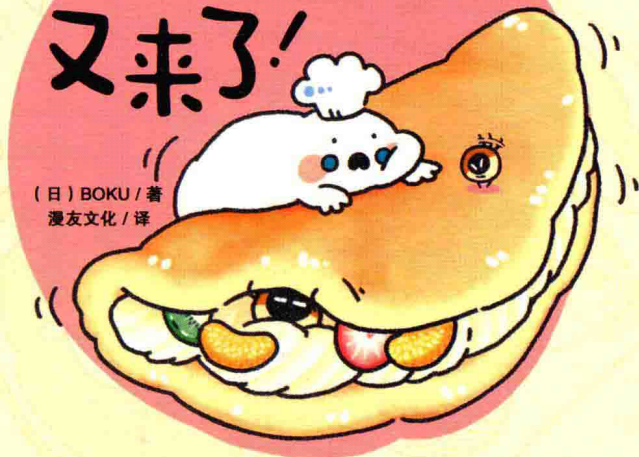


(日) BOKU / 著
漫友文化 / 译

悦读书·悦旅行·悦享人生

小海豹的点心， 又来了！

(日) BOKU / 著
漫友文化 / 译



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州



株式会社 WANI BOOKS 出版社的中国（香港、澳门、台湾地区除外）版权通过创河（上海）商务信息咨询有限公司版权代理，正式许可漫友文化授权广东旅游出版社，在中国（香港、澳门、台湾地区除外）独家出版发行中国中文简体字版。非经书面同意，不得以任何形式转载和使用。

MOTTO! BOKU NO OYATSU -FURAIPAN TO RENJI DE TSUKURARERU
KANTANSUGIRU 45 RECIPE- by Boku

Copyright © Boku 2014

All rights reserved.

First original Japanese edition published by WANI BOOKS
CO.,LTD. Japan

Chinese (in simplified character only) translation rights
arranged with WANI BOOKS CO.,LTD. Japan.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI
Co., Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

小海豹的点心，又来了 /（日）BOKU 著；漫友文化译。—广州：
广东旅游出版社，2015.10
ISBN 978-7-5570-0230-5

I. ①小… II. ①B… ②漫… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第242790号

◎出版人：刘志松 ◎责任编辑：何阳 梅哲坤 ◎责任技编：刘振华 ◎责任校对：李瑞苑
◎总策划：金城 ◎策划：肖恩瑜 陈曦 陈娴 ◎设计：shiiii 陈启

出版发行：广东旅游出版社

地址：广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼三层

邮编：510642

邮购电话：020-87348243

广东旅游出版社图书网：www.tourpress.cn

企划：广州漫友文化科技发展有限公司

印刷：深圳市雅佳图印刷有限公司

地址：深圳市龙岗区坂田大发路29号1栋

开本：787毫米×1092毫米 1/32

印张：3

字数：37.5千字

版次：2015年10月第1版

印次：2015年10月第1次印刷

定价：30.00元

版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷公司联系换书。联系电话：020-87608715-321

