

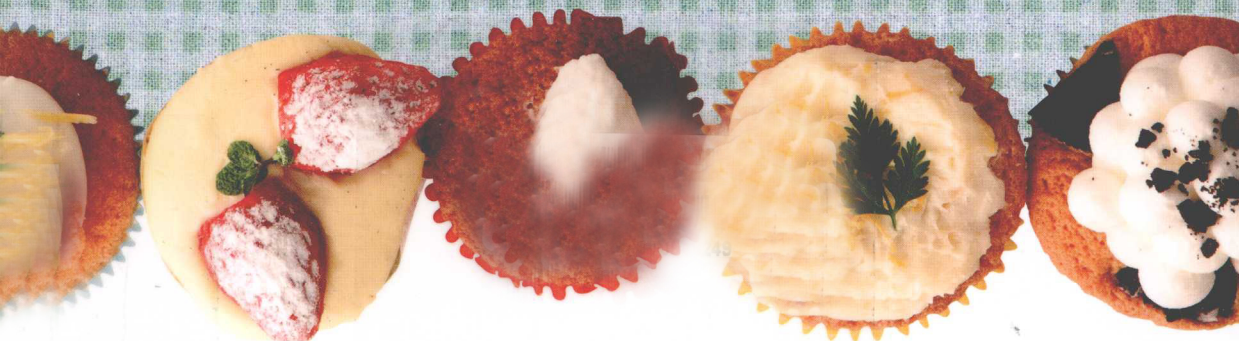
Good Baking

亲手做更美味，纯天然材料更健康，香甜食谱！  
从杯子蛋糕开始的甜点旅行！

每天一个甜蜜的甜点

# 迷你蛋糕

(韩) 金廷恩 著  
李欣 译



《迷你蛋糕》最新修订版

杯子蛋糕 *hot recipe*  
人气食谱总集合！

辽宁科学技术出版社

컵케이크&디저트

Copyright © 2008, Kim Jeong-eun (金廷恩)

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation copyright © 2011

Liaoning Science and Technology Press

Chinese simplified language translation rights arranged with Random House Korea through Imprima Korea Agency

© 2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由 RANDOM HOUSE KOREA 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202号。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目(CIP)数据

迷你蛋糕/(韩)金廷恩著,李欣译. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5381-7334-5

I. ①迷… II. ①金… ②李… III. ①蛋糕—制作  
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第011251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: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 8.5

字 数: 150千字

出版时间: 2012年3月第1版

印刷时间: 2012年3月第1次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李淑敏

---

书 号: ISBN 978-7-5381-7334-5

定 价: 36.00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

亲手做更美味，纯天然材料更健康，香甜食谱！  
从杯子蛋糕开始的甜点旅行！

每天一个甜蜜的甜点

# 迷你 蛋糕

（韩）金廷恩 著  
李欣 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

## 杯子蛋糕与甜点，邀您进入甜美世界

有时会根据孩子放学回家的时间烘焙杯子蛋糕。进到家里，扑面而来的甜蜜的香气，顿时让孩子们笑容绽放。料理是我的工作，孩子们看过很多佳肴，无论做什么料理，孩子们都表现得平淡，不足为奇，然而唯有杯子蛋糕则不同。只要闻到香味，就马上跑到厨房，用眼睛盯着我问，可不可以尝一个。可能是孩子们的喜欢，现在让我觉得制作杯子蛋糕的时候是最幸福的。

喜欢杯子蛋糕的不仅有我们的孩子，最近杯子蛋糕的人气不同凡响。以前只会在大型蛋糕店为了满足样品种类，才有少量销售。如今杯子蛋糕在西餐厅或蛋糕店成为了女士最佳选择单品。越来越多的人会在特殊的日子，附上最真心的祝福，送出蛋糕。杯子蛋糕专营店也逐渐增多。到底杯子蛋糕的什么魅力吸引了如此多的人呢？

