

低糖也美味！

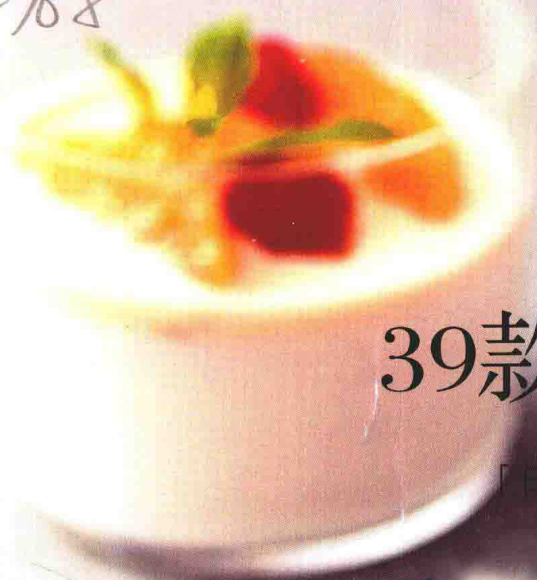
39款健康低糖甜品

[日] 日高宣博 山田悟◎著 周小燕◎译

控制面粉和砂糖的用量
做出糖尿病人也能放心
食用的甜点



T597
23/8



低糖也美味!

39款健康低糖甜品

【日】日高宣博 山田悟◎著 周小燕◎译



版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

低糖也美味! 39款健康低糖甜品 / (日) 日高宣博,
(日) 山田悟著; 周小燕译. -- 北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5122-0841-4

I. ①低… II. ①日… ②山… ③周… III. ①甜食 -
制作 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第075228号

TITLE: [低糖質スイーツづくり方のコツ]

BY: [日高宣博 山田悟]

Copyright © 2013, Nobuhiro Hidaka, Satoru Yamada.

Original Japanese language edition published by Seibundo

Shinkosha 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 Seibundo Shinkosha Publishing Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社诚文堂新光社授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术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: 01-2016-4685



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: 邵嘉瑜

设计制作: 柯秀翠

书 名: 低糖也美味! 39款健康低糖甜品

作 者: [日] 日高宣博 山田悟

译 者: 周小燕

责 编: 张 宇

出 版: 中国民族摄影艺术出版社

地 址: 北京东城区和平里北街14号 (100013)

发 行: 010-64906396 64211754 84250639

印 刷: 北京彩和坊印刷有限公司

开 本: 1/16 185mm × 260mm

印 张: 7

字 数: 120千字

版 次: 2016年9月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5122-0841-4

定 价: 39.80元



序言

此次出版这本书，就是想介绍一些低糖甜点，让不能摄入太多糖分的人们也能享受到甜点的美妙，如果有人因这本书受惠那就太好了。

2011年夏天，经东京成城 Malmaison 的大山荣藏主厨介绍，我有幸与北里大学北里研究所医院糖尿病中心主任山田悟医生及其夫人会面。

他们表示，日本糖尿病患者人数正在不断增加。患者在治疗期间需要严格控制饮食，往往压力很大，很难坚持下去。如果既能品尝到自己想吃的食物，又不影响治疗，也算两全其美了。

特别是甜点这种含糖量颇高的食物，会被禁止食用。他们表示，要是能做出低糖又

不失美味的甜点就好了。“让不能食用甜点的人们也能享受到甜点的美妙”，看似痴人说梦。

我对这番话深有感触，开始研究制作低糖甜点。

在甜点研究这条路上，我也做过各种尝试。将制作低糖甜点称为最困难的挑战也不为过。作为一名糕点师，我一直在考虑制作甜点究竟有何意义。选择低糖这个新颖的主题，所创造的价值也十分巨大。

去年，一位女性顾客告诉我们，她的母亲身患糖尿病，年纪大了，恐怕这是最后一次过生日了，所以希望我们能做出低糖生日蛋糕。虽然这是我第一次尝试制作低糖生日蛋糕，但当做好蛋糕递给她时，她喜极而泣。

