



烘焙真简单

[日] 藤井惠 著
谢佩纹 译

在家品尝的日常小点心
包装精美的赠礼小点心
为了节日特别制作的蛋糕

烘焙真简单

[日]藤井惠 著 谢佩纹 译

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烘焙真简单 / (日) 藤井惠著; 谢佩纹译. ——北京:
中国纺织出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5064-9047-4

I. ①烘… II. ①藤… ②谢… III. ①烘焙-糕点加
工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第198332号

原文书名: ホットケーキミックスで大好き! お菓子

原作者名: 藤井惠

Hotcake mix de Daisuki! Okashi

© Megumi Fujii/Manao Okamoto/Gakken 2007

First published in Japan 2007 by Gakken Co., Ltd., Tokyo

Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken Publishing Co., Ltd.

Through Future View Technology Ltd.

本书译文由台湾邦联文化事业有限公司授权使用

著作权合同登记号: 图字: 01-2012-3773

策 划: 尚 益 舒文慧

责任印制: 刘 强

装帧设计: 百朗文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京艺堂印刷有限公司 各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 5

字数: 150千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

- ◆ 本书使用的主要材料.....5
- ◆ 本书使用的主要工具.....7

第一章

每天都可以自己动手做！

在家品尝的

日常小点心.....9

- 绵软蓬松薄饼.....10
- 微波香草蛋糕.....11
- 微波蛋包式蛋糕.....12
- 微波抹茶铜锣烧.....13
- 苹果杯子蛋糕.....14
- 胡萝卜杯子蛋糕.....16
- 菠菜杯子蛋糕.....17
- 甘薯杯子蛋糕.....17
- 燕麦葡萄干饼干.....19
- 米香饼干.....20
- 核桃巧克力饼干.....20
- 芒果蜜饯饼干.....21
- 细砂糖甜甜圈.....22
- 豆渣豆浆甜甜圈.....24
- 黄豆麻薯波堤.....25
- 苹果蛋糕比萨.....27
- 香蕉花生卷.....28
- 奶酪蒸蛋糕.....31
- 酱油蒸蛋糕.....32

第二章

广受好评的甜点，就这么简单！

包装精美的

赠礼小点心.....33

- 香草和巧克力双色饼干.....34
- 果酱夹心饼干.....36
- 时尚复古马卡龙.....39
- 糖霜法兰奇.....41
- 年轮蛋糕.....42
- 蓝莓马芬和覆盆子马芬.....44
- 肉桂卷.....47
- 迷你玛德莲.....48
- 干果磅蛋糕.....50
- 咖啡肉桂磅蛋糕.....53
- 水果卡士达蛋糕卷.....54

目录

抹茶红豆蜂蜜蛋糕	56
趣味馒头	58
◆ 适合包装的方便小物	60

第三章

想和重要的人一起品尝！

为了节日

特别制作的蛋糕

61

适合生日

水果生日蛋糕

63

朗姆蛋糕球

65

美式生日蛋糕

66

适合情人节

巧克力细卷

68

心形布朗尼

70

适合儿童节

鲤鱼旗果冻蛋糕

73

适合万圣节

南瓜乳酪蛋糕

75

适合圣诞节

雪白戚风蛋糕

77

适合女儿节

迷你桃花杯子蛋糕

78

◆ 不可不知的烘焙基础知识

79



烘焙真简单

[日]藤井惠 著 谢佩纹 译

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烘焙真简单 / (日) 藤井惠著; 谢佩纹译. ——北京:
中国纺织出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5064-9047-4

I. ①烘… II. ①藤… ②谢… III. ①烘焙-糕点加工
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第198332号

原文书名: ホットケーキミックスで大好き! お菓子

原作者名: 藤井惠

Hotcake mix de Daisuki! Okashi

© Megumi Fujii/Manao Okamoto/Gakken 2007

First published in Japan 2007 by Gakken Co., Ltd., Tokyo

Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken Publishing Co., Ltd.

Through Future View Technology Ltd.