制作点心之前

1量杯是200毫升，1大匙是15毫升，1小匙是5毫升。

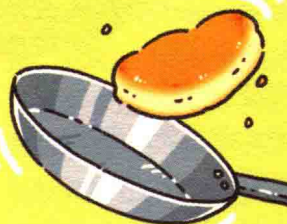
让我出去！
让我出去！



这是容量，而不是重量。要注意不同的材料！大匙的重量可能会不同！

1小匙水是5克，但是小麦粉就是3克，油就是4克，酱油的话就是6克，蜂蜜就是7克！

噔



哟哟！

这本书里，不需要用烤箱，挑战只用平底锅、微波炉和电饭锅来制作点心！

就连蛋糕和面包也能做出来。

微波炉使用的瓦数是500瓦和200瓦！但是，有些微波炉没有200瓦，这个时候请使用150~200瓦加热！

使用的微波炉不同，加热方式会有差别，所以需要调节加热时间！



* 没有瓦数标记的话就都是500瓦。

哇哈哈！



食谱里记载的只是大概的分量和烹饪时间，请根据实际情况进行调整！

波咕会放太多朗姆酒就是件让人困扰的事啊……

CONTENTS



06 制作点心之前

第1章 松松软软的点心

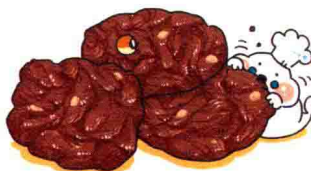
- 2 想要烤出好吃的面包!
- 4 微波炉和平底锅做出来的松软白面包
- 6 用白面包面团做的松软面包卷!
- 8 只需发酵20分钟! 明太子蛋黄酱芝士面包
- 10 只需发酵20分钟! 咖喱香肠面包
- 12 入口欲化、松松软软的煎蛋饼
- 14 平底锅做出的绝品! 玛德琳蛋糕
- 16 松软清爽! 柠檬玛芬蛋糕
- 18 松软超好吃! 舒芙蕾芝士蛋糕
- 20 松软香脆! 红薯蛋糕
- 22 咕嘟咕嘟转的吐司, 酥脆的奶油烘饼



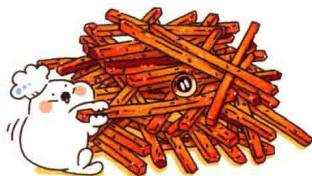
24 专题1 酵母菌的力量

第2章 酥酥脆脆嘎嘣作响的点心

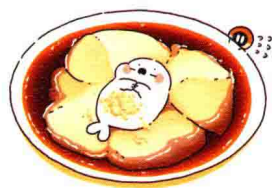
- 26 用微波炉就能轻松制作的酥脆烘烤巧克力
- 28 材料只需3种! 白巧克力曲奇
- 30 平底锅做出的酥脆口感! 芝士饼干
- 32 豆腐渣做出的绝品! 苹果克鲁兹蛋糕
- 34 浓厚的白巧克力! 芝士克鲁兹蛋糕
- 36 酥脆! 嘎嘣脆! 简单! 花林糖
- 38 嘎嘣脆得停不了口! 红薯干



40 专题2 超简单的软糖



第3章 软乎乎入口欲化的点心



- 42 不用烤! 超简单! 生巧克力挞
- 44 不用烤! 超简单! 蛋奶冻芝士挞
- 46 用两种材料做出的软乎乎的巧克力冰淇淋
- 48 绵软浓厚! 奶油般的芝士意大利冰淇淋 / 清爽口味的酸奶意大利冰淇淋
- 50 只需要搅拌冷却! 嫩滑豆花
- 52 不用烤! 滑溜溜! 蛋奶冻芝士蛋糕

- 54 **专题 3** 没有气孔的布丁

第4章 糯湿的浓厚的点心



- 56 不使用鲜奶油的简易生巧克力
- 58 不使用小麦粉! 白巧克力芝士蛋糕
- 60 制作时间只需20分钟! 用奶油芝士做出提拉米苏
- 62 用平底锅就能做出来! 糯湿的布朗尼
- 64 糯湿! 乳白色的芋羊羹
- 66 用平底锅做超简单! 南瓜芝士蛋糕

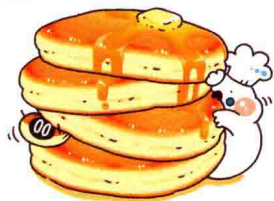
- 68 **专题 4** 用电饭锅做的红薯

第5章 弹性十足又健康的豆腐点心

- 70 弹性十足松松软软! 豆腐薄饼
- 72 不用鸡蛋但更有弹性! 豆腐薄饼
- 74 只需两种材料! 超简单! 弹性十足的豆腐多拿滋
- 76 无油, 弹性十足! 黄豆粉白巧克力纸杯蛋糕
- 78 因为豆腐的力量更有弹性! 可爱的手球白糖糕
- 80 用豆腐变得弹性十足! 肉桂油南瓜蛋糕
- 82 弹性满满的口感! 豆腐巧克力蛋糕

- 84 **专题 5** 用米饭做糯米饼

- 88 读者们亲手制作的料理!
- 90 后记



第1章

松松软软的点心

传统经典的白面包和它的衍生面包、
好吃到入口即化的煎蛋饼和蛋奶酥，
全部是每天都想吃的美味！



想要烤出好吃的面包!

好想做

哦，那就去烤啊!

虽说只要用酵母菌就可以了，可是那个很难控制啊!

唉……

好歹也多关注一点啊……

对，对不起啦!

