

零胆固醇，不含黄油和奶油，真正无添加

中岛老师的无添加烘焙书

〔日〕中岛志保 著 秦岚 译



南海出版公司

中岛老师的无添加烘焙书

〔日〕中岛志保 著 秦岚 译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

中岛老师的无添加烘焙书/[日] 中岛志保著; 秦
岚译. —海口: 南海出版公司, 2014. 1
ISBN 978-7-5442-6752-6

I. ①中… II. ①中…②秦… III. ①烘焙—糕点加
工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第197549号

著作权合同登记号 图字: 30-2013-081

MOTTIRI CHIFFON SAKKURI COOKIE DOSSHIRI CAKE
© SHIHO NAKASHIMA 2007
Originally published in Japan in 2007 by EDUCATIONAL FOUNDATION
BUNKA GAKUEN BUNKA PUBLISHING BUREAU
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged
with EDUCATIONAL FOUNDATION BUNKA GAKUEN
BUNKA PUBLISHING BUREAU
through TOHAN CORPORATION, TOKYO.
All RIGHTS RESERVED.

中岛老师的无添加烘焙书

[日] 中岛志保 著
秦岚 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 秦 薇
装帧设计 徐 蕊
内文制作 博远文化

印 刷 北京国彩印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 2.75
字 数 60千
版 次 2014年1月第1版
2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6752-6
定 价 28.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

