

健康低脂的无黄油烘焙

[日] 宫代真弓 著
何凝一 译



「美味源自
简单！」

无师自通
家庭烘焙

健康低脂的 无黄油烘焙

[日] 宫代真弓 著
何凝一 译

制作甜点，讲求的不仅是技术。
我认为，过程中的快乐，或者说，怀着怎样的心情为谁而做，
才是最重要的。

看着刚出炉的香味四溢的点心，
看着亲朋好友们喜悦的表情，
幸福的感觉便会油然而生。

而“尽量轻松简单地做一份味道甜美又拥有存在感的甜点”，
是我的心愿。
在本书中，我会把十五年来研究甄选过的食谱一一介绍给大家。

无须使用黄油，无须进行温度管理，就能做成的浓香重料蛋糕；
按照步骤操作，就可轻松做出的美味松软蛋糕；
香脆而让人难忘的曲奇、成熟醇香的冰点……

基本上，本书中收录的都是30~60分钟就可完成的甜点。
如果大家喜欢这本书并能从中找到自己钟爱的甜点，
那将是我最大的快乐。

图书在版编目 (CIP) 数据

健康低脂的无黄油烘焙 / (日) 宫代真弓著 ; 何凝一译 . -- 青岛 : 青岛出版社 , 2017.7
ISBN 978-7-5552-5639-7

I . ①健… II . ①宫… ②何… III . ①烘焙 - 糕点加工 IV . ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 146428 号

TITLE: [Butter Nashidakara Sugudekiru "Otona Kawaii" Okashi no Recipe]

BY: [Mayumi Miyadai]

Copyright © 2015 Mayumi Miyadai

Original Japanese language edition published by SB Creative Corp.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights in simplified characters arranged with SB Creative Corp., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本 SB 创造社株式会社授权北京书中缘图书有限公司出品并由青岛出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号 : 15-2016-176

版权所有 · 翻印必究

书 名 健康低脂的无黄油烘焙
著 者 [日] 宫代真弓
译 者 何凝一
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 贺 林
特约编辑 倪 慧
装帧设计 王 青
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷
开 本 16开 (787毫米×1092毫米)
印 张 5.5
字 数 200千
图 数 535幅
印 数 1-7000
书 号 ISBN 978-7-5552-5639-7
定 价 35.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类



无须黄油

配方中不含黄油，所有甜点都是用鲜奶油和食用油等制作出的。鲜奶油和食用油均是液体，使用时也比较方便。如果选用黄油，则需要将它恢复至常温或搅拌成奶油状，也可用热水加温，相对来说比较麻烦。



甜点中常用的黄油。味道香浓，但使用时比较麻烦，还需要切分。

1 小时即可完成

由于不使用黄油，材料从冰箱中拿出来后就可以着手制作面浆，省时省力。制作时间在30~60分钟。比如重料蛋糕和纸杯蛋糕（p.8、p.13、p.18等）、玛德琳蛋糕（p.22）、美式曲奇（p.69）等甜点，用5~10分钟制作，然后放入烤箱烘焙即可，简单方便。



* 为提高效率，本书中的制作时间均不含计量、准备热水、冰水的时间。在烤箱预热、等待冷却的过程中，也可进行其他操作，因此1小时内就可以完成甜点的制作。作为特别篇，本书最末的两款甜点属于特制品，需要花费更长的时间，也一并附上食谱，供大家参考。

▶ 接下来就开始制作吧!

要想轻松完成整个制作过程,建议大家参照食谱,准备一些必要的用具。比如杏子橙皮重料蛋糕(p.8)中主要用到的工具有碗、打蛋器、橡皮刮刀、铺好烘焙纸的模具(或纸模具)等四种。其他常用的工具还包括刀子、砧板、筛滤面粉的滤网、擦柠檬皮的擦丝器。面粉可以放到料理用塑料袋中,封好开口,来回晃动让其变得更细腻均匀。柠檬皮可以用小刀切碎,也可以用类似的方法弄碎。

