

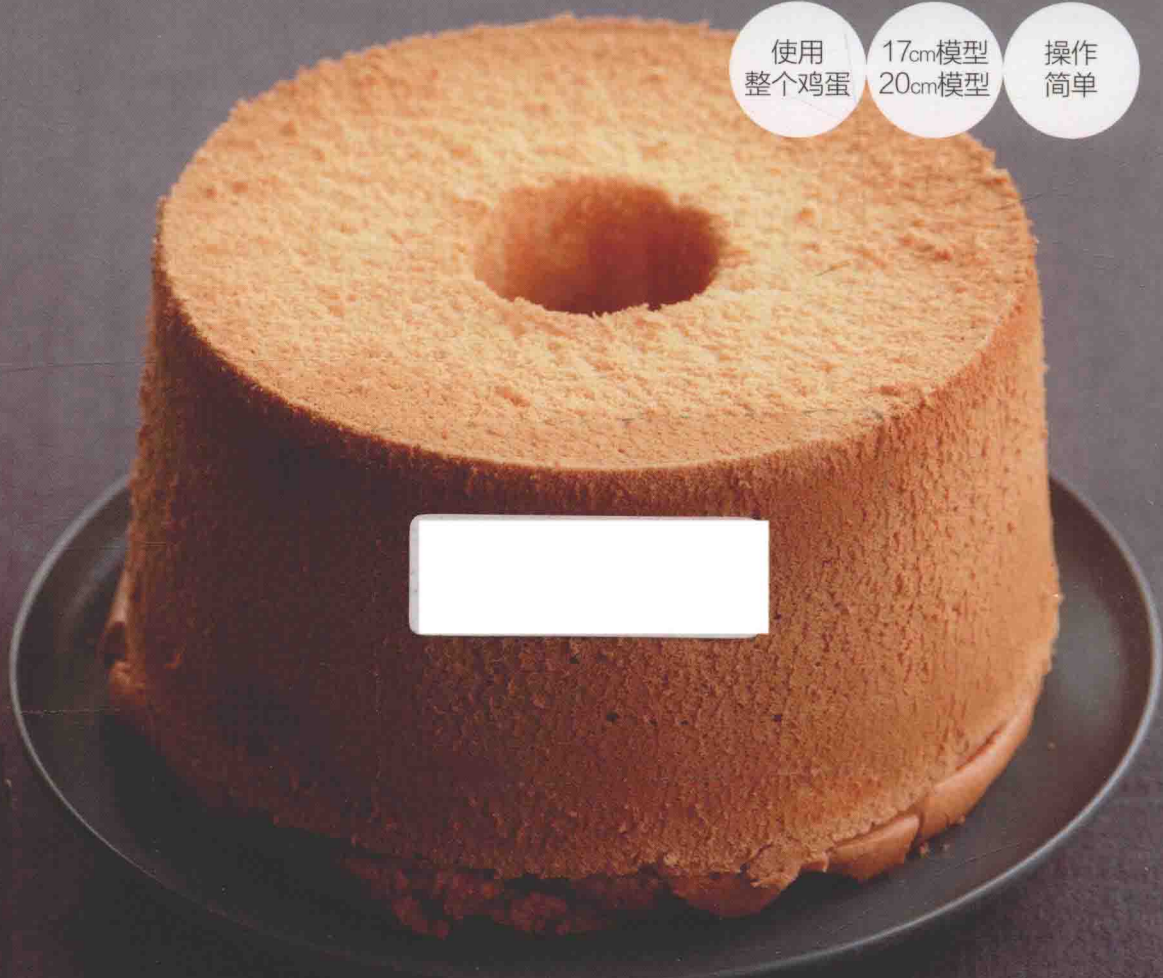
好吃戚风蛋糕 轻松上手

(日)青井聪子 著
张 岚 王春梅 译

使用
整个鸡蛋

17cm模型
20cm模型

操作
简单



鸡蛋、面粉、牛奶、砂糖、油 + 单一素材制作而成的质朴面糊

辽宁科学技术出版社

好吃戚风蛋糕轻松上手

鸡蛋、面粉、牛奶、砂糖、油+单一素材制作而成的质朴面糊

(日) 青井聪子 著

张 岚 王春梅 译

辽宁科学技术出版社

沈阳

KAMAKURA CHIFFON NO CHIFFON CAKE by Satoko Aoi
Copyright © 2010 Satoko Aoi
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Mynavi Publishing Corporation.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with
Mynavi Publishing Corporation, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

