



🌸 手把手 🌸

# 教你学烘焙



**范姝岑** 主编

公共营养师、美食达人  
新浪美食博客人气博主

## 目 錄

紛至沓來 烘焙用材快速預覽

烘焙材料篇

烘焙器材篇

得心應手 烘焙難點一一破解

烘焙難點一 層次

烘焙難點二 打發

烘焙難點三 麪糰的各個階段

Part01 餅乾 體驗跳躍的酥脆感覺 Biscuit

蘇打餅乾

甜酥小餅乾

手工小圓餅

夾心餅乾

芝麻鹹餅乾

果仁餅乾

奶油栗子餅乾

杏仁巧克力棒

杏仁瓦片餅

花生餅乾

奶酪餅乾

奶油曲奇

藍莓小餅乾

法式葡萄曲奇

楓葉餅乾

手繪小熊餅乾

[蔬菜甜餅乾](#)

[可可餅乾圈](#)

[聖誕卡通薑糖餅屋](#)

[蛋白餅乾](#)

## **Part02 麪包 讓生活更多新鮮和圓滿 Bread**

[全麥吐司](#)

[鮮奶QQ麪包](#)

[巧克力麪包](#)

[果仁肉桂麪包](#)

[草莓小麪包](#)

[法式短棍麪包](#)

[法式長棍麪包](#)

[奶油吐司麪包](#)

[肉鬆麪包](#)

[培根麪包](#)

[火腿蛋香麪包](#)

[香蒜麪包片](#)

[蔥香香腸麪包](#)

[毛毛蟲麪包](#)

[香腸奶酪麪包](#)

[芝士肉鬆麪包](#)

[杯蓋火腿麪包](#)

[穀物麪包](#)

[紅提牛角麪包](#)

[番茄火腿麩包](#)  
[楓糖胡蘿蔔吐司](#)  
[金色玉米麩包](#)  
[水蜜桃貝果](#)  
[麥片雜糧麩包](#)  
[奶油胡蘿蔔餐包](#)  
[桃仁乾酪麩包](#)  
[香草全麥麩包](#)  
[土耳其麩包](#)  
[燕麥堅果麩包](#)  
[奶香扭結包](#)  
[肉鬆霍夫麩包](#)  
[粟米蘋果包](#)  
[葡萄乾桃仁麩包](#)

### **Part03 蛋糕 分享幸福甜蜜的時光 Cake**

[藍莓蛋糕卷](#)  
[水果抹茶蛋糕](#)  
[檸檬奶油蛋糕](#)  
[杏肉果醬奶酪蛋糕](#)  
[咖啡奶酪蛋糕](#)  
[莓香蛋糕](#)  
[瓜子仁蛋糕](#)  
[肉鬆蛋糕卷](#)  
[咖啡戚風蛋糕](#)

[經典海綿蛋糕](#)  
[聖誕水果蛋糕](#)  
[奶香紅茶糕](#)  
[蜂蜜蛋糕](#)  
[夾餡小蛋糕](#)  
[葡萄乾椰香蛋糕](#)  
[香蕉麥芬蛋糕](#)  
[千層蛋糕](#)  
[多味小蛋糕](#)  
[黑森林蛋糕](#)  
[草莓奶酪蛋糕](#)  
[桃子天使蛋糕](#)  
[甜蜜紅豆蛋糕](#)  
[抹茶紅豆蛋糕](#)  
[草莓大理石蛋糕](#)  
[希臘新年蛋糕](#)  
[香草布丁蛋糕](#)

## **Part04 小西點 多姿多彩的味蕾享受 Small pastry**

[水果千層派](#)  
[什錦果蔬比薩](#)  
[火腿鮮蝦比薩](#)  
[奶油泡芙](#)  
[焦糖布丁](#)  
[水果可麗餅](#)

椰子塔

藍莓慕斯

**Part05 中式點心 記憶中美妙的味道 Chinese snacks**

芝麻豆沙餅

蝴蝶酥

老婆餅

羊角酥

玉米餅

蛋卷

蛋黃酥

方塊葡萄酥

富貴紅豆酥

宮廷桃酥

千層果香酥

鮮肉酥

杏仁扭條

# 七彩生活

- 圖解黃帝內經養生手冊（最新精華版）
- 生活中常用養生本草
- 居家常用滋補藥膳600例
- 營養專家推薦的五穀養生食譜
- 家庭必備實用小偏方1000例
- 不生病的飲食宜忌
- 面、耳、手、足診病自查圖譜
- 現代人常見病對症食療與按摩
- 健康懷孕40周全圖解
- 好媽媽必學的聰明寶寶營養餐（0~3歲）
- 0~1歲決定寶寶一生
- 寶寶常見病對症食療按摩護理
- 0~3歲聰明寶寶全腦開發專家方案
- 美容養顏減肥瑜伽全圖解
- 瑜伽基礎入門全圖解
- 經絡按摩美麗100分
- 天然滋養美膚面膜（白金升級版）
- 超簡單美膚化妝造型書
- 中國最美的度假旅行地TOP100
- 人氣料理在家做
- 經典美味家常菜
- 盡顯廚藝宴客菜
- 過癮川味家常菜
- 全家愛嚙的營養小炒
- 5分鐘經典開胃涼菜600例
- 好營養美味湯煲
- 手把手教你學烘焙
- 30天特效減肥食譜
- 女性排毒養顏美白食譜
- 純天然本草美膚養顏經
- 養生必喝的健康茶飲
- 孕產期營養保健專家方案
- 糖尿病怎麼嚙怎麼養
- 高血壓高血脂高血糖怎麼嚙怎麼養

- 老中醫教你調養胃腸病
- 黃帝內經九型體質與十二時辰養生
- 圖解刮痧拔罐艾灸祛百病
- 圖解特效經絡健身操
- 圖解健康養生國術太極拳 八段錦 五禽戲 易筋經
- 有益健康的100種室內花草
- 別讓有毒的房子害了你
- 野外生存實用寶典

**最全面、最科學、最超值的生活指南**  
**省時、省力、省心**  
**快速解決各種生活難題**

七彩生活

# 手把手 教你學烘焙

範姝芩 主編



吉林出版集團有限責任公司

## 圖書在版編目 ( CIP ) 數據

手把手教你學烘焙 / 範姝岑主編 · 一長春 : 吉林出版集團有限責任公司 · 2010.12

( 七彩生活 )

ISBN 978-7-5463-4393-8

I · ①手... II · ①範... III · ①烘焙 - 糕點加工 IV · ①TS213.2

中國版本圖書館CIP數據覈字 ( 2010 ) 第233507號



## 手把手教你學烘焙

出版策劃：孫亞飛

封面設計：孫陽陽

責任編輯：楊冬絮 郝秋月


版式設計：李自茹

文圖編輯：解鮮花

出版：吉林出版集團有限責任公司 ( [www.jlpg.cn/yiwen](http://www.jlpg.cn/yiwen) )  
( 長春市人民大街4646號 · 郵政編碼130021 )

發行：吉林出版集團譯文圖書經營有限公司  
( <http://shop34896900.taobao.com> )

電話：總編辦 0431-85656961 營銷部 0431-85671728

制作： ( [www.rzbook.com](http://www.rzbook.com) )

印刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

開本：889×1194mm 1/16

印張：12

字數：120千字

版次：2011年1月第1版

印次：2011年1月第1次印刷

定價：19.80元

◎如發現印裝質量問題，影響閱讀，請與印刷廠聯繫調換。

# 前言

## Foreword



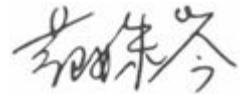
每一塊餅乾都能讓你體驗跳躍的酥脆感覺，每一塊蛋糕都能讓你與家人分享幸福甜蜜的時光，每一片面包都能詮釋圓滿的生活，每一款小西點都能帶給你多姿多彩的味蕾享受，偶爾做一次中式點心，更能回想起那記憶中美妙的味道.....

每一次烘焙的過程都像是一次奇妙的旅行，它從一開始便能喚起你的好奇心，讓你帶着這好奇去探尋這個奇妙之旅中充滿的未知，直到最後，聞到了心儀已久的香味，嚐到了最美的滋味，那種奇妙的感覺便在一瞬間給你帶來難以言表的幸福。

然而，對於初學烘焙者來說，在選定了要嘗試的目標之後，難免會遇到諸多難題。該選取什麼樣的原料和器具？麪糰的幾個階段該怎樣把握？打發都有哪些技巧？烘焙過程要注意哪些問題？烘焙時間怎樣掌握？

其實，每一款點心的製作過程都會有一個至關重要的環節，只要瞭解並掌握了這個環節，就能讓你做出的甜點也鮮活起來。本書中講解的烘焙技巧，簡單得讓人意外，製作出的各式點心，可口得令你心動。除此之外，你更能領略與眾不同的創意風格，讓你盡情享受真正的美食DIY樂趣！

從此刻開始，你不必望着西點店裏琳琅滿目的蛋糕而垂涎三尺，不必對烘焙望而生畏，更不必對別人親手做出的西點傾慕萬分，勇敢地接受挑戰吧，翻開本書，讓你第一次做烘焙就成功！



公共營養師，美食達人  
新浪美食博客人氣博主

# ( Baking 紛至沓來 )

## 烘焙用材快速預覽

想真正走進烘焙的內在世界並不難，大到器材小到用料，每一樣都無須精準，只要在琳琅滿目的器材用料中，找到最適合你的那一些，你的烘焙之路便會異常寬闊而平坦。然而對於初學者來說，這實在是一大考驗，因為即便選定了初次嘗試的目標，還是不知道要準備哪些器材，用到哪些材料纔是最為合適的。為了解決你的煩惱，我們為你精心詳解了最基本的烘焙器材以及常常要用到的各式用料，讓你再也不會沒有頭緒！從容地實現你的烘焙夢想吧！



### Baking ingredients 烘焙材料篇

#### 關於烘焙中的粉粉.....

#### 麪粉

麪粉是製作烘焙甜點不可或缺的主要用料之一，一般我們經常見到的有：高筋麪粉、中筋麪粉、低筋麪粉及全麥麪粉。高筋麪粉比較適合製作麪包、麪條，中筋麪粉適合做派皮，低筋麪粉則多用來製作蛋糕、餅乾。



麪粉

#### 糖粉

糖粉就是被研磨成細小顆粒的糖粒，它能夠調節烘焙成品的甜味，還可以作為裝飾，均勻撒在烘焙成品上作為糖霜。如果烘焙成品需要放置稍長的時間，作為裝飾的糖粉則必須選用具有防潮性的糖粉。



## 糖粉

### 玉米澱粉

玉米澱粉是從玉米粒中提煉出的澱粉，玉米澱粉與澄粉的相似之處在於，玉米澱粉在加入適量清水調和均勻後，再進行加熱會具有膠凝特性，能夠使食材凝結在一起。所以，玉米澱粉經常用來製作西點的餡料或是奶油布丁的餡料。



玉米澱粉

### 精鹽

是不是很多人都想不明白，為什麼香香甜甜的蛋糕、麩包、餅乾中會有鹽的出現？其實，這主要是因為鹽具有調和甜味、提味的作用。除此之外，在製作麩包麩糰的時候，加入少許精鹽，出爐的麩包的黏性及彈性都會有所提升。



精鹽

### 細砂糖

細砂糖是西點製作中不可缺少的主要原料之一，它是烘焙成品甜味的主要來源。在打發雞蛋時加入細砂糖，還具有幫助起泡的作用，使烘焙成品更加柔軟細緻。



### 紅糖

紅糖中含有非常濃郁的糖蜜及蜂蜜香味，適用於烘焙一些風味獨特或是顏色較深的糕點。但在添加紅糖的時候要注意用量，往往以上色適度為準，調味的功效主要還是來源於細砂糖。



## 香甜泡打粉

香甜泡打粉是一種由小蘇打粉及其他酸性材料所特製的化學膨大劑，是烘焙時經常用到的添加劑，多用於蛋糕、餅乾等西點配方之中。



## 小蘇打粉

小蘇打粉也是一種化學膨大劑，適合用於咖啡味或可可味蛋糕等含酸性材料較多的烘焙食物之中。用量的控制要科學合理，用量過大會產生鹼味，影響烘焙成品的口感。另外需要注意的一點是，小蘇打很容易吸收空中的溼氣，凝結成團，不宜繼續使用。所以，不使用的小蘇打，最好以密閉的方式存放，例如密封罐、夾鏈袋、奶粉罐等。



## 酵母粉

酵母粉可在麩糰之中產生適量的氣體，使麩糰體積不斷膨脹，所以在烘焙麩包的時候經常加入酵母粉。



## 調味粉

咖啡粉：咖啡粉，一般用來做咖啡戚風蛋糕、咖啡果凍、咖啡冰淇淋等。加入材料前要先將其溶於熱水之中，這樣有利於咖啡粉與其他材料的融合。

可可粉：可可粉使用前同樣需先將其溶於熱水之中，再拌入其他材料，還可以均勻地撒在烘焙成品上作為裝飾。

綠茶粉：綠茶粉口感上略帶苦味，加入糕點中可使其具有綠茶風味，清新自然，越來越得到人們的肯定。

香草粉：香草粉在烘焙中的作用非常大，能夠增加烘焙成品的香味、口感，去除雞蛋的腥味。但一定不能過量添加。



關於烘焙中的油油.....

