

# 疯狂烤箱

梅依旧 著

从菜鸟到高手



小烤箱 大创意

简单做 不失败

无油烟 更健康



1000 万人次点击率的  
新浪美食博主



100 道百吃不厌的  
人气烤箱美食

## 作者简介



### 梅依旧

本名刘伟，拥有 1000 万人次点击率的新浪人气美食博主。被评为最值得订阅的新浪美食 20 大专栏作者。

美食专栏作者，著有美食书《幸福就是回家吃饭》《零基础乐享烘焙》《超人气家常菜》《素食小煮意》。

中央电视台《回家吃饭》栏目嘉宾。

北京电视台《食全食美》《北京时间》等栏目嘉宾。


DEC - 2018

NO LONGER PROPERTY OF  
SEATTLE PUBLIC LIBRARY

# 疯狂 烤箱

×  
从菜鸟到高手

梅依旧 著

 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

疯狂烤箱从菜鸟到高手 / 梅依旧著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5184-1906-7

I. ① 疯… II. ① 梅… III. ① 电烤箱—菜谱  
IV. ① TS972.129.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 049613 号

责任编辑: 付佳 王芙洁      责任终审: 劳国强      整体设计: 锋尚设计  
策划编辑: 翟燕 付佳 王芙洁      责任校对: 李靖      责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2018年7月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5184-1906-7 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

171142S1X101ZBW

01 如何选购烤箱	6	小专栏 烤箱酱汁巧调制——	
02 家用烤箱使用技巧详解	9	15 款烤肉酱	17
03 基本原料	12	04 基本工具	20

上篇

人人都爱的  
烤箱菜

70 款



## 新手必看 | 烤箱做菜好吃必看

01 烤箱做菜问答	26	02 烤箱菜健康吃的小妙招	28
-----------	----	---------------	----

## Part 1 多滋多味的肉类 (26 款) 29

孜然烤羊腿	30	全套烤鸭	52
烤羊肉串	32	烤鸭的做法	53
红酒香草烤羊小排	33	烤鸭饼的做法	54
黑椒牛肉串	35	培根卷鹌鹑蛋	56
牛肉饼	36	烤箱版鸡米花	57
牙签牛肉	38	魔鬼烤翅	59
红椒酿肉	40	新奥尔良烤全翅	60
蒜香肉末烤茄子	41	蜜汁鸡翅	62
香烤五花肉	42	咖喱烤鸡翅	64
韩式辣酱烤里脊串	44	香草鸡腿	66
秘制叉烧肉	45	青柠烤全鸡	68
酱香烤排骨	46	茶香烟熏鸡	70
迷迭香烤排骨	48	奶酪鸡肉卷	72
培根玉米卷	50	彩椒鸡胗串	74

## Part 2 香鲜味美的鱼虾贝蟹 (16款) 76

剥椒烤花蛤	77	香辣烤皮皮虾	90
红酒焗蛤蜊	78	韩式烤鱿鱼	91
花雕烤闸蟹	80	烤秋刀鱼	92
香辣烤蟹	82	香烤大黄鱼	94
蒜蓉粉丝烤扇贝	84	香辣烤鲫鱼	95
黑椒烤对虾	86	锡纸烤三文鱼	96
咖喱烤虾	87	蒜香烤鲈鱼	98
培根秋葵鲜虾卷	88	烤鱼豆腐	100

## Part 3 爽口清润的时蔬 (12款) 101

咸蛋黄焗时蔬	102	烤金针菇	112
番茄焗蛋	104	黑椒杏鲍菇	114
鹌鹑蛋焗口蘑	106	蜜汁烤芋头	115
奶香烤玉米	107	孜然烤菜花	116
锡纸娃娃菜	108	香辣烤茄子	117
辣香素鸡串	110	香辣烤什锦蔬菜	119

## Part 4 花样丰盈的主食 (16款) 120

孜然烤馍片	121	烤紫薯饼	134
膏蟹焗饭	122	韩式辣烤年糕	136
蘑菇鸡肉焗饭	124	番茄焗饺子	138
照烧鸡腿饭 (烤箱版)	126	烤香菇素包	140
日式照烧酱汁	127	三文鱼焗意面	142
照烧鸡腿饭	127	意面披萨	144
蛋黄盘丝饼	128	火腿干酪卷	146
梅干菜酥饼	130	奶酪烤饭团	148
洋葱牛肉饼	132	秋葵焗蛋燕麦粥	150