呜呜呜

比如披萨……

说起来，一直以来都是用发酵粉来做面包的吧？这两个有什么区别吗？

比如百吉饼……

比如华夫饼……

比如平底锅烤出来的面包……

面包

使用酵母菌来发面：

- * 发面时间较长
- * 具有面包独特的风味
- * 干酵母（向适着的酵母菌加水后就开始活跃起来）

使用发酵粉来发面：

- * 发面时间短
- * 放多了就会苦
- * 是小苏打的改良品

至今为止的食谱里确实还没有用过酵母菌!

就是啊! 而且如果不用酵母菌，面包那种松软的口感就没有了……

那么就用酵母菌来代替发酵粉不就行了嘛!

使用酵母菌制作面包的方法

- ①室温 27 ~ 30 摄氏度下加入 40 摄氏度的温开水和面 15 ~ 20 分钟
- ②一次发酵 (30 ~ 40 分钟)
- ③排气后进行分割
- ④静置面团 (20 分钟)
- ⑤整形后进行二次发酵 (40 分钟)
- ⑥烘烤

哦哦，很费时间啊！



酵母菌非常敏感

- * 4 摄氏度以下就停止活动
- * 60 摄氏度以上就会死亡
- * 27 ~ 30 摄氏度时最活跃
- * 高温下发酵会产生酸味
- 这就是它的特征

唉……



努力找找能够在短时间内做成的食谱吧？

没什么信心。

加油！绵绵，你是大厨对吧？！

嗯

嗯

没有但是！有我帮你忙！！

嗯，但是……

嗯……

因此……

哇哇！

我已经完成了使用酵母菌 1 小时就能制成面包的食谱！

大家一定要按照指导来试试！

好软好软！

我的份呢？！
我的份呢？！

啊呜！



微波炉和平底锅 做出来的松软白面包

能够品尝到制作简单却是正统风味的面包！

材料

- 牛奶：65毫升
- 鸡蛋：1/2个（25克）
- 盐：1~2克
- 干酵母：3克
- 低筋面粉：30克
- 砂糖：10克
- 高筋面粉：90克



1

首先将牛奶用微波炉500瓦加热30秒！

向耐高温碗里依次加入牛奶、干酵母、砂糖、鸡蛋、低筋面粉、高筋面粉和盐，每加一种都要打圈搅拌。

4



摸一摸，看看是不是温热的！

干酵母的养分是砂糖，所以必须要早点放！

嗯！温温的！

大家来开饭啦！



2

搅拌到面疙瘩都和开后，将湿布盖在耐高温碗上，在微波炉里用200瓦加热30秒！

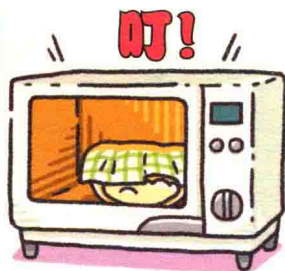
搅拌搅拌



喇……



好了！



然后再来打圈搅拌吧！将面团放到撒上干面粉的台面或者砧板上，分成4等份并搓成圆形。

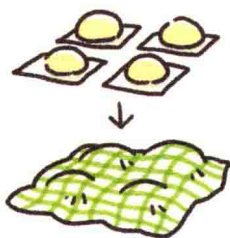
粘上可就麻烦了！所以面团上面也要撒上干面粉！

呜啊啊啊啊……



3

将烘焙油纸裁成4张10厘米×10厘米的正方形，将步骤2的面团分别放上去并放入微波炉中，用湿布盖上，200瓦加热30秒。



唰……



咕……

然后就这么关着微波炉门放置20分钟！

祈祷可以完美发酵吧！

4

拿开湿布，从微波炉中连着烘焙油纸一起取出面团。

就这样放到平底锅中，盖上锅盖，用最小火加热15~20分钟！



哎哟！

哎哟！哎哟！



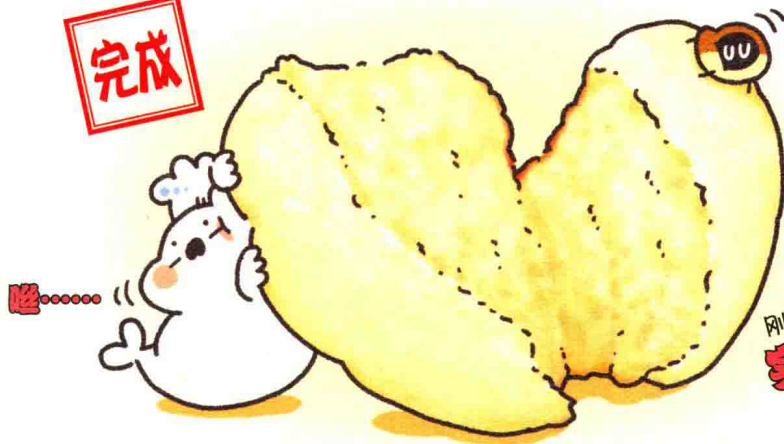
现在才来，太狡猾了！！

你已经弄好啦？



祈祷可以完美发酵吧！

完成



哇……

刚出炉，又松又软
实在太太太好吃啦！



用白面包面团做的 松软面包卷!

