

Chiffon Cake 戚风教科书

爱上烘焙，从戚风蛋糕开始

〔日〕下井佳子 著 郑敏 译



南海出版公司

Chiffon Cake

戚风教科书

〔日〕下井佳子 著 郑敏 译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

戚风教科书 / [日] 下井佳子著; 郑敏译. —海口:

南海出版公司, 2014.1

ISBN 978-7-5442-6749-6

I. ①戚… II. ①下…②郑… III. ①烘焙—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第197342号

著作权合同登记号 图字: 30-2013-082

CHIFFON CAKE 21 NO VARIATION

© YOSHIKO SHIMOI 1996

Originally published in Japan in 1996 by EDUCATIONAL FOUNDATION BUNKA

GAKUEN BUNKA PUBLISHING BUREAU

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged

with EDUCATIONAL FOUNDATION BUNKA GAKUEN BUNKA PUBLISHING BUREAU
through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

ALL RIGHTS RESERVED.

戚风教科书

[日] 下井佳子 著

郑敏 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 徐 蕊

内文制作 博远文化

印 刷 北京国彩印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/24

印 张 3.67

字 数 75千

版 次 2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-6749-6

定 价 32.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

Chiffon Cake

戚风教科书

〔日〕下井佳子 著 郑敏 译



南海出版公司

戚风蛋糕，英文称为 chiffon cake，chiffon 原意为轻薄柔软的雪纺绸。戚风蛋糕物如其名，质地轻盈蓬松。它是在 1927 年由美国的哈里·贝克（Henry Baker）发明的，在此后的 20 年间，戚风蛋糕的做法一直是最高的商业机密。直到 1947 年哈里·贝克把配方卖给美国通用磨坊食品公司（General Mills），戚风蛋糕的秘密才公之于世，这种外形风格酷似天使蛋糕（angel food cake）、做法简单的甜点广受欢迎。

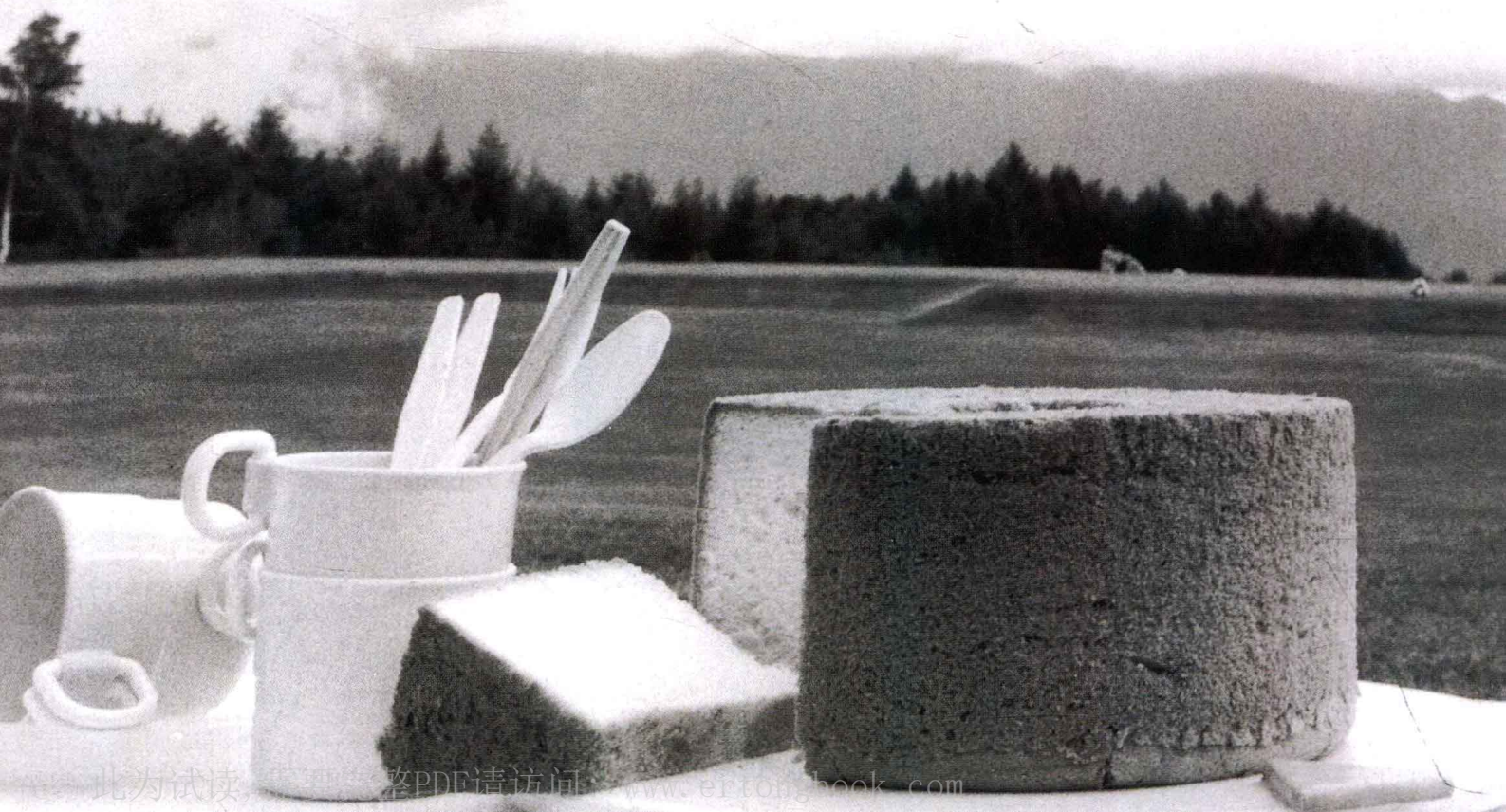
我第一次看到烤制戚风蛋糕的模具时，不禁惊叹于发明者的奇思妙想。戚风蛋糕的模具近似一个中空圆柱体，活底设计，烘烤时，热量可以通过模具更快地传递到蛋糕糊中。这样的设计使我们在家也能轻松烤出高度超过 10 厘米的高大蛋糕。

