

· 低糖、低脂，为您和家人量身定制健康烘焙 ·



- 饼干
- 蛋糕
- 慕斯
- 芝士
- 甜点
- 面包

轻松上手

爱烘焙——开启您的素食烘焙之旅

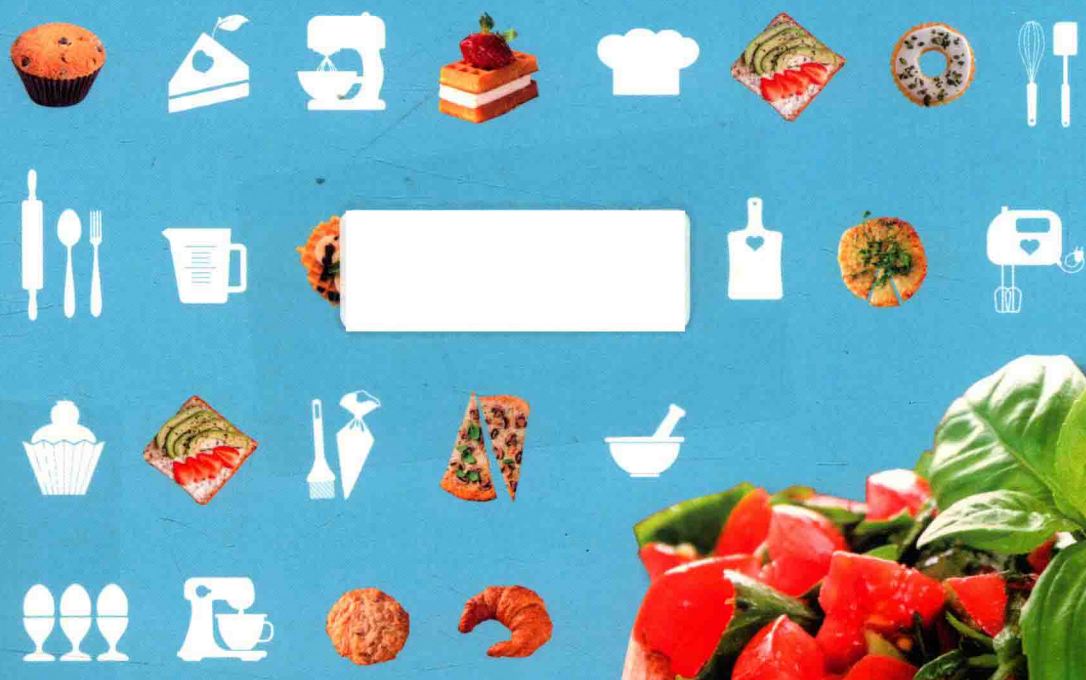


为生活
“烘焙”出健康

无糖
无黄油
无鸡蛋

的素食烘焙

| 彭依莎 ♥ 主编 |



烘焙美味也可以这样做！

无糖、无黄油、无鸡蛋，自制健康新美味！

无糖

无黄油

无鸡蛋

的素食烘焙

| 彭依莎 ♥ 主编 |

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

无糖无黄油无鸡蛋的素食烘焙 / 彭依莎主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5388-9712-8

I. ①无… II. ①彭… III. ①烘焙-糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 114635 号

无糖无黄油无鸡蛋的素食烘焙

WU TANG WU HUANGYOU WU JIDAN DE SUSHI HONGBEI

作 者 彭依莎

项目总监 薛方闻

责任编辑 梁祥崇

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10

字 数 120 千字

版 次 2018 年 9 月第 1 版

印 次 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9712-8

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨



目录

第一章

制作素食烘焙的基础知识

- 002 素食烘焙的工具
- 004 素食烘焙的材料
- 006 素食烘焙的问题答疑



第二章

纯素食材能做出的美味饼干

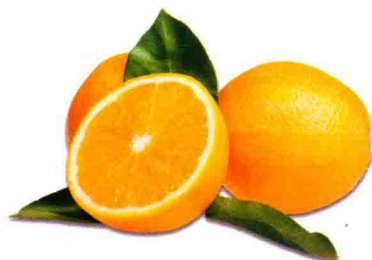
- 010 豆浆巧克力豆饼干
- 012 牛油果燕麦饼干
- 013 土豆蔬菜饼干
- 014 夏威夷可可饼干
- 015 蓝莓花生饼干
- 016 无花果燕麦饼干
- 018 杏仁薄片
- 019 豆浆坚果条
- 020 豆浆肉桂碧根果饼干
- 022 豆浆榛果布朗尼脆饼
- 024 豆浆热带水果脆饼
- 025 香蕉巧克力脆饼
- 026 蜂蜜燕麦饼干
- 027 蜂蜜碧根果饼干
- 028 豆浆饼
- 029 核桃可可饼干
- 030 葵花子萝卜饼干
- 031 花生饼干



