



健康无添加的 酥软蛋糕

王森 主编

超详尽的蛋糕烘焙大全

玛芬蛋糕·重油蛋糕
分蛋式蛋糕·全蛋式蛋糕
芝士蛋糕·泡芙蛋糕
乳酪蛋糕·米蛋糕·蒸蛋糕

★ 更健康的蛋糕制作方法
营养/美味/无添加

★ 更详细的蛋糕制作过程
分步详解 一次成功



拍图片，看视频！

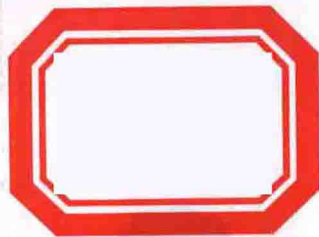
率先引进图像识别技术，
带给您最生动的“悦”读体验！

烘焙大师最温情细腻之作
只为怀念妈妈的味道



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



健康无添加的 酥软蛋糕

亚洲烘焙大师 王森 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

健康无添加的酥软蛋糕 / 王森主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2013.11 (妈妈手工坊)

ISBN 978-7-5436-9854-3

I. ①健… II. ①王… III. ①蛋糕—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第267244号



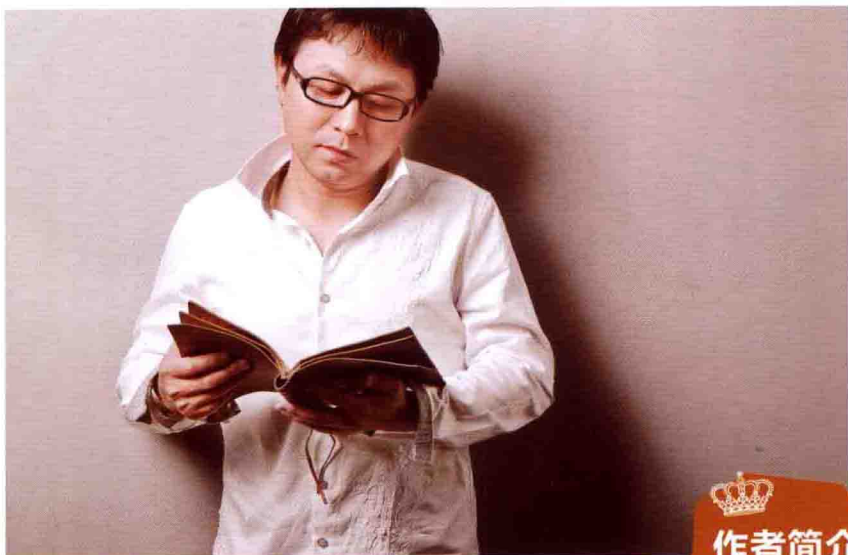
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 健康无添加的酥软蛋糕 |
| 主 编 | 王 森 |
| 副 主 编 | 张 婷 |
| 参编人员 | 孙安廷 尹长英 周建强 顾碧清 韩 磊
杨 玲 武 磊 王启路 陶 李 |
| 摄 影 | 苏 君 王 森 |
| 摄 像 | 苏 君 |
| 文字校对 | 邹 凡 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (传真) 68068026 |
| 策划编辑 | 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 田 磊 |
| 装帧设计 | 毕晓郁 宋修仪 |
| 照 排 | 青岛艺鑫制版印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛嘉宝印刷包装有限公司 |
| 出版日期 | 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开 (710mm × 1010mm) |
| 印 张 | 12 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-9854-3 |
| 定 价 | 38.00元 |

编校质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类



作者简介

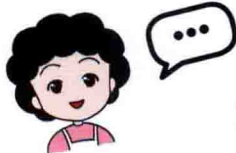
王森，西式糕点技术研发者，立志让更多的人学会西点这项手艺。作为中国第一家专业西点学校的创办人，他将西点技术最大化地运用到了市场。他把电影《查理与巧克力梦工厂》的场景用巧克力真实地表现，他可以用面包做出巴黎埃菲尔铁塔，他可以用糖果再现影视中主角的形象，他开创了世界上首个面包音乐剧场，他是中国首个西点、糖果时装发布会的设计者。他让西点不仅停留在吃的层面，而且把西点提升到了欣赏及收藏的更高层次。

