

中岛老师的烘焙教室

戚风蛋糕

不含黄油和奶油、低热量、尽情吃、长不胖

〔日〕中岛志保 著

爱整蛋糕滴欢 译

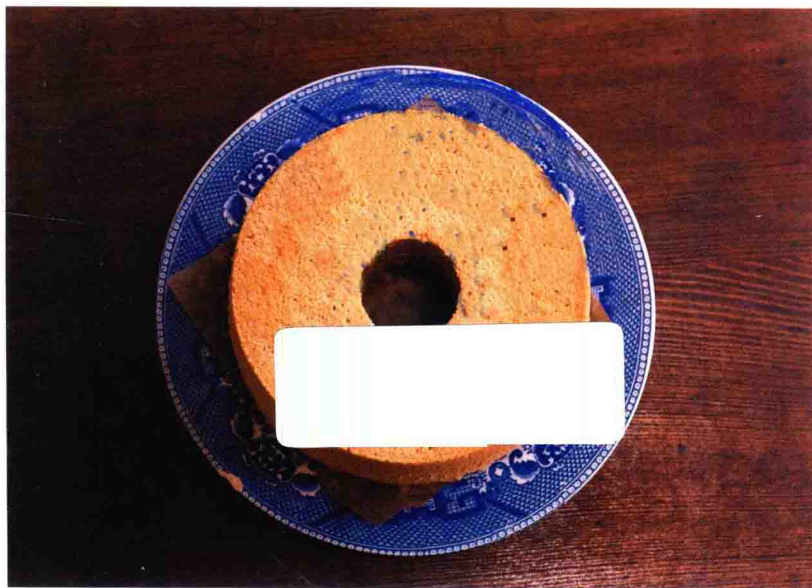


南海出版公司

中岛老师的烘焙教室

戚风蛋糕

〔日〕中岛志保 著 爱整蛋糕滴欢 译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

戚风蛋糕 / [日] 中岛志保著; 爱整蛋糕滴欢译.

—海口: 南海出版公司, 2014.2

(中岛老师的烘焙教室)

ISBN 978-7-5442-6914-8

I. ①戚… II. ①中…②爱… III. ①蛋糕—制作

IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第281522号

著作权合同登记号 图字: 30-2013-141

MAINICHI TABETAI GOHAN NO YOUNA CHIFFONCAKE NO HON

© SHIHO NAKASHIMA 2008

Originally published in Japan in 2008 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD.,

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., JAPAN.

All Rights Reserved.

戚风蛋糕

[日] 中岛志保 著

爱整蛋糕滴欢 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 段 然

内文制作 博远文化

印 刷 北京国彩印刷有限公司

开 本 889毫米×940毫米 1/16

印 张 5.5

字 数 65千

版 次 2014年2月第1版

2014年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-6914-8

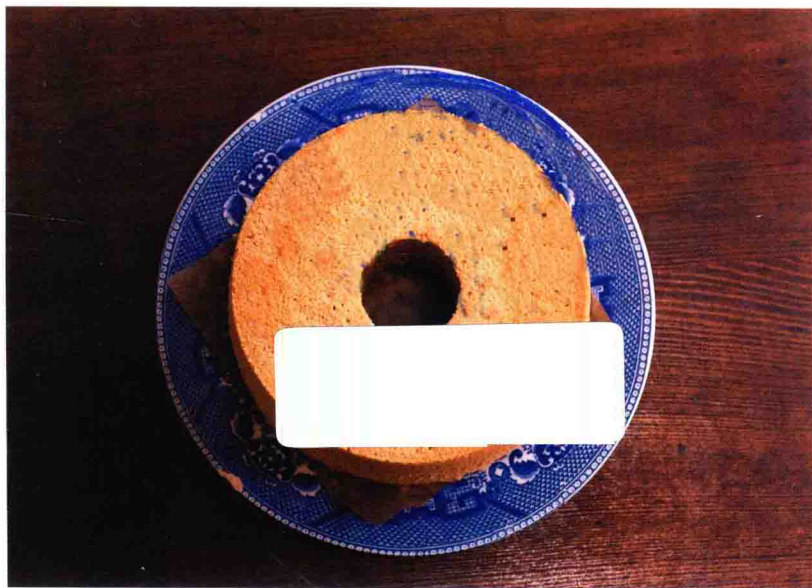
定 价 36.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