## 黃油

黃油是從牛奶中提煉出的固態油脂，它是製作烘焙成品的主要材料之一。市面上一般有無鹽黃油及含鹽黃油兩種，含鹽黃油通常其中含有1%~2%的鹽分，但更多情況下製作西點都會使用無鹽黃油。黃油在烘焙甜點時，能夠使甜點口感柔軟，增強甜點的風味。黃油需要冷藏或冷凍保存。



## 色拉油

色拉油是由大豆提煉而成的透明、無味的液態植物油。它在烘焙之中用處較受約束，一般只用於戚風蛋糕、海綿蛋糕的製作，不適合添加到其餘的烘焙食物之中。不能用花生油等其他液態油脂代替色拉油，因為其他液態油脂味道比較濃重，會嚴重影響食物的味道。



## 奶油奶酪

奶油奶酪是一種未經熟制的新鮮乳酪，其脂肪含量可超過50%，質地細膩、口味柔和。奶油奶酪是奶酪的一種，但不是奶油的一種。奶油奶酪中含有很多水分，具有濃郁醇香的奶酪風味，還夾雜着一種特殊的酸味，必須置於冰箱冷藏室內冷藏保存。



## 麥淇淋

麥淇淋就是人造植物油，是Margarin的音譯，在很多時候可以代替黃油使用，有起酥增香的作用。一般多用於製作起酥類等多層的烘焙成品，比如蛋撻、丹麥牛角麪包。與黃油相比，麥淇淋有很好的延展性，可以變得很薄很薄。由於麥淇淋味道不如天然黃油香醇，熔點略低，一般只用來做起酥的裹入油。



## 鮮奶油

鮮奶油分爲動物性鮮奶油和植物性鮮奶油。動物性鮮奶油攪打後泡沫穩定，具有濃郁的乳香，口融性佳，適於製作冰淇淋、慕斯等冷藏保存即可入口的甜品；而植物性鮮奶油更適合用來裝飾擠花。植脂奶油也是人造鮮奶，是將植物油氫化之後加入能產生奶香味的香精來代替鮮奶。



## 酥油

酥油是似黃油的一種乳製品，是從牛、羊奶中提煉出的脂肪，滋潤腸胃，和脾溫中，營養價值頗高。酥油是製作曲奇餅乾時常用的油脂，它的風味與黃油類似，但價格比黃油要便宜。用它來代替黃油，

或是以1:1的比例加入曲奇餅乾麪糰之中，可以大大增加餅乾的酥鬆效果，口感會提升。



## **Baking Equipments 烘焙器材篇**

### **磅秤**

稱量的磅秤在製作烘焙甜品時尤為重要，使用時要將其放於水平的桌面上。傳統式指針磅秤價格要比電子秤便宜，電子秤在操作上比較容易，而且較為精準方便，最低可稱量至1克。

### **量匙**

量匙通常為1組，有1個大匙、1個小匙、1/2小匙3種規格。1大匙為15ml，1小匙為5ml，1/2小匙為3ml，方便手工稱量微量的粉類或液體。

### **量杯**

量杯主要用來稱量用量較大量的液體及烘焙時所用的主要粉類。1量杯的標準容量為236ml，可用來量取麪粉、水、牛奶等，要水平目測。

### **容器**

打發蛋液、油脂類的容器，一般以不鏽鋼或玻璃製品為最佳。並選擇圓柱狀的圓盆，這樣在烘焙時操作起來會非常方便，而且在打發蛋液時盆要保證無油脂。

### **毛刷**

毛刷主要用來蘸取油脂塗刷烤盤，或是蘸取蛋汁刷於烘焙的食物表面；還可用乾淨的毛刷去除麪糰上的多餘麪粉。

### **電動打蛋器**

攪拌打發雞蛋、奶油時一定要用到的器具，一般有瓜形、螺旋形兩種頭部。瓜形頭用途最為廣泛，可打發雞蛋、拌勻材料、打發黃油、

鮮奶油等，瓜形頭上的鋼圈數愈多愈易打發；而螺旋形頭則適用於打發雞蛋或鮮奶油，與人力相比，省時省力。

## 擀麪杖

擀麪杖最常見的是直型擀麪棍，主要用於將麪糰、麪皮擀成適當薄厚之用。使用後必須洗淨瀝水，乾燥保存。



## 橡皮刮刀

橡皮刮刀的刀體非常有彈性，主要用來拌勻材料或作為攪拌麪糊之用。注意使用橡皮刮刀的時候，手法一定要用切刀式攪拌，切不可畫圈攪拌。

## 篩網

篩網對於烘焙成品來說是非常重要的。它可以令粉料均勻細緻，還可以過濾液體以濾除其中的雜質、氣泡，使成品質地更加細緻均勻，決定着口感的成敗。

## 涼架

涼架可以用來放置剛出爐的烘焙成品，以待其充分冷卻，有助於烘焙成品加速冷卻及散發水氣。

## 裱花袋&裱花嘴

裱花袋常用來裝打發後的鮮奶油來裱花，裝飾蛋糕甜點。裱花嘴的種類很多，大小及花樣應有盡有，可以配合裱花袋製作出各種裝飾圖

案，非常方便。

## 烤盤墊紙

烘焙點心時，烤盤墊紙可以平鋪於烤盤之上，用來將食物與烤盤隔離，使烘焙點心直接接觸烤盤墊紙，這樣可以保證烘焙成品不粘烤盤，保證外表的美觀。

## 烘焙模具

圓形蛋糕模型：它是使用頻率最高的蛋糕模型。有一體的，也有底盤與模身分開的活動模型，大小尺寸要根據自家的烤箱來選購。

戚風中空模型：適合做蛋糕麪糊會膨脹體積較大的戚風蛋糕，模型的中空處理可讓麪糊依附而上，並且保證出爐後的蛋糕體積，不會因溫度的下降而縮小，以活動模型在使用上較為方便實用。

槽狀模型：長方形的長條狀模型，一般用來做重磅蛋糕、吐司麪包或冰淇淋蛋糕為最佳。

烤杯模型：烤杯一般用來烘焙體積較小的烘焙甜點，比如杯子蛋糕、布丁蛋糕之類的小型糕點。紙杯的烤模是一次性的，也有不鏽鋼的烤杯，可反覆使用。

餅乾模型：餅乾的模型種類很多，有金屬質地的，也有塑料、樹脂質地的，最常用的是將餅乾麪糰擀成麪皮後，再利用餅乾模刻壓出餅乾的造型。



涼架



裱花袋&裱花嘴



烤盤墊紙



烤杯模型



槽狀模型



圓形蛋糕模型



餅乾模型



戚風中空模型

# Baking 得心應手 烘焙難點一一破解

烘焙之中，最重要、最常見的便是打發與層次，它們都不能單獨存在於烘焙的世界之中。與各種技藝混合交融，幻化成多變的美味甜點，這便是它們的魅力所在。就好似一位身材高挑的優美舞者，無論與誰共舞，都能照亮身邊的舞伴，令整支舞曲都好像專門為他而奏。打發與製作層次的過程都是繁瑣的重複再重複。悲觀者視之為枯燥，而熱愛烘焙、熱愛生活、熱愛浪漫的你，一定會將其視為快樂舞曲中的一小環，充分享受其中的樂趣，也在隨時編織着即將收穫的成功。

## Baking 烘焙難點一 層次

這裏所說的層次主要是針對在製作麩包、蛋撻等甜點時，最重要的酥皮面團。酥皮面團中並沒有添加任何化學膨發劑，卻能達到烘焙後酥鬆膨脹的效果，不但外形漂亮，口感也是一等一的好，這主要就依賴於層層包裹在麩糰之中的油脂。由於麩糰中包裹了大量油脂，所以在經過反覆層層相疊擀制之後，加熱時油脂會溶化在麩糰之中，就這樣形成了多層次的酥鬆口感！

### 用料 Material

高筋麩粉.....500克  
細砂糖.....15克  
白醋.....10毫升  
全蛋液.....30克  
黃油.....45克  
麥淇淋.....400克

### 做法 Practice

- 1 將高筋麩粉、細砂糖、白醋、全蛋液放入容器中，充分攪拌，揉成麩糰，加入融化的黃油，繼續攪拌至麩糰與黃油完全融合在一起，取出，放在砧板上。
- 2 將麥淇淋外皮撕掉，整成規整的長方形備用。
- 3 將麩糰放在砧板上，用擀麩杖將其展開成正方形，一定要比麥淇淋大一點，再放入麥淇淋，麩糰四角向內折使接縫處密合。
- 4 將包裹好麥淇淋的面擀成長約45釐米、寬15釐米、厚薄度比較均衡時，再折成四折。
- 5 重將摺好面擀成長約45釐米、寬15釐米，厚薄度比較均勻的面片後，放置室溫中充分鬆弛約30分鐘，取出，再四折第三次重複，繼續放置鬆弛約20分鐘即可。



## **Baking 烘焙難點二 打發**

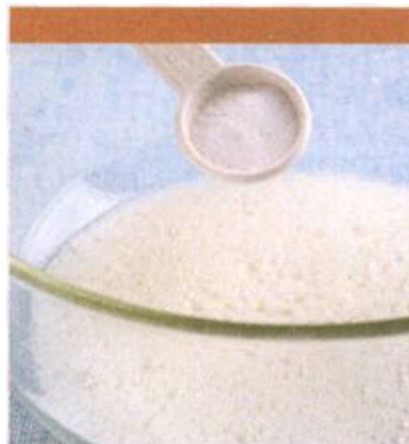
在烘焙小點心、蛋糕、麪包時，製作過程中總會出現打發的字眼，有蛋白打發、全蛋打發、黃油打發、鮮奶油打發，對於初學烘焙者來說，它們之間有沒有技巧可循呢？

### **Difficulty 1 打發魔法術——蛋白**

想要烘焙出漂亮又好喫的蛋糕，除了各種用料比例要正確之外，蛋白的打發是其中極為關鍵的一步，如果你是一位烘焙課堂的初學者，那麼你一定要對自己充滿信心。只要打出漂亮的蛋白，一款精緻的蛋糕也就離你不遠了，以下就是蛋白打發的三大關鍵步驟。

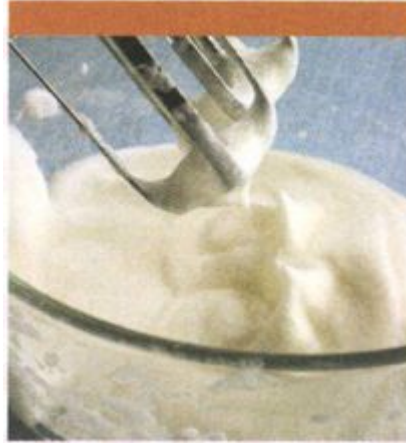
#### **1 加入細砂糖**

首先將蛋白置於乾淨且無油無水的圓底容器中，利用電動打蛋器將蛋白順同一方向不停攪打，直至出現大泡沫時，分次等量將細砂糖加入蛋白之中，此時加入細砂糖可幫助蛋白起泡，充分注入空氣，有效增大蛋白泡沫的體積。



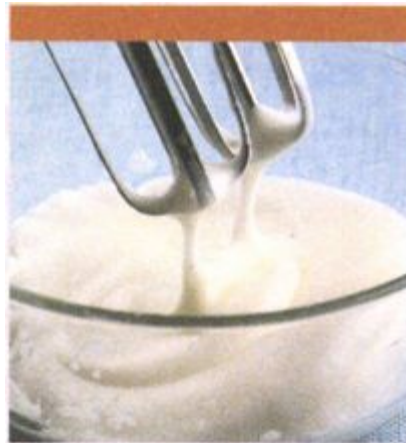
## 2 溼性發泡

蛋白在攪打的過程中，會產生越來越多的細小泡沫，直到整個蛋白成爲類似於鮮奶油般的雪白泡沫，此時可以將電動打蛋器關掉，舉起，如果蛋白泡沫會從打蛋器的瓜型頭滴落下來，此階段便稱其爲溼性發泡，此時的蛋白適用於製作慕斯或天使蛋糕。



## 3 乾性發泡

又稱硬性發泡，在蛋白溼性發泡階段繼續用電動打蛋器攪打，直至電動打蛋器關掉後舉起，蛋白泡沫不會隨着打蛋器滴落下來的狀態，爲乾性發泡或稱硬性發泡，此階段的蛋白糊適合用來製作戚風蛋糕，或是裝飾所用到的蛋白。

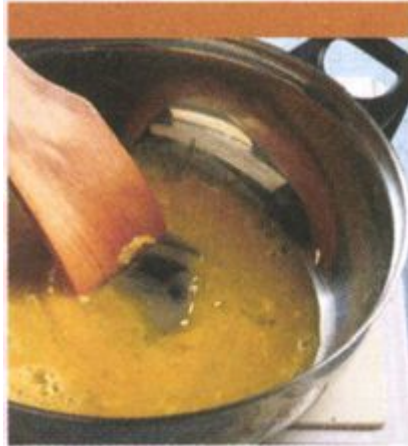


## Difficulty 2 打發魔法術——全蛋

全蛋中除蛋白外，還含有蛋黃。蛋黃中含有油脂成分，會阻礙蛋白的打發。但是蛋黃中除了油脂成分，還含有卵磷脂及膽固醇等天然乳化劑。在蛋黃與蛋白爲1:2的比例時，蛋黃的乳化作用會大大增加，並且極易與蛋白中的空氣形成乳狀泡沫，所以依然可以打發出細緻的泡沫，是製作海綿蛋糕的主要步驟之一。