他已从事西点技术研发20年，教学培养了数万名学员，学员来自亚洲各地。自2000年创立王森西点学校以来，他和他的团队致力于传播西点技术，帮助更多人认识西点，寻找制作西点的乐趣，从而获得幸福。作为西点研发专家，他著有《简单温馨蛋糕裱花》《十二生肖蛋糕裱花》《甜蜜浪漫手工巧克力》《时尚前卫分子美食》《蛋糕裱花大全》《超人气，易上手——炫酷冰饮·冰点·冰激凌》《浓情蜜意花式咖啡》等几十本专业书籍及光盘。他善于创新，才思敏捷，设计并创造了中国第一个巧克力梦公园，这个创意让更多的家庭爱好者认识到了西点的无限魔力。

孙安廷，本书主要编写者，1997年加入王森团队，从事饼干、面包、蛋糕的研究与开发工作。



preface



美味蛋糕，美味人生

还记得好莱坞明星们开派对时，琳琅满目、各种各样的蛋糕吗？时尚、摩登、可爱、小巧，个个造型漂亮，梦幻华丽，让你轻易坠入甜点的诱惑世界。

每个人心中都藏有一个长不大的孩子，从这个角度来说，每个人都是彼得·潘。只不过有些人把这份童心牢牢锁住，有些人肆无忌惮地表露他们的可爱与欢笑。

童年，朦胧而美好，且再也回不去了。而一个个可爱的蛋糕，能帮我们找回童年的心情，营造出童心的氛围，唤回心中藏在角落里的记忆。

在蛋糕的世界里，可以与蜡笔小新共舞，可以与加菲猫一起游玩，也可以和樱桃小丸子倾诉心中的秘密……蛋糕，可爱而精致，宛如一个个精灵，相信她们可以轻易唤回你童年里记忆深处的味道。

本书将带你走进蛋糕的世界，在这本书里，我们准备了近百款蛋糕与你一同分享。我们倡导的理念“健康无添加”。书中介绍的所有蛋糕，均没有任何色素等食品添加剂，所用的原材料也都是健康的、自然的，自己购买，自己制作。在这个绿色纯天然的世界里，你可以寻回童年的温暖，找回丢失已久的童心。在蛋糕的王国里，你会发现，幸福原来如此简单。



