

中岛老师的烘焙教室

麦香蛋糕

不含黄油和奶油、低热量、尽情吃、长不胖

〔日〕中岛志保 著

爱整蛋糕滴欢 译



南海出版公司

中岛老师的烘焙教室

麦香蛋糕

〔日〕中岛志保 著 爱整蛋糕滴欢 译



图书在版编目(CIP)数据

麦香蛋糕 / [日] 中岛志保著; 爱整蛋糕滴欢译.

—海口: 南海出版公司, 2014.2

(中岛老师的烘焙教室)

ISBN 978-7-5442-6911-7

I. ①麦… II. ①中…②爱… III. ①蛋糕—制作

IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第281498号

著作权合同登记号 图字: 30-2013-142

MAINICHI TABETAI GOHAN NO YOUNA CAKE TO MUFFIN NO HON

© SHIHO NAKASHIMA 2011

Originally published in Japan in 2011 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., JAPAN.

All Rights Reserved.

麦香蛋糕

[日] 中岛志保 著

爱整蛋糕滴欢 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发 行 新经典文化有限公司

电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 秦 薇

装帧设计 段 然

内文制作 博远文化

印 刷 北京国彩印刷有限公司

开 本 889毫米×940毫米 1/16

印 张 5.75

字 数 65千

版 次 2014年2月第1版

2014年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-6911-7

定 价 36.00元

版权所有。未经书面许可，不得转载、复制、翻印。违者必究。

每当向初次见面的朋友做自我介绍“我是做甜点的”，对方大都会问“是蛋糕师吗”。听到这样的问题，我总觉得有点不好意思。在印象中，蛋糕师是穿着厨师制服聚精会神地装饰华丽蛋糕的专业人士，而我只是做一些素朴的小甜点，称蛋糕师似乎不太恰当。

我做的是什么样的甜点呢？用一个简单的词来说，就是“零食”，看起来很朴素、没有华丽抢眼的外表、让人感觉安心舒服的零食。在家喝焙煎茶时，它们就是最佳搭配。

这些甜点有一个共同点：不添加黄油，用植物油制作。甜点融合了低精制度糖品的甘甜味，还添加了坚果和干果。我并非因为不能吃黄油才用植物油代替，而是希望能用植物油做出美味的甜点。本书中的甜点基本都可以用黄油制作，选用植物油并不是想用它做出黄油类甜点的味道，而是想告诉大家用植物油也可以做出这样的美味。

本书集合了许多做法简单的配方，只要用一个搅拌盆就可以完成，液体原料用大勺、小勺来计量（我很讨厌洗粘满油污的量杯。另外，清洗粘满黄油的打蛋器也让人非常头疼……）。用植物油做甜点，清洗工具变得十分轻松，虽然

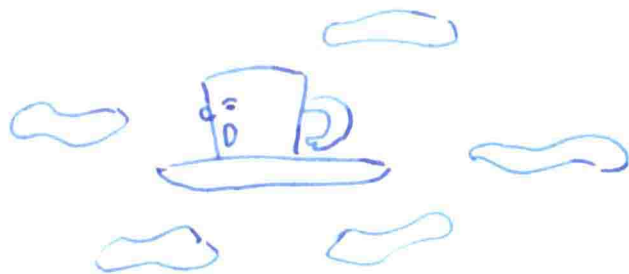
这只是小事，但也很重要。

这样想来，与其说要告诉大家做甜点的方法，不如说我想把“这样做很轻松”、“这样做更美味”的想法传递给大家。做甜点并不是难事，就当作和平时做饭一样吧，这样我会非常开心的。

中岛志保



目 录



4 前言

Part 1 麦 芬

- 8 基础款麦芬 (洋葱麦芬)
- 16 香蕉麦芬
- 17 巧克力麦芬
- 18 抹茶麦芬
- 19 蓝莓麦芬
- 19 橘子麦芬
- 20 花生酱麦芬
- 20 椰蓉生姜麦芬
- 21 枫糖坚果麦芬

Part 2 司 康

- 22 基础款司康 (全麦核桃司康)
- 28 焙煎茶红豆司康
- 28 柠檬椰蓉司康

- 29 巧克力司康
- 30 枫糖坚果司康
- 31 豆沙司康
- 31 甜酒司康

Part 3 蛋 糕

- 32 基础快手蛋糕 (香蕉蛋糕)
- 34 基础全蛋法蛋糕 (菠萝蛋糕)
- 38 基础分蛋法蛋糕 (巧克力蛋糕)
- 48 干果蛋糕
- 49 柠檬蛋糕
- 50 苹果蛋糕
- 51 可可甜杏蛋糕
- 51 豆渣蛋糕
- 52 生姜蛋糕
- 53 豆腐布朗尼