中岛老师的烘焙教室

戚风蛋糕

〔日〕中岛志保 著 爱整蛋糕滴欢 译



南海出版公司

目 录

像饭一样的戚风蛋糕 9

Part 1 基础戚风蛋糕

柔软 Q 弹的豆浆戚风 11

入口即化的柠檬戚风 15

快手巧克力戚风 17

沉甸甸的香蕉戚风 19

Part 2 各种口味的戚风蛋糕

粉红葡萄柚戚风 30

奶茶戚风 31

蜂蜜生姜戚风 32

胡萝卜椰蓉戚风 33

双层黑芝麻酱戚风 34

苹果枫糖浆戚风 35

南瓜核桃戚风 42

杏仁焦糖戚风 43

干果黑糖戚风 44

奶奶的草莓戚风 45

樱花红豆戚风 46

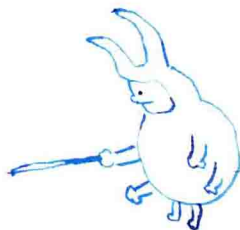
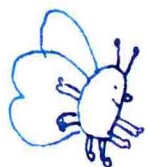
甜酒杏干戚风 47

莓果戚风 52

烤红薯戚风 53

梅酒戚风 53

玉米戚风 53



新经典文化有限公司

www.readinglife.com

出 品

没吃完的戚风蛋糕怎么办

戚风脆片 56

戚风布丁 57

朗姆巧克力球 58

萨瓦兰戚风 59

关于有机原料 20

怎样做出漂亮的戚风

(关于模具 / 切块方法 / 保存方法 / 包装诀窍 / 为什么蛋糕体中有空洞? / 为什么烤好的蛋糕上层很蓬松, 下层却没有膨胀起来?) 54

脱模方法 55

Part 3 各种特别的戚风蛋糕

草莓酱蛋糕卷 61

红茶蛋糕坯 & 杏果酱蛋糕卷 68

倍浓巧克力蛋糕卷 69

柚子蛋糕坯 & 豆沙馅蛋糕卷 70

红薯蛋糕卷 71

全麦戚风松饼 76

浆果麦芬 77

抹茶舒芙蕾蛋糕 78

豆腐奶油提拉米苏 79

