

戚风蛋糕



[戚风蛋糕_下载链接1](#)

著者:[日] 中岛志保 著，爱整蛋糕滴欢 译

[戚风蛋糕_下载链接1](#)

标签

评论

京东活动囤的，很给力，期待下次活动！满200-100再叠加卷不要太合适

不太实用，里面很多配料是日本才有的，估计也吃不惯，冲着健康配方来的，买来觉的
不太值得买纸质的

正在看，尝试着做下还不错吧

好好好好好好好好好好好好

书很实用，方子不错?

此用户未填写评价内容

书很好，包装也好，内容非常丰富！而且不用奶不用奶油，都是用豆浆代替的，非常健
康，低糖低脂，而且非常美味。

很好很好很好很好很好很好

品质一如既往，支持品牌！

宝宝健健康康快快乐乐平平安安的长大成人

朋友推荐买的，还可以，过几天试试。

不错不错，很好很好，不错不错，很好很好。

要多试，做不出它的效果

做了几次的戚风蛋糕一直做不好，所以打算买本书学习学习，希望能够有所提高。

还是不错的书，老婆说有帮助

不是很理想，买就买了，不想退了，

很好，正版，每次买书都在京东。

书有点薄 回家做做看

赞，我的戚风已经出师了。

好，，，，，，，

京东就是又快又好

我很想亲手为儿子做一次蛋糕，内容很不错，

很好，包装完整，是正版。

比超市便宜值得购买

不错，不过还没实验

不错，不过还没看

送货速度快 服务态度好 确实正版

还不错，喜欢。空了学习下?。

书内容太一般了！

并没什么用感觉

请解易学，不错。

看不懂555555

小嶋老师棒棒哒

还在学习当中

系统默认评价

好东西个屁丫子，骗人的吧

挺好挺全面

值得购买

学习学习

还没看

很好

不好看不好看不好看不好看

好

^ ^^ ^^ ^^ ^^ ^
_ _ _ _ _ _

一般般没那么好

还可以，不管是内容还是纸张都是上乘，等买个做的模具回来，我也可以试试了，做法都比较简单，追求健康

想买很久了，总是碰到缺货。比起无添加烘焙，里面有更多的配方。喜欢

京东超级快啊~真心很不错的

还可以吧！！

还行

刚拿到，学习一下！

非常好的一本书！

不错还可以，做了几次。

学习！学习！~~~~~

很不错的书，可以边看边学做蛋糕，值得购买

真的便宜，真的实惠，真的不错～

讲解的很详细，图文并茂，戚风款式很多，适合新手

买了好多本关于烤箱，面包机，面食方面的书，希望以后可以给宝宝和老公做出美味的东东！

质量很好，下次还会来。

讲解的很详细，图文并茂，戚风款式很多，适合新手，如果有一定制作戚风蛋糕基础的买来参考换换口味也不错。

买了好几本类似的书籍，准备学习一下，不过看起来不容易。

一直在京东买书，非常满意。

很漂亮 喜欢 师傅送货也很及时 态度和蔼 加油

全是彩图，质量不错，内容步骤详尽

打开看过了，很需要好好研究研究。

京东老客户，已是钻石会员N久，以前从来不去评价不知道浪费了多少京东豆，自从知道京豆可以抵现的时候，才知道京豆的重要性，从此我就把这段话复制了，走到哪，复制到哪，即能赚积分，还非常省事，这段话代表对商品还是满意的！

