

Healthy Cake & Cookie

[韩]金永模 著
黄海燕 译
黄玉兰

金永模的 蛋糕&饼干

不需要很多道具，简单、容易制作的蛋糕&饼干，
不发酵的面包、三明治……

让身心倍感幸福的好蛋糕&饼干从这里开始……



The background of the cover is a photograph of various baked goods arranged on a wooden surface. There are several round cakes, some with holes in the center, and many cookies of different shapes and sizes. Some are decorated with nuts, seeds, or fruit. The colors range from light yellow to dark brown.

金永模的蛋糕&饼干

[韩]金永模 著
黄海燕 黄玉兰 译

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

김영모의 케이크 & 쿠키 金永模的蛋糕&饼干

Copyright © 2010, Kim Young-Mo & The Dong-A Ilbo

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation copyright © 2012,

Liaoning Science and Technology Publishing House

Chinese simplified language translation rights arranged with The Dong-A ILBO
through Imprima Korea Agency

© 2012, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由韩国 The Dong-A ILBO 授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。

著作权合同登记号: 06-2011第86号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

金永模的蛋糕&饼干/(韩)金永模著;黄海燕,黄玉兰译. —沈阳:辽宁科学技术出版社,2012.7

ISBN 978-7-5381-7493-9

I. ①金… II. ①金… ②黄… ③黄… III. ①烘焙-面点-食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第102511号

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:沈阳新华印刷厂

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:168mm×236mm

印 张:10

字 数:100千字

出版时间:2012年7月第1版

印刷时间:2012年7月第1次印刷

责任编辑:康倩

封面设计:魔杰设计

版式设计:袁舒

责任校对:尹昭

书 号:ISBN 978-7-5381-7493-9

定 价:45.00元

联系电话:024-23284367 联系人:康倩 编辑

地址:沈阳市和平区十一纬路29号 辽宁科学技术出版社

邮编:110003

E-mail:conniekang1113@hotmail.com

http://www.lnkj.com.cn

身心倍感幸福的天然味道

“如何能制作出那样的东西？”

从踏入制作糕点这一行时起，一直在我脑中挥之不去的想法就是如何掌握最先进的技术。回顾过去，很多次因突破一个个技术难关而喜悦；为了品尝各种糕点，一有空就逛面包房那条街。挑战技术的欲望影响了我制作糕点的一生。

最好的味道是无穷无尽的。能制作出自己想要的那种味道，并且熟练地制作出与众不同的东西。即使表面看上去相同，也要让顾客感觉到不寻常的味道。就是想给别人瞧一瞧“金永模的模式”。经过深思熟虑，我决定制作出一种“每天吃也不会腻的面包”。不使用任何添加剂，用纯谷物自然发酵制作出的面包从此诞生了。

我突然明白了一点，只有开发、利用固有的天然材料，才能制作出各种家庭都能喜欢的、了不起的主食，就好像米饭一样。虽然没有精致的外表、高端的技术，但绝对是用日常生活中最新鲜的材料制作而成的。平时之所以支持发酵技术，是因为只有发酵技术发展、进步，制作糕点的水平才能提高得更快。就好比只有尝过真正使用好材料制作的糕点，才能知道其中的价值一样。所以，我把制作糕点的操作步骤改良为在家里轻松制作的模式，其材料构成以农作物为主。

在这本书中，我使用了不少经常出现的食物。比如，用豆腐代替鲜奶油、用豆浆代替牛奶，还使用了代表性健康食品，如枸杞子、大枣、蜂蜜、坚果、南瓜、莲藕、西红柿、土豆等食材。当然，也不能因为对身体有利而忽略了味道。可能第一眼没有看上，但是时间越久越离不开的最高的味道，我以此为目标。

金永模



身心倍感幸福的天然味道	3
制作所需的材料	8
简单道具	10
发酵基础常识	12

目 录 contents

玛芬&杯子蛋糕 muffin & cupcake

豆浆蓝莓玛芬蛋糕	16
蔓越莓玛芬蛋糕	17
南瓜玛芬蛋糕	18
彩椒玛芬蛋糕	20
香蕉玛芬蛋糕	21
奶酪玛芬蛋糕	22
苹果奶酪玛芬蛋糕	23
杯子蛋糕四种	24
草莓杯子蛋糕	26
红茶杯子蛋糕	27
提拉米苏杯子蛋糕	28
柚子茶杯子蛋糕	29
土豆杯子蛋糕	30
巧克力香蕉杯子蛋糕	31