下篇

不易失败  
的烘焙小食

30 款



### 新手必看 | 各种烘焙详解

- |               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 01 曲奇饼干烘焙入门知识 | 154 | 04 泡芙挞派烘焙入门知识 | 160 |
| 02 蛋糕烘焙入门知识   | 155 | 05 慕斯布丁烘焙入门知识 | 162 |
| 03 面包比萨烘焙入门知识 | 158 |               |     |

### Part 5 零基础一学就会的甜点 (20 款) 164

- |           |     |               |     |
|-----------|-----|---------------|-----|
| 香蕉蛋糕      | 165 | 蜂蜜杏仁奶酪条       | 184 |
| 棒棒糖蛋糕     | 166 | 咖啡曲奇          | 186 |
| 柠檬拔丝蛋糕    | 168 | 可可夹心拉丝曲奇      | 188 |
| 黄桃磅蛋糕     | 170 | 腰果杏仁饼干        | 190 |
| 百香果戚风蛋糕   | 172 | 豆沙一口酥         | 192 |
| 巧克力果仁纸杯蛋糕 | 174 | 吐司苹果挞         | 194 |
| 日式棉花蛋糕    | 176 | 红糖紫米小面包       | 196 |
| 蓝莓酸奶蛋糕    | 178 | 焦糖香橙面包        | 198 |
| 樱桃乳酪蛋糕    | 180 | 蜜枣果酱面包        | 200 |
| 基础奶油泡芙    | 182 | 花生酱吐司 (65℃汤种) | 202 |

### Part 6 无添加宝宝放心吃的小零食 (10 款) 204

- |      |     |          |     |
|------|-----|----------|-----|
| 盐焗腰果 | 205 | 果丹皮      | 212 |
| 果味溶豆 | 206 | 糖烤栗子     | 214 |
| 烤水果片 | 208 | 蒜香面包片    | 216 |
| 烤菠萝片 | 208 | 培根奶酪面包棒  | 218 |
| 苹果脆片 | 209 | 芝麻酱红糖小酥饼 | 220 |
| 牛奶炖蛋 | 210 | 孜然锅巴     | 222 |

## 如何选购烤箱

### 家用烤箱分类

家用烤箱分为台式烤箱和嵌入式烤箱两种。

#### 台式烤箱

台式烤箱好处在于非常灵活，可以根据需要选择不同配置的烤箱，由于品质、配置不同，价格不等。

#### 嵌入式烤箱

是台式小烤箱的升级和终极版。因为其功率较大、烘烤速度快、密封性好、隔热性好、温控准确，受到越来越多人的喜爱。

烤箱的蒸汽功能是必须的吗？

近几年，市场上出现的蒸烤二合一蒸烤箱，它也分为台式和嵌入式两种，集蒸、烤、煮于一身，不单单只有烤的功能了。

优点是可以当蒸箱用，也可以当烤箱使，节省厨房空间。缺点是贵，价格一般都在 2000 元以上。

如果你经常制作欧包，这个蒸汽功能十分必要，在烤制欧包的过程中，需要水蒸气帮助面包膨胀，使表皮酥脆。如果你经常制作烤肉、比萨和曲奇等，就不是非常必要了。

### 家用烤箱入门配置选择

家用烤箱，应该至少要有以下配置

家用烤箱分为电子烤箱和机械烤箱两种，也就是从烤箱的控温方式来分。

电子控温的烤箱相对于机械控温的烤箱，温控要准。

◎容量：30 升以上，3 层以上。

◎功能：烘烤、发酵（30~60℃可调节）、360 度旋转烤、热风、定时、内置炉灯、预热指示灯。

◎加热方式：上下发热管 + 热风循环。

◎温控方式：电子温控、上下管独立温控调节。

◎烘烤温控范围：30~250℃

### 哪些功能比较好用

◎电子温控、上下管独立温控调节：对于还没用过烤箱或者刚入门的新手来说，可能不太能感受到烤箱上下管独立温控的意义。在实现上下热管独立加热的基础上，当上下管同时加热时，可以分别设置不同的温度，比如上管温度 150℃，下管温度 180℃。

