




无黄油、无蛋奶，
烘焙的定制食谱！

咬一口 天然的素食烘焙

(韩) 朴祉映/著 漫友文化/译

无黄油、无蛋奶，
健康烘焙的
定制食谱！

咬一口 天然的素食烘焙



(韩) 朴祉映/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

Cheong Publishing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字版。非经书面同意，不得以任何形式转载和使用。

vegan baking

By Park Ji Young

Copyright © 2009 by Park Ji Young

Original Korean edition published by Cheong Publishing

Simplified Chinese copyright © 2016 by Guangzhou Comicfans Culture Technology Co., Ltd. Simplified Chinese language edition arranged with Cheong Publishing through CREEK & RIVER KOREA Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

咬一口天然的素食烘焙 / (韩) 朴祉映著；漫友文化译。—广州：广东旅游出版社，2016.4
ISBN 978-7-5570-0352-4

I. ①咬… II. ①朴… 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048040号

咬一口天然的素食烘焙

YAOYIKOU TIANRAN DE SUSHI HONGBEI (韩) 朴祉映/著 漫友文化/译

◎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：何晓斌 王秀琦 ◎设计：冼俊

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：14.25

字数：178千字

版次：2016年4月第1版

印次：2016年4月第1次印刷

定价：39.00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

目录

素食烘焙的准备工作

- 素食烘焙的材料 … 002
- 素食烘焙的工具 … 007
- 素食烘焙的疑问及解答 … 010

PART 1

制作素食饼干

- 豆乳巧克力豆饼干 … 014
- 香蕉燕麦饼干 … 016
- 土豆西兰花饼干 … 018
- 澳洲坚果可可饼干 … 020
- 覆盆子花生饼干 … 022
- 无花果燕麦饼干 … 024
- 紫苏薄片和杏仁薄片 … 026
- 豆乳澳洲坚果条 … 028
- 豆乳肉桂碧根果脆饼 … 030
- 香蕉巧克力豆脆饼 … 032
- 豆乳榛果布朗尼脆饼 … 034
- 豆乳热带水果脆饼 … 036
- 枫糖燕麦饼干 … 038
- 枫糖碧根果饼干 … 040
- 豆乳饼 … 042

PART 2

制作素食蛋糕

- 胡萝卜蛋糕 … 046
- 南瓜巧克力蛋糕 … 048
- 红萝卜巧克力纸杯蛋糕 … 050
- 薄荷豆乳巧克力纸杯蛋糕 … 052
- 柠檬椰子纸杯蛋糕 … 054
- 豆乳恶魔蛋糕 … 056
- 樱桃豆腐慕斯蛋糕 … 058
- 红薯豆乳蛋糕 … 061
- 提拉米苏豆腐蛋糕 … 064
- 可可曲奇豆腐蛋糕 … 066
- 大豆黑巧克力蛋糕 … 068

PART 3

制作素食蛋挞

- 蓝莓蛋挞 … 072
- 南瓜蛋挞 … 074
- 牛油果蛋挞 … 076
- 巧克力奶油蛋挞 … 078
- 无花果蛋挞 … 080
- 迷你蓝莓蛋挞 … 082
- 豆乳椰子布丁蛋挞 … 084
- 坚果蛋挞 … 086

PART 4

制作素食面包

- 制作面包的基本常识 … 090
- 橄榄佛卡夏面包 … 092
- 葵花子无花果面包 … 094
- 马格利酒面包 … 096

豆乳豌豆馅面包 … 098
豆乳巧克力奶油面包 … 100
水果干面包 … 102
枫糖燕麦吐司 … 104
红薯菠萝面包 … 106
全麦面包圈 … 109
燕麦肉桂卷 … 112
全麦椒盐饼圈 … 114
咖喱斯特龙博利面包 … 116
椰子比利时华夫饼 … 118
亚麻籽芝麻吐司 … 120
全麦薄煎饼 … 123
豆腐甜椒比萨 … 126

**PART
5**

制作素食松饼和磅蛋糕

苹果蛋糕 … 130
玉米蛋糕 … 132
无糖椰枣蛋糕 … 134
菠萝胡萝卜松饼 … 136
桑葚松饼 … 138
香蕉燕麦松饼 … 140
豆乳巧克力豆松饼 … 142
西葫芦蛋糕 … 144
红枣蛋糕 … 146
蓝莓燕麦碎蛋糕 … 148
樱桃开心果杏仁蛋糕 … 150
巧克力西葫芦蛋糕 … 152
绿茶玛德琳蛋糕 … 154
红枣玛德琳蛋糕 … 156
香橙磅蛋糕 … 158
绿茶蛋糕 … 160
南瓜营养条 … 162
西梅干和燕麦营养条 … 164

