

孟老师的 戚风蛋糕

口味多变的“戚风蛋糕”，配有详细制作图解，可轻易上手！

附录 实用又美味的“方块蛋糕”食谱

孟兆庆 ◎ 著

戚风蛋糕大解析！

详细说明蛋黄面糊、蛋白霜

以及拌和的制作要领

精准的配方+随手可得食材

做出令人羡慕的戚风蛋糕



随书附赠DVD
示范戚风蛋糕的基本做法，解析海绵蛋糕的相关重点。

辽宁科学技术出版社

孟老师的 戚风蛋糕

孟兆庆◎著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

© 2017, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由  中国台湾叶子出版股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆地区（不含中国香港地区和中国澳门地区）独家出版简体中文版本。本书繁体版本由中国台湾叶子出版股份有限公司出版，作者为孟兆庆。
著作权合同登记号：第06-2016第193号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目（CIP）数据

孟老师的戚风蛋糕 / 孟兆庆著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2017.7

ISBN 978-7-5381-9658-0

I. ①孟… II. ①孟… III. ①蛋糕—制作 IV. ①TS213.23

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第017421号

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003）

印刷者：沈阳市精华印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：170mm×240mm

印 张：10

字 数：200千字

出版时间：2017年7月第1版

印刷时间：2017年7月第1次印刷

责任编辑：康 倩

封面设计：魔杰设计

版式设计：魔杰设计

责任校对：周 文

书 号：ISBN 978-7-5381-9658-0

定 价：45.00元

投稿热线：024-23284367 987642119@qq.com 联系人：康倩
邮购热线：024-23284502

目录

序 | 看似简单，其实
很有学问 2

PART 1

戚风蛋糕 6

戚风蛋糕的基本做法 8

制作流程 9

成功的戚风蛋糕 15

液体油V.S.固体油 16

烤箱预热 18

烤温设定 19

烤模 21

常见的失败戚风蛋糕 22

常用调味品 23

品尝与保存 23



香草戚风蛋糕 24



黑芝麻戚风蛋糕 26



蓝莓戚风蛋糕 28



香橙椰子戚风蛋糕 30



香蕉戚风蛋糕 32



可可戚风蛋糕 34



红茶戚风蛋糕 36



综合坚果戚风蛋糕 38



奶酪戚风蛋糕 40



柠檬戚风蛋糕 42



樱花虾戚风蛋糕 44



杏仁片戚风蛋糕 46



芋丝椰奶戚风蛋糕 48



朗姆葡萄戚风蛋糕 50



三色戚风蛋糕 52



抹茶红豆戚风蛋糕 54



百香果酸奶戚风蛋糕 56



黑啤酒戚风蛋糕 58



双色戚风蛋糕 60



肉桂咖啡戚风蛋糕 62



七味粉戚风蛋糕 64



番茄酱戚风蛋糕 66



胡萝卜橙汁戚风蛋糕 68



焦糖戚风蛋糕 70



苹果橙汁戚风蛋糕 72



青酱戚风蛋糕 74



姜泥蜜桃戚风蛋糕 76



蜂蜜杏仁戚风蛋糕 78



红糖戚风蛋糕 80



燕麦胚芽戚风蛋糕 82



培根黑胡椒戚风蛋糕 84

PART 2

烫面法+水浴法的戚风蛋糕 106

制作流程 108

烤模 115

品尝与保存 115



玉米戚风蛋糕 86



花生酱戚风蛋糕 88



酪梨戚风蛋糕 90



炼奶养乐多戚风蛋糕 92



豆腐戚风蛋糕 94



南瓜戚风蛋糕 96



斑兰戚风蛋糕 98



核桃末戚风蛋糕 100



黄豆粉戚风蛋糕 102



草莓戚风蛋糕 104



香草烫面戚风蛋糕 116



巧克力烫面戚风蛋糕 118



南瓜烫面戚风蛋糕 120



可可烫面戚风蛋糕 122



椰香烫面戚风蛋糕 124



抹茶烫面戚风蛋糕 125



火龙果烫面戚风蛋糕 126



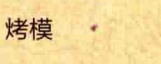
蜂蜜柠檬烫面戚风蛋糕 127



小麦胚芽烫面戚风蛋糕 128



烘烤完成 132



蓝莓奶酥蛋糕 134



四个四分之一蛋糕 136



黑枣蛋糕 138



香橙蛋糕 140



香蕉可可蛋糕 142



核桃杏仁蛋糕 144



英式苹果奶酥 146



胡萝卜杏仁蛋糕 148



苹果片蛋糕 150



南瓜蛋糕 152



葡萄奶酪蛋糕 154



百香果烫面戚风蛋糕 156

附录

方块蛋糕 130

烘烤完成 132

烤模 132



四个四分之一蛋糕 136



黑枣蛋糕 138



香橙蛋糕 140



香蕉可可蛋糕 142



香蕉可可蛋糕 142

孟老师的 戚风蛋糕

孟兆庆◎著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

看似简单，其实很有学问

在网络上经常会看到分享“戚风蛋糕”的成品照，而且一个比一个漂亮，对许多玩烘焙的人来说，制作戚风蛋糕是“基本功”，也是入门级的糕点，而且“会做”的比例非常高，因此，初期策划此书时，不免质疑这么简单又普遍性的题材，是否有可行性及必要性呢？

然而，有个事实不容忽视，那就是“新手”永远会出现，还有制作不熟练的生手也不时会产生种种疑虑，经常会在做出不理想的成品后，就开始裹足不前，甚至失去制作的动力。基于这些简单理由，我开始着手编写这本书。

但正式着手编写本书时，才发现原来戚风蛋糕不是想象中的“单纯”，以过去的制作经验来说，其实就是几样大家熟悉的口味而已；但基于食谱的变化性，则必须广泛使用各种食材。此时才发现，湿度高又蓬松的面糊，可不是轻易被驾驭的，于是反复试做，才得以克服种种“困境”；例如：可可粉内含有的可可脂含量，以及酸性（或酸涩）食材等，都会影响面糊的稳定性。另外值得一提的是，各种蔬果颗粒也不是可以随心所欲添加的，因为它往往会不听话地跟面糊分离，种种变数，足以说明要制作口味多变的戚风蛋糕是有学问的。

正因不同属性的食材，往往会“干扰”面糊的制作，间接地也会影响受热的膨胀效果，因此不断地调整材料，并以最好操作为原则；反复试做加上详细记录，果真花了不少时间。在这个过程中，也同时顾虑读者是否真的能够轻易上手，于是找了几位读者试做，以确认食谱的精准度，这样才让人放心；在此非常感谢馨慧、荃梅及Maggie对我的大力支持。

