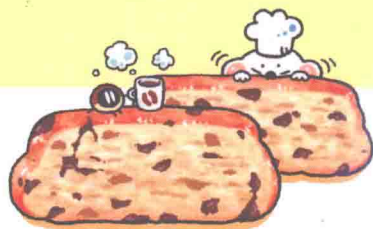


平底锅达人的 56道原创面包 和蛋糕

用家里随手可见的
材料即可制作

(日) Boku 著
张岚 译

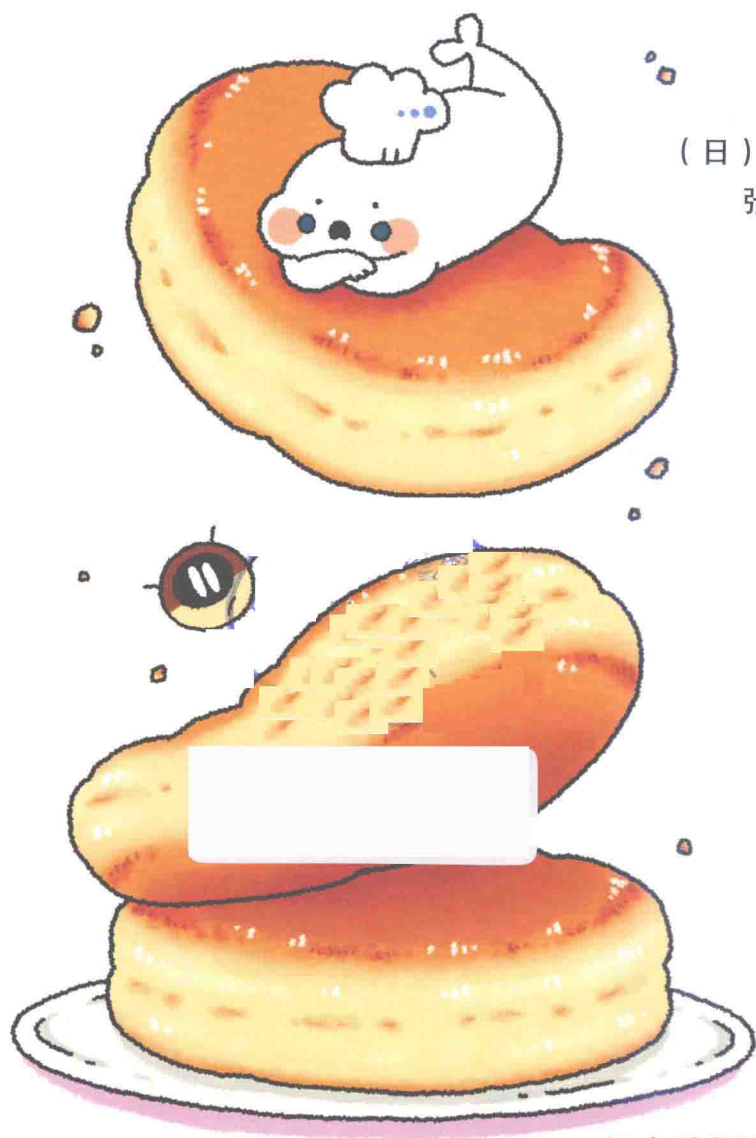


辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

平底锅达人的

56道原创面包和蛋糕

用家里随手可见的材料即可制作



(日) Boku 著
张 岚 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳



Original Japanese title: BOKU NO OYATSU~ouchi ni aru mono de tsukureru pan to okashi 56 recipe

Copyright ©boku 2014

Original Japanese edition published by Wani Books Co.,Ltd.