© 2016, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由Mynavi Publishing Corporation, Tokyo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：第06-2015-103号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

好吃戚风蛋糕轻松上手 / (日)青井聪子著; 张岚, 王春
梅译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5381-9919-2

I. ①好… II. ①青… ②张… ③王… III. ①蛋糕—制
作 IV. ①TS213.23

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第196366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25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁新华印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 5

字 数: 100千字

出版时间: 2017年1月第1版

印刷时间: 2017年1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: 尹 昭

书 号: ISBN 978-7-5381-9919-2

定 价: 25.00元

目录 Contents

镰仓戚风“蓬松、柔润”的秘密 2

戚风细语 一我眼中的戚风— 6

烘焙须知 7

基础原味戚风蛋糕 8

戚风蛋糕的材料与工具 14

原味戚风蛋糕的制作方法

A 最后才加入到面糊中去 咖啡 16

B 改变水分 皇家奶茶 17

C 增加含有水分的食材 香蕉 18

南瓜 19

D 利用粉末改变味道 抹茶 20

可可 21

E 改变面粉种类 全麦粉 22

米粉 23

F 增加油分较多的食材 巧克力 24

芝士 25

各种口味的戚风蛋糕

蜂蜜戚风蛋糕 28 (制作方法P.32)

巧克力豆戚风蛋糕 29 (制作方法P.32)

杏仁戚风蛋糕 30 (制作方法P.33)

酸奶戚风蛋糕 31 (制作方法P.33)

椰香戚风蛋糕 34 (制作方法P.38)

柠檬戚风蛋糕 35 (制作方法P.38)

苹果戚风蛋糕 36 (制作方法P.39)

西柚戚风蛋糕 37 (制作方法P.39)

和三盆戚风蛋糕 40

黑糖戚风蛋糕 42

黄豆粉戚风蛋糕 44

黑芝麻戚风蛋糕 46

梅酒戚风蛋糕 48 (制作方法P.52)

豆奶戚风蛋糕 49 (制作方法P.52)

朗姆酒葡萄干戚风蛋糕 50 (制作方法P.53)

生姜戚风蛋糕 51 (制作方法P.53)

