

爱上蛋糕： 我的甜蜜烘焙厨房

(日) 三宅郁美 著
周志燕 译

轻松烘焙！享受美味！



浙江科学技术出版社



三宅郁美

日本著名料理专家。从1985年开始在法国蓝带厨艺学校、丽池-艾丝高菲耶厨艺学校学习糕点料理。1990年移居美国,之后的两年里,三宅郁美除了主持美食沙龙之外,还在曼哈顿的文化学校担任美食讲师。回国后,在东京目白的家中,创办了兼授糕点制作与桌面装饰的三宅郁美美食沙龙“雪白的围裙”。她为人热情大方,而且讲解简单易懂,是一位深受大家喜爱的料理专家。著有《爱上比萨:我的甜蜜烘焙厨房》、《爱上蛋糕:我的甜蜜烘焙厨房》等。

图书在版编目(CIP)数据

爱上蛋糕 / (日) 三宅郁美著; 周志燕译. — 杭州: 浙江

科学技术出版社, 2010.10

(我的甜蜜烘焙厨房)

ISBN 978-7-5341-3956-7

I. ①爱… II. ①三… ②周… III. ①糕点—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第188592号

著作权合同登记号 图字: 11-2010-92号

原书名: ケーク・サレ&パウンドケーキ

Cake salé & Pound Cake © 2009 by Ikumi Miyake

Original Japanese edition published in 2009 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

爱上蛋糕: 我的甜蜜烘焙厨房

作 者 (日) 三宅郁美

译 者 周志燕

责任编辑 宋 东 王巧玲

封面设计 烟雨

出版发行 浙江科学技术出版社

地 址 杭州市体育场路347号

电子信箱 E-mail: sd@zkpress.com

邮 编 310006

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 6

字 数 100千

版 次 2010年11月第1版

印 次 2010年11月第1次

印 数 7000

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5341-3956-7

版权所有 翻版必究

(本书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)



爱上蛋糕： 我的甜蜜烘焙厨房

(日) 三宅郁美 著
周志燕 译

轻松烘焙！享受美味！



浙江科学技术出版社



咸味蛋糕 & 黄油蛋糕



前言

住在法国期间，
我尝遍了当地的咸味蛋糕。
回国后惊讶地发现，这在日本竟然是个陌生词汇。

“十分简单易学，并且美味可口。
特别想把这么美味的蛋糕介绍给大家，让大家品尝一下！”
基于这个想法，我写了这本书。

当然本书介绍的不仅有咸味蛋糕，还有甜味蛋糕。
同时搭配了蔬果、巧克力等经典素材的蛋糕也是本书的亮点。

工具的话，只需要一个搅拌盆、打蛋器以及模具。
只要掌握蛋糕坯的基本做法就好了，
至于配料，用冰箱里的剩菜或是预先准备好的菜肴即可。
根据个人喜好，可随意搭配。

这可作为平日餐桌上的甜点、
款待客人时的点心、探访朋友时的礼物。

这一定能为您的每一天增色不少。

三宅郁美

目录

前言·····3

Part 1

烘焙基础

- 蛋糕的做法·····8
- 经典咸味蛋糕·····10
- 火腿蔬菜咸味蛋糕·····12
- 经典黄油蛋糕·····14
- 柠檬黄油蛋糕·····16
- 各种款式的蛋糕模·····18
- 牛奶包装盒变身蛋糕模·····20
- 漂亮脱模的诀窍·····21
- 品尝美味蛋糕的要点·····22

Part 2

咸味蛋糕

蔬菜

- 西葫芦香肠咸味蛋糕·····25
- 芝麻叶牡蛎咸味蛋糕·····26
- 鲱鱼番茄咸味蛋糕·····27
- 肉盒咸味蛋糕·····29
- 西兰花鸡蛋咸味蛋糕·····30
- 蘑菇咸味蛋糕·····33
- 鱼糕咸味蛋糕·····34
- 韭菜龙虾咸味蛋糕·····35

肉

- 肉末豌豆咸味蛋糕·····37
鸡肉紫菜末咸味蛋糕·····39
腊肠无花果咸味蛋糕·····40
卷心菜牛肉咸味蛋糕·····41
酱牛肉咸味蛋糕·····42
叉烧肉榨菜咸味蛋糕·····43

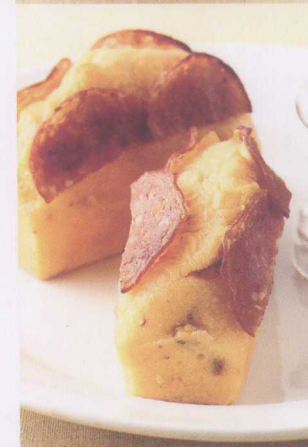
海鲜类

- 金枪鱼芹菜咸味蛋糕·····45
扇贝菠菜咸味蛋糕·····47
烟熏鲑鱼咸味蛋糕·····48
鲜虾奶酪咸味蛋糕·····49
小鲱鱼油菜咸味蛋糕·····50
明太子秋葵咸味蛋糕·····51