Through The English Agency (Japan) Ltd. And Eric Yang Agency

© 2015, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由Wani Books Co.,Ltd.授权辽宁科学技术出版社在中国出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2014第165号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

平底锅达人的56道原创面包和蛋糕: 用家里随手可见的材料即可制作 / (日) Boku著; 张岚译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5381-9257-5

I. ①平… II. ①B… ②张… III. ①面包—制作 ②糕点—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第112788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29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁一诺广告印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 6

字 数: 100千字

出版时间: 2015年7月第1版

印刷时间: 2015年7月第1次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李淑敏



书 号: ISBN 978-7-5381-9257-5

定 价: 28.00元



目录



- 2 前言
- 3 登场人物介绍
- 6 制作食谱之前

1 章 蓬蓬松松！黏黏糯糯！面包的食谱

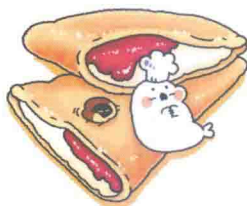
- 8 绵软黏糯的薄煎饼
- 10 梦中的厚煎饼
- 12 脆脆香香的法国吐司
- 14 面包的替代品美味法国吐司
- 16 简单自制的煎锅面包
- 18 煎锅！完全无须酵母菌！柔软的百吉饼
- 20 简洁易懂的煎锅自制松脆英国司康饼
- 22 煎锅自制酥脆、柔软的华夫饼
- 24 煎锅自制黏黏糯糯的奶酪蒸糕
- 26 随性煎锅披萨
- 28 蘸着吃好吃！涂上去美味！面包的最佳拍档食谱



- 30 **COLUMN 1** 迅速成形的吐司食谱

2 章 香香脆脆！蓬松柔软！粉类点心

- 32 3分钟出炉的马克杯蛋糕
- 34 只需要搅拌再煮煮！香香软软的！香蕉蛋糕
- 36 了不起呀～电饭煲！
- 38 微波炉3分钟酥脆曲奇
- 40 煎锅香脆意式脆饼（Biscotti）
- 42 塑料袋与煎锅的完美结合菠萝包风味的软饼干
- 44 香香脆脆！脆心巧克力
- 46 微波炉烤出的香脆美味吐司干
- 48 半解冻时最美味的冰淇淋可丽饼





- 50 煎锅法式夹心巧克力蛋糕
- 52 只需两种材料即可完成的巧克力蛋糕
- 54 煎锅自制松软无比的戚风蛋糕杯
- 56 煎锅简单制作德国年轮蛋糕

- 58 **COLUMN 2** 让食谱成功的秘诀第一篇

3章 清凉美味！固化点心

- 60 绵绵软软手工打造的棉花糖
- 62 棉花糖甜点巧克力慕斯蛋糕
- 64 浓厚！香草冰淇淋！
- 66 静置一夜的速成酸奶奶酪
- 68 制作布丁！明胶做的布丁
- 70 了不起的果胶！水果布丁
- 72 明胶简单自制的茼蒿三品食谱
- 74 那些年令人怀念的牛奶寒天



- 76 **COLUMN 3** 让食谱成功的秘诀第二篇

4章 晶莹剔透！日式小吃

- 78 制作铜锣烧！
- 80 健康美味的豆腐冰
- 82 柔软蓬松的白玉丸子
- 84 晶莹剔透的日式果子蕨菜年糕
- 86 香脆！甜心！非油炸红薯
- 88 黏黏糯糯的年糕食谱
- 90 煎锅自制香脆大豆粉曲奇
- 92 煎锅自制的蓬松版卡斯特拉

