

No oven Baking

[韩]朴炫珍 / 著
盛 辉 王志国 / 译

我爱 做糕点!

韩国**2800**万人次阅读验证
1500幅步骤图全程详解
家用厨具制作**160**种糕点

北京科学技术出版社

我爱 做糕点!

〔韩〕朴炫珍 / 著
盛 辉 王志国 / 译



“NO 오븐 베이킹의 모든 것 공지의 착한 베이킹” by Park hyun-jin

Copyright © 2008 Mentorpress

All rights reserved.

Original Korean edition published by Mentorpress

The Simplified Chinese Language edition © 2015 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

The Simplified Chinese translation rights arranged with Mentorpress through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号 图字: 01-2014-1072

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱做糕点! / (韩) 朴炫珍著; 盛辉, 王志国译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5304-7784-7

I. ①我… II. ①朴… ②盛… ③王… III. ①烘焙—糕点加工 IV. ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 101814 号

我爱做糕点!

作 者: [韩] 朴炫珍

译 者: 盛 辉 王志国

策划编辑: 崔晓燕

责任编辑: 代 艳

责任印制: 张 良

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 13

版 次: 2015年9月第1版

印 次: 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-7784-7 / T·820

定价: 39.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



卷首语

烘焙的幸福

From Author

大家好，我是豆荚。

以前我都是通过博客与大家沟通的，这次能在书中向大家问好，心里还真觉得有点儿紧张。从制作韩式牛奶馒头等小零食开始，我的博客得到了那么多人的关注，如今我还要出版属于自己的书，每当想起这些，我都难以抑制激动的心情。

以前我一直认为去蛋糕店买面包、饼干和蛋糕等糕点是天经地义的事情，产生在家烘焙的想法还是前不久的事情。由于在家里也能做出可口的糕点，越来越多的人接受和喜欢家庭烘焙。在这样的流行趋势下，我们很容易在书店找到与家庭烘焙有关的书籍。这些书中的大部分糕点都需要用烤箱来制作。很多人对烘焙十分痴迷，怀揣着为家人烘焙糕点的美丽梦想，下狠心购置了昂贵的烤箱，但在实际操作中发现，并不是每个家庭都适合使用烤箱。烤箱会占用较大的厨房空间，工作时散发的热量还会影响厨房的环境。另外，烤箱消耗的电量非常可观。烤箱的使用方法也非常复杂，刚开始你会认为只要用心就很容易烘焙出理想的糕点，结果却常常事与愿违。那些令人沮丧的失败的烘焙作品磨蚀着人们对烘焙的热情，随着使用次数逐渐减少，烤箱渐渐沦为厨房里的摆设。每当看到落满灰尘的烤箱，我们都会产生使用它的冲动，但又常常因其烦琐的操作步骤而放弃。于是，烤箱最终成了让人郁闷的“鸡肋”。

我们虽然不会拿面包当主食，但是周末或者空闲的时候偶尔自己做一做还是很有意思的。如果不用操心设备，只使用常用的平底锅或电饭锅就能随时做面包，那该多好啊！

哈哈，现在大家不用再为这个问题伤脑筋了，因为我会告诉大家如何利用各种常用厨具来制作糕点。

本书介绍的配方不仅不需要使用烤箱，而且所需工具和原料大多是生活中的常用品，很容易找到，这一点可以有效地减轻初学者对烘焙的恐惧感。更重要的是，我的配方简单易懂，即使你是初学者，也可以很轻松地按步骤跟着做。每当知道有些人买了烤箱后却束之高阁，慢慢远离烘焙，后来因为看到我的配方而重新回到烘焙世界，我都会无比感动并从中获得巨大的勇气。

在学习烘焙的过程中，我和很多人一样充满疑问：面对五花八门的原料该做些什么？怎么做？如果有人能为我集中介绍所需原料，那该多好啊！可是，我抽不出时间去烘焙班学习，因此只能自己慢慢摸索，通过实际操作来掌握烘焙技术。在这个过程中，我发现很多广为人知的方法其实是错误的或无效的。同时，我还深刻体会到那些未经亲身实践的知识只能作为参考，不能无条件地完全相信。