最近迷你趋势的盛行，小巧简便的杯子蛋糕可以代替正餐，也是与咖啡搭配的最佳组合。甜美且香醇的蛋糕味道，无须考虑卡路里，这使杯子蛋糕更受众多女性的喜爱。可以轻松地理在手上，在都可以品尝其美味。最大的优点在于虽然体积小，但其充实的材料，通过烘烤，只要吃一块就会有饱腹感。

杯子蛋糕的独特之处就在于食材和装饰的多样化。杯子蛋糕可以很好地与多种材料搭配。大部分的烘焙对食材的搭配有很高的要求，只要有一点多余的材料，做出来的蛋糕味道就会大大下降。然而



杯子蛋糕就不同，在基础材料中，添加少许新食材，就会诞生一款新颖的杯子蛋糕。可以用多种食材试着做，发挥创造力自制自己的食谱，从烘焙的角度看，没有比这更让人快乐的烘焙单品了。我在写这本书的过程中，过于热衷杯子蛋糕的创造，可以充分地利用各种食材，这样家里不会再有剩余的食材。为了用更健康的食材做出更美味的蛋糕，我尝试过许多。西红柿、蘑菇、土豆、菠菜等材料做出的食谱，都是在我愉快的挑战过程中得出的优质食材。为了消除杯子蛋糕味道过甜，对健康无益的偏见，所以在挑选食材时加入了对身体有益的许多蔬菜、水果、坚果，无须再担心健康问题，就可以轻松愉快地品尝。

本书中不仅包含杯子蛋糕，还包括制作简便的迷你蛋糕、曲奇、羹、果冻、布丁、蛋奶酥、巧克力软糖等甜点，甜爽的饮料，家庭自制冰激凌，常见的甜点应有尽有。以前出版的《迷你蛋糕》中没有甜点食谱，所以有些遗憾。为了挽回这个遗憾，在这次的修订版中增添了最受大众欢迎的甜点，也推出了多种新款杯子蛋糕。

懒洋洋的下午，一杯温热的茶配上一块甜点，感受它带给你的幸福。只要一口，它的香甜就会给你带来安慰。

金廷恩

## PART 01 for sweet life

### 甜美午后的开始

|                |   |                  |    |
|----------------|---|------------------|----|
| STEP 01 烘焙基本材料 | 8 | STEP 03 6种蛋糕基础和面 | 10 |
| STEP 02 烘焙基本工具 | 9 | STEP 04 5种蛋糕基础装饰 | 13 |

## PART 02 tea and a cup of cake

### 一杯茶，一个杯子蛋糕

|          |    |                    |    |
|----------|----|--------------------|----|
| 提拉米苏杯子蛋糕 | 16 | 红茶杯子蛋糕             | 30 |
| 焦糖苹果杯子蛋糕 | 18 | 绿茶杯子蛋糕             | 31 |
| 草莓奶酪杯子蛋糕 | 20 | 胡萝卜杯子蛋糕            | 32 |
| 蓝莓酸奶杯子蛋糕 | 22 | 迷迭香杯子蛋糕            | 34 |
| 曲奇奶油杯子蛋糕 | 23 | 咖喱杯子蛋糕             | 35 |
| 杏仁杯子蛋糕   | 24 | 迷你积冰杯子蛋糕           | 36 |
| 摩卡杯子蛋糕   | 25 | 坚果&奶油杯子蛋糕          | 38 |
| 蜂蜜柠檬杯子蛋糕 | 26 | 鲜花杯子蛋糕             | 40 |
| 花生酱杯子蛋糕  | 28 | 巧克力奶油杯子蛋糕          | 42 |
| 巧克力粒杯子蛋糕 | 29 | +with cake+ 蛋糕情侣，茶 | 43 |