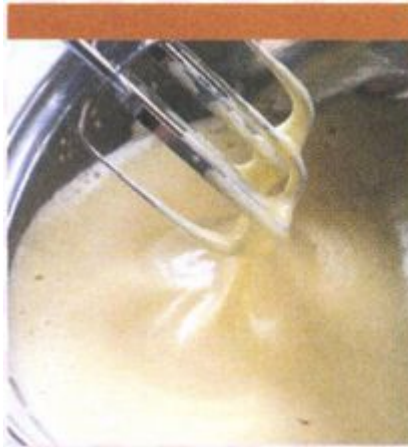
## 1 拌勻加溫

由於蛋黃中含有油脂成分，所以打發速度不如蛋白打發迅速，但如果在打發前將全蛋蛋液稍加溫至約40°C，就可以有效降低蛋黃的黏稠度，加速打發速度。所以，在打發全蛋的時候，要將細砂糖與全蛋蛋液充分混合，再置於火上，以小火加溫，加熱時要不斷以木勺或電動打蛋器攪拌，以避免蛋液受熱不均。但要記住控制溫度，如果一時忘記了時間，而把全蛋加熱到了沸騰，那就要重新換裝備了，冷卻後的全蛋也是不能繼續使用的。



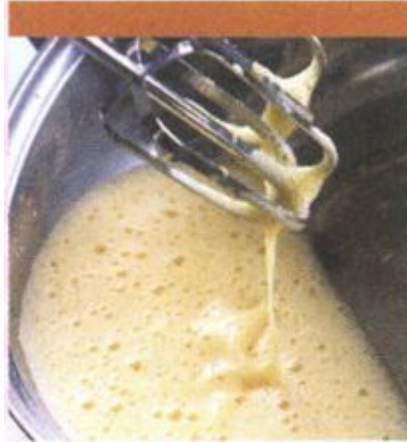
## 2 泡沫細緻

全蛋蛋液與細砂糖混合均勻後，在小火上加熱時，用木勺或電動打蛋器不斷快速攪打蛋液，最好以電動打蛋器的中高速攪打，這樣全蛋比較容易被打發。一直攪打至蛋液顏色開始泛白，泡沫由粗大變得越來越細緻，且蛋液體積也在不停地膨脹，此時要一直不停地攪打。要切記，攪打的方向最好就是順時針方向，並且從始至終保持不變。用關掉後的打蛋器撈起蛋液泡沫，泡沫仍會滴落而下為最佳狀態。



## 3 打發完成

在一直以電動打蛋器的中高速攪打蛋液後，可以將電動打蛋器轉為慢速，繼續攪打全蛋蛋液片刻。全蛋蛋液泡沫顏色呈現乳黃色且泛白，泡沫均勻細緻、光滑穩定的狀態，以打蛋器撈起泡沫，泡沫比較黏稠且不容易流下，即表示全蛋已經打發完成，可以準備加入過篩後的麪粉及其他食材拌勻，製成麪糊。



### **Difficulty 3 打發魔法術——黃油**

黃油的熔點在30°C左右，依據不同的需求，可以將黃油室溫軟化或將黃油完全加熱至融化。如曲奇類餅乾就必須將黃油打發至體積膨脹，拌入空氣，使曲奇餅乾口感酥鬆；在製作甜品的餡料時，則大部分需要將黃油完全融化，再加入其他食材中拌勻。

#### **1 黃油回溫**

黃油在冷藏或冷凍保存後，質地較為堅硬，如果要打發黃油確實是非常困難的，打發後的效果也不會很好。所以打發前一定要進行退冰軟化，方法非常簡單，就是將黃油從冰箱中取出後，放置於室溫下，使其慢慢軟化，以黃油用手指輕壓可以輕易被手指壓出凹陷為宜。這個過程是需要耐心的，萬萬不可用微波爐加熱，黃油的熔點很低，稍一加熱就會變成液體了。



## 2 與糖拌勻

用打蛋器將放在室溫下軟化的黃油打發至體積膨脹後，將細砂糖與鹽加入黃油中，繼續用電動打蛋器不停攪打至細砂糖完全溶化，油糊質地光滑為宜。在黃油中加入細砂糖與鹽的時候，一定要分次少量加入，而且在加入部分細砂糖與鹽後，就用電動打蛋器將黃油攪打均勻，再加另外一部分，以此方法將細砂糖與鹽全部加完，這樣攪打出的黃油質地細膩、柔和。



## 3 打發完畢

黃油油糊以光滑細緻、顏色淡黃為宜，用電動打蛋器將油糊挑起不會滴落，黃油打發就算完成了。在製作曲奇餅乾的時候，黃油打發程度的好壞直接影響曲奇餅乾的口感，所以黃油打發對於曲奇餅乾的製

作非常重要。在製作曲奇餅乾的時候，最好再加入少許酥油。酥油是不需要打發的，只要將黃油打發後，加入溶化的酥油就可以了。



## **Difficulty 4 打發魔法術——鮮奶油**

鮮奶油可以用來裝飾戚風蛋糕，更是製作慕斯類甜點時不可缺少的重要材料。鮮奶油攪打後，可以包入大量空氣而使體積膨脹至原來的數倍，而且鮮奶油的口感清甜、淡雅。如果想要自己製作一款華麗的生日蛋糕，鮮奶油是舉足輕重的主角哦！

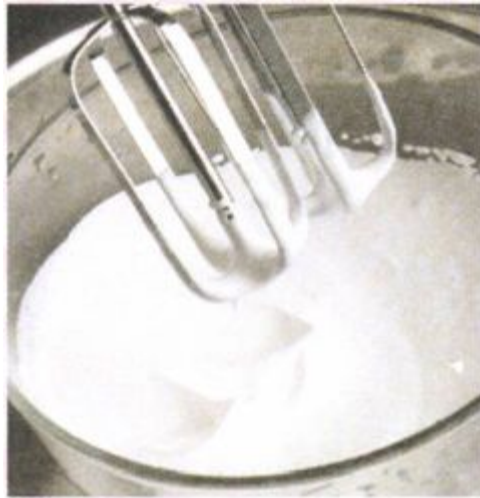
### **1 墊冰塊**

將鮮奶油置於一個無水無油乾淨的容器之中，容器最好是比較深的；再將冰塊置於另一個較大的容器中，並加入適量涼水，將盛有鮮奶油的小容器置於大容器之上。墊冰塊的目的在於使鮮奶油處於持續低溫狀態以幫助打發，尤其在夏季。打發的過程中會因摩擦而產生熱量，要利用冰塊來降溫，以免鮮奶油因熱溶化，造成無法打發的情況，冬季可省略墊冰塊的這步。



## 2 六分發

手持電動打蛋器以中高速順同一個方向攪打鮮奶油，約10分鐘後，鮮奶油的體積會膨脹至原來的數倍，逐漸變為濃厚的黏稠奶油液體，用打蛋器掛起一小部分鮮奶油時，會有尖尖的鮮奶油掛在打蛋器上，此時即是所謂的六分發。此時的鮮奶油適合用來製作慕斯、冰淇淋等甜品，不能用來裱花。六分發狀態下的鮮奶油還是比較稀的，並且有細小的泡沫存在。



## 3 九分發

打發鮮奶油最好還是使用電動打蛋器，九分發時的鮮奶油會愈來愈濃稠，體積也會愈來愈大，直至最後完全成為固體狀態。如果用橡皮刮刀來刮取鮮奶油，完全不會流動；或向奶油之中插入一根木筷子，

筷子能夠直立不偏斜的狀態，即為所謂的九分發。這個時候的鮮奶油最適合用來製作裝飾蛋糕裱花。



## **Baking 烘焙難點三 麩糰的各個階段**

### **1 擴展階段**

通過不停的攪拌，麩筋的強度逐漸增加，可以形成一層薄膜。取一小塊麩糰，用手抻開，當面團能夠形成透光的薄膜，但是薄膜強度一般，用手捅破後，破口邊緣呈不規則的形狀，此時的麩糰為擴展階段。



### **2 完全階段**

繼續攪拌，到麩糰能形成堅韌的很薄的薄膜，用手捅不易破裂，即使捅破後破口因為張力也會呈現光滑的圓圈形。這個時候的麩糰就達到了完全階段。



### 3 一次發酵

第一次發酵，怎麼判斷已經發酵好了呢？普通麩包的麩糰，一般能發酵到2~2.5倍大，用手指沾麩粉，在麩糰上戳一個洞，洞口不會回縮。



### 4 排氣

第一次發酵完成後，我們需要給麩糰減減肥。把變胖的麩糰排氣，讓它重新“瘦”下來，然後，分割成需要的大小，揉成光滑的小圓球狀，進行中間發酵。

### 5 中間發酵

在室溫下進行即可。一般為15分鐘。中間發酵完成後，可以把麩糰整形成需要的形狀。

### 6 二次發酵

第二次發酵（又叫最後發酵），一般要求在38°C左右的溫度下進行。爲了保持麩糰表皮不失水，同時要具有85%以上的溼度。最後發酵一般在40分鐘左右。發酵到麩糰變成兩倍大即可。

# Part01 餅乾

## 體驗跳躍的酥脆感覺 Biscuit



蘇打餅乾



## 材料

低筋麵粉.....60克  
高筋麵粉.....60克  
全麥麵粉.....80克  
黃油.....30克  
乾酵母.....5/4小匙  
糖粉.....1/4小匙  
小蘇打.....1/4小匙  
鹽.....1/2小匙  
水.....90毫升

## 做法 **Methods**

1 將室溫軟化的黃油、各種麩粉、乾酵母、糖粉、鹽、小蘇打、水揉和成團，在砧板上揉15分鐘（圖1、圖2）。



2 揉好的麩糰用保鮮膜包起來，在溫暖處發酵20分鐘。

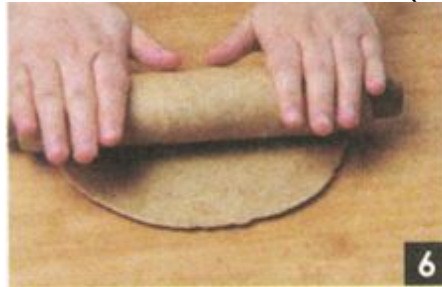
3 將發酵好的麩糰擀成長方形（圖3），把一段從1/3處向中間折起來，再把另一端也從1/3處向中間折起來，完成第一次三折，摺好後，收口向下放置在砧板上備用（圖4）。



4 再次擀開成長方形（圖5），然後三折，再擀開，再三折，一共三折三次。



5 摺好的麪皮擀成厚約0.25釐米的片（圖6），用叉子在上面叉出均勻的小孔（圖7），用刀切成正方形的小塊（圖8）。



6 移到烤盤上，在表面稍微噴點水（圖9），室溫發酵20分鐘左右，發到厚度約0.4釐米的時候，就可以入烤箱烤焙了（圖10），將烤箱提前預熱到170°C，放入烤箱烤10分鐘（圖11、圖12）。



## 甜酥小餅乾

### 材料

蛋黃.....3個  
蛋白.....2個  
細砂糖.....55克  
低筋麵粉...70克  
香草粉.....少許



## 做法 **Methods**

1 將3個蛋黃和2個蛋白分別盛碗；蛋白打至起粗泡，分次加入35克細砂糖，打至乾性發泡（圖1）。



2 打發好的蛋白，提起打蛋器，可以拉出一個短小直立的尖角（圖2）。



3 蛋黃加入細砂糖、香草粉，打發，加入1/2過篩後的低筋麵粉和1/2蛋白翻拌均勻（圖3、圖4、圖5）。





4 將剩下的蛋白、低筋麵粉與驟3的麩糊混合，拌勻成麩糊。這時的麩糊應該是有質感的濃稠麩糊，不產生大氣泡，也不會太稀，否則表示攪拌過度或者攪拌手法不正確，導致蛋白消泡了（圖6、圖7）。



5 將麩糊裝進裱花袋，烤盤墊油紙或錫紙，用中號圓孔花嘴在烤盤上擠出約6釐米長的條狀（圖8、圖9）。





6 把麪糊放入預熱好的烤箱，烤10分鐘左右，直到表面微金黃色、質地乾脆即可（圖10）。



## cook's tip

這款餅乾其實並非一定要使用裱花袋和裱花嘴，把麪糊裝進保鮮袋，在保鮮袋的一角剪一個口，就可以直接擠出麪糊了。而麪糊拌好以後，要儘快擠好並放入烤箱烘焙，否則會導致消泡，影響餅乾的品質。還有，烤好的小餅乾吸水性非常強，暴露在空氣裏的時候很容易吸收空氣裏的水分變得潮軟，所以要注意密封保存。

## 手工小圓餅

### 材料

無鹽黃油100克  
糖粉.....70克  
蛋黃.....1個  
香子蘭豆·1/4顆  
低筋麪粉150克  
杏仁粉.....70克  
鹽.....少許