◎最好有热风循环功能：烤箱内置的风扇让烤箱里的空气流动循环，温度分布会相对均匀一些，特别是烤饼干、曲奇等酥脆口感的食物，热风功能是必不可少的。

◎烤架层数越多越好：最少 3 层烤架，如果烤架层数比较少，可能在面包、蛋糕膨胀后，上表面离发热管越来越近，容易造成面包或蛋糕表面焦糊，而内部和底部却烤不到位。

◎炉灯：可以随时观察烤箱中食物的变化。

◎预热指示灯：设定温度，预热完成后指示灯熄灭，一目了然。

◎8 条发热管（上下各 4 条）：较上下各 2 条发热管的家用烤箱，内部受热不均匀的情况得到很大的改善。

◎发酵功能：发酵温度可在 30~60℃调节。

◎旋转烤叉功能：可以烤一整只鸡，而且受热均匀。

◎不沾内胆，有接渣盘：方便清洗烤箱。

## 烘焙新手该如何选购第一个烤箱

### 烤箱究竟该买多大

烤箱容量的选择，三口之家 25~30 升是比较合适的，如果厨房较大，可考虑 30 升以上的烤箱，或者是嵌入式烤箱。容量在 25 升以下的烤箱，因烤箱空间太小，温度难控制，中心与边缘温度相差较大，很容易偏高。

推荐选择 30 升以上的烤箱

## 温控方式的选择

烤箱按照温控方式分为机械控温和电子控温两种，电子控温的精准度普遍高于机械控温。

推荐选择电子控温的烤箱

## 加热方式的选择

就烘烤的加热方式来讲，主要有两种方式：一种是发热管加热方式；另一种是加热管 + 热风循环加热方式。

烤箱的热风作用，主要是使食物在烘烤过程中着色。热量的对流可使食材受热更加均匀，不必在中途取出烤盘调整方向，进而提升成功率。

推荐选择加热管 + 热风循环加热方式的烤箱

## 烤箱温度范围选择

家用烤箱的温度范围通常在 30~250℃。主要指最高温能到多少，一般机型都能达到 230℃，这个温度对于绝大部分菜品也够用，但是欧包法棍的制作至少需要 250℃以上。有些烤箱会从 70℃开始，对日常使用没有太大影响。烤箱的低温功能通常用于发酵。如果没有这一需求，70~250℃足够日常使用。

推荐选择温度范围在 30~250℃的烤箱

## 烤箱功能的基本选择

推荐选择的基本烤箱功能（比较好用的功能）有：电子控温，上下管独立温控调节，热风循环功能，烤架层数越多越好，加热管 8 条发热管，内置炉灯，预热指示灯，发酵，旋转烤叉，不沾内胆且有接渣盘。

## 烤箱智能菜单模式

云食谱一键搞定，下载 APP，绑定烤箱后，可以按照食谱上的步骤进行操作，完成后放入烤箱。然后点一下 APP 上的“一键操作”，剩下的交给烤箱，提高成功率。

# 家用烤箱使用技巧详解

## 新烤箱的空烤

烤箱在正式使用前，除了检查配备工具、清洁烤箱等常规步骤外，还需要空烤，将烤箱门半开，上下火，温度调至烤箱最高温空烤 20 分钟，这时加热管会明暗交替，伴有烟或异味散出，均属于正常现象。空烤的目的是为了去除烤箱内的油脂和残留物。

## 使用前的预热

每次使用烤箱前要预热，因为恰到好处的温度可以使食物受热均匀，快速定型，同时缩短烘焙时间。预热方法是，如果需要 180℃ 烘烤食物，将烤箱温度调至 180℃，让烤箱空烤 10 分钟左右，当烤箱内部达到 180℃，再放入食物进行烘烤。

※ 切记预热时间不算在烘烤时间之内。

## 烤箱温度的掌握

每台烤箱的温度都不同，有的会偏高，有的会偏低，新入手的烤箱最好要准备一个烤箱专用的温度计，将烤网或烤盘放入烤箱中层，烤箱温度计固定在最中间的位置。测一个烤箱的最高温，测一个 180℃，测一个最低温，充分了解烤箱每个温度段的实际温度，从而减少失败。

## 烤箱时间的设定

按照食谱给出的时间和温度，不同品牌、型号的烤箱，烤箱的显示温度与实际温度会有所差异。使用前最好用烤箱温度计测量，以便根据食谱的烘烤温度与时间进行调整，防止食物烤糊或未熟。