也因为这样的事情，让我深深感受到低糖甜点的重要性，它们是独一无二、不可或缺的。

山田先生曾说过，如果全国各地糕点店的橱窗一角，都摆放几种低糖甜点，这样就好了。

这也是我所追求的目标。虽然因为要控制糖分，所以处处受限，但是可以创新低糖甜点的做法。

本书从相对简单的冷藏甜点，到略微复杂的烘烤甜点，介绍了各种各样的低糖甜点。

将低糖甜点做得美味，非常困难。不能使用甜点制作的灵魂——砂糖，作为甜点骨骼的面粉，因为含糖量较高，也要减少用量。只要使用本书介绍的含糖量较少的替代材料，

做出的味道也不逊于普通的甜点。

用一句话来解释，就是把对味道的影响降到最低。

将制作低糖甜点作为我的终身事业，在未来的人生中绽放光彩。目前我还在研究中，今后会继续全力以赴。

如果有读者因为本书学会制作低糖甜点，和我一起在这项事业上共同进步，那我将深感荣幸。

日高宣博

控制糖分饮食和低糖甜点的意义

北里研究所医院 糖尿病中心主任 山田悟

据统计，日本有890万名糖尿病患者，如果将潜在患者计算在内，共有2210万血糖异常的人。也就是说40岁以上的人中，每3人就有1人血糖异常，而且人数一直持续攀升。所以糖尿病并不特殊，是和生活息息相关的一种常见病种。

治疗近在咫尺的糖尿病，就要采用控制糖分的饮食。所以低糖甜点（控制糖分甜点）既控制了糖分，又满足了糖尿病患者对甜点的渴望。

糖尿病是什么病种

糖尿病，简单地说就是血糖值过高的病种。血糖值，是指血液中葡萄糖的浓度。

吃饭时，血液中的葡萄糖含量增加，血糖值升高，健康人会从胰脏中分泌胰岛素这种激素让血糖下降到正常值。但是，因为自身体质或者生活习惯的原因，这种胰岛素不能充分发挥作用，就会持续高血糖，这就是糖尿病。高血糖会损伤血管，容易引发心肌梗塞等病状。

另外胰岛素还有贮存脂肪的作用。吃饭时血液中的葡萄糖含量增加，肌肉中的细胞会吸收葡萄糖，多余的葡萄糖就转化成脂肪，成为内脏脂肪或者皮下脂肪。也就是说胰岛素容易导致肥胖。所以糟糕的是，随着脂肪增多，受脂肪组织分泌的激素的影响，胰岛素的作用会逐渐减弱。这样就需要大量的胰岛素，人就会越来越胖。这种恶性循环让胰脏疲惫不堪，只能分泌少量胰岛素，这样血糖值居高不下，就导致出现糖尿病。也就是说，肥胖和糖尿病息息相关。

控制热量饮食

根治糖尿病非常困难，只能控制血糖值，使其不再升高。这其中的关键就是饮食疗法，也是迄今为止医学界仍十分推崇的控制热量饮食。禁止暴饮暴食，缓解肥胖，血糖值就会下降。因为肥胖症状减轻，胰岛素也能更好地发挥作用。

不过，这种疗法必须严格计算所有食物的热量，既花费时间，又要限制食量，所以很难坚持下去。实际上大部分患者都会半途而废。我们一直在摸索研究有没有容易坚持，又更有效果的治疗方法，这就出现了控制糖分饮食。

控制糖分饮食

所谓控制糖分饮食，是指每次饮食时都要减少糖分的饮食方法。美国和意大利的糖尿病学会将这种方法明确为治疗的指导疗法。

糖尿病的原因之一是过量摄取糖分。吃饭时血糖值上升，主要是因为糖分的摄取。如果摄取类脂或者蛋白质，饭后血糖值几乎不会上升。不摄取糖分血糖值就不会上升，也能防止胰岛素的过度分泌。

