

没有烤箱也能轻松做出松软点心

# “蒸”的可以做蛋糕

[日] 森崎茧香 著 苏菲 译



没有烤箱也能轻松做出松软点心

# “蒸”的可以做蛋糕

[日] 森崎茧香 著 苏菲 译



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

“蒸”的可以做蛋糕 / (日) 森崎茧香著 ; 苏菲译  
— 青岛 : 青岛出版社 , 2016.8  
ISBN 978-7-5552-4437-0

I . ①蒸… II . ①森… ②苏… III . ①蛋糕—糕点加工 IV . ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 178768 号

TITLE: [蒸し器がなくても、フワッとかんたんおかず蒸しパンと蒸しケーキのおやつ]

BY: [森崎繭香]

Copyright © TATSUMI PUBLISHING CO.,LTD. 2010

© mayuka morisaki 2010

Original Japanese language edition published by TATSUMI PUBLISHING CO., LTD.

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 TATSUMI PUBLISHING CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本辰巳出版株式会社授权北京书缘图书有限公司出品并由青岛出版社在中国范围内独家出版  
本书中文简体字版本。

著作权合同登记号 : 15-2016-178

版权所有 · 翻印必究

## “蒸”的可以做蛋糕

[日] 森崎茧香 著 苏菲 译



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 滕明

设计制作 柯秀翠

出版发行 青岛出版社

社址 青岛市海尔路182号 ( 266061 )

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 ( 传真 ) 0532-68068026

责任编辑 肖雷 周鸿媛

印刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

开本 16开 ( 889毫米 × 1194毫米 )

印张 6

字数 75千

图数 190幅

印数 1-7000

书号 ISBN 978-7-5552-4437-0

定价 35.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

( 青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638 )

## 前言

## 第一章

### 简单松软的面糊做法

- 8 不需要厨房秤和面粉筛的简单松软面糊的做法
- 12 蒸出美味蛋糕的重点和注意事项
- 13 普通锅以外的各式蒸法
- 14 简易蒸面包
  - 奶酪蒸面包
- 16 简易蒸蛋糕
  - 白桃蒸蛋糕

## 第二章

### 必学的蒸面包和蒸蛋糕

- 20 西蓝花香肠蒸面包
- 22 洋葱火腿蒸面包
- 23 根茎菜培根蒸面包
- 24 鲜虾牛油果蒸面包
- 26 金枪鱼圆白菜蒸面包
- 27 鳀鱼番茄干蒸面包
- 28 4种奶酪什锦蒸面包
  - 高德奶酪蒸面包 花椒风味
  - 帕尔玛奶酪酸黄瓜蒸面包
  - 切达奶酪蒸面包 红辣椒风味
  - 卡门贝尔奶酪三文鱼蒸面包
- 30 鸡块塔塔酱蒸面包
- 32 苏格兰炸蛋蒸面包 咖喱风味
- 34 炖焖蔬菜蒸面包
- 35 萝卜丝羊栖菜蒸面包
- 36 辣白菜猪肉蒸面包