原味长崎蛋糕 84

巧克力长崎蛋糕 85

橘子长崎蛋糕 86

咖啡长崎蛋糕 87

酒糟长崎蛋糕 87



关于本书

.1 大勺=15 毫升, 1 小勺=5 毫升。

. 请选用中等大小的鸡蛋。

. 使用燃气烤箱时, 请把配方中标注的烘烤温度降低 10℃。

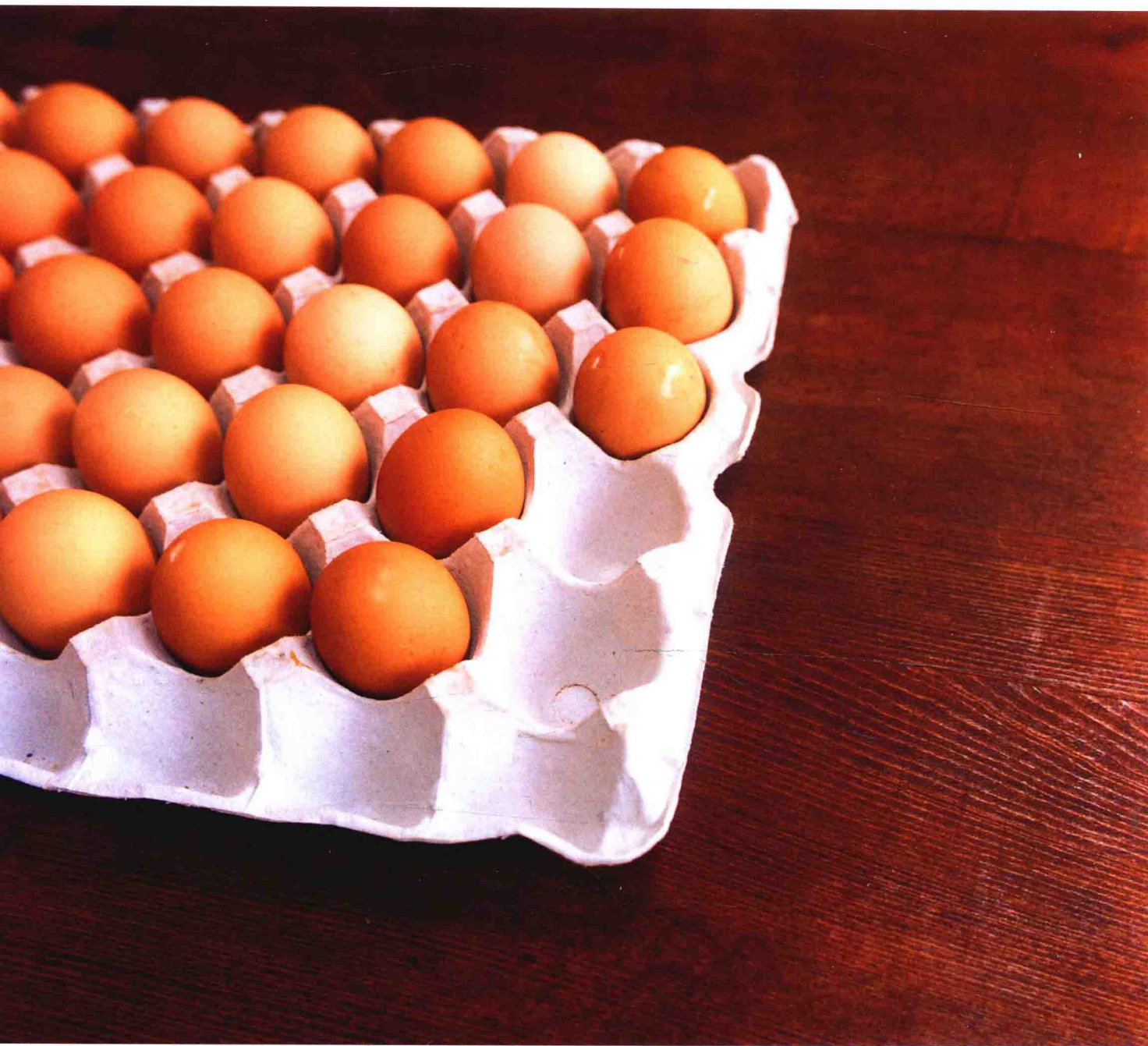
. 预热烤箱并设定好烘烤时间。烤箱种类、型号不同, 温度也存在偏差, 请以配方中标注的温度作为参考, 根据自家烤箱的性能合理调节。











像饭一样的戚风蛋糕

对我来说，戚风蛋糕就像一日三餐，总是近在手边，让人感觉轻松愉快，可以说是很日常的甜点。

面粉、鸡蛋、油、糖……我会选用家里现成的原料、应季的富有营养的食材，每天为家人和朋友烤戚风蛋糕。

送入烤箱后，蛋糕糊会自然地膨胀起来，柔软而有弹性，慢慢“长高”，甚至高出模具。或许我做的戚风与传统戚风的外形有些不同，但这些看起来非常随性的戚风蛋糕正是我的最爱。

蛋糕上半部分组织细腻、湿润，富有弹性；下半部分蓬松柔软，就像面包一样可以一点一点撕着吃，一下能撕下来长长的一条，这种细密而有韧性的组织最好吃了。

蛋糕体中有少许大气孔也无妨，压扁一点也没关系。每天都要做的甜点，我希望它们就这样自然随性、落落大方。

就像每天离不开烹饪一样，我的戚风蛋糕与生活融为一体。

中岛志保

Part 1 基础戚风蛋糕

我做的戚风整体口感很软糯，
特别是加入豆浆之后，蛋糕就变得更软、更湿润了。
做戚风蛋糕时，往往会剩一些蛋黄。
我也经常为剩余的蛋黄犯愁。
为了充分利用蛋黄和蛋白，同时烤出柔软、湿润的戚风，
我一直不断地尝试，最后总结出了可以用 4 个中等大小的鸡蛋完成的配方。