- 58 黑糖长崎蛋糕
- 59 摩卡巧克力蛋糕
- 60 杏仁蛋糕
- 61 胡萝卜蛋糕
- 61 玉米面包

- 62 新工作室诞生了
- 65 关于工具
- 66 关于模具
- 68 关于原料
- 70 包装方法
- 72 关于保存期限

Part 4 挞和派

- 73 基础的挞（美国山核桃挞）
- 80 香蕉挞
- 81 可可橘子酱挞
- 82 红薯挞
- 83 草莓布丁挞
- 84 基础的派（苹果派）
- 88 南瓜豆沙派
- 88 手捏派（香蕉和浆果）

关于本书

- 1 大勺=15 毫升，1 小勺=5 毫升。
- 请选用中等大小的鸡蛋。
- 使用燃气烤箱时，请把烘烤温度降低 10℃。
- 预热好烤箱并设定烘烤时间。烤箱的品牌、型号不同，烘烤温度也有差异，请以配方中的温度为参考，实际操作时根据自家烤箱性能合理调节温度。

◎纯蛋蛋糕

鸡蛋大小和打发方法不同，蛋糕糊的量也会有微妙的不同。蛋糕糊入模后如果超过九分满，在烘烤过程中很容易溢出模具。如果蛋糕糊量较多，可以把多余的倒入麦芬或布丁模中，缩短烘烤时间，做成小蛋糕用来试尝味道。

中岛老师的烘焙教室

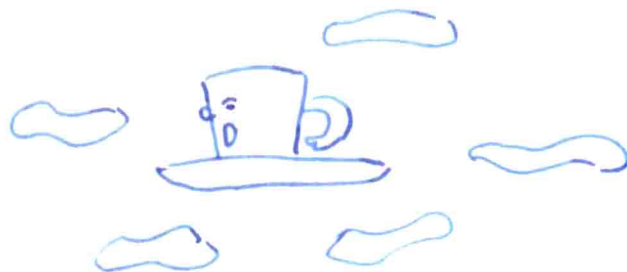
麦香蛋糕

〔日〕中岛志保 著 爱整蛋糕滴欢 译



南海出版公司

目 录



4 前言

Part 1 麦 芬

- 8 基础款麦芬 (洋葱麦芬)
- 16 香蕉麦芬
- 17 巧克力麦芬
- 18 抹茶麦芬
- 19 蓝莓麦芬
- 19 橘子麦芬
- 20 花生酱麦芬
- 20 椰蓉生姜麦芬
- 21 枫糖坚果麦芬

Part 2 司 康

- 22 基础款司康 (全麦核桃司康)
- 28 焙煎茶红豆司康
- 28 柠檬椰蓉司康

- 29 巧克力司康
- 30 枫糖坚果司康
- 31 豆沙司康
- 31 甜酒司康

Part 3 蛋 糕

- 32 基础快手蛋糕 (香蕉蛋糕)
- 34 基础全蛋法蛋糕 (菠萝蛋糕)
- 38 基础分蛋法蛋糕 (巧克力蛋糕)
- 48 干果蛋糕
- 49 柠檬蛋糕
- 50 苹果蛋糕
- 51 可可甜杏蛋糕
- 51 豆渣蛋糕
- 52 生姜蛋糕
- 53 豆腐布朗尼

- 58 黑糖长崎蛋糕
- 59 摩卡巧克力蛋糕
- 60 杏仁蛋糕
- 61 胡萝卜蛋糕
- 61 玉米面包

Part 4 挞和派

- 73 基础的挞（美国山核桃挞）
- 80 香蕉挞
- 81 可可橘子酱挞
- 82 红薯挞
- 83 草莓布丁挞
- 84 基础的派（苹果派）
- 88 南瓜豆沙派
- 88 手捏派（香蕉和浆果）

- 62 新工作室诞生了
- 65 关于工具
- 66 关于模具
- 68 关于原料
- 70 包装方法
- 72 关于保存期限

关于本书

- 1 大勺=15 毫升，1 小勺=5 毫升。
- 请选用中等大小的鸡蛋。
- 使用燃气烤箱时，请把烘烤温度降低 10℃。
- 预热好烤箱并设定烘烤时间。烤箱的品牌、型号不同，烘烤温度也有差异，请以配方中的温度为参考，实际操作时根据自家烤箱性能合理调节温度。