### 第三章

#### 富于变化的蒸面包和蒸蛋糕

37 蘑菇蒸面包 柚子胡椒风味

38 杏干蒸蛋糕 香草风味

40 蓝莓果酱奶油奶酪蒸蛋糕

41 青柠卡仕达酱蒸蛋糕

42 南瓜蒸蛋糕 枫糖风味

43 咸味奶糖蒸蛋糕

44 饼干 & 奶油蒸蛋糕

可可朗姆葡萄干蒸蛋糕

45 奶糖拿铁风蒸蛋糕

苹果红茶蒸蛋糕 肉桂风味

46 黄豆粉抹茶卡仕达酱蒸蛋糕

48 地瓜蒸蛋糕 佐红糖蜜

49 黑芝麻黄豆粉奶油蒸蛋糕

50 烘焙茶蒸蛋糕 佐炼乳

51 红糖酱油蒸蛋糕

54 用不同食材做出多种多样的面糊

56 火腿玉米粉蒸面包

58 午餐肉菠菜荞麦粉蒸面包

59 坚果黑麦粉蒸面包

60 抹茶羊羹米粉蒸蛋糕

62 水果杂粮全麦粉蒸蛋糕

63 艾草樱花白玉粉蒸蛋糕

64 蔬菜汁西班牙辣香肠蒸面包

66 胡萝卜蒸面包

67 豆腐梅子小白鱼干蒸面包

68 椰丝红豆蒸蛋糕

69 无花果红酒蒸蛋糕

70 中华肉包

72 炖肉汉堡

74 香蕉蛋糕卷

## 第四章

### 特别日子的蒸面包和蒸蛋糕

78 蓝纹奶酪核桃蒸面包 黑胡椒风味

80 萨拉米香肠芦笋蒸面包

81 章鱼罗勒蒸面包

82 草莓蒸蛋糕

84 蒙布朗多层蒸蛋糕

85 草莓大福蒸蛋糕

86 培根洋葱蒸面包

87 橙皮马斯卡彭奶酪蒸蛋糕

88 派对用蒸面包 & 蒸蛋糕

■ 鱼肉肠什锦蔬菜蒸面包

■ 什锦豆类蒸面包

■ 熔岩蛋糕风蒸蛋糕

■ 草莓牛奶蒸蛋糕

90 工具清单

92 模具清单

94 索引



#### 专栏

18 必备知识 品尝时机和保存方法

52 自由创造 大小和形状的变化

76 可爱礼物 包装方式

#### 本书的规则

- ◎ 计量单位：1大匙为15ml，1小匙为5ml，1杯为200ml。
- ◎ 鸡蛋使用M尺寸。
- ◎ 砂糖使用白砂糖。
- ◎ 因烤箱和微波炉的火力与机型各不相同，加热温度、加热时间也会存在差异。请参考标示时间，视情况调整。

◎ 每款蒸面包或整蛋糕的名称前面都有两种颜色的图标，上面的颜色表示章节，下面的颜色表示蒸面包或蒸蛋糕。



没有烤箱也能轻松做出松软点心

# “蒸”的可以做蛋糕

[日] 森崎茧香 著 苏菲 译





蒸

面包 & 蛋糕





# 前言

谈到蒸面包、蒸蛋糕，你会想到什么呢？

口感松软、味道温暖的朴实点心，很多人脑海里应该会浮现这种平易近人的印象吧？

除了能取代正餐的咸味“蒸面包”，本书还介绍了可以当作点心的甜味“蒸蛋糕”。

本书最大的特色在于做法十分简单，不需要花时间制作基本的面糊，也不需要电子秤就能抓出分量，甚至不用筛面粉。而且食谱还特别用心设计，不管放入什么食材，都能做出又松又软的糕点。

此外，蒸面包和蒸蛋糕的基本面糊十分简单，适合搭配各种食材，这也是其特色之一。

不管是奶酪或火腿之类的西式食材，还是日式配菜、水果、巧克力、和果子的材料等等，都可以做出美味的面包、蛋糕。

这种食材也可以？这种形状也行？我们为大家设计了不少富于变化、看着都会心动的食谱。

就请大家随着自己的喜好和心情，试着搭配各式各样的食材吧。

享用美味的食物，人也会变得幸福哦。

如果有人因为吃了自己做的料理而感到开心的话，那一定会是成倍的幸福。

希望大家能使用本书做出“属于自己的蒸面包和蒸蛋糕”，构建一座“幸福的桥梁”，让每个人的脸上都浮现笑容，这是我小小的梦想。

森崎茧香

## 前言

### 第一章

#### 简单松软的面糊做法

- 8 不需要厨房秤和面粉筛的简单松软面糊的做法
- 12 蒸出美味蛋糕的重点和注意事项
- 13 普通锅以外的各式蒸法
- 14 简易蒸面包
  - 奶酪蒸面包
- 16 简易蒸蛋糕
  - 白桃蒸蛋糕

### 第二章

#### 必学的蒸面包和蒸蛋糕

- 20 西蓝花香肠蒸面包
- 22 洋葱火腿蒸面包
- 23 根茎菜培根蒸面包
- 24 鲜虾牛油果蒸面包
- 26 金枪鱼圆白菜蒸面包
- 27 鳀鱼番茄干蒸面包
- 28 4种奶酪什锦蒸面包
  - 高德奶酪蒸面包 花椒风味
  - 帕尔玛奶酪酸黄瓜蒸面包
  - 切达奶酪蒸面包 红辣椒风味
  - 卡门贝尔奶酪三文鱼蒸面包
- 30 鸡块塔塔酱蒸面包
- 32 苏格兰炸蛋蒸面包 咖喱风味
- 34 炖焖蔬菜蒸面包
- 35 萝卜丝羊栖菜蒸面包
- 36 辣白菜猪肉蒸面包