**PART
6**

制作素食布丁、布朗尼、冰激凌

香蕉豆乳布丁 … 168
豆乳巧克力布丁 … 170
豆乳枫糖布丁 … 172
五味子树莓果冻 … 174
樱桃蓝莓果冻 … 176
蓝莓果冻 … 178
豆腐枫糖布朗尼 … 180
樱桃巧克力布朗尼 … 182
黑豆布朗尼 … 184
西梅干香蕉布朗尼 … 186
黑巧克力 … 188
花生酱冰激凌 … 190
豆乳巧克力冰激凌 … 192
南瓜冰激凌 … 194

**PART
7**

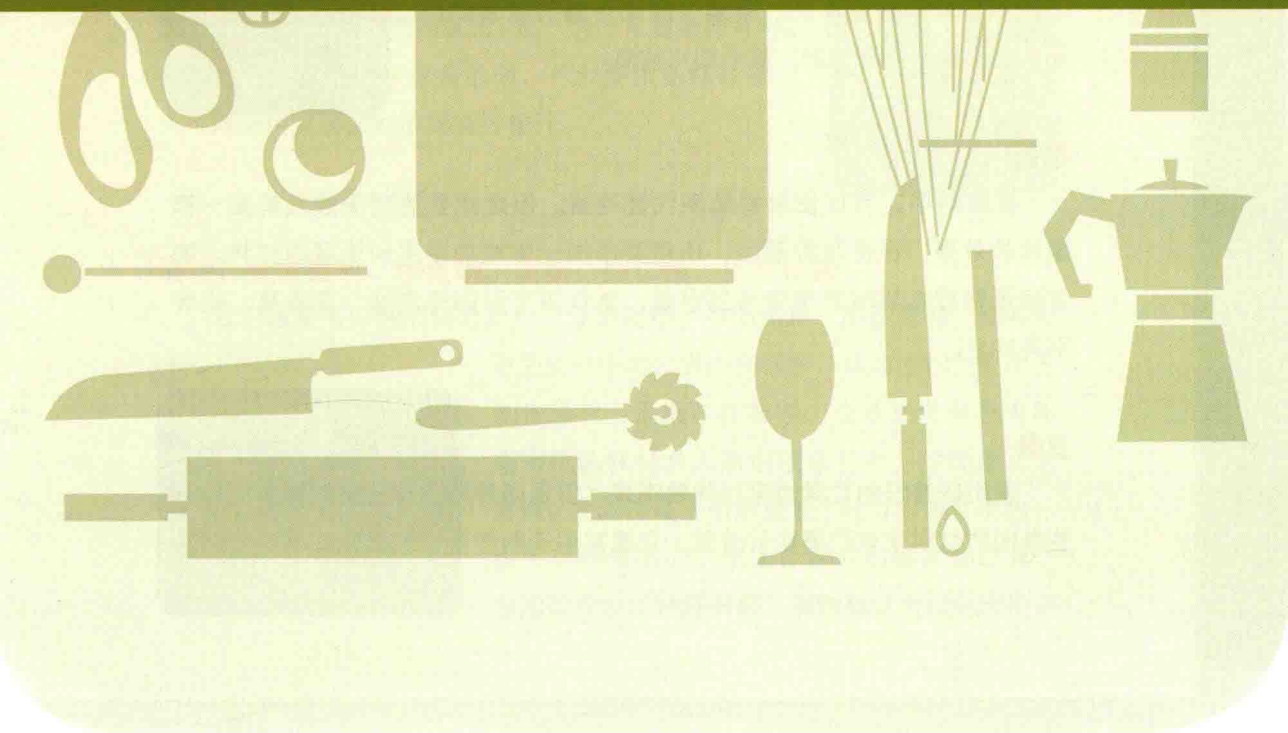
制作素食早午餐

香蕉蓝莓煎饼 … 198
豆乳法式吐司 … 200
牛油果百吉圈三明治 … 202
烤蔬菜三明治 … 204
土豆番茄豌豆三明治 … 206
无糖南瓜糯米华夫饼 … 208
豆乳豆腐蓝莓司康饼 … 210
覆盆子司康饼 … 212
香蕉红豆司康饼 … 214
椰子巧克力豆司康饼 … 216
黑豆豆乳 … 216
豆乳蛋黄酱 … 220