第三章

令人垂涎的素食司康

- 034 香蕉司康
- 036 葡萄干司康
- 038 蓝莓司康
- 040 迷你抹茶司康
- 042 香橙司康



第四章

充满自然气息的素食面包

- 046 橄榄佛卡夏面包
- 048 水果比萨
- 050 蔬菜比萨
- 052 菠萝比萨
- 053 豆腐甜椒比萨
- 054 马格利酒面包
- 056 面包条
- 058 葵花子无花果面包
- 060 蜂蜜燕麦吐司
- 062 菠萝面包
- 064 燕麦肉桂面包卷
- 066 全麦椒盐面包圈
- 068 水果干面包
- 070 咖喱面包

第五章

不需要鸡蛋也能做的蛋糕

- 074 胡萝卜蛋糕
- 076 巧克力蛋糕
- 077 柠檬椰子纸杯蛋糕
- 078 胡萝卜巧克力纸杯蛋糕
- 080 绿茶蛋糕
- 082 豆浆恶魔蛋糕
- 084 豆腐慕斯蛋糕
- 086 红薯豆浆蛋糕



- | | | | |
|-----|----------|-----|-----------|
| 087 | 提拉米苏豆腐蛋糕 | 102 | 樱桃燕麦蛋糕 |
| 088 | 蜂蜜柠檬杯子蛋糕 | 104 | 樱桃开心果杏仁蛋糕 |
| 090 | 黄豆黑巧克力蛋糕 | 106 | 抹茶玛德琳蛋糕 |
| 092 | 香橙磅蛋糕 | 108 | 黑加仑玛德琳蛋糕 |
| 094 | 苹果蛋糕 | 110 | 红枣玛德琳蛋糕 |
| 096 | 玉米蛋糕 | 112 | 柠檬玛德琳蛋糕 |
| 098 | 无糖椰枣蛋糕 | 114 | 南瓜巧克力蛋糕 |
| 100 | 红枣蛋糕 | | |

第六章

素食派和挞

- | | | | |
|-----|---------|-----|-------|
| 118 | 豆浆椰子布丁派 | 128 | 菠萝派 |
| 120 | 蓝莓派 | 129 | 石榴派 |
| 122 | 南瓜派 | 130 | 迷你草莓挞 |
| 124 | 无花果派 | 132 | 坚果挞 |
| 126 | 牛油果派 | 134 | 芒果慕斯挞 |

第七章

尝试用素食点心当早餐

- | | | | |
|-----|--------|-----|-----------|
| 138 | 胡萝卜松饼 | 148 | 全麦薄煎饼 |
| 140 | 蓝莓松饼 | 150 | 蔬菜三明治 |
| 142 | 香蕉燕麦松饼 | 152 | 土豆番茄豌豆三明治 |
| 144 | 南瓜营养条 | 154 | 豆浆法式吐司 |
| 146 | 燕麦营养条 | | |

第一章

制作素食烘焙的基础知识

让人有些吃惊的素食烘焙美食，
自己在家就能制作。

想知道素食烘焙需要做哪些准备？
制作过程的答疑解惑，尽在本章！

素食烘焙的工具



烤箱

烤箱是十分常见的家用电器，可以用于烘焙多种食物。本书中的烤箱温度、烘焙时间仅供参考，实际烘烤温度、烘焙时间需要根据自家烤箱的实际情况进行调节。



油纸、油布

油纸可以防止制作的烘焙食品粘在烤盘上，其优势在于价格便宜，一次使用后无须清洗。而油布可以反复多次使用，防粘的效果更佳。铺上油纸或油布可延长烤盘的使用寿命。



擀面杖

擀面杖用于面团的整形，可以将面团擀薄、擀扁，也可以将湿软的食材压成泥，或者将干果碾碎，是制作烘焙产品的必备工具。



刮板

刮板用于分割面团和面团整形，可以轻而易举地刮掉粘在操作台上的材料，也可以将生坯移入烤盘。使用刮板移动生坯，生坯的造型不会被破坏，制作过程更流畅，成品的造型更漂亮。



