

绵润、松软、酥脆、菜肴风

享受 45 款美味又健康的磅蛋糕，无黄油，不长胖



POUND CAKES

无黄油磅蛋糕

【日】吉川文子▲著 周小莉▲译

绵润、松软、酥脆、菜肴风
4种面糊做出45款美味蛋糕

无黄油磅蛋糕



[日] 吉川文子◆著 周小燕◆译

南海出版公司
2018·海口

图书在版编目(CIP)数据

无黄油磅蛋糕 / (日) 吉川文子著; 周小燕译. --
海口: 南海出版公司, 2018.6
ISBN 978-7-5442-9218-4

I. ①无… II. ①吉… ②周… III. ①蛋糕—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第044183号

著作权合同登记号 图字: 30-2017-165

TITLE: [バターを使わないパウンドケーキ]

BY: [吉川 文子]

Copyright © Fumiko Yoshikawa 2015

Copyright © Mynavi Publishing Corporation 2015

Original Japanese language edition published by Mynavi Publishing Corporation.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Mynavi Publishing Corporation, Tokyo through NIPPAN IPS Co., Ltd. .

本书由日本迈纳比出版授权北京书中缘图书有限公司出品并由南海出版公司在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

WUHUANGYOU BANG DANGAO

无黄油磅蛋糕



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 肖文静

作 者: [日] 吉川文子

译 者: 周小燕

责任编辑: 余 靖

排版设计: 王 青

出版发行: 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址: 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱: nhpublishing@163.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京世汉凌云印刷有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/16

印 张: 6

字 数: 143千

版 次: 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5442-9218-4

定 价: 39.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究

CONTENTS

- 06 本书要点
- 08 基础材料
- 09 基本工具
- 10 模具的准备和保存
- 94 用糖霜简单装饰
- 95 磅蛋糕的创意包装

[本书的使用方法]

- 1 大匙 = 15mL, 1 小匙 = 5mL, 1 杯 = 200mL。
- 鸡蛋使用 M 号。
- 烤箱的烘烤时间、温度按照配方标注即可。烤箱的型号不同,则烘烤时间、温度略有差异,要边观察蛋糕的状态边调整。
- 使用 500W 微波炉。使用 600W 微波炉时,加热时间要缩短为 80%。