香辛料·熟食

- 杂豆午餐肉咸味蛋糕·····53
蒜肠胡椒粉咸味蛋糕·····54
双色橄榄奶酪咸味蛋糕·····55
墨鱼咸味蛋糕·····57
海带咸味蛋糕·····58
腌菜咸味蛋糕·····59

- 咸味蛋糕营造西餐氛围·····60
三明治·····60
奶酪火腿三明治·····61
蛋糕拼盘·····62
沙拉·····63
汤·····64



Part 3

黄油蛋糕

水果·蔬菜

- 苹果黄油蛋糕·····67
- 黄桃红茶黄油蛋糕·····68
- 樱桃软奶酪蛋糕·····69
- 橘子果酱黄油蛋糕·····71
- 水果蛋糕·····73
- 南瓜黄油蛋糕·····74
- 糖渍胡萝卜蛋糕·····75

可可豆·坚果

- 大理石蛋糕·····77
- 巧克力草莓蛋糕·····78
- 咖啡迷你黄油蛋糕·····79
- 杏仁菠萝蛋糕·····80
- 葡萄蛋糕·····81
- 果仁蛋糕·····83

日式蛋糕

- 抹茶白巧克力黄油蛋糕·····85
- 黑芝麻蛋糕·····86
- 红豆栗子黄油蛋糕(日本酒风味)·····87
- 红糖香蕉蛋糕·····88
- 桂花纳豆蛋糕(烘焙茶风味)·····89

黄油蛋糕是下午茶的最佳伴侣·····90

小点心·····90

浸泡在香槟里的蛋糕·····91

提拉米苏·····92

午后甜点·····93

烘焙工具·····94

注意事项

- ◎ 计量标准：1大匙为15毫升、1小匙为5毫升、1杯为200毫升。大匙小匙以盛得平满为标准。
- ◎ 鸡蛋选中等大小的。
- ◎ 因为烤箱不同，烘烤温度、烘烤时间、烘烤结果都会有所差异。请以书中标记的时间为标准，结合家用烤箱的特点，在基本温度设定和时间调节上下工夫。
- ◎ 预热的时间：如果烤箱没有预热指示灯，需要注意观察加热管的情况，当加热管由红色转为黑色时，就表示预热好了。一般预热需要5~10分钟。

Part 1

烘焙基础



蛋糕的做法



本书所介绍的蛋糕，只需按步骤添加原料、适当搅拌即可完成。一个搅拌盆就能轻松搞定，大家一定会惊讶怎么会如此简单吧。掌握了蛋糕坯的基本做法后，可根据个人喜好放入各式各样的配料。请大家尽情享受烘焙的乐趣吧。

需要准备的工具：①搅拌盆（直径20厘米以上）；②过滤网（筛粉用）；③刷子；④小刀；⑤橡皮刮刀；⑥打蛋器。

(1) 配料 蛋糕坯的做法很简单

凸显各种混搭素材美味

咸味蛋糕

蛋糕模(16厘米×7厘米×高6厘米) 1个
或
直径5厘米8个

低筋面粉——100克
高筋面粉——50克
泡打粉——2小匙
鸡蛋——3个
色拉油——4大匙
牛奶——2大匙
盐——2撮
胡椒粉——少许



适合做茶余饭后点心

甜味(砂糖)蛋糕

蛋糕模(16厘米×7厘米×高6厘米) 1个
或
直径5厘米8个

低筋面粉——120克
泡打粉——1/2小匙
盐——少许
黄油(不用食盐)——100克
细砂糖——100克
鸡蛋——2个



(2) 准备工作 轻松做美味蛋糕坯的前奏

■ 让冷藏黄油和鸡蛋恢复到室温

提前1小时从冰箱内取出黄油和鸡蛋，让其恢复到室温。

■ 筛入粉类

将所有粉类掺在一起并过筛。过筛是为了不产生粉粒，让泡打粉更均匀地与面粉混合。

■ 准备好模具

若是氟碳树脂加工而成的模具，直接放入蛋糕坯即可。若是铝制模具或是不锈钢模具，需要做以下工作：用刷子在模具内壁涂上一层薄薄的搅拌成泥状的黄油，放入冰箱冷藏10分钟；待黄油凝固后，筛入一层薄薄的高筋面粉，使其粘满模底；按照模具的大小裁出纸张（蜡纸或防粘烤盘纸），贴在模具内壁上。

■ 预热烤箱

调好烤箱温度，预热烤箱。

(3) 搅拌 按步骤加入原料、适当搅拌即可

咸味蛋糕

将鸡蛋打入搅拌盆，
拌匀。



加入色拉油。



加入牛奶、盐、胡椒粉
并搅拌。



将粉类筛入搅拌盆。



用橡皮刮刀以切的方式
充分搅拌。



黄油蛋糕

用打蛋器搅拌黄油。



加入细砂糖并充分搅拌。



加入鸡蛋、拌匀。



将粉类筛入搅拌盆。



用橡皮刮刀以切的方式
充分搅拌。



→ 加入配料并充分搅拌后，放入模具进行烘焙即可。在烘焙前请检查一下每个步骤。

经典咸味蛋糕

掌握了蛋糕坯的基本做法后，大家就可以尝试着放入配料进行烘焙了。

首先介绍一些原料常见、准备简单的经典蛋糕的做法。



大蛋糕

火腿蔬菜咸味蛋糕

小蛋糕



从蛋糕的断面看那五颜六色的蔬菜，仿佛映入眼帘的是个熠熠发光的宝石箱。

火腿蔬菜咸味蛋糕

◎ 配料(蛋糕模·16厘米×7厘米×高6厘米·1个或直径为5厘米的纸质模具·8个)