CONTENTS

3 有益健康的食材

「从美味松软的戚风蛋糕开始」

6 基础配方 香草戚风

10 巧克力摩卡戚风

11 香橙戚风

11 香蕉戚风

14 黑啤酒戚风

15 枫糖核桃戚风

18 蜜饯水果

18 红茶水果干

18 黑芝麻蜂蜜酱

19 巧克力酱

19 浆果果酱

19 英式奶油

22 儿童戚风

23 蒸蛋糕

26 华夫饼

26 果酱蛋糕卷

28 甜点的礼物包装

「饼干和其他小甜点」

34 酒粕咸味饼干

38 干果夹心饼

39 摩卡曲奇

40 枫糖饼干

41 焦糖坚果曲奇

42 巧克力曲奇

46 胡萝卜核桃司康

46 豆腐奶油

47 芝麻黄豆粉司康

50 巧克力香蕉麦芬

50 南瓜麦芬

51 果酱麦芬

51 蓝莓麦芬

54 抹茶樱花饼干

55 黑糖巧克力饼干

58 全麦布朗尼

「特色蛋糕」

62 香蕉蛋糕

66 苹果核桃蛋糕

67 胡萝卜蛋糕

70 红薯挞

71 黑豆巧克力蛋糕

74 大地蛋糕

76 我的手工甜点

78 做甜点用的美味食材

鸡蛋请选用每个 65 克左右的。

1 大匙 = 15 毫升, 1 小匙 = 5 毫升。

烤箱型号不同, 烘烤时的温度和时间也存在差异, 请灵活调整。

新经典文化有限公司

www.readinglife.com

出品

中岛老师的无添加烘焙书

〔日〕中岛志保 著 秦岚 译



南海出版公司

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

CONTENTS

3 有益健康的食材

「从美味松软的戚风蛋糕开始」

6 基础配方 香草戚风

10 巧克力摩卡戚风

11 香橙戚风

11 香蕉戚风

14 黑啤酒戚风

15 枫糖核桃戚风

18 蜜饯水果

18 红茶水果干

18 黑芝麻蜂蜜酱

19 巧克力酱

19 浆果果酱

19 英式奶油

22 儿童戚风

23 蒸蛋糕

26 华夫饼

26 果酱蛋糕卷

28 甜点的礼物包装

「饼干和其他小甜点」

34 酒粕咸味饼干

38 干果夹心饼

39 摩卡曲奇

40 枫糖饼干

41 焦糖坚果曲奇

42 巧克力曲奇

46 胡萝卜核桃司康

46 豆腐奶油

47 芝麻黄豆粉司康

50 巧克力香蕉麦芬

50 南瓜麦芬

51 果酱麦芬

51 蓝莓麦芬

54 抹茶樱花饼干

55 黑糖巧克力饼干

58 全麦布朗尼

「特色蛋糕」

62 香蕉蛋糕

66 苹果核桃蛋糕

67 胡萝卜蛋糕

70 红薯挞

71 黑豆巧克力蛋糕

74 大地蛋糕

76 我的手工甜点

78 做甜点用的美味食材

鸡蛋请选用每个 65 克左右的。

1 大匙 = 15 毫升, 1 小匙 = 5 毫升。

烤箱型号不同, 烘烤时的温度和时间也存在差异, 请灵活调整。

新经典文化有限公司

www.readinglife.com

出品

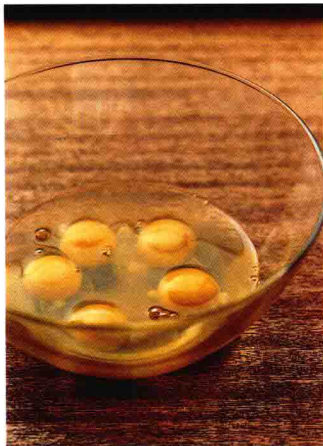
有益健康的食材

我做甜点用的基本原料就是面粉、鸡蛋和油。



面粉

选用通过农产品品质检验的放心面粉。



鸡蛋

蛋黄呈柠檬色。产蛋鸡以新鲜蔬菜为饲料，散养。



油

菜籽油香味浓郁，呈淡淡的青绿色，手工制作各类甜点时我用的都是菜籽油。

从美味松软的

戚风蛋糕

开始

戚风蛋糕清淡不腻、口感松软，

让人百吃不厌。

轻轻用手掰下一小块，可以看到内部松软细腻的组织。

要选用优质低筋面粉，注意打发蛋白霜的方法。

选用蛋白质含量相对高一些的优质面粉，

加入泡沫细腻强韧的蛋白霜，

做出的蛋糕糊蓬松滑润。

本书介绍的制作方法都很简单，

最重要的就是确保每一样原料都是新鲜、安全的。

现在，你一定非常期待一试身手了吧。



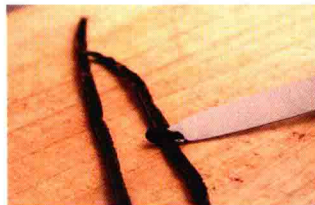
基础配方 香草戚风

一起来品尝一下这款原料简单，融入香草特有香气的美味戚风吧。

制作蛋黄糊通常要加适量水，用豆浆代替水可以使成品的口感更加丰富，绝对是完美之作。



蛋白最好预先冷冻到四周出现薄薄的冰层。



把香草荚纵向剖开，刮取出细小的香草籽。



原料 (1个直径17厘米的戚风)

< 蛋黄糊 >

蛋黄 3个
甜菜糖 30克
香草荚 1/2根
菜籽油 2大匙
豆浆 50毫升
低筋面粉 70克

< 蛋白霜 >

蛋白 4个
甜菜糖 40克

准备

- 把蛋白打在搅拌碗中，放入冰箱冷冻5~10分钟。经过冷冻打出的蛋白霜更加细腻。
- 用刀把香草荚纵向剖开，取出香草籽。
- 低筋面粉过筛。
- 烤箱预热至160℃（燃气烤箱请预热至150℃）。

做法

- 1 准备蛋黄糊。把蛋黄、甜菜糖和香草籽倒入搅拌碗中，用打蛋器轻轻搅匀。
- 2 依次加入菜籽油和豆浆，混合均匀。
- 3 筛入低筋面粉，充分搅拌至没有干粉。
- 4 打发蛋白霜。用电动打蛋机低速将蛋白打散，然后高速打发起泡。蛋白霜变得蓬松雪白时加入1/3的甜菜糖，继续打发。蛋白与糖充分混合后，用同样的方法分两次加入剩余的甜菜糖。
- 5 当蛋白霜变得细腻，略显黏稠时，换用手动打蛋器打发。直至提起打蛋器，附着在上面蛋白霜能够拉出挺立的尖角。
- 6 在蛋黄糊中加入少量蛋白霜，用打蛋器搅拌均匀。
- 7 把6中的食材一起倒入盛有蛋白霜的搅拌碗中，用橡胶刮刀快速搅拌均匀，注意避免蛋白霜消泡。
- 8 把蛋糕糊倒入模具中，轻轻摇晃一下，抹平。用手捧住模具在桌面上震两下，震出内部的大气泡，然后放入烤箱烘烤40分钟。
- 9 烤好后立刻倒置模具，扣在空的红酒瓶或调味料瓶上冷却。