PART. 1

绵润 磅蛋糕



绵润香草磅蛋糕



巧克力可可蛋糕



布朗尼蛋糕



咖啡焦糖蛋糕



布丁蛋糕



覆盆子玉米粉蛋糕



巧克力香蕉蛋糕



桃子开心果蛋糕



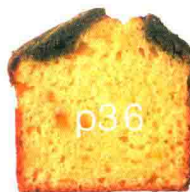
翻转苹果蛋糕



翻转香蕉蛋糕



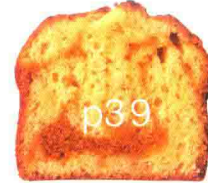
柠檬周末蛋糕



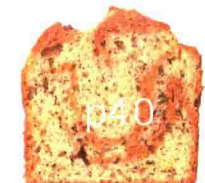
柚子抹茶蛋糕



抹茶红豆蛋糕



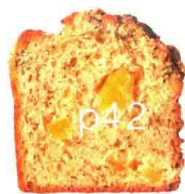
焦糖柠檬大理石蛋糕



红茶蛋糕



烘焙茶黑蜜黄豆粉蛋糕



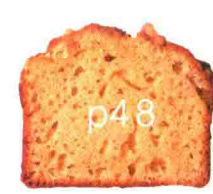
茉莉花茶菠萝蛋糕



胡萝卜蛋糕



姜饼蛋糕



枫糖费南雪



抹茶杏费南雪

PART. 2

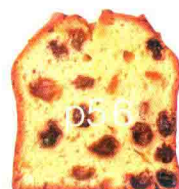
松软
磅蛋糕



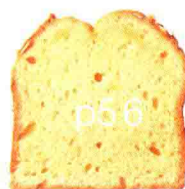
松软香草磅蛋糕



草莓黑葡萄酒醋蛋糕



朗姆酒渍葡萄干蛋糕



枫糖蛋糕



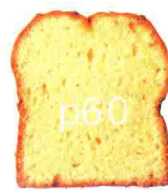
橙子巧克力蛋糕



咖啡巧克力蛋糕



栗子舒芙蕾



热内亚蛋糕



芝麻无花果蛋糕



黑糖生姜蛋糕



南瓜芒果蛋糕

PART. 3

酥脆
磅蛋糕



酥脆焦糖核桃磅蛋糕



抹茶白巧克力奶油蛋糕



栗子蒙布朗



菠萝蛋糕



苹果派蛋糕

PART. 4

菜肴风
咸蛋糕



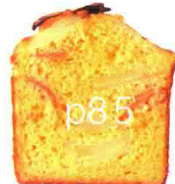
枫糖培根咸蛋糕



芦笋鸡蛋
辣酱油咸蛋糕



菌菇咸蛋糕



焗烤马铃薯咸蛋糕



莲藕咸蛋糕



鲑鱼鱼板咸蛋糕



番茄紫苏叶沙丁鱼
咸蛋糕



芝麻芥末咸蛋糕

绵润、松软、酥脆、菜肴风
4 种面糊做出 45 款美味蛋糕

无黄油磅蛋糕



〔日〕吉川文字◆著 周小燕◆译

南海出版公司

2018·海口



序言

简单的味道和造型，让磅蛋糕永不过时、广受好评。

普通的磅蛋糕，由黄油、砂糖、鸡蛋、面粉等量混合做成，
但本书使用植物油代替黄油，

用1个磅蛋糕模就能做出“绵润”“松软”“蓬松、酥脆”等口感各异的蛋糕。

制作口感“绵润”的蛋糕，只需将材料搅拌均匀倒入模具，
即可轻松地享受到食材本身的味道。

“松软”蛋糕要按照“绵润”蛋糕的要点制作面糊，
再放入打发至蓬松的蛋白霜，
推荐给喜欢戚风蛋糕那种轻盈、松软口感的人。

进一步尝试丰富磅蛋糕的种类，做出“蓬松、酥脆”的口感。

制作介于蛋糕和饼干中间的面团，在里面包裹上馅料，
倒入模具烘烤做成创新磅蛋糕。

模具四边非常坚固，

即使整形时有些变形，烘烤后也会呈现漂亮的长方形。

最后还可以制作适合作为菜肴、略有咸味的“咸蛋糕”。

所有蛋糕的面糊使用的都是植物油，所以做法简单、口感轻盈，
能享受到食材本身的味道和不同的风味。

如此制作的磅蛋糕，

外表看起来很普通，蛋糕的切面却极富趣味。

一边憧憬着切开蛋糕时的惊喜，

一边轻松地做蛋糕，是一件多么欢乐的事呀。

吉川文子

CONTENTS

- 06 本书要点
- 08 基础材料
- 09 基本工具
- 10 模具的准备和保存
- 94 用糖霜简单装饰
- 95 磅蛋糕的创意包装

[本书的使用方法]

- 1 大匙 = 15mL, 1 小匙 = 5mL, 1 杯 = 200mL。
- 鸡蛋使用 M 号。
- 烤箱的烘烤时间、温度按照配方标注即可。烤箱的型号不同,则烘烤时间、温度略有差异,要边观察蛋糕的状态边调整。
- 使用 500W 微波炉。使用 600W 微波炉时,加热时间要缩短为 80%。