◎纯蛋糕

鸡蛋大小和打发方法不同，蛋糕糊的量也会有微妙的不同。蛋糕糊入模后如果超过九分满，在烘烤过程中很容易溢出模具。如果蛋糕糊量较多，可以把多余的倒入麦芬或布丁模中，缩短烘烤时间，做成小蛋糕用来试尝味道。

每当向初次见面的朋友做自我介绍“我是做甜点的”，对方大都会问“是蛋糕师吗”。听到这样的问题，我总觉得有点不好意思。在印象中，蛋糕师是穿着厨师制服聚精会神地装饰华丽蛋糕的专业人士，而我只是做一些素朴的小甜点，称蛋糕师似乎不太恰当。

我做的是什么样的甜点呢？用一个简单的词来说，就是“零食”，看起来很朴素、没有华丽抢眼的外表、让人感觉安心舒服的零食。在家喝焙煎茶时，它们就是最佳搭配。

这些甜点有一个共同点：不添加黄油，用植物油制作。甜点融合了低精制度糖品的甘甜味，还添加了坚果和干果。我并非因为不能吃黄油才用植物油代替，而是希望能用植物油做出美味的甜点。本书中的甜点基本都可以用黄油制作，选用植物油并不是想用它做出黄油类甜点的味道，而是想告诉大家用植物油也可以做出这样的美味。

本书集合了许多做法简单的配方，只要用一个搅拌盆就可以完成，液体原料用大勺、小勺来计量（我很讨厌洗粘满油污的量杯。另外，清洗粘满黄油的打蛋器也让人非常头疼……）。用植物油做甜点，清洗工具变得十分轻松，虽然

这只是小事，但也很重要。

这样想来，与其说要告诉大家做甜点的方法，不如说我想把“这样做很轻松”、“这样做更美味”的想法传递给大家。做甜点并不是难事，就当作和平时做饭一样吧，这样我会非常开心的。

中岛志保



① 用一个搅拌盆就能完成

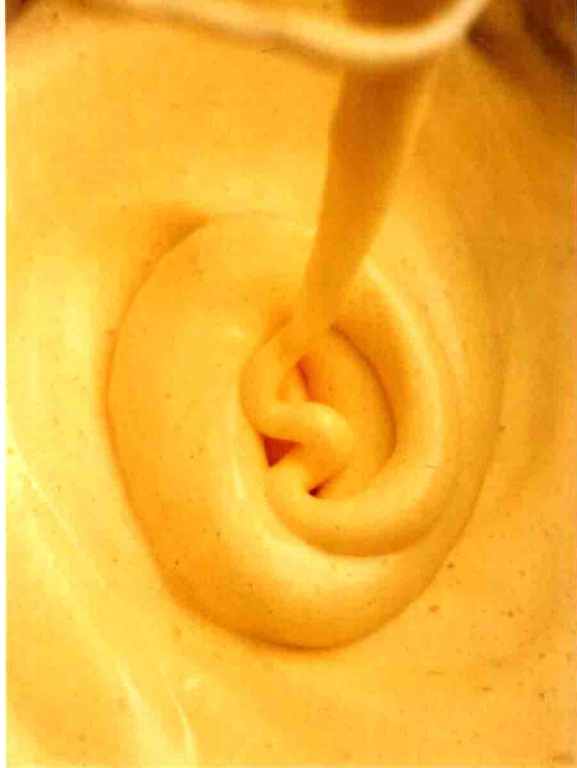
用一个大号搅拌盆就可以搞定整个制作过程。重点就是在搅拌盆中依次加入各种原料，搅拌成团，因此不需要太大操作空间，之后的清理工作也很简单。用菜籽油做甜点，无须用很多清洁剂清洗工具。做法简单，清理工作也简单，这些都是制作过程中的重要部分。



② 加入粉类原料后，不要搅拌过度

做麦芬和快手蛋糕时，加入粉类原料后不要搅拌过度，留有少量干粉即可。很多朋友习惯于搅拌至看不到干粉，这样面糊容易形成面筋，烤好的成品口感干硬。面糊中即使有少许结块也没关系。管住自己，不要过度搅拌是成功的秘诀之一。