## PART 03 natural & healthy cake

### 享受健康食材，家庭营养蛋糕

|                 |    |                         |    |
|-----------------|----|-------------------------|----|
| 蜂蜜姜汁杯子蛋糕        | 46 | 蜂蜜柠檬吐司蛋糕                | 62 |
| 菠菜、土豆、鱼子、玉米杯子蛋糕 | 48 | 红茶吐司蛋糕                  | 64 |
| 黑芝麻杯子蛋糕         | 50 | 杏肉干吐司蛋糕                 | 65 |
| 小鲱鱼杯子蛋糕         | 51 | 柚子蒸蛋糕                   | 66 |
| 水果花式杯子蛋糕        | 52 | 甜南瓜蒸蛋糕                  | 67 |
| 香蕉杯子蛋糕          | 54 | 绿茶蒸蛋糕                   | 68 |
| 蘑菇培根杯子蛋糕        | 56 | 无花果蛋糕                   | 69 |
| 番茄罗勒杯子蛋糕        | 57 | 营养蒸蛋糕                   | 70 |
| 草莓海绵蛋糕          | 58 | 柠檬蛋糕                    | 71 |
| 南瓜海绵蛋糕          | 60 | 酥皮苹果点心                  | 72 |
| 绿茶红豆海绵蛋糕        | 61 | +with cake+ 制作更有营养的杯子蛋糕 | 73 |



## PART 04 special party cake

### 特别的日子，特别的蛋糕

|            |    |                       |     |
|------------|----|-----------------------|-----|
| 玫瑰杯子蛋糕     | 76 | 轻芝士蛋糕                 | 90  |
| 迷你花盆杯子蛋糕   | 77 | 奥利奥芝士蛋糕               | 92  |
| 柠檬酱杯子蛋糕    | 78 | 酸奶芝士蛋糕                | 94  |
| 棉花糖杯子蛋糕    | 80 | 软质芝士蛋糕                | 96  |
| 纸花装饰杯子蛋糕   | 81 | 蓝纹芝士蛋糕                | 98  |
| 杏仁软糖装饰杯子蛋糕 | 82 | 鲜花海绵蛋糕                | 100 |
| 粉色奶油杯子蛋糕   | 83 | 草莓海绵蛋糕                | 102 |
| 瓢虫杯子蛋糕     | 84 | 巧克力香蕉海绵蛋糕             | 104 |
| 聚会杯子蛋糕     | 85 | 肉桂可可吐司蛋糕              | 106 |
| 西洋栗巧克力蛋糕卷  | 86 | 帕玛森奶酪吐司蛋糕             | 108 |
| 绿茶蛋糕卷      | 87 | +with cake+家庭聚会！杯子蛋糕是 |     |
| 草莓芝士蛋糕卷    | 88 | 最佳选择！                 | 109 |

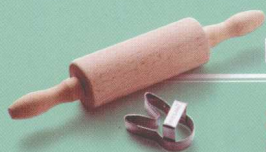


## PART 05 sweet dessert

### 美味的终结，甜点盛会

|           |     |                       |     |
|-----------|-----|-----------------------|-----|
| 英格兰奶油蛋白奶酥 | 112 | 奶酪布丁                  | 122 |
| 野草莓巧克力舒芙蕾 | 113 | 糖霜曲奇                  | 123 |
| 蜜桃冰砂      | 114 | 巧克力曲奇                 | 124 |
| 菠萝冰砂      | 114 | 造型曲奇                  | 126 |
| 石榴柠檬冰砂    | 114 | 芝麻薄片                  | 127 |
| 双巧克力冰激凌   | 116 | 意式脆饼                  | 128 |
| Rich香草冰激凌 | 117 | 坚果谷物麦芽脆片              | 129 |
| 奶茶冰激凌     | 117 | 铜锣烧                   | 130 |
| 牛奶果冻      | 118 | 红薯和果子                 | 131 |
| 红酒果冻      | 119 | 红豆羹                   | 132 |
| 西柚果冻      | 120 | 甜南瓜羹                  | 133 |
| 鲜奶油布丁     | 121 | +with cake+在家也可以轻松享用餐 |     |
|           |     | 厅式蛋糕                  | 134 |