本书中的很多内容可能会让大家觉得有些琐碎，但它们都是我通过实际操作总结出来的心得体会。在我看来，一个业余烘焙爱好者在没有经过验证的情况下对某些信息做出这样或那样的评论无论如何都是不对的。虽然本书还存在很多不足，但我已经努力将我所有的经验都呈现在其中了。在写这本书的时候，我会不自觉地站在读者的角度，回想自己在刚开始接触烘焙时最需要哪些帮助和最想知道什么东西，然后尽自己最大的努力将这些有用的信息都放进书中。可以说，这本书是我为了让读者省心而精心创作的。同时，为了不与其他烘焙书的内容重复，根据尽量多介绍配方的原则，我进行了数十次整理，最终严格挑选了大家将看到的配方。

另外，为了便于读者学习和查找，我非常注重内容和形式的统一，并且在目录部分花费了大量心思。虽然不知道能否通过自己的努力将微不足道的手艺很好地传授给大家，但我衷心希望本书能成为烘焙爱好者的良师益友，使他们随时都能毫无负担地参考本书进行实践。

烘焙对我来说有着特殊意义。为了陪伴生病的奶奶，我在医院度过了八年多的漫长时光。妈妈和其他亲友经常忧虑地在远处默默关注着我，此书正好可以作为礼物送给他们，希望能稍微减轻他们的忧虑。

我要特别把这本书送给亲爱的妈妈，她没能战胜我的固执，忍着母女分离的痛苦，将我让给了她的婆婆。在此，我要感谢她给了我报答奶奶的机会，同时要向她说道歉。此外，我还要感谢我的兄弟姐妹。在这些年里，无论他们有多忙，只要知道我需要帮助，他们就会立即跑过来帮忙。

除此之外，我还要感谢很多人。我衷心地感谢大学的师姐孝静姐。她不顾养育两个孩子的辛苦，一直支持着我，不仅总是买些好吃的给我打气，每个月还会毫不吝啬地给我零用钱——她怕自己忙得忘了给钱，甚至使用了自动转账功能！我还要感谢门特出版社的社长，是他给了我这么好的机会，而且因为怕妨碍我写作，连电话都不打，只通过留言的方式问候我。最重要的是，我要对所有博友表达诚挚的谢意，谢谢你们一如既往地热爱和支持我的博客“豆荚的美食故事”。

最后，我要感谢我的奶奶，是她告诉我什么是“爱”和“幸福”，是她给了我发现自己的烘焙天赋的机会。

我要对奶奶说：“您是我此生最好的礼物，我永远爱您。”