健康蛋糕 well-being cake

制作豆腐奶油霜	34
草莓蛋糕	36
栗子巧克力蛋糕	39
水果蛋糕卷	42
绿茶豆浆卷	44
豆浆戚风蛋糕	46
绿茶戚风蛋糕	48
巧克力戚风蛋糕	50
枸杞戚风蛋糕	52
豆腐奶酪蛋糕	54
甜菜磅蛋糕	55
金桔挞	56
苹果派	58
松子派	60
豆腐奶油草莓挞	62
布朗尼	64
胡萝卜蛋糕	65
苹果磅蛋糕	66

阅 读

- *所有面粉需要过筛后使用。
- *黄油请使用无盐黄油。
- *基本糖液的做法是50g白糖加100g水，煮到糖融化后，放凉。
- *蛋奶液的做法是1个鸡蛋、100g牛奶、100g水、加少许的盐搅拌。
- *烤箱温度和烘烤的时间是随着使用的不同烤盘而不同。
- *所有烤盘和模具在使用前需要先涂上油，再使用。

米香蛋糕

rice cake

- 菠菜米香蛋糕 70
- 树莓米香蛋糕 71
- 蓝莓米香蛋糕 72
- 绿豆米香蛋糕 73
- 南瓜干米香蛋糕 74
- 腰果松子米香蛋糕 75
- 柚子米香蛋糕 76
- 米香杯子蛋糕三种 77
- 苹果米香杯子蛋糕 77
- 柠檬米香杯子蛋糕 78
- 树莓米香杯子蛋糕 79

健康饼干

healthy cookies

- 杏仁饼干 82
- 葡萄干曲奇 83
- 蔬菜饼干 84
- 巧克力燕麦曲奇 85
- 黄豆酥饼 86
- 胡萝卜米香曲奇 87
- 米糠曲奇 88
- 大枣米香曲奇 89
- 米香咖喱薯片 90
- 姜香曲奇 91
- 芝麻香曲奇 92
- 无糖健康饼干 93
- 地瓜饼干 94
- 禅食饼干 95
- 南瓜瓦片 96
- 杂粮棒 97
- 紫薯饼干 98
- 坚果能量条 100



像蛋糕一样、没有经过 发酵的面包

cake bread

- 小麦胚芽面包 104
- 杂粮面包 106
- 菜豆荞麦面包 107
- 黑芝麻豆浆面包 108
- 豆腐柠檬面包 109
- 蜂蜜生姜面包 110
- 香蕉无花果面包 112
- 莲藕面包 114
- 司康 116

像零食一样的蔬菜面包

veggie bread

- 洋葱卷 120
- 栗子面包 122
- 南瓜面包 124
- 红糖地瓜面包 127
- 土豆拖鞋面包 128
- 咖喱烤饼 130
- 口蘑红糖面包 132
- 圣女果面包 133
- 胡萝卜蜂蜜面包 134
- 西葫芦面包 135
- 绿茶米香面包 136
- 蔬菜米香面包 138



健康三明治 *well-being sandwich*

- 水果三明治 143
- 火腿奶酪三明治 144
- 三文鱼三明治 145
- 苹果奶酪三明治 146
- 橄榄三明治 147
- 鸡肉三明治 148
- 沙拉三明治 149

在家制作的天然冰淇淋

- 豆浆香草冰淇淋 151
- 豆浆草莓冰淇淋 152
- 豆浆地瓜冰淇淋 153
- 芒果沙冰&草莓沙冰 154

Special message 想知道!