本书译文由台湾邦联文化事业有限公司授权使用

著作权合同登记号: 图字: 01-2012-3773

策 划: 尚 益 舒文慧

责任印制: 刘 强

装帧设计: 百朗文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京艺堂印刷有限公司 各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 5

字数: 150千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

- ◆ 本书使用的主要材料.....5
- ◆ 本书使用的主要工具.....7

第一章

每天都可以自己动手做！

在家品尝的

日常小点心.....9

- 绵软蓬松薄饼.....10
- 微波香草蛋糕.....11
- 微波蛋包式蛋糕.....12
- 微波抹茶铜锣烧.....13
- 苹果杯子蛋糕.....14
- 胡萝卜杯子蛋糕.....16
- 菠菜杯子蛋糕.....17
- 甘薯杯子蛋糕.....17
- 燕麦葡萄干饼干.....19
- 米香饼干.....20
- 核桃巧克力饼干.....20
- 芒果蜜饯饼干.....21
- 细砂糖甜甜圈.....22
- 豆渣豆浆甜甜圈.....24
- 黄豆麻薯波堤.....25
- 苹果蛋糕比萨.....27
- 香蕉花生卷.....28
- 奶酪蒸蛋糕.....31
- 酱油蒸蛋糕.....32

第二章

广受好评的甜点，就这么简单！

包装精美的

赠礼小点心.....33

- 香草和巧克力双色饼干.....34
- 果酱夹心饼干.....36
- 时尚复古马卡龙.....39
- 糖霜法兰奇.....41
- 年轮蛋糕.....42
- 蓝莓马芬和覆盆子马芬.....44
- 肉桂卷.....47
- 迷你玛德莲.....48
- 干果磅蛋糕.....50
- 咖啡肉桂磅蛋糕.....53
- 水果卡士达蛋糕卷.....54

目录

抹茶红豆蜂蜜蛋糕.....56

趣味馒头.....58

◆ 适合包装的方便小物.....60

第三章

想和重要的人一起品尝！

为了节日

特别制作的蛋糕.....61

适合生日

水果生日蛋糕.....63

朗姆蛋糕球.....65

美式生日蛋糕.....66

适合情人节

巧克力细卷.....68

心形布朗尼.....70

适合儿童节

鲤鱼旗果冻蛋糕.....73

适合万圣节

南瓜乳酪蛋糕.....75

适合圣诞节

雪白戚风蛋糕.....77

适合女儿节

迷你桃花杯子蛋糕.....78

◆ 不可不知的烘焙基础知识.....79



本书使用的主要材料



松饼粉

松饼粉是制作蛋糕的原料，松饼粉的成分除了面粉外，还有泡打粉、砂糖、植物性油脂、脱脂奶粉、香料等。松饼粉的生产厂商不同，所使用的粉类、配方、香料也会有差异，面糊的蓬松程度也会不同。现在市面上出现了不添加砂糖或添加蔬菜、五谷等健康的食材松饼粉。本书使用的是在超市购买的一般松饼粉。不同的松饼粉所烘烤出来的点心会稍有差异。

黄油

黄油是制作饼干、马芬蛋糕、磅蛋糕等糕点时不可或缺的材料之一，可赋予糕点丰富的味道。本书使用的是无盐黄油，若少量使用或用来涂抹模具时，可用有盐黄油代替。

色拉油

制作烘焙糕点用的色拉油多半是植物性色拉油，用平底锅煎薄饼时，会在平底锅内涂抹少量色拉油。此外，为了让蒸蛋糕、戚风蛋糕的质地更松软，也会在面糊内加入色拉油。

本书中的糕点是以前松饼粉为基础，加入砂糖、黄油、鸡蛋等来制作面糊，再加入其他材料增添风味、香气和口感。大部分材料都可以在超市及烘焙材料店买到。

鸡蛋

鸡蛋经过充分打发后，做出来的海绵蛋糕口感才会绵软蓬松。加入马芬蛋糕、饼干等面糊内，能让面糊状态稳定。本书使用的是一个约 50 克的中型鸡蛋。

鲜奶

将少量鲜奶加入薄饼、饼干、蛋糕等面糊内，面糊形状不容易散开，风味更佳。建议使用纯鲜奶。

鲜奶油

鲜奶油加入面糊内会增加糕点的浓郁感，打发后可用来装饰蛋糕体。本书使用的为乳脂成分 46%~48% 的鲜奶油。鲜奶油的脂肪成分越高，越容易打发，但如果打发过度，脂肪容易分离，所以要特别注意。