除此之外，戚风蛋糕还有很多优点。

- 做法简单

只要打出稳定的蛋白霜，即使是没有烘焙经验的人，也能成功做出戚风蛋糕。

- 蛋糕糊轻盈柔软



制作戚风蛋糕要用植物油而非黄油，蛋糕糊轻盈蓬松容易操作。

- 低胆固醇

植物油的胆固醇含量为零，而黄油每 100 克中就含有 227 毫克胆固醇。

- 原料易于准备

戚风蛋糕的原料主要包括鸡蛋、面粉、油、砂糖和牛奶，都是一般家庭的常备食材。

想做时立刻就能动手，不需要准备太多其他原料。

- 保存方便

戚风蛋糕可以冷冻保存。闲暇时做好，可以当作茶点随时享用。

自从哈里·贝克发明戚风蛋糕以来，制作时一直要添加泡打粉，利用泡打粉在烘烤过程中产生的二氧化碳使蛋糕体膨胀，变得蓬松高大，而我在镰仓开设的甜点培训教室一直努力寻找不添加泡打粉也能做出完美戚风的方法。大家也可以在制作过程中不断尝试，摸索属于自己的秘诀。

Chiffon Cake

c o n t e n t s



工具 6

原料 8

基础戚风蛋糕

基础戚风蛋糕的做法 12

21 种变化款戚风蛋糕

享受戚风的美味

伯爵茶戚风 22

咖啡条纹戚风 23

香草戚风 26

枫糖戚风 28

香辛料戚风 30

融入水果的清新味道

柠檬戚风 32

香蕉戚风 34

胡萝卜素带来了鲜艳的色彩

胡萝卜杏仁戚风 36

万圣节南瓜戚风 38

适合在节日分享的戚风

抹茶红豆戚风 42

棉花糖戚风 43

圣诞树桩戚风 48

七彩水果戚风 50

心形巧克力戚风 54

散发着浓郁坚果香

罂粟子戚风 55

椰香戚风 58

传统手法的再演绎

萨瓦兰戚风 60

蒙布朗戚风 62

用其他粉类原料制作的戚风蛋糕

玉米粉戚风 64

西蒙尼那小麦粉戚风 66

栗子戚风 68

天使蛋糕 70

装饰 73

酱料 & 奶油 74

鸡蛋 小麦粉 77

3 种蛋白霜 78

香草 80

戚风蛋糕与红茶 82

3 种打发奶油 84

Q & A 85

制作巧克力装饰的工具 68

砂糖的作用 蛋白和油 79

微波炉 81



本书中常用直径为 23 厘米、20 厘米或 17 厘米的戚风蛋糕模，对应的高度分别为 12 厘米、10 厘米和 8 厘米，大都是铝制的。书中使用的计量单位：一大勺约 15 毫升，一小勺约 5 毫升。

Chiffon Cake



工具

只要准备好最基础的戚风蛋糕模，就可以轻松做出美味的蛋糕。下面介绍的是一些补充模具，可以借助它们根据自己的兴趣尝试多变的造型。



●戚风蛋糕模

这种基础模具尺寸多样（主要有直径10厘米、14厘米、17厘米、20厘米和23厘米的）。购买时要考虑家用烤箱的尺寸。比如，用直径20厘米的戚风蛋糕模制作，蛋糕体会膨胀到14厘米高，一定要预先量一下烤箱的内部高度。



●纸制戚风蛋糕模

配有一个透明的盖子，和17厘米的基础模具大小相同。需要注意的是蛋糕糊不要装得过满，否则无法盖盖子。如果想把烤好的戚风送给亲友分享，用这种模具最适合不过。



●心形戚风蛋糕模

直径约19厘米、高12厘米的铝制模具。原料的用量相当于直径20厘米的基础模具用量的85%。中空的“烟囱”比较细，烘烤时需要多用点时间。这种造型的模具是在情人节做巧克力蛋糕的最佳选择。



●天使蛋糕模

20世纪20年代美国制造的天使蛋糕模。

●搅拌碗

准备两个搅拌碗，最好选用不锈钢的。一个是直径27厘米的稍浅一些的，用来做蛋黄糊（上图），另一个要深一些，用来打发蛋白，直径22~24厘米即可（下图）。



●打蛋器

有16根金属丝，金属丝稍粗，富有弹性即可。



●电动打蛋机

可以迅速将蛋液、黄油混合均匀，还可以打发蛋白，使用起来非常方便。注意，电动打蛋机的尺寸应与准备好的搅拌碗相配。





●橡胶刮刀、木刮刀

用来把粘在搅拌碗内壁上的原料刮下来或者混合原料。橡胶刮刀应该选用材质柔软、富有弹性的。木刮刀最好选用木质坚硬的黄杨木制作的，这样原料不易嵌入木质纤维之间，更卫生。



