕
- 124 ... 红豆天使蛋糕
- 126 ... **饼干**
- 126 ... 巧克力腰果曲奇
- 128 ... 罗蜜雅饼干
- 130 ... 果酱饼干
- 131 ... 黄油饼干
- 132 ... 苏打饼干
- 133 ... 美式巧克力豆饼干
- 134 ... 黄金烧
- 135 ... 格格花心
- 136 ... 巧克力酥饼
- 137 ... 全麦核桃酥饼
- 138 ... 纽扣小饼干
- 139 ... 猫舌饼
- 140 ... 抹茶薄饼
- 141 ... 白兰饼
- 142 ... 香草饼干
- 143 ... 达克酥饼
- 144 ... 香甜裂纹小饼
- 145 ... **甜点**
- 145 ... 红茶布丁
- 146 ... 红茶奶酪
- 148 ... 苹果派
- 150 ... 蓝莓挞
- 152 ... 香橙挞
- 153 ... 冰激凌泡芙
- 154 ... 绿茶酥
- 156 ... 核桃酥
- 158 ... 古典巧克力



04

PART

高级烘焙

- 160 ... **面包**
- 160 ... 奶香杏仁堡
- 162 ... 蛋黄面包
- 164 ... 毛毛虫
- 166 ... 芒果面包
- 168 ... 天然酵母蜂蜜面包
- 171 ... 天然酵母养生桂圆包
- 174 ... 巧克力可颂
- 176 ... 情丝面包
- 179 ... 水果情丝
- 182 ... 丹麦玫瑰花
- 184 ... **蛋糕**
- 184 ... 草莓慕斯蛋糕
- 187 ... 提子慕斯蛋糕
- 190 ... 芝士蛋糕
- 192 ... 红豆戚风蛋糕
- 194 ... 香橙蛋糕
- 196 ... 抹茶蛋糕
- 198 ... 英式红茶奶酪
- 200 ... **饼干**
- 200 ... 奶油松饼
- 202 ... 葡萄奶酥饼干
- 204 ... 双色巧克力耳朵饼干
- 206 ... 杏仁蜂蜜小西饼
- 208 ... 千层饼干
- 210 ... 双色耳朵饼干
- 212 ... 四色棋格饼干
- 215 ... 枸杞什锦饼
- 216 ... 贝果干酪
- 218 ... **甜点**
- 218 ... 咖啡双色布丁
- 220 ... 提子派
- 222 ... 脆皮葡挞
- 224 ... 椰挞
- 226 ... 日式泡芙
- 228 ... 巧克力脆皮泡芙
- 230 ... 菊花酥
- 232 ... 巧克力司康
- 233 ... 蔓越莓司康
- 234 ... 红豆司康



PART 01 烘焙 基础知识



烘焙以其精致美味的特点牢牢地在美食界占据一席之地，又以轻松多变的制作方式进驻世界上大大小小的厨房。如果没有烘焙，各大名城的优雅餐座会顿时黯然失色；如果不懂烘焙，关于生活的谈资也许会少掉不止一半。烘焙无处不在，生活才显得盈盈生动。本章节将烘焙的基本工具与原料及各种小窍门一一道来，让读者入门即见真章。

