

只用豆腐、山药、植物油、糖浆、谷物、蔬菜等绿色食材。
区别于素式烘焙的自然式烘焙。
没有鸡蛋，没有黄油，没有牛奶，没有动物性食材。
制作更方便，食用更健康。让你轻松烘焙，享受美味！

健康绿色烘焙书

〔韩国〕全洙美 著 何书卿 译

NO 黄油！
NO 鸡蛋！

没有鸡蛋，没有黄油，没有牛奶，没有动物性食材。

健康绿色烘焙书

〔韩国〕全洙美 著 何书卿 译



NO 黄油!
NO 鸡蛋!

图书在版编目 (C I P) 数据

健康绿色烘焙书 / (韩) 全洙美著 ; 何书卿译. --
南京 : 译林出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5447-4387-7

I. ①健… II. ①全… ②何… 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216150号

죽앤복의 달콤한 자연식 베이킹

Copyright © 2010 by Soomi Chun

All Rights Reserved.

Original Korean edition published by Sallim Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Hangzhou Moonlight Box Cultural&Creative Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Sallim Publishing Co., Ltd.

through Beijing GW culture Communications Co.,Ltd.

本书中文简体字版权由水木双清版权代理公司独家代理。

著作权合同登记号 图字 : 10-2013-509号

- 书 名 健康绿色烘焙书
作 者 [韩国] 全洙美
译 者 何书卿
责任编辑 陆元昶
特约编辑 郁 莉 张 众
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京外文印刷厂
开 本 710 × 1000毫米 1/16
印 张 15
字 数 200千字
版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-4387-7
定 价 45.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



热爱生活
相信未来

美味健康的自然式绿色烘培指南



1. 使用新鲜的食材。尽量使用国产的山药、谷物、水果等。
2. 尽量使用有机食材。或将蔬果彻底洗净，去除残留农药后食用。
3. 尽量使用时令蔬果。虽然现在冬天也能买到草莓，但是远不及3~5月份的草莓来得新鲜美味。
4. 使用加工产品时要注意它的原料成分，尽量不要使用含有过多化学成分或添加剂的产品。养成一个良好的习惯，确切地知道自己的食物中含有哪些成分。
5. 可行的话，尽量减少一次性产品的使用量，如保鲜膜等，可用绿色环保保鲜膜来代替使用。尽量使用玻璃、陶瓷、不锈钢容器来代替塑料容器。
6. 和面的时候要注意动作柔和，避免出现搅拌过度的情况。应使用液体食材和粉末食材混合来和面。和面时间越长，蛋糕和饼干的口感就会变得越硬。因此，时间的掌握和手法的运用很重要。
7. 自然式绿色烘培方法简单，可以轻易上手。烘培时间也比一般烘培减少一半左右。所以，最好是现做现吃，不要储存太长时间。就像蔬果要保持新鲜一样，在自然式绿色烘培中，新鲜产品的口感和营养价值更佳。

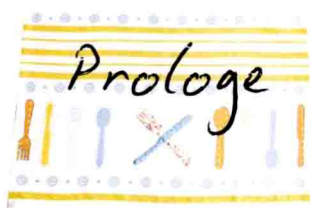
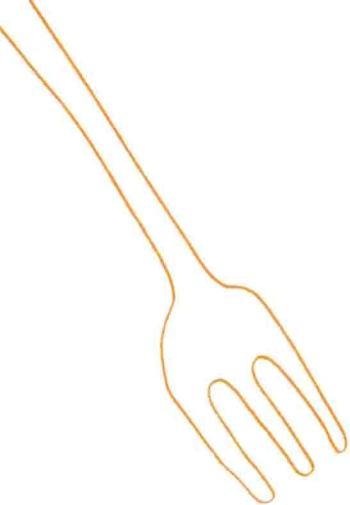
健康绿色烘焙书

〔韩国〕全洙美 著 何书卿 译









No 黄油, No 鸡蛋!

在家也能轻松安全地体验健康的自然式绿色烘焙!

人们对健康饮食的关注度日益提高。

使用有机食品、绿色食材等亲手制作主餐的家庭也日益增多。
而有机食品超市和出售绿色食品的饮食店也在日益增加。

不知道从什么时候开始，人们失去了对丰盛华丽的料理、甜点的兴趣，转而关注起如何才能吃得更绿色、更健康。

在美国学习料理制作时，一个偶然的机会，我通过一位美国朋友（她是素食主义者），了解了素食这个全新的领域。也学习了一个全新的方法，既可以放心享用美味甜点，又不用担心动物性食材，或其他食材带来的消化不良、食物过敏症等疾患。