- 面包房创业秘诀 156



利用各种材料制作健康蛋糕&曲奇

制作所需的材料



面粉

使用不含防腐剂的面粉，吃起来更加放心。



制面包用的大米粉、纯大米粉

制面包用米粉中加入面筋后，可以制作劲道的面包。使用没有放入面筋的100%米粉。对于面筋过敏的人群，要避免使用。米粉只发酵一次即可。



有机砂糖、糖粉、红糖、枫糖

糖粉可用砂糖磨成的粉代替。有机砂糖是从仙人掌中提取的，枫糖是从枫叶中提取而制作出来的。应根据面包的种类选择适合的糖。



泡打粉、苏打粉

作用与酵母一样，可以让面团膨胀。但是泡打粉让面团向上膨胀，苏打粉让面团横向膨胀。一接触水就会产生反应，所以和面后应立即烘烤。



枫糖浆

熬制枫叶上提取的树汁制作的甜味剂，是加拿大的特产。有一股与蜂蜜类似的香味，可以增加面包的香味。



豆浆

和面过程中用豆浆代替牛奶使用，可以增加营养。对牛奶过敏的人，可以食用豆浆代替牛奶的面包，尽量使用低糖材料。



豆腐

制作不含乳制品的蛋糕时用豆腐代替奶油，或者和面时与奶酪一起搅拌，是可以降低奶酪热量的材料，用布挤出水分后再使用。



马苏里拉奶酪

奶酪融化后更加劲道，口感更好，经常用来做面包、料理。意式奶酪经常用于制作披萨，口感丝滑，种类多样。



紫薯

带有红色的天然色素的紫薯，具有抗氧化作用。普通的红薯表皮上含有这种色素，但是紫薯从里到外都含有丰富的花青素。紫薯具有抗癌作用，对高血压也有明显的控压效果。



甜菜

内部都是紫色的甜菜，含有丰富的铁，具有促进血液循环的作用。对治疗贫血效果极佳，是含有丰富的抗氧化成分的营养食品。只要放入一点点甜菜汁，也会有明显的上色效果，经常作为天然色素使用。