### 第三章

#### 富于变化的蒸面包和蒸蛋糕

- 37 蘑菇蒸面包 柚子胡椒风味
- 38 杏干蒸蛋糕 香草风味
- 40 蓝莓果酱奶油奶酪蒸蛋糕
- 41 青柠卡仕达酱蒸蛋糕
- 42 南瓜蒸蛋糕 枫糖风味
- 43 咸味奶糖蒸蛋糕
- 44 饼干&奶油蒸蛋糕  
可可朗姆葡萄干蒸蛋糕
- 45 奶糖拿铁风蒸蛋糕  
苹果红茶蒸蛋糕 肉桂风味
- 46 黄豆粉抹茶卡仕达酱蒸蛋糕
- 48 地瓜蒸蛋糕 佐红糖蜜
- 49 黑芝麻黄豆粉奶油蒸蛋糕
- 50 烘焙茶蒸蛋糕 佐炼乳
- 51 红糖酱油蒸蛋糕
- 54 用不同食材做出多种多样的面糊
- 56 火腿玉米粉蒸面包
- 58 午餐肉菠菜荞麦粉蒸面包
- 59 坚果黑麦粉蒸面包
- 60 抹茶羊羹米粉蒸蛋糕
- 62 水果杂粮全麦粉蒸蛋糕
- 63 艾草樱花白玉粉蒸蛋糕
- 64 蔬菜汁西班牙辣香肠蒸面包
- 66 胡萝卜蒸面包
- 67 豆腐梅子小白鱼干蒸面包
- 68 椰丝红豆蒸蛋糕
- 69 无花果红酒蒸蛋糕
- 70 中华肉包
- 72 炖肉汉堡
- 74 香蕉蛋糕卷

## 第四章

### 特别日子的蒸面包和蒸蛋糕

- 78 蓝纹奶酪核桃蒸面包 黑胡椒风味
- 80 萨拉米香肠芦笋蒸面包
- 81 章鱼罗勒蒸面包
- 82 草莓蒸蛋糕
- 84 蒙布朗多层蒸蛋糕
- 85 草莓大福蒸蛋糕
- 86 培根洋葱蒸面包
- 87 橙皮马斯卡彭奶酪蒸蛋糕
- 88 派对用蒸面包 & 蒸蛋糕
  - 鱼肉肠什锦蔬菜蒸面包
  - 什锦豆类蒸面包
  - 熔岩蛋糕风蒸蛋糕
  - 草莓牛奶蒸蛋糕
- 90 工具清单
- 92 模具清单
- 94 索引



#### 专栏

- 18 必备知识 品尝时机和保存方法
- 52 自由创造 大小和形状的变化
- 76 可爱礼物 包装方式

#### 本书的规则

- ◎ 计量单位：1大匙为15ml，1小匙为5ml，1杯为200ml。
- ◎ 鸡蛋使用M尺寸。
- ◎ 砂糖使用白砂糖。
- ◎ 因烤箱和微波炉的火力与机型各不相同，加热温度、加热时间也会存在差异。请参考标示时间，视情况调整。

- ◎ 每款蒸面包或整蛋糕的名称前面都有两种颜色的图标，上面的颜色表示章节，下面的颜色表示蒸面包或蒸蛋糕。



## 第一章

# 简单松软的面糊做法



# 不需要厨房秤和面粉筛的简单松软面糊的做法

面糊是所有食谱的基本材料。

本书的食谱不需要厨房秤就能准备好材料，也不需要筛面粉就能轻松做好面糊。

混合搅拌的时候，只要按顺序放入材料即可，真的非常简单。



salty  
咸味系列

## 蒸面包

### 模具

直径6.5cm、高3cm的布丁模6个

### 材料

低筋面粉	1杯 (110g)
泡打粉	1小匙 (3g)
鸡蛋	1个
砂糖	2大匙 (18g)
牛奶	4大匙
色拉油	1大匙
盐	2小撮



sweet  
甜味系列

## 蒸蛋糕

### 模具

直径6.5cm、高3cm的布丁模6个

### 材料

低筋面粉	1杯 (110g)
泡打粉	1小匙 (3g)
鸡蛋	1个
砂糖	6大匙 (54g)
牛奶	4大匙
色拉油	1大匙

※可依照个人喜好加入几滴香草精，增添风味。

## 重点

用量杯、量匙计量时，注意要抹平表面！



用量匙舀起满满一匙调料，再用筷子或汤匙柄将多余的调料刮除，这就是1平匙。



量匙



量杯

## 搅拌

1.

将低筋面粉和泡打粉放入碗中，像要把空气打入面粉里一样，用打蛋器将其搅拌均匀。

※ 泡打粉必须搅拌均匀。



2.

将鸡蛋和砂糖放入另一个碗中，用打蛋器搅拌至浓稠状。



3.