朴炫珍

2008年6月

目录



不用烤箱也能烘焙 / I

第 1 章 烘焙基础 / 11

不用烤箱烘焙的奥秘 / 12

所需厨房用具 / 13

所需烘焙工具 / 14

所需面粉 / 16

所需其他原料 / 17

辅料的制作 / 21

烘焙中经常遇到的问题和
解决方法 / 25

称量方法 / 29

第 2 章 饼干 / 33

四色冷冻饼干 / 34

紫菜饼干 / 36

肉桂卷饼干 / 37

三层饼干 / 38

艾草雪球 / 39

变化 1. 巧克力雪球 / 40

变化 2. 杏仁球 / 41

杏仁可可曲奇 / 42

变化 1. 椰蓉饼干 / 43

变化 2. 咖喱饼干 / 44

法式南瓜油酥饼 / 45

变化 1. 法式肉桂油酥饼 / 46

变化 2. 法式奶油奶酪油酥饼 / 47

巧克力豆曲奇 / 48

变化 1. 核桃巧克力豆曲奇 / 49

变化 2. 花生酱巧克力豆曲奇 / 50

意式杏仁脆饼 / 51

变化 1. 意式巧克力脆饼 / 52

变化 2. 意式全麦脆饼 / 53

玉米棒 / 54

变化 1. 香草棒 / 55

变化 2. 紫菜棒 / 56

金黄芝士夹心饼干 / 57

变化 1. 迷你夹心饼干 / 58

变化 2. 巧克力夹心饼干 / 59

奶油奶酪抹茶饼干 / 60

硬饼干 / 61

草莓果酱饼干 / 62

杏仁曲奇 / 64

迷你巧克力圈 / 65

巧克力甜甜圈 / 66



第3章 蛋糕 / 67



基础海绵蛋糕 / 68

杏仁胡萝卜蛋糕 / 70

变化 1. 苹果蛋糕 / 71

变化 2. 玉米蛋糕 / 72

蜂蜜长崎蛋糕 / 73

变化 1. 巧克力长崎蛋糕 / 74

变化 2. 南瓜长崎蛋糕 / 75

巧克力黄油蛋糕 / 76

变化 1. 花生酱黄油蛋糕 / 77

变化 2. 杏仁蛋白霜蛋糕 / 78

奥利奥炖锅蛋糕 / 79

变化 1. 巧克力炖锅蛋糕 / 80

变化 2. 肉桂炖锅蛋糕 / 81

卡士达巧克力蛋糕 / 82

果酱蛋糕卷 / 83

南瓜芝士蛋糕 / 84

变化 1. 经典芝士蛋糕 / 85

变化 2. 蓝莓芝士蛋糕 / 86

花纹蛋糕 / 87

草莓慕斯蛋糕 / 88

变化 1. 提拉米苏 / 90

变化 2. 巧克力慕斯蛋糕 / 91

艾草磅蛋糕 / 92

变化 1. 咖喱磅蛋糕 / 93

变化 2. 巧克力磅蛋糕 / 94

香蕉咕咕霍夫 / 95

变化 1. 南瓜咕咕霍夫 / 96

变化 2. 巧克力咕咕霍夫 / 97

苹果麦芬蛋糕 / 98

变化 1. 南瓜麦芬蛋糕 / 99

变化 2. 奶油芝士麦芬蛋糕 / 100

第4章 面包 / 101

核桃面包卷 / 102

变化 1. 芝士面包卷 / 104

变化 2. 肉桂面包卷 / 105

咖喱蔬菜面包卷 / 106

变化 1. 苹果面包卷 / 107

变化 2. 奶油奶酪面包卷 / 108

蔬菜早餐包 / 109

变化 1. 摩卡早餐包 / 110

变化 2. 黑麦早餐包 / 111

红豆沙面包 / 112

变化 1. 红薯馅面包 / 113

变化 2. 南瓜馅面包 / 114

红薯奶油面包 / 115

变化 1. 卡士达面包 / 116

变化 2. 奶油奶酪面包 / 117

抹茶司康 / 118

变化 1. 摩卡司康 / 119

变化 2. 大枣司康 / 120

黏豆包 / 121

变化 1. 南瓜包 / 122

变化 2. 比萨包 / 123

奶油奶酪核桃面包 / 124

酸奶艾草面包 / 125

酸奶巧克力面包 / 126

玉米渣面包 / 127

玉米芝士面包 / 128

香肠面包 / 130



第5章 派和塔 /131

基础派皮面团 / 132

桃子塔 / 133

苹果派 / 134

迷你核桃派 / 135

南瓜塔 / 136

洋葱火腿塔 / 138

第6章 健康食品 /139

无糖艾草薄脆饼干 / 140

变化 1. 紫菜薄脆饼干 / 141

变化 2. 黑芝麻薄脆饼干 / 142

油茶面蛋糕 / 143

变化 1. 全麦蛋糕 / 144

变化 2. 仙人掌蛋糕 / 145

肉桂大枣面包 / 146

全麦芝麻面包 / 147

黑米面包 / 148

葡萄干米酒蛋糕 / 149

变化 1. 艾草米酒蛋糕 / 150

变化 2. 玉米米酒蛋糕 / 151

酸奶蛋糕 / 152

海藻蛋糕 / 153

抹茶减肥蛋糕 / 154

黑米长崎蛋糕 / 155

红薯蛋糕 / 156

瓦片饼拼盘 / 157

南瓜蒸糕 / 158



第7章 为特殊日子准备的烘焙食品 /159

红薯巧克力 / 160

南瓜蛋糕 / 161

花篮蛋糕 / 162

巧克力饼干条 / 163

三色糯米糕 / 164

冰雪世界糖霜饼干 / 165

圣诞树蛋糕 / 166



第8章 天然烘焙食品 /167

橙子饼干 / 168

猕猴桃饼干 / 169

栗子糕 / 170

柿子糕 / 171

西瓜慕斯蛋糕 / 172

向日葵塔 / 174

第9章 媲美蛋糕店甜点的美食 /175



- 卡士达巧克力派 / 176
- 草莓夹心巧克力派 / 177
- 糯米夹心巧克力派 / 178
- 花生夹心巧克力 / 179
- 糯米夹心饼 / 180
- 蔬菜薄脆饼干 / 181
- 椰蓉饼干 / 182
- 巧克力夹心饼干 / 183
- 花生夹心饼干 / 184
- 比萨饼干 / 185
- 南瓜糯米糍 / 186

第10章 快餐和餐后甜品 /187

- 草莓糯米糍 / 188
- 红薯糯米比萨 / 189
- 金枪鱼三明治 / 190
- 芝士条 / 191
- 巧克力红薯饼 / 192
- 印度馕饼 / 193
- 墨西哥鸡肉卷 / 194
- 变化1. 咖喱比萨饺 / 195
- 变化1. 橄榄芝士面包 / 196



