

尚厨
美良

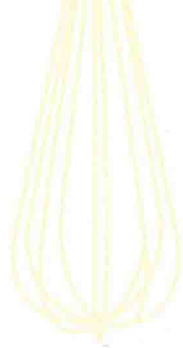
80 款 零 失 败 经 典 配 方

轻松学 烘焙

《贝太厨房》前执行主编

王继惠 编著

四川科学技术出版社



轻松学烘焙

80款零失败经典配方 随时可以制作的手工糕点
轻松享受幸福烘焙时光

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松学烘焙 / 王继惠编著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5364-8460-3

I. ①轻… II. ①王… III. ①烘焙-糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第237467号

轻松学烘焙

QINGSONG XUE HONGBEI

出品人: 钱丹凝

编著者: 王继惠

责任编辑: 梅红

封面设计: 李明宇

版面设计: 王艳

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734898

成品尺寸: 170mm×230mm

印张: 12.5

字数: 340千

印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版次 / 印次: 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

定价: 32.80元

ISBN 978-7-5364-8460-3

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市槐树街2号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

轻松学烘焙

我觉得对于喜欢烘焙的朋友来说，最重要的一点是不过于费时费力，利用手边的原料就能做出健康美味的手工点心，轻轻松松享受烘焙带来的乐趣。烘焙本身是一件非常有意思的事情，当面粉、黄油、砂糖、鸡蛋这些朴素的原料经过搅拌、融合、烘烤后发生神奇的变化，当你紧张地祈祷面糊或面团能够顺利地膨胀，当烤好的作品或失败或成功带给你的或忧或喜的心情时，这些都仿佛是烘焙向你施予的魔法，让你念念不忘的魔力。

家庭手工烘焙，比外观更重要的是口感和风味，好吃的饼干或者美味的蛋糕可以让人在精神紧张时得到放松，可以在特殊的日子向家人和朋友表达爱和感动，因为爱就在味道里。当你熟练地驾驭味道以后，你就可以在造型上下更多的功夫，让你的烘焙作品好吃好看令人赞叹，那时候你会收获更多的自信和喜悦。

这是一本还算有趣的烘焙书，一起分享可爱的小饼干、充满风味的蛋糕和朴实但味道不坏的面包的做法，没有高大尚，易购买的原材料和翔实的操作说明，从简单的饼干或者蛋糕开始，轻松开启你的烘焙之旅吧。烘焙虽然没有那么简单，但也绝没有那么难，不断尝试后你或许会不再满足于食谱的做法和味道，开始思考自己喜欢的口感，并实行改良，那时候就会让这份轻松和美味更上一层楼。

继惠

2016年11月





目录

第一部分

烘焙前的准备

工具的准备	2
原料的准备	6
养成烘焙好习惯	10

第二部分

零失败饼干

饼干的种类	16
饼干好吃的秘密	17
饼干的赏味与保存	17
草莓果酱饼干	18
蓝莓可球	21
蔓越莓奶酥	22
猫头鹰饼干	25
抹茶曲奇	26
杏仁球	29
碎巧克力脆饼	30
奶香芝士饼干	33
柠香酥饼	34
巧克力夹心饼干	37
肉桂南瓜软曲奇	38
香草月牙曲奇	41
果干脆饼干	42
芝士小方	45
芝麻扭扭棒	46
香草曲奇	49
榛果酥	50
司康	53
多益能夹心饼干	54
芝香薄脆饼	57



第三部分

上瘾蛋糕

蛋糕世界	60
蛋糕美味的秘密	61
海绵蛋糕	62
戚风蛋糕	65
棉花蛋糕	66
卡仕达奶油蛋糕卷	69
雪白瑞士卷	70
巧克力蛋糕卷	73
玛德琳蛋糕	74
巧克力布朗尼蛋糕	77
糖渍金橘磅蛋糕	78
抹茶磅蛋糕	81
柠檬椰香蛋糕	82
甜梨翻转蛋糕	85
咕咕霍夫蛋糕	86
可可纸杯蛋糕	89
蓝莓小蛋糕	90
纽约芝士蛋糕	93
舒芙蕾芝士蛋糕	94
香蕉杯子蛋糕	97
苹果蛋糕	98
提拉米苏	101

