

【无黄油，
蒸简单！】

电饭锅、蒸锅、
汤锅或平底锅，
1只锅做95款
完美蛋糕和甜点

一只锅的 完美蛋糕全书

（韩）朴贤真
著
崔成华
译



既美味，又低热量？每天吃，也不会腻？
1700万博友追随的原创配方，855张步骤图完美呈现！



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

无黄油，
蒸简单！

只锅的
完美蛋糕全书

(韩) 朴贤真 著 崔成华 译

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

KONGZI'S RICE POT CAKE by Park Hyun-jin

Copyright © 2010 Park Hyun-jin

All rights reserved

Originally Korean edition published by Kyunghyang Media

The Simplified Chinese Language edition © 2014 Henan Science & Technology Press

The Simplified Chinese translation rights arranged with Kyunghyang Media through
EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16—2011—183

图书在版编目（CIP）数据

无黄油，蒸简单！1只锅的完美蛋糕全书 / （韩）朴贤真著；崔成华译. —郑州：河南科学技术出版社，2014.6

ISBN 978-7-5349-6461-9

I. ①无… II. ①朴… ②崔… III. ①蛋糕—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第084982号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788633

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李迎辉

责任编辑：司 芳

责任校对：李淑华

封面设计：张 伟

责任印制：张艳芳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170 mm × 235 mm 印张：15 字数：250千字