- 香草冰激凌 / 197
- 草莓冰激凌 / 197
- 南瓜冰激凌 / 197
- 南瓜布丁 / 197
- 奥利奥冰激凌 / 198
- 香蕉冰棍 / 198
- 巧克力冰激凌 / 198
- 蓝莓冰激凌 / 198
- 芝士摩卡冰激凌 / 199
- 油茶面冰棍 / 199
- 核桃摩卡冰激凌 / 199
- 红豆冰棍 / 199
- 草莓牛奶布丁 / 200
- 柿子布丁 / 200
- 水果芝士沙拉 / 200
- 栗子冰棍 / 200



不用烤箱也能烘焙

“不用烤箱烘焙”的由来！

——韩式牛奶馒头引发的奇迹

在制作各种糕点的过程中，有一次我偶然做了奶奶喜欢的韩式牛奶馒头，它正是这本书得以问世的契机。小小的牛奶馒头让我的生活发生了意想不到的变化，这就如同沼泽中盛开了一丛小花般神奇而美妙。

它是怎样将我引上烘焙之路的呢？我在第一次制作时发现，要做好这种看起来不起眼的糕点并不像我想象的那么简单。因为当我怀着欣喜的心情打开蒸锅的锅盖时，却发现原本应该圆鼓鼓的牛奶馒头都干巴巴地缩在锅底。

“咦？这是怎么了？”

第一次尝试以失败告终，但我一笑了之，并没觉得制作牛奶馒头是一件多难的事。但是，再次尝试的结果还是令我备受打击——原本应该蓬松的牛奶馒头依然干瘪。之后我又尝试了几次，每次的成品都惨不忍睹，让我深受刺激，以至于后来我都害怕打开蒸锅的锅盖了。这太打击人了！我又不是要做蛋糕店里卖的那种精美糕点，只不过想做韩式牛奶馒头罢了，哪里想到竟然会这么难。渐渐地，我燃起了斗志，因为对我而言，牛奶馒头不知不觉间不再是可以填饱肚子的简单食物，而成了我的“对手”。

来吧，看谁能取得最后的胜利。

我开始查找失败的原因，通过调整蒸制时间、原料用量、放入原料的顺序等不断地进行尝试。然而，每次的结果还是不尽如人意。

哎！怎么会这样呢？该想的办法我都想过了，却依然毫无头绪。不过，我没有因此气馁，开始通过网络对原料进行深入研究。这时我才知道，面粉居然有这么多种，而且按不同比例与其他原料搭配会产生非常多的变化。

以前，我一直以为面粉与大米粉、黄豆粉、玉米粉、荞麦粉等没有太大差别，只不过是不同的农作物研磨而成的罢了。然而，经过研究我才知道，面粉具有其他粉末类原料没有的特性，那就是与水结合之后会形成一种特殊的物质。这也正是用其他粉



▲不断打击我的“问题馒头”：扁平干瘪，怎一个惨字了得！但意外的是，它的味道居然不错



▲历经磨难后诞生的韩式牛奶馒头：浑圆松软，这才是牛奶馒头应有的样子。它让我明白世上没有轻而易举就能做成的事



▲通过洗碗海绵了解糕点的组织：仔细观察洗碗海绵就能了解高筋面粉与低筋面粉的区别。海绵上粗糙的绿色部分与用高筋面粉制成的面包相似，黄色部分则与用低筋面粉制成的蛋糕或饼干相似。如果你喜欢有嚼劲的口感，就用高筋面粉制作糕点；如果你喜欢松软的口感，就用低筋面粉制作糕点

未类原料揉成团后会像土块一样易碎，但用面粉揉成的面团不会碎，而像嚼过的泡泡糖一样具有黏性、可以随意拉长的原因。

面团之所以产生黏性，是因为面粉中的蛋白质与水相遇会产生被称作面筋的新物质。揉面时间越长，面团中的面筋就越多，面团的韧性也就越大。正是因为面团中有这种独特的物质，我们既可以用它制作膨松的蛋糕，也可以用它制作韧性十足的面包。