vegan homebaking

素食烘焙的 准备工作



素食烘焙的材料



油

素食烘焙不使用黄油或人工黄油，只采用葡萄籽油、芥花籽油、橄榄油等植物油。葡萄籽油、芥花籽油无味，起烟点高，非常适合烘焙时使用。烘焙时，无论是选用葡萄籽油还是芥花籽油没有太大影响，如果两种油能交替使用，就可以均衡摄入两种植物油的营养成分，对健康更加有益。橄榄油有种独特的香气，起烟点低，通常不被用来制作饼干和蛋糕，主要用于制作面包，添加了橄榄油的面包也会别有风味。

豆乳、椰浆

豆乳可从市面上购买，也可以自己制作。使用哪个品牌的豆乳对素食烘焙不会有太大的影响。烘焙中，可以利用豆乳来代替牛奶。椰浆一般采用罐头包装的产品。如果椰浆出现分层，摇动即可恢复。



香蕉

在烘焙中，可以使用香蕉来代替鸡蛋。但是想要达到像放入鸡蛋一样蓬松的效果，在使用香蕉后，还需要添加一些增加湿度和浓度的材料。制作磅蛋糕或松饼时经常会用到香蕉，制作饼干时如果添加一些香蕉，也会别具特色。

豆腐

使用研磨好的豆腐也可以代替鸡蛋，但是同香蕉一样，仍然需要利用一些其他的材料来达到蓬松的效果。豆腐常用于制作蛋糕或松饼，在制作奶油

时也是不可或缺的。用豆腐制作出来的奶油柔滑而清淡，相信一定会带给你惊喜。烘焙中使用的豆腐，不是可以生吃的嫩豆腐之类的软豆腐，而是质地坚实、做煎饼时使用的老豆腐。



发酵粉、苏打粉

苏打粉可以中和发酵粉。苏打粉是碱性材料，放入太多会产生苦味，这时就需要发酵粉来中和。素食烘焙中不添加鸡蛋，因此就需要利用发酵粉和苏打粉让烘焙物变得蓬松。用量不合适就会产生肥皂的味道或者苦味，最终导致烘焙失败。因此，烘焙时经常会使用到量匙以确保用量的准确性。无论是制作饼干、松饼还是磅蛋糕，需要添加的每种食材的作用和功能都有所不同，所以要依据配方的正确用量进行添加。

柠檬汁

多接触几次素食烘焙就会发现，在烘焙过程中，经常会用到柠檬汁。柠檬汁既可以中和发酵粉和苏打粉，也可以让烘焙物变得蓬松，是一种非常重要的食材。在制作柠檬味道的烘焙食品时，可以使用新鲜柠檬，也可以使用更加便利的罐装柠檬汁。



面粉、全麦面粉、燕麦粉、淀粉、杏仁粉、亚麻籽粉

我们通常可以购买到的面粉有低筋面粉、中筋面粉、高筋面粉。低筋面粉主要用于制作点心和松饼，高筋面粉主要用于制作面包。最近，在韩国，也常把含有全麦粉或有机的食材放入面包或点心中，对健康非常有益。全麦粉属于中筋面粉，既可以制作面包，也可以制作点心。使用全麦面粉要多加注意，全麦面粉经过精细研磨，很容易就可以制作出饼



干或面包，但其他的全麦面粉可能会粗糙一些，要适量使用。初次尝试时，还是建议使用面粉，不要急于使用全麦面粉，待逐步熟悉后再适量增加全麦面粉的比例。虽然把配方中的面粉全部换成全麦面粉也很不错，但是如果只用全麦面粉，味道会有些干涩，吞咽也会有些困难。

燕麦粉的食物纤维丰富、口感好，在烘焙中经常被用到。细细研磨后，也可以当做面粉使用。淀粉分为玉米淀粉、土豆淀粉等，不管选用哪种淀粉，口感都不会有太大的差别。淀粉的组织与面粉有所不同，可以增加蛋糕的口感。杏仁粉是用杏仁研磨而成的，它可以使蛋糕更加湿润。亚麻籽中含有丰富的食物纤维和Omega-3（欧米伽3脂肪酸），亚麻籽粉主要用于制作饼干时提升口感。