第四部分

玩转挞 & 派

甜酥面团	104
咸酥面团	105
千层酥皮面团	106
甜杏蛋挞	107
抹茶挞	108
蔬菜蛋挞	111
苹果派	112
黄桃挞	115
迷你水果挞	116
南瓜香蕉派	119
清爽柠檬挞	120
酸爽杏酱派	123
酥皮蛋挞	124
草莓派	127

第五部分

百变面包 & 披萨

手工面包的制作方式	130
手工面包的制作过程	130
白面包	132
紫薯环面包	135
香葱餐包	136
迷迭香奶酪条	139
老式吐司	140
奶香吐司	143
迷你小面包	144
蜂蜜榛子面包	147
菠萝包	148
香酥巧克力面包	151
原味贝果	152
布里欧修	155
可颂	156
德式奶酪包	159
免揉面包	160
葡萄干软欧包	163
面包棒	164
蒜香披萨	167
意式萨拉米披萨	168
番茄奶酪披萨	171

第六部分

细致小甜点

南瓜布丁	174
焦糖布丁	177
抹茶布丁	178
咖啡布丁	181
棉花糖巧克力布丁	182
香草舒芙蕾	185
芝香薯泥舒芙蕾	186
奶油泡芙	189
奶茶酥皮泡芙	190





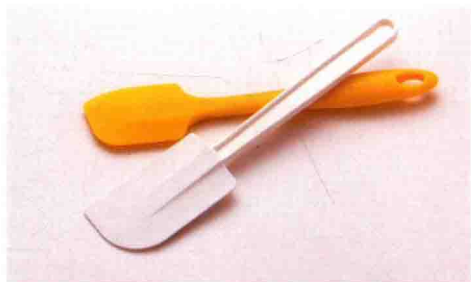
第 1 部分

烘焙前的准备

在开始烘焙之前准备一些称手的工具、了解烘焙材料的特性，过程中养成好的烘焙习惯，才不会被烘焙中发生的状况搞得手忙脚乱，让烘焙时光更加轻松！

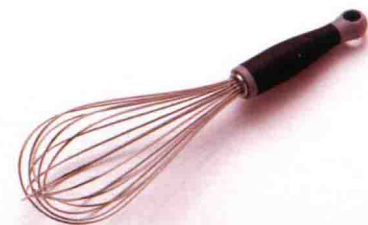


工具的准备



刮刀

不论是搅拌材料，还是将面糊转移到模具中，或者将粘在碗内的材料刮干净时，刮刀都是不可缺少的一样工具。刀面和手柄一体的硅胶刮刀，既能保持清洁，耐高温能力又强，值得推荐



手动打蛋器

用于搅拌液体材料，打发奶油、黄油时使用。根据搅拌盆的大小和自己使用的感受选择准备1~2只。如果是用于搅拌面糊，建议不要选择金属丝太密的，这样不容易混合



手持电动搅拌器

手持电动搅拌器对于家庭烘焙非常重要，因为有些材料的打发完全用手动的話，对臂力是一种挑战，但是手持电动搅拌器就能轻松、快速完成搅拌，所以是一件必不可少的工具。手持电动搅拌器最好选择功率大、叶片为扁平状的



料理盆

拌和、搅打材料时离不开料理盆，选择不锈钢或者玻璃材质的都可以，适当的深度可以防止搅拌过程中材料飞溅



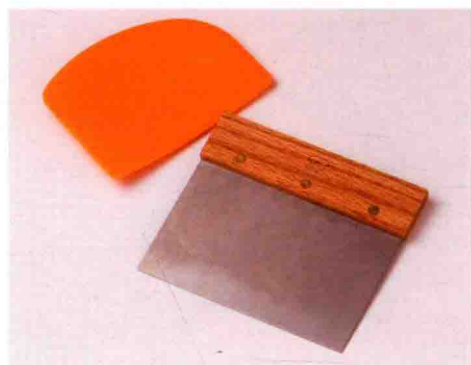
筛网

常用于过筛粉类，因为烘焙过程中经常要将一些原料筛到搅拌碗中，因此筛网不宜太大，轻巧、方便最好。过筛像面粉或其他较细的粉类时要用细孔筛，过筛杏仁粉等较大颗粒的粉类时，要用粗孔筛