类脂、蛋白质、碳水化合物并称为三大营养素，碳水化合物中含有热量的就是糖分，不含热量的碳水化合物就是膳食纤维。一般人认为糖分就是甜的东西，其实大米或者小麦里的淀粉也是糖分。

与要计算所有食物热量的控制热量饮食不同，控制糖分饮食只需注意含糖分较多的食物，计

算所花费时间也变少了。另外，这种方法并不严格规定食用量，所以既能吃饱，又有治疗效果，算是两全其美。

另外，控制糖分之后，自然而然摄取的热量也变少，体重减轻。也就是说有缓解肥胖的效果。

轻松控制糖分饮食的准则

糖分到底要减少到什么程度？这个定义现在尚未明确，我采用的是美国糖尿病研究学者伯恩斯坦医生的科学准则。也就是每天的摄糖量要在130g以下。这里我把一顿饭的含糖量设为20g~40g。每顿饭最多摄取40g糖分，就能少量食用含糖量较高的面包或者米饭了。虽然只是食用少量主食，也能让患者们得到巨大的满足。另外，只要不使用含糖量较高的食材，让一家人围坐在一起吃饭的景象变为现实，这样患者每天吃饭的心理负担也减轻了。

每块甜点的含糖量要在5g以下

在现代饮食生活中，不能吃甜的食物，真的太苛刻了。所以我的控制糖分饮食准则中也包含了点心或者甜点，不过每块甜点含糖量要在5g以下，也就是低糖甜点。

每顿饭摄入40g糖分，那一天就有120g。每天的准则是130g，这样就剩余10g。可以将甜点考虑在内。每块含糖量5g以下的甜点，不会导致血糖值的上升，这是经过医学验证的。血糖值基本不会上升，又能尽享美味甜点，而且一天可以吃两次。

为了美好的疗养生活

最近经过厨师和糕点师不懈的努力，越来越多的餐馆和糕点店推出了控制糖分的西餐或者甜点。每逢佳节，患者能和家人或者朋友一起享受盛宴和甜点，这样患者本人也能心满意足了。控制糖分饮食，既能让患者吃饱吃好，又能缓解肥胖，让患者过上幸福美好的生活。本书介绍的这些又漂亮又美味的甜点，让患者也能绽放出美丽的笑容。低糖甜点，是实现美好的糖尿病疗养生活的重要基石。

低糖甜点

制作要点和注意事项



要点



1

使用低糖甜味剂代替砂糖

甜点大多含有糖分，其中最具代表性的就是砂糖。基本100%都是糖分，所以不能使用。本书主要使用成分为赤藓醇的低糖甜味剂。这种糖醇即使摄入体内也不会被吸收，血糖值不会上升。味道甘甜，却不会转化为热量。低糖甜味剂和砂糖用法相同，但不具备砂糖拥有的防腐性、保水性和吸湿性。使用时要了解这种特征。

2

选择代替面粉的粉类

面粉是制作甜点必不可少的材料，干燥的面粉约70%都是糖分。当然低糖甜点中并不是完全不使用面粉，而是适量使用。本书中用糖分较少的麦麸粉、大豆粉、杏仁粉等代替面粉。但是这些材料不能形成构成甜点骨骼的面筋。所以，要加入适量小麦蛋白粉，这样材料才能揉合起来。

3

可以使用淡奶油和黄油

控制糖分饮食，对淡奶油和黄油并没有特别要求。淡奶油的脂肪浓度越高，糖分浓度越低，所以控制糖分饮食最好使用高脂淡奶油。因此，乳制品和黄油作为甜点制作不可或缺的材料，可以随意使用。奶酪也是低糖食材。坚果是脂肪较多的食材，所以糖分较低。巧妙使用这些辅助食材，即使不使用砂糖，也能做出味道浓郁的甜点。