西葫芦

含有丰富的维生素A，经常用于意大利料理和中国料理。放在蛋糕里烘烤也很好吃。



莲藕

莲藕微甜而脆，可生食也可做菜，而且药用价值相当高。它的根根叶叶，花须果实，无不为宝，都可滋补入药。用莲藕制成粉，能消食、开胃、清热。



糖渍板栗

去皮后用糖熬制的板栗。内皮可以食用。板栗的外壳可作为药材使用，内皮具有保湿皮肤的作用，故也被作为化妆品材料而使用。板栗可以使用熬制后放入罐头中的成品。



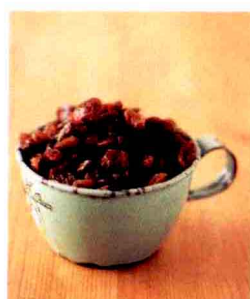
香草荚

别看它长得像长长的根，其实里面装满了子。把根切成一半后，用刀尖把子抠出来使用。经常用于消除鸡蛋的腥味，且具有自己的独特风味。如果没有香草荚，也可以用香草精代替。



橄榄

橄榄是亚热带特产，分为绿橄榄和黑橄榄。它们没有区别，因为绿橄榄成熟后就是黑橄榄。橄榄有丰富的抗氧化作用和抗衰老作用。



葡萄干

把葡萄晒干后做成的葡萄干，具有丰富的维生素和营养。因为很容易购买，经常用于制作面包。如果放在朗姆酒里或者是白葡萄酒里，味道会更好。

不需要各种各样的道具，基础道具就足够。

简单道具



盆

不锈钢盆和玻璃盆，各种尺寸的都准备一个最好。和面时如果有3升左右的大盆最好。计量材料时各种小盆非常重要。



电子秤

制作面包的过程中，测量各种材料的重量时使用。液体也要以克为单位准确测量后使用，所以使用显示克数的电子秤更为方便。



擀面杖

将发酵后的面团，用擀面杖擀平，再卷成各种形状，一般使用木制的较粗的擀面杖。细的擀面杖在做各种形状时使用。



搅拌器

和面时，混合液体时使用。稀的面团用搅拌器搅拌更好。大、中、小搅拌器最好都准备一个。



橡皮刮刀、木勺

橡皮刮刀用于刮面团、混合材料、抹平面团表面等过程。木勺比塑料勺更为坚硬、有力，混合面粉的时候使用。



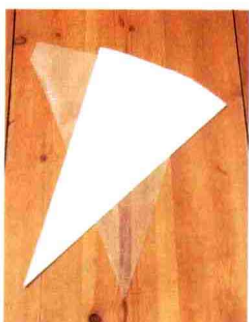
筛子

各种粉末过筛、将材料从水中捞出来等情况下使用。将粉末均匀地撒在面团表面时，也用筛子。所以，大、小型筛子最好都准备一个。



切面刀

和面时、刮面时、切割面团时、在面团表面留刀印时使用。有塑料和铝制两种。



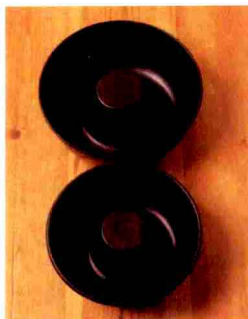
挤花袋

做蛋糕或者面包时使用挤花袋。双层的特点就是比较坚固，在清洗后必须完全晾干。一次性的塑料挤花袋比较流行。



玛芬模具

在烘烤玛芬蛋糕时最好是套上一个纸杯再烘烤，不要直接在烤盘上烤。纸制品的玛芬模具非常多样化，因此你任选一款都可以，买时要符合自己家烤盘的大小。



蛋糕模具

虽然经常用于烘烤蛋糕，但是也可以当做制作米香面包时的模具。使用前必须在模具内侧抹上油。



烤盘

应选择能放进烤箱中的尺寸，烤盘用起来非常方便。烤面包时，薄的烤盘比厚烤盘更为适宜。涂一层油后，放入面团。



滚轮针

经常在制作派时用来插孔，只要走一趟就能出现孔。如果没有，插孔时也可以用叉子代替。



圆形滚轮刀

因为刀片很薄使用方便，经常用于切面团。尤其分割比萨时使用滚轮刀最方便了。带有花纹的滚轮刀的特点是，能做出更新颖的模样。



小型搅拌机

制作面包时，没有太多的材料，就可以使用小型搅拌机。搅拌或者加入液体时也可以使用。把奶油打出泡沫时，用小型搅拌机是非常便利的。



刷子

在面团表面涂蛋奶液，弄掉面团表面的粉末时使用，使用起来方便。家中准备4~5cm宽的刷子，可以用于各种情况。准备两个以上干刷子最好。



刨皮器

奶酪最好在捣碎后使用。如果是块状奶酪，弄成碎屑使用，则味道出来得更好。奶酪屑、柠檬皮屑，可以用刨皮器制作。

发酵基础常识

面包在不同温度、湿度、时间下，状态各不一样，是一种非常难制作的食品。因此，材料的状态、制作过程都是决定成功和失败的关键。制作面包没有老师，只能靠自己拥有的工具、烤箱、家庭环境，制作适合的面团，学会其中的要领。



各种粉过筛后使用

小麦粉、裸麦粉、大米粉等用于面包的粉末，都要先过筛。过筛后，粉末更加细致、均衡、柔软。但是，麸皮、粗粒全麦等大粒材料，则不用过筛，可直接使用。

准确把握材料的量

制作面包的基本是把握好材料的量。因为对材料的量有苛刻的要求，和面过程中，一定要把沾在面台上的面团刮干净放入面团中。沾在手上的面团也要刮干净，放入大面团中。

熔化黄油

和面加入黄油时，大家会对怎么处理黄油无从下手。夏天时因为天气热还可以，但是冬天不易熔化，此时我们就需要使用搅拌机把它搅碎。在和面时经常用搅拌机搅匀后使用。在处理黄油时把它从玻璃盆中拿出来放进搅拌机里搅拌20~30秒就成液体状态了。根据黄油的量调整搅拌的时间。如果黄油已经熔化到一半时，拿出来搅拌一会儿就能全部熔化了。

使用柠檬

虽然柠檬的用量很少，但是在制作面包、蛋糕和曲奇时起着重要的作用。柠檬的作用是去除异味，留有柠檬淡淡的清香。使用



柠檬时用大粒盐搓，然后用水冲洗。柠檬的皮和汁都可以用在材料中。但是柠檬皮上的白皮带有涩味，使用时应该注意。在提取柠檬汁时用刀把柠檬切半后用手挤压。使用橙子时也同样的方法。

制作苹果汁

使用天然的苹果汁或用搅拌机榨苹果汁都可以。把苹果切碎后直接放进去即可。如果不小心进入了苹果渣，影响不是很大，可以安心使用。苹果的颜色变成了褐色时不需要担心，那是正常现象。如果想制作出颜色美观的蛋糕，那么就在颜色改变之前使用。榨完后立即使用会减少变色的程度。

打发淡奶油

打发淡奶油的重点是打发到八分发程度。如果完全打发会导致淡奶油过硬不柔滑，不易涂在蛋糕上。打发时应选择刚从冰箱内取出的淡奶油，因为刚取出的淡奶油不易分离。使用搅拌机在短时间内打发是最好的。在炎热的夏

天时应把淡奶油放进冰箱冷藏，这样奶油才不会分离。加入砂糖或朗姆酒可提升味道。

制作基本糖液

糖液经常用于制作蛋糕和杯子蛋糕。在刚烤的蛋糕上涂上糖液，会使蛋糕润润的，甜甜的。制作糖液的方法是用50g的砂糖和100g的水倒入锅中煮。只需煮到糖熔化，不需要用大火煮。放在容器里保存，在需要时拿出来使用。