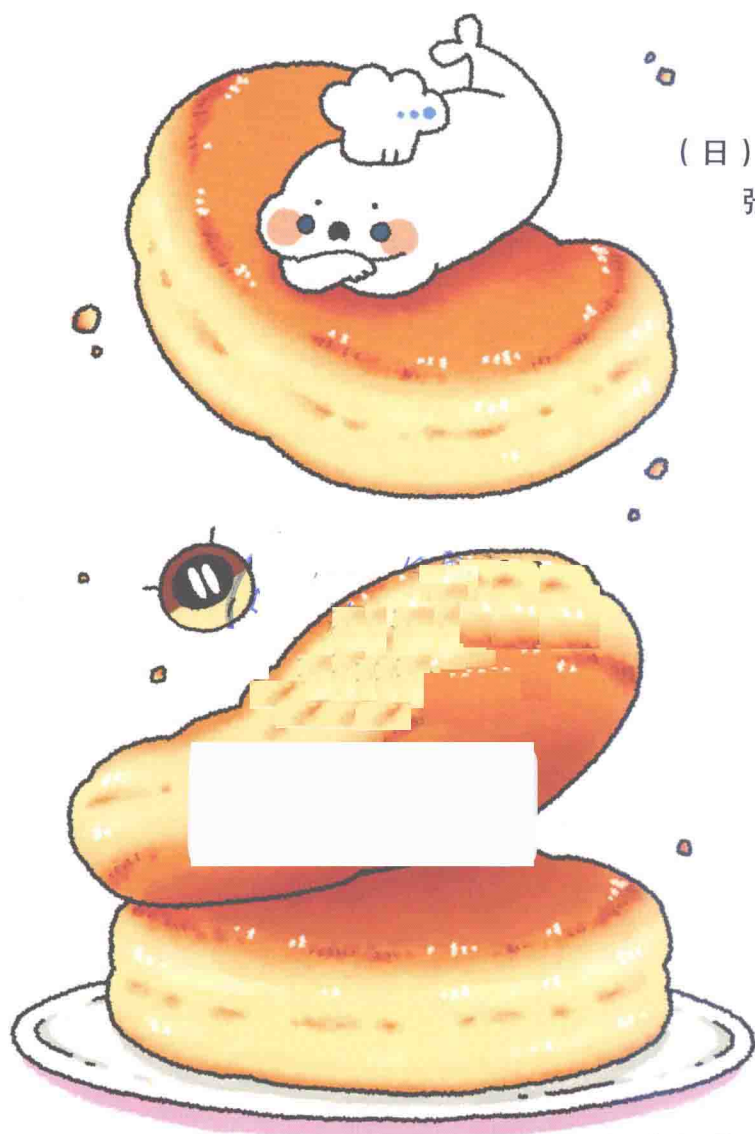


- 94 Q&A专栏

平底锅达人的

56道原创面包和蛋糕

用家里随手可见的材料即可制作



(日) Boku 著
张 岚 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳





前言

大家好！初次见面。是我啦。

在此，诚挚地感谢各位能够选择我这本书。

从2013年8月左右开始，我在Twitter里上传了食谱的图片，算起来也已历经了好久……

没想到，真的能够出版成书的形式啦！（欢呼～！）

这都是承蒙众多读者朋友们通过网络给予我大力支持的结果。真的非常感谢大家！

我们在美食店里买到的食物当然都很美味，但是如果可以亲身体验烹调制作的过程，品尝到可以温暖治愈我们心灵的美食的话，那才能由衷地感受到来自内心深处的愉悦。

登场人物介绍

马沼先生

使用棉花糖制作出来的

海豹男孩儿。

喜欢浮在咖啡上。

摸上去非常绵软。



卡斯特拉

我是这本书的笔者——

卡斯特拉。

因为非常喜欢卡斯特拉这种海绵蛋糕，

每天都吃的结果就是，真的变成了

卡斯特拉。





目录



- 2 前言
- 3 登场人物介绍
- 6 制作食谱之前

1 章 蓬蓬松松！黏黏糯糯！面包的食谱

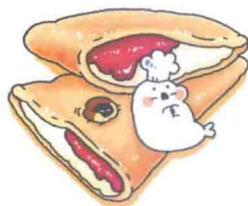
- 8 绵软黏糯的薄煎饼
- 10 梦中的厚煎饼
- 12 脆脆香香的法国吐司
- 14 面包的替代品美味法国吐司
- 16 简单自制的煎锅面包
- 18 煎锅！完全无须酵母菌！柔软的百吉饼
- 20 简洁易懂的煎锅自制松脆英国司康饼
- 22 煎锅自制酥脆、柔软的华夫饼
- 24 煎锅自制黏黏糯糯的奶酪蒸糕
- 26 随性煎锅披萨
- 28 蘸着吃好吃！涂上去美味！面包的最佳拍档食谱



- 30 **COLUMN 1** 迅速成形的吐司食谱

2 章 香香脆脆！蓬松柔软！粉类点心

- 32 3分钟出炉的马克杯蛋糕
- 34 只需要搅拌再煮煮！香香软软的！香蕉蛋糕
- 36 了不起呀～电饭煲！
- 38 微波炉3分钟酥脆曲奇
- 40 煎锅香脆意式脆饼（Biscotti）
- 42 塑料袋与煎锅的完美结合菠萝包风味的软饼干
- 44 香香脆脆！脆心巧克力
- 46 微波炉烤出的香脆美味吐司干
- 48 半解冻时最美味的冰淇淋可丽饼