如果加入果酱再一圈圈捏起来的话，看上去也很别致!

材料

(1个分量)

- 牛奶: 65毫升
- 鸡蛋: 1/2个 (25克)
- 盐: 1~2克
- 干酵母: 3克
- 低筋面粉: 30克
- 果酱: 30克
- 砂糖: 10克
- 高筋面粉: 90克



1

将牛奶用微波炉500瓦加热30秒后，倒入耐高温碗中，依次加入干酵母、砂糖、鸡蛋、低筋面粉、高筋面粉和盐，每加一种都要打圈搅拌。

咕噜!



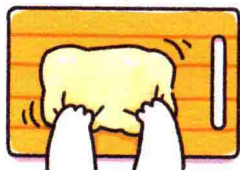
咕噜!

快点变好吃! 快点变好吃!

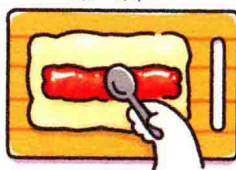
2

用湿布盖上耐高温碗，用微波炉200瓦加热30秒，再打圈搅拌后，放在撒上面粉的台面或者砧板上，揉成长方形，将果酱涂在中间后，折成三折!

拉长，



涂一涂，

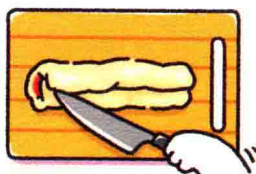


咯嗒! 咯嗒!

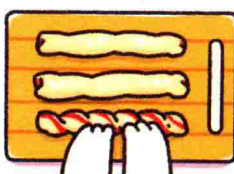


保持三折的状态，竖着切成三等份后，每一条都扭一扭。将它们一圈圈地连接起来，最后形成漩涡状。

咻.....



扭一扭，

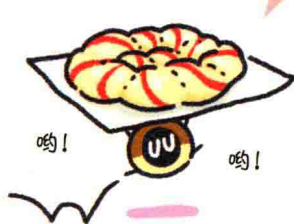


一圈圈连起来!



3

将烘焙油纸裁成1张15厘米X15厘米的正方形，将步骤2的面团放上去。放入微波中并盖上湿布，用200瓦加热30秒，然后关上微波炉门放置20分钟。



4

从微波炉中连着烘焙油纸一起取出面团，拿开湿布，就这样放到平底锅中，盖上锅盖，用最小火加热15~20分钟！

用手指轻轻触碰面团，如果最上面的部分熟了的话，那么就烤好啦！！



7

完成

除了果酱也可以加豆馅或咖喱！！



放很多果酱
试试看吧。

看上去
多漂亮啊！

咕……



只需发酵 20 分钟! 明太子蛋黄酱芝士面包

明太子、蛋黄酱和芝士的组合错不了!

- 材料**
- 牛奶: 65毫升
 - 干酵母: 3克
 - 砂糖: 20克
 - 鸡蛋: 1/2个 (25克)
 - 低筋面粉: 20克
 - 高筋面粉: 100克
 - 明太子 (去除薄膜): 50克
 - 蛋黄酱: 20克
 - 披萨用芝士: 适量
 - 海苔丝: 适量
 - 盐: 1~2克



1

将牛奶用微波炉500瓦加热30秒后，倒入耐高温碗中，依次加入干酵母、砂糖、鸡蛋、低筋面粉、高筋面粉和盐，每加一种都要打圈搅拌。

喂喂!



喂喂!



咕噜!

2

用湿布盖上耐高温碗，用微波炉200瓦加热30秒，再打圈搅拌后，放在撒有干面粉的台面或者砧板上，分成4等份并搓成圆形。

波咕，就拜托你啦!



交给我吧!