胡萝卜戚风蛋糕 54

紫薯戚风蛋糕 56

玉米戚风蛋糕 58

菠菜戚风蛋糕 60

焦糖戚风蛋糕 62

利用戚风蛋糕为基底
创作而成的花样蛋糕

草莓戚风蛋糕 66

蒙布朗 68

红豆蛋糕卷 70

马铃薯松饼 72

法式沙瓦林 74

三色戚风蛋糕 76

小专栏

1 美味的品尝方法与保存方法 26

2 素材尝试小方案 64

3 换个形状来烘焙 78

后记 79

摄影 Wakana Baba

版式 池水阳子

书籍设计 茂木隆行

插图 井上智阳

调理助理 池田由纪子、井泽珠世、远藤纪子、

七岛美智子、久保阳子、佐藤智子

材料提供 富泽商店

好吃戚风蛋糕轻松上手

鸡蛋、面粉、牛奶、砂糖、油+单一素材制作而成的质朴面糊

(日) 青井聪子 著

张 岚 王春梅 译

辽宁科学技术出版社

沈阳

镰仓戚风“蓬松、柔润”的秘密

质朴的素材才能孕育出蛋糕的美味

戚风蛋糕，选材于家庭中的常备食材——鸡蛋、面粉、牛奶、砂糖。

把原味的戚风蛋糕放入口中，各种食材就开始生动地张扬出自己的性格。然后，各种食材一边合奏着悠扬的交响乐，一边慢慢融化在口中。

“简约美好”，有那么一个瞬间，五感都被撼动了。

镰仓CHIFFON的蛋糕，不会动摇这样的基本原则，

尽可能控制使用食材的种类，以便体现出它们各自独特的风情。

带着这样的情感，我们尝试做出了很多各有千秋的戚风蛋糕。

在我刚刚开始尝试做戚风蛋糕时，曾经参考过大量的烘焙书籍。

往往鸡蛋中蛋白使用量比较多，导致每次制作蛋糕时剩下的蛋黄无处可用。

每每无可奈何地扔掉蛋黄的时候，真是心疼啊。

为了能让制作蛋糕的过程更舒心，我开始尝试把整个鸡蛋都用到原材料当中去，没想到竟然意外地收获到了柔润、美味的蛋糕成品。

还有一次，我突如其来地想到，“是不是只用鸡蛋就能让烘焙粉膨胀起来呢？”

尝试以后，果然成品蛋糕高度适中、外形完美。

不使用不必要的材料。

如此简单就能制作出简便美味的蛋糕。

为了更好地发扬出食材的味道，更是要控制好甘甜程度。

如果各位读者能尝试着按照镰仓CHIFFON的方法来烘焙蛋糕，真是会感到欣喜万分呢。



青井聡子 (AOI SATOKO)

生于东京。于2000年移居镰仓并开设了“café AOI”的店面。店中出售的蛋糕大受好评，其后又独家研究戚风蛋糕的制作工艺，于2003年在镰仓市农协联的卖店内开设了戚风蛋糕专卖店“市场里的蛋糕店镰仓CHIFFON”。这家店很快成为杂志、电视中大为推广的人气店。同时，她还在“AOI SATOKO点心教室”教授糕点课程。



目录 Contents

镰仓戚风“蓬松、柔润”的秘密 2

戚风细语 ——我眼中的戚风—— 6

烘焙须知 7

基础原味戚风蛋糕 8

戚风蛋糕的材料与工具 14

原味戚风蛋糕的制作方法

A 最后才加入到面糊中去 咖啡 16

B 改变水分 皇家奶茶 17

C 增加含有水分的食材 香蕉 18

南瓜 19

D 利用粉末改变味道 抹茶 20

可可 21

E 改变面粉种类 全麦粉 22

米粉 23

F 增加油分较多的食材 巧克力 24

芝士 25

各种口味的戚风蛋糕

蜂蜜戚风蛋糕 28 (制作方法P.32)

巧克力豆戚风蛋糕 29 (制作方法P.32)

杏仁戚风蛋糕 30 (制作方法P.33)

酸奶戚风蛋糕 31 (制作方法P.33)

椰香戚风蛋糕 34 (制作方法P.38)

柠檬戚风蛋糕 35 (制作方法P.38)

苹果戚风蛋糕 36 (制作方法P.39)

西柚戚风蛋糕 37 (制作方法P.39)

和三盆戚风蛋糕 40

黑糖戚风蛋糕 42

黄豆粉戚风蛋糕 44

黑芝麻戚风蛋糕 46

梅酒戚风蛋糕 48 (制作方法P.52)

豆奶戚风蛋糕 49 (制作方法P.52)

朗姆酒葡萄干戚风蛋糕 50 (制作方法P.53)

生姜戚风蛋糕 51 (制作方法P.53)