电子称

烘焙菜谱的计量单位都是克(g)，这就要求有一台轻巧方便又精准的电子称，养成开始制作一款点心前就把材料称量好的习惯



刮板

切割面团、刮拢面团，将材料整出形状，或者抹平平面时使用



裱花嘴

用于挤奶油、曲奇的面糊，或者果酱等。粗细不一的圆形裱花嘴可以用来写字或者做泡芙或者圆形饼干，齿形花嘴通常用来做造型



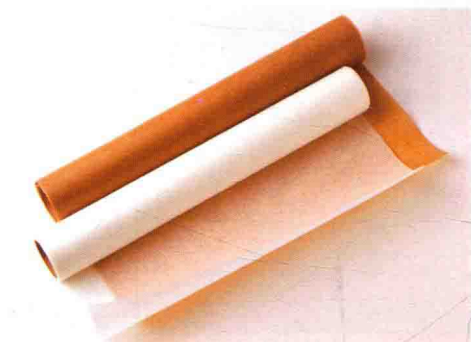
毛刷

在面团表面刷蛋液或者水，或者给烤好的蛋糕刷糖浆时使用



量杯 / 量勺

量杯通常用来测量液体。量勺通常用到的是大匙和小匙



烘焙纸

俗称油纸，是铺垫在烤盘或者模具里的衬纸。油纸呈半透明状，具有吸收油脂、防止粘黏的作用。烹调前将烹调纸垫于食物与容器间即可

● 模具



蛋糕模

蛋糕模具的种类比较多，常见的材质有铝合金、硅胶、钢、铁等。家庭烘焙用的比较多的是铝合金材质的。铝合金材质又分为硬模、阳极、阴极和无镀膜。硬模、阳极和阴极都是金属镀膜的方法，工艺的好坏依次为硬模、阳极、阴极、无镀膜。阳极的应用范围比较广，而硬模一般是表面不沾的。芝士蛋糕、磅蛋糕用不沾模脱模更方便，而像戚风蛋糕、海绵蛋糕这样需要附着在模具壁上攀爬的蛋糕，就需要使用阳极模具



杯子蛋糕模和黄油蛋糕模

制作杯子蛋糕可以使用小蛋糕模或者连模，为了方便脱模，最好在金属蛋糕模中垫纸质蛋糕模。做黄油蛋糕一般使用长方形的磅蛋糕模，也可以使用中空的可咕霍夫模



派盘

制作派类点心的必备。对于挞、派这种不能翻转的甜点，最好使用活底的派盘，尺寸根据个人需要选择即可

原料的准备

● 面粉

高筋面粉：面粉中蛋白质含量约为 11% ~ 13% 左右，因为筋度高，所以能做出松软的口感。多用来制作面包，如用手捏成一团，手一张开即会松散开。

中筋面粉：面粉蛋白质含量约 9% ~ 11% 左右，一般用来制作包子、馒头、各种中式面食点心级派皮等。

低筋面粉：面粉蛋白质含量约 7% ~ 9% 左右，因为筋度低，所以能做出松软的口感，一般用来制作蛋糕及饼干，当捏在手中时会成团，不易松散。



● 糖

糖是制作西点蛋糕中必不可少的材料之一，糖在烘焙中的作用：

1. 增加制品甜味，减少蛋的腥味，使成品味道更好。
2. 在烘烤过程中，蛋糕表面会变成褐色并散发出香味，使成品颜色更漂亮。
3. 填充作用，在搅打过程中，帮助全蛋或蛋白形成浓稠而持久的泡沫，也能帮助黄油打成蓬松状的组织，使面糊光滑细腻，产品柔软，这是糖的主要作用。
4. 保持成品中的水分，延缓老化。

细白砂糖：在烘焙中最常用的糖，比一般砂糖更细，比较适合制作西点蛋糕，因为它与面糊搅拌时较易溶解均匀，并能吸附较多油脂；乳化作用更好，可以产生较均匀的气孔组织以及较佳的容积量。

黄砂糖：提炼出细白砂糖或白砂糖之后，将剩下的糖液煮干就是黄砂糖，黄砂糖有特别的焦香味。

糖粉：由糖经过研磨成粉状，一般糖粉内均加入约 3% 的淀粉防止结块，用于表面装饰或较松软的西点。

蜂蜜：是一种含果糖及葡萄糖等单糖的天然糖浆，风味特殊，有保温作用。加入蜂蜜的蛋糕种类很多，比如蜂蜜蛋糕等等。



● 黄油

制作甜点使用的都是无盐黄油。为了健康和成品的口感，最好使用品质好的动物性黄油。黄油影响甜点的口感，使用的黄油越多，口感越酥脆。黄油比较容易变质，用不完的黄油最好包裹好，放到冰箱冷冻室保存，使用前拿出来恢复到室温即可



