

咬一口 天然的家庭烘焙

健康！NO 糖、

NO 面粉、

NO 黄油！



2

(韩)金廷珪/著 漫友文化/译



广东旅游出版社

健康！NO 糖、
NO 面粉、
NO 黄油！

咬一口 天然的家庭烘焙

2



(韩) 金廷珪 / 著
漫友文化 / 译

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

中国·广州

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。

Tarte Cake Muffin Pound Chocolate

By Kim 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 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. 2 / (韩) 金廷珪著；漫友文化译. — 广州：广东旅游出版社，2016.4
ISBN 978-7-5570-0351-7

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047931号

咬一口天然的家庭烘焙2 （韩）金廷珪 / 著 漫友文化 / 译

YAOYIKOU TIANRAN DE JIATING HONGBEI 2

◎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 shiii

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：5.25

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

| 目录 |

磅蛋糕、玛芬、
纸杯蛋糕

南瓜磅蛋糕	02
蔬菜磅蛋糕	03
甜菜莲藕磅蛋糕	04
胡萝卜巧克力酱磅蛋糕	05
可可粉大理石豆腐磅蛋糕	06
可可粉坚果玛芬	07
南瓜香蕉磅蛋糕	08
酸奶水果磅蛋糕	09
蓝莓奶油芝士磅蛋糕	10
雪莲果香蕉玛芬	11
菠菜车达芝士玛芬	12
红薯豆沙玛芬	13
洋葱香肠玛芬	14
泡菜玛芬	15
蓝莓豆奶玛芬	16
青梅酸奶杏干玛芬	17
椰蓉草莓酱玛芬	18
苹果碎玛芬	19
山核桃香草玛芬	20
黑芝麻炒面茶玛芬	21
比萨玛芬	22
鸡蛋玛芬	23
咖喱蔬菜玛芬	24
红薯奶油霜纸杯蛋糕	25
胡萝卜奶油芝士霜纸杯蛋糕	26
南瓜柚子奶油纸杯蛋糕	27
草莓奶油霜纸杯蛋糕	28
花生酱奶油霜纸杯蛋糕	29
豆腐巧克力奶油橙子纸杯蛋糕	30



蛋糕、蛋挞

蜂蜜南瓜芝士蛋糕	32
南瓜提拉米苏	33
南瓜葵花子仁蛋糕	34
玉米咕咕霍夫	35
苹果肉桂粉蛋糕	36
可丽饼蛋糕	37
草莓奶油夹心蛋糕	38
巧克力碎香蕉蛋糕	39
生姜蛋糕	40
车达芝士蛋奶酥	41
芝麻芝士蛋糕	42
炒面茶蛋糕	43
黑米咕咕霍夫蛋糕	44
豆腐酸奶蛋奶酥	45
豆腐布朗尼	46
草莓酸奶油蛋糕	47
柿子软芝士蛋挞	48
青提酸奶蛋挞	49
番茄豆腐奶油蛋挞	50
巧克力豆腐奶油蛋挞	51
黑豆芝士派	52
雪莲果糖稀巧克力蛋挞	53
核桃派	54

冰淇淋、巧克力

胡萝卜冰淇淋	56
红薯冰淇淋	57
花生冰淇淋	58
豆粉枫糖浆山核桃冰淇淋	59
豆腐可可冰淇淋	60
柿子酸奶冰淇淋	61
蓝莓酸奶冰淇淋	62
香草冰淇淋	63
黑米冰淇淋	64
玉米冰淇淋	65
黑芝麻白松露巧克力	66
吉利莲	67
双层巧克力蘑菇	68
松露巧克力	69
杏仁巧克力球	70
红薯坚果巧克力	71