原味酸奶

原味酸奶加入面糊内，面糊形状不容易散开，可融和松饼粉特有的香气，烘烤后酸奶的酸味会消失，同时使糕点的口感较为湿润，本书使用的是无糖原味酸奶。

奶油奶酪

奶油奶酪带有微酸味及和奶油相似的滑顺感，是制作乳酪蛋糕的原料，也可用做糕点馅料、外层装饰。奶油奶酪与其他材料混合前，先放到室温中软化，比较容易拌匀。

豆浆

有纯豆浆及添加糖或盐的调味豆浆。制作糕点时，建议使用纯豆浆，本书中的糕点使用纯豆浆来制作。

砂糖

细砂糖

红糖



糖粉

蜂蜜

枫糖浆



砂糖类

主要使用的是普通砂糖，也可以使用精制细砂糖。红糖呈浅茶褐色，可赋予糕点独特的甘甜及香气。糖粉是将细砂糖磨成粉状，可溶于水当中作为糖霜使用，主要用于装饰。另外，蜂蜜具有甘甜味，能使糕点的口感变得湿润，呈现金黄的色泽与香甜的风味。枫糖浆则具有独特的味道与风味。

※ 蜂蜜中含有一种微量的肉毒杆菌，建议不要给未满1岁、抵抗力较弱的婴幼儿食用添加蜂蜜的糕点。

巧克力

本书使用的是制作糕点用及装饰用的两种巧克力（左图）。制作糕点用的巧克力可可脂含量高，也可用巧克力块替代。另外，装饰用巧克力只要融化后就可以使用，凝固时间也很短，有些也可用微波炉加热融化。

巧克力豆

巧克力豆比一般巧克力更耐热，经过烤箱烘烤后，也不会变形。可放入饼干、马芬蛋糕、奶油蛋糕等面糊中一起烘烤。

可可粉

可可粉是由可可豆脱脂后研磨制成的粉末，是制作巧克力风味糕点的原料。制作时应选用不含糖的可可粉，不要选用含有砂糖、乳成分等使用于冲泡饮料中的可可粉。

坚果类

坚果类可以让面糊芳香浓郁，也有增强口感的作用。本书主要使用的是核桃仁（上图），容易购买，价格实惠。务必选择不加盐、制作糕点用的核桃仁。

干果类

干果类是水果经过浓缩处理，主要用做面糊馅料。本书主要使用的是葡萄干（图）、芒果干、无花果干、杏桃干等。可以长期保存。

水果类

新鲜水果主要用做海绵蛋糕的装饰、卷心蛋糕的馅料。建议使用草莓（上图）、柑橘、哈密瓜等当季水果，如果没有的话，也可改用罐头水果。要裹入面糊内烘烤时，可选用较容易购买到的冷冻蓝莓等。