豆浆戚风



1 柔软Q弹的豆浆戚风

原料 (适用直径 17 厘米的戚风模)

【蛋黄糊】

低筋粉 80 克

黄蔗糖 30 克

蛋黄 4 个

豆浆 (原味或甜味均可) 50 毫升

菜籽油 2 大勺

【蛋白霜】

蛋白 4 个

黄蔗糖 40 克

0. 准备



分开蛋黄和蛋白，盛放在两个搅拌盆中。蛋白放入冰箱冷冻 10 分钟。烤箱预热至 170℃。

1. 准备蛋黄糊



蛋黄中加入黄蔗糖。



用打蛋器画圈搅拌。



倒入菜籽油。



充分搅拌。



倒入豆浆，用同样的手法搅拌。



从距离盆口 10 厘米高的位置筛入低筋粉 (这样可以使面粉中裹入大量空气，避免结块)。



用打蛋器搅拌至没有面粉颗粒。



2. 打发蛋白霜



把蛋白冷冻至周围开始结冰（用冷冻过的蛋白打出的蛋白霜更细腻）。



首先，用电动打蛋机把蛋白低速打散，然后调至高速。

* 用电动打蛋机画圈打发并时不时地将搅拌盆旋转 45 度。



蛋白变得雪白蓬松时，加入 1/3 的黄蔗糖。



充分搅拌均匀后，分两次加入剩余的黄蔗糖，继续打发。



蛋白泡沫变得细腻轻盈、如图一样蓬松柔软时，取下打蛋棒。



换用打蛋器（或打蛋棒）手动打发，使蛋白霜变得更加细腻。



提起打蛋器，如果蛋白霜拉起的尖角轻轻下弯，就说明打发好了。

3. 与蛋黄糊混合



在蛋黄糊中盛入一刮刀蛋白。



用打蛋器混合，直到看不到蛋白霜的痕迹（略有些消泡也无妨）。



将蛋黄糊全部倒进蛋白霜中。



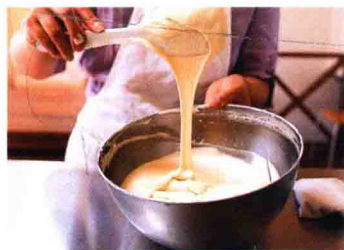
用橡胶刮刀轻快地从盆底向上翻拌。

* 边搅拌边不时地将搅拌盆旋转 45 度。



翻拌到几乎看不见蛋白霜块即可，蛋糕糊比预想的更有韧性，动作要快一些。

* 如果没有完全搅拌均匀，成品中很容易出现空洞。

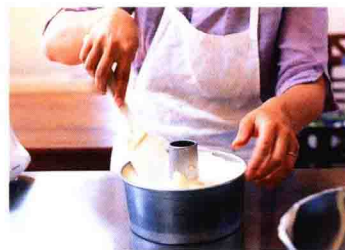


搅拌好的蛋糕糊就像黏稠的卡仕达酱。

4. 入模烘烤



从模具一侧倒入蛋糕糊。



用橡胶刮刀轻轻抹平表面。

* 在模具边缘抹上一些蛋糕糊可以帮助蛋糕更好地膨胀。



双手转动模具并在桌面上轻轻震一下，消去表面的大气泡。



烤箱预热至 170°C，烘烤 30 分钟。

5. 冷却



出炉后立刻把模具倒扣在细口瓶上冷却。

* 脱模方法请参照第 55 页。





在蛋糕糊中加点柠檬等酸味原料，成品的口感会变得像舒芙蕾^①一样，“啾”的一下入口即化。这款戚风口味清爽，罂粟籽^②独特的口感为它添了几分乐趣，非常受欢迎。

①souffle，舒芙蕾是法语的音译，是一种传统法式甜点，台湾称蛋奶酥，主要原料是鸡蛋、牛奶、面粉和黄油。
②在欧美，罂粟籽及其制品作为食品已有百年历史，主要用于制作面包、汉堡、酱料等。在中国，为避免出现安全问题，卫生部等政府部门要求罂粟籽仅可用于榨取食用油脂，不得在市场上销售或用于加工其他调味品。大家可以用紫苏籽、白芝麻代替。