- A 低筋面粉——100克
高筋面粉——50克
泡打粉——2小匙
- B 鸡蛋——3个
色拉油——4大匙
牛奶——2大匙
盐——2撮
胡椒粉——少许

火腿(切成1厘米角状)——30克
红椒(切成1厘米角状)——20克
玉米(罐装)——20克
黄瓜(切成1厘米角状)——20克
洋葱(切成碎末)——20克
调味奶酪(切成1厘米角状)——30克

◎ 准备工作

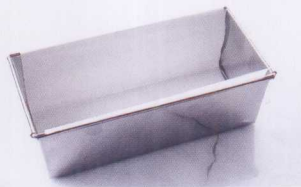
- 提前1小时从冰箱内取出鸡蛋，使其恢复到室温。
- 将A组粉掺在一起并过筛(取出1大匙留作备用)。
- 准备好模具※。
- 将烤箱温度调到180℃，预热。

※ 模具的准备

用刷子在模具内壁涂上一层薄薄的搅拌成泥状的黄油，放入冰箱冷藏10分钟；待其凝固后，筛入一层薄薄的高筋面粉，使其粘满模底；按照模具的大小裁出纸张(蜡纸或防粘烤盘纸)，贴在模具内壁上。氟碳树脂加工而成的模具则可以省去这些工序。



倾斜模具，使涂抹在模具上的面粉均匀铺开。最好使用高筋面粉，若没有，用低筋面粉代替也可以。



按照模具的大小裁出纸张(蜡纸或防粘烤盘纸)。基本的蛋糕模一般是剪成一边长16厘米(纵长)、另一边长23厘米[7厘米(底边)+6厘米×2(高的2倍)+4厘米(露出模具两端的长度2厘米×2)]=23厘米]的纸张。



贴上烤盘纸的蛋糕模，有时候会因为纸受烤箱的热气影响而使火腿跑出来。所以在烘烤之前，最好用手指蘸上面糊、涂抹到纸与模具之间，使烤盘纸与模具紧贴在一起。

● 制作方法

1. 搅拌

将B组的鸡蛋打入搅拌盆中,用打蛋器充分搅拌后,按顺序加入B组的其他原料,再次搅拌。



如图所示,当用打蛋器撩起液体时如呈带状流下,就算搅拌均匀了。

2. 筛入粉类

将A组粉筛入搅拌盆中,以切的方式充分搅拌。



准备工作中已筛选过的粉再次过筛、筛入搅拌盆中。



用橡皮刮刀以切的方式充分搅拌,但不要搅拌出黏性来。

3. 加入配料

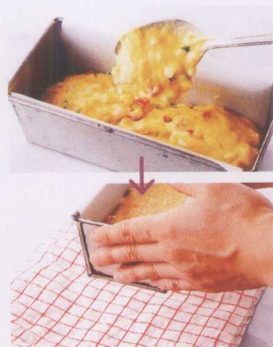
将备用面粉涂抹到已切好的配料上,一边转动搅拌盆,一边用橡胶刮刀从盆底搅拌起。



在配料上撒满粉是为了使其与面粉更均匀地融合在一起。这样在烘烤的时候,配料就不易沉淀到底部。

4. 放入模具

用汤匙舀取面糊,放入模具中。拿起模具,使其从5厘米的高度下落2次。



将面糊舀入模具后,让模具从5厘米的高度下落2次,是为了排除气泡以及使面糊表面平整。

6. 冷却

出炉后趁热脱模,然后放在冷却网上冷却。

※模具温度很高,请注意别被烫到。

※若用纸杯做模具,不用脱模也可以。

5. 烘烤

烘烤大蛋糕时,将模具放入烤箱,180℃烘烤10分钟后取出,用小刀在中间切开,再放回烤箱,170℃烘烤25~30分钟。烘烤小蛋糕时,将模具放入烤箱,180℃烘烤25分钟左右即可。用竹签刺探,若竹签上没有黏附面糊,表明已经烘烤好了。



在蛋糕坯膨胀以前,在中间划一条1厘米深的切缝,蛋糕坯就会以这条切缝为界膨胀开来。用小刀或者竹签都可以。



经典黄油蛋糕

接着让我们尝试烘烤散发着清爽柠檬香味的柠檬蛋糕吧。

表面点缀着晶莹透亮的柠檬霜糖的蛋糕，既美味又美观，很适合做访亲拜友时的礼物。

柠檬黄油蛋糕



大蛋糕

小蛋糕