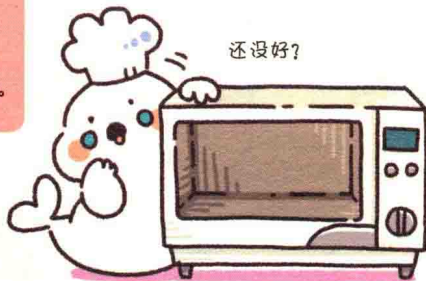


将烘焙油纸裁成4张10厘米X10厘米的正方形，分别把面团放上去后放入微波炉，盖上湿布。用200瓦加热30秒，然后关上微波炉门放置20分钟。

我够不着。



还没好?



3

将明太子和蛋黄酱混合。从微波炉中连着烘焙油纸一起取出面团，拿开湿布，涂上明太子蛋黄酱，再淋上披萨用芝士。

用刀背就可以顺利地剥去明太子的薄膜哦！



锵！！

面团很软，所以涂明太子酱的时候要温柔一点哦！

啊……



4

将步骤3的面团连着烘焙油纸一起放入平底锅，盖上锅盖用最小火加热20分钟。烤好后撒上海苔丝。



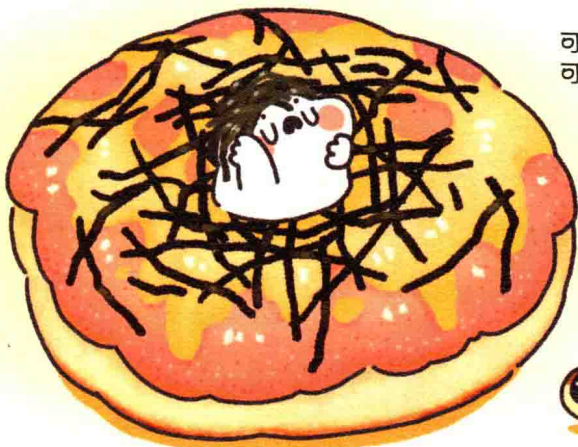
哎哟！

面包的面团在烤着的时候会膨胀，所以要移开来撒！

热烘烘

完成

松松软软



可以当点心！
可以当正餐！



只需发酵 20 分钟!

咖喱香肠面包

从孩子到成人，大家都喜爱的咖喱风味!

材料

(4个分量)

- 牛奶: 65毫升
- 干酵母: 3克
- 砂糖: 20克
- 鸡蛋: 1/2个 (25克)
- 低筋面粉: 20克
- 高筋面粉: 100克
- 盐: 1~2克
- 香肠: 4根
- 咖喱粉: 3克
- 粗磨黑胡椒: 少许
- 罗勒粉: 少许
- 番茄酱汁、芥末粉: 根据喜好

1

将牛奶用微波炉500瓦加热30秒后，倒入耐高温碗中，依次加入干酵母、砂糖、鸡蛋、低筋面粉、高筋面粉和盐，每加一种都要打圈搅拌。



2

向步骤1的碗中加入A材料，充分和匀后，盖上湿布，放入微波炉用200瓦加热30秒。再次打圈搅拌后，放在撒上干面粉的台面或者砧板上，分成四等份并搓成圆形。

如果有蒜末的话，加进去会更美味!!



波咕你那副样子是怎么了.....



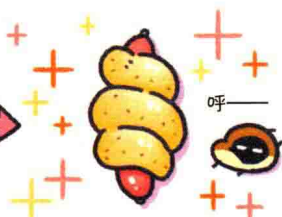
啪嗒.....

掉碗里了.....

将面团分别搓成长条形，卷在香肠上。

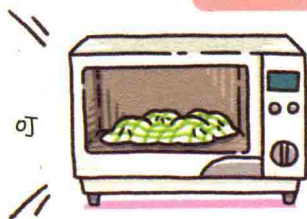


好啦，要卷啦!



3

将烘焙油纸裁成4张10厘米×10厘米的正方形，分别把面团放上去后 放入微波炉，盖上湿布。用200瓦加热30秒，然后关上微波炉门放置20分钟。



好想知道里面什么样子了！好想开门！

咕咚

忍着！现在是在面团膨胀得最厉害的时候！



咕咚

4

拿开湿布，将步骤3的面团连着烘焙油纸一起放入平底锅，盖上锅盖，用最小火加热20分钟。烤好后根据个人口味可以加上番茄酱汁和芥末粉哦！

好啦！
等着！！



哎？哎哎？你是不是在嚼着什么？！

完成

好软

不卷面团，只是把香肠放在上面也可以做出来哦！