## 做法 **Methods**

1 無鹽黃油置於室溫軟化；低筋麪粉過篩；烤箱預熱至170°C；盆中放入無鹽黃油，用打發器攪拌至發白，加入50克糖粉混合均勻。



2 加入鹽、蛋黃，香子蘭豆去莢，豆粒放入盆中，充分攪拌均勻。



3 加入低筋麪粉、杏仁粉，然後從下向上攪拌成團，拍平，用塑料保鮮膜包好置於冰箱冷藏室內鬆弛1小時以上。



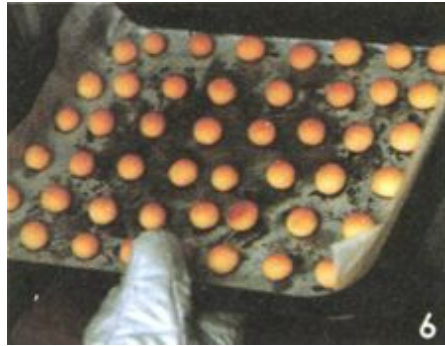
4 取出麩糰按平，用刀切成50等份。



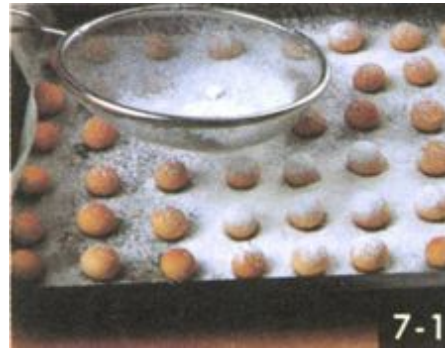
5 每個麩糰揉成直徑為2釐米大小的球形，擺在烤盤上。



6 置於已經預熱到170°C的烤箱中，烤制約15分鐘，見其表面成焦黃色。



7 取出後趁熱倒入裝有糖粉的盤中，使每個小圓餅都能均勻地蘸滿糖粉即可。





## 夾心餅乾

### 材料

麵粉.....500克  
糖粉.....400克  
飴糖.....100克  
雞蛋.....2個  
植物油.....50克  
豬油.....100克  
小蘇打粉.....少許  
氨粉.....少許

香精.....少許

## 做法 **Methods**

1 將麪粉過篩倒在面案上，中間扒個窩，加入糖粉250克、小蘇打粉、氨粉、香精、植物油、飴糖、雞蛋和少許水，用手揉勻乳化後，將麪粉和成麪糰。

2 將麪糰擀成約0.3釐米厚的大片，用模子按成餅乾坯，入烤爐烤熟後取出；再把150克糖粉加豬油攪勻，將烤熟的餅乾底面塗上一層，兩塊餅乾粘在一起即可。



**芝麻鹹餅乾**

**材料**

低筋麵粉.....150克  
黃油.....30克  
雞蛋.....50克  
牛奶.....20克  
白砂糖.....20克  
鹽.....1/2小勺  
泡打粉.....1小勺  
白芝麻.....適量

## 做法 **Methods**

- 1 將所以粉類和鹽一起過篩；黃油放室溫軟化備用。
- 2 將過篩後的麵粉加白糖、黃油揉勻後，加入雞蛋、牛奶揉成光滑麵糰。
- 3 將麵糰用保鮮膜蓋好，靜置鬆弛半個小時。
- 4 將錫好的麵糰擀成0.2釐米的薄面片，用圓形模具按成小圓面片。
- 5 在小圓面片表面刷上蛋液，均勻地粘上芝麻。
- 6 烤箱預熱，上下火180°C，烤15分鐘即可。



## 果仁餅乾

### 材料

低筋麵粉.....150克  
酵母.....1/2小匙  
小蘇打.....1/8小匙  
鹽.....1/8小匙  
花生.....80克  
黑芝麻.....8克  
蛋白.....1/2份  
雞蛋.....1個

細砂糖.....70克  
杏仁粉.....70克  
色拉油.....40毫升  
豆漿.....40毫升  
香草粉.....少許

## 做法 Methods

1 花生切碎（圖1）；低筋麵粉過篩；烤箱預熱至180°C備用。



2 盆中放入細砂糖與雞蛋，攪勻（圖2），加入杏仁粉攪勻（圖3）。



3 將色拉油分次少量加入（圖4），攪拌成糊狀，加入豆漿（圖5），攪勻後加香草粉。





4 加入篩好的低筋麵粉和切碎的花生、黑芝麻、酵母、小蘇打、鹽攪拌均勻（圖6）。



5 將麩糰分為2等份，放到鋪有烤焙油紙的烤盤中，使麩糰呈橢圓形，用毛刷在表面塗抹蛋白（圖7），置於170~180°C的烤箱烘焙30分鐘，取出。



6 待熱氣微散後，將麩糰切成1釐米厚的片（圖8），再次擺到烤盤上置於170~180°C的烤箱中（圖9），烘焙6分鐘左右（圖10），取出即可（圖11）。







## 奶油栗子餅乾

### 材料

低筋麵粉100克  
雞蛋.....10克  
黃油.....65克  
栗子醬.....35克  
糖粉.....50克



## 做法 **Methods**

1 黃油室溫軟化後，和糖粉混合，用打蛋器打發，直到顏色稍變淺，體積膨鬆。



2 將已經打發的黃油裏倒入打散的雞蛋，用筷子先將其混合，可以選用較深的容器，以免用電動打蛋器時造成蛋白飛濺。



3 繼續用打蛋器攪打，直到黃油和雞蛋完全融合，呈現膨鬆輕盈的狀態。



4 在黃油裏倒入栗子醬，用打蛋器攪打，使栗子醬和黃油徹底混合均勻。



5 把麪粉倒入混合好的栗子黃油中，用橡皮刮刀輕輕攪拌，成爲均勻的餅乾麪糊。



6 把麪糊倒在砧板上，用手搓成直徑約2.5釐米的長條，將長條放進冰箱的冷凍室內，冷凍1.5小時以上，直到長條變得堅硬。



7 把凍硬的長條用刀切成厚度約0.8釐米的小圓片。



8 把小圓片排在烤盤上，小圓片間留出適當空隙，然後將烤盤放入預熱好180°C的烤箱烤熟即可。



### **cook's tip**

將麪糊搓成長條的時候，如果麪糊比較溼潤黏手，可將麪糊放到冰箱冷藏一會兒，會變得更好操作。但注意不要冷藏過長時間，使麪糊變得太硬。這款餅乾在烤的時候會有一定的膨脹，所以每個餅乾之間需要留出一些空隙，防止粘在一起。



## 杏仁巧克力棒

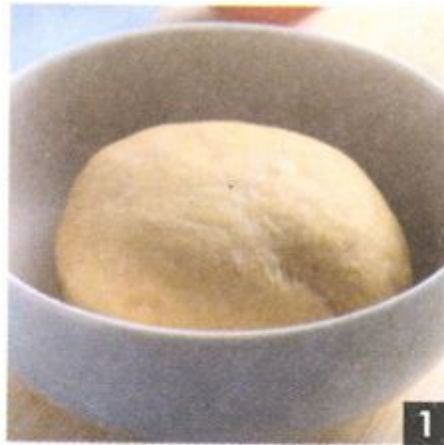
### 材料

黑巧克力.....100克  
杏仁碎.....50克  
自發粉.....100克  
雞蛋.....1個  
黃油.....20克



## 做法 **Methods**

1 雞蛋攪打成蛋液，與自發粉和成麪糰，放在陰涼處靜置發酵30分鐘（圖1）。



2 麪糰揉勻後擀成0.5釐米厚的面片，切成10釐米長、0.5釐米寬的小棒，然後揉成圓柱體（圖2）。



3 將烤箱提前預熱至200°C，烤盤墊上錫箔紙，均勻地抹上黃油，將面棒放入烤盤，烤10分鐘至熟（圖3）。



4 杏仁洗淨，瀝乾水分後，放入保鮮袋中，然後用擀麵杖將杏仁碾碎備用（圖4）。



5 黑巧克力隔水加熱至融化，將烤好的餅乾放入融化的巧克力醬中蘸勻，至少確保2/3的餅乾棒上有巧克力醬（圖5）。



6 趁巧克力醬還沒有乾的時候，將杏仁碎撒在巧克力醬上面，待巧克力涼涼即可（圖6）。



杏仁瓦片餅

## 材料

杏仁片.....45克

黃油.....45克

砂糖.....45克

蛋白.....1/2個

低筋麵粉.....30克

## 做法 **Methods**

- 1 黃油軟化，依次加入砂糖、蛋白打發。
- 2 加入過篩的低筋麵粉，用橡皮刮刀攪拌均勻。
- 3 再加入杏仁片，攪拌均勻成麪糊。
- 4 麪糊盛在烤盤上，用湯匙的背面蘸水，將麪糊抹平。
- 5 置於180°C的烤箱中，烘焙8分鐘。
- 6 取出，趁熱將餅皮表面朝下，放到擀麵杖上，成爲瓦片的形狀。



## 花生餅乾

### 材料

麪粉.....500克

雞蛋.....3個

植物油.....100克

花生仁.....150克

白糖.....200克

小蘇打粉.....8克

**做法 Methods**

1 麪粉過篩倒在面案上，中間扒個窩，放入白糖、植物油、小蘇打粉、雞蛋液和少許水，用手攪勻乳化後把麪粉和成麪糰，擀成約0.3釐米厚的大片。

2 面片用花刀切成小方塊，逐塊刷上水，粘上花生仁，擺在烤盤內，進爐烤熟呈黃色即可。

### **cook's tip**

花生營養豐富，含有大量的蛋白質和脂肪，還富含不飽和脂肪酸，很適宜製作各種營養食品。



**奶酪餅乾**

**材料**

黃油.....100克  
砂糖.....80克  
蛋黃.....2個  
乾酪.....100克低筋麪粉200克  
蛋白.....1個  
起司粉.....適量  
鹽.....少許



## 做法 **Methods**

- 1 烤箱加熱至180°C備用。
- 2 將乾酪切成小球 (圖1、圖2)。



- 3 將砂糖與黃油攪拌均勻 (圖3)，加入蛋黃，繼續攪拌至均勻 (圖4)。



4 加入球形乾酪和鹽 (圖5)。



5 加入過篩後的低筋麵粉，揉搓 (圖6、圖7)。



6 把和好的麩糰用塑料保鮮膜包成圓柱形，放入冰箱（圖8）。



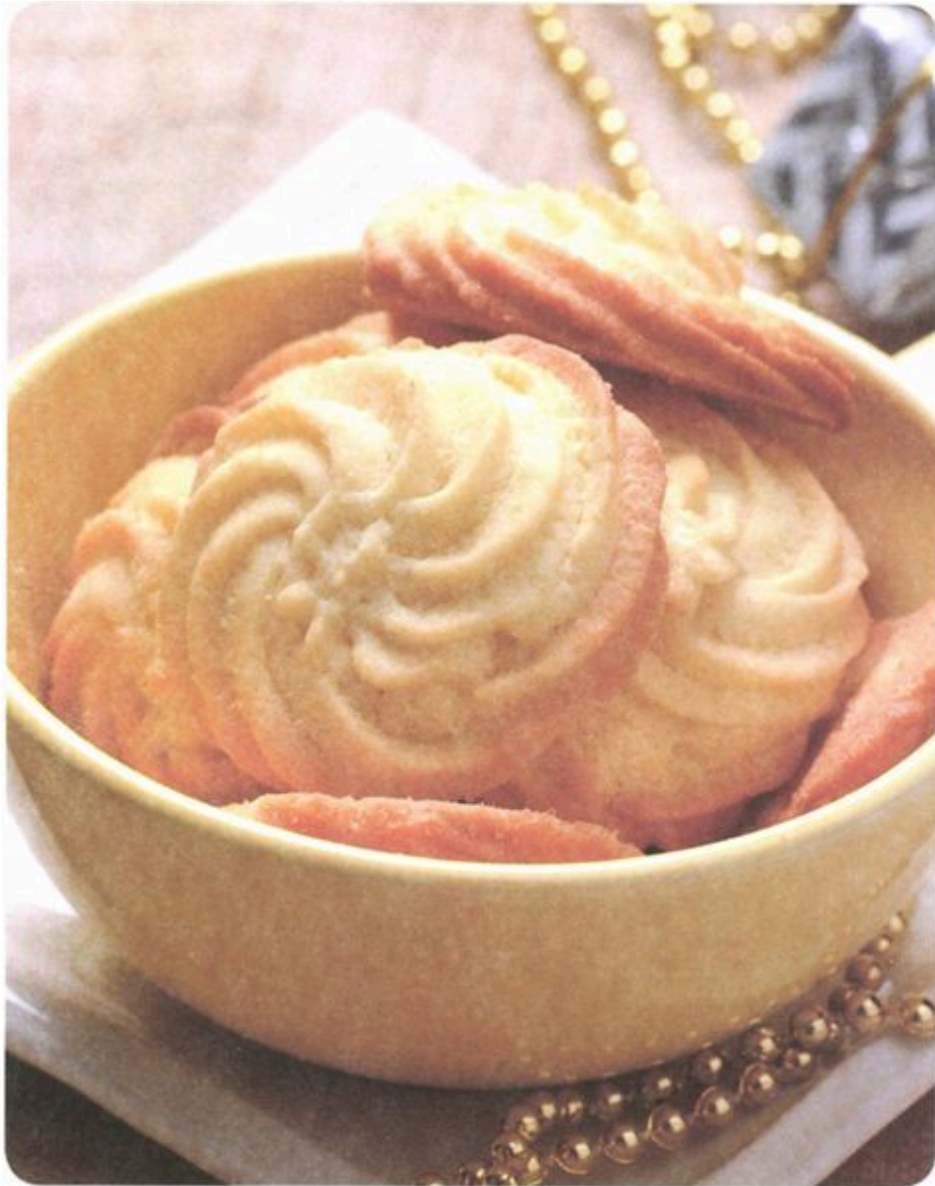
7 待麩糰凝固之後切成片，抹上蛋白，撒上起司粉（圖9、圖10、圖11），放入預熱好的烤箱烘焙10分鐘即可（圖12）。