如果想制作使用材料少的甜点,推荐水果卷(p.38)、香蕉戚风蛋糕(p.48)、奶酪蛋糕(p.60)、奶酪条(p.64)、曲奇类(p.66~69)等。



本书常用材料的制作方法

鲜奶油的六分发状态和八分发状态

六分发是指用打蛋器或手持搅拌机的搅棒挑起奶油时,奶油会迅速滴落,留下的印记会很快消失。八分发则是指被挑起的奶油挂在打蛋器或搅棒上,顶端呈弧形。



卡仕达奶油的制作方法

先将蛋黄、砂糖倒入碗中,再从香草荚(如果有的话)中取出香草籽放到碗中,用打蛋器将它们搅拌成蛋黄酱。接着,将低筋面粉筛滤到碗中,再慢慢加入牛奶,搅拌混匀。然后用滤网等过滤,移到锅里,开火加热至沸腾,用耐热刮刀搅拌30秒左右,变成黏稠状即可关火。根据用途静置冷却后使用。

* 分量与用法参见相关甜点的制作方法页面。

用糖霜和酱料描线时

将烘焙纸(或裱花袋、料理用塑料袋)折叠成锥形,倒入糖霜或酱料。将锥形顶端稍微剪去一点,描线时更容易。



重料蛋糕

- 杏子橙皮重料蛋糕……8
- 红茶西梅重料蛋糕……10
- 南瓜葡萄干重料蛋糕……11
- 香蕉核桃重料蛋糕……12
- 香蕉巧克力碎片重料蛋糕……13
- 水果蛋糕……14
- 布朗尼……15
- 巧克力香橙蛋糕……16
- 双层巧克力塔形蛋糕……17
- 樱桃纸杯蛋糕……18
- 浓香纸杯蛋糕……18
- 巧克力甘栗纸杯蛋糕……19
- 豆面纸杯蛋糕……19
- 抹茶甜纳豆纸杯蛋糕……20
- 黑糖坚果纸杯蛋糕……21
- 玛德琳蛋糕……22
- 咖啡坚果玛德琳蛋糕……23
- 苹果皇冠蛋糕……24
- 蛋挞风重料蛋糕……25
- 樱桃坚果巧克力蛋糕……26



松软梦幻的甜点

- 草莓夹层蛋糕……30
- 巴黎春天……32
- 巧克力香蕉蛋糕……33
- 杏仁蛋糕……34
- 巧克力方块蛋糕……36
- 菠萝冻……37
- 水果卷……38
- 橙皮坚果卷……40
- 树桩卷……41
- 生巧克力卷……42
- 樱桃卷……43
- 西柚白巧克力蛋糕卷……45
- 菠萝奶油奶酪蛋糕……46
- 抹茶红豆蛋糕塔……47





酥脆甜点

- 榛子脆饼……66
- 椰子马卡龙……67
- 榛子曲奇棒……68
- 美式曲奇……69
- 奶油泡芙……70
- 造型泡芙……72
- 手指泡芙……73
- 迷你巴黎车轮泡芙……74
- 泡芙塔……75

- 香蕉戚风蛋糕……48
- 浓郁辛香戚风蛋糕……50
- 抹茶戚风蛋糕……51
- 甘薯橘子蛋饼……52
- 桃子奶酪蛋卷……53
- 椰林飘香……54
- 薄饼风煎蛋饼……55
- 香橙酸奶水果布丁……56
- 卡布奇诺水果布丁……57
- 玛格丽特……58
- 胡萝卜挞……59
- 奶酪蛋糕……60

创意甜点

- 奶酪蛋糕条……61

冷制甜点

- 鸡蛋布丁……78
- 南瓜布丁……79
- 法式面包布丁……80
- 牛奶杏仁冻……81
- 芒果布丁……82
- 豆奶芝麻布丁……82
- 威士忌巧克力……83
- 白巧克力球……83
- 浓情巧克力球……83