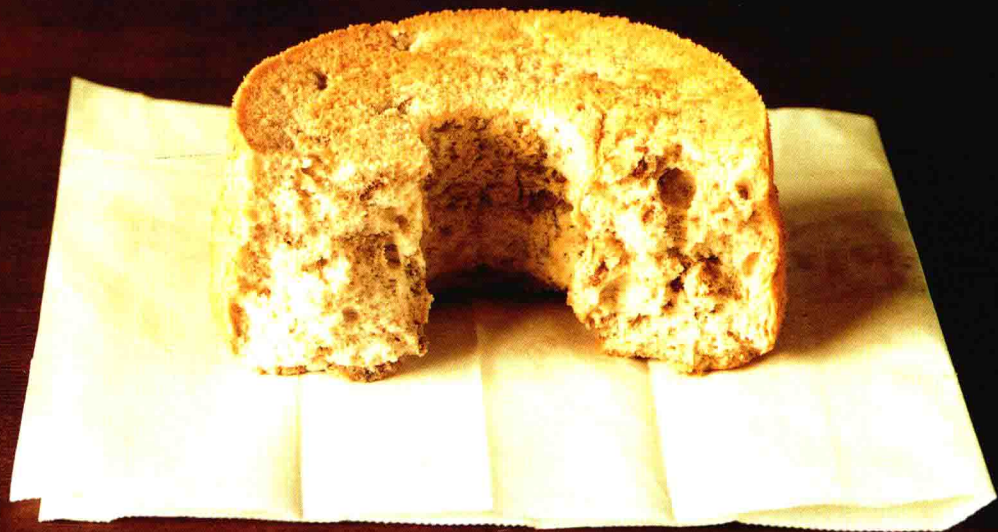
10 完全冷却之后，把脱模刀插入模具侧壁与蛋糕之间，取下模具外圈。用同样的方法分离蛋糕底部与模具底盘。



- 建议大家选用铝制或镀铝的铁制戚风模。模具内不必抹油，把蛋糕糊直接倒入模具中烘烤即可。用有不粘涂层的模具制作，烘烤时蛋糕糊不容易“长高”。不要选用这类模具。
- 最后改用手动打蛋器打发蛋白，使其纹理均匀清晰，让泡沫更加细腻。
- 混合蛋黄糊与蛋白霜时，注意观察颜色，不要留下蛋白霜块。有些戚风组织中存在空洞，就是因为蛋黄糊与蛋白霜没有完全拌匀。

巧克力摩卡戚风
香橙戚风





巧克力摩卡戚风

做这款戚风需要在咖啡蛋黄糊中加入切碎的巧克力，烤好的蛋糕有一种蕴含着成熟感的微苦味道。操作时要掌握好苦与甜两种口味的比例，用心来品味美食带给我们的好心情吧。

原料 (1个直径17厘米的戚风)

< 蛋黄糊 >

蛋黄	3 个
黄蔗糖	30 克
菜籽油	2 大匙
速溶咖啡	2 大匙
热水	1 大匙
水	适量
低筋面粉	70 克
< 蛋白霜 >	
蛋白	4 个
黄蔗糖	40 克
黑巧克力	30 克

准备

- 蛋白、面粉、烤箱的准备工作与香草戚风相同。
- 用热水冲泡速溶咖啡，然后加适量常温水，冲好的咖啡约 50 毫升。
- 把巧克力切成小块，取适量制作蛋黄糊用的低筋面粉，撒在巧克力中，抓匀。