使用搅拌机

和面时、制作蛋白霜时、打发蛋清时都会用上搅拌机。使用搅拌机的正确方法是把搅拌机竖立在盆中，以防止搅拌过程中材料向外溢出去。搅拌时转圈搅拌，这样有助于搅拌均匀。



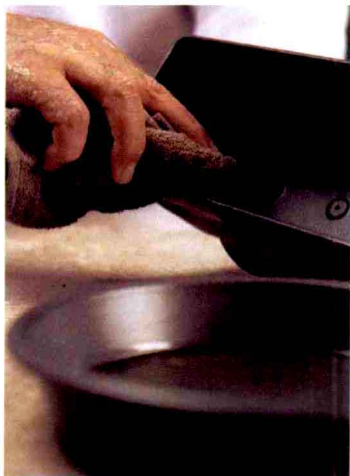
熟悉烤盘的使用方法

家庭用烤盘有煤气烤盘、电子烤盘等多种种类。烤盘不同受热也不同，因此要学会使用烤盘。初学者使用烤盘不失败的方法是用中间那层烘烤，只需烤一层。电子烤盘受热面积在上层和下层。而煤气烤盘受热面积只在下层，因此底部受热程度更强。



在模具中抹油

使用烤盘或蛋糕模具时，两侧涂上少许的油再使用。在模具上抹油，有助于蛋糕脱模便利。用布蘸少许的食用油涂抹在烤盘上。使用黄油时用刷子把黄油涂在两侧即可。但是在制作蛋糕卷时不宜涂油。



用牙签确认生熟

面包烘烤后用牙签刺一刺，如果牙签上什么都没有沾到就代表熟了，如果沾到面糊就代表还没熟透。

从烤箱中取出放凉

烤好的面包取出后，应放在网上。如果放在盆中，则面包就会变形。所以，要放在网上放凉。



“无论走到世界的哪一家面包店，
出来时总会拿着大包小包的面包袋，
只是为了尝尝是什么味道、是什么馅。
其中玛芬和杯子蛋糕是最吸引眼球的。”



玛芬&杯子蛋糕 *muffin & cupcake*

豆浆蓝莓玛芬蛋糕
蔓越莓玛芬蛋糕
南瓜玛芬蛋糕
彩椒玛芬蛋糕
香蕉玛芬蛋糕
奶酪玛芬蛋糕
苹果奶酪玛芬蛋糕
蔓越梅玛芬蛋糕
杯子蛋糕四种
草莓杯子蛋糕
红茶杯子蛋糕
提拉米苏杯子蛋糕
柚子茶杯子蛋糕
土豆杯子蛋糕
巧克力香蕉杯子蛋糕

Time table ● 制作豆浆蓝莓玛芬蛋糕的预想所用时间是1小时5分钟。



准备材料: 10分钟

处理蓝莓: 15分钟

和面: 15分钟

装杯: 5分钟

烘烤: 20分钟

完成

有蓝莓粒的 豆浆蓝莓玛芬蛋糕

在家里，栽一棵蓝莓苗，夏天就能收获。用新鲜的蓝莓或者冻蓝莓，便可以制作香甜可口的蓝莓玛芬蛋糕。

材料 ●

*直径6cm 的杯状

杯子蛋糕 4个的量

面粉 140g

全麦粉 80g

泡打粉 7g

盐 2g

葵花子油 60g

枫糖浆 150g

豆浆 180g

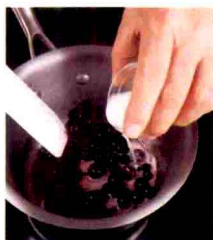
柠檬皮屑

1个柠檬的量

柠檬汁

1个柠檬的量

做法 ●



1 处理蓝莓

小锅中放入蓝莓、枫糖浆后，加热1~2分钟。将兑水的淀粉放进去，搅拌均匀。再煮一小会儿，关火、放凉。



蓝莓的处理

蓝莓 90g

枫糖浆 20g

淀粉 5g

水 10g

2 和面

盆中放入面粉、全麦粉、泡打粉、盐，搅拌均匀。

3 取一个新盆，放入葵花子油、枫糖浆、豆浆、柠檬汁、柠檬皮屑，用搅拌器拌匀。

4 将2放入3中，用戴手套的手和匀。

5 放入处理好的蓝莓

把处理好的蓝莓放进和好的面糊里，用橡皮刮刀搅拌均匀。

6 装杯、烘烤

将搅拌均匀的面糊放入杯中，大约八分满。用180℃高温烘烤20分钟。

