

健康！NO 糖、

NO 面粉、

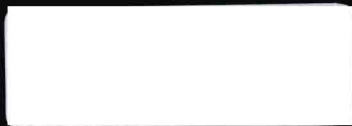
NO 黄油！

咬一口 天然的家庭烘焙



1

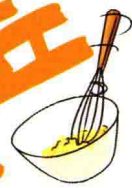
(韩)金廷玟/著 漫友文化译



健康！NO 糖、
NO 面粉、
NO 黄油！

咬一口 天然的家庭烘焙

1



(韩) 金廷玟 / 著
漫友文化 / 译

 廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

版权合同登记号 图字：19-2016-015号

Kyunghyang BP出版社的中国（香港、澳门、台湾地区除外）版权通过创河（上海）商务信息咨询有限公司版权代理，正式许可漫友文化授权广东旅游出版社，在中国（香港、澳门、台湾地区除外）独家出版发行中国中文简体版。非经书面同意，不得以任何形式转载和使用。

CookiesBread Madeleine Cracker Pudding

ByKim Jung Hyun

Copyright © 2015 by Kim Jung Hyun

Original Korean edition published by Kyunghyang Media

Simplified Chinese copyright © 2016 by Guangzhou Comicfans Culture Technology Co., Ltd

Simplified Chinese language edition arranged with 2016 by Kyunghyang Media through CREEK & RIVER KOREA Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

咬一口天然的家庭烘焙. 1 / (韩) 金廷珩著；漫友文化译. — 广州：广东旅游出版社，2016.4
ISBN 978-7-5570-0235-0

I. ①咬… II. ①金… ②漫… III. ①烘焙—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第047969号

咬一口天然的家庭烘焙1 (韩) 金廷珩 / 著 漫友文化 / 译

YAOYIKOU TIANRAN DE JIATING HONGBEI 1

◎出品人：刘志松 ◎责任编辑：何阳 梅哲坤 ◎责任技编：刘振华 ◎责任校对：李瑞苑

◎总策划：金城 ◎策划：肖恩瑜 曾黛琪 郭玲 ◎设计：黄丹君 shiiii

出版发行：广东旅游出版社

地址：广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼三层

邮编：510642

邮购电话：020-87348243

广东旅游出版社图书网：www.tourpress.cn

企划：广州漫友文化科技发展有限公司

印刷：深圳市精彩印联合印务有限公司

地址：深圳市宝安区松白路2026号同康富工业园

开本：787毫米×1092毫米 1/16

印张：5.5

字数：68.8千字

版次：2016年4月第1版

印次：2016年4月第1次印刷

定价：32.00元

版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷公司联系换书。联系电话：020-87608715-321

与大米饭相比， 我更希望烘焙出的食物像糙米饭一样健康

如果说过去流行的是香甜酥脆的糕点、红豆包、肉松包和牛奶面包，那么现在最受欢迎的则是不放鸡蛋和黄油制作的百吉饼、法国乡村面包、爵巴塔面包、黑麦面包、全麦面包等味道清淡的面包。随着饮食习惯的逐渐西方化，把面包当做主食的人越来越多，也许这就是健康面包受到青睐的原因吧。不仅是面包，零食也是这样。有些儿童有遗传过敏性皮炎，现在，为了避免这种过敏反应，很多曲奇和甜品商店都不加黄油，在材料选择上会更加慎重。为了儿童的健康，这样的商店会越来越多。而我们在做家庭烘焙的时候，也可以在材料上考虑这些问题。

虽然黄油和糖分含量较高的面包和甜点也非常美味，但是作为每天都享用的零食来说，没有比清淡的全麦面包更好的了——不甜不腻，没有黄油，对健康也好，还有助于消化。然而要想把全麦面包做得美味，并没有用普通面粉做面包那么容易。同样，曲奇和甜点不加糖的话也很难做出味道来。全麦面粉与普通面粉的性质不同，需要调节好加入的水分。