PART. 1

绵润 磅蛋糕



绵润香草磅蛋糕



巧克力可可蛋糕



布朗尼蛋糕



咖啡焦糖蛋糕



布丁蛋糕



覆盆子玉米粉蛋糕



巧克力香蕉蛋糕



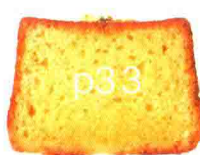
桃子开心果蛋糕



翻转苹果蛋糕



翻转香蕉蛋糕



柠檬周末蛋糕



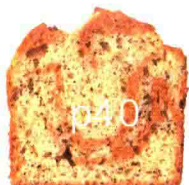
柚子抹茶蛋糕



抹茶红豆蛋糕



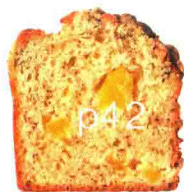
焦糖柠檬大理石蛋糕



红茶蛋糕



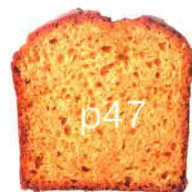
烘焙茶黑蜜黄豆粉蛋糕



茉莉花茶菠萝蛋糕



胡萝卜蛋糕



姜饼蛋糕



枫糖费南雪



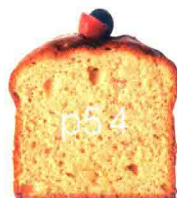
抹茶杏费南雪

PART. 2

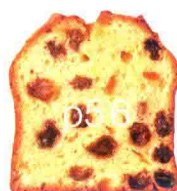
松软
磅蛋糕



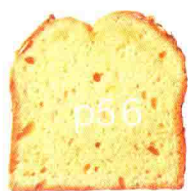
松软香草磅蛋糕



草莓黑葡萄酒醋蛋糕



朗姆酒渍葡萄干蛋糕



枫糖蛋糕



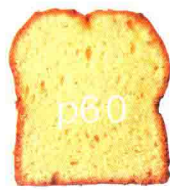
橙子巧克力蛋糕



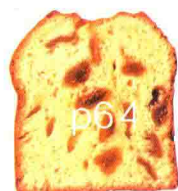
咖啡巧克力蛋糕



栗子舒芙蕾



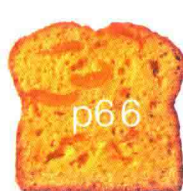
热内亚蛋糕



芝麻无花果蛋糕



黑糖生姜蛋糕



南瓜芒果蛋糕

PART. 3

酥脆
磅蛋糕



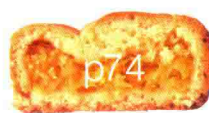
酥脆焦糖核桃磅蛋糕



抹茶白巧克力奶油蛋糕



栗子蒙布朗



菠萝蛋糕



苹果派蛋糕

PART. 4

菜肴风
咸蛋糕



枫糖培根咸蛋糕



芦笋鸡蛋
辣酱油咸蛋糕



菌菇咸蛋糕



焗烤马铃薯咸蛋糕



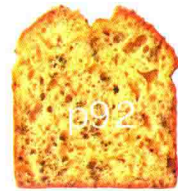
莲藕咸蛋糕



鲑鱼鱼板咸蛋糕



番茄紫苏叶沙丁鱼
咸蛋糕



芝麻芥末咸蛋糕

point

1

只用 1 个蛋糕模

只用 1 个磅蛋糕模，就能做出磅蛋糕。没有必要准备多个模具，用最少的工具就可以开始做蛋糕。磅蛋糕是一款烘焙初学者也可以轻松尝试制作的蛋糕。将材料搅拌均匀后，倒入模具，放入烤箱烘烤即完成。每个人都能轻松做出美味的蛋糕。



point

2

不使用黄油

本书中的配方一概不使用黄油。而用色拉油、太白芝麻油来代替，也可以放入橄榄油、菜籽油等个人喜欢的植物油。使用橄榄油的关键在于，将一半的量换成色拉油。因为不使用黄油，无须常温回软，就能轻松做出松软轻盈的蛋糕。如果再放入酸奶或者牛奶，增添浓郁的奶香，真的就觉得心满意足别无他求啦。