## 烤箱加热不均匀怎么办

如果烤箱的内部容积比较小，食物在烤焙的时候很容易出现加热不均的现象，内壁侧上色重，外壁侧还没上色。改善加热不均，可以在烘烤过程中将烤盘取出，换个方向再放回去，或者将烤盘里的食物换个位置，在上色过快的食物表面盖一层锡纸，这种方法比较适合肉类、蔬菜、面包、饼干等。

但是，对一些特定的食谱，如蛋糕、泡芙等，不可在烘烤中途开门，打开烤箱门会导致烤箱内部的温度急剧下降，可能出现馅料未凝固、糕体中心塌陷、膨胀不彻底等问题。

※ 烤箱越大，加热不均匀的情况越轻，这也是不推荐买小烤箱的原因之一。

## 防止烤箱的内壁溅上油渍

在烤箱中高温加热的食材，如果表面有较多水分，也会造成油渍飞溅。因此，需要高温烘烤的食材，进烤箱前最好先擦干。

## 烤箱的清洗

每次用完烤箱之后，一定要及时做好清洁工作。清洁烤箱前，先拔掉插头，并等待烤箱完全冷却后再进行。

首先将小苏打和清水混合至黏稠状态，将混合物均匀抹在烤箱内部和玻璃门上，放置3~5小时。戴好橡胶手套，用柔软的湿布或海绵将小苏打混合物擦拭掉。

然后将白醋倒在喷雾瓶内，喷洒在擦拭后的表面，可以显现出小苏打残留物，再次用湿布进行擦拭，并用厨房纸巾擦干。

在清洁时，不要使用尖锐的清洁工具，以免损伤烤箱内壁。烤箱顶部可以将浸透了洗涤剂的厨房纸粘在烤箱顶部，静置一段时间后再清洁，比直接擦洗更有效。烤箱加热管也需要定期清洗，可以使用柔软的湿布将上面的油污擦洗干净。

## 清除烤箱异味

两个橙子就能解决问题：将橙子洗净，用刀切下橙皮，橙皮上要带些果肉，然后放入已经预热好的烤箱中，170℃烤5~8分钟。选择带果肉的橙皮，是因为这样烤出来的橙皮会更清香，可以有效地去除烤箱中的异味儿。

## 别急着走！还有烤箱常见问题 123

### Q<sub>1</sub> 烤箱有三层，该用哪一层呢？

一般用烤箱中层来烘烤，如果烤箱是双数层（如 4 层、6 层），则建议用中间偏下的那层来烤，让食物离上下发热管的距离基本相等，保证上下均匀受热。

### Q<sub>2</sub> 烤箱有四层，可以三层同时烤吗？

对于 30 升左右的台式烤箱来说是不行的，烤箱内部的热循环会不充分，即使开了热风循环功能也不行，很难保证每一层都能均匀地受热，还是老老实实一盘一盘烤吧。

如果用的是大烤箱或者专业烤箱，并且烤箱的热风循环功能超级棒，也可以多盘一起烤。

### Q<sub>3</sub> 烤箱烤食物总是有的颜色深、有的颜色浅，是怎么回事？

台式烤箱上色不均匀，只要不太严重不是毛病，在烘烤后期如果观察到食物上色不均匀，可以将烤盘拿出，迅速调转方向再放入。所以建议大家一开始就购买容量大点的、质量较好的烤箱，上色会均匀。

### Q<sub>4</sub> 烤箱烤食物总是上面焦了而下面才刚刚好，怎么办？

如果是烤盘、烤网上发热管太近，可以将烤盘或烤网下移一层。如果下火不够大，可以适度调高下火、缩短烘烤时间。如果下火无法单独调节的话，可以尝试同时调高上下火，食物表面上色后，可以在上面加盖锡纸。

### Q<sub>5</sub> 烤箱没有下发热管，底部是平板，但烤好的东西下面都能上色，是怎么回事？

烤箱用了下发热管隐藏的设计，本书中用的东菱 DL-K40C 岩烤烤箱，它的烤箱底部是岩烤聚热板，隐藏式加热管，平板烤立方，空间更大，比热风烤箱加热更均匀，搪瓷内胆更容易清洗。

### Q<sub>6</sub> 烤箱加热的时候，为什么加热管会时时时暗？

烤箱是靠发热管工作升温，发热管在升温时就会变成红色，达到预设温度后，发热管就会停止工作，发热管又会变暗，烤箱温度降低，发热管再次工作，再次变红，如此反复，都是正常的现象。

