

金子恩 / 著
陳品芳 / 譯

餅乾酥脆  蛋糕柔軟

32道成功率100%的
超好吃氣炸鍋點心

氣炸鍋 烘焙

掌握氣炸溫度與翻面時機，烘焙新手也能做出

司康、磅蛋糕、巧克力餅乾
等人氣點心！

에어프라이어
홈베이킹

餅乾酥脆  蛋糕柔軟

32道成功率100%的
超好吃氣炸鍋點心

氣炸鍋 烘焙

掌握氣炸溫度與翻面時機，烘焙新手也能做出

司康、磅蛋糕、巧克力餅乾
等人氣點心！

에어프라이어
홈베이킹

金子恩／著
陳品芳／譯

用簡單的氣炸鍋， 烘焙出無數美味驚喜

一直到去年，我都還是個平凡的上班族。

自有興趣接觸烘焙，後來不知不覺深陷烘焙魅力，那時我經常透過 YouTube 介紹美味的烘焙食譜，沒想到最後，我竟成食譜策畫師，而這些在我生活中發明的食譜，未來某一天竟出版成冊，對我來說，當時在腦中的點子要印出變成實際的書，實在有些壓力。

當時，關注我許久的出版社建議，或許可以出版一本氣炸鍋烘焙食譜。原本我覺得實力不夠想拒絕，卻剛好搭上這波氣炸鍋風潮，加上本身使用氣炸鍋已經一段時間，早開始關注這個領域，研究使用氣炸鍋烘焙的人喜歡怎樣的食譜。

許多人生活忙碌，不是每個人都跟我一樣每天有空烘焙，若只為了幾次烘焙，就購買昂貴的烤箱，對一般人而言似乎不太經濟實惠。如果能用家中的氣炸鍋簡單做，情況就不一樣。

這裡我將介紹一些個人認為簡單輕鬆，又超好吃的氣炸鍋烘焙食譜。當你實際使用氣炸鍋開始烘焙，你會發現氣炸

鍋只是容量稍微小一點，烤出來的東西真的不輸烤箱，也許你以為只能烤個餅乾之類的，但結果將超乎你預期，能做出種類多變的點心呢！

我覺得氣炸鍋真的可以說是革命性的產品，台幣價格 3000 多元的普通氣炸鍋，就能做出了不起的美味甜點。

這本書收錄了 32 種可以用氣炸鍋做出來的點心。

放進氣炸鍋烘烤之前的程序，跟一般烘焙都一樣，就算使用烤箱的你，也可以參考這份食譜喔！

本書的食譜非常適合剛接觸烘焙的新手，你能輕鬆完成書中所有的簡單點心。希望這本書可以在各位的書架上放久一點，也希望各位可以經常拿起來翻閱。

感謝我的家人，如果沒有一直支持我的家人和先生，我應該無法鼓起勇氣跨出這一步，感謝出版社與朴美貞組長。

金子恩 敬上

Part 1.

午後甜點時光
餅乾

作者序	2	三種布列塔尼酥餅	30
認識氣炸鍋烘焙	6	- 香草布列塔尼	31
如何選擇氣炸鍋	7	- 伯爵布列塔尼	36
適合用氣炸鍋製作的點心有哪些？	8	- 咖啡核桃布列塔尼	40
氣炸鍋與烤箱烘焙有何不同？	9	三種維也納酥餅	44
你應該要知道的氣炸鍋烘焙訣竅	10	- 香草維也納酥餅	45
氣炸鍋烘焙食材怎麼選	12	- 抹茶維也納酥餅	48
氣炸鍋烘焙工具怎麼挑	22	- 巧克力維也納酥餅	51
		三種小雪球餅乾	54
		- 黃豆粉小雪球餅乾	55
		- 草莓小雪球餅乾	58
		- 優格小雪球餅乾	61
		M&M巧克力餅乾	65
		花生醬餅乾	71
		帕瑪森杏仁義式脆餅	75
		巧克力榛果義式脆餅	79
		全麥葡萄乾義式脆餅	83
		櫻花草莓蛋白霜脆餅	87

Part 2.