PART 1

磅蛋糕、
玛芬、
纸杯蛋糕



HOME BAKING

南瓜磅蛋糕

烘焙材料

南瓜160克，全麦面粉130克，杏仁粉30克，泡打粉6克，鸡蛋2个，低聚糖120克，牛奶40克，芥花籽油40克，南瓜子仁适量。



1 将南瓜煮熟，捣碎。



2 加入牛奶、低聚糖、芥花籽油混合均匀。



3 打入鸡蛋，搅匀。



4 放入筛过的全麦面粉、杏仁粉、泡打粉，拌匀。



5 将面糊倒入磅蛋糕模具中。



6 撒上南瓜子仁，放入预热至170摄氏度的烤箱中烤40分钟。



HOME BAKING

蔬菜磅蛋糕

烘焙材料

牛奶80克，植物油61克，低聚糖4茶匙，鸡蛋2个，泡打粉5克，全麦面粉120克，芦笋2根，玉米粒3茶匙，胡萝卜20克。



1 将胡萝卜、芦笋汆一下备用。



2 将牛奶、植物油、低聚糖混合均匀。



3 打入鸡蛋，搅匀。

放入预热至170摄氏度的烤箱中烤40分钟即完成。



4 放入筛过的全麦面粉、泡打粉，搅拌均匀。



5 加入玉米粒、胡萝卜，拌匀。



6 将面糊倒入磅蛋糕模具中，放上芦笋。



HOME BAKING

甜菜莲藕 磅蛋糕



烘焙材料

甜菜20克，莲藕少许，芥花籽油40克，鸡蛋2个，全麦面粉120克，低聚糖90克，泡打粉5克，牛奶40克。



1 将甜菜和牛奶一起放入搅拌机中搅碎。



2 加入低聚糖，混合均匀。



3 打入鸡蛋，搅匀。

放入预热至170摄氏度的烤箱中烤40分钟即完成。



4 放入芥花籽油。



5 加入筛过的全麦面粉、泡打粉，拌匀。



6 将面糊倒入磅蛋糕模具中，放上莲藕片。



胡萝卜巧克力酱磅蛋糕

烘焙材料

芥花籽油60克，全麦面粉130克，低聚糖80克，鸡蛋1个，牛奶30克，胡萝卜120克，泡打粉4克，牛奶巧克力80克，鲜奶油40克。



1 将胡萝卜用磨蓉板磨成蓉。



2 将芥花籽油、低聚糖、牛奶、鸡蛋混合搅匀。



3 加入筛过的全麦面粉、泡打粉，拌匀。



4 倒入磨好的胡萝卜蓉，搅匀。



5 将面糊倒入磅蛋糕模具中，放入预热至170摄氏度的烤箱中烤40分钟。



6 将鲜奶油加热，加入切碎的巧克力使其溶化，做成巧克力酱。

将巧克力酱倒在烤熟后冷却的磅蛋糕上面即完成。



HOME BAKING 05

可可粉大理石豆腐磅蛋糕



烘焙材料

全麦面粉130克，芥花籽油70克，低聚糖100克，可可粉10克，鸡蛋2个，泡打粉1茶匙，豆腐100克。



1 将鸡蛋、芥花籽油、低聚糖混合搅匀。



2 豆腐搅碎，拌入。



3 放入全麦面粉、泡打粉，搅匀。



4 将步骤3中的面团平均分成2份，在其中一份里加入可可粉，拌匀。



5 将步骤3中没有加入可可粉的面团和步骤4中的面团各放入一部分到磅蛋糕模具中。



6 用筷子在面糊中搅动2~3下，搅出大理石纹，然后放入预热至170摄氏度的烤箱中烤40分钟。



HOME BAKING

可可粉 坚果玛芬



烘焙材料

鲜奶油100毫升，低聚糖50克，蜂蜜30克，全麦面粉100克，泡打粉1茶匙，可可粉10克，坚果适量。



1 将鲜奶油、低聚糖混合搅匀。