抹茶粉

抹茶粉具有微淡的苦味与高雅的香气，加入面糊或奶油霜内，颜色呈漂亮的淡绿色，颇具日式和风气息。开封后易受潮，应尽量存放于密闭容器内，并放入冰箱冷藏。

豆馅

豆馅是将煮熟的豆类加糖煮沸熬制而成的。本书使用的是红豆粒馅和蜜红豆粒（左图）。也可使用白豆、大豆做成的白豆馅。豆馅可以自己熬制，也可在超市购买。

巧克力笔

使用巧克力笔装饰糕点十分方便，用热水加热就会软化，将前端稍微剪开，就可挤出巧克力酱。如果巧克力笔变硬了，用保鲜膜包起来后用热水加热，就可以使用了。

速溶咖啡粉

速溶咖啡粉可赋予糕点咖啡风味，用少许热水溶化后加入面糊中，糕点便会带有咖啡的香气、微淡的苦味与咖啡的色泽。

肉桂粉

肉桂粉是将特殊香料磨成粉状，具有清爽高雅的香气，与砂糖十分契合，可提炼出甘甜味。主要用于肉桂卷心蛋糕、苹果派等，增添糕饼的香气。

果酱

本书使用的是草莓果酱、蓝莓果酱、覆盆子果酱。果酱用来赋予糕饼色泽和风味时，先用滤网过滤，再加入面糊或奶油霜内，比较容易混合均匀。

珍珠银球

珍珠银球是将砂糖与玉米粉混合后，再裹上一层食用银粉制作而成的球粒。有不同的大小与颜色，可根据个人喜好自行选用。蛋糕用珍珠银球的装点后，会变得十分华丽。

香甜酒

在面糊或奶油霜中加入香甜酒，可赋予糕点高雅的香气与风味。本书使用的是带有柑橘香气的白兰地酒（图右）与君度橙酒（图左），也可根据个人喜好自行选用。

♠ 本书使用的 主要工具 ♠

制作糕点的步骤包含材料称量、混合、整形等。本页介绍制作糕点所必须的基本工具。

除下列工具外，还需准备平底锅、蒸笼、微波炉、烤箱等。

※ 本书使用的微波炉功率为 500 瓦。如功率不同，请自行斟酌调整加热时间。

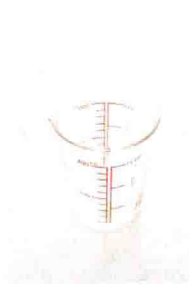
秤

秤可以精确地称量材料。建议选用最小称量单位为 1 克，最多可称量 1 千克的电子秤。



量杯

本书使用的是 200 毫升量杯。将材料放平后，可通过旁边刻度确认分量。



量匙

准备两把量匙，分别为大匙（15 毫升）、小匙（5 毫升）。将粉末材料先舀成尖形，再刮平为基准，液体材料则是以不会溢出为基准。



容器

容器是混合材料、打发鸡蛋或鲜奶油时不可缺少的工具。建议选用可放入微波炉加热的耐热玻璃容器，不同大小的各准备数个，使用起来较为方便。



打蛋器

打蛋器又称搅拌器，是混合粉料、打发鸡蛋或鲜奶油时不可缺少的工具。建议选用坚固有弹性的打蛋器，大小各 1 个，可视混合材料的多少选择使用，操作起来比较方便。



橡皮刮刀

橡皮刮刀用于面团的切拌混合。橡皮刮刀具有柔韧性，可以将沾留于容器内的材料轻松刮除。



烤盘纸 保鲜膜

烤盘纸铺在烤盘或模具内，可以避免面糊粘黏。保鲜膜用于擀平面团时包覆面团，或用微波炉加热时使用。



擀面杖 砧板

擀面杖可将面团擀平或塑形。建议使用长度约 40 厘米的，稍微有些重量的较好用。砧板也可用干净的桌面代替。



蛋糕网架

可放置刚出炉的糕点，使糕点保持通风，帮助蒸气散发。如果没有，可用蒸架代替。



模具

本书使用的是圆形、方形、槽状模具。圆形模具也可以选用中空蛋糕模具。另外也可用相当方便的纸盒模具代替。



滤网 滤茶网

滤网用于过筛粉类材料，可去除结块、混入空气。滤茶网用于过筛少量的粉类材料，或者过筛装饰用糖粉。



毛刷

用来涂抹海绵蛋糕糖液，涂抹得较为均匀，不会产生结块。如果没有毛刷，也可用汤匙柄代替。



挤花袋 挤花嘴

挤花袋装上挤花嘴可以挤出甜甜圈、饼干等形状的面糊，也可装入奶油霜为糕点做装饰。图片中的是抛弃式挤花袋，以及圆形和星形挤花嘴。



抹刀

抹刀可以用来抹平蛋糕上的奶油霜。蛋糕脱模时，也可将抹刀插入蛋糕和模具间，将蛋糕和模具分离。



电动打蛋器

用于打发鸡蛋或大量的鲜奶油，也可用于拌匀大量的奶油与砂糖，操作较为方便。建议打发 2 个鸡蛋以上或是 4 个蛋清以上时，使用电动打蛋器。





只要 200 克松饼粉和 2 个鸡蛋，
将蛋清充分打发，多这一道工序，面糊煎熟后就会绵软蓬松！

虽然是用市售松饼粉制作，
但却有入口即化的好滋味，令人惊艳。

“再做一个！”