## cook's tip

球形乾酪最好的是荷蘭出產的，它們乳味比較濃重也最受歡迎，是製作甜品中不可缺少的重要原料，也是奶酪餅乾味道的關鍵。



# 奶油曲奇

## 材料

低筋麵粉200克  
黃油.....130克  
細砂糖.....35克  
糖粉.....65克  
雞蛋.....50克  
香草粉1/4小匙



## 做法 **Methods**

1 黃油切成小塊，放在室溫下軟化（圖1）。



2 用打蛋器攪打至順滑，加入細砂糖和糖粉，繼續攪打至黃油順滑，體積稍有膨大（圖2、圖3、圖4）。





3 分三次加入打散的雞蛋液，每一次都要攪打到雞蛋與黃油完全融合再加下一次（圖5、圖6）。



4 攪打完成後，黃油應該呈現體積蓬鬆，顏色發白的奶油霜狀，加入香草粉，攪打均勻；篩入低筋麪粉（圖7）。



5 用橡皮刮刀或者扁平的勺子，把麩粉和黃油攪拌均勻，直到麩粉全部溼潤（圖8）。



6 將麩糊裝入裱花袋中，用你喜歡的花嘴在烤盤上擠出花紋，放入預熱好的烤箱烘焙，入烤箱中層，190°C下烘焙10分鐘左右即可（圖9、圖10）。



## cook's tip

若遇到溫度較低，黃油室溫不好軟化的情況，可將黃油放入微波爐或者烤箱加熱一會兒，直到黃油全部融化。再將融化的黃油放入冰箱的冷凍室中，幾分鐘以後，黃油就會重新凝固但

不硬，這時候再打發。



## 藍莓小餅乾

### 材料

無鹽黃油.....60克  
藍莓醬.....60克  
細砂糖.....50克  
低筋麵粉.....100克  
蛋黃.....5個  
鹽.....少許

### 做法 **Methods**

1 將無鹽黃油置於室溫下軟化（圖1）；低筋麩粉過篩三次。



2 盆中放入無鹽黃油，用勺背刮片攪拌至柔軟，加入蛋黃（圖2），改用打發器攪拌至膏狀（圖3）。



3 放入細砂糖和鹽，攪勻。

4 加入過篩後的低筋麩粉（圖4），攪拌成麩糰（圖5）。



5 將麩糰用塑料保鮮膜包好，置於冰箱冷藏室中鬆弛1小時以上（圖6）。



6 麩糰分2份，撒上撲面，擀成兩張大小相同的麩皮（圖7）。



7 在麩皮上塗上藍莓醬（圖8），然後從一側的邊緣開始捲起（圖9）。



8 捲上保鮮膜，並在砧板上滾動，調整面卷的粗細，並放入冰箱冷凍室中10分鐘（圖10）。



9 將面卷切成1釐米左右的圓圈（圖11），置於170°C的烤箱中烤制約10分鐘即可（圖12）。





## 法式葡萄曲奇

### 材料

- 黃油.....180克
- 砂糖.....90克
- 蛋黃.....3個
- 低筋麵粉.....250克
- 杏仁粉.....60克
- 淡奶油.....適量
- 香草油.....少許
- 杏仁片、雞蛋、葡萄乾、朗姆酒.....各適量

## 做法 **Methods**

1 葡萄乾泡在朗姆酒中 (圖1)。



2 將在室溫下的黃油加入砂糖，用打發器摩擦攪拌至膏狀 (圖2)，並分次加入蛋黃攪拌，再加入香草油 (圖3)。



3 加入過篩的低筋麵粉、杏仁粉 (圖4)，攪勻，放入搪瓷盆中攤薄 (圖5)，置於冰箱冷藏室內鬆弛，取出後，擀至4毫米厚 (圖6)，切成長方形。





4 將一半面皮塗上蛋液（圖7），並在塗有蛋液的長方形麪皮上放上兩片杏仁，製成油酥餅的上層（圖8）。未塗蛋液的麪餅作為油酥餅的底層。



5 所有面餅置於200°C的烤箱中烤制約20分鐘（圖9），然後取出靜置散熱。在充當底層的油酥餅片上，四周擠上淡奶油，中間擺朗姆葡萄乾（圖10），並用有杏仁片裝飾的油酥餅蓋上即可（圖11）。







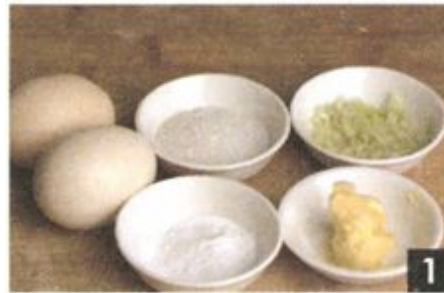
## 楓葉餅乾

### 材料

雞蛋.....2個  
中筋麵粉.....320克  
泡打粉.....少許  
白糖.....適量  
植物油.....適量  
鹽.....適量

### 做法 **Methods**

1 雞蛋打散；將麪粉、泡打粉、雞蛋液、白糖、植物油、鹽依序放入盆中攪拌成均勻的麪糰（請注意，只有當一種材料拌勻了，纔可適時加入第二種）（圖1、圖2）。



2 在砧板上撒一層薄薄的麪粉，放上面團，再撒一層面粉在麪糰上，將麪糰擀成0.3釐米厚的薄片，放置30分鐘。

3 用餅乾模印成楓葉形狀，用叉子在上面刺一些細孔（圖3）。



4 烤盤內塗上少許油，將烤箱預熱到160°C，放入餅乾，烤約20分鐘即可（圖4）。



**cook's tip**

如果家中沒有楓葉形餅乾模，用其他各種形狀的印模都可以，沒有印模的話可以用杯子代替。



## 手繪小熊餅乾

### 材料

低筋麵粉.....250克

糖粉.....25克

黃油.....125克

雞蛋.....2個

鹽.....少許

純巧克力.....少許

## 做法 **Methods**

- 1 將低筋麩粉、糖粉倒入粉篩中篩過。
- 2 黃油放在室溫環境中1~2小時，待其自然軟化（手指輕壓，凹陷即可）。
- 3 雞蛋打散，過篩，放入粉碗中。
- 4 粉碗中加入黃油、鹽，攪拌和勻成麩糰。
- 5 摘一小塊麩糰，用手掌壓成均勻的厚片。
- 6 把麩糰厚片用小熊模型壓成型，放入烤箱，以200°C烤8~10分鐘即熟。
- 7 純巧克力隔水融化，在烤好的餅乾上任意地畫些喜歡的形狀點綴即可。



## 蔬菜甜餅乾

### 材料

- 黃油.....250克
- 細砂糖.....80克
- 雞蛋.....1個
- 低筋麵粉.....200克
- 胡蘿蔔.....50克
- 菠菜.....25克
- 南瓜.....25克
- 紫芋.....25克

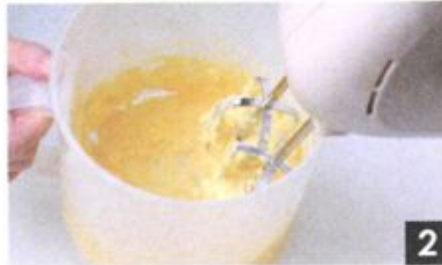
青豆.....25克

## 做法 Methods

1 將各種蔬菜事先整理好，胡蘿蔔洗淨，去皮，切碎；菠菜只用葉尖部分，用鹽揉搓軟化，放入涼水中，然後去除水分，搗碎；南瓜蒸熟或用微波爐烤熟，搗成泥狀；紫芋蒸熟，搗成泥狀；青豆洗淨，切碎備用（圖1）。