for sweet life



PART 01

## 甜美午后的开始



## STEP 01 烘焙基本材料



① **坚果谷物麦片** 碾碎的有机谷物、坚果、水果、巧克力等混合而成的食品。② **巧克力糖浆** 沾在蛋糕表面，是装饰或提味的材料。③ **炼乳** 牛奶在真空中提炼制成的奶制品，制作曲奇或蒸蛋糕时可代替砂糖使用。④ **鱼胶片** 制作慕斯、芝士蛋糕、布丁、果冻时，起到固定材料的作用。⑤ **可可粉** 在制作曲奇或蛋糕和面时加入进去，不仅美味而且增添色泽，很受小朋友们喜爱。⑥ **柠檬汁** 柠檬酸能使奶油凝结起来，可制作造型用奶油。⑦ **牛奶** 用于调节曲奇和蛋糕的浓稠度，但用量不大。⑧ **奶油芝士** 特点在于没有完全发酵，味道微酸。用于制作芝士蛋糕。⑨ **杏仁粉** 散发出桂皮香味，用于制作苹果派。⑩ **面粉** 高筋面粉用作面包，低筋面粉用作曲奇或蛋糕。⑪ **砂糖** 在曲奇或面包的和面中起到润滑和调节水分的作用。⑫ **琼脂粉** 与鱼胶片的功能相同，用于制作羹类甜品。⑬ **无盐黄油** 用黄油液制作出松软的质感，黄油块制作出松脆的质

感。⑭ **酸奶油** 酸酸的硬奶油，涂抹在蛋糕表面，做造型或提味之用。⑮ **鸡蛋** 与黄油、牛奶一起是烘焙的主要材料，搭配奶油、调和蛋白也做装饰蛋糕之用。⑯ **发酵粉** 曲奇或蛋糕和面时做膨胀剂的作用，加入过多会略有苦味。⑰ **冷冻浆果** 蓝莓、野草莓等浆果冷冻保管不仅储藏时间长，而且味道、香味也更佳。⑱ **摩卡粉** 散发摩卡香的粉末，可代替咖啡粉使用。⑲ **各种糖粒** 用砂糖为原料加工制成的各种糖粒，装扮蛋糕的必备品。⑳ **小苹果** 制作苹果派、蜜饯时使用。㉑ **各种坚果** 核桃、杏仁等坚果，在烘焙中能够增味和增加营养。㉒ **方糖** 是装饰用砂糖的一种，有星形、心形等各种不同形状和大小。㉓ **杏干** 捣碎后加入面团中或直接放在蛋糕表面做装饰之用。㉔ **蜂蜜** 海绵蛋糕中保持水润感的关键，可用糖稀代替。㉕ **巧克力豆** 主要做装饰之用，也可把巧克力捣碎使用。㉖ **巧克力笔** 在曲奇或蛋糕表面，像笔一样使用。还有粉色的草莓笔。

## STEP 02 烘焙基本工具



**① 转台** 涂抹奶油时需要的道具，放上蛋糕可以把奶油均匀地涂抹在表面。  
**② 电子秤** 烘焙中面粉、砂糖、黄油等少量材料的精准测量工具，标准计量单位1g，最大值2kg。  
**③ 筛网** 是筛选和过滤面粉、发酵粉等粉状材料的工具。  
**④ 打蛋器** 打发鸡蛋、奶油、黄油时使用。  
**⑤ 手提搅拌机** 短时间内充分发泡的工具。但用在和面时，面团容易变硬，这时最好不要使用手提搅拌机。  
**⑥ 搅拌盆** 和面使用大号的盆，软化黄油或巧克力使用带有手柄的不锈钢盆。  
**⑦ 硅胶刷** 涂抹糖浆、蛋液时使用。特点是便于清洗、不易损坏。  
**⑧ 橡胶刮刀** 常用于拌和面糊、刮除容器壁内黏附的材料。  
**⑨ 抹平刀** 是蛋糕表面涂抹奶油的必备品。  
**⑩ 冷却网** 用于冷却烘焙出的曲奇和蛋糕。