除了一般食谱外，本书还介绍了“烫面法”戚风蛋糕。基于食谱的多样化，也做了几道“烫面戚风蛋糕”，并以更具挑战性的“水浴法”完成。

最后感谢“三能食品器具公司”，让我有机会应用缤纷亮丽的烤模，得以在繁忙的食谱制作期间，将烦躁的心情，顿时从黑白变成彩色。

孟冰慶

目录

序 | 看似简单，其实
很有学问 2

PART 1

戚风蛋糕 6

戚风蛋糕的基本做法 8

制作流程 9

成功的戚风蛋糕 15

液体油V.S.固体油 16

烤箱预热 18

烤温设定 19

烤模 21

常见的失败戚风蛋糕 22

常用调味品 23

品尝与保存 23



香草戚风蛋糕 24



黑芝麻戚风蛋糕 26



蓝莓戚风蛋糕 28



香橙椰子戚风蛋糕 30



香蕉戚风蛋糕 32



可可戚风蛋糕 34



红茶戚风蛋糕 36



综合坚果戚风蛋糕 38



奶酪戚风蛋糕 40



柠檬戚风蛋糕 42



樱花虾戚风蛋糕 44



杏仁片戚风蛋糕 46



芋丝椰奶戚风蛋糕 48



朗姆葡萄戚风蛋糕 50



三色戚风蛋糕 52



抹茶红豆戚风蛋糕 54



百香果酸奶戚风蛋糕 56



黑啤酒戚风蛋糕 58



双色戚风蛋糕 60



肉桂咖啡戚风蛋糕 62



七味粉戚风蛋糕 64



番茄酱戚风蛋糕 66



胡萝卜橙汁戚风蛋糕 68



焦糖戚风蛋糕 70



苹果橙汁戚风蛋糕 72



青酱戚风蛋糕 74



姜泥蜜桃戚风蛋糕 76



蜂蜜杏仁戚风蛋糕 78



红糖戚风蛋糕 80



燕麦胚芽戚风蛋糕 82



培根黑胡椒戚风蛋糕 84



玉米戚风蛋糕 86



花生酱戚风蛋糕 88



酪梨戚风蛋糕 90



炼奶养乐多戚风蛋糕 92



豆腐戚风蛋糕 94



南瓜戚风蛋糕 96



斑兰戚风蛋糕 98



核桃末戚风蛋糕 100



黄豆粉戚风蛋糕 102



草莓戚风蛋糕 104

PART 2

烫面法+水浴法的戚风蛋糕 106

制作流程 108

烤模 115

品尝与保存 115



香草烫面戚风蛋糕 116



巧克力烫面戚风蛋糕 118



南瓜烫面戚风蛋糕 120



可可烫面戚风蛋糕 122



椰香烫面戚风蛋糕 124



抹茶烫面戚风蛋糕 125



火龙果烫面戚风蛋糕 126



蜂蜜柠檬烫面戚风蛋糕 127



小麦胚芽烫面戚风蛋糕 128

附录

方块蛋糕 130

烘烤完成 132

烤模 132



蓝莓奶酥蛋糕 134



四个四分之一蛋糕 136



黑枣蛋糕 138



香橙蛋糕 140



香蕉可可蛋糕 142



核桃杏仁蛋糕 144



英式苹果奶酥 146



胡萝卜杏仁蛋糕 148