很好很好

配方不错，不用仔细称量鸡蛋，照着做了一个还算成功。

还成

内容很详细！质感也很好！

超级实用的好书，里面的配方即简单又健康，再买一本送人用。

长期使用京东，已成为习惯和购物的首选，满意！

挺好的，以前从不评价不知道浪费了多少积分，多少京东豆，现在把这段话复制下来，买什么都用它评价

还没有时间做蛋糕，暂放在书架上。

不错！

不错。。。

送货快，包装完整。

细心研究中

很喜欢

我的小时候。我们就是说好好

本想是买蛋糕 买来做蛋糕的书 想想是我自己没有看仔细造成的不该怪他人
今后也可以学着做 不错的今后

虽然只是简单翻阅，还没有实践，但已经觉得丰富，可操作性强

非常非常好非常非常好好好好

中岛的戚风方子都可以用同等数量的蛋白蛋黄，不会头疼如何处理多出来的蛋黄蛋白。
这点非常好。很实用

配方很好~~~~~

不错，还要继续买，就是没活动了

很好，图片精美，介绍详细

纸质不错哦，很细致，喜欢，适合初学者

行 挺好的 不错不错不错 不想哈哈哈哈哈

戚风蛋糕轻盈蓬松，像云朵一样柔软。中岛老师为大家示范了采用胆固醇含量为“0”的菜籽油、新鲜的鸡蛋、全麦面粉、粗制糖等，搭配各种天然食材做的健康戚风，每一款都是独创。她从不刻意追求完美的外观和浓郁的香甜味道，而是注重选用新鲜原料，通过平衡的配比，呈现食材的天然风味。这里既有豆浆戚风、柠檬戚风、巧克力戚风、香蕉戚风等经典风味，也有葡萄柚戚风、山樱红豆戚风、蜂蜜生姜戚风等让人意想不到的新鲜口味。戚风蛋糕做法简单，原料易得，就像一日三餐中的主食，适合所有喜欢甜点的人。一起来享受戚风的自然甜香吧。

[日]中岛志保，1972年生于新潟县、曾在唱片公司、出版社、越南料理店、天然食品料理店工作。2006年开设了自己的点心工房——foodmood（美食心情），活跃在各种甜点研究活动中。她做的甜点以零胆固醇的菜籽油、新鲜鸡蛋、粗制糖、干果、坚果等有益健康的食材为原料，不含黄油和鲜奶油，别具特色。著有《中岛老师的无添加烘焙书》和“中岛老师的烘焙教室”系列等。

还没有细看，戚风做的时好时坏，实在该好好学习一下。

一直想买了 戚风蛋糕不同风味 毕竟是日本的有的材料咱们没有 不如君之的食材广泛

很好 以后还会光顾的!

彩图的介绍不错，试着坐坐看

各种蛋糕，不单单是戚风，做法基本都是一样的，精华在于配料，里面有超多口味，还是很不错的

学习中。 。 。 。 。 。 。 。 。

非常满意的一次购物，值得推荐

以前买过，被人借走不还了，重新买一本看看

没问题没问题没问题没问题没问题没问题

看了书之后，自己觉得有信心做好蛋糕了

特别爱的一本，按照方子基本一周做三个戚风，孩子特别爱吃。

很好。 ○

很好 纸质也不错

非常棒的书，配方更好，快递非常给力。

自从老婆买了之后，我就吃上了好吃的蛋糕

烘焙新书手必备的书籍，看着书边学边做，事半功倍！

是正品，价格实惠又好

挺好的 很不错

[illegible]

挺好的很方便挺好的很方便

非常直观实用，我的戚风蛋糕启蒙书

还可以吧，凑合学着。。

材料不好搞。不是很实用。

到货快，正品

挺不错的一本书，买来学习的。

很多种戚风做法 做法不是很复杂 不错。

签： 年度重磅装帧优秀甜蜜烘焙

不错的书～虽然网上也有电子版，但纸书看起来就是不一样～

老婆买的，还行吧据说。

很详细的步骤，朋友强烈推荐的

超级好的一本书。永远珍藏版。强力推荐

非常的好，还没用呢。

不错，包装很好，没有旧的，希望多搞活动

还不错啊！ 京东送货也很快！

非常非常好！ 最喜欢在京东买书！

是本书，怎么会是书？ 靠

买了也没什么用 有些模具自营里都没货，第三方的东西真心不敢买

看了一下，包装不错，装帧印刷都很好

想做好戚风蛋糕新手必备的书

长草很久的一本书，慢慢学起来

非常漂亮的一本小书，就是有点小贵了

不错。平时都是看百度！

棒棒哒，京东还是么么哒

倡导健康无添加很好，只是不适合新手

试了书中的柠檬戚风，我感觉在我家还是原味的比较受欢迎~~~买了随便翻翻吧~~~~

书挺好的，特别喜欢，做法也简单，方便，超赞的。。。。。

中岛老师的戚风很赞啊～！

人、事、景、物的外部形态和内在特征真实地表现出来，有血有肉，有声有色，使人产生一种活灵活现的真实感。艺术形象又是艺术家认识体验生活的结果，是艺术家审美意识的结晶，因此艺术形象又具有艺术家审视、体验生活时把握到的鲜活性和具体性，通过人的视觉、听觉等感官能够感受、把握到艺术形象的色彩、线条、声音、动作，给人以闻其声，见其人，临其境的审美感受。