### Q<sub>7</sub> 烤箱在使用过程中会偶尔发出很大的响声，正常吗？

由于热胀冷缩，烤箱的外壳可能会由于膨胀而偶尔发出声音，并不是烤箱出现故障了，是正常的。

## 家用烤箱常用食材与调味品

说到烤箱料理，除了千变万化的烘焙之外，鸡鸭鱼肉、牛羊海鲜、蔬菜水果，只要合理搭配，无所不能，没有烤箱不能搞定的，特别是肉类，是烧烤主力军，也是烧烤的明星，懒人可以直接买半成品肉串来烤。其实自己腌制，风味更佳。

**羊肉：**最适合烤串的是羊腿肉，切成小块穿成串烤，羊排、羊腿可整块烤。

**猪肉：**最适合烧烤的是肋排、五花肉、里脊。

**牛肉：**可选择牛肋排骨，鲜嫩而有韧性，牛肩肉是最容易烤熟的嫩肉。牛肉不宜烤至全熟食用，会破坏肉质的鲜嫩。

**鸡、鸭肉：**任何部位都是烧烤的好材料，烤前若用柠檬水浸泡一下，既去腥，还能使肉质更鲜嫩。另外，还有半加工的鸡翅、鸡柳、鸡胗等也是烧烤的美味。

**腌制肉类：**午餐肉、香肠、腌肉、培根，烘烤后搭配早餐，别有一番风味。

**海鲜类：**鲜鱼、鱿鱼、鲜虾、海带、墨鱼仔、大闸蟹、刀鱼、鳝鱼、生蚝（牡蛎）、鲜贝等。

烤海鲜的技巧 - 最好用锡纸包起来，这样不易烤焦，也容易保留鲜美的原汁。

**蔬菜类：**茄子、玉米、空心菜、韭菜、青椒、生菜、西蓝花、金针菇、蘑菇、洋葱、土豆、红薯、大蒜、藕、芋头等。

烤蔬菜的技巧 - 用厨房纸吸干水分或晾干再烤，刷上橄榄油，一不易烤焦，二保护了蔬菜里面的水分和维生素。

**豆制品：**豆腐皮、豆腐干、豆腐、腐竹、素鸡等。

**蛋类：**鸡蛋、鹌鹑蛋等。

**水果类：**香蕉、菠萝、苹果等。

**其他：**板栗、吐司面包、小馒头、春卷、馄饨、烧卖、锅贴、油条、蒸饺、小烧饼、熟的小包子、年糕等。

食材在烤烘中，时间越长，水分和油脂的流失越大，口感越干。因此在烘烤中在食材上适量刷些植物油、烧烤酱，可保持食物湿润度，但是酱料不要一次刷得过多。

**调味品：**中式菜品的有生抽、甜面酱、蚝油、老抽、豆瓣酱、沙茶酱、叉烧酱、海鲜酱、糖、盐、米酒、姜、蒜等。西式菜品的有黄油、黑胡椒、白胡椒、迷迭香、

马苏里拉奶酪、百里香、欧芹、意大利混合香草、番茄酱、番茄沙司等。

## 烘焙基本原料

### 高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉

面粉根据其蛋白质含量的不同，分为高筋面粉、中筋面粉和低筋面粉。

#### 高筋面粉

又称强筋面粉，蛋白质含量在 12% 以上，因蛋白质含量高，所以它的筋度强。高筋面粉常用来制作面包以及部分酥皮类点心、泡芙等。

#### 中筋面粉

蛋白质含量在 8.0%~10.5%，颜色乳白，介于高、低粉之间，半松散状。一般中式餐点都会用到，比如包子、馒头、面条等。

#### 低筋面粉

蛋白质含量在 6.5%~8.5%，颜色较白，用手抓易成团，蛋白质含量低，麸质也较少，因此筋性小。适合用来做蛋糕、松糕、饼干以及挞皮等需要蓬松酥脆口感的西点。

### 奶制品

#### 奶粉

将牛奶除去水分后制成的粉末，添加在面包、饼干、蛋糕中，能起到增加风味的作用。

#### 牛奶

牛奶是烘焙中用的最多的液体原料，它常用来取代水，既具有营养价值，又可以提高蛋糕、面包的品质。

#### 酸奶

以新鲜的牛奶为原料，经过巴氏杀菌后再向牛奶中添加有益菌，经发酵后，冷却灌装的一种奶制品。