保鲜膜

保鲜膜用于将制作好的面团封住，或者贴在操作台上防止材料损耗，是烘焙中常用的工具。使用保鲜膜擀出的面皮表面光滑，制作出的烘焙产品更加美观。



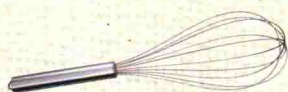
橡皮刮刀

橡皮刮刀用于搅拌，可以快速将粉类与液体材料混合均匀，是烘焙产品制作过程中必不可少的工具之一。



电子秤

电子秤用于称量材料。制作烘焙食品需要材料的质量精准，以保证制作的产品口感和造型达到最佳。尤其是一些液体材料与干性材料配比，如果不严格称量，很有可能导致制作失败。



手动打蛋器

手动打蛋器用于材料的搅拌。在制作产品时，材料分量较少的情况下，使用手动打蛋器可以快速拌匀材料，是常用的烘焙工具之一。



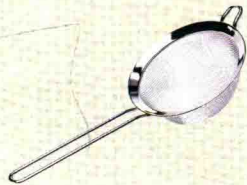
电动打蛋器

电动打蛋器和手动打蛋器有相同的作用，可以快速拌匀材料，相比手动打蛋器更加方便省力，适合没有烘焙基础的人使用。



裱花袋、裱花嘴

裱花袋用于将制作好的面糊挤入容器中，配合裱花嘴可以做一些简单的造型。裱花袋的优点是可以将面糊快速挤入相应的模具或容器，且不弄脏手或台面。



筛网

筛网用于过筛粉类。由于粉类放置过久会吸收空气中的水分凝结成块，所以需要筛网筛过后才能使用，否则结块在搅拌的过程中是无法被搅散的，会影响成品的口感。



刀

刀用于切割面皮或面团，适用于切薄片、条等。在制作烘焙产品的整形阶段常用到。最好选用刀刃锋利的刀，这样切割的面皮、饼坯形状更漂亮，口感更好。

素食烘焙的材料



粉类

本书中的粉类有各种筋度的面粉、全麦面粉、杏仁粉等。粉类是必不可少的烘焙材料，在稍大的超市就能买到本书中所使用的粉类。在不同的产品中，粉类材料所占的比例是不同的。



甜味剂

本书中的甜味剂采用了天然散发甜味的食品——蜂蜜和枫糖，两者都是从植物中提取的，有着天然的香味，对人体有益。



凝结剂

本书中的凝结剂包括吉利丁、琼脂等。凝结剂主要用于制作挞馅、慕斯蛋糕和布丁果冻。用琼脂做出的产品较用吉利丁做出的更有嚼劲，用吉利丁做出的产品则比用琼脂做出的口感更细腻。



膨胀剂

由于本书中的蛋糕全部采取了无鸡蛋配方，所以需要像小苏打、泡打粉这样的膨胀剂，使蛋糕体膨胀。而面包需要用到酵母粉发酵。不同的膨胀剂效果不同。



蔬菜

为了使产品的口味更丰富，本书中使用了不同的蔬菜，这些蔬菜主要是含水量较少、纤维素较多的。蔬菜在素食烘焙中呈现出独特的风味。



豆制品

豆制品在素食烘焙中是必不可少的食材。本书中用到的豆浆、豆腐、黄豆等，可以做出类似于奶油的豆腐奶油等。



调味料

本书中有许多为增添风味而添加的调味品，例如盐、胡椒粉等，调味品的调剂可以使素食烘焙更美味，让人更有食欲。



酒

少量的酒可以去除豆制品中的腥味，或者是提升产品的风味。在配方中酒的用量都不多，所以不用担心对身体有不良影响。



油

本书使用的油都是植物油，其中有橄榄油、大豆油、花生油等，用植物油代替了黄油。天然的植物油对于人体有益，可使素食烘焙更美味、更健康。



巧克力

本书中采用的是天然可可脂制作出的黑巧克力。使用黑巧克力是为了避免使用到牛奶巧克力中的牛奶成分。



干果、果干类

干果和果干可增加产品的口感。像是核桃、开心果有独特的香气，香脆可口；蔓越莓干、葡萄干，口味酸甜，有嚼劲。干果、果干可以使素食烘焙产品的滋味更丰富。



水果

除了蔬菜外，素食烘焙中还选用了许多含水量比较少的水果，用于制作出不同口味的产品。水果富含丰富的维生素C，对身体有益，且水果有天然的甜味，可以给产品增添独特的风味。

