

不甜的甜品 会更甜吗？

减糖不减爱，为长辈做少糖烘焙



1 初识烘焙： 终于不被戚风蛋糕“气疯”

每一次经过面包店，店里飘出的黄油香都会撞入鼻腔，都说甜品能带来快乐，抚平浮躁。我想，能不能让不能吃甜食的爷爷也尝尝甜品呢？于是，抱着试试看的心态，我买了一些烘焙的工具，准备从戚风蛋糕起步。

网上都说戚风蛋糕是“气疯蛋糕”，因此我从称重开始就精准把控着量，搅拌面糊时更是一刻都不敢慢下来，生怕蛋白会消泡。但戚风蛋糕的威力正如网上说的那样，从烤箱里拿出来的戚风蛋糕不是塌陷就是中心没熟。我会对照着视频教程、文字教程，认真分析原因。反复调整配方、烤箱温度、打发速度后，终于烤出了蓬松柔软的完美口感。烘焙的每一步都藏着对耐心的考验，蛋糕糊在烤箱里的状态也要时刻关注。经过一次次的尝试，终于不再被戚风蛋糕“气疯”，也开始学着将蛋糕还切片做成水果蛋糕。

2 少糖初心： 和爷爷也能共享的甜蜜

在烘焙的过程中，我发现每一个配方的含糖量都非常高，但随着老人的年岁渐长，身体对糖分的代谢功能会减弱。如此香甜松软的甜品蛋糕，却成了他们不敢触碰的“甜蜜负担”。但我始终认为，甜品是最适合分享的食物，它也不该有年龄限制。

于是我开始少糖烘焙的探索，我会按着配方的用量，大胆减少1/2甚至只使用20克-30克的糖；我也会加入一些可可粉，用可可粉的苦来中和糖的甜。在降低健康负担的同时，可以保留蛋糕的本真味道。这样做出来的蛋糕还松软易咀嚼，正好契合老人的饮食需求。不仅对蛋糕糊“减糖”，我也会对奶油“减糖”，或者做成海盐奥利奥味的咸口奶油。

自己做的蛋糕没有蛋糕房那么精致，但是爷爷可以完整地吃完一小块蛋糕，这也让我更加坚定了这份烘焙的初心。我想说，“少糖”不等于“寡味”。

作为澳门理工大学教育硕士研究生，在繁重的学业之余，我偏爱在静谧时光里安放身心，烘焙是我的心头好。闲暇时我喜欢在厨房琢磨烘焙，烤一盘饼干或者做一款蛋糕，这个从无到有的创造过程对我来说格外治愈。

烘焙的意义，不只是舌尖的香甜，更在于一份心意的传递。齁甜不再是甜品唯一的标准，当家中长辈因身体原因不得不远离高糖的甜品时，一场以“减糖不减味”为核心的烘焙尝试正在上演。

蓬松的戚风蛋糕、酥脆的玛格丽特饼干、咸香的肉松卷，既保留了甜品的治愈感，也卸下了健康的负担。当爱与美味兼得时，不甜的甜品也能给家中长辈带来甜蜜，这也让爱有了更温暖的表达。



第一次为爷爷做的没有奶油的蛋糕。

3 烘焙之韵： 用爱与温暖包裹的甜品

现在“烘焙”这个词对我来说，已经超越了“技能”本身，成了一种温暖的生活态度。每当我把亲手做的饼干、蛋糕递到爷爷奶奶手中时，看着他们慢慢品尝、细细回味。有时候即使味道一般，他们仍然会毫不吝啬地夸赞它有多美味。

我也开始包下了家人的生日蛋糕，买一些蛋糕配饰，装饰着蛋糕。每一次制作，都是用心的表达，在面粉与鸡蛋的交织中，我总能感受到生活的细腻与温柔。

于是，我开始用手机记录整个烘焙的过程，用一些愉快的配音和有趣的音效，将这份“甜”分享给大家，发到网上后，流量不俗。

这一份份定制的“健康甜”，让爱成了能够触碰的实物。它不是被轰轰烈烈表达出来的，而是被揉进面团里的，让长辈们在无负担的甜蜜中，感受到被我珍视的温暖。

这份专属的甜品，让爱与温暖同行，让我们的岁月，愈发温润绵长。

冯怡婷

[少糖烘焙小贴士]

- 巧用代糖：用木糖醇之类的代糖来替代白砂糖，满足味蕾，减轻负担；
- 果薯增甜：蛋糕糊中可以加入一些自带甜味的食材，如南瓜、红薯、香蕉等；
- 蛋白是关键：做戚风蛋糕在蛋白打发的过程中一定要耐心，要将蛋白打发到位，这是非常关键的一步。



第一次做的生日蛋糕是献给爸爸的。



奶奶的生日蛋糕，也是我第一次尝试做瑞士卷蛋糕。