飽足好時光

司康、馬芬、磅蛋糕

原味司康	93
全麥核桃司康	97
玉米起司司康	101
抹茶黃豆粉奶酥司康	107
巧克力三重奏司康	113
雙重巧克力馬芬	119
鮮奶油馬芬	123
紅蘿蔔奶油起司馬芬	127
香蕉可可奶酥磅蛋糕	131
伯爵磅蛋糕	135
艾草磅蛋糕	141

Part 3.

家庭派對好時光

甜點

【Lotus】蓮花脆餅布朗尼	
起司蛋糕	147
檸檬條	153
核桃派	157
法式鹹派	163
日式煉乳瑪德蓮	169
帕芙洛娃	173

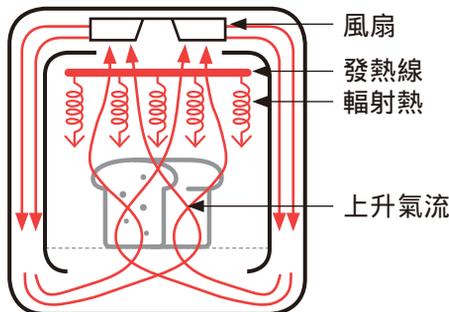




認識 氣炸鍋烘焙

氣炸鍋是一種不使用油烹調，單純透過熱空氣循環，就能讓食物產生油炸般酥脆口感的料理工具。氣炸鍋上部安裝有小風扇以及發熱線，主要原理是旋轉風扇將外面的空氣抽進來，空氣經過發熱線時被加熱，風扇帶動的熱風就可以讓機器內的空氣快速循環，藉著熱能對流來料理食物。

熱風可以使水分蒸發，食物外皮變得酥脆，並去除油脂，讓食物內層變得濕潤。空氣是在狹小的密閉空間中快速循環，氣炸鍋的優點，便是料理速度比烤箱快很多，電力的消耗也比較少，預熱時間只要 5 - 10 分鐘，料理時間也比烤箱節省很多。





如何 選擇氣炸鍋

使用氣炸鍋烘焙，必須平鋪食材在烤盤上，如果氣炸鍋容量太小，一次就無法烤太多，也會花更多時間烤。因此，我建議選擇容量較大的產品。本書介紹的食譜，使用的是 4.5 公升山本氣炸鍋（內鍋底部直徑 21 公分，約新台幣 800 1000 元不等），以及 7 公升的 Queen Made 氣炸鍋（約新台幣 2500 3000 元不等）。

烘烤的時間和溫度沒有太大的差別。容量較大的產品熱度比較強，若設定一樣的時間，烤出來的成品顏色會比較深。提醒您，本書標示的溫度和時間以 Queen Made 氣炸鍋為主，其容量跟烘焙使用的迷你烤箱容量差不多，讀者可視自家氣炸鍋品牌及容量調整。





適合用氣炸鍋 製作的點心有哪些？

非常適合使用氣炸鍋的點心

烤到外皮酥脆的司康、義式脆餅、蛋白霜脆餅、布列塔尼酥餅，做出來的美味程度不輸烤箱。

適合使用氣炸鍋，但沒有烤箱好吃的點心

馬芬、磅蛋糕、海綿蛋糕等用氣炸鍋烤出來的外皮，比烤箱烤出的更硬，顏色也比較深。使用氣炸鍋烤的馬卡龍，內層的口感也比用烤箱烤的硬很多。

不太適合使用氣炸鍋的點心

例如，需隔水加熱的布丁、陶罐派、舒芙蕾起司蛋糕，得把熱水跟模具放進氣炸鍋才能烤，很危險，所以不適合；烘焙蛋糕卷、瑪德蓮、長崎蛋糕的使用模具比氣炸鍋內鍋大很多，也不太適合以氣炸鍋烤，除非製作模具換成能置入鍋內的小模具，才可以使氣炸鍋烘焙。