绵软蓬松的薄饼、酥酥脆脆的饼干、
热呼呼的甜甜圈、蒸蛋糕等，
马上动手试试看。
松饼粉中加入鸡蛋、鲜奶、水果和蔬菜等，
制作完成的糕点，
每款都有好味道，
也很适合作为小朋友的点心。

第一章



每天都可以自己动手做！

在家品尝的
日常
小点心



多一道工序，变化出口感极佳的好滋味！

绵软蓬松薄饼



平底锅



材料（直径约 15 厘米 × 8 片）

面糊

松饼粉	200 克
鸡蛋	2 个
鲜奶	150 毫升
色拉油	适量
打发的鲜奶油	适量
蜂蜜	适量

准备工作

● 将鸡蛋分离出蛋黄和蛋清。

巧克力口味薄饼

材料（直径约 15 厘米 × 8 片）

面糊

松饼粉	200 克
可可粉	2 大匙
鸡蛋	2 个
鲜奶	180 毫升
色拉油	适量

做法

将松饼粉和可可粉放入容器中，用打蛋器混合均匀。将做法 3 中的松饼粉换成已混入可可粉的松饼粉，用相同的方法制作面糊，煎熟即可。

做法
制作面糊



1 将蛋黄和鲜奶放入容器中，用打蛋器混合均匀。



2 将蛋清放入另一容器中，用打蛋器打发至尖端泡沫呈竖起状态（参照 P79 蛋清打发）。

※ 将蛋清充分打发，薄饼质地才会绵软蓬松。



3 将松饼粉加入做法 1 内，混合均匀至无粉粒状态。



4 将做法 2 的 1/3 量加入做法 3 内，用打蛋器充分混合均匀。



5 加入做法 2 剩下的蛋清，用橡皮刮刀以切拌方式混合均匀。

※ 拌入时，尽量不要让蛋清消泡。

煎熟



6 预热平底锅，利用厨房纸巾涂抹少许色拉油。



7 平底锅离火，使其稍微冷却。

※ 这样可以使薄饼不结块，表面呈金黄色。



8 用圆形勺子舀一勺做法 5 的面糊，倒入平底锅内，摊平成直径 15 厘米的圆形，用小火煎约 3 分钟。

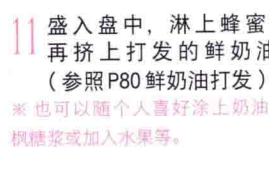


9 待表面出现小气泡且面糊外层凝固后，翻面继续煎。

※ 如果太早翻面，煎好后的薄饼质地偏软，不容易成形。



10 煎约 2 分钟至呈金黄色即可，剩下的面糊也以相同方法煎熟。



11 盛入盘中，淋上蜂蜜，再挤上打发的鲜奶油（参照 P80 鲜奶油打发）。

※ 也可以随个人喜好涂上奶油、枫糖浆或加入水果等。

品尝及保存

建议煎熟后马上品尝。如果没有马上品尝，待其冷却后，将每一片薄饼包上保鲜膜，装入冷冻袋，放入冰箱冷冻室，可保存 2 ~ 3 个星期。品尝时，用微波炉加热 30 ~ 40 秒即可。

只需加热 90 秒，就能做出绵软蓬松的海绵蛋糕！

微波香草蛋糕

材料（直径 12 厘米耐热玻璃容器 1 个）

面糊

松饼粉	50 克
鸡蛋	1 个
砂糖	1 大匙
鲜奶	1 大匙
色拉油	1 小匙
糖粉	适量

准备工作

●鸡蛋移至室温下。



●在容器底部铺上一张裁切好的圆形烤盘纸。

品尝及保存

刚出炉时带点余温，湿绵可口。保存时，待冷却后包上保鲜膜，室温下可以保存 1 ~ 2 天。如需要放置较长时间，可以装入冷冻袋内，放入冰箱冷冻室，品尝时于室温下解冻即可。