● 奶和奶油

牛奶：为面团增加口感和湿润度，选用全脂或低脂都可以。

淡奶油：为甜品增加口感或者打发作为夹馅或装饰。淡奶油要选动物性淡奶油，脂肪含量在 33% 以上的为佳。如果没有特别标注，淡奶油可以直接取出使用，不用事先恢复到室温



干酵母 (Dry Yeast)：酵母有鲜酵母和干酵母，我们平常用到最多最方便的是干酵母。酵母是一种天然的微生物，在一定的环境下会大量繁殖，和面时加入，会分解产生二氧化碳气泡，让面团疏松多孔，味道层次更加丰富。酵母应该放在不透光的容器中，冷藏保存

泡打粉 (Baking Powder)：泡打粉其实是小苏打和玉米淀粉混合酸性物质组成的。泡打粉会在加入水和升温时开始反应，淀粉吸收水分，给烘焙中的材料增添后续的膨发动力。泡打粉相对于酵母和小苏打，发起效果会更为快速和稳定。泡打粉常用于蛋糕面团、面糊中，使蛋糕组织有弹性，防止气室互相粘黏，蛋糕组织更加细密。购买时建议选择无铝泡打粉

小苏打 (Baking Soda)：小苏打为碳酸氢钠，呈细白粉末状，遇水和热或与其他酸性中和，可放出二氧化碳。条件受限的以前，曾被用做馒头、花卷的发酵，但由于小苏打的化学属性属于弱碱性，因此如果用于发酵面团会带有一股碱味。现在小苏打更多被用于酸性较重的蛋糕及小西饼中，让其更酥脆，或者在巧克力点心中使用，可酸碱中和，使产品颜色较深



奶粉：用于饼干、面包、蛋糕中以增加风味。

杏仁粉：杏仁粉是由巴旦木（俗称大杏仁）的果实研磨成的粉末，风味较为温和，口感比较柔滑。

可可粉：去除巧克力中的油脂研磨制成的粉状，可混合在饼干、蛋糕或撒在西点蛋糕表面增加风味及装饰。

抹茶粉：是采用幼嫩茶叶经脱水干燥后，在低温状态下将茶叶瞬间粉碎成200目以上的纯天然茶叶超微细粉，常用在蛋糕、面包、饼干或冰淇淋中以增加产品的风味。抹茶粉不仅能给甜品带来特殊的味道，还能带给甜品具有感染力的颜值。建议购买品质优良的抹茶粉，因为品质优良的抹茶粉的使用效果与普通抹茶粉是相差千里的。抹茶粉开封后要密封好，放在冰箱冷藏或冷冻保存，以免受潮

马斯卡彭奶酪 (Mascarpone Cheese)：是一种将新鲜牛奶发酵凝结，继而取出部分水分后所形成的“新鲜奶酪”。其固形物种乳酪脂肪成分80%。软硬程度介于鲜奶油与奶油乳酪之间，带有轻微的甜味及浓郁的口感。制作提拉米苏离不开马斯卡彭奶酪。使用前需要从冷藏室取出回软。

奶油奶酪 (cream cheese)：一种未成熟的全脂奶酪，其脂肪含量可超过50%，色泽洁白，质地细腻，口感微酸，是制作芝士蛋糕的主要材料。奶油奶酪不能放在冷冻室保存，只能放在冷藏室保存，因为易坏，所以开封后要尽快食用完。使用前需要从冷藏室取出回软



香草豆荚 (Vanilla Bean)

天然的香料，给甜品增加香味时使用。豆荚的使用很简单，通常是将豆荚剖开刮出香草籽，按要求操作，使用香草籽，还是连豆荚壳一同使用。用过的豆荚壳不要丢弃，将它洗干净后放在烤箱中低温烤一小会儿，或是晾晒干燥。将干了的豆荚壳放入细砂糖罐中，密封窖制就成了香草糖。豆荚不可存放在冰箱内，建议存放在密封容器内，置于阴凉处或黑暗的地方