4

使用水果要考虑应季和色彩

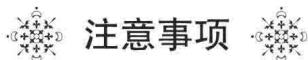
巧克力和水果也是制作甜点必不可少的材料。巧克力含有砂糖，所以不能用来制作低糖甜点。可以用可可液块和低糖甜味剂代替。选择水果时需要稍加注意。不要选择香蕉或者葡萄等糖分较多的水果。本书中使用糖分较少、色彩鲜艳的草莓或者覆盆子，几乎不影响甜点的含糖量。干果糖分较多，所以小心使用。

本书介绍的低糖甜点，都是每块含糖量在 5g 以下的甜点。

为了降低甜点的含糖量，就要组合糖分较少的材料制作。

这里详细阐述一下使用要点和制作注意事项。

※ 关于材料的详细说明请参考 011。



1

蛋液更容易打发

砂糖可以将打发后的蛋液保持在稳定的状态。砂糖有吸湿性和保水性，但低糖甜味剂并没有这些特征。与放入砂糖相比，甜味剂和蛋液一起打发后，质地松软轻盈、纹路粗糙。另外打发时间变短，很容易打发过度。所以，打发全蛋时，要在即将打发好前将电动打蛋器转为低速，来调整纹路，保持打发状态的稳定。将蛋白打发成蛋白霜时，在打发出小角前，不用电动打蛋器，手动搅拌，搅拌到有小角立起。

2

小心操作蛋白霜

用低糖甜味剂制作的蛋白霜，泡沫脆弱，容易油水分离，所以在甜点内多放入蛋白粉来避免出现这种情况。搅拌材料时要小心快速搅拌，这样不会消泡。另外低糖甜味剂不能像砂糖一样炖煮，所以不能用来制作意式蛋白霜。本书中制作冷藏甜点时放入的是法式蛋白霜，因此难以保存，也不能冷冻。一定要使用已经消毒杀菌过的冷冻蛋白。

3

蛋液用余热加热

砂糖有抑制蛋白质变质的作用。所以，蛋黄中混入砂糖后稍微加热，就很难凝固。低糖甜味剂没有这种特征。所以用平常的温度加热后，蛋液会快速成熟，就出现了疙瘩。加热到比平常温度略低的 78℃ 之后离火，边搅拌边用余热加热到 80℃。

4

用触觉判断成品

使用低糖甜味剂，无法烤出和砂糖一样的颜色。将甜点放入烤箱烘烤时，粗心地认为没有烤熟，很容易烘烤过度。另外，使用麦麸粉制作的面糊本来就呈茶褐色，也可能看着烤好了，其实还没有烤熟。用颜色来判断低糖甜点是否成熟比较困难，用手触碰甜点，甜点变硬，感觉粉类和蛋液已经烤熟就可以了。

制作低糖甜点所需材料

主要介绍本书使用的代替砂糖或者面粉的糖分较少的材料。

大豆粉



琼脂粉



可可液块



麦麸粉



低糖甜味剂



杏仁粉



冻豆腐粉



小麦蛋白粉



麦麸粉

小麦表皮脱脂后磨成粉末，烘烤而成。成分中有50%是膳食纤维，钙、铁和矿物质含量丰富。代替部分面粉使用。略有苦味，所以和其他粉类混合，调整比例使用。本书使用的是Wheat bran P（日清制粉）。

冻豆腐粉

和将豆腐冷冻干燥的冻豆腐成分相同，是一种优质植物蛋白、铁和矿物质含量丰富的大豆粉。豆香浓郁，不含糖类。代替部分面粉使用。本书使用的是旭松冻豆腐粉（旭松食品）。

杏仁粉

将杏仁磨碎制成。代替部分面粉使用。让面糊或者奶油酱味道浓郁、质感绵润，香味独特。即使放入大量杏仁粉，因味道独特，不会影响甜点的整体味道，所以使用非常方便，但是不能形成面筋。