2 將室溫軟化好的黃油與細砂糖混合，充分攪拌（圖2）。



3 加入雞蛋，攪拌成蛋糊，但不需要打發（圖3）。



4 將蛋糊分成5等份，分別加入不同的蔬菜糊中（圖4）。



5 將低筋麪粉分成5等份，分別加入5種糊中，然後輕輕攪拌均勻（圖5、圖6）。



6 裱花袋安裝上裱花嘴，將麪糊裝入擠花袋中，在烤盤上擠出8釐米左右的棒狀（圖7、圖8、圖9）。



7 放入已經預熱到170°C的烤箱中（圖10），烘焙13分鐘，取出即可（圖11、圖12）。





## 可可餅乾圈

### 材料

可可麩糰：

黃油.....125克

糖粉.....65克

蛋黃.....1個

低筋麩粉170克

可可粉末...5克

香草油.....少許

蛋白.....適量

黃油麪團：

黃油.....125克

糖粉.....65克

蛋黃.....1個

低筋麪粉180克

鹽.....少許

檸檬皮...1/2個

蛋白.....適量

## 做法 Methods

1 將黃油置於室溫軟化；烤箱預熱至180°C備用。

2 黃油麪團：將黃油、糖粉、蛋黃拌勻（圖1），加入檸檬皮碎、鹽和低筋麪粉（圖2、圖3、圖4、圖5），和成黃油麪團，用保鮮膜包好（圖6），置於冰箱。





3 可可麩糰：將可可粉倒入低筋麵粉中攪拌，加入黃油、糖粉、蛋黃和香草油，和成可可麩糰，用塑料保鮮膜包好，置於冰箱中（圖7、圖8、圖9、圖10、圖11）。





4 從冰箱中取出麩糰，切成2釐米見方的四方形，以便容易擀制，將麩糰聚積到一處，揉成團。

5 將黃油麩團、可可麩糰擀成2毫米厚的圓形（圖12、圖13）。



6 將打散的蛋白塗到黃油麩皮上（圖14），將可可麩皮疊放在黃油麩皮上，切成兩半，在可可麩皮上塗上蛋白（圖15），從麩皮的一邊開始卷（圖16）。



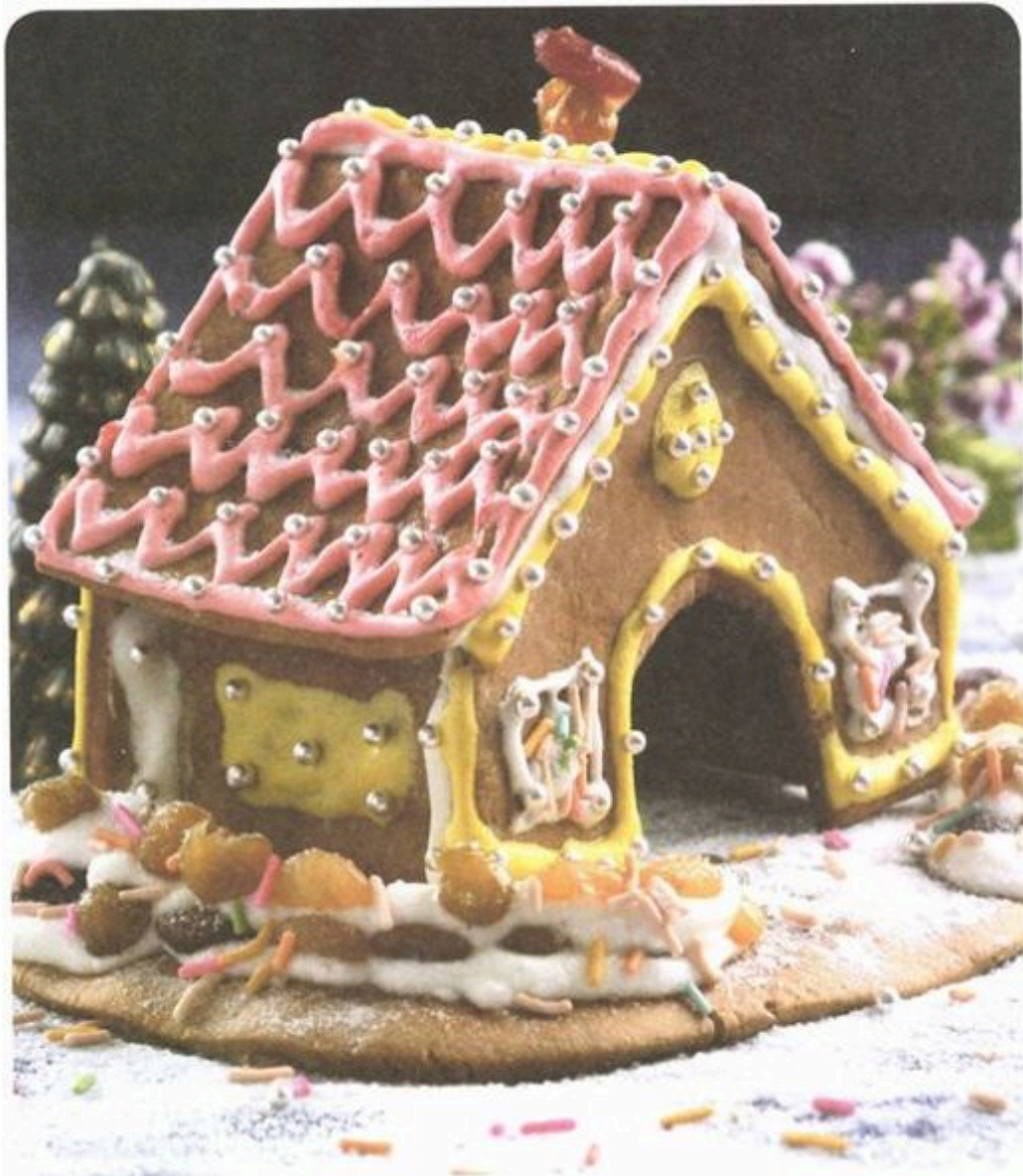


7 捲上塑料保鮮膜，在砧板上滾動，調整面卷的粗細（圖17），然後置於冰箱冷凍室裏凝固，然後取出，撕去塑料保鮮膜，切成5毫米厚的圈形。



8 烤盤上塗油，面圈擺到烤盤上（圖18），置於180°C的烤箱中烘焙約20分鐘，取出即可（圖19、圖20）。





## 聖誕卡通薑糖餅屋

### 材料

餅乾用料A：

黃油.....20克

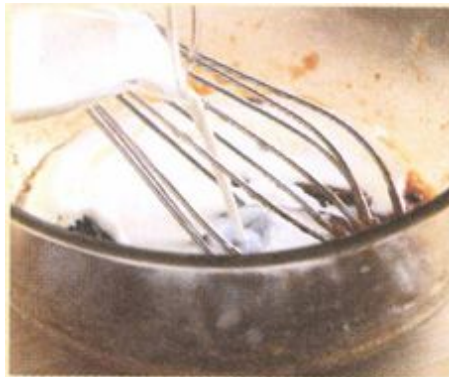
紅糖.....40克

蜂蜜.....50克  
牛奶.....20毫升  
餅乾用料B：  
姜粉、肉桂粉、  
小蘇打...各1克  
泡打粉...0.5克  
低筋麵粉150克  
糖霜原料：  
蛋白.....1個  
檸檬汁.....少許  
糖粉.....250克  
食用色素...適量



## 做法 **Methods**

1 將用料A中的黃油隔水加熱至融化，加入紅糖攪拌均勻。



2 將蜂蜜、牛奶分別放入黃油中，充分攪拌均勻。



3 低筋麩粉過篩後，與用料B中所有材料放入步驟2中混合均勻揉成麩糰。



4 將麩糰放入冰箱冷藏約50分鐘。在紙上畫出房子的各個部分，剪成小塊。



5 將麩糰取出，擀成約0.3釐米厚的麩皮，將紙模壓在麩皮上刻出房子的各個部分。



6 將錫箔紙鋪在烤盤上，放上餅乾坯，放入預熱至180°C的烤箱中，烤10分鐘，取出，涼涼。



7 蛋白中加檸檬汁，分次加入糖粉，一直到將蛋白打發至打蛋器可以在蛋液麪上畫出紋路，製成糖霜。



8 將糖霜塗抹在房子的各個部分，然後互相粘牢搭成薑餅屋，撒上糖粉，按照自己的喜好做裝飾即可。





## 蛋白餅乾

### 材料

麪粉.....500克  
白糖.....200克  
蛋清.....150克  
豬油.....100克  
小蘇打粉.....5克  
氨粉.....2.5克

### 做法 **Methods**

1 麪粉過篩，置面案上，中間開窩，加入白糖、豬油、小蘇打粉、氨粉、蛋清和少許水，攪勻乳化後，將麪粉和成麪糰。

2 將麪糰擀成約0.3釐米厚的大片，用花刀切成小方塊或用模子扣出，擺在烤盤內，入爐烤熟呈白色即可。

### **cook's tip**

如果全用雞蛋和麪，不加水的話，就可以製成雞蛋餅乾，也可以用雞蛋黃代替整個雞蛋和麪，這樣做出來的餅乾叫蛋黃餅乾。

# Part02 麩包

讓生活更多新鮮和圓滿 Bread





## 全麥吐司

### 材料

A用料：

全麥麵粉.....100克

高筋麵粉.....200克

水.....185毫升

乾酵母.....3/2小匙

白糖.....12克

橄欖油.....12克

鹽.....6克

B用料：

水.....適量

燕麥片.....適量

## 做法 Methods

1 將A所有材料揉和成麩糰，在砧板上用力揉10分鐘左右，至麩糰表面光滑，蓋上保鮮膜放在溫暖的環境中發酵1.5小時（圖1、圖2、圖3）。



2 將發酵好的麩糰分割成兩份，滾圓，錫發15分鐘（圖4）。



3 錫發好的麩糰按扁，從中間向兩端擀成長條（圖5）。



4 麩糰翻面，沿着長邊從上往下捲起來，注意邊卷邊收緊，卷好後面團呈長條狀（圖6、圖7）。



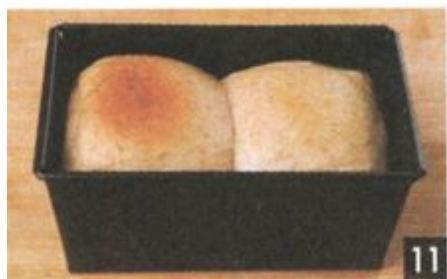
5 將麩糰放入烤盤，在麩糰表面刷一層水，等待片刻，等麩糰表面產生黏性後，撒上一些燕麥片（圖8）。



6 最後發酵：可放入烤箱中，以38°C，烤40分鐘備用（圖9）。



7 發酵好後，放入預熱至200°C的烤箱，烤25分鐘左右，至表面金黃即可（圖10、圖11、圖12）。





## 鮮奶QQ麩包

### 材料

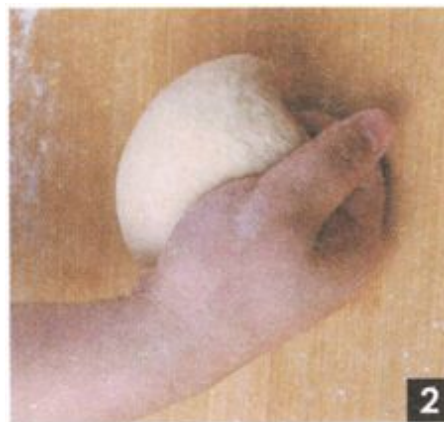
高筋麩粉.....200克  
細砂糖.....20克  
鹽.....4克  
乾酵母.....3克  
雞蛋.....1/2個  
牛奶.....100毫升  
黃油.....30克  
麥芽糖.....2克

熟白芝麻.....適量



## 做法 **Methods**

1 將過篩好的高筋麩粉、細砂糖、鹽、乾酵母、雞蛋液、牛奶、室溫軟化的黃油、麥芽糖一同放入容器中（圖1），攪拌均勻，用力將其揉成麩糰（圖2），揉至能拉出薄膜的擴展階段（圖3）。





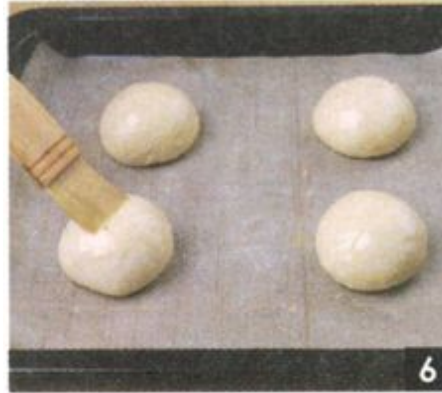
2 將麩糰放在溫暖處，做基本發酵，待麩糰膨脹至原來的兩倍大（圖4）。



3 將麩糰繼續用力揉，然後平均分成9份，分別滾圓，繼續發酵15分鐘（圖5）。

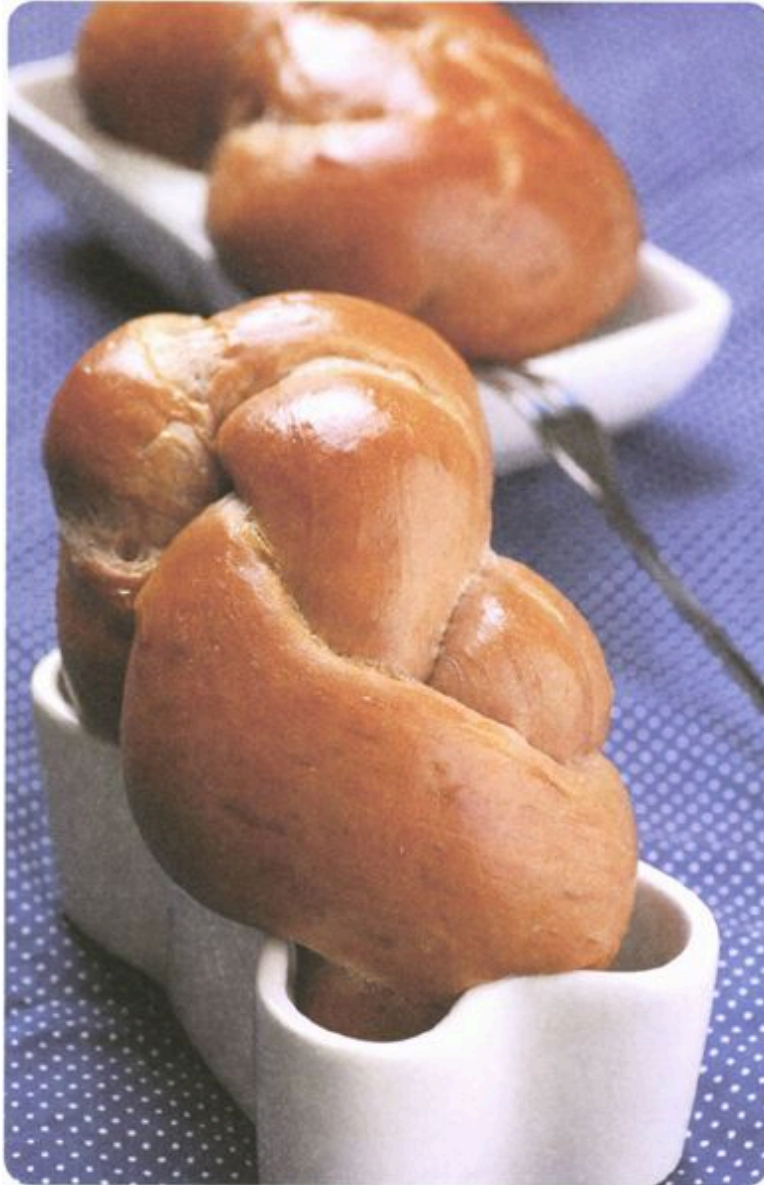


4 將麩糰整形完成後，放入烤盤中，繼續放在室溫狀態下發酵，待體積膨脹為原來的兩倍大時，在麩糰表面刷上一層蛋液（圖6），撒少許白芝麻，放入已預熱好的烤箱中，以200°C烘焙15分鐘即可。



## cook's tip

小麩包鬆軟可口，非常適合搭配牛奶、自製果醬當早餐。麥芽糖黏性大，所以最好將牛奶加熱，放入麥芽糖溶解其中，才能更均勻地融入麩糰，增加麩包的風味，讓麩包外皮的色澤明亮，如果沒有也可以用砂糖代替。



## 巧克力麪包

### 材料

1號麪糰：

高筋麪粉.....100克

雞蛋.....1/3個

酵母.....3克

白糖.....30克

水.....50克

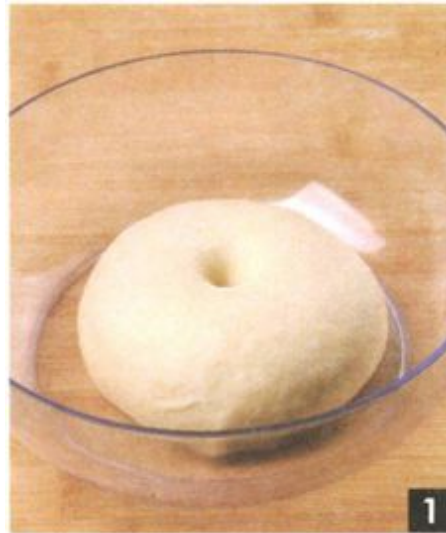
2號麪糰：

高筋麪粉.....65克

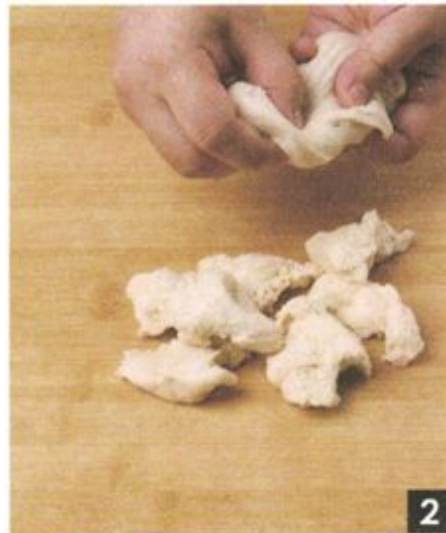
奶粉.....15克  
巧克力醬.....35克  
黃油.....15克  
鹽.....3克  
白糖.....30克  
水.....20克