面筋在决定面包、饼干和蛋糕的味道和外观方面起着重要作用。因此，根据用途选择不同的面粉以及用不同的力度揉面来形成所需的面筋是成功制作糕点的关键。要想制作酥脆的饼干或松软细密的蛋糕，就应该使面团缺乏韧性。因此，要选择蛋白质含量低的面粉（低筋面粉）并轻轻揉成团，使面团尽量少产生面筋。这也就是韩式牛奶馒头松软的主要原因。之前我总是毫无章法地揉面，使面团产生了过多的面筋，最终导致蒸出来的牛奶馒头扁平干瘪。

另一方面，有时我们也需要特意多揉出一些面筋，比如制作面包时。选择蛋白质含量高的面粉（高筋面粉）并反复揉搓，使面团产生很多面筋以形成有弹性的网状结构。同时，面团中的酵母菌通过发酵作用会产生气体，而面筋有助于形成孔洞，这样面团就会膨胀，从而适合制成膨松的面包。面包不像饼干或蛋糕那样容易破碎，反而具有韧性，可以撕着吃。

正是在制作韩式牛奶馒头的过程中遭遇了多次失败，我才对面粉有了这么多了解。在查阅资料以及积极尝试的过程中，我深切体会到了面粉的魅力，也开始真正对烘焙产生浓厚的兴趣。

开始做饼干吧！

——与平底锅一决胜负！

了解了面粉的神奇之处后，我信心大增，找了几个看起来不太复杂的饼干配方，打算一展身手。然而，我又被某个配方中的一句话打败了——“将烤箱预热到 180℃，烤 10 分钟”。

哎，当初写这句话的人怎么没考虑一下没有烤箱的人该怎么办呢？常年待在医院的我，哪里有烤箱可用呢？我绞尽脑汁思考有什么东西能够代替烤箱，最后想到了饼铛。我激动地用它试验了一番，发现操作起来非常复杂，不便于实际运用。没办法，我又继续通过网络查找其他能够代替烤箱的东西，结果发现很多配方不管在原料和用量方面还是在烘焙方法方面都出奇地一致，而且都提到要用烤箱烘焙。难道就没有能代替烤箱烘焙的方法吗？

我的目标不过是做出家常的饼干，并不指望它们像蛋糕店里的饼干那样精致漂亮呀。

正是出于这种想法，我正式开始研究不用烤箱烘焙的方法，结果还真的找到了：将饼干面团放入平底锅烘烤，不断翻面直到完全烤熟。需要注意的是，不要将面团表面烤糊。

现在看来，这种方法确实很简单，但当时我为了找到它研究了大量饼干配方，还为了确定其可行性花费了很多时间和精力。

为了达到和烤箱烘焙一样的效果，掌握好温度非常重要。然而，燃气灶的火力比我想象的大得多。即使把调节阀调到小火挡，面团在熟透前也会糊。

看来，成功的关键是减小火力。最初，我为了不让面团焦糊而使用了不粘涂层较厚的平底锅，同时为了保留热量而盖上了锅盖。之后，我又在锅底铺了厚厚的锡纸来隔绝一部分热量。然而，这样做不仅需要花费很多时间，而且浪费锡纸，效果也不是很好。由于可行性比较低，我只能寻求其他方法。

此后，我不在锅底铺任何东西，直接放入面团，用小火慢慢烘烤，而且烤一会儿就关火并把锅端起来，1分钟后再次开火。我尝试了好几种开火和关火的方案，终于成功地做出了饼干，感到既满足又高兴。可是，这样做费时费力，怎么能推荐给别人呢？最终，这种方法由于实用性低而被我淘汰了。

要想普及不用烤箱烘焙的方法，我需要将制作过程简单化和标准化。

为了减小火力，我必须长时间端起平底锅。这样，每次烘焙之后，我都会肩膀酸疼。难道没有可以抬高平底锅的东西吗？这时，燃气炉另一个灶眼上的支架进入了我的视线。

对呀，将两个灶眼上的支架叠放在一起不就能使平底锅远离火苗，从而减小火力了吗？

太好了，就这么干！

我像解答出了一道很难的数学题一样兴奋，自信满满地将这种方法以及用这种方法制成的面包和饼干的图片放到了自己的博客上。

然而，没过多长时间，就出现了意想不到的问题。

我过去一直以为所有的炉灶和支架都是可以分离的，可实际上许多朋友家里的炉灶和支架是一个整体，根本无法分离。因此，他们虽然很想用我的方法烤饼干，但是无法付诸现实，于是问我有没有其他方法。