胡萝卜戚风蛋糕 54

紫薯戚风蛋糕 56

玉米戚风蛋糕 58

菠菜戚风蛋糕 60

焦糖戚风蛋糕 62

利用戚风蛋糕为基底
创作而成的花样蛋糕

草莓戚风蛋糕 66

蒙布朗 68

红豆蛋糕卷 70

马铃薯松饼 72

法式沙瓦林 74

三色戚风蛋糕 76

小专栏

1 美味的品尝方法与保存方法 26

2 素材尝试小方案 64

3 换个形状来烘焙 78

后记 79

摄影 Wakana Baba

版式 池水阳子

书籍设计 茂木隆行

插图 井上智阳

调理助理 池田由纪子、井泽珠世、远藤纪子、

七岛美智子、久保阳子、佐藤智子

材料提供 富泽商店

戚风细语 ——我眼中的戚风——

制作蛋糕并不需要大费周章，也不需要谨小慎微。相反，大胆和简洁才是真正必不可少的。

●对于具备弹性的蛋糕体

戚风蛋糕的成败在于是否具备充分的戚风口感。

按下去还会回弹起来才算是理想的程度。

相对来说，利用电动搅拌器搅拌材料的步骤可以自由发挥，

但请不留余力地发挥腕力。

用力、有节奏地搅拌，才能制作出柔韧十足的蛋白霜。

而蛋糕弹力的秘诀，就在于蛋白霜。

●姿势与节奏

前几天，有机会观赏了一场乒乓球比赛。

老练的选手在对打的过程中，无论是姿势、声音，还是节奏都优美得恰到好处。

同样，在众多烘焙教室的学员中，能制作出优质的戚风蛋糕的人，

往往是那些姿势优美、搅拌器或打蛋器声音恰到好处的学员。

虽然不断积累的烘焙经验是水平提高的重点，但也需要姿势正确、力道均匀。

在渐渐得心应手以后，听听每件器皿发出的声音吧。是不是每一声都韵律清晰，悠扬得体？

●映照出烘焙者心灵的镜子

即使使用相同的材料、器具、烤箱，烘焙出来的戚风蛋糕也会千人千样。

这是因为蛋糕里面蕴含着烘焙者当下的心情。

满腹幽怨、饥肠辘辘、焦虑不安、心不在焉的时候，怎么能烘焙出美味的戚风蛋糕呢。

●品尝的时候

戚风蛋糕可是一款当仁不让的万人迷蛋糕。

不会特别甜，所以无论是男性、幼儿、老年人，还是欠缺食欲的人，都能轻松下咽。

戚风蛋糕里面的营养成分丰富，更可以与红茶、咖啡一起搭配成优雅的早餐。

本店的常客，总是很乐于尝试我们原创的各色早餐呢。

烘焙须知

戚风蛋糕的加热步骤只有烘焙一个环节，因此器具、烤箱等尤为重要。

●关于分量

1小勺=5ml、1大勺=15ml、鸡蛋=L号（可使用重量为60g）。

●关于戚风模型

戚风模型可以分为铝模、纸模、铝合金模、特氟龙模等。

· 铝模——本书中均使用铝模。铝模的热传导率最佳，所以即使小贵也推荐使用。

· 纸模——具有可以直接赠送给对方的优点，但热传导率不如铝模，需要延长2~3分钟的烘焙时间。另外，保存过程中纸模会掠夺一些蛋糕中的水分，所以需要包裹保鲜膜防止水分过多蒸发。

· 铝合金模——在铝的表面附加了薄薄的保护层。虽然价格略低，但是热传导率不佳，长期使用会有表面镀层剥落的隐患。

· 特氟龙模——戚风蛋糕出炉之后需要倒转过来，带模冷却。因此，像特氟龙这样与面糊之间的契合度低、能轻松脱模的模型并不适用于戚风蛋糕。因为加工的程度不同，也会有些特氟龙模型比较能够抓牢面糊，但还是不推荐使用。

●关于烤箱

本书中记载的温度与时间仅为参考值。不同品牌型号的烤箱，即使设定到相同的温度，也可能烘焙出不同的效果。所以确切地掌握各自家庭中烤箱的特点尤为重要。特别是电烤箱启动较慢，所以预热温度可以提高30~50℃，放入面糊之后再吧温度调整回原定烘焙温度。如果烘焙的效果不理想，可以使用烤箱用温度计，测量出最合适的烘焙温度。