CONTENTS 妈妈蛋糕坊 款款都美味



制作蛋糕 从这里开始

Part 1

p12 蛋糕的分类

p15 制作蛋糕之材料篇

p14 制作蛋糕之工具篇

p19 制作蛋糕妈妈支招儿

★ 带  标志的蛋糕，可以用手机亿拍软件拍图片观看视频或扫描附录中的二维码观看制作视频



玛芬蛋糕

Part 2

p22 1.玛芬蛋糕的特点

p22 2.玛芬蛋糕的质量标准

p22 3.玛芬蛋糕的制作秘诀

p23 4.黄油的打发方法



p24 原味玛芬蛋糕



p26 柠檬玛芬蛋糕



p28 巧克力玛芬蛋糕



p30  香蕉玛芬蛋糕



p32 南瓜玛芬蛋糕



p34 抹茶玛芬蛋糕



p36 咖啡玛芬蛋糕



p38 乌梅玛芬蛋糕



p40  蓝莓玛芬蛋糕



分蛋式 蛋糕

Part 3

p42 1.蛋白的打发方法

p42 2.蛋白打发的关键点

p43 3.打发蛋白妈妈支招儿

p43 4.分蛋式蛋糕面糊的制作方法



p44 白豆沙蛋糕



p46 法式杏仁花生蛋糕



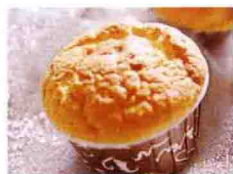
p48 黑芝麻慕斯蛋糕



p50 红糖麻薯蛋糕



p52 朗姆酒葡萄蛋糕



p54 蔓越莓蛋糕



p56 南瓜黑豆蛋糕



p58 香橙蛋糕



p60 杏仁抹茶蛋糕



p62 原味鲜奶油蛋糕



p64 椰奶蛋糕



全蛋式 蛋糕

Part 4

p66 1. 全蛋的打发方法

p66 2. 全蛋打发Q&A

p67 3. 鲜奶油的打发方法

p67 4. 奶油打发的三种程度



p68 马德里姜味蛋糕



p70 咖啡贝壳蛋糕



p72 柠檬玛德莲蛋糕



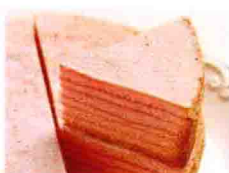
p74 熔岩巧克力蛋糕



p76 白色布朗尼



p78 金砖费南雪



p80 起司草莓千层蛋糕



p82 蜂蜜千层蛋糕卷



p84 蓝莓枫糖蛋糕



p86 木莓天鹅蛋糕



p88 姜泥蛋糕球





重油蛋糕

Part 5

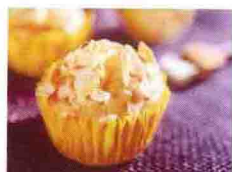
- p90 1.重油蛋糕的特点
- p90 2.重油蛋糕面糊的搅拌方法
- p91 3.重油蛋糕制作Q&A



p92 花生巧克力蛋糕



p94 橙香卡特卡蛋糕



p96 视频 蜂蜜蛋糕



p98 视频 核桃布朗尼



p100 酒渍水果蛋糕



p102 视频 蓝莓蛋糕



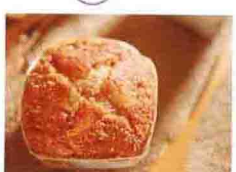
p104 马德莲蛋糕



p106 南瓜蛋糕



p108 柠檬蛋糕



p110 胚芽蛋糕



p112 视频 水果蜜饯蛋糕



p114 提子磅蛋糕



p116 杏仁粉蛋糕



p118 视频 杏仁蛋糕



p120 樱桃蛋糕



p122 榛子杏仁蛋糕



p124 香橙磅蛋糕



p126 坚果提子磅蛋糕



p128 坚果重油蛋糕



p130 重油芝士蛋糕



p132 蔓越莓磅蛋糕



p134 雪梨磅蛋糕



p136 柠檬重油蛋糕



p138 巧克力布朗尼



p140 银珠香草蛋糕



p142 蓝莓心形磅蛋糕



其他蛋糕

Part 6

- p144 1.芝士蛋糕
- p144 2.泡芙蛋糕
- p144 3.乳酪蛋糕
- p145 4.蒸蛋糕

芝士蛋糕



p146 芝士棒



p148 原味起司蛋糕



p150 抹茶红豆起司



p152 咖啡起司蛋糕



p154 卡士达泡芙蛋糕



p156 焦糖泡芙蛋糕



p158 泡芙水果蛋糕卷



p160 草莓乳酪蛋糕



162 海绵大理石米蛋糕



p164 蜂蜜海绵米蛋糕



p166 奶油米蛋糕



p168 健康米蛋糕



p170 坚果养生米蛋糕



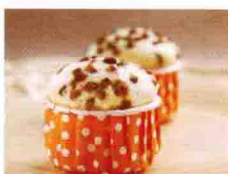
p172 巧克力米蛋糕



p174 松子南瓜米蛋糕



p176 蒸牛奶蛋糕



p178 绿豆蒸糕



p180 芝麻蒸糕



p182 视频 乳酪蒸蛋糕



p184 米粉红豆蒸蛋糕



p186 南瓜蒸糕



p188 黑糖蒸蛋糕





健康无添加的 酥软蛋糕

王森 主编

超详尽的蛋糕烘焙大全

玛芬蛋糕·重油蛋糕
分蛋式蛋糕·全蛋式蛋糕
芝士蛋糕·泡芙蛋糕
乳酪蛋糕·米蛋糕·蒸蛋糕

★ 更健康的蛋糕制作方法
营养/美味/无添加

★ 更详细的蛋糕制作过程
分步详解 一次成功



拍图片，看视频！

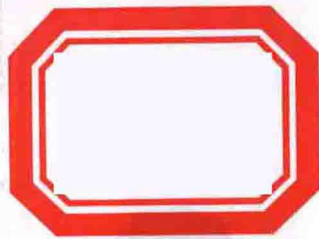
率先引进图像识别技术，
带给您最生动的“悦”读体验！

烘焙大师最温情细腻之作
只为怀念妈妈的味道



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



健康无添加的 酥软蛋糕

亚洲烘焙大师 王森 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

健康无添加的酥软蛋糕 / 王森主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2013.11 (妈妈手工坊)