**⑪ 烤盘（涂层型）** 表面经过涂层处理，烘烤时不必再垫油纸。  
**⑫ 烤盘（不锈钢型）** 使用这类烤盘烘烤前必须垫层油纸或是涂抹黄油和面粉，以防止面团黏附。  
**⑬ 挞模（涂层型）** 烤盘为花纹边，是烤制挞饼专用模具。表层作涂成处理，无须再垫油纸。  
**⑭ 多穴平烤盘** 同时烘烤多个蛋糕杯的烤盘。迷你烤箱常用6穴烤盘，多数时内垫纸杯烘烤，也可直接倒入面糊使用。  
**⑮ 饼干圈** 直接用在面团上压出形状的工具。  
**⑯ 一次性纸模** 有各种形状和大小可供选择。  
**⑰ 蛋糕刀** 刀刃呈锯齿状，能够干净地切开面包，且不留屑。  
**⑱ 挤花袋** 装入奶油、黄油、芝士、蛋白挤出各种花形装饰蛋糕表面用。  
**⑲ 花嘴** 装在挤花袋前段，能够挤出形状各异、大小不同奶油的烘焙工具。  
**⑳ 烘焙油纸** 具有防止底面焦糊或轻松分离模具作用的烘焙工具。

## STEP 03 6种蛋糕基础和面

### 制作 海绵蛋糕



#### 直径为12cm标准量

材料A 鸡蛋1个，砂糖35g，蜂蜜5g

材料B 无盐黄油8g，牛奶10g

材料C 低筋面粉30g

#### 直径为15cm标准量

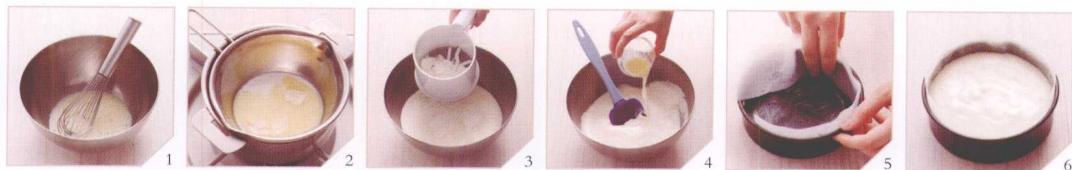
材料A 鸡蛋2个，砂糖70g，蜂蜜10g

材料B 无盐黄油15g，牛奶20g

材料C 低筋面粉60g

- ① 材料A倒入盆中，用打蛋器打发。
- ② 材料B倒入器皿里用中火熔化。
- ③ ①中分3次过筛加入低筋面粉，保持发泡并轻轻搅拌。
- ④ ③中分3次掺入②且轻轻拌和。
- ⑤ 烤模内壁涂抹黄油并铺垫烘焙油纸（涂层型模具可直接使用）。
- ⑥ 倒入④面糊，放入预热至180℃的烤箱烘焙15分钟。烤好的蛋糕卸下模具倒放，待其冷却。

💡 海绵蛋糕一定要倒放冷却，这样能避免中间处凹陷。



### 制作 吐司面包



#### 直径为12cm标准量

材料A 鸡蛋1个，砂糖60g

材料B 无盐黄油55g，牛奶3g

材料C 低筋面粉60g

#### 直径为15cm标准量

材料A 鸡蛋2个，砂糖120g

材料B 无盐黄油110g，牛奶6g

材料C 低筋面粉120g

- ① 材料A倒入盆中，用打蛋器打发。
- ② 材料B倒入器皿里用中火熔化。
- ③ ①中加入②用橡皮刮刀搅拌。
- ④ ③中分3次掺入低筋面粉且轻轻拌和。
- ⑤ 烤模内壁涂抹黄油并铺垫烘焙油纸（涂层型模具可直接使用）。
- ⑥ 倒入④面糊，放预热烤箱，用190℃烘焙20分钟。烤好的蛋糕卸下模具倒放，待其冷却即可。