苹果片蛋糕 150



南瓜蛋糕 152



葡萄奶酪蛋糕 154



百香果烫面戚风蛋糕 156

PART
1

戚风蛋糕





戚风蛋糕（Chiffon Cake）在西式糕点中，算是很基础的蛋糕体，除了直接食用外，最常见的，就是抹上鲜奶油，再装饰一番，变身成为生日蛋糕。

戚风蛋糕的水分含量较一般蛋糕体多，同时借由蓬松的蛋白霜，制作出松软湿润的蛋糕组织，轻盈清爽的口感，深受众人喜爱。

Chiffon Cake



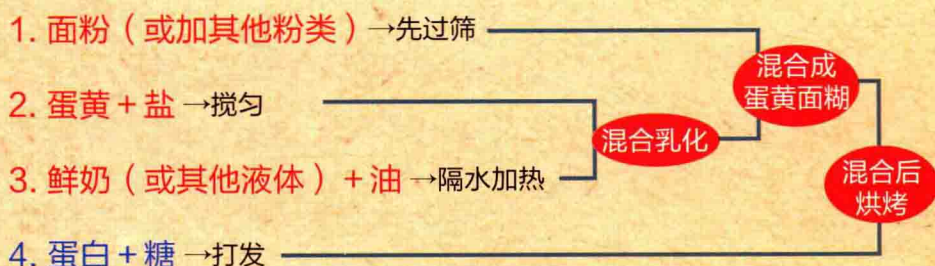
戚风蛋糕的基本做法

戚风蛋糕的用料单纯，制作过程也不复杂，无论制作什么样的口味，都是由“蛋黄面糊”加“蛋白霜”组合而成。

制作时，首先必须准备2个大容器，以分别制作“蛋黄面糊”与打发的“蛋白霜”。



两组材料的组合



制作流程



既然戚风蛋糕是以“蛋黄面糊”加“蛋白霜”组合而成，那么在制作过程上，也必须讲究先后顺序，才能确保蛋糕的品质。

step 1

准备工作



确认烤模种类大小、面粉过筛、烤箱预热

step 2

制作蛋黄面糊



注意油、水乳化

step 3

制作蛋白霜



注意打发状态

step 4

蛋黄面糊 + 蛋白霜



混合均匀

step 5

面糊入模



尽快

step 6

烘烤



多观察

step 7

蛋糕出炉



倒扣

step 8

脱模



要冷却后

step 1



准备工作

- 确认烤模种类大小、面粉过筛、烤箱预热



- 低筋面粉称好后，用细筛网过筛。
- 如筛网孔洞不够细，则必须过筛2次。
- 烤箱提前预热。（详见P.18“烤箱预热”的说明）

step 2



制作蛋黄糊

- 注意油、水乳化



蛋黄加入盐，用打蛋器搅打均匀备用。



将鲜奶及液体油放在一起隔水加热，温度约35℃（勿超过）。

液体油

泛指一般植物性油脂，例如：色拉油、玄米油、葵花油、玉米油等，选用油脂时，尽量以味道淡者为宜，味重的橄榄油或花生油，较不适合。有关油脂说明，请看P.16“液体油V.S.固体油”。

- 加热后的液体较易与蛋黄搅匀乳化，但要注意在隔水加热时，温度不可过高，以免鲜奶中的乳脂肪分离，用手试温时，感觉比未加温时略高即可。



将加热后的鲜奶及液体油，用小汤匙搅一搅，再慢慢地倒入蛋黄液内，边倒边搅，用打蛋器不停地搅动，成均匀的蛋黄糊。

- 油、水（鲜奶、果汁等）与蛋黄混合时，务必花些时间搅匀，以达到乳化效果。



持续搅匀后，油脂（及鲜奶）与蛋黄糊确实融合，颜色稍微变淡，即完成乳化动作。

乳化

不同属性的油与水（或其他液体）无法融合均匀，通常必须借由乳化剂或激烈地搅拌，成微粒分子后才能互相混合；而蛋黄中的卵磷脂极具乳化作用，不断地搅拌，即能达到融合效果。