咸味点心

蔬菜面包……27

干咖喱咸味蛋糕……28

绝味法式咸派……62

脆皮蘑菇法式咸派……63

奶酪条……64

3种泡芙前菜……76



时间充裕时可试试看

特制甜点

柠檬蛋白蛋糕……84

坚果酥脆巧克力蛋糕……86



本书中默认事项

- 1大匙为15mL，1小匙为5mL。
- 关于部分材料的具体品种规格，可参照下述配方。
 - 低筋面粉……可选用“Dolce”等品牌的面粉，细腻顺滑
 - 细砂糖……颗粒须均匀细密（小颗粒）
 - 鲜奶油……乳脂肪含量47%（1mL少于1g）
 - 鸡蛋……L型号
 - 油……选用红花油、白芝麻油等香味不浓的食用油
 - 巧克力碎片……可可含量60%~70%
 - 甜巧克力……可可含量在56%左右
 - 柠檬皮、柠檬……表面不含蜡的可食用柠檬
 - 西梅、樱桃等干果加工品……去核
- 选用低温启动型的燃气烤箱。温度与烘烤的时间因机型而异，请参考食谱，适时观察烘烤的状态进行调整（轻触面饼上部时可以感觉到弹力，若太热无法用手触摸时，可用竹签插入其中，没有面浆粘在竹签上即可）。若使用功率较小的电烤箱，建议事先预热烤箱或延长烘烤时间。
- 使用600W的微波炉。为了使操作更简单，通常都是用微波炉加热融化巧克力。但除此之外，也推荐常用的热水加温融化巧克力的方法。

健康低脂的 无黄油烘焙

[日] 宫代真弓 著
何凝一 译

制作甜点，讲求的不仅是技术。
我认为，过程中的快乐，或者说，怀着怎样的心情为谁而做，
才是最重要的。

看着刚出炉的香味四溢的点心，
看着亲朋好友们喜悦的表情，
幸福的感觉便会油然而生。

而“尽量轻松简单地做一份味道甜美又拥有存在感的甜点”，
是我的心愿。
在本书中，我会把十五年来研究甄选过的食谱一一介绍给大家。

无须使用黄油，无须进行温度管理，就能做成的浓香重料蛋糕；
按照步骤操作，就可轻松做出的美味松软蛋糕；
香脆而让人难忘的曲奇、成熟醇香的冰点……

基本上，本书中收录的都是 30~60 分钟就可完成的甜点。
如果大家喜欢这本书并能从中找到自己钟爱的甜点，
那将是我最大的快乐。



无须黄油

配方中不含黄油，所有甜点都是用鲜奶油和食用油等制作出的。鲜奶油和食用油均是液体，使用时也比较方便。如果选用黄油，则需要将它恢复至常温或搅拌成奶油状，也可用热水加温，相对来说比较麻烦。



甜点中常用的黄油。味道香浓，但使用时比较麻烦，还需要切分。

1 小时即可完成

由于不使用黄油，材料从冰箱中拿出来后就可以着手制作面浆，省时省力。制作时间在30~60分钟。比如重料蛋糕和纸杯蛋糕（p.8、p.13、p.18等）、玛德琳蛋糕（p.22）、美式曲奇（p.69）等甜点，用5~10分钟制作，然后放入烤箱烘焙即可，简单方便。



* 为提高效率，本书中的制作时间均不含计量、准备热水、冰水的时间。在烤箱预热、等待冷却的过程中，也可进行其他操作，因此1小时内就可以完成甜点的制作。作为特别篇，本书最末的两款甜点属于特制品，需要花费更长的时间，也一并附上食谱，供大家参考。

▶ 接下来就开始制作吧!

要想轻松完成整个制作过程,建议大家参照食谱,准备一些必要的用具。比如杏子橙皮重料蛋糕(p.8)中主要用到的工具有碗、打蛋器、橡皮刮刀、铺好烘焙纸的模具(或纸模具)等四种。其他常用的工具还包括刀子、砧板、筛滤面粉的滤网、擦柠檬皮的擦丝器。面粉可以放到料理用塑料袋中,封好开口,来回晃动让其变得更细腻均匀。柠檬皮可以用小刀切碎,也可以用类似的方法弄碎。