做法
制作面糊 重点



1 鸡蛋在容器内打散，加入砂糖，搅打至泛白的浓稠状，且打蛋器提起后，泡沫会慢慢滴下来的程度。

※将鸡蛋充分打发。蛋糕质地才会绵软蓬松。



2 加入鲜奶，轻轻搅拌，再加入色拉油，混合均匀至没有结块。



3 加入松饼粉。



4 用橡皮刮刀以切拌方式混合均匀至无粉粒状态。

※如果有粉粒残留，面糊就无法顺利膨胀，所以要从底部将面糊翻拌，至充分混合均匀。

倒入模具



5 将做法 4 的面糊倒入玻璃容器内。



6 轻敲玻璃容器 2 ~ 3 下，让面糊内的空气释放出来。

※让面糊内的空气释出，蛋糕就没有孔洞，成品也较完美。

微波加热



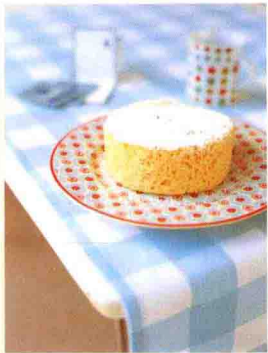
7 将玻璃容器盖上保鲜膜，放入微波炉加热 90 ~ 100 秒。

※微波炉的品牌、型号不同，加热时间稍有差异，根据面糊的状态来调整加热时间，并确认面糊中心是否已熟，但要注意避免加热过久，以免口感过硬。



8 趁热将玻璃容器倒扣，取出蛋糕，移到蛋糕网架上冷却。

※蛋糕不好扣出时，将抹刀插入容器和蛋糕间，沿着容器划一圈即可轻松取出。



9 冷却后，撕下烤盘纸，将糖粉过筛后撒在蛋糕上即可。

备忘录

容器只要可以用微波炉加热，即使不是玻璃材质也无妨。容器的材质、大小、高度不同，加热时间也会稍有不同。

面糊内放入完全打发的鸡蛋和松饼粉搅拌均匀，用微波炉加热，看到面糊膨胀的模样，让人觉得不可思议。没有使用特殊的材料，随时想到就可以制作。最棒的是，用微波炉加热就可以了，马上来动手做一个吧！

铺上一层薄面糊，加热时间不会太长，完成后有着令人惊艳的、湿润又绵软的口感。不同于平底锅或烤箱的煎烤方式，可以享受到一种细致的美味。



还可以这样变化！
使用微波香草蛋糕的
面糊来制作。

夹着打发鲜奶油与当季水果！

微波蛋包式蛋糕



材料 (2个)

面糊	
松饼粉	50 克
鸡蛋	1 个
砂糖	1 大匙
鲜奶	1 大匙
色拉油	1 小匙
鲜奶油	100 毫升
蜂蜜 (或砂糖)	1.5 大匙
蓝莓	适量
薄荷叶	少许

做法

- 1 将微波炉转盘取出，铺上一张圆形烤盘纸。
- 2 制作和 P11 微波香草蛋糕相同的面糊，在做法 1 中央倒入 1/2 量的面糊，摊平成圆形 (图 a)。
- 3 直接将转盘放入微波炉中，加热约 50 秒。

※ 微波炉的品牌、型号不同，加热时间会稍有差异，根据面糊的状态来调整加热时间，并确认面糊中心是否已熟。

- 4 趁热将薄饼对折成 45° 角，使其冷却 (图 b)，再把剩下的面糊用相同方法加热至熟后对折。
- 5 将鲜奶油和蜂蜜放入容器中，隔着冰水打发至八分发 (参照 P80 鲜奶油打发)。
- 6 将做法 5 的打发鲜奶油和蓝莓各 1/2 量夹入做法 4 中，摆盘后放上薄荷叶装饰即可。

※ 将打发的鲜奶油装入挤花袋中，并使用星形挤花嘴，挤出来的纹路会更好看。

重点



尽量将面糊倒在转盘中央处，受热才会均匀。



b

务必趁热对折，冷却后对折，蛋糕容易断裂。

备忘录

也可以使用香蕉、草莓、橘子、黄桃、菠菜等水果。

品尝及保存

建议做好后马上品尝。如果没有吃完，要放入冰箱冷藏，但应尽量当日食用完。