版 次：2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

定 价：48.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

contents

目 录

认识常用工具	10
认识常用原料	11
不用秤的计量方法	12
烘焙小技巧	14
鲜奶油小知识	16
原味海绵蛋糕的制作	20
其他口味海绵蛋糕的制作	24

Part 1 营养又健康的 蔬菜谷物海绵蛋糕



杂蔬海绵蛋糕 28



南瓜海绵蛋糕 30



菠菜海绵蛋糕 32



红豆海绵蛋糕 34



香蕉海绵蛋糕 36



红枣核桃海绵蛋糕 38



全麦海绵蛋糕 40



裸麦海绵蛋糕 42



五谷禅食海绵蛋糕 44



椰香海绵蛋糕 46

Part 2 按口味挑选的 海绵蛋糕



巧克力豆海绵蛋糕 50



香蕉巧克力海绵蛋糕 52



香橙海绵蛋糕 54



酸奶海绵蛋糕 56



布朗尼 58



草莓海绵蛋糕 60



黑米海绵蛋糕 62



巧克力派 64



咖啡海绵蛋糕 66



五谷禅食蛋白饼 68

Part 3 甜蜜温润的 长崎蛋糕



72
蜂蜜长崎蛋糕



74
抹茶长崎蛋糕



76
玉米长崎蛋糕



78
摩卡长崎蛋糕



80
杏仁长崎蛋糕

Part 4 口味浓郁的 奶酪蛋糕 & 慕斯蛋糕



84
奥利奥奶酪蛋糕



86
焦糖苹果奶酪蛋糕



88
酸奶奶酪蛋糕



90
草莓奶酪蛋糕



92
南瓜奶酪蛋糕



94
草莓慕斯蛋糕



96
地瓜提拉米苏



98
蓝莓奶酪蛋糕



100
巧克力慕斯杯



102
地瓜蛋糕

Part 5 简单省时的 蒸制蛋糕



106
南瓜玛芬



108
巧克力玛芬



110
咖喱玛芬



112
奶酪玛芬



114
米酒发糕



116
地瓜玛芬



118
红豆玛芬



120
苹果玛芬



122
草莓玛芬



124
摩卡咕咕霍夫蛋糕

Part 6 用松饼预拌粉制作的蛋糕



黑芝麻海绵蛋糕 128



鸡蛋烘饼 130



菠菜玛芬 132



笑脸松饼 134



迷你巧克力派 136

Part 7 为了特别的日子制作的鲜奶油蛋糕



草莓奶油蛋糕 140



咖啡奶油蛋糕 142



黑森林奶油蛋糕 144



抹茶奶油蛋糕 146



南瓜奶油蛋糕 148



草莓巧克力淋酱蛋糕 150



古典巧克力蛋糕 152



草莓星辰蛋糕 154



快手奶油蛋糕 156



迷你爱心蛋糕 158

Part 8 与家人一起制作的圣诞蛋糕



圣诞树蛋糕 162



圣诞巧克力蛋糕 164



圣诞花环蛋糕 166



雪人蛋糕 168



树桩蛋糕 170



樱桃爱心蛋糕 172



蘑菇小屋蛋糕 174



圣诞饼干小屋 176



圣诞年轮蛋糕 178



迷你树桩蛋糕 180

Part 9 可爱的卡通蛋糕



184
Bonobono 蛋糕



186
Poroli 蛋糕



188
Neburi 蛋糕



190
Pororo 蛋糕



192
波妞蛋糕



194
白虎蛋糕



196
黄牛蛋糕



198
足球蛋糕



200
骷髅巧克力淋酱
蛋糕



202
李弘基蛋糕

Part 10 入口即溶的甜点 & 轻食



206
南瓜布丁



208
红枣布丁



210
彩虹布丁



212
奶酪布丁



214
番茄布丁



216
草莓冰淇淋



218
奇异果冰淇淋



220
地瓜塔



222
红豆栗子羊羹



224
抹茶栗子羊羹



226
焦糖苹果三明治



228
金枪鱼三明治



230
草莓可丽饼



232
土豆可乐饼



234
香蕉巧克力

特别提醒：制作前请一定先仔细阅读 20 ~ 23 页的“原味海绵蛋糕的制作”，其中介绍了决定成败的一些关键细节。

【无黄油，蒸简单！】



无黄油，
蒸简单！

只锅的
完美蛋糕全书

(韩) 朴贤真 著 崔成华 译

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

不使用黄油的 美味甜点



经营“无烤箱烘焙”博客的这四年期间，看到越来越多的朋友使用我介绍的方法来制作点心，而且反响都很好，让我非常开心及满足，觉得付出的努力和热情没有白费。

这是我的第二本烘焙书，还是延续了不用烤箱的理念。第一本书是利用平底锅做饼干，这本书则是利用高压电饭煲（或电压力锅）、蒸笼、平底锅等来制作蛋糕。

去过蛋糕房的人会发现，清淡爽口、令人享受的蛋糕很难买到，奶油蛋糕很容易使人产生油腻感，而海绵蛋糕又常会让人觉得太甜太单调。每当这时我就会想，难道就没有既清淡可口又不让人觉得口味单调的蛋糕吗？如何能在保证味道的同时降低蛋糕的热量呢？经过长期研究和多次试验之后，费尽心思的我终于开发出了这些作为日常甜点也毫不逊色的蛋糕！书里介绍的所有配方都没有使用黄油，还介绍了多种不搭配鲜奶油和甜酱汁也一样美味的海绵蛋糕的配方。

加入南瓜、菠菜、土豆、胡萝卜、洋葱等多种蔬菜，或者加入苹果、香蕉、橙子、草莓等多种新鲜水果，或者灵活运用全麦、黑米、燕麦、大枣、核桃、红豆、杏仁等对身体有益的谷物和干果，以及一杯代替鲜奶油的牛奶，便可以做出极其美味并且更有利于健康的海绵蛋糕。深受人们喜爱的玛芬也

是同样，用少量的植物油代替大量的黄油并采用蒸制方式，从而尽可能少地使用那些味甜且油腻的食材。除了高压电饭煲，我还为大家准备了可以使用蒸锅、平底锅等工具来制作的各种各样的蛋糕配方。

如果说味道清淡的蛋糕是平时可以享用的日常甜点，那么特别的日子大概就会需要那些外表华丽、装饰漂亮的蛋糕了吧。这种蛋糕大家一般平时不常做，所以突然做起来大概就会觉得很难。于是这本书也介绍了一些以前我做过的造型各异的卡通奶油蛋糕，做法都不是很难，希望能给裱花初学者带来帮助。

作为每天与大家分享甜点信息并十分钟爱甜点的人，还是要为大家奉上几点建议：烘焙食品不宜作为每日膳食中的主食，它更适合作为饭后甜点或零食。比起每天吃大量的面包和蛋糕，养成均衡摄取具有丰富营养的杂粮、蔬菜和水果的饮食习惯才更健康。只有在这种健康饮食习惯的前提下，烘焙才可以真正成为既有利于身体健康又有利于丰富饮食生活的“生力军”。