## 做法 **Methods**

1 先把1號麩糰的所有材料混合在一起，揉成光滑的麩糰（圖1），將揉好的麩糰蓋上保鮮膜，放在室溫下發酵約2.5小時備用。



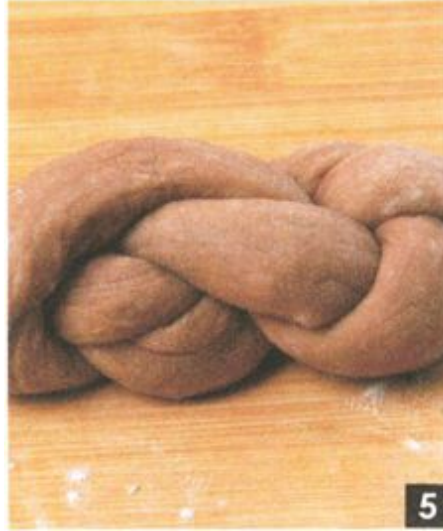
2 將發酵好的1號麩糰排出氣體後，撕成均勻大小的小塊（圖2），加入2號麩糰的材料（除黃油外），再次揉成一個麩糰，用力揉至麩糰起筋，有彈性，加入軟化的黃油，繼續揉到麩糰的擴展階段。



3 將揉好的麩糰平均分成4份 (圖3) , 在室內較溫暖的地方發酵約20分鐘 , 整形成麻花狀 (圖4) 。



4 整形好的麩糰 (圖5) , 在室溫狀態下 , 發酵到兩倍大後 , 在表面刷一層雞蛋液 (圖6) , 放入已經預熱好的烤箱中 , 以180°C烤約12分鐘 , 待巧克力麩包表面呈金黃色即可。





## 果仁肉桂麩包

### 材料

高筋麩粉.....270克  
雞蛋.....1個  
肉桂粉.....3克  
鹽.....3克  
乾酵母.....8克  
奶粉.....15克  
無鹽黃油.....100克  
葡萄乾.....100克

細砂糖.....40克  
美國大杏仁.....75克  
白葡萄酒.....適量  
水.....130克

## 做法 **Methods**

1 100克黃油切片，室溫軟化（圖1）；75克大杏仁放入烤箱，用180°C烤8分鐘，烤出香味，冷卻備用。



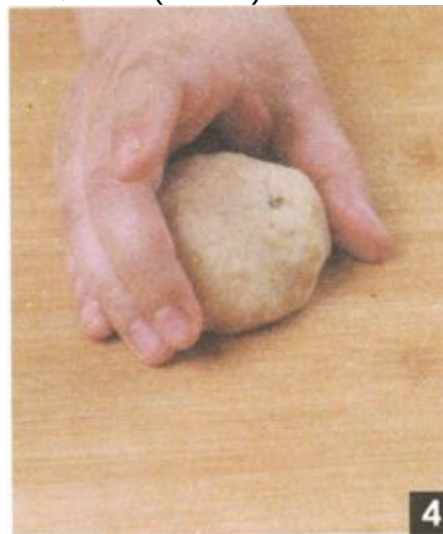
2 將30克杏仁與40克細砂糖研磨成粉；剩下的45克杏仁切碎（圖2）；葡萄乾用白葡萄酒浸泡備用（圖3）。





3 將高筋麩粉、雞蛋、杏仁糖粉、乾酵母、鹽、肉桂粉、奶粉、水混合揉成麩糰，揉出筋後加入黃油，繼續揉，直到能拉出薄膜的擴展階段。

4 蓋上保鮮膜，發酵至兩倍大，加入葡萄乾、杏仁碎揉勻，分成兩份，滾圓，繼續發酵15分鐘（圖4）。

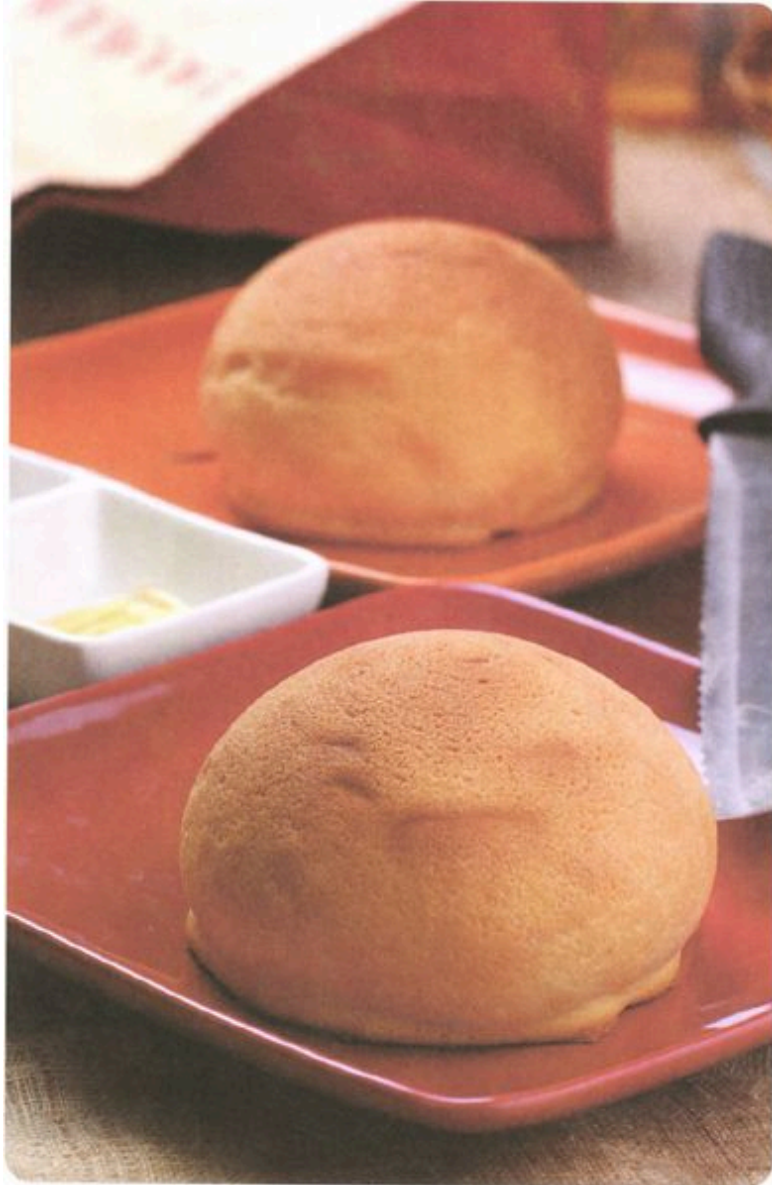


5 整形成圓形，排入烤盤，進行最後發酵（圖5），發酵至兩倍大，放入預熱好的烤箱，170°C烤30分鐘（圖5）。



6 麩包出爐後，在表面塗一層融化的黃油保溼，撒上糖粉即可（圖6）。





## 草莓小麩包

### 材料

麩包體：

高筋麩粉.....150克

奶粉.....15克

鹽.....2克

細砂糖.....30克

雞蛋.....1/3個

水.....70克

乾酵母.....5克

黃油.....15克  
麪糊：  
糖粉.....30克  
黃油.....30克  
鹽.....0.3克  
雞蛋.....1/2個  
低筋麪粉.....30克  
內餡：  
草莓果醬.....適量

## 做法 **Methods**

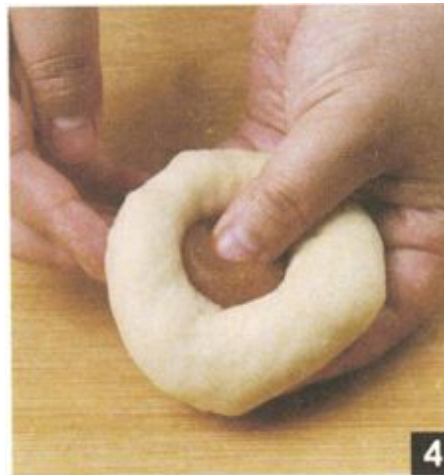
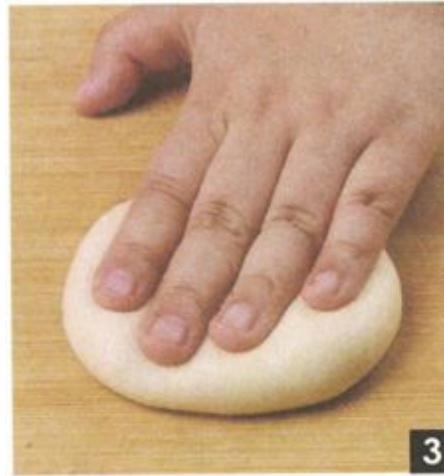
1 麪包體的製作：把高筋麪粉和奶粉、鹽、細砂糖、雞蛋液、酵母水、適量水揉成麪糰（圖1），加入軟化的黃油，繼續用力揉，直到能拉出薄膜的擴展階段。



2 將麪糰放在溫暖處發酵至兩倍大，把麪糰分成4份（圖2），室溫下繼續發酵15分鐘。

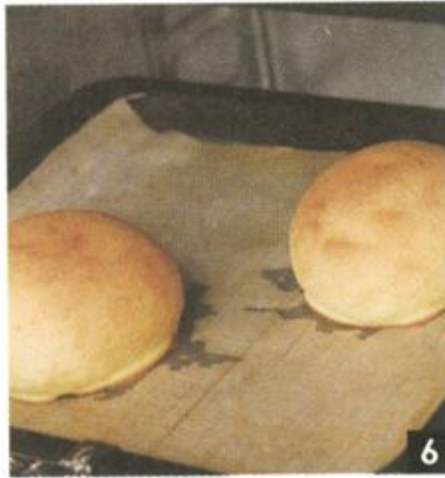
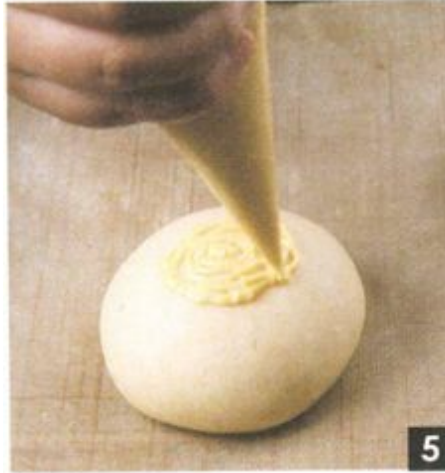


3 麩糰中間發酵完成後，將麩糰用手壓扁（圖3），再將適量草莓果醬裹入麩糰中（圖4），將麩糰排入烤盤，在室溫下做最後發酵，發酵到兩倍大。



4 麩糊的製作：將軟化的黃油、糖粉、鹽攪拌均勻，分次加入雞蛋液，攪勻，倒入低筋麩粉，攪拌成糊。

5 麩糰最後發酵好後，把麩糊裝入裱花袋，在麩糰上以螺旋狀擠出麩糊（圖5），擠好麩糊後，放入預熱好的烤箱，以180°C烤20分鐘即可（圖6）。





## 法式短棍麪包

### 材料

A材料：

乾酵母.....20克

水.....600克

細砂糖.....20克

B材料：

高筋麪粉650克

低筋麪粉350克



## 做法 Methods

1 將材料A一起置入容器中，拌至顆粒完全溶解（圖1），並備好一處乾淨檯面。將材料B的麩粉混合倒入，並用橡皮刮刀拌勻成麩糰（圖2）。



2 將麩糰移至檯面上，用手不斷搓揉甩打麩糰，使麩糰產生面筋，最後面團會變得光滑而不黏手。

3 取一小部分的麩糰並將其撐開，若可撐開成爲透明薄膜，即表示麩糰已搓揉至完成階段，可準備進行基礎發酵（圖3）。



4 將麩糰滾圓或整形成圓形，置於抹油的容器中，開始進行1小時的基礎發酵（圖4）。基礎發酵完成後，將麩糰取出分割成4等份，每份約370克。



5 將分割好的麩糰滾圓，並置於烤盤上用保鮮膜蓋上以免乾燥結皮，鬆弛10分鐘（圖5）。將麩糰取出置於乾淨檯面上，用擀麩棍擀開成爲橢圓形麩皮（圖6），長度約與烤盤相同。



6 將麩皮一邊捲起，並一邊由左而右用手指將麩皮慢慢捏合，使麩糰緊密的捲起，收口處必須緊密捏合，以免烤焙時裂開。將其餘麩糰卷好捏合後，置於烤盤上（圖7），即可進行40分鐘的最後發酵。



7 最後發酵完成後，麩糰會膨脹爲原先的2倍大，此時準備一把刀刃利一點的小刀，於麩糰表面輕輕劃出數道斜紋（圖8）。



8 將麩糰送入已預熱至上火220°C、下火170°C的烤箱中，烘焙時間設定為18分鐘，並往烤箱爐壁噴水使烤箱內產生水氣，烤出來的麩包纔會表皮脆硬。待麩包表面呈現金黃色澤時，即可出爐（圖9）。



法式長棍麩包

材料

麪粉.....500克  
白糖.....15克  
鹽.....8克  
黃油.....50克  
奶粉.....8克  
酵母粉.....5克  
清水.....300毫升