③ 用全蛋法做蛋糕，充分打发，充分搅拌

刚开始学做甜点的朋友最想挑战的一定是海绵蛋糕。做海绵蛋糕要用打发全蛋的“全蛋法”，我年轻的时候挑战了很多次，做出的蛋糕总是扁扁的，膨胀不起来。现在终于明白了，都是因为打发不到位。经过充分打发的蛋液拌入面粉后也不会明显消泡。蛋糕糊要仔细搅拌出光泽，这样做出的海绵蛋糕口感非常绵软。



④ 用分蛋法做蛋糕，打出松软的蛋白霜是要点

先分离蛋黄与蛋白然后分别打发的方法称为“分蛋法”，制作戚风之类的蛋糕通常要用这种方法，成品组织比较细腻。大家通常会将蛋白打发到硬挺状态（即干性发泡），而我会选择在蛋白尚未达到这种状态、还略有一些柔软时停止打发。这样之后拌入的原料能够与蛋白霜充分混合，烤出的蛋糕湿润柔软。

泡打粉与鸡蛋

本书中有些配方只用了鸡蛋，有的加了泡打粉。泡打粉是一种食品添加剂，完全借助泡打粉让蛋糕变蓬松效果并不很好。我将这两者进行对比是想让大家了解利用鸡蛋使蛋糕膨胀做出的好味道。其实，只要大家能做出自己喜欢的甜点，我就很开心了。

Part 1

麦芬

为了做出自己满意的味道，我确实花了不少工夫。

这些麦芬有一种不同于磅蛋糕的独有的美味。

蛋糕糊中没有加鸡蛋，成品却仍然蓬松柔软，另外还搭配了丰富的配料。

这样的平衡配比口味绝妙，我非常喜欢。

刚出炉的麦芬很烫，最好晾一下再享用。

基础款麦芬

（洋葱麦芬）

把这款不太像甜点的麦芬称为“基础款”是因为它单纯、质朴，而且很美味。在这款麦芬中，枫糖浆的浓郁风味与洋葱的甘甜味道相得益彰，怎么也吃不够。

原料 (5个直径7厘米的麦芬)

- a
- 低筋粉 100 克
 - 泡打粉 1 小勺
- b
- 豆浆 (原味) 80 毫升
 - 黄蔗糖 20 克
 - 菜籽油 2 大勺
 - 枫糖浆 1 大勺
 - 洋葱 1 个 (小个儿的)
 - 菜籽油 1 大勺
 - 盐 适量

- ① 准备
- 洋葱切薄片, 平底锅里倒入菜籽油, 烧热, 中火将洋葱炒至茶色, 大约炒 10 分钟。撒入盐调味, 有咸味即可, 冷却备用 (A) (约 100 克)。
 - 在模具中放入纸杯。
 - 烤箱预热至 180°C。

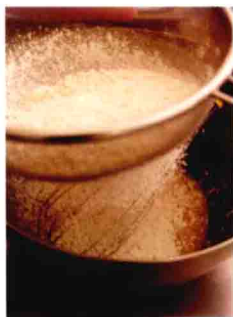


① 混合豆浆、黄蔗糖、油



将原料 b 倒入搅拌盆中, 用打蛋器搅拌均匀。

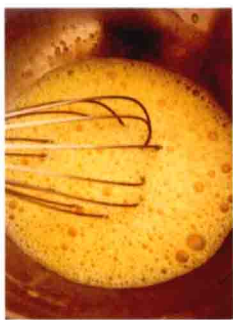
② 加入粉类原料



③ 加入洋葱



直到黄蔗糖溶化, 没有颗粒感 (无须打发)。



将原料 a 从距搅拌盆口 10 厘米的位置筛入盆中。

· 这样面粉中会裹入空气, 不容易结块。

用打蛋器搅拌。如图所示, 留有部分干粉也没关系。



加入炒熟的洋葱, 用橡胶刮刀快速混合。
· 要点是不要过度搅拌, 否则成品口感发硬。



④ 烘烤



留有少许干粉也没关系。洋葱无须完全拌匀, 有一点结块更好吃。

用勺子将蛋糕糊装入模具, 八分满即可。

烤箱预热至 180°C, 烘烤 20 ~ 25 分钟, 烤至表面颜色焦黄。

· 插入竹签, 拔出来后竹签上没有黏稠的蛋糕糊就说明烤好了。

脱模后 (小心烫) 连纸杯一起放在冷却架上冷却。

1 香蕉麦芬

这款麦芬中加入了香蕉，口感湿润柔软，冷却后也不会变硬。选用熟透的香蕉制作，风味格外好，如果有放在厨房忘记吃、外皮出现斑点的香蕉，一定要尝试一下这款麦芬。

做法→第 16 页