朴贤真



contents

目 录

认识常用工具	10
认识常用原料	11
不用秤的计量方法	12
烘焙小技巧	14
鲜奶油小知识	16
原味海绵蛋糕的制作	20
其他口味海绵蛋糕的制作	24

Part 1 营养又健康的 蔬菜谷物海绵蛋糕



杂蔬海绵蛋糕 28



南瓜海绵蛋糕 30



菠菜海绵蛋糕 32



红豆海绵蛋糕 34



香蕉海绵蛋糕 36



红枣核桃海绵蛋糕 38



全麦海绵蛋糕 40



裸麦海绵蛋糕 42



五谷禅食海绵蛋糕 44



椰香海绵蛋糕 46

Part 2 按口味挑选的 海绵蛋糕



巧克力豆海绵蛋糕 50



香蕉巧克力海绵蛋糕 52



香橙海绵蛋糕 54



酸奶海绵蛋糕 56



布朗尼 58



草莓海绵蛋糕 60



黑米海绵蛋糕 62



巧克力派 64



咖啡海绵蛋糕 66



五谷禅食蛋白饼 68

Part 3 甜蜜温润的 长崎蛋糕



蜂蜜长崎蛋糕 72



抹茶长崎蛋糕 74



玉米长崎蛋糕 76



摩卡长崎蛋糕 78



杏仁长崎蛋糕 80

Part 4 口味浓郁的 奶酪蛋糕 & 慕斯蛋糕



奥利奥奶酪蛋糕 84



焦糖苹果奶酪蛋糕 86



酸奶奶酪蛋糕 88



草莓奶酪蛋糕 90



南瓜奶酪蛋糕 92



草莓慕斯蛋糕 94



地瓜提拉米苏 96



蓝莓奶酪蛋糕 98



巧克力慕斯杯 100



地瓜蛋糕 102

Part 5 简单省时的 蒸制蛋糕



南瓜玛芬 106



巧克力玛芬 108



咖喱玛芬 110



奶酪玛芬 112



米酒发糕 114



地瓜玛芬 116



红豆玛芬 118



苹果玛芬 120



草莓玛芬 122



摩卡咕咕霍夫蛋糕 124

Part 6 用松饼预拌粉制作的蛋糕



黑芝麻海绵蛋糕 128



鸡蛋烘饼 130



菠菜玛芬 132



笑脸松饼 134



迷你巧克力派 136

Part 7 为了特别的日子制作的鲜奶油蛋糕



草莓奶油蛋糕 140



咖啡奶油蛋糕 142



黑森林奶油蛋糕 144



抹茶奶油蛋糕 146



南瓜奶油蛋糕 148



草莓巧克力淋酱蛋糕 150



古典巧克力蛋糕 152



草莓星辰蛋糕 154



快手奶油蛋糕 156



迷你爱心蛋糕 158

Part 8 与家人一起制作的圣诞蛋糕



圣诞树蛋糕 162



圣诞巧克力蛋糕 164



圣诞花环蛋糕 166



雪人蛋糕 168



树桩蛋糕 170



樱桃爱心蛋糕 172



蘑菇小屋蛋糕 174



圣诞饼干小屋 176



圣诞年轮蛋糕 178



迷你树桩蛋糕 180

Part 9 可爱的卡通蛋糕



184
Bonobono 蛋糕



186
Poroli 蛋糕



188
Neburi 蛋糕



190
Pororo 蛋糕



192
波妞蛋糕



194
白虎蛋糕



196
黄牛蛋糕



198
足球蛋糕



200
骷髅巧克力淋酱
蛋糕



202
李弘基蛋糕

Part 10 入口即溶的甜点 & 轻食



206
南瓜布丁



208
红枣布丁



210
彩虹布丁



212
奶酪布丁



214
番茄布丁



216
草莓冰淇淋



218
奇异果冰淇淋



220
地瓜塔



222
红豆栗子羊羹



224
抹茶栗子羊羹



226
焦糖苹果三明治



228
金枪鱼三明治



230
草莓可丽饼



232
土豆可乐饼



234
香蕉巧克力

特别提醒：制作前请一定先仔细阅读 20 ~ 23 页的“原味海绵蛋糕的制作”，其中介绍了决定成败的一些关键细节。



认识常用工具



高压电饭煲

倒入面糊后设定时间就能做出蛋糕，最好用有压力功能的电饭煲。也可以使用电压力锅。本书提到的6人用电饭煲容量为3L，10人用电饭煲容量为5L。



电动打蛋器

主要用于打蛋及打发鲜奶油，比手动打蛋器效率高，是初学者必不可少的工具。



手动打蛋器

混合面糊或打发黄油时使用的基本工具。螺旋状的手动打蛋器适于打发蛋白。



电子秤

准确的计量是很重要的，如果没有电子秤，可以用指针秤、纸杯或量匙等工具代替。



量匙

用于计量少量的原料。



橡皮刮刀

除了可以搅拌面糊或拌匀干湿原料，还可以用于清理钢盆壁及盆底。



打蛋盆

选择耐热性好、轻巧又结实的不锈钢盆。



网筛

用来过筛面粉等粉类原料，使其更细致不结块，避免影响口感。



滤网

用来过筛粉类或薯类等原料，还可以代替晾架使用。因为网面比较细，所以不会在蛋糕表面留下明显的痕迹。



蛋糕刀和抹刀

用来分切蛋糕、抹平奶油。没有的话可以用尖端圆滑的小刀或水果刀代替。



一次性蛋糕模

有铝箔材质和纸质两种。



裱花转台

没有专门的裱花转台也没关系，可以用微波炉的转盘代替，一样很好用。