曲奇和甜点也是一样的。用油来替代大量的黄油，用蜂蜜或龙舌兰糖浆、枫糖浆来替代白糖做出甜味，因为不放黄油，所以用坚果或干果来增加口感。这样制作出来的甜点虽然没有市面上的曲奇那么柔软、入口即化，但是吃完后会有饱腹感，不会感觉到腻，余味清淡爽口，就连平时不怎么喜欢坚果或全麦面粉的人也可以吃得很香呢。

作者：金廷珙
2015年4月

工具介绍



面包机

适合制作少量面包时使用。



和面机

适合制作大量面包时使用，有搅拌功能，可以用来搅拌制作蛋糕、玛芬的面团以及鲜奶油。

模具

制作玛芬、蛋挞、面包、咕咕霍夫时使用。本书中的配方分量标准为1个1号模具。



铲子

做曲奇或蛋糕和面时使用。也可以用来刮掉粘在容器上的面糊。

擀面杖

制作面包、蛋挞时使用。与木质擀面杖相比，塑料制品更容易清理。

冰淇淋勺

适合将玛芬之类的面团分配均匀时使用。

硅胶垫

制作面包和面时使用。硅胶垫不粘面团，而且容易贴合在工作台上，非常适合制作面包时使用。



电子秤、计量勺、计量杯

这些都是进行精确计量时需要的工具。

打蛋器

用于搅拌各种材料。

材料介绍

芥花籽油

这种油是所有食用油中饱和脂肪酸含量最低的植物油，本书中使用芥花籽油代替黄油。芥花籽油也可以用葡萄籽油、大豆油代替。

可可粉

本书中使用的是无糖可可粉。

果干、坚果

蔓越莓干、葡萄干、杏干、杏仁、腰果、南瓜子、葵花子等可以增加低卡路里烘焙食物的口味。坚果类在购买后用烤箱稍微烤一下再用，味道更佳。

泡打粉、苏打粉、酵母

这些都是起膨胀作用的材料。泡打粉和苏打粉用于制作糕点，酵母用于制作面包。酵母使用的是速溶干酵母。

全麦面粉

本书中不用白面粉，而是用全麦面粉。与白面粉不同，全麦面粉的麦麸和麦芽没有分离，膳食纤维含量丰富，味道也比白面粉更香。

低聚糖、蜂蜜、枫糖浆

本书中用低聚糖、蜂蜜、枫糖浆来代替白糖做出甜味。低聚糖的特点是无色无味，用途广泛。蜂蜜甜度高，有独特的香气。枫糖浆则散发出另一种不同的浓郁的甜味。

牛奶、豆奶

高钙、高蛋白的牛奶和豆奶可以相互替换。

酸奶

本书中使用的是原味酸奶。

鲜奶油

鲜奶油大体分为动物性鲜奶油和植物性鲜奶油，本书中只用了动物性鲜奶油。动物性鲜奶油是没有放化学添加物的天然材料，价格高，味道香。

豆腐

豆腐可以用北豆腐，也可以用南豆腐，用来做盖头的豆腐还是用坚实一点儿的北豆腐比较好。