●电子秤

电子秤可以显示去除容器之后食材自身的重量，用起来非常方便。家用电子秤的价格也比较便宜，建议在厨房中准备一台。



●量杯

准备一个容积为 200 毫升的耐热玻璃量杯。透明度好、刻度清晰、具有一定耐热性即可。



●筛网、茶筛

主要用来过筛粉类原料。用筛网把粉类原料筛一下可以使食材中裹入更多空气，做好的蛋糕糊更加蓬松。过筛时，筛网拿得高一些效果更好。

●分蛋器

分离蛋白和蛋黄的神兵利器。外形小巧，方便收纳。



●抹刀、竹签

烤好的蛋糕脱模时可以借助长 23 厘米、宽 2 厘米的抹刀；用鲜奶油装饰蛋糕时用长 30 ~ 35 厘米的抹刀操作起来更加得心应手。没有抹刀可以用竹签代替。



●转台

底盘为塑料或者金属材质，台面通常为大理石。用奶油装饰蛋糕时，可以把蛋糕放到转台上，一边转动一边操作，非常方便。



●温度计

制作蛋白霜或者是棉花糖的时候会用到。

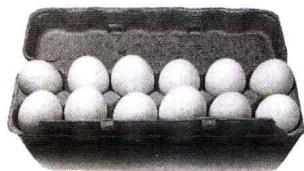


Chiffon Cake



原料

美味的甜点离不开好的原料，请尽量选用新鲜的优质食材。



●鸡蛋

选用新鲜的鸡蛋，冷藏保存。使用时直接从冰箱中取出即可（参照第 77 页）。

●面粉（按照从左到右的顺序）

小麦粉 选用当年产的新小麦粉，面筋度低、粉质细腻的低筋粉最合适。注意防潮保存（参照第 77 页）。

椰浆粉 用椰奶制成的粉末状制品。

西蒙尼那小麦粉（semolina）用硬质杜兰小麦（durum）磨成的面粉，颗粒较粗，主要用于制作意大利面。由于颗粒较粗，因而体积不易膨胀。

栗子粉 用栗子制成的粉末状制品。

椰蓉 用椰肉制成的碎屑状制品。

玉米粉 把玉米晒干磨制成的粉末。颗粒较粗，膨胀性弱。



●色拉油

原料油经过精炼加工制成的精制食用油，在低温环境中不会出现凝浊现象。生产色拉油的主要原料有棉子、玉米、红花儿、葵花子等。选用哪一种都可以，选择时注意油的新鲜度。

●砂糖（按照从左到右的顺序）

黑糖 甘蔗榨汁后，仅做初级加工，最大限度地保留了甘蔗的天然风味和矿物质。颗粒很细，适合制作甜点。

糖粉 用高纯度的细砂糖研磨制成，颗粒非常细腻。为防止受潮和板结，一般会添加大约 3% 的低聚糖。有些产品会添加 3% ~ 5% 的玉米淀粉，这种糖粉含有淀粉的味道，溶解后比较浑浊，不推荐。

细砂糖 结晶颗粒较大、高纯度的砂糖。味道甘甜，适合做甜点。没有细砂糖时可以用上白糖替代。



●乳制品（按照从左到右的顺序）

酸奶 请选用新鲜的产品。

牛奶 请选用新鲜的产品。

鲜奶油 从牛奶中分离出的脂肪成分，分为轻奶油（脂肪含量 18% ~ 30%）和重奶油（脂肪含量 40% ~ 50%），做甜点通常选用重奶油。另外，市场上还有植物性鲜奶油，即植脂奶油，口感比乳脂奶油差很多，请尽量选择天然乳脂奶油。