使用电烤箱时，烘焙时间也应延长5分钟左右。在反复尝试的过程中，寻找到最合适的温度、时间吧。

如果烤箱容量较小，蛋糕上部容易烤焦的话，可以在烘焙过程中覆盖一层铝箔纸。

●关于蛋白霜

过软或过硬的蛋白霜都做不出优质蛋糕体。当你的手感觉到了有力的回应时，就停下来吧。成品蛋白霜被静置一段时间以后，会发生脱水现象，变得干干巴巴，所以请尽快与蛋黄面糊混合在一起。而且，蛋白霜需要分成3次逐步与蛋黄面糊混合。如果操作得太慢了，最后蛋白霜还是会变得干干巴巴。所以快速地操作是成功所在。



基础原味戚风蛋糕



原味蛋糕不需要其他辅助食材，气孔的形成相对容易，膨胀效果也可以通过成品蛋糕直接反映出来。

首先从质地细腻、弹力十足的基础戚风蛋糕开始操作吧。

充分掌握要点以后，就可以享受制作原创蛋糕的乐趣了。



基础原味戚风蛋糕的制作方法

材料

模具（直径）	17cm	20cm
蛋黄（L）	4个	7个
菜籽油	50ml	90ml
牛奶	60ml	100ml
低筋面粉	70g	120g
蛋白（L）	4个	7个
细砂糖	60g	100g