是的，对那些家里的炉灶和支架无法分离的朋友来说，这种方法无论多好都是无用的。难道就没有适合每个人的方法吗？我



▲叠放支架烤饼干：平底锅底部铺上锡纸，两个支架叠放在一起，这样做饼干没有问题。可是，由于占用了两个支架，制作饼干的时候就不能用另一个灶眼做饭了，非常不方便

不断思考，突然发现之前存在一个误区。我一直认为，燃气炉的火力只有大火、中火和小火3挡。其实，调节阀拧到小火挡后还可以继续拧，直到把火苗调到将熄未熄的状态。这样的话，尽管燃气炉不能像烤箱那样精确地设置温度，但也能较好地控制火力大小，这样我们就不用在平底锅里铺锡纸和在平底锅下方叠放支架了。这样一来，大家就可以轻松地用燃气炉烤饼干了。真是太好了！哎呀，我以前怎么就没想到呢？

这次的胜利可以说源于我的执着。到目前为止，我还没有看到有人提意见要求改进这种烘焙方法。

用电饭锅做蛋糕！

——电饭锅只能煮饭的时代结束了！

做蛋糕比做饼干简单，只需将搅拌好的面糊放入电饭锅中，像煮饭一样按下按钮即可。

之前，我使用的是容量为4L的电饭锅，可很多博友反映他们使用的是容量为5L的电饭锅，因此用我的配方制作的蛋糕不太理想。为此，我做了一个简单的问卷调查，发现使用5L电饭锅的人真的多于使用4L电饭锅的人。于是，在写这本书时，我特意购买了5L的电饭锅，并且重新研究和修改了配方。这项工作比我想象的更花费时间和精力。

另外，为了使蛋糕厚度合适并且不让烘焙时间超过50分钟，我进行了多次试验，光是鸡蛋就用了10多盒。

“把原来的配方调整一下不就可以了吗？为什么要做这些无用功呢？”很多人都问我这个问题。

我并不认为这些是无用功，因为这样做可以让博友们少走弯路，同时便于大家相互交流和学习。在短时间内修改完本书中提到的所有配方并进行验证确实让我的身心承受了巨大的压力，但幸运的是，最后的结果令人满意。而且，在此过程中，我还了解了一些以前不知道的知识。

谁都会有第一次！

——放心动手吧！

在学习烘焙的过程中，我遇到的第一道难关是如何做出不干瘪走样的韩式牛奶馒头，第二道难关则是和面。喜欢烘焙的朋友



▲用电饭锅做蛋糕：每当听到提示音打开电饭锅的锅盖，看到松软的蛋糕时，我都会感到无比满足。电饭锅啊，以后我就叫你蛋糕机吧



▲写书过程中使用鸡蛋后留下的鸡蛋托：哇，真是不少！那些鸡蛋都被谁吃了呢

一定知道，和面是相当重要也相当困难的一道工序。直到今天，我依然觉得完全掌握和面技巧、使用合适的烘焙方法并且用文字表述清楚是非常困难的事情，连我自己都很惊讶当时是哪里来的热情支持我完成这一切的。要知道，最初我可是一窍不通，连选个筛面粉的筛子都花了好几天时间。

那时，我在网上搜索到的配方都提到，在和面之前要把面粉筛一下。那么，究竟需要什么样的筛子呢？是市场上常见的筛子，还是专用的面粉筛呢？当时的我处于信息十分匮乏的环境，不知道该去哪里打听，也找不到懂烘焙的人咨询，别提有多郁闷了。因此，我只能去买各种筛子进行试验，一种筛子使用不方便或者与需求不相符，就换一种继续尝试，直到找到合适的筛子。

购买其他工具和原料的过程也不是一帆风顺的。由于我不能丢下生病的奶奶去很远的地方，所以大部分的工具和原料都是我在附近的超市或市场里购买的，因此做出来的东西显得很普通。然而，正是由于这些工具和原料很容易买到，我的配方受到了许多博友的喜爱，这种出乎意料的反响使我获得了极大的勇气与自信。

谁都一样，第一次做一件事时都会遇到很多困难。经过一次又一次挫折，我不仅找到了合适的工具和原料，也积累了一些经验，进而开始尝试开发新配方。

不要惧怕失败，要把危机当成机会！

——烘焙不是为了吃，而是为了了解！

在我的微博上，有很多朋友留言问我：“看来你是只要下定了决心就一定要把事情做成的人啊。那么，你成功的秘诀是什么呢？”