白乳酪（fromage blanc）分为脱脂和脂肪含量为 40% 两种。

里科塔乳酪（ricotta cheese）可以代替调味酱或鲜奶油搭配戚风享用。





●洋酒（按照从左到右的顺序）

适当加些酒水可以为蛋糕增添独特风味。酒水可以加入酱料或鲜奶油中，也可刷在蛋糕表面。你还可以装在类似上图右侧漂亮的酒瓶中，搭配蛋糕作为佐餐酒享用。

格拉帕酒（Grappa，也称果渣白兰地）以酿过葡萄酒的葡萄渣为原料酿制的一种白兰地，产自意大利。

樱桃酒（Kirsch）用成熟的樱桃酿制的利口酒。

意大利苦杏酒（Amaretto）以杏仁等为原料酿制的利口酒，产自意大利。

咖啡利口酒以咖啡豆为原料酿制的利口酒。

朗姆酒（Rum）以甘蔗为原料酿制的利口酒。

君度酒（Cointreau）以苦味和甜味橙皮为原料酿制的利口酒，源自法国。

香橙干邑甜酒（Grand Marnier）以苦味橙皮和干邑白兰地（cognac）为原料酿制的利口酒，产自法国。



●枫糖浆

推荐选用 100% 的天然枫糖，口感远好于人工合成的产品，香气柔和。



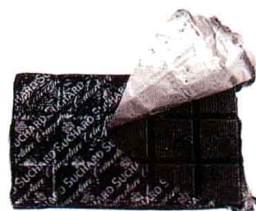
●水饴

称量水饴时，可以把手沾湿直接适量取用。



●香料

多香果、葛缕子、肉蔻、姜粉、肉桂、丁香。放入冰箱冷藏可以长期保存。



●巧克力

脂肪含量低的苦甜巧克力或者黑巧克力均可。

●可可粉

推荐选用 100% 可可豆加工的不添加、无糖可可粉。



●速溶咖啡

推荐选用深度烘焙的意式浓缩咖啡。



●栗子制品

栗子泥 栗子去壳后制成的。与栗子酱相比，栗子含量更高。
栗子酱 栗子去壳后添加糖浆制成的奶油状制品。



●香草荚

本书使用的都是天然香草荚，不推荐合成的香草油或者其他种类的香精（参照第 80 页）。



Chiffon Cake

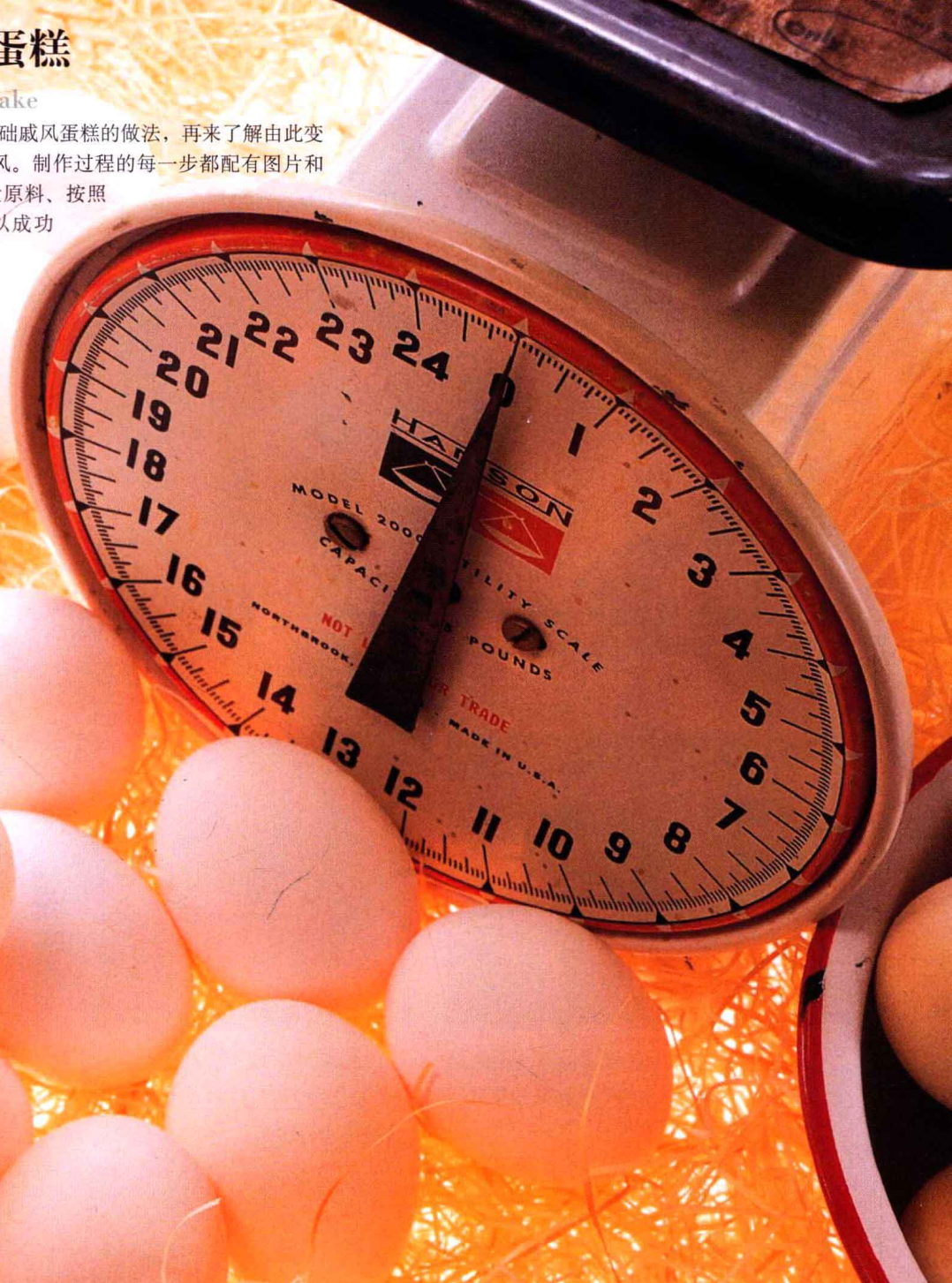




基础戚风蛋糕

Basic Chiffon Cake

首先，我们来学习基础戚风蛋糕的做法，再来了解由此变化出的另外 21 种戚风。制作过程的每一步都配有图片和说明。只要正确称量原料、按照流程操作，你也可以成功烤出满意的蛋糕。



基础戚风蛋糕的做法



基本原料

右侧表格中标明了所需鸡蛋的个数，但由于鸡蛋大小不一，重量存在差别，因此还是要经过准确称量。