烘焙时间（180℃时）

 17cm
 20cm
约25分钟 约30分钟

准备

• 在桌面上铺一张纸，然后从高一点的位置把低筋面粉筛落下来。该操作重复2次。

> 从较高位置筛落低筋面粉，可以让更多的空气被包裹进去。

• 细砂糖过筛1次。

• 烤箱预热至180℃。

> 电烤箱的火力较弱，预热时的温度设定可以提高30~50℃。放入生面糊之后再恢复至180℃即可。

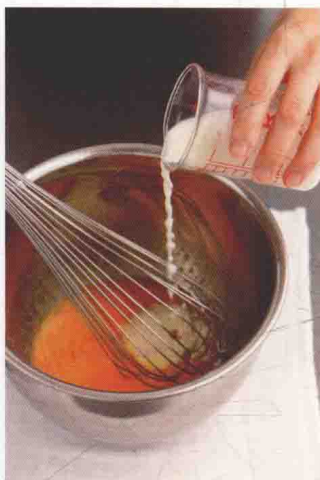


●制作蛋黄面糊



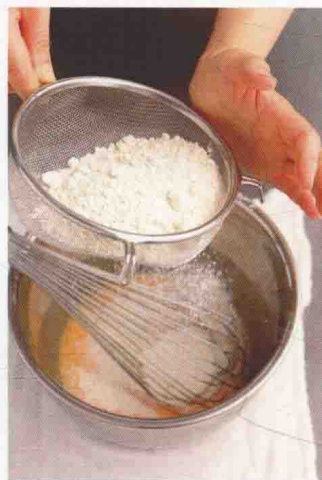
1

把蛋黄放入盆（大）中，加入菜籽油后用打蛋器进行搅拌。



2

用电子微波炉把牛奶加热到36℃左右，混合到盆中。



3

再次过筛低筋面粉，一次性加入到盆中，用打蛋器进行搅拌。



4

搅拌至没有粉粒后，蛋黄面糊即完工。

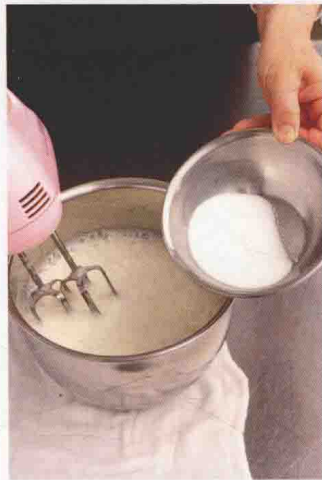
> 只要材料完美混合到一起即可，所以该步骤的时间不足1分钟。

●制作蛋白霜



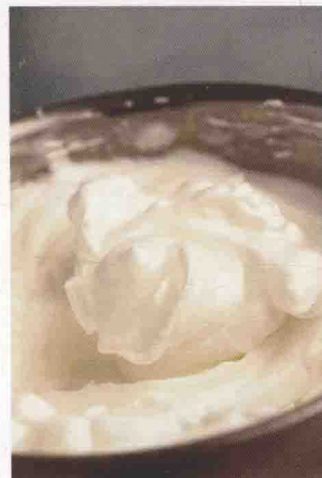
5

把蛋白放入盆（小）中，用电动搅拌器的低速、切割的方式进行搅拌。然后转换为高速整体搅拌。



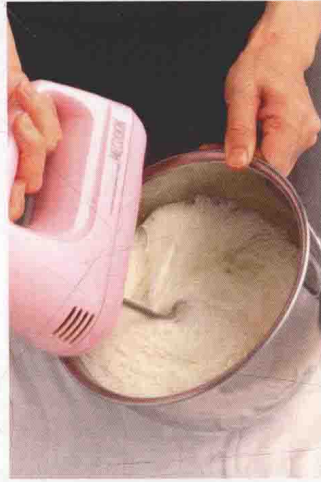
7

将细砂糖分为2次加入。



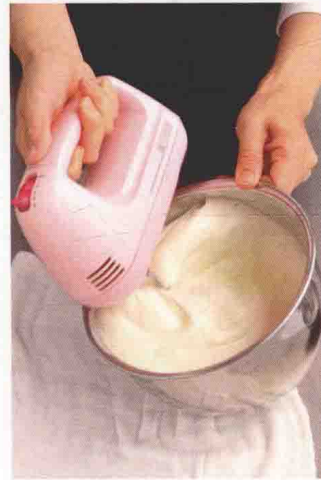
9

手感受到了蛋白霜的力度，蛋白霜本身也出现了光泽的时候即可完工。



6

开始产生白色的泡沫了。



8

把盆倾斜过来用力搅拌。

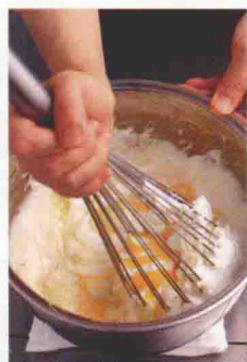
> 为了做出弹性十足的戚风蛋糕，柔韧的蛋白霜必不可少。不要完全依靠电动搅拌器，充分使用自己手腕的力量，用力搅拌很重要。

> 过软过硬的蛋白霜都做不出优质戚风蛋糕。反复尝试，找到最优的蛋白霜状态吧。

> 蛋白霜完成后，请尽快进行下一步的操作。否则蛋白霜的泡沫就会慢慢破碎掉。

基础原味戚风蛋糕的制作方法

●蛋黄面糊与蛋白霜混合



10

取1/3的蛋白霜，加入到蛋黄面糊中，用打蛋器充分搅拌至蛋白霜全部均匀。



12

剩余的蛋白霜也分成2份，分别加入盆中。每次都要用打蛋器搅拌至蛋白霜全部均匀。

> 如果有蛋白霜结块，成品蛋糕就会出现孔洞。



14

从较高位置把面糊倒入模型中。

> 此动作可让面糊内空气消去，可减少气泡。



16

放入预热好的烤箱中烘焙。出炉后，把模型反扣过来，中心部架在较高的器皿上面自然冷却。

> 预热时需要把烤盘放入烤箱内，同时预热。

> 蛋糕柔润的口感非常重要，所以注意不要过度烘焙。熟透以后立即出炉。另外，烤箱都有自己的特性，请各自调整烘焙的时间、温度。



11

不要让比较浓一些的面糊沉淀到盆底，用橡皮刮刀把底部的面糊盛到上面来。

> 最好准备两把橡皮刮刀，一把用于搅拌蛋白霜，另一把用于搅拌蛋黄面糊。如果只有一把，请擦干净以后再使用。



13

为防止盆底的蛋黄面糊残留，再用橡皮刮刀翻一次底。

> 面糊呈蓬松状就大功告成了。一旦蛋白霜均匀以后，就不要再搅拌了。否则会影响蛋糕膨胀。



15

利用橡皮刮刀把表面整理平整。



17

冷却以后，包上塑料袋放入冰箱内保存，以防干硬。