虽然我对这种夸奖感到很惭愧，但如果非要说的话，那我的第一个秘诀就是“不要惧怕失败”。我想，每个尝试烘焙的人都品尝过失败的滋味，做出的成品要么外观很难看，要么味道很差，但是这种失败也会让我们获得以前不曾了解的信息以及积累经验。就拿我来说吧，如果我第一次做的韩式牛奶馒头不那么干瘪难看，让我遭受沉重的打击，我可能早就对烘焙失去兴趣了。可是，就像命中注定的一样，当时的牛奶馒头以那种惨不忍睹的样貌呈现在我面前。为了找出失败的原因，我努力学习，于是最初的失败反而给了我学习更多知识的机会。

在按照已有的配方进行操作时，“为什么一定要这么做？”“省



反复尝试制作的奶油奶酪包：奶油奶酪与其他原料不同，遇热即化。如果不仔细将面团封口，它就会从缝隙中流出来，这是我在多次试验后得到的经验。奶油奶酪包真的很娇弱，但味道确实棒极了



忘了放鸡蛋的蔬菜蒸包：有一次我和好面之后才发现忘了放鸡蛋。这可是个大失误。没办法，我只有硬着头皮继续做完，结果做出的蔬菜蒸包居然还不错。因此，这次失误之后我反而不再害怕调整原料的配比，能够更加灵活地使用原料了。更重要的是，我从中获得了勇气

略这步行不行？”等问题经常会浮现在我们的脑海中。很多人虽然对别人的配方存有疑问，但由于惧怕失败，还是乖乖地按照配方操作，结果依然失败了。如果能够不畏惧失败，勇敢地按照自己的想法改进配方，你就会从中学到新知识和吸取宝贵的经验。当然，刚开始接触烘焙的时候，你还是需要按照已有的配方进行操作。有了一定的经验之后，你就可以进行各种尝试了。

其实，与其说我是为了吃而烘焙，倒不如说是为了了解烘焙才不断实践。与成品比起来，我更注重在制作过程中学到的知识。因此，为了解答“面包是如何制成的？”这样的疑问，我会义无反顾地努力找到答案。

制作面包时，面团为什么一定要发酵两次？只发酵一次可以吗？面团里一定要放油吗？不放可不可以？放入原料的顺序是怎么确定的？可以改变吗？没有人告诉我这些问题的答案，所以我一次又一次地尝试，自己去寻找答案。是的，我就是用这样的笨办法，不厌其烦地尝试，才解决了一个又一个难题的。

如果你身边恰好有懂烘焙的人，你可以向他请教，不用像我这么辛苦。然而，对像我这样没有这种便利条件的人来说，遇到困难时要么硬着头皮按照既定方法做下去，要么干脆放弃，要么不断尝试，直到解决困难。毫无疑问，我选择了不断尝试。不断尝试真的是非常辛苦的事情，但是通过亲自实践获得的信息是无与伦比的宝贵财富，而且这些信息后来也成为我开发各种配方最重要的基础。

我的第二个秘诀是“不要惧怕失误”。

“呀，应该放低筋面粉的，却放了高筋面粉。”“呀，忘记放鸡蛋了。”我们在实际操作的时候往往会犯这样或那样的错误，但这些失误会为我们提供很多重要信息，进而为之后的成功打下基础。

由此看来，失败和失误是我们提高烘焙能力最好的帮手。我们不要因为暂时没能做出自己想要的糕点而轻言放弃，要从失败和失误中吸取经验教训，坚持到底，这样一定会获得好结果。

“把危机当成机会！”这句话如今已经成为我的座右铭。

也许有人觉得，为了照顾奶奶，我失去了很多。但是，我们每个人的心中都有自己的价值标准。在当时的那种情况下，我选择了对我来说非常重要的奶奶，直到现在，我也不曾为我的选择后悔。因为奶奶，我获得了很多无法用言语表达的有价值的东西，同时我还深切感受到自己过得比任何人都充实。这一切都证明，我当时的选择是对的。烘焙，就是奶奶赐予我的一份幸运礼物。我坚信，无论你在做什么，无论你处于什么样的环境，只要尽了

最大的努力去真心面对所经历的每个瞬间，你都能将遇到的危机转化为机会。

努力的回报

——在辛苦的同时变得健康！

说实话，我并不提倡大家常吃以面粉、奶油和糖为主要原料的糕点。出于健康方面的考虑，我们最好用杂粮饭搭配清淡小菜、鱼类和新鲜的蔬菜水果。但是，喜欢甜甜的味道似乎是人类的天性，大多数人都无法摆脱甜食的诱惑。