艺术形象贯穿于艺术活动的全过程。艺术家在创造的过程中始终离不开具体的形象。正如郑板桥画竹子，他观察、体验竹子的形象始于“园中之竹”、“眼中之竹”，艺术构思孕育了“胸中之竹”，而磨砚展纸倏作变相最后完成了“手中之竹”，可见竹子的形象自始至终伴随了画竹的全过程。艺术家不仅在创作过程中从不脱离生动具体的形象，其创造的成果艺术品，更须展现具体可感的艺术形象，并以其强烈的艺术感染力去打动每一个欣赏者。因此，艺术欣赏的过程也要通过对艺术形象的感情来引发对作品中情境、意境的体味。这足以说明形象贯穿了艺术活动的每个环节，形象性成为艺术区别于其它社会意识形态的最基本的特征，也是艺术反映社会生活的特殊形式，是创作主体对于客体对象瞬间领悟式的审美创造。它是感性的不是推理的，是体验的，而不是分析的。

同时，艺术形象的创造又不能离开理性，艺术中的形象是有意义的形象，是渗透了艺术家深刻理性思考的形象。它不是客观生活图景随意照搬，而是艺术家经过选择、加工并融入艺术家对人生理解，对社会事物的态度和理性认识的外化和彰显。鲁迅先生就曾说过:画家所画的，雕塑家所雕塑的“表面上是一张画、一个雕像”，其实是他的思想和人格的表现。另外，艺术家从事创作活动中的理性思维，在把握时代氛围，遴选素材和题材，构思主题和情节，选择表现形式等方面均具有举足轻重的作用。艺术活动是形象把握与理性把握的有机统一。好书。

感觉这书不太适合初学者

买了过后才知道不真这书，郁闷。

知识是力量的源泉，很好的书。

非常好，送货服务一如既往的好。

还没有时间来得及看呢

好。。。。。。。。。。。

给老公买的。版面很不错。老公很是满意.

中岛老师的书还不错。但是问题是不加黄油奶油什么的，甜点的口感真的没那么好吃

收到了，还没安上面的做，有时间的吧

1 奶奶的草莓戚风 Part 原味长崎蛋糕 弹的豆浆戚风 p南瓜核桃戚风 萨瓦兰戚风
浆果t麦芬 翻译 奶茶戚风 梅酒戚风 杏果x酱蛋糕卷 橘子长崎C蛋A糕
入口即化的柠檬戚风 南瓜核桃戚风 戚风布丁 豆沙馅蛋糕卷： 普K通大众 Part
奶奶的草莓戚O风 3 抹茶舒芙蕾蛋糕 沉甸甸的香蕉T戚风 樱花红豆戚风 3V
原味长崎蛋糕 1 蜂蜜生姜戚风 烤红薯戚风 倍浓巧克力蛋糕卷 咖啡长崎f蛋糕 e入

喜欢在京东买书 方便 速度快 赞

第一章 清晨，宁静的海面，粼粼微波中，闪耀着初升太阳的金色光芒。
离海岸一英里的地方，一艘渔船在下饵捕鱼，海鸥们有早饭了，这个消息在长空旋即传开。刹那间，成千上万只海鸥飞来，东躲西闪争抢一点早饭。又一个忙碌的日子开始了。只有海鸥乔纳森·利文斯顿远离群鸥、海岸和渔船，在远处独自练习飞翔。
飞到一百英尺的高空时，他垂低蹠足，仰起尖喙，努力把双翅弯成一条曲线。他开始放慢速度，直到风在耳边低语，直到海洋在身下恢复了平静。他眯起双眼，集中精力，屏住呼吸，努力使身体再弯一些……再……弯……一……英寸……突然间，羽毛蓬散开来，他失速了，向下坠去。
你知道，海鸥从不畏缩，从不失速。生为海鸥，在半空中失速简直丢脸、可耻。但，海鸥乔纳森·利文斯顿并不感到羞愧。他重新伸展双翅，再颤抖着弯成曲线——放慢速度，再放慢，又失速坠落……他是那样非同一般。
大多数海鸥不愿自找麻烦去学更多的飞翔技巧，只满足于简单地飞到岸边觅取食物，然后再飞去。他们并不在乎飞翔，在乎的只是吃。然而，对于这只海鸥，飞翔远比吃重要。
他发现，这种想法使他不受欢迎。甚至连父母也不理解他为什么整日独处，成百上千次地苦练低空滑翔。
有些事他也不明白，比如，要是在离水面不到半翼幅的高度飞行，他就能在空中停留更久一点，也不太费力。他滑翔结束时，不是像普通海鸥一样双脚朝下踩入海中，溅得水花四起，而是双脚紧贴身体，以流线型触及海面，只留下一道又平又长的水痕。当他收着双脚滑到海滩上，然后步测自己在沙中滑行的距离时，目睹这一切的父母真是忧虑万分。
“为什么？乔，为什么？”母亲问道，“难道像大家一样就那么难吗？为什么你不能放