就这样，我开始了健康的绿色烘焙之旅。

不用动物性食材，如黄油、鸡蛋、牛奶等。
也不用精加工的白砂糖、精制白面粉等。

转而使用全麦粉、有机黄糖、豆浆、豆腐等绿色食材来制作简单而轻松的健康点心！

欧美是甜点文化的发源地。

但区别于欧美的素食烘焙，我们用我国自己生产的时令蔬果和自然材料，也可制作出美味可口的小点心！

为了我们的健康，为了我们的下一代，从环保伦理的角度来看，我们更要坚定自己的信念。

由此，我开始了绿色烘焙食谱的制作与收集之旅。



contents

#one

从大自然中寻找材料

15 自然式？素食？

 18 褐色的健康，我国的全麦粉

 20 用豆腐&山药&小苏打与醋来代替鸡蛋

 23 黄油？NO！植物油？YES！

 25 香甜之余，勿忘健康

 27 豆浆之优

 28 自然式绿色烘培的基本用具

#two

不用黄油，不用鸡蛋

也能做出美味的饼干

32 生活的发现，自然式

 36 自然式果仁燕麦饼干

 37 趣多多巧克力饼干

 40 花生酱饼干

 41 蔓越莓核桃饼干

 44 白玉玄米饼干

 45 绿茶薄条饼干

 48 黑色小咸饼干

 49 黑椒花椰薄脆饼

 52 胡萝卜杏仁薄脆饼

 53 莲藕薄脆饼

 56 自然式椰蓉金沙

 57 榛果草莓酱夹心饼干

 60 无花果蔓越莓方饼

#three

简易健康纸杯蛋糕

66 奇特的自然式绿色烘焙

-  **70 黑米杏仁司康**
-  **71 蜂蜜玛德琳蛋糕**
-  **74 巧克力玛德琳蛋糕**
-  **75 果仁布朗尼**
-  **79 牛蒡布朗尼**
-  **83 树莓磅蛋糕**
-  **85 树莓糖霜酱**
-  **87 巧克力甜心绿茶纹理蛋糕**
-  **90 PB&J磅蛋糕**
-  **91 黑豆磅蛋糕**
-  **94 水果干松软磅蛋糕**
-  **95 杏仁碎顶蓝莓松饼**
-  **98 西红柿早餐松饼**
-  **99 鳄梨巧克力松饼**
-  **103 巧克力纸杯蛋糕**
-  **106 草莓纸杯蛋糕**
-  **110 芒果白玉奶油纸杯蛋糕**

#four

香甜健康的蛋糕

116 充满挑战的自然式绿色烘焙

-  **120 焦糖美式核桃巧克力蛋糕**
- 123 日本的自然式甜点咖啡店**
-  **124 岩浆巧克力蛋糕**
-  **125 枫糖蜜橙核桃蛋糕**
-  **128 柚子蓝莓“咕咕霍夫”**
-  **129 白玉奶油胡萝卜蛋糕**
-  **132 香蕉椰蓉蛋糕**
-  **133 苹果蛋糕**
-  **136 白玉起司蛋糕**
-  **137 柠檬御米戚风蛋糕**
-  **140 白玉提拉米苏**
- 143 东京的有机自然式烘焙坊**
-  **144 自然式树莓慕斯蛋糕**
-  **145 杏与杏仁迷你蛋糕仔**
-  **148 甘薯覆盆子酥皮蛋糕**
-  **152 梅酱巧克力白玉奶油蛋糕**

#five

派与挞，独特的自然式享受

158 烘焙也用谷物与蔬菜

162 挞之和面2Ways

 **164** 青葡萄白巧克力挞

 **165** 焦糖坚果挞

 **168** 南瓜派

 **169** 无花果杏仁挞

 **172** 白玉巧克力挞

 **173** 柠檬迷你挞仔

 **176** 青西红柿挞

 **177** 玄米椰挞

#six

清丽自然式精制甜点

182 蔬果去农药洗净法

185 米糠与淘米水——纯天然的厨房洗剂



186 豆浆西米布丁



190 绿茶布丁



191 西红柿果冻



194 彩椒葡萄柚果冻



195 鲜花果冻



198 巧克力杂粮慕斯



199 蓝莓花菜慕斯



#seven

欢畅健康的早午餐

204 盛满健康的容器——碗

207 “Cook & Book” 的碗及其他

 **208** 手工谷物麦脆片

 **209** 豆浆优格

 **212** 玄米山药薄煎饼

 **213** 自然式法国吐司

 **216** 自然式奶油起司与迷你薄饼

 **217** 不含鸡蛋的乳蛋饼

 **221** 腌制蜂蜜圣女果

#eight

自然式饮料与茶

224 *Eat more greens*

 **227** 豆浆拉茶

 **229** 豆浆热巧克力

 **231** 手工姜汁水

 **232** 豆浆苹果汁

 **233** 白玉芒果冰沙

 **234** 草莓果醋冻饮

 **235** 金橘果醋冻饮

 **238** 翡翠冰沙

#042

从大自然中寻找材料