ISBN 978-7-5436-9854-3

I. ①健… II. ①王… III. ①蛋糕—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第267244号



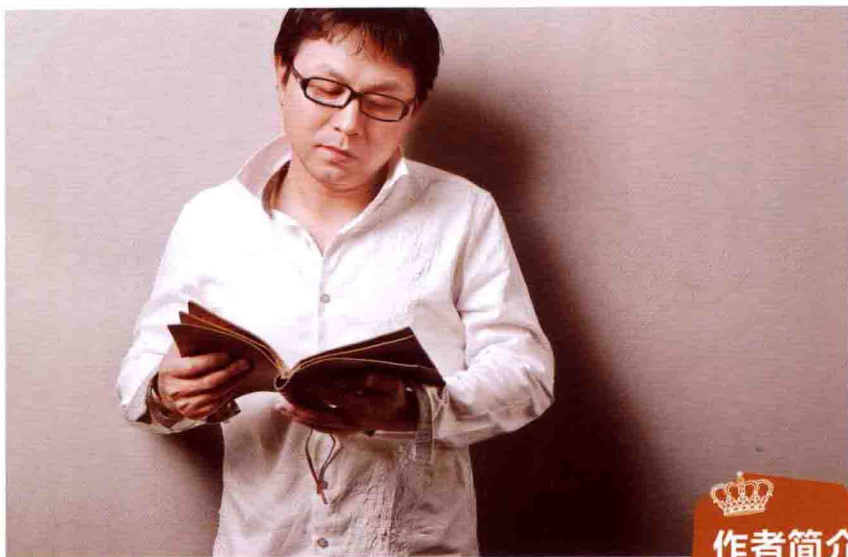
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 健康无添加的酥软蛋糕 |
| 主 编 | 王 森 |
| 副 主 编 | 张 婷 |
| 参编人员 | 孙安廷 尹长英 周建强 顾碧清 韩 磊
杨 玲 武 磊 王启路 陶 李 |
| 摄 影 | 苏 君 王 森 |
| 摄 像 | 苏 君 |
| 文字校对 | 邹 凡 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (传真) 68068026 |
| 策划编辑 | 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 田 磊 |
| 装帧设计 | 毕晓郁 宋修仪 |
| 照 排 | 青岛艺鑫制版印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛嘉宝印刷包装有限公司 |
| 出版日期 | 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开 (710mm × 1010mm) |
| 印 张 | 12 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-9854-3 |
| 定 价 | 38.00元 |

编校质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类



作者简介

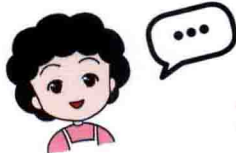
王森，西式糕点技术研发者，立志让更多的人学会西点这项手艺。作为中国第一家专业西点学校的创办人，他将西点技术最大化地运用到了市场。他把电影《查理与巧克力梦工厂》的场景用巧克力真实地表现，他可以用面包做出巴黎埃菲尔铁塔，他可以用糖果再现影视中主角的形象，他开创了世界上首个面包音乐剧场，他是中国首个西点、糖果时装发布会的设计者。他让西点不仅停留在吃的层面，而且把西点提升到了欣赏及收藏的更高层次。

他已从事西点技术研发20年，教学培养了数万名学员，学员来自亚洲各地。自2000年创立王森西点学校以来，他和他的团队致力于传播西点技术，帮助更多人认识西点，寻找制作西点的乐趣，从而获得幸福。作为西点研发专家，他著有《简单温馨蛋糕裱花》《十二生肖蛋糕裱花》《甜蜜浪漫手工巧克力》《时尚前卫分子美食》《蛋糕裱花大全》《超人气，易上手——炫酷冰饮·冰点·冰激凌》《浓情蜜意花式咖啡》等几十本专业书籍及光盘。他善于创新，才思敏捷，设计并创造了中国第一个巧克力梦公园，这个创意让更多的家庭爱好者认识到了西点的无限魔力。