认识基本的烘焙工具

认识基本的烘焙工具是烘焙的开始，对于很多人来说这也许是一种全新的生活方式，而做任何事情有一个好的开始很重要。

烤箱

烤箱在家庭中使用时一般情况下都是用来烤制一些饼干、点心和面包等食物。它是一种密封的电器，同时也具备烘干的作用。



电子秤

电子秤又叫电子计量秤，适合在西点制作中用来称量各式各样的粉类（如面粉、抹茶粉等）、细砂糖等需要准确称量的材料。



量杯

一般杯壁上都有容量标示，可以用来量取材料，如水、奶油等。但要注意读数时的刻度，量取时还要恰当地选择适合的量程。



刮板

刮板通常为塑料材质，主要用于搅拌面糊和蛋清，也可用于揉面时铲面板上的面、压拌材料以及鲜奶油的装饰整形。



长柄刮板

长柄刮板是一种软质、如刀状的工具，是西点制作中不可缺少的利器。它的作用是将各种材料拌匀，及将盆底的材料刮干净。



电动搅拌器

电动搅拌器包含一个电机身，配有打蛋头和搅面棒两种搅拌头。电动搅拌器可以使搅拌工作更加快速，材料搅拌得更加均匀。



搅拌器

搅拌器是制作西点时必不可少的烘焙工具之一，可以用于打发蛋白、黄油等，制作一些简易小蛋糕，但使用时需费时费力。



玻璃碗

是指玻璃材质的碗。主要用来打发鸡蛋或是搅拌面粉、糖、油和水等。制作西点的时候，至少要准备两个以上的玻璃碗。



擀面杖

中国古老的一种用来压制面条、面皮的工具，多为木制。一般长而大的擀面杖用来擀面条，短而小的擀面杖用来擀饺子皮。



面粉筛

面粉筛一般都是不锈钢制成，用来过滤面粉的烘焙工具，面粉筛底部都是漏网状的，可以用于过滤面粉中含有的其他杂质。



裱花袋

裱花袋是呈三角形状的塑料袋，主要用来装打发搅拌均匀好的材料，装入袋中后通过挤压的方式将材料塑造出一定的形态。



吐司模

吐司模，顾名思义，主要用于制作吐司。为了方便，可以在选购时购买金色不粘的吐司模，不需要涂油防粘。



圆形活动蛋糕模

圆形活动蛋糕模，主要在制作戚风、海绵蛋糕时使用。使用这种活底蛋糕模比较方便脱模。规格大致上有20厘米、27厘米的。



饼干模

在擀好饼干面团后，用造型模具盖出模样再进行烘焙，既可爱又漂亮。



蛋挞模

蛋挞模，用于制作普通蛋挞或葡式蛋挞时使用。一般选择铝模，压制比较好，而且烤出来的蛋挞口感也比较好。



布丁模

布丁模一般是由陶瓷、玻璃制成的杯状模具，形状各异，可以用来DIY酸奶、做布丁等多种小点心，小巧耐看，耐高温。可用白醋和清水清洗。



披萨盘

披萨盘尺寸大小不一，分别有20厘米、23厘米、27厘米、30厘米和33厘米等。材质则有铝合金制和铁制等。主要用于烤制披萨。



保鲜膜

保鲜膜是人们用来保鲜食物的一种塑料包装制品，比如可以在冰箱内用来保鲜切好后的水果、蔬菜以及其他各种食物。



烘焙纸

烘焙纸用于烤箱内烘烤食物时垫在底部，防止食物粘在模具上面导致清洗困难。它还可以保证食品的干净卫生。



锡纸

锡纸多为银白色，实际上是铝箔纸，当食品需要烘烤时用锡纸包裹可以防止烧焦，还能防止水分流失，保留鲜味。



毛刷

毛刷的尺寸较多，能够用来在面皮的表面刷上一层油脂，也能在制好的蛋糕或者点心上刷上一层蛋液，以增添光泽感。



奶油抹刀

奶油抹刀一般用于蛋糕裱花的时候涂抹奶油或者抹平奶油，或者在食物脱模的时候用来分离食物和模具，以及其他各种需要刮平和抹平的地方都可以使用。



蛋糕脱模刀

蛋糕脱模刀长20~30厘米，一般有塑料或者不锈钢的。用蛋糕脱模刀紧贴蛋糕模壁轻轻地划一圈，倒扣蛋糕模即可分离蛋糕与蛋糕模。