## 制作 芝士蛋糕



### 直径为12cm标准量

材料A 奶油奶酪120g, 酸奶30g, 砂糖50g, 鸡蛋1个, 柠檬汁1/2大匙

材料B 低筋面粉1大匙, 玉米淀粉1小匙

蛋糕底 海绵蛋糕(12cm)1个(请参见P14制作海绵蛋糕)

### 直径为15cm标准量

材料A 奶油奶酪240g, 酸牛奶60g, 砂糖100g, 鸡蛋2个, 柠檬汁1大匙

材料B 低筋面粉2大匙, 玉米淀粉2小匙

① 材料A倒入食物搅拌器里, 搅拌至无结块。没有食物搅拌器时, 可用打蛋器代替, 并充分打发。

② ①中过筛加入材料B拌和。

③ 将海绵蛋糕切成1cm厚。

④ 烤模内垫烘焙油纸(涂层型模具可直接使用), 海绵蛋糕片做底。

⑤ 倒入②面糊, 放入预热至150℃的烤箱烘焙1小时。取出蛋糕冷却即可。

♥ 芝士蛋糕用低温烘焙, 表面不易裂纹且光洁平滑。



## 制作 挞皮



### 直径为12cm标准量

材料A 无盐黄油30g, 砂糖28g

材料B 鸡蛋1/4个

材料C 低筋面粉60g

### 直径为15cm标准量

材料A 无盐黄油60g, 砂糖56g

材料B 鸡蛋1/2个

材料C 低筋面粉120g

① 材料C低筋面粉分3次过筛放置备用。

② 加入无盐黄油, 用打蛋器轻轻拌和。

③ ②中倒入砂糖搅拌均匀。

④ 掺入鸡蛋, 用打蛋器快速打发。

⑤ ④中加入①低筋面粉, 用橡皮刮刀拌匀。

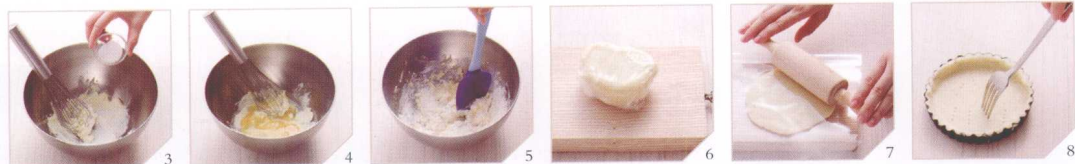
⑥ 面团搓圆, 盖上薄膜置于冰箱冷藏松弛30分钟。

⑦ 把薄膜铺在台面上, 取出⑥面团, 碾成3mm厚。

⑧ ⑦面团放进挞模内, 用叉子做孔, 放入预热至180℃的烤箱烘焙15分钟。完毕后取出蛋糕卸下

模具冷却即可。

♥ 烘烤挞皮前, 用一张箱纸放上米或者豆, 按烤盘大小包好, 叠放在面团上再进行烘烤。这样可以防止挞皮膨胀, 烘烤出的挞皮坚固且平整。



## 制作 蒸蛋糕



### 直径为12cm标准量

材料A 鸡蛋2个，砂糖70g

材料B 炼乳50g

材料C 低筋面粉120g，发酵粉2大匙

材料D 无盐黄油溶液55g

### 直径为15cm标准量

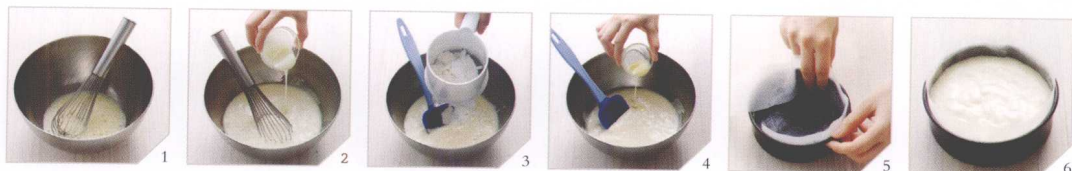
材料A 鸡蛋4个，砂糖140g

材料B 炼乳100g

材料C 低筋面粉240g，发酵粉4大匙

材料D 无盐黄油溶液140g

- ① 材料A倒入盆中，用打蛋器打发。
- ② ①中掺入炼乳拌匀。
- ③ ②中材料C分3次过筛加入。
- ④ 将软化的无盐黄油，分3次掺入③中，并用橡皮刮刀拌和。