向步骤 2 中的碗里加入牛奶搅拌均匀。



4.

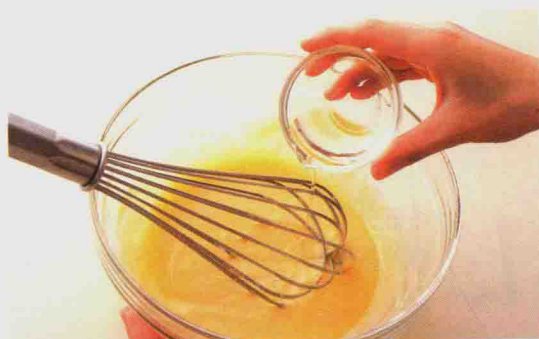
加入步骤 1 中的粉类材料搅拌均匀。

※ 加入粉类材料后不要过度搅拌，因为面糊会产生黏性，如果搅拌过度面糊会变得不容易膨胀。



5.

搅拌至粉类材料完全没有结块，再加入色拉油搅拌均匀。



## 倒入模具

6.

将防油纸杯铺在布丁模里，然后倒入面糊至八分满。

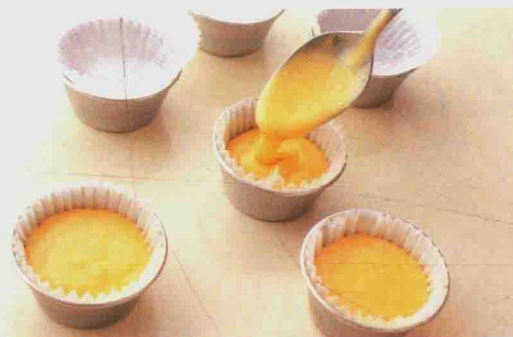


铺上防油纸杯



\* 防油纸杯

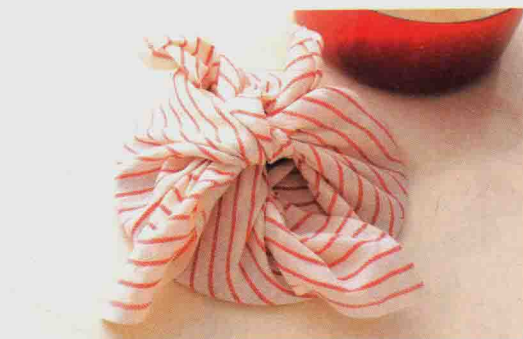
铺在烤模上的防油纸模，也称作防油纸杯。可防止面糊粘在模具上，方便脱模。在烘焙材料店或百货商场均能买到。



## 提前准备

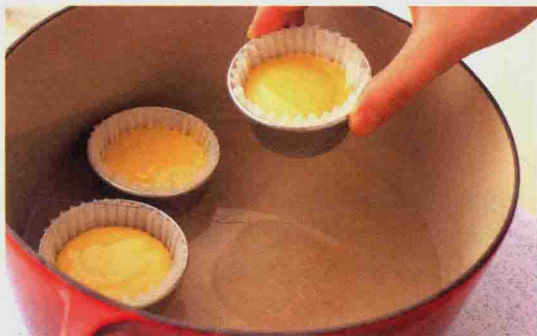
7.

提前用布将锅盖包住，避免水滴滴在面糊上。





## 蒸煮

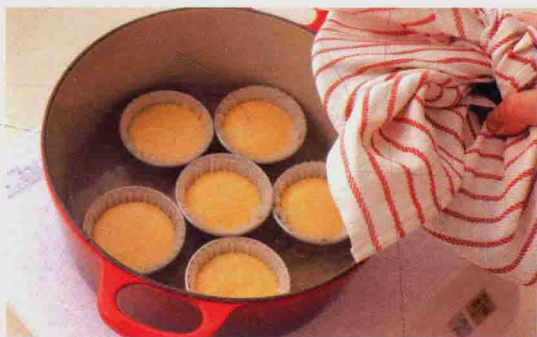


8.

向锅中倒入约为模具高度一半的水，开火煮至水沸腾，暂时关火。将步骤6的布丁模排放在锅里，再开中火蒸煮。

※ 纸制模具无法在锅内蒸煮，所以务必将其放入铝杯或陶器内。

※ 如果模具在锅中会晃动，可以铺上一层布或厨房用纸加以固定。



9.

盖上锅盖，中火蒸煮 12~15 分钟。



10.

将竹签插入蛋糕中央，如果没有粘上面糊就表示蒸好了。

蒸好啦♪