小麦蛋白粉

从小麦中只提取小麦蛋白粉（面筋），磨成粉末。将少量小麦蛋白粉放入麦麸粉等代替材料中，补足面筋，让面糊变得黏稠。

大豆粉

将大豆磨成粉末。和将炒过的大豆磨粉制成的黄豆粉不同，将新鲜大豆直接磨碎，无需加热制成粉末。和面粉相比糖分更少，蛋白质、膳食纤维和矿物质更丰富。代替部分面粉使用。本书使用的是Soy flower S（纪文食品）。

可可液块

将可可豆胚乳发酵、干燥、烘烤后制成泥状，凝固后就是可可含量100%的巧克力原料。和低糖甜味剂混合代替巧克力使用。不想凸显苦味时，可以放入脱脂奶粉或者可可黄油调整味道。

琼脂粉

本书在制作卡仕达奶油酱时，为了将不放入面粉制作的奶油酱做出同样顺滑的口感，就要放入琼脂粉。制作冷藏甜点时使用吉利丁片，但为了继续抑制含糖量，需要放入少量高强度琼脂粉。

低糖甜味剂

本书中使用主要成分为赤藓醇的甜味剂来代替砂糖。这是一种果实、菌类、酒、味噌等发酵食品含有的天然糖分，不被身体吸收，不会导致血糖值上升的糖醇。本书中使用Palsweet（味之素）、Sugar cut zero（浅田饴）、Lakanto S（莎罗雅）这三种产品。和砂糖使用方法相同，但种类不同，甜味也不同，用量也有差别。味之素、浅田饴相当于砂糖的1/4~1/3，莎罗雅和砂糖等量。要了解清楚它们的特征，根据甜点种类使用合适的甜味剂。

Palsweet（味之素）

由蔬菜和水果内含有的氨基酸制成，和砂糖相近，味道顺滑自然。有减少90%热量和不含热量两种。



Sugar cut zero（浅田饴）

使用由砂糖制成的三氯蔗糖。耐热耐酸，即使加热也不会改变甜度，所以用来制作烘烤甜点。粉末状的可以用来装饰。



Lakanto S（莎罗雅）

用珍贵的中药罗汉果的提取物混合制成的植物甜味剂。有褐色和白色两种，本书使用的是白色。和砂糖甜度相同，所以无需重量换算。



未来的时代和甜点



据说，日本现在的糖尿病患者，包含潜在患者，已经超过了2200万人。不只在日本，在全世界范围内这个数字都有持续攀升的趋势。被糖尿病困扰的患者，为了身体健康必须控制糖分的人们，让他们也能品尝到可以食用的甜点，是我们糕点师今后必须要做的事情。我的店现在可以预约销售4种低糖甜点。