- ⑤ 烤模内壁涂抹黄油并铺垫烘焙油纸（涂层型模具可直接使用）。
- ⑥ 倒入④面糊，用蒸锅蒸煮15分钟即可。



## 制作 曲奇



### 曲奇10~15块标准量

材料A 无盐黄油95g，砂糖63g

材料B 鸡蛋1/2个

材料C 低筋面粉160g

- ① 低筋面粉分3次过筛放置。
- ② 无盐黄油倒入盆中，用打蛋器轻轻打发。
- ③ ②中加入砂糖并拌匀。
- ④ ③中加入鸡蛋，用打蛋器快速打发。
- ⑤ ④中加入①低筋面粉拌和。
- ⑥ 面团搓圆，盖上薄膜置于冰箱冷藏松弛30分钟。
- ⑦ 把薄膜铺在台面上，取出⑥面团，碾成5mm厚。
- ⑧ ⑦面团碾平并下压排出空气，用饼干切模压出花形。烤盘内铺垫油纸，放上面团，用150℃烘焙15~20分钟后取出冷却即可。



## 制作 奶油发泡

鲜奶油300ml, 砂糖30g

将鲜奶油、砂糖倒入盆中, 用打蛋器打发出细腻的发泡。



1

## 鲜奶油调色

鲜奶油300ml, 砂糖30g, 利口酒(喜欢的颜色)适量

① 将鲜奶油、砂糖倒入盆中, 用打蛋器打发出细腻的发泡。

② 鲜奶油开始起泡, 掺入利口酒, 调试出喜欢的颜色即可。

💡 利口酒用筷子轻点一下, 颜色也会迅速散开, 所以不需要太多量。利口酒是无毒的食用色素, 可以放心使用。



2

## 制作 黄油发泡

无盐黄油100g, 细砂糖50g, 枫糖20g

所有材料一起倒入盆中, 用搅拌器打发起泡。

💡 用黄油替代鲜奶油制作的奶油发泡。特别之处在于枫糖, 它使味道和颜色都增色不少。



1

## 制作 调和蛋白

蛋白1个, 砂糖20g

蛋白、砂糖倒入盆中, 用打蛋器快速打发起泡。



1

## 制作 糖皮

细砂糖100g, 柠檬汁4小匙

细砂糖倒入盆中, 分两三次掺进柠檬汁并用打蛋器拌匀。糖粉略微凝结即可完成糖皮制作。



1

## 糖皮调色

细砂糖90g, 柠檬汁4小匙, 草莓粉10g

① 细砂糖倒入盆中, 分二三次掺进柠檬汁并用打蛋器拌匀。

② ①中加入草莓粉, 用橡皮刮刀拌和调试颜色。



2

## 制作 奶酪奶油

材料A 牛奶270g, 砂糖30g, 香草荚1/2个

材料B 蛋黄3个, 砂糖30g, 低筋面粉30g

① 材料A用温火加热。

② 掺入材料B(蛋黄、砂糖)搅拌, 待砂糖溶化加入低筋面粉拌和。

③ ①中倒入②, 用橡皮刮刀搅拌至微熟。整个过程奶油如果凝结到一起, 用橡皮刮刀搅拌, 加热2分钟即可。



1



2



3

tea and a cup of cake



## PART 02

# 一杯茶，一个杯子蛋糕