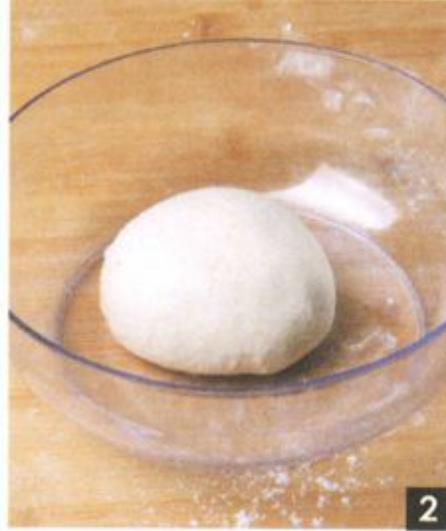


## 做法 **Methods**

1 將麪粉、白糖、鹽、黃油和奶粉一起放入攪拌盆內，混合均勻備用（圖1）。



2 把酵母粉溶解在水中，倒入盆中，用手揉勻，用力揉至麪糰起韌勁（圖2），待麪糰表面光滑時，將麪糰放在溫暖處發酵約60分鐘（圖3）。



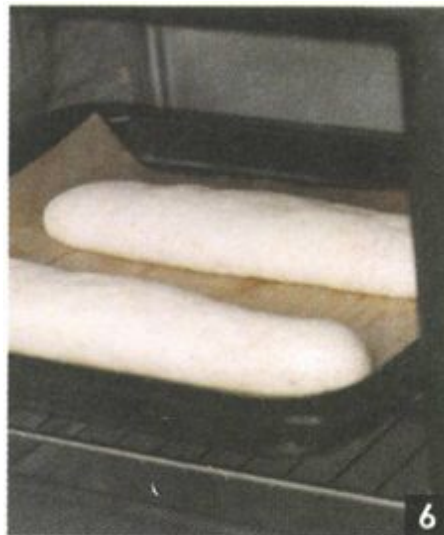
3 將發酵好的麩糰取出，平均分成2份，分別搓成長棍形（圖4），並列碼放在烤盤內，長棍形麩糰的間距為10釐米（圖5）。





4 將麩糰進行最後一次發酵，待烤盤中的麩包坯變為原來的兩倍大就可以了。

5 放入烤箱中（圖6），以200°C烤約25分鐘，至麩包表面呈褐黃色，外殼硬脆時取出即可。





## 奶油吐司麪包

### 材料

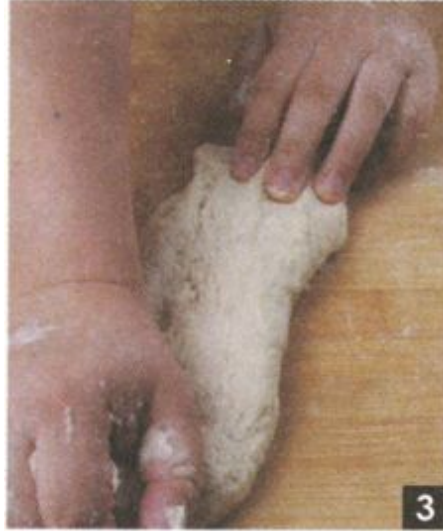
高筋麪粉.....	270克
細砂糖.....	50克
鹽.....	5克
乾酵母.....	7克
鮮奶油.....	60毫升
牛奶.....	160毫升
黃油.....	20克
雞蛋液.....	適量

色拉油.....適量

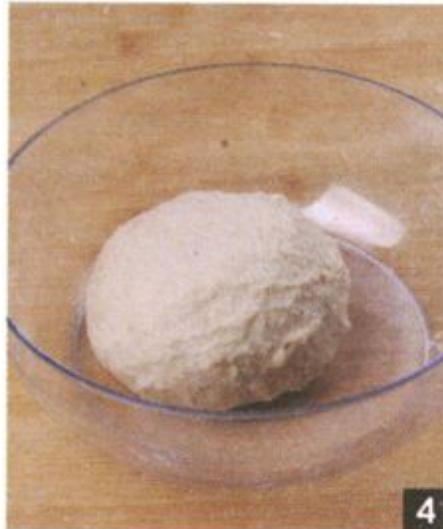
## 做法 **Methods**

1 將除黃油和雞蛋液外的所有材料 (圖1) 揉成麪糰，麪糰揉至光滑後，加入軟化的黃油 (圖2) 繼續揉，直到麪糰與黃油達到均勻階段 (圖3)。





2 將揉好的麩糰放入容器中 (圖4) , 用保鮮膜蓋好 , 放在溫暖處發酵 , 當面團發酵至兩倍大時取出。



3 用力揉 , 給麩糰排氣 , 分成3份 , 用保鮮膜蓋好 , 室溫發酵15分鐘。

4 取一個麩糰 , 擀成橢圓形 (圖5) , 從右往左折1/3 , 再從左往右折1/3 , 收口向下 , 擀成長條狀。



5 從一段捲起來，放入塗了一層色拉油的吐司模中，在溫暖處進行最後一次發酵。

6 發酵至吐司盒8分滿時，將其表面塗蛋液，放入預熱至165°C的烤箱，烤約35分鐘（圖6）即可。





## 肉鬆麪包

### 材料

麪糰用料：

高筋麪粉150克

奶粉.....1大匙

鹽.....1/4小匙

細砂糖.....30克

雞蛋液...1大匙

酵母.....1小匙

溫水.....70毫升

黃油.....15克

麩包表面材料：

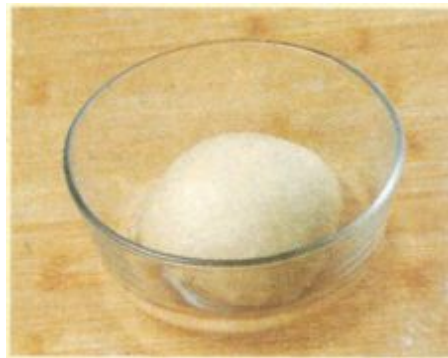
蛋水液（雞蛋液:水 = 1:1）沙拉醬.....適量

肉鬆.....適量

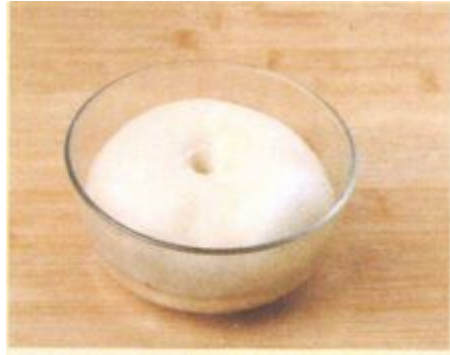


## 做法 Methods

1 麩糰按一般流程製作，麩糰揉至擴展階段，蓋上保鮮膜，放在溫暖處進行基礎發酵，發酵至兩倍大。



2 發酵好麩糰排氣，分4份，滾圓，餡發15分鐘。

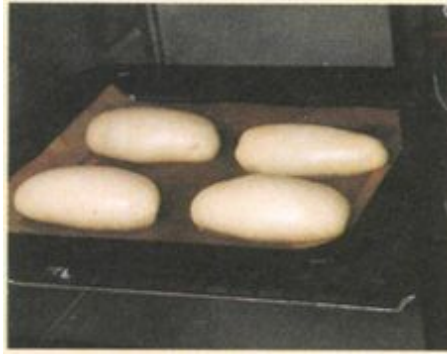


3 取一塊麩團，壓扁，從中間往下擀，再從中間往上擀，使其成橢圓形，翻面，從上往下捲起來，邊卷邊收緊，並且注意將兩端往中間收。

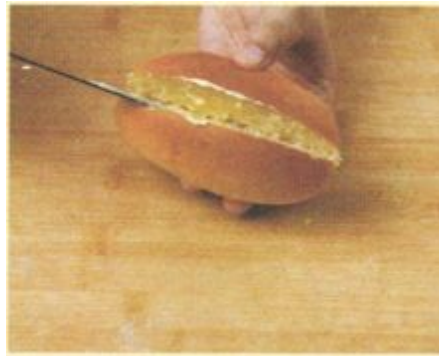


4 在38°C、溼度85%以上的條件下進行最後發酵，大約40分鐘，發酵到兩倍大，在表面刷上一層蛋水液，放進預熱好的烤箱，以180°C

烤15分鐘左右。



5 出爐後，放冷卻架上冷卻後，取一個麪包，從中間切開，但不要切斷，在切縫裏塗上沙拉醬。



6 合起來後，在表面也塗上沙拉醬，在肉鬆裏滾一圈，再甩去多餘肉鬆即可。





## 培根麩包

### 材料

中種麩糰材料：  
水.....100毫升  
高筋麩粉167克  
新鮮酵母...10克  
主麩糰材料：  
高筋麩粉167克  
奶粉.....14克  
細砂糖.....40克

鹽.....5克  
水.....67毫升  
蛋.....20克  
奶油.....40毫升  
麪包體材料：  
培根.....3片  
乳酪片.....3片  
洋蔥丁.....1/2個  
胡椒.....適量  
鹽.....適量



## 做法 Methods

1 將中種麪糰材料全部放入攪拌缸中（圖1），先用低速拌至成團，再改中速攪拌至麪糰拉開呈透光薄膜狀的完全擴展階段（圖2）。



2 將做法1的麪糰滾圓，移入發酵箱，以溫度28°C、相對溼度75%進行基礎發酵約90分鐘。

3 將除奶油外的主麩糰材料全都倒入攪拌缸中，並加入撕成小塊的做法2中種麩糰（圖3），一起攪拌至成團後再加入奶油，攪拌至麩糰光亮不黏手，拉開有筋度的完成階段（圖4）。



4 做法3的麩糰分割成每個約60克的麩糰，分別滾圓後裹上塑膠袋，靜置鬆弛約10分鐘（圖5）。



5 將做法4的麩糰擀成牛舌狀（圖6），中間包入調味好的洋蔥、培根、乳酪等內餡（圖7、圖8、圖9），由旁邊折起成長條狀。





6 移入發酵箱，以溫度**38°C**、溼度**85%**進行最後發酵約**45**分鐘後取出，刷上全蛋液（圖10），表面劃開（圖11），入爐烤焙，以上火**200°C**，下火**180°C**，烘焙約**12**分鐘即可（圖12）。





## 火腿蛋香麩包

### 材料

A組：

高筋麩粉171克

低筋麵粉...45克  
細砂糖.....22克  
鹽.....2克  
乾酵母.....4.5克

**B組：**

水.....63毫升  
全蛋.....34克  
湯種.....54克

**C組：**

黃油.....11克

內餡材料：

火腿丁.....適量  
煙燻乳酪片適量  
黑胡椒粉...適量

裝飾材料：

紅洋蔥絲、沙拉醬、馬蘇裏拉芝士.....各適量

## 做法 **Methods**

1 將A組料混合均勻（圖1），加入B組料（圖2），用力揉成光滑的麵糰，然後加入C料，繼續揉20分鐘左右，揉至擴展階段（圖3）。





2 揉好的麩糰放在溫暖的地方發酵至兩倍大 (圖4) , 發酵好後 , 將麩糰排氣 (圖5) , 分成3份 (圖6) , 發酵15分鐘 (圖7) 。



3 把麩糰收口朝下，用擀麩杖由中間往上下擀開後，翻面（圖8）。



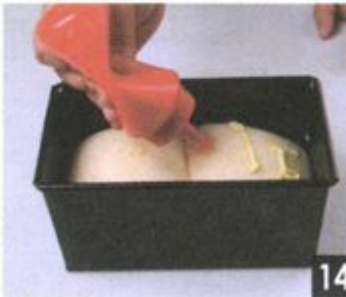
4 均勻地撒上火腿丁和煙燻乳酪片丁、黑胡椒粉（圖9），捲起來（圖10），收口收緊，把卷好的面由中間切成兩節。



5 把麩糰切面向下均勻排入吐司模（圖11），放入烤箱進行最後發酵（溫度38°C，溼度85%，烘焙約40分鐘）。



6 發酵好後的麩糰取出（圖12），先均勻撒上一層紅洋蔥絲（圖13），再擠上沙拉醬（圖14），最後鋪上一層馬蘇裏拉芝士（圖15）。



7 烤箱預熱至165°C，烤焙35分鐘，出爐即可（圖16）。



**Cook's tip**

湯種的做法：把20克高筋粉與100毫升水混合均勻，加熱並且不停攪拌，直到表面出現紋路時離火，放涼即可使用。煙燻乳酪片切絲的時候，在乳酪片上撒一層高筋粉，然後疊起來切，乳酪片就不會黏在一起。



## 香蒜麩包片

### 材料

麩包材料 (A) :  
高筋麩粉270克  
細砂糖.....40克  
雞蛋.....20克  
鹽.....1/2小匙

黃油.....25克  
乾酵母3/2小匙  
奶粉.....12克  
水.....145毫升  
蒜蓉奶油材料 ( B ) :  
大蒜瓣.....25克  
黃油.....55克  
鹽.....1克  
糖粉.....1/2小匙



## 做法 **Methods**

1 把A中除黃油外的所有材料揉成麩糰，起筋後加入黃油繼續揉到完全階段，在室溫下發酵到兩倍大，擠出麩糰內的空氣，分成4份，揉圓並放在室溫下餵發15分鐘。

2 取餵發好的麩糰，擀成長條狀，從上而下捲起，把卷好的麩糰收口朝下放入吐司盒底部。