了解基本的烘焙原料

烘焙是一个丰富的大课堂，里面有着无限精彩的可能性，这正是源于烘焙原料的丰富以及搭配的变化万千。

高筋面粉

高筋面粉的蛋白质含量在12.5%~13.5%，色泽偏黄，颗粒较粗，不容易结块，比较容易产生筋性，适合用来做面包。



低筋面粉

低筋面粉的蛋白质含量在8.5%左右，色泽偏白，颗粒较细，容易结块，适合制作蛋糕、饼干等。



玉米粉

玉米粉是指用玉米磨成的面粉，作为主食之一，玉米粉的营养十分丰富。一般常见的玉米粉颜色金黄，并且带有玉米清香。



芝士粉

芝士粉为黄色粉末状，带有浓烈的奶香味，大多用来制作面包以及饼干等，有增加风味的作用。



绿茶粉

绿茶粉是指在最大限度地保持茶叶原有营养成分前提下，用绿茶茶叶粉碎成的绿茶茶末，它可以用来制作蛋糕、绿茶饼等。



香草粉

香草粉是表面性状为白色细粒结晶的粉末香料，含有香草的气味，是食品工业生产中常用的香料，能改善食品的口感，增加食品本身的独特香气。



苏打粉

苏打粉，俗称为小苏打，又称食粉。在做馒头、烘焙食物时会经常用到苏打粉，比如做苏打饼干等。



塔塔粉

塔塔粉是一种酸性的白色粉末，用来中和蛋白的碱性，帮助蛋白泡沫的稳定性，并使材料颜色变白，常用于制作戚风蛋糕。



泡打粉

泡打粉作为膨松剂，一般都是由碱性材料配合其他酸性材料制成，可用来产生气泡，使成品有膨松的口感，常用来制作西式点心。



吉利丁片

又称动物胶、明胶，呈透明片状，食用时需先以5倍的冷水泡开，可溶于40℃的温水中。一般用于制作果冻及慕斯蛋糕。



酵母

酵母是一种活的真菌类，能够把糖发酵成酒精和二氧化碳，属于一种比较天然的发酵剂，能够使得做出来的烘焙成品口感松软，味道纯正。



黄油

黄油又叫乳脂、白脱油，是将牛奶中的稀奶油和脱脂乳分离后，使稀奶油成熟并经搅拌而成的。黄油一般应该置于冰箱存放。



白奶油

将牛奶中的脂肪成分经过浓缩而得到的半固体产品，色白，奶香浓郁，脂肪含量较黄油低，可用来涂抹面包和馒头。



植物鲜奶油

植物鲜奶油，也叫人造鲜奶油，大多数含有糖分，白色如牛奶状，同样比牛奶浓稠。通常用于打发后装饰糕点或者制作慕斯。



动物淡奶油

动物淡奶油又叫做淡奶油，是由牛奶提炼出来的，本身不含有糖分，白色如牛奶状，但是比牛奶更为浓稠。在打发前需要放在冰箱冷藏8小时以上。



片状酥油

片状酥油是一种浓缩的淡味奶酪，由水乳制成，色泽微黄，在制作时要先刨成丝，经高温烘烤就会化开。



色拉油

制作西点时用的色拉油一定要是无色无味的，如玉米油、葵花油、橄榄油等。最好不要使用花生油这类有浓郁味道的油。



牛奶

营养学家认为，在人类食物中，牛奶是最接近完善的食品。用牛奶来代替水和面，可以使面团更加松软，更具香味。



酸奶

酸奶是以新鲜的牛奶作为原料，经过有益菌发酵而成，是一种很好的天然面包添加剂。



炼乳

炼乳是“浓缩奶”的一种，是一种将鲜乳经真空浓缩或用其他方法除去大部分的水分，浓缩至原体积25%~40%的乳制品。



细砂糖

细砂糖是经过提取和加工以后结晶颗粒较小的糖，可以用来增加食物的甜味，还有助于保持材料的湿度、香气。



蜂蜜

蜂蜜即蜜蜂酿制成的蜜。主要成分有葡萄糖、果糖、氨基酸，还有各种维生素和矿物质元素，是一种天然健康的食品。



黑巧克力

黑巧克力是由可可液块、可可脂、糖和香精制成的，主要原料是可可豆。黑巧克力常用于制作蛋糕。