#### 动物淡奶油

也叫稀奶油，有的配方里也称为鲜奶油，油脂含量通常为 35% 左右，易于搅拌打稠，常用来做蛋糕裱花，也可用于面包和夹馅的制作，是烘焙中常用的原料之一。

※ 不推荐使用：另有一种植物奶油，它是动物淡奶油的替代品，主要是以氢化植物油来取代乳脂肪，含大量反式脂肪酸，对身体危害较大，可以被人体吸收，但无法被代谢出去。

## 奶油 奶酪

英文名为 cream cheese，是一种未成熟的全脂奶酪，色泽洁白，质地细腻，口感微酸。奶油奶酪脂肪含量在 35% 左右，主要被运用于奶酪蛋糕的制作，也可作为馅料的原料。

## 油脂

一种是动物油：黄油、猪油。

### 动物 黄油

也有的食谱称为奶油，烘焙中用到的多是无盐黄油，因为无盐黄油的味道比较新鲜，有甜味，烘焙效果较好。

### 植物 黄油

植物黄油是一种人造黄油，也称为麦琪林，可代替动物黄油使用，价格也较低，但味道不如动物黄油好，且富含反式脂肪酸。酥油、起酥油等就属于植物黄油。

### 猪油

由猪的脂肪提炼出来的一种油脂，可用于中式酥皮点心的制作。把猪板油切成块，空锅翻炒，就会熬出透明的猪油。

另一种是植物油：花生油、大豆油、玉米油、葵花子油、橄榄油、色拉油等。

### 玉米油 葵花子油、 色拉油

最常用在戚风蛋糕或海绵蛋糕中，而花生油等其他液态油脂因为本身味道比较重，所以不太适合制作蛋糕。

### 橄榄油

有些食谱会在制作面包时在面团中加入橄榄油，比较健康，但味道比较淡。

## 酵母、泡打粉、小苏打、塔塔粉

### 酵母

面包发酵常用的酵母有新鲜酵母、干酵母和速溶酵母三种。市面上最常见的是速溶干酵母（也称高活性干酵母）。做面包一般选用耐高糖高活性干酵母和普通装干酵母，在实际运用中，两者并没有什么差别。用量要根据季节相应调整，夏季温度高，发酵快，酵母的用量为面粉量的 1% 即可；冬季温度低，酵母的用量要相应加大，为面粉量的 2% 即可。

### 泡打粉

是一种复合膨松剂，又称发泡粉和发酵粉，在烘焙里主要作为蛋糕的膨松剂来使用。

### 小苏打

是一种化学膨松剂，学名叫碳酸氢钠。它在遇到水或者酸性物质时会释放出二氧化碳，从而使面团膨胀。使用小苏打的时候要注意，调制好的面糊要立即进行烘焙，否则二氧化碳气体会很快流失，膨大的效果就会减弱。

### 塔塔粉

是制作戚风蛋糕的可选原料之一，一般在打发蛋白的过程中添加。它属于化学膨松剂的一种，建议大家最好不用。可以用白醋或者柠檬汁等酸性原料代替。

## 鸡蛋

### 鸡蛋

它在烘焙中有非常重要的作用，可以提升成品的营养价值、增加香味、乳化结构、增加金黄的色泽、具有凝结作用、作为膨松剂使成品增加体积等。

## 糖

细砂糖、绵白糖、糖粉、红糖、蜂蜜、焦糖、转化糖浆和麦芽糖等。

### 细砂糖

细砂糖的主要成分是蔗糖。在烘焙中一般使用细砂糖，它的颗粒细小，更易化，而且能吸收更多的油脂。粗砂糖一般用来制作糖浆，粗颗粒的结晶反而比细的更纯，所以做出的糖浆更晶莹剔透。

### 绵白糖

是细小的蔗糖晶粒在生产过程中喷入了2.5%左右的转化糖浆，它的水分高，更绵软，适合直接食用而不适合做甜点。

### 糖粉

是砂糖磨成粉，并添加了少量淀粉防止结块。一般用于糖霜或奶油霜饰和产品含水较少的品种中。

### 红糖

在制作某些甜点时使用，并不频繁。