

电饭锅是老百姓家里必备的一种厨具，以前经常听朋友说谁谁谁出国去玩，回来的时候背了一个电饭锅，当时还觉得很奇怪，为什么要从国外背啊，我们国产的电饭锅也不差啊！而且又便宜又好用，经济实惠物美价廉，还功能多样。反正我是爱用我家的国产电饭煲，不是显摆我有多爱国，是真的很好用。不仅可以焖米饭、煮粥、煲汤、蒸菜蒸馒头，还能根据米种选择不同的制作程序，而且还能做蛋糕。前几天一位朋友跟我说，想学做蛋糕，又怕买了烤箱回来做不了几次就闲置了，我说这好办啊，家里有电饭锅，就能做蛋糕了，可以先练练，等练熟了觉得会经常用了再考虑买烤箱的事儿。

为了让朋友学会做蛋糕，我又做了一个戚风蛋糕，手把手教她怎么做操作。这次我还加了百香果，时下最流行的一种水果，被称为“果汁之王”，香味多样，降脂降压，滋阴补肾。喝起来酸酸甜甜，味道很好，我经常拿它泡水喝。之前用百香果做过一次酸奶版的，酸度有点大，这次换了牛奶，甜酸度对我来说都刚刚好，如果你也喜欢，可以在家试一试哦。用烤箱用电饭煲都可以的。具体过程请往下看。

【百香果戚风蛋糕】

原料：鸡蛋4个、低筋面粉100g、牛奶63g、百香果37g、白砂糖65g、亚麻籽油15g；

制作过程：

- 1、准备好各种原料，鸡蛋要冷藏过的，个头比较大的四个，如果个头小的土鸡蛋，请用五个；亚麻籽油可以换成玉米油；
- 2、先把鸡蛋的蛋黄和蛋清分离，蛋清放到一个无油无水的大一点的打蛋盆里，蛋黄放在一个大碗里，倒进百香果和牛奶、油，搅拌均匀，充分乳化。我一般是拿手动打蛋器在大碗里划圈，默数100个数，基本就可以了；
- 3、搅拌完成的液体，细腻；

4、将低筋面粉过筛到大碗里，一定要过筛啊，不要偷懒图省事，过筛后的面粉无疙瘩，和液体混合后才能得到细腻的面糊；

5、继续用手动打蛋器在碗里划“Z”字，直至无干粉；注意，是划“Z”字，不是转圈哦，低筋面粉虽然筋度低，但并不是没有筋度的，如果转圈搅拌的话会让面粉起筋，影响成品制作；也可以拿硅胶刮刀从下往上翻拌，但我后来发现直接用打蛋器划“Z”字也挺方便的；做好的蛋黄面糊有些稠，提起打蛋头面糊可以轻松滑落；

6、蛋清放在一个无油无水的小盆里，用电动打蛋器打几下，打出大泡，放上全部的白砂糖；

7、继续用电动打蛋器将蛋清打发，打发后的状态是打起打蛋器，蛋白可以呈现直立短小的小三角。我一般打发蛋白需要3分钟左右，这跟打蛋器的功率有关系；用电动打蛋器可以先低速再高速最后再低速的顺序打发蛋清；

8、取一半的蛋白放进蛋黄面糊里，用硅胶刮刀上下翻拌均匀；

9、再把拌好的面糊倒进打蛋盆里，和另一半蛋白用上下翻拌的手法混合；

10、混合完成的蛋糕糊，看起来还不错吧，翻拌的时候一定要从下往上翻，不能转圈，如果转圈的话会导致消泡，消泡后的面糊再去做蛋糕就发不起来了。所以进行到这一步的时候，要看一下你的面糊状态是不是跟我的图中一样哦！

11、把做好的蛋糕面糊倒进电饭煲内胆里，我这个是4L的电饭煲，倒进锅里的位置大概在刻度3 - 4的中间位置，不过可能每个电饭煲的刻度线不一样，仅供参考；

12、电饭煲通电，选择“蛋糕”模式，启动即可，我的电饭煲用时50分钟；（现在的很多电饭煲或高压锅都有专门的蛋糕模式，时间可能不太一样，如果你家的电饭煲有蛋糕模式，就直接选用就可以了）；

13、

时间到，打开电饭煲，香气扑鼻而来，味道闻起来真是不错，从图中可以看出来，现在蛋糕的高度在刻度线的6和7之间，说明这个蛋糕的涨发力还是不错的；

14、用隔热手套把内胆取出来，倒扣在晾网架上，放凉后就可以切块食用了；电饭煲做出来的戚风蛋糕比烤箱版的要温润一些，但吃起来细腻轻柔，像是蒸蛋糕的感觉，很多朋友担心经常吃烤箱蛋糕会上火，或者家里没有烤箱不方便制作的，就来试试电饭煲版的戚风蛋糕吧，这个真的很好吃。我家大女儿直呼这个味道好极了！

因为加了百香果，味道甜中带着点点的酸，女儿很喜欢吃，不过我是直接取了百香果瓢和汁就放进去了，如果不喜欢吃百香果籽的颗粒，可以把牛奶和百香果一起放进料理机内打碎，这样吃起来就吃不到籽了，很好吃，这个食谱值得推荐。

【关于百香果】

百香果，别名鸡蛋果或西番莲，俗称“巴西果”，原产于巴西，是西番莲科西番莲属的草质藤本植物。其果汁营养丰富，气味特别芳香，可散发出香蕉、菠萝、柠檬、草莓、番桃、石榴等多种水果的浓郁香味而被举为“百香果”，又有“果汁之王”之美称，果可生食或作蔬菜、饲料。入药具有兴奋、强壮之效。果瓢多汁液，加入重碳酸钙和糖，可制成芳香可口的饮料，还可用来添加在其他饮料中以提高饮料的品质。

百香果的果汁色、香、味、营养极佳，富含人体必需的17种氨基酸及多种维生素、微量元素等160多种有益成份，适合生产果汁、果冻、果露、果酱等产品。

百香果具有消炎止痛、活血强身、降脂降压、滋阴补肾、提神醒酒、消除疲劳、排毒养颜、增强免疫力等神气保健作用。用百香果制作饮料，具有生津止渴、提神醒脑、帮助消化和化痰止咳、治肾亏、滋补强身的功能。