橄榄油

色拉油

太白芝麻油*

* 编者注：日本的芝麻油种类很多，用白芝麻提炼的叫太白芝麻油，经焙后提炼的叫金芝麻油，此外还有黑芝麻油。

point

3

4 种面糊的乐趣

绵润型

口感绵润的磅蛋糕。在 4 种蛋糕中做法最简单、最方便。刚烤好的蛋糕就很好吃，但静置一段时间后，食材的味道能更好地渗入蛋糕中，让蛋糕的味道更浓郁丰富。



松软型

就像戚风蛋糕一样，口感松软的磅蛋糕。由于面糊内加入了蛋白霜，烘烤后会松软膨胀，比普通的磅蛋糕膨发得更高。制作的关键在于将蛋白霜完全打发。



酥脆型

用介于制作蛋糕和饼干之间的面团，做出蓬松、酥脆的口感。只是这种蛋糕的做法略有不同，将面团拉伸成薄膜状，包裹水果等馅料，放入磅蛋糕模中烘烤即可。



菜肴风（咸蛋糕）

内含满满食材的咸味蛋糕。因为未使用黄油，所以口感轻盈，非常适合当正餐吃或者当下酒菜。利用无须加热的加工肉或者罐头等，轻松做出美味的蛋糕。



Basic Ingredients

基础材料

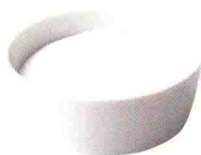
制作磅蛋糕的基础材料。
放入别具风味的食材或者材料，
变化出各种美味的蛋糕。

8.5 cm



低筋粉

非常容易买到。推荐能尝到小麦本身味道的北海道“DOLCE”低筋粉、入口即化的“特宝笠”。开封后容易影响味道，要选择小包装，并尽快用完。



砂糖

主要使用颗粒较细、便于搅拌的细砂糖。清甜而不甜腻。想要突出味道时，推荐使用蔗糖。可以根据喜好自由选择。



植物油

使用从植物的种子或者果实萃取的植物油。也可以选择自己喜欢的油，如色拉油、太白芝麻油等。选择可以趁新鲜时用完的量。



泡打粉

用作烘烤糕点的膨胀剂，也叫作“膨胀粉”。使用食品添加剂含量少、不含铝的泡打粉。和面粉一起过筛后倒入面糊。

18 cm



牛奶

倒入面糊，增加味道和风味。牛奶的香气会蔓延开来，蛋糕的口感也会变得醇厚。低脂或者脱脂牛奶味道略差一点，推荐使用成分未调整的牛奶。



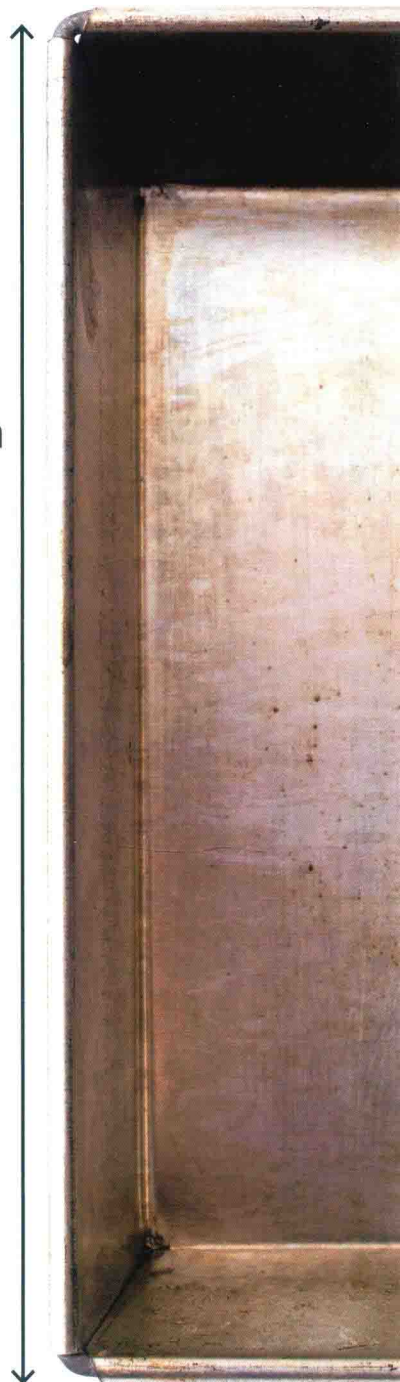
酸奶

可以选用原味酸奶，或者喜欢的味道。倒入酸奶后，既能增添味道和风味，又能做出清爽轻盈的口感。蛋糕的质地也会变得绵润。



鸡蛋

使用M号（1个约55g，其中蛋黄约20g、蛋白约35g）。准备新鲜的鸡蛋备用。蛋白在使用前要一直放在冰箱中冷藏，方便做出硬实的蛋白霜。



Basic Tool

基本工具

制作磅蛋糕的基础工具。

一般用打蛋器搅拌，松软蛋糕的搅拌以电动打蛋器为主，
酥脆蛋糕的搅拌以刮刀为主。



6cm

打蛋器

搅拌面糊时使用打蛋器。选择适合碗大小的尺寸。如果钢丝太粗会难以操作，使用能用力握住的打蛋器更方便。



硅胶刮刀

充分搅拌面糊时使用。用来制作酱汁，或者加热时搅拌，要选择耐热性好的硅胶刮刀。硅胶材质的手感更好，使用更方便。



碗

使用直径 18 ~ 22cm 的碗。一般是在 1 个碗内放入材料搅拌，但松软蛋糕要加入蛋白霜，所以要准备 2 个碗。



粉筛

面粉过筛用。如果没有专用粉筛，带把手的滤网也可以。为了不让面粉堆积，网目不能太细。



秤

配方大多用 g 标注，准备能以 1g 为单位称重的电子秤。因为可以减去容器重量，所以就可以边将材料放入容器内边称重。



烘焙纸