2 放入筛过的全麦面粉、泡打粉、可可粉，拌匀。



3 加入蜂蜜，搅匀。



4 将面糊倒入玛芬模具中。



5 在上面放上坚果，放入预热至180摄氏度的烤箱中烤20分钟。



HOME BAKING

南瓜香蕉 磅蛋糕



烘焙材料

鸡蛋2个，全麦面粉140克，牛奶50克，龙舌兰糖浆80克，香蕉120克，泡打粉4克，核桃碎50克，芥花籽油4茶匙，杏仁片适量。



1 将香蕉用叉子捣碎。



2 将鸡蛋、牛奶、龙舌兰糖浆、芥花籽油混合均匀。



3 放入筛过的全麦面粉、泡打粉，拌匀。



4 放入捣碎的香蕉，搅拌均匀。



5 加入核桃碎，搅拌均匀。



6 将面糊倒入磅蛋糕模具中，撒上杏仁片，放入预热至170摄氏度的烤箱中烤40分钟。



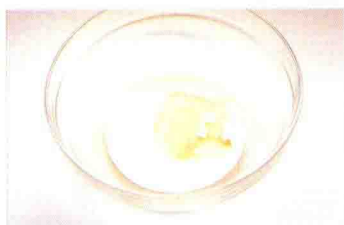
HOME BAKING

酸奶水果 磅蛋糕



烘焙材料

芥花籽油45克，酸奶130克，低聚糖110克，全麦面粉150克，
泡打粉1.5茶匙，杏、蔓越莓干、南瓜子、橘皮、葡萄干适量。



1 将酸奶、低聚糖混合均匀。



2 加入芥花籽油，搅匀。



3 放入筛过的全麦面粉、泡打粉，搅拌均匀。



4 将杏切碎，与蔓越莓干、南瓜子、橘皮、葡萄干混合。



5 将步骤4中的材料放入面糊中，搅拌均匀。



6 将面糊倒入磅蛋糕模具中，放入预热至170摄氏度的烤箱中烤40分钟。



HOME BAKING

蓝莓奶油芝士 磅蛋糕



烘焙材料

奶油芝士100克，芥花籽油30克，鸡蛋2个，全麦面粉120克，低聚糖60克，泡打粉2克，柠檬汁1茶匙，冷冻蓝莓70克。



1 将奶油芝士置于常温下，用打蛋器打软。



2 加入鸡蛋、低聚糖、芥花籽油，搅拌均匀。



3 滴入柠檬汁，搅匀。



4 放入筛过的全麦面粉、泡打粉，拌匀。



5 放入冷冻蓝莓，搅匀。



6 将面糊倒入磅蛋糕模具中，放入预热至170摄氏度的烤箱中烤40分钟。



HOME BAKING

雪莲果 香蕉玛芬



烘焙材料

全麦面粉110克，可可粉10克，龙舌兰糖浆50克，泡打粉1茶匙，芥花籽油40克，鸡蛋1个，牛奶60克，香蕉40克，捣碎的雪莲果30克，另备装饰用的香蕉少许。



1 将香蕉捣碎。



2 加入鸡蛋、牛奶、芥花籽油、龙舌兰糖浆，搅匀。



3 放入筛过的可可粉、全麦面粉、泡打粉，拌匀。



4 放入捣碎的雪莲果，拌匀。



5 将面糊倒入玛芬模具中，在上面摆上香蕉片，放入预热至170摄氏度的烤箱中烤25分钟。



HOME BAKING

菠菜车达芝士玛芬



烘焙材料

芥花籽油15克，鸡蛋1个，全麦面粉60克，杏仁粉20克，低聚糖50克，牛奶20克，泡打粉2克，菠菜20克，芝士片3片。



1 将菠菜稍微焯一下，沥干水分。



2 将鸡蛋、芥花籽油、低聚糖、牛奶混合搅匀。



3 放入筛过的全麦面粉、杏仁粉、泡打粉，搅匀。



4 放入掰成块儿的芝士片。



5 加入2/3的菠菜，搅拌均匀。



6 将面糊倒入玛芬杯中，在上面放上剩余的菠菜，放入预热至170摄氏度的烤箱中烤27分钟。