时令蔬菜 and 水果

本书中较多地使用了一般烘焙中不常用的莲藕、菠菜、胡萝卜、洋葱、黑豆以及各种时令水果。

黑芝麻

有益于眼睛健康的黑芝麻主要是磨成细粉使用，非常适合用来制作香味浓郁的甜点。

花生酱

富含蛋白质、维生素B3、维生素E、镁等成分的花生酱拥有独特的香味，可以增加烘焙的风味。

盐

本书中使用的盐都是海盐。海盐中富含钙、镁、锌、钾。

酵母

酵母有鲜酵母、干酵母和速溶干酵母。本书中使用的是速溶干酵母，其使用方法和保存方法都非常简单。

面包

| 目录 |

核桃红豆面包	02
黑米芝士面包卷	03
红薯芝士面包	04
核桃奶油芝士面包	05
黑芝麻奶油芝士面包	06
胡萝卜玉米早餐包	07
红薯奶油面包	08
菠菜面包卷	09
洋葱芝士麻花面包	10
姜黄巧克力面包	11
咖喱可乐饼	12
全麦面包	13
酸奶米粉浆果早餐包	14
苹果面包	15
蘑菇车达奶酪面包	16
虾仁西兰花面包	17
红薯泥面包	18
潘妮朵尼	19
石榴蔓越莓面包	20
甜菜糙米面包	21
椰汁面包	22
番茄葡萄干面包	23
生姜水果面包	24
燕麦片可可粉面包	25
香草蒜蓉面包	26



玛德琳蛋糕、 曲奇、饼干

红薯黑芝麻玛德琳蛋糕	28
南瓜巧克力粒玛德琳蛋糕	29
橙子玛德琳蛋糕	30
巧克力玛德琳蛋糕	31
南瓜挤花曲奇	32
南瓜豆沙包	33
豆粉酥饼	34
葡萄干腰果曲奇	35
芝麻酥饼	36
核桃果子	37
炒面茶曲奇条	38
花生酱巧克力粒曲奇	39
花生曲奇	40
蜂蜜花生酱曲奇卷	41
糙米燕麦片坚果曲奇	42
燕麦片葡萄干曲奇	43
热带脆饼	44
草莓蔓越莓饼干球	45
草莓酱曲奇卷	46
蜂蜜苹果曲奇	47
奶油芝士双莓酥饼	48
奶油芝士蔓越莓饼干	49
芝士曲奇	50
果酱曲奇	51
林茨饼干	52
生姜雪球	53
全麦巧克力酥饼	54
巧克力圈曲奇	55
杏仁巧克力饼干	56
山核桃白巧克力脆饼	57
全麦消化饼干	58
迷迭香芝士饼干	59
豆腐饼干	60
马铃薯饼干	61
巧克力饼干	62

羊羹、布丁、 华夫饼

胡萝卜羊羹	64
黑芝麻羊羹	65
红参羊羹	66
奶油芝士布丁	67
橙子奶油布丁	68
南瓜豆奶布丁	69
可可粉豆腐布丁	70
草莓酱奶油布丁	71
比利时巧克力华夫饼	72
糯米巧克力粒黑芝麻华夫饼	73
红薯泥华夫饼	74