如果想制作使用材料少的甜点,推荐水果卷(p.38)、香蕉戚风蛋糕(p.48)、奶酪蛋糕(p.60)、奶酪条(p.64)、曲奇类(p.66~69)等。



本书常用材料的制作方法

鲜奶油的六分发状态和八分发状态

六分发是指用打蛋器或手持搅拌机的搅棒挑起奶油时,奶油会迅速滴落,留下的印记会很快消失。八分发则是指被挑起的奶油挂在打蛋器或搅棒上,顶端呈弧形。



卡仕达奶油的制作方法

先将蛋黄、砂糖倒入碗中,再从香草荚(如果有的话)中取出香草籽放到碗中,用打蛋器将它们搅拌成蛋黄酱。接着,将低筋面粉筛滤到碗中,再慢慢加入牛奶,搅拌混匀。然后用滤网等过滤,移到锅里,开火加热至沸腾,用耐热刮刀搅拌30秒左右,变成黏稠状即可关火。根据用途静置冷却后使用。

* 分量与用法参见相关甜点的制作方法页面。

用糖霜和酱料描线时

将烘焙纸(或裱花袋、料理用塑料袋)折叠成锥形,倒入糖霜或酱料。将锥形顶端稍微剪去一点,描线时更容易。



重料蛋糕

- 杏子橙皮重料蛋糕……8
- 红茶西梅重料蛋糕……10
- 南瓜葡萄干重料蛋糕……11
- 香蕉核桃重料蛋糕……12
- 香蕉巧克力碎片重料蛋糕……13
- 水果蛋糕……14
- 布朗尼……15
- 巧克力香橙蛋糕……16
- 双层巧克力塔形蛋糕……17
- 樱桃纸杯蛋糕……18
- 浓香纸杯蛋糕……18
- 巧克力甘栗纸杯蛋糕……19
- 豆面纸杯蛋糕……19
- 抹茶甜纳豆纸杯蛋糕……20
- 黑糖坚果纸杯蛋糕……21
- 玛德琳蛋糕……22
- 咖啡坚果玛德琳蛋糕……23
- 苹果皇冠蛋糕……24
- 蛋挞风重料蛋糕……25
- 樱桃坚果巧克力蛋糕……26



松软梦幻的甜点

- 草莓夹层蛋糕……30
- 巴黎春天……32
- 巧克力香蕉蛋糕……33
- 杏仁蛋糕……34
- 巧克力方块蛋糕……36
- 菠萝冻……37
- 水果卷……38
- 橙皮坚果卷……40
- 树桩卷……41
- 生巧克力卷……42
- 樱桃卷……43
- 西柚白巧克力蛋糕卷……45
- 菠萝奶油奶酪蛋糕……46
- 抹茶红豆蛋糕塔……47





酥脆甜点

- 榛子脆饼……66
- 椰子马卡龙……67
- 榛子曲奇棒……68
- 美式曲奇……69
- 奶油泡芙……70
- 造型泡芙……72
- 手指泡芙……73
- 迷你巴黎车轮泡芙……74
- 泡芙塔……75

- 香蕉戚风蛋糕……48
- 浓郁辛香戚风蛋糕……50
- 抹茶戚风蛋糕……51
- 甘薯橘子蛋饼……52
- 桃子奶酪蛋卷……53
- 椰林飘香……54
- 薄饼风煎蛋饼……55
- 香橙酸奶水果布丁……56
- 卡布奇诺水果布丁……57
- 玛格丽特……58
- 胡萝卜挞……59
- 奶酪蛋糕……60

创意甜点

- 奶酪蛋糕条……61

冷制甜点

- 鸡蛋布丁……78
- 南瓜布丁……79
- 法式面包布丁……80
- 牛奶杏仁冻……81
- 芒果布丁……82
- 豆奶芝麻布丁……82
- 威士忌巧克力……83
- 白巧克力球……83
- 浓情巧克力球……83