- 50 煎锅法式夹心巧克力蛋糕
- 52 只需两种材料即可完成的巧克力蛋糕
- 54 煎锅自制松软无比的戚风蛋糕杯
- 56 煎锅简单制作德国年轮蛋糕

58 **COLUMN 2** 让食谱成功的秘诀第一篇

3章 清凉美味！固化点心

- 60 绵绵软软手工打造的棉花糖
- 62 棉花糖甜点巧克力慕斯蛋糕
- 64 浓厚！香草冰淇淋！
- 66 静置一夜的速成酸奶奶酪
- 68 制作布丁！明胶做的布丁
- 70 了不起的果胶！水果布丁
- 72 明胶简单自制的茼蒿三品食谱
- 74 那些年令人怀念的牛奶寒天



76 **COLUMN 3** 让食谱成功的秘诀第二篇

4章 晶莹剔透！日式小吃

- 78 制作铜锣烧！
- 80 健康美味的豆腐冰
- 82 柔软蓬松的白玉丸子
- 84 晶莹剔透的日式果子蕨菜年糕
- 86 香脆！甜心！非油炸红薯
- 88 黏黏糯糯的年糕食谱
- 90 煎锅自制香脆大豆粉曲奇
- 92 煎锅自制的蓬松版卡斯特拉