为了制作低糖甜点，必须控制砂糖和面粉的使用。了解代替材料相关的知识是十分必要的，但没有制作普通甜点的正确知识和技术，想要做出成功的低糖甜点也非常困难。

在研究低糖甜点的过程中，要重新审视平常理所当然地放入砂糖或者面粉的比例和重要性。

本书介绍的是日高宣博先生制作的低糖甜点，品种琳琅满目。要想轻松做出不会失败的甜点，本身的专业技能必不可少，看过之后我不禁怀疑，这是低糖的吗？真的太漂亮太好吃了。

甜点的口味也是萝卜青菜各有所爱。给需要低糖甜点的顾客提供更丰富的选择，实现他们和家人一起享用甜点的梦想。这对我们甜点师来说，将是一个非常重要的课题。

东京成城 Malmaison 大山荣藏

contents

序言003

控制糖分饮食和低糖甜点的意义007

低糖甜点 制作要点和注意事项009

制作低糖甜点所需材料011

未来的时代和甜点013



慕斯·芭芭露

基础面糊 5 手指饼干 22

基础面糊 6 杏仁海绵蛋糕 23

水果夏洛特蛋糕 24

莓果慕斯 28

法式白奶酪蛋糕 32

西西里芭芭露 34

巧克力奶油慕斯 37



海绵蛋糕·泡芙

基础面糊 1 全蛋海绵蛋糕2

基础面糊 2 蛋糕卷3

基础面糊 3 可可蛋糕4

基础面糊 4 泡芙5

基础奶油酱 1 卡仕达奶油酱7

水果奶油蛋糕8

冻豆腐蛋糕卷10

应用：抹茶蛋糕卷11

巧克力蛋糕12

麦麸戚风蛋糕14

巴黎泡芙16

莓果车轮泡芙18

应用：杏仁车轮泡芙20



简单冷藏甜点

水果果冻 40

2 种布丁 42

巧克力布丁

香草布丁

芝麻奶冻 44

白奶酪慕斯 46

提拉米苏 48



塔

- 基础面糊 7
- 甜酥面团52
- 基础面糊 8
- 脆皮面团54
- 基础奶油酱 2
- 杏仁奶油酱55

- 草莓塔56
- 奶酪塔58
- 果仁塔60
- 柠檬塔62
- 巧克力塔64

制作甜点所需主要材料的
含糖量列表①66



本书标注的甜点含糖量和热量，仅指普通糖类，不含营养成分的糖醇没有计算在内。

本书使用烤炉或者对流烤箱。需要烤炉烘烤的甜点用对流烤箱烘烤时，机器不同温度也有所不同，可以将本书标注的温度调低 20℃。反之则调高 20℃。

半熟甜点·小饼干

- 3 种费南雪68
 - 香草费南雪 / 橄榄费南雪 / 巧克力费南雪
- 玛德琳70
- 巧克力奶油蛋糕72
- 香草磅蛋糕74
- 咖啡果仁蛋糕76
- 2 种麦麸饼干78
 - 麦麸黄豆粉饼干 / 麦麸巧克力饼干
- 柠檬蛋白饼干80
- 布列塔尼酥饼82
- 芝士饼干84
- 巧克力酥饼86
- 杏仁瓦片88



冷冻甜点·糖果

- 莓果沙冰90
- 香草冰激凌92
- 软糖94
- 生巧克力96

制作甜点所需主要材料的
含糖量列表②98

CHAPITRE

1

海绵蛋糕 · 泡芙



全蛋海绵蛋糕

Génoise

用全蛋打发制作而成的海绵蛋糕糊。因为不放入砂糖，所以质地轻盈柔软。加入了麦麸粉，烘烤后呈茶褐色。甜点烤好后大多刷上一层糖浆使其湿润，搭配奶油一起食用。

材料（直径15cm的圆形模具4个）

全蛋·····	470g	麦麸粉·····	140g
蛋黄·····	95g	小麦蛋白粉·····	25g
低糖甜味剂（味之素）·····	140g	泡打粉·····	5g
杏仁粉·····	190g	牛奶·····	70g

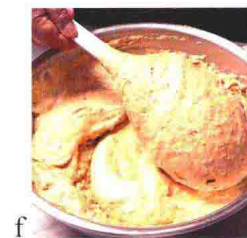
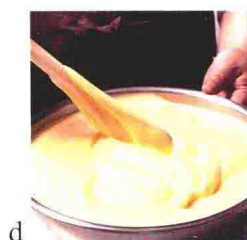
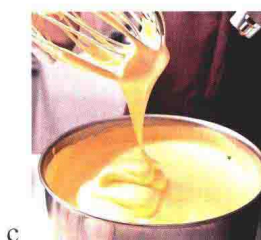
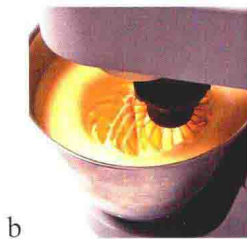
准备