素食烘焙的问题答疑

问：素食烘焙与普通烘焙有什么区别？

答：素食烘焙不添加黄油、鸡蛋、牛奶等动物性材料，非常容易消化，孩子们也可以放心食用。另外，其非常适合食素人群和减肥人群。

问：在口感上，素食烘焙和普通烘焙有什么区别？

答：素食烘焙更多地保留了食材的原始风味，并且有着不油腻、清爽可口等特点，大大降低了食物的油腻感，适合喜好清淡食物的人群。

问：没有使用鸡蛋，蛋糕能够膨胀吗？

答：可以。在蛋糕配方中，我们使用香蕉、南瓜这样的食品来替代鸡蛋的湿性成分；为增加蓬松感，我们会使用发酵粉和小苏打，但是，一定要控制使用的量，如果不慎放多，有可能出现肥皂味或者苦味。

问：没有糖，这本书中的产品是不是全部不甜呢？

答：本书采用的甜味剂是枫糖浆和蜂蜜，都是天然材料。需要注意的是，蜂蜜和枫糖浆有特殊的香气，另外，枫糖浆的含水量比较大。如果希望增加甜味或者减少甜味，可调整产品配方中湿性材料和干性材料的比例。

问：巧克力是素食材料吗？

答：本书所采用的都是不含牛奶的黑巧克力，是从天然的植物中提取加工而成的，是素食材料。黑巧克力浓郁的口感和豆奶或者椰浆结合后别具风味。

问：为什么要在甜味产品中添加盐？

答：在甜味产品中添加少量的盐可以凸显甜味。由于是素食烘焙，书中的甜味剂使用的量都不大，使用盐凸显甜味就更加重要。在有些食材本身含盐的情况下，烘焙产品配方中会省略盐。

问：在素食烘焙中，柠檬汁的作用是什么？

答：柠檬汁可以帮助酵母粉和苏打粉更好地发挥作用，也可以中和两种材料，使产品的滋味和口感达到最佳。

问：烤出的蛋糕非常硬，一点也不松软，这是为什么？

答：这是由于产品制作过程中搅拌过度，形成了面筋，因此产生这样的状况。在制作松饼或蛋糕时，搅拌速度要快，只要到没有干粉的程度就可以停下。过度搅拌不能使面糊更细腻，反而会让烘烤后的蛋糕像石头一样硬。

问：面包吃上去像饼，非常硬，这是为什么？

答：这是由面团发酵不成功导致的。新手可能无法判断面团发酵的状态。在面团整形过程中，过度揉后不松弛的面团也有可能导致发酵失败。

问：希望做出的产品柠檬味、橙味、香草味更重，应该怎么做？

答：要想使做出的产品柠檬味、橙味更重，我们可以考虑往产品中增添柠檬、橙子的果皮，因为这类水果的香气主要藏在果皮中。而要想使做出的产品香草味更重，我们可以选择使用香草荚，为了香味更浓，可以将香草荚剪得细碎添加在产品中。



第二章

纯素食材能做出的美味饼干

酥脆的饼干受到大众的追捧，
它是美味的烘焙点心。
纯素食材也能让饼干很好吃，
快来试一试！

豆浆巧克力豆饼干



烤箱预热：180℃
烘烤时间：10分钟
分量：2~3人份



材料

饼干体：

亚麻子油 30 毫升，豆浆 25 毫升，枫糖浆 40 克，盐 1 克，低筋面粉 103 克，泡打粉 1 克，苏打粉 2 克，核桃仁碎 30 克，巧克力豆（切碎）40 克

步骤

1 将亚麻子油、豆浆、枫糖浆、盐倒入搅拌盆中，用手动打蛋器搅拌均匀。



2 将低筋面粉、泡打粉、苏打粉过筛至搅拌盆中。



3 用橡皮刮刀翻拌至无干粉的状态。



4 倒入巧克力豆、核桃仁碎，继续翻拌均匀，制成饼干面团。



5 将饼干面团分成每个质量约 30 克的小面团，再用手揉成圆形。



6 将圆形的小面团压扁，制成饼干坯，将其放在铺有油纸的烤盘上。



7 将烤盘放入已预热至 180℃ 的烤箱中层，烤约 10 分钟至饼干坯表面上色。



8 待烘烤完成后，取出烤好的饼干，装入盘中即可。