砂糖

砂糖分为黑砂糖、黄砂糖、白砂糖三种。在精制的白砂糖中放入由焦糖制作而成的黑砂糖，其实并没有更多的营养价值。使用有机砂糖或有机黑砂糖更有益于健康。有机砂糖的颗粒大，会略显粗糙，为了便于烘焙，可以在使用前磨碎。

枫糖浆、龙舌兰糖浆

枫糖浆是由枫树的树液提炼而成的，在素食烘焙时可以用来增加甜味，是一种比较常用的材料。相比砂糖，枫糖的甜度低、含水量大，需要按照配方中的用量进行添加。龙舌兰糖浆是从龙舌兰的汁液中提炼而成的，与枫糖不同，它一般没有颜色，也没有特别的香气，也是一种经常用到的材料。





琼脂、魔芋粉

琼脂是从海藻中提取的凝固剂，利用琼脂可以制作布丁或奶油。琼脂的食物纤维丰富，对健康十分有益。魔芋粉是由从魔芋中提取的淀粉制作而成的，经常用于制作果冻。比起琼脂粉，用魔芋粉制作的果冻口感更加筋道。

水果干

水果干的种类非常丰富，有像杏、西梅、无花果、葡萄干这样不添加砂糖的水果干，也有像蔓越莓、蓝莓、芒果、菠萝这样添加砂糖的水果干。水果干遇水可以膨胀，在干燥的状态下放入待烘焙物中，可以吸收面包和松饼的水分，使面包和松饼更有嚼劲。放入水果干后，还可以增加口感和营养。烘焙时，可以根据自己的喜好放入不同的水果干。



坚果类



坚果种类繁多、香脆可口，也是经常用到的一种材料。使用坚果前，可以在烤箱中微微烤制，让坚果更加香脆。坚果有开心果、杏仁、核桃、碧根果、榛果、腰果、花生等，它可以取代黄油，散发出香喷喷的味道。在素食烘焙中，椰子是一种不可或缺的重要食材，它可以散发出醇厚的椰香，在制作饼干或蛋挞等烘焙食品时，经常会用到椰子粉和椰汁。

香草油、肉桂粉、香草豆、柠檬皮、橙皮

香草油可以代替香草，使用起来更为方便。在素食烘焙中，肉桂粉和香草豆也是不可或缺的，一定要准备好，以备随时使用。香草豆需要放入冷冻室保存，这样才可以保证存放很长时间也不会变干。在使用柠檬皮和橙皮之



前，需要清洗干净，用开水氽一遍，使附着在表面的石蜡脱落，剩下的便是可使用的外皮部分。比起柠檬汁和橙汁，柠檬皮和橙皮的香味更浓，能够更真切地感受到柠檬和橙子的香气，制作出的烘焙食品也会更加美味。加入速溶咖啡或红茶等，也可以制作出相应味道的烘焙食品。

丰富的水果、蔬菜

素食烘焙缺少黄油的醇香感和鸡蛋的润滑感，需要添加丰富多样的水果和蔬菜来弥补这一点。这样制作出来的烘焙食品口感润滑，与添加了黄油和鸡蛋的烘焙食品不相上下，同时还别具特色。

蓝莓、樱桃、覆盆子、桑葚这些色泽鲜艳的莓类，烤制后口感更佳。在盛产期购入后，及时放入冷冻室保存，在一年之内使用，味道仍然会很不错。加入胡萝卜、南瓜、西葫芦、土豆、大豆等蔬菜食材，不仅能够增加营养，还可以让蛋糕的口感更加润滑，也是素食烘焙常用的食材。当然也可以尝试着放入自己并不熟悉的食材，说不定会有意外的惊喜。

食盐

食盐是素食烘焙中不可缺少的一分子，加入少量食盐可以凸显出甜味。由于素食烘焙的材料中都不含盐分，所以一定要放入食盐，这样味道才会更加香醇，食材本来的味道才会凸显出来。所以，请不要忘记放入少许食盐。

黑巧克力

素食烘焙中使用的巧克力都是黑巧克力。黑巧克力是由可可粉、可可脂、砂糖、软磷脂制作而成的。牛奶巧克力中含有牛奶成分，因此不能使用。融化黑巧克力时，可以采用蒸馏的方法，在巧克力下边放置热水，使其慢慢融化，或者放入微波炉中加热30秒。



植物粉

植物粉的种类也很丰富，有可可粉、绿茶粉、南瓜粉、草莓粉、蓝莓粉、艾草粉等，这些都是天然食材干燥后被磨成了粉状。在烘焙过程中，只要稍微添加一点，就可以做出独特的美味。