- 模具内铺上大小合适的油纸。
- 杏仁粉过筛，和所有粉类一起混合过筛（A）。

烤箱设定：160°C

做法

- 1 在搅拌碗内倒入蛋液、蛋黄，混合，放入全部低糖甜味剂搅拌（a）。边搅拌边隔水加热到约36°C，让甜味剂熔化。
- 2 打开搅拌机，用中速~高速打发（b）。因为没有放入砂糖，所以非常容易打发。打发到颜色发白、质地松软后转低速打发，调整纹路。打发到像图片中一样泡沫细腻时（c），取下搅拌头，倒入盆内（d）。比普通海绵蛋糕的泡沫更细腻轻盈。
- 3 将准备好的A混合，全部撒入碗内，用刮铲搅拌（e）。看不到生粉后改用橡胶铲，慢慢搅拌，注意不要消泡（f）。
- 4 倒入全部牛奶，从底部往上翻拌（g）（h）。
- 5 倒入准备好的模具内，轻叩模具底部，让蛋糕糊表面平整（i）。
- 6 放入预热好的烤箱烘烤约15分钟，前后交换位置继续烘烤10分钟（j）。连带模具一起倒扣放凉。如不倒扣，蛋糕水分蒸发，容易干燥。



蛋糕卷

iscuit à Rouler

将蛋糕片卷起来做成蛋糕卷。用全蛋和蛋黄内放入蛋白霜混合的分蛋法制作而成。搭配尚蒂伊鲜奶油装饰成简单的甜点，蛋糕本身的味道至关重要。放入少量低筋面粉，对蛋糕含糖量没有影响，就能做出质地绵润、有弹性的蛋糕。

材料（38cm×52cm烤盘1个）

全蛋·····	110g	杏仁粉·····	30g
蛋黄·····	90g	低筋面粉·····	40g
低糖甜味剂（味之素）·····	40g+25g	冻豆腐粉·····	30g
蛋白·····	140g	小麦蛋白粉·····	10g
蛋白粉·····	3g	泡打粉·····	2g
		牛奶·····	20g

准备

- 烤盘内铺上油纸。
- 25g低糖甜味剂和蛋白粉混合（A）。
- 杏仁粉过筛，再和所有粉类一起混合过筛（B）。

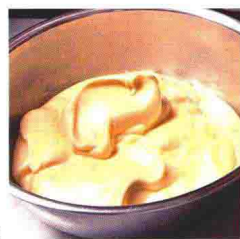
烤箱设定：上火210℃/下火180℃

做法

- 在搅拌碗内倒入全蛋、蛋黄和40g低糖甜味剂混合，边搅拌边隔水加热到约36℃，让甜味剂熔化。
- 搅拌机中速~高速打发（a）。打发到体积膨胀、质地黏稠顺滑后倒入盆内（b）。
- 用蛋白和准备好的A制作蛋白霜（→P22，①~③）（c）。
- 将1/3的蛋白霜分两次放入②，用刮铲搅拌（d）。粗略搅拌到还能看到泡沫，将准备好的B全部放入，从底部翻拌（e）。
- 搅拌到看不见生粉后，将剩余的蛋白霜分两次放入，慢慢搅拌，注意不要消泡（f）。
- 倒入牛奶，从底部翻拌。粗略搅拌后改用橡皮刮刀搅拌，调整纹路（g）。如泡沫粗糙，卷蛋糕时蛋糕容易断裂，所以必须保持泡沫稳定。搅拌到出现光泽就可以了（h）。
- 倒入准备好的烤盘内，用刮板将蛋糕糊摊平（i）。低糖蛋糕要比放入砂糖的蛋糕稳定性差，所以蛋糕质地脆弱、容易损坏，要小心操作。将两块烤盘叠加，放入预热好的烤箱内烘烤约20分钟（j）。因为阻挡了上火的热量，所以能烘烤出质地绵润的蛋糕。烘烤完成后立刻放到蛋糕架上晾凉。



a



b



c



d



e



f



g



h



i



j