下低飞的事让鹈鹕和信天翁去做呢？为什么不吃点东西？儿子，你已经瘤得皮包骨头了！

“妈妈，我不管什么皮或骨头。我只想知道我在天上能干什么，干不成什么，只想知道这些。”

“你看，乔纳森，”父亲不无慈爱地说，“冬天快来了，船也少了，水面的鱼要深游了。要是你非学不可，就学学怎么抢食吧。飞行当然是好事，可是，滑翔不能当饭吃呀。别忘了，会飞不过是为了吃。”

乔纳森顺从地点点头。接下来的几天，他努力像别的海鸥一样做。他真的努力了，在码头和渔船周围与群鸥一起尖叫、盘旋，争抢小鱼小虾或面包渣。可是，他做不下去。太没意思了！他一边想着，一边故意把一只辛苦得来的凤尾鱼抛给在后面追逐的饥饿的老海鸥。我本可以利用这些时间学习飞翔。要学的东西还有那么宏！

中岛的无添加书，都很棒，之前的送妹妹了，又买一本

之前买过一套4本的，用了三本，就这本没看，这次需要买来才发现竟然是重复的

还没做过，看着挺好的。

照做必定成功，很好的蛋糕书

很不错的商品

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多

读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]"

这本书一般般，戚风蛋糕的配方没有杯子的。

值得拥有的书籍，不错啊。

边看边学边做，做出的效果不错！

买了这本书想起来要用烤箱，烤箱也是京东买的，一次都还没用过，被京东送空调的踩变了型了，然后打电话都没有人理会，也没人负责，真是不像话。

质量很好，喜欢！！！！

讲得还算比较详细的，适合初学者

进阶新手可用，纯新手还是会失败的说，而且同样好的食材太难找，天使模和普通模的

看书做出来的蛋糕很不错呢！

不错。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

内容细致，图片精美，看着很舒服

朋友推荐，简单翻看了一下，还不错

很好的书籍，很好的书籍。

不错，没什么问题，还行！

非常好的一本书，操作简单，成功率高

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师

”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

老婆非常喜欢这个物件。

绝对的0失败 超级好的一本书

"[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。读书的过程是艰难的，也是快乐的。渐渐的，在读书中我有了“熟读唐诗三百首，不会吟诗也会吟”的才气，感受到了“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还”的豪气，体会到了“天生我材必有用，千金散尽还复来”的傲气……

在读书的过程中，我的作文水平也得到了提高，以前，我写作文时，总是不知道该用哪些词。所以老去问妈妈，妈妈就说：“孩子，你应该多看些书，哪一个作家像冰心，老舍都不是破了万卷书，才下笔如有神的呢？”从此，我就天天看书，记录书中的好词，好句，体会作者的思想感情。果然，一段时间过后，我的作文水平就有一点点提高。

[QY]，一本书多读几次，[SZ]。

多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。[NJRJJ]"

好实用，跟着上面的方子做很成功

如题，方子太少了书太薄了

不错。。。。。。。。

不含黄油和奶油、低热量、尽情吃

纽约的味道纽约的味道

不错 很称心 很满意

一般般吧，价值并不太大

健康烘焙书

每个步骤都有图片，原料也很简单，按照步骤做，蛋糕发的很好，就是口感没有外面卖的好吃，

书不错得很，有图有讲解，详尽实用

速度很快。。。。总算买齐一套了

全彩页，看着很漂亮，感觉做起来应该不难，但是要动手就得好好研究了。这几年巴黎吹起了马卡龙旋风！造访巴黎的时候，经常在街上看到创新口味、时髦造型的各式马卡龙，华丽地装饰在甜点店的玻璃橱窗内。

马卡龙虽然也属于烘焙点心，却拥有各种缤纷的色彩，以及变化万千的风味组合，这是马卡龙之所以历久不衰的原因，也是它广受欢迎的秘密之一。只要体验一次烘焙马卡龙的过程，就会忍不住想再做出更多中马卡龙，实在乐趣无穷。

不错，学习

值得慢慢看!好好学习!

[戚风蛋糕_下载链接1](#)

书评

[戚风蛋糕_下载链接1](#)