咸味点心

蔬菜面包……27

干咖喱咸味蛋糕……28

绝味法式咸派……62

脆皮蘑菇法式咸派……63

奶酪条……64

3种泡芙前菜……76



时间充裕时可试试看

特制甜点

柠檬蛋白蛋糕……84

坚果酥脆巧克力蛋糕……86



本书中默认事项

- 1大匙为15mL，1小匙为5mL。
- 关于部分材料的具体品种规格，可参照下述配方。
 - 低筋面粉……可选用“Dolce”等品牌的面粉，细腻顺滑
 - 细砂糖……颗粒须均匀细密（小颗粒）
 - 鲜奶油……乳脂肪含量47%（1mL少于1g）
 - 鸡蛋……L型号
 - 油……选用红花油、白芝麻油等香味不浓的食用油
 - 巧克力碎片……可可含量60%~70%
 - 甜巧克力……可可含量在56%左右
 - 柠檬皮、柠檬……表面不含蜡的可食用柠檬
 - 西梅、樱桃等干果加工品……去核
- 选用低温启动型的燃气烤箱。温度与烘烤的时间因机型而异，请参考食谱，适时观察烘烤的状态进行调整（轻触面饼上部时可以感觉到弹力，若太热无法用手触摸时，可用竹签插入其中，没有面浆粘在竹签上即可）。若使用功率较小的电烤箱，建议事先预热烤箱或延长烘烤时间。
- 使用600W的微波炉。为了使操作更简单，通常都是用微波炉加热融化巧克力。但除此之外，也推荐常用的热水加温融化巧克力的方法。

重料蛋糕



杏子橙皮重料蛋糕

酥松香甜，略带橙皮的苦味，同时又带有杏子清爽的酸甜味，蛋糕的口感轻绵润滑。

※ 材料（21cm×8cm×6cm 的磅蛋糕模具，1 个的用量）

鲜奶油……100g

细砂糖……100g

盐……1 小撮

鸡蛋……2 个

低筋面粉……70g

高筋面粉（若没有可使用低筋面粉^{※1}）……30g

杏仁粉……40g

发酵粉……1 小匙

杏子（半干）……4 颗

橙皮（切丁）^{※2}……100g

柠檬皮……1/2 个的量

柑曼怡（或者自己喜欢的洋酒）、油……各适量

※1 如果换成低筋面粉，之后加入的杏子就更容易沉淀，因此需要事先将杏子切得更碎一些。烘烤后不易嚼食，建议放置 1 天后食用，口感更佳。

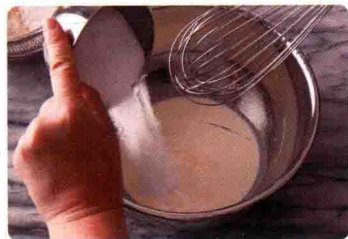
※2 切成 3mm 见方的小块，最好是浸泡过洋酒的橙皮。

* 基本的制作方法

1. 先将杏子切成大块。



2. 将鲜奶油、细砂糖、盐倒入碗里。



3. 用打蛋器搅拌 30 秒左右，打发成奶油状。



* 搅拌奶油，打蛋器在奶油上留下划痕时即可。

4. 打入鸡蛋。



5. 搅拌均匀。



* 全部搅拌细腻顺滑后就可以停下了。

6. 将 A 筛滤到碗内。



* 将所有粉类筛入碗中，即可进入下一步。

7. 用木刮刀搅拌至面粉零星可见时为止。



8. 将步骤 1 的杏子、橙皮、擦碎后的柠檬皮加入碗中，再放入 1 小匙柑曼怡。



9. 搅拌均匀。



* 搅至面粉完全消失，整体变细腻顺滑时即可。

10. 模具中铺上一层烘焙纸，将步骤 9 的面浆慢慢注入其中。



* 铺烘焙纸之前，可先将纸翻到反面，放在模具上，四周剪出切口，方便调整大小。

11. 用沾有油的小刀在中央划出一条裂痕。



* 烘烤时便于顶端绽开，需事先划出几道裂痕。

12. 放入 170℃ 的烤箱中烘烤 40~45 分钟，从模具中取出，趁热涂上柑曼怡。



* 用手轻压上部，如能感觉到弹力且能迅速恢复原来的样子，即可停止烘烤。

因为需要一次性加入所有的粉类，所以在计量时可将碗与筛网叠放，之后操作时会更顺手快捷。