做法

- 1 准备蛋黄糊。把蛋黄、黄蔗糖放入搅拌碗中，用打蛋器轻轻搅匀。
- 2 依次加入菜籽油和咖啡，搅拌均匀。
- 3 接下来的步骤与香草戚风第 3~6 步相同。
- 4 把 3 中的食材倒入蛋白霜中，用橡胶刮刀快速搅拌，注意避免蛋白霜消泡。快混合好时加入巧克力块，快速拌匀。
- 5 把蛋糕糊倒入模具中，放入烤箱烘烤 40 分钟。
- 6 烤好后立刻倒置冷却。待完全冷却后脱模。



如果希望口味更浓一些，可以少放一匙咖啡液，用咖啡利口酒代替。



这款戚风用的原料是获得公平交易认证^①的黑巧克力。其中不含乳制品，只用可和蔗糖蜜制作而成，成分天然，口味纯正。

① Fair trade, 一种产品认证体系，其目的是为了让人们辨别某一产品是否符合下列标准：环保、劳动人权以及第三世界的发展利益。

香橙戚风

我用的无农药香橙(日本柚, 也称罗汉橙)来自朋友的农庄。
这款戚风中加入了香橙的果皮和果肉, 橙香四溢。

原料 (1个直径17厘米的戚风)

< 蛋黄糊 >

蛋黄 3 个
甜菜糖 30 克
蜂蜜 1 小匙
菜籽油 2 大匙
香橙 2 个
低筋面粉 70 克

< 蛋白霜 >

蛋白 4 个
甜菜糖 40 克

准备

· 蛋白、面粉、烤箱的准备工作与香草戚风相同。
· 香橙削下表皮, 切碎, 挤出约 50 毫升果汁备用 (如果果汁不够, 可以加适量水)。

做法

- 1 准备蛋黄糊。把蛋黄、甜菜糖、香橙皮和蜂蜜倒入搅拌碗中, 用打蛋器轻轻混合。
- 2 依次加入菜籽油和香橙果汁, 搅拌均匀。
- 3 接下来的步骤与香草戚风第 3~6 步相同。
- 4 把 3 中的食材倒入盛放蛋白霜的搅拌碗中, 用橡胶刮刀快速搅拌、混合, 避免消泡。
- 5 把蛋糕糊倒入模具中, 放入烤箱烘烤 40 分钟。
- 6 烤好后立刻倒置冷却。待完全冷却后脱模。



如果错过了新鲜香橙大量上市的季节, 可以用市场上卖的香橙果汁代替。

香蕉戚风

香蕉口味的戚风一直人气十足。
蓬松的蛋糕中加入了松脆的核桃仁, 绝对是令人心情愉悦的美味。

原料 (1个直径17厘米的戚风)

< 蛋黄糊 >

蛋黄 3 个
甜菜糖 20 克
菜籽油 2 大匙
豆浆 1 大匙
香蕉 (成熟的) 150 克
低筋面粉 70 克

< 蛋白霜 >

蛋白 4 个
甜菜糖 30 克

核桃仁 20 克

准备

· 蛋白、面粉、烤箱的准备工作与香草戚风相同。
· 用叉背把香蕉轻轻压碎。
· 核桃仁切成小块。

做法

- 1 准备蛋黄糊。把蛋黄、甜菜糖倒入搅拌碗中, 用打蛋器轻轻混合。
- 2 依次加入菜籽油和豆浆, 搅拌均匀, 然后加入压成泥的香蕉。
- 3 接下来的步骤与香草戚风第 3~6 步相同。
- 4 把 3 中的食材倒入盛放蛋白霜的搅拌碗中, 用橡胶刮刀快速搅拌、混合, 注意避免消泡。大致混合均匀后, 加入核桃仁快速搅拌一下。
- 5 把蛋糕糊倒入模具中, 放入烤箱烘烤 40 分钟。
- 6 烤好后立刻倒置冷却。待完全冷却后脱模。



如果香蕉没有充分压碎, 做出来的戚风组织中就会有空洞。一定要注意。也可以用食品料理机处理香蕉。