接着将已过筛的低筋面粉倒入蛋黄糊内，用打蛋器以不规则方向，持续地搅成完全无颗粒又细致的蛋黄面糊。

别怕出筋

搅拌面糊时，利用打蛋器以顺时针、逆时针方向交错搅动，并适时地以“井”字形方式搅拌，以确保面糊的均匀度。

水量极高的面糊，质地较稀，是戚风蛋糕的面糊特性，事实上，在拌和干（面粉）湿（水分）材料时，是不容易出筋的；因此，务必花些时间确实地将面糊搅匀，质地细致才是最佳状态，如此一来，成品的口感富有弹性。

step 3

制作蛋白霜

●注意打发状态



6

利用电动搅拌机，速度由慢而快搅打蛋白，首先呈现粗泡状。



7

持续搅打后，蛋白的泡沫增多，此时开始加入细砂糖，约1/3的分量。



8

将剩余的细砂糖再分2次倒入蛋白霜内。

●利用手持式电动搅拌机，以最快速搅打，如用桌上型电动搅拌机（容量为五六升的机器），则用中速打发蛋白。



9

持续搅打后，蛋白霜会出现明显纹路，表示蛋白霜即将搅打完成。



10

搅打蛋白时，不可忽略容器周边粘黏的蛋白。

本书食谱的做法中，蛋白霜的打发照片只是“示意图”，请读者注意在搅打蛋白霜时，手持式和大功率的电动搅拌机所搅打出的蛋白霜，两者呈现的松发状态有所不同。



11

随时停机检视蛋白霜的松发度，如利用手持式电动搅拌机搅打，呈现小弯钩状即可。

●如用功率较强的桌上型电动搅拌机，则蛋白霜呈大弯钩状即可。



12

确认蛋白霜搅打完成后，最后再以最慢速搅打约1分钟，蛋白霜会呈现更细致的状态。

理想的蛋白霜

保有适度水分的蛋白霜，不会过度硬挺松发，易与蛋黄面糊拌和均匀，并呈现以下特性：



●用橡皮刮刀在蛋白霜表面来回地滑动时，触感柔顺细滑。



●蛋白霜不会流动，反扣时也不会滑落。



●毛细孔非常细致，呈光滑的乳霜状。

step 4



蛋黄面糊+蛋白霜

●混合均匀



13

蛋白霜与蛋黄面糊混合前，必须将蛋白霜再搅匀，用橡皮刮刀从容器边缘及底部刮起翻拌，以确保质地一致。



14

取蛋白霜约1/3的分量（约为蛋黄面糊的体积），加入做法5的蛋黄面糊内，用打蛋器（或橡皮刮刀）轻轻地拌和均匀。

●初步拌和时，蛋白霜的分量不可太少，否则搅拌后的质地太稀；尽量目测取约蛋黄面糊相同体积的蛋白霜，先做拌和动作。



15

拌和时从容器边缘及底部刮起，再切入面糊内，持续一刮一切的动作，并配合转动容器的动作，务必将边缘粘黏的面糊都要搅到。



16

初步的蛋白霜与蛋黄面糊混合完成后，接着快速地将面糊刮回到剩余的蛋白霜内。

●初步混合好的面糊呈现流动状。



17

继续用橡皮刮刀搅匀，从容器边缘及底部刮起，快速地一刮一切的动作，注意边缘粘黏的蛋白霜也要搅到。



18

务必在最短的时间内，快速且轻柔地将蛋白霜完全混匀。

step 5



面糊入模

●尽快



19

将容器稍微拉高并倾斜，用橡皮刮刀将面糊快速地刮入烤模内。

●理想的面糊状态：会稍微流动。



20

用橡皮刮刀在面糊表面轻轻地来回刮匀，并尽量将凹凸不平的面糊抹平。

●最后刮入的面糊质地较稀，因此必须借由刮刀将面糊表面再次搅动刮匀，以求面糊的稠度一致。



21

放入烤箱前，可用双手左右轻晃烤模，使面糊表面更加平整。

●如要将烤模在桌面上震一下，以去除大气泡，注意力道不要过重，否则气泡越震越多。