孙安廷，本书主要编写者，1997年加入王森团队，从事饼干、面包、蛋糕的研究与开发工作。



preface



美味蛋糕，美味人生

还记得好莱坞明星们开派对时，琳琅满目、各种各样的蛋糕吗？时尚、摩登、可爱、小巧，个个造型漂亮，梦幻华丽，让你轻易坠入甜点的诱惑世界。

每个人心中都藏有一个长不大的孩子，从这个角度来说，每个人都是彼得·潘。只不过有些人把这份童心牢牢锁住，有些人肆无忌惮地表露他们的可爱与欢笑。

童年，朦胧而美好，且再也回不去了。而一个个可爱的蛋糕，能帮我们找回童年的心情，营造出童心的氛围，唤回心中藏在角落里的记忆。

在蛋糕的世界里，可以与蜡笔小新共舞，可以与加菲猫一起游玩，也可以和樱桃小丸子倾诉心中的秘密……蛋糕，可爱而精致，宛如一个个精灵，相信她们可以轻易唤回你童年里记忆深处的味道。

本书将带你走进蛋糕的世界，在这本书里，我们准备了近百款蛋糕与你一同分享。我们倡导的理念“健康无添加”。书中介绍的所有蛋糕，均没有任何色素等食品添加剂，所用的原材料也都是健康的、自然的，自己购买，自己制作。在这个绿色纯天然的世界里，你可以寻回童年的温暖，找回丢失已久的童心。在蛋糕的王国里，你会发现，幸福原来如此简单。



CONTENTS 妈妈蛋糕坊 款款都美味



制作蛋糕 从这里开始

Part 1

p12 蛋糕的分类

p15 制作蛋糕之材料篇

p14 制作蛋糕之工具篇

p19 制作蛋糕妈妈支招儿

★ 带  标志的蛋糕，可以用手机亿拍软件拍图片观看视频或扫描附录中的二维码观看制作视频



玛芬蛋糕

Part 2

p22 1.玛芬蛋糕的特点

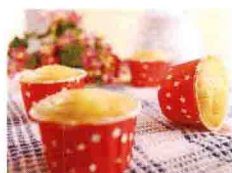
p22 2.玛芬蛋糕的质量标准

p22 3.玛芬蛋糕的制作秘诀

p23 4.黄油的打发方法



p24 原味玛芬蛋糕



p26 柠檬玛芬蛋糕



p28 巧克力玛芬蛋糕



p30  香蕉玛芬蛋糕



p32 南瓜玛芬蛋糕



p34 抹茶玛芬蛋糕



p36 咖啡玛芬蛋糕



p38 乌梅玛芬蛋糕



p40  蓝莓玛芬蛋糕



分蛋式 蛋糕

Part 3

p42 1.蛋白的打发方法

p42 2.蛋白打发的关键点

p43 3.打发蛋白妈妈支招儿

p43 4.分蛋式蛋糕面糊的制作方法



p44 白豆沙蛋糕



p46 法式杏仁花生蛋糕



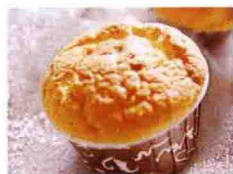
p48 黑芝麻慕斯蛋糕



p50 红糖麻薯蛋糕



p52 朗姆酒葡萄蛋糕



p54 蔓越莓蛋糕



p56 南瓜黑豆蛋糕



p58 香橙蛋糕



p60 杏仁抹茶蛋糕



p62 原味鲜奶油蛋糕



p64 椰奶蛋糕



全蛋式 蛋糕

Part 4

- p66 1. 全蛋的打发方法
- p66 2. 全蛋打发Q&A
- p67 3. 鲜奶油的打发方法
- p67 4. 奶油打发的三种程度



p68 马德里姜味蛋糕



p70 咖啡贝壳蛋糕



p72 柠檬玛德莲蛋糕



p74 熔岩巧克力蛋糕



p76 白色布朗尼



p78 金砖费南雪



p80 起司草莓千层蛋糕



p82 蜂蜜千层蛋糕卷



p84 蓝莓枫糖蛋糕



p86 木莓天鹅蛋糕



p88 姜泥蛋糕球