素食烘焙的工具



碗、勺子、面粉过滤筛、手动搅拌器

搅拌食材时，经常会用到这些工具，所以一定要提前准备好。素食烘焙的材料都无需进行打发，直接使用手动搅拌器搅拌均匀即可



称、量杯、量匙

称取食材时，最好选用使用方便的电子称，也可利用量匙、量杯



圆形模具、方形模具

在烘焙过程中，经常会用到圆形模具和方形模具，需要准备好1号和2号模具。制作慕斯时，还需要购买慕斯专用模具。饼干美工刀可在切割饼干时使用



面包模具、磅蛋糕模具

本书中使用的面包模具是长面包模具〔17厘米（长）×12.5厘米（宽）×12.5厘米（高）〕和玉米吐司面包模具（21.5厘米×9.5厘米×9.5厘米）。使用的磅蛋糕模具为黑色磅蛋糕模具（26厘米×10厘米×6厘米）和不锈钢磅蛋糕模具（16.5厘米×7厘米×6厘米）两种



玛德琳蛋糕模具、巴伐利亚蛋糕模具

虽然不经常使用，但也是烘焙时必备的两种模具。使用模具之前，要用淀粉和植物油作为离型剂，仔细涂抹一遍



蛋挞模具

制作蛋挞时，蛋挞模具是必备的。将蛋挞作为礼品赠送给他人，也是很不错的选择，所以一定要准备一个蛋挞模具哦



搅拌机、食品加工机

研磨像豆腐之类的简单材料，可以使用小型搅拌机；研磨大量的奶油时，就需要使用食品加工机了。食品加工机还可以用来揉制面团，是一种非常实用的工具



巧克力挖球器、抹刀、冰激凌勺

巧克力挖球器是挖取巧克力作为装饰品时使用的工具。抹刀是平整慕斯或蛋糕上部的工具。冰激凌勺可以在烤制饼干或松饼时，用来挖取定量的面团



裱花袋、裱花嘴

左图便是塑料裱花袋和裱花嘴，可在挤奶油或饼干面团时使用。虽然没必要购买太多的裱花嘴，但是准备几个不同形状的裱花嘴还是有必要的



饼干美工刀、饼干图章

这些工具可以让饼干的外形更加漂亮。为了能够做出不同形状的饼干，准备一些不同形状的饼干图章还是有必要的



硅油纸、硫酸纸

它们是在烤制饼干或蛋糕时，避免烘焙物粘在烤盘底部时使用的工具。硅油纸可以重复使用

素食烘焙的疑问及解答

问题

普通烘焙和素食烘焙有什么区别？

A 解答：素食烘焙不添加黄油、鸡蛋、牛奶等动物性食材，非常容易消化，孩子们也可以放心食用。

问题

素食烘焙和普通烘焙在味道上有什么区别？

A 解答：素食烘焙保留了食材原有的味道，不油腻，清爽可口，大大降低了烘焙食品的油腻感。

问题

一定要放入发酵粉和苏打粉吗？

A 解答：发酵粉和苏打粉的功能和特征都有所不同，所以必须按照正确的用量进行添加。

问题

一定要放入柠檬汁吗？

A 解答：柠檬汁可以帮助发酵粉和苏打粉更好地发挥作用，也可以中和两种材料，所以一定要放入柠檬汁。使用瓶装柠檬汁更为便利。

问题

蛋糕会有苦涩的味道吗？

A 解答：如果发酵粉和苏打粉的用量不正确，或者对苦味特别敏感的人就会有这种感觉。如果有这种感觉，可以减少发酵粉和苏打粉的用量。

问题

制作饼干的面团太软时，该怎么办？

A 解答：制作饼干的面团太软时，可以利用勺子轻轻搅拌，再放入冰箱。30分钟后取出，这样面团就不会太软了。

问题

为什么烤出的蛋糕像年糕一样硬，不松软？

A 解答：用搅拌机搅拌过度，形成面筋，就会产生这样的状况。在搅拌制作松饼或蛋糕的材料时，可以快速搅拌，只要看不到生粉就可以了。

问题

面包为什么不蓬松？面包会发出酵母菌的味道吗？

A 解答：这是由于发酵不充分或者发酵过度导致的。多次制作、逐步熟悉后，就会掌握发酵要领，也可以根据面团的状态做出正确的判断了。不要因为一两次的失败而灰心丧气。

v e g a n h o m e b a k i n g



cookie