使用能耐热的硅烘焙纸。将烘焙纸铺入磅蛋糕模，模具就不会粘到面糊。制作酥脆蛋糕时，从整形阶段开始就要铺入烘焙纸。

磅蛋糕模

本书中的配方使用 18cm × 8.5cm × 6cm 磅蛋糕模。有马口铁、不锈钢、特氟龙等多种材质，选择自己喜欢的材质。





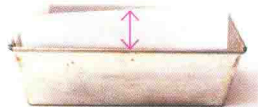
模具的准备和保存

开始制作前将烘焙纸铺入磅蛋糕模。

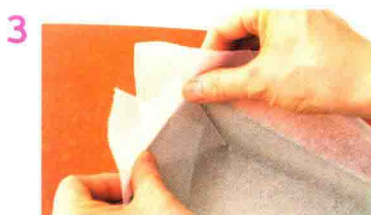
保存方法和保存期限在大多数配方中相通，所以要认真记住。

模具准备

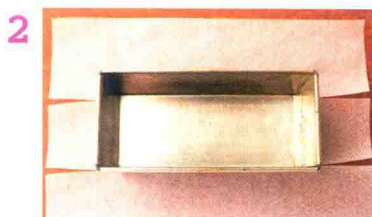
制作松软的磅蛋糕（p50～67），面糊会膨胀，所以烘焙纸要比模具高约2cm。



1 将烘焙纸按照磅蛋糕模大小对折，用力折出折痕。



3 沿着模具内壁铺入烘焙纸，将剪开的部分重叠整齐。



2 将磅蛋糕模放在烘焙纸上，沿折痕剪出小角。



4 铺好烘焙纸。

不剪开烘焙纸的情况

制作翻转苹果蛋糕（p30）、芦笋鸡蛋辣酱油咸蛋糕（p81）时，焦糖酱或者蛋液可能会沿着烘焙纸的缝隙流出来，所以不用剪开，直接折叠烘焙纸即可。



1 烘焙纸上放磅蛋糕模，根据模具的长度将左右折起。



3 将折叠的部分打开，再按照模具形状折好，整理形状。



2 将折好的烘焙纸铺入磅蛋糕模底部。



4 铺好烘焙纸。



关于保存

刚烤好的蛋糕十分柔软,很难切开,所以烤好后需放在蛋糕架上放凉。保存时用保鲜膜包裹放入保鲜袋中,以免干燥或者沾染其他味道。不能尽快食用时可以冷冻保存。



1 烘烤完毕后,将蛋糕连同烘焙纸一起放在蛋糕架上放凉。



3 保存时,将整个蛋糕用保鲜膜包裹,或者切片后将每一片用保鲜膜包裹。



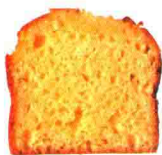
2 轻轻撕下烘焙纸。



4 放入保鲜袋,常温(根据配方冷藏)或者冷冻保存。

* 食用时,自然解冻或者微波炉加热,每片加热约30秒。

保存期限



POUND CAKES

磅蛋糕

⇒ 常温 3 天, 冷冻 10 天
(下述冷藏 3 天)

- 覆盆子玉米粉蛋糕 (p25)
- 巧克力香蕉蛋糕 (p27 不能冷冻)
- 桃子开心果蛋糕 (p29 不能冷冻)
- 翻转苹果蛋糕 (p30 不能冷冻)
- 翻转香蕉蛋糕 (p30 不能冷冻)
- 柠檬周末蛋糕 (p33)
- 胡萝卜蛋糕 (p45)
- 抹茶杏费南雪 (p48)
- 草莓黑葡萄酒醋蛋糕 (p54)



CAKE SALE

咸蛋糕

⇒ 冷藏 1 天, 冷冻 10 天
(下述不能冷冻)

- 芦笋鸡蛋辣酱油咸蛋糕 (p81)
- 菌菇咸蛋糕 (p84)
- 焗烤马铃薯咸蛋糕 (p85)
- 莲藕咸蛋糕 (p86)

※ 酱汁、糖霜等装饰蛋糕要冷藏保存。装饰前可以常温保存。

※ 夏季不能常温,只能冷藏保存。



PART . 1

绵润

磅蛋糕

翻转蛋糕、周末蛋糕、费南雪等，都是具有绵润口感的磅蛋糕。食材的味道渗入蛋糕使味道更浓郁，未使用黄油的蛋糕口感轻盈，这就是它的魅力所在。绵润磅蛋糕的做法简单，只要掌握诀窍就能轻松做出。边在碗内一项项放入材料，边用打蛋器充分搅拌使其乳化，搅拌鸡蛋和砂糖时，用最小火加热，搅拌至砂糖完全溶解，这是做出美味的关键。

