

超级可爱又松软美味的笨笨熊蛋糕



其实想要做一个可爱的蛋糕特别简单，因为现在可爱的模具太多了。刚开始入门烘焙的时候，特别羡慕人家做出来的各种可爱造型的蛋糕，觉得特别神奇。后来发现只要买好看的模具就可以了，哈哈。不过就算同一个配方同一个模具，每个人做出来的可能还略有不同，比如口感的松软程度、蛋糕的膨胀程度、脱模的美观程度，总之一句话，烘焙也是个靠时间积累的爱好的。

如果不会奶油抹面或者装饰，自己想做生日蛋糕的时候，大多会选择慕斯。不过还是有很多人喜欢吃戚风蛋糕的松软口感。现在的小朋友，都喜欢吃巧克力口味的蛋糕。所以做个可爱的笨笨熊戚风蛋糕，再配上简单的奶油装饰，我觉得也很吸引人眼球呢！

食材：(可做两个)

大豆油 33克
炭烧味酸奶 100克
细砂糖 42克
低筋面粉 100克
可可粉 10克

做法：

- 1、大豆油、炭烧酸奶和12克细砂糖放入盆中，搅拌均匀；
- 2、混合筛入低粉和可可粉，搅拌到无干粉；
- 3、加入三个蛋黄，搅拌到光滑无颗粒；
- 4、三个蛋白和30克细砂糖放入无油无水的盆中；
- 5、打发到提起打蛋器的头能拉起小尖角；
- 6、舀入一大勺蛋白到蛋黄糊中拌匀；
- 7、再倒入剩余蛋白中翻拌均匀；

8、倒入模具八分满；

9、送入提前预热好150度的烤箱，大约烤30分钟左右，取出后震模具倒扣在晾网上，巧克力笨笨熊蛋糕就完成了；

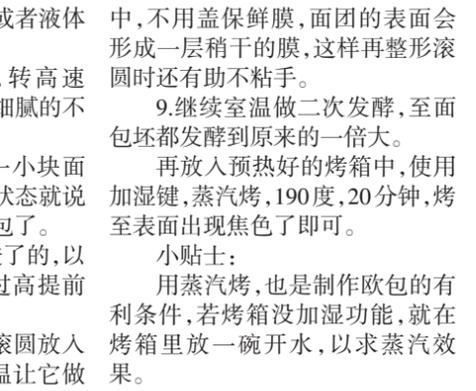
10、如果需要装饰，50克淡奶油加4克细砂糖打发，装入裱花袋挤在合适的位置，用小抹刀抹平整；

11、再融化一点黑巧克力，画出笨笨熊的眼睛眉毛鼻子等部分，就完成了。

小贴士：

- 1、稠一点的酸奶也可以代替淡奶油装饰蛋糕表面；
- 2、省略可可粉可以加入等量低筋面粉；
- 3、配方分量可以做两个笨笨熊蛋糕，也可以把剩余的烤纸杯蛋糕；
- 4、配方中酸奶的口味可以换成自己喜欢的，要液体酸奶，不要固体酸奶。

无油无水，粗纤低糖的软欧早餐包，松软又劲道，越夏天越易做



松软又劲道，热量低还不腻的软欧面包，一直是备受追捧的早餐首选。

它比甜面包更注重配方中的低油低糖，突出食材的香浓原味，讲究个天然健康。

天热做个南瓜的软欧面包，全程没加一滴水，液体量都用南瓜泥，天然的金黄色颜色好看又富含粗纤维。

黄油也一点没放，加了点软质奶酪，纯牛奶的发酵品，还有脱脂

奶粉。既能增加面包的风味与营养，还有助面团的出膜、发酵和柔软口感。据说软欧面包是被改良了的一种，液体量大，外观粗犷内心柔软。做起来也没啥技术含量，不像法棍似的硬欧，对原料、温度、手法等的要求那么高。

软欧是越夏天越易做，温度高，自然发酵又快又好，直接法即可顺利完成。

【南瓜软欧面包】

材料：熟南瓜泥240克，奶油奶

酪25克，酵母粉3克，白糖15克，高筋面粉300克，盐3克，脱脂奶粉20克。

做法：1.将南瓜泥放入和面桶里，边上加入酵母粉和白砂糖，用筷子搅拌均匀。

让酵母融化至看不到颗粒了，然后再加入软化了奶油奶酪，与南瓜泥一起拌匀。

2.放入高筋面粉、奶粉和盐，先用厨师机的低速档搅拌成絮状。

快成团时要停机检查下干湿

度，依情况添加面粉或者液体调节。

3.揉成面团后，转高速档，继续揉面至光滑细腻的不粘桶壁了。

就停机拉扯出一小块面团，若能出现薄膜的状态就说明揉好了，可以做面包了。

南瓜泥要用凉透了的，以防夏天揉面时温度过高提前发酵。

4.将面团取出，滚圆放入碗中，盖保鲜膜，室温让它做第一次发酵。

5.夏天温度高，室温很快就能发至原来的两倍大，又快又好，所以要随时观察面团的状态。

6.发酵完成的面团取出，按压摊开，排去大气泡，然后再滚圆醒面5分钟。

7.将大面团分成等量的九个小面剂子，放在手心里，打圈的方式按压着分别滚圆，再醒面五分钟。

8.然后将每一个面剂子再次滚圆整好形，逐个排在烤盘里。面团液体量大，醒面的过程

中，不用盖保鲜膜，面团的表面会形成一层稍干的膜，这样再整形滚圆时还有助不粘手。

9.继续室温做二次发酵，至面包坯都发酵到原来的一倍大。

再放入预热好的烤箱中，使用加湿键，蒸汽烤，190度，20分钟，烤至表面出现焦色了即可。

小贴士：

用蒸汽烤，也是制作欧包的有利条件，若烤箱没加湿功能，就在烤箱里放一碗开水，以求蒸汽效果。

这款面包南瓜泥放的多，液体量大，符合了欧包的特性，无油也柔软。所以无需太过整形，尽量保持面包胚内的气孔，成品柔软但嚼劲足，吃起来有撕扯感。

整形时若觉得粘手就放点干面粉，或者手上抹点油也行。

面包烤好后，晾凉至手温，就赶紧收到保鲜袋里保存，及时锁水阻止风干，这样才会保持柔软状态。

用来做个早餐汉堡，柔软好吃还是富含粗纤维的优质碳水。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各类寿司拼盘
海鲜乌冬面
日式鸡套餐
鳗鱼饭套餐
牛肉刀削麵
生鱼片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(热)飲

地址：15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻寿司

Inari Sushi

电话：301-315-8818

每晚6:30後 特價

营业时间：9:30am - 8:30 pm

请扫码入稻寿司群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

5902 RICHMOND HWY
ALEXANDRIA, VA 22303
703-329-1555

Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧
精美甜点

周一至周五 11 AM - 9 PM
周五 11 AM - 10 PM
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

COUPON
15% off

65岁老人额外10% off

新店隆重开业

1730 Carl D Silver Pkwy
Fredericksburg, VA 22401

8365 SUDLEY ROAD
MANASSAS, VA 20109
703-369-6791