原料和烘烤时间

	17 厘米	20 厘米
蛋黄糊		
蛋黄（中等大小）	3 个	6 个
牛奶	65 毫升	110 毫升
色拉油	55 毫升	90 毫升
低筋面粉	70 克	120 克
蛋白霜		
蛋白（中等大小）	145 克（4 个）	240 克（6~7 个）
细砂糖	60 克	100 克
烘烤时间（180℃）	27 分钟	30 分钟

- 原料按照做法中用到的顺序列出。
- 直径 23 厘米的蛋糕原料用量是直径 20 厘米蛋糕用量的 1.5 倍，烘烤时间要延长 5 分钟。
- 使用不同品牌、型号的烤箱，烘烤时的温度和所需时间存在差异，请灵活调整。



1 烤箱设定到 180℃ 进行预热。烘烤时间和温度请以表格中的数据为参考标准。设定的温度相同，不同类型（如电烤箱和燃气烤箱）、不同型号的烤箱火力也是有区别的，电烤箱的火力一般要比燃气烤箱弱一些。



2 分离蛋黄与蛋白，要用刚从冰箱中取出的温度较低的鸡蛋。



3 把蛋黄倒入较浅的大口径搅拌碗中，蛋白倒入较深的搅拌碗中。如果搅拌碗中沾有油脂，蛋白就无法打发了，一定要清洗干净。详细介绍可以参照第 79 页的“蛋白和油”。



4 用打蛋器将蛋黄打散。



5 一边加牛奶一边搅拌，让两者充分混合。



6 用同样的方法加入色拉油，搅拌到蛋黄微微发白。



7 将筛网拿得稍高一些，筛入低筋面粉。这样可以筛得比较均匀，另一方面，面粉颗粒之间混入了空气，更容易与蛋黄混合。



8 用打蛋器搅拌至面粉和蛋黄充分混合。稍微多搅拌一会儿也没关系，蛋黄糊中含有油脂，不用担心面粉出筋。



9 蛋黄糊的稠度介于松饼和可丽饼面糊之间最为理想。



10 把 1/3 的细砂糖（也可以用上白糖代替）倒入蛋白中，用电动打蛋机高速打发。蛋白在 10℃ 时最容易打发，夏天要用冰水隔水冷却打发。即使鸡蛋的新鲜度略差一些，在 10℃ 的环境中也可以轻松打发。



11 表面打出来一层 1 厘米厚的泡沫后，再加入 1/3 的细砂糖，继续打发。



12 打至提起电动打蛋机时附着在打蛋头上的蛋白霜能拉出尖角。



13 倒入剩余的细砂糖，继续打发。



14 打至蛋白细腻光滑，蛋白霜就做好了。用电动打蛋机制作蛋白霜大约需要 8 ~ 10 分钟。用手动打蛋器制作大约需要花费 2 倍的时间。



蛋白充分打发后，即使把搅拌碗翻转过来，也不会掉落。