94 Q&A专栏

制作食谱之前



蓬蓬松松！黏黏糯糯！

1 章 面包的食谱

从非常受欢迎的薄煎饼和法国吐司，到百吉饼和司康饼等固定招牌面包都有介绍！



绵软黏糯的 薄煎饼

正如宣传广告照片中的薄煎饼，只要花些工夫就可以
简单完成哦！

- 材料** ■ 牛奶…100ml
(2人份) ■ 柠檬汁…1小勺
■ 鸡蛋…1个
■ 酸奶…3大勺(45g)
■ 低筋面粉…200g

■ 热煎饼粉200g可以使用
以下材料代替

- 低筋面粉…160g
■ 土豆淀粉…15g
■ 泡打粉…5g
■ 砂糖…20g



- 8
.....
1 将牛奶加入杯中，微波炉加热30秒！然后加入柠檬汁，使用汤匙搅拌后边分离边冷却。



- 2 在碗中加入1与鸡蛋、酸奶，使用搅拌器细细搅拌，将煎饼粉小心地投进去。



- 3** 使用打蛋器反复搅拌10~15次。将面饼划入到煎锅中，小火烧至3分钟，咕嘟咕嘟冒出小泡泡之后，翻面再烧2分钟。



小贴士！

将小小的薄煎饼重叠起来
配上果酱可以色彩缤纷哦！ 其中加入喜欢的食材
混合式薄煎饼

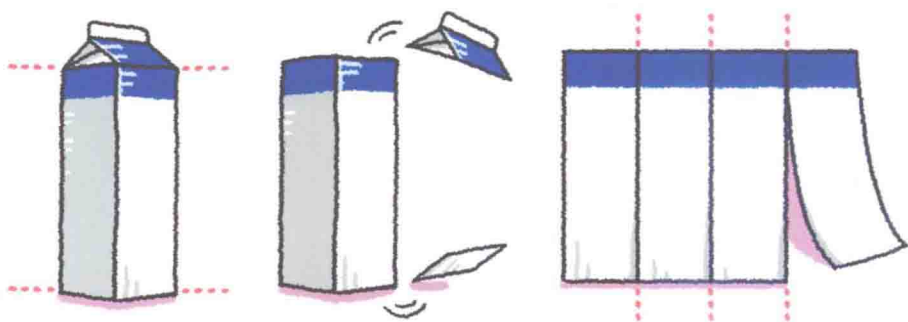


梦中的 厚煎饼

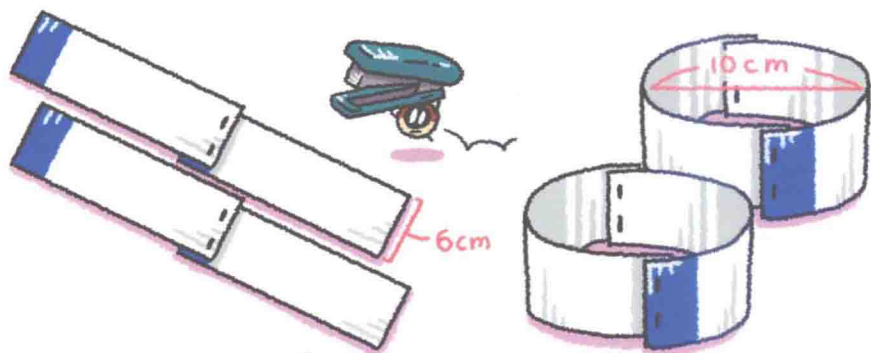
使用牛奶盒制作的模型，自制出梦寐以求的煎饼塔哦！

●牛奶盒模型的制作方法

- 1 在牛奶盒上下的折线处剪开，身体部分分为4份。



- 2 制作成每张宽度为6cm的卡片，使用订书钉连接起2张，围成直径10cm的圈状。同样方法制作2个模型！



牛奶盒模型就这样
完成啦！



吃



哇~！

●厚煎饼的制作方法

材料

(2人份)

- 牛奶…100ml
- 柠檬汁…1小勺
- 鸡蛋…1个
- 酸奶…3大勺 (45g)
- 热煎饼粉…200g

*热煎饼粉200g可以使用以下材料代替

- 低筋面粉…160g
- 土豆淀粉…15g
- 泡打粉…5g
- 砂糖…20g



- 1 参考P8、P9的做法，制作成煎饼的面饼。在模型的内壁涂上薄薄的黄油（分量外），放入煎锅中，将面饼倒入模型的2/3。



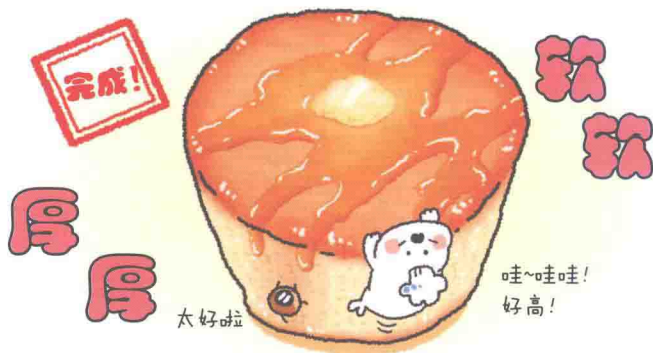
黄油越多越好哦~!

内侧贴上烘焙用纸也可以烧得很好!



- 2 盖上盖子用微小火烧15分钟，每个模型反复进行。再烧10~15分钟，用竹签刺入面饼，拔出来时不黏面糊视为完成!

11
.....



创作煎饼



抹茶粉8g
+
豆沙·淡奶油
(冰镇也很美味)



巧克力屑
+
香蕉·淡奶油
(巧克力酱也很美味)

小贴士!

脆脆香香的 法国吐司

只需要将面包充分浸泡到鸡蛋液中1日，即可以变身美味超群的法国吐司！

材料 ■厚面包片…2片
(2人份) (厚度约3cm)
■黄油…适量

A 鸡蛋…2个
牛奶…200ml
砂糖…20g
香草精…适量



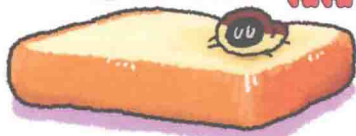
12

1 将厚面包片分别分为两半，共4片，每两片装入密封袋中。

面包片的边边可以切掉也可以保留。

面包片的边边也可以变得很柔软，所以保留边边也可以很美味！

蓬蓬 松松



如果没有密封式保存袋，也可以使用盒子代替。



2 在碗中加入A并搅拌，分两次注入密封式保存袋中，排出空气。放入冰箱冷藏保存24小时。



根据个人喜好少量加入朗姆酒也很好吃！

白兰地也很合适哦~

经过12小时，翻一次面。