PART
01

面包



HOME BAKING

核桃红豆 面包



烘焙材料

和面材料：全麦面粉175克，牛奶 105克，鸡蛋 1/2个，龙舌兰糖浆20克，盐 2克，酵母 2克，芥花籽油 15克。
红豆沙、核桃少许。



1 将和面材料全部放入面包机中揉成面团，放到温暖的地方进行第一次发酵。



2 将面团分成5份，揉圆。



3 将面团压扁后放上红豆沙，将红豆沙包在里面。



4 放上核桃，置于温暖的地方进行第二次发酵，然后放入预热至80摄氏度的烤箱中烤18分钟。



HOME BAKING

黑米芝士 面包卷



烘焙材料

和面材料：全麦面粉120克，黑米粉 30克，酵母2克，蜂蜜20克，芥花籽油10克，牛奶90克。
芝士片2片



1 将和面材料全部放入面包机中揉成面团，放到温暖的地方进行第一次发酵。



2 用擀面杖将面团擀平。



3 放上芝士片。



4 将面饼卷起来进行第二次发酵，然后放入预热至170摄氏度的烤箱中烤30分钟。



HOME BAKING

红薯芝士 面包



烘焙材料

和面材料：全麦面粉300克，酵母3克，蜂蜜30克，橄榄油25克，鸡蛋1个，牛奶170克。
红薯100克，芝士碎70克。



1 将和面材料全部放入面包机中揉成面团，放到温暖的地方进行第一次发酵。



2 将面团中的气体揉出。



3 红薯煮熟后用叉子捣碎。



4 用擀面杖将面团擀平。



5 将红薯泥和芝士碎放在步骤4中的面饼上面卷起来。



6 卷好后放入面包桶，进行第二次发酵，然后放入预热至170摄氏度的烤箱中烤35分钟。



HOME BAKING

核桃奶油芝士面包



烘焙材料

和面材料：全麦面粉175克，牛奶105克，鸡蛋1/2个，龙舌兰糖浆20克，盐2克，酵母2克，芥花籽油15克。
奶油芝士150克，蜂蜜15克，核桃5个。



1 将和面材料全部放入面包机中揉成面团。



2 放到温暖的地方进行第一次发酵。



3 将奶油芝士和蜂蜜搅拌均匀。



4 将步骤2中已经发酵了的面团平均分成5份并揉圆，压扁后将步骤3中的材料放到上面。



5 用面团将材料包裹住，将有接口的地方朝下放。



6 在上面放上核桃后放到温暖的地方进行第二次发酵，然后放入预热至180摄氏度的烤箱中烤17分钟。



HOME BAKING

黑芝麻奶油芝士面包



烘焙材料

和面材料：全麦面粉210克，酵母2克，低聚糖30克，牛奶130克，黑芝麻粉15克。
奶油芝士150克，低聚糖10克，黑芝麻少许



1 将和面材料全部放入面包机中揉成面团，放到温暖的地方进行第一次发酵。



2 将面团平均分成6份，揉圆。



3 在奶油芝士中放入低聚糖，搅匀。



4 将面团压扁后放上步骤3中的材料，包起来。



5 将有接口的地方朝下放，在上面撒上黑芝麻，然后放到温暖的地方进行第二次发酵。

放入预热至180摄氏度的烤箱中烤17分钟。



HOME BAKING

胡萝卜玉米 早餐包



烘焙材料

和面材料：全麦面粉220克，酵母2克，低聚糖50克，胡萝卜60克，牛奶100克。
罐装玉米粒50克。



1 将胡萝卜煮熟后捣碎。



2 在面包机中放入和面材料，揉好后放到温暖的地方进行第一次发酵。



3 放入罐装玉米粒搅拌均匀。



4 将面团平均分成5份，揉圆后进行第二次发酵，然后放入预热至180摄氏度的烤箱中烤17分钟。



HOME BAKING

红薯 奶油面包



烘焙材料

和面材料：全麦面粉230克，酵母2克，炼乳40克，牛奶130克，芥花籽油1茶匙。
红薯300克，炼乳3茶匙，鲜奶油4茶匙。



1 将红薯煮熟，捣碎。



2 加入鲜奶油、炼乳，搅拌均匀。



3 将和面材料全部放入面包机中揉成面团，放到温暖的地方进行第一次发酵。



4 将面团平均分成5份，揉圆。



5 将面团擀成椭圆形，放上步骤2中的材料，包起来。



然后放入预热至180摄氏度的烤箱中烤16分钟。

6 用剪刀在边缘部分剪3道口子，放在温暖的地方进行第二次发酵。



HOME BAKING

菠菜 面包卷



烘焙材料

和面材料：全麦面粉200克，酵母3克，橄榄油8克，低聚糖30克。
牛奶140克，菠菜50克，芝士片2片。



1 将菠菜煮熟，与牛奶一起放入搅拌机搅碎。



2 将步骤1中的材料与和面材料全部放入面包机中揉成面团，放到温暖的地方进行第一次发酵。



3 将面团擀平。



4 将芝士片剪成小块儿放到面饼上。



5 将面饼卷起来，切开。

放入预热至180摄氏度的烤箱中烤15分钟。



6 放入玛芬模具中，放到温暖的地方进行第二次发酵。