尤其是对自制力较差的孩子们来说，虽然我们告诉他们不要吃那些对身体有害的食物，但是已经被比萨饼、汉堡包、炸鸡块等快餐诱惑的孩子们往往对这些话充耳不闻。如果在家里吃不到，他们就会去外面买着吃。此时，我们与其让他们吃那些注重卖相胜过注重健康，添加了大量人造奶油、糖和各种添加剂的食物，还不如让他们吃我们亲自选择健康原料制作的爱心糕点，以此将伤害降到最低。换句话说，就是用含有害成分较少的食物代替那些充满了有害成分的食物，让孩子们吃对身体较好的东西。

如今，孩子面对的甜食的诱惑越来越多，妈妈给孩子吃的第一块饼干不应该是充满食品添加剂的垃圾食品，而应该是自己精心制作的妈妈牌饼干。就算饼干不那么甜，不那么柔软，不那么美观，又有什么关系呢？能让家里充满食物的芬芳，能让孩子感受到妈妈的爱，那样的饼干就是人间美味。当然，妈妈们一定要事先做好准备，熟练掌握烘焙技术。

然而，在制作糕点的过程中，为了让自己做的糕点拥有与买来的糕点相同的甜味和柔软度，我经常要使用比想象的多得多的糖和油。想必很多人也有类似的发现：自己做的糕点虽然味道比较清淡，吃起来不觉得很甜，但其实制作时放了很多糖。这让我产生了警觉：外面卖的糕点里到底有多少糖？

市面上出售的饼干不仅含有大量的糖和油，为了保证外表美观、色泽诱人和口感好，还含有大量添加剂。我们可以在产品包装袋的成分表上看到各种稀奇古怪的化学添加剂的名称。想到这些东西最后都进了我们的肚子，就让人觉得可怕。花些钱就可以轻松品尝到美味，这的确是不可否认的事实。然而，这样的便利却是以我们的健康为代价的！只要考虑到这一点，那些一直认为“就花钱买呗，自己做什么呀？”的人可能就不会觉得在家烘焙是一件又麻烦又辛苦的事情了。



④ 无糖艾草薄脆饼干：虽然制作时没有放糖，可所有人都会因为它浓郁的艾草香和酥脆的口感而爱上它（第140页）



油茶面蛋糕：这款蛋糕告诉我们，没有面粉也能做蛋糕。它是由12种谷物混合磨成的油茶面制作的蛋糕，是追求健康的你的最佳选择（第143页）

任何事情都有利有弊。当然，在“健康”和“方便”之间如何取舍是个人的选择。但是我相信，那些选择前者的人一定愿意听我的建议。

本书的独特之处

——与其他烘焙书籍的区别

在书店里，我偶尔会找到关于不用烤箱烘焙的书籍，可见一直有人在进行这方面的尝试。但是，那些不用烤箱烘焙的配方不可避免地存在一定的局限性，而且混杂在大量需要烤箱烘焙的配方中，就像蒙尘的珍珠般难以被人发现。

然而，在我的书中，只有少数配方与其他书中介绍的配方相似。从整体来看，我介绍的不用烤箱烘焙的配方显得正规和成体系，与其他人的配方有明显的区别。在出版这本书之前，我已经在博客中与大家分享了许多配方而且得到了很多博友的好评，这并不是因为我的配方有多好，而是因为这些配方都是我经过反复努力专研和实践得来的，适用于大多数人。

其实，最让我引以为傲的并不是外界对我的赞扬，而是我能够在不用烤箱的情况下制作出种类繁多的糕点。另外，这次能得到出书的机会，我在万分感激的同时也感到自豪。我在做一件事的时候，只要迈出了第一步就会感到充实与激动。写这本书的时候也是如此。一开始我对这本书并没有很高的期许，但是在写作过程中，每当我有了新收获时，都会感到无比快乐。一段时间之后，我慢慢发现这件事十分有意义。可以说，这本书对我而言就像一份特别的礼物，让我非常开心。

我的坚持

——将“不用烤箱烘焙”进行到底！

“用烤箱烤就行了，为什么非要执着于不用烤箱烘焙呢？”

我经常被问到这个问题。是啊，明明用烤箱就能做出漂亮可口的糕点，我为什么一定要用平底锅和电饭锅来进行烘焙呢？

理由很简单，因为我没有烤箱，今后也没有购买烤箱的想法。

我并不是劝所有人都不要用烤箱，只是由于自己没有烤箱而在这方面比较关注，在进行深入研究之后想和同样没有烤箱的朋友们一起分享我的经验。换句话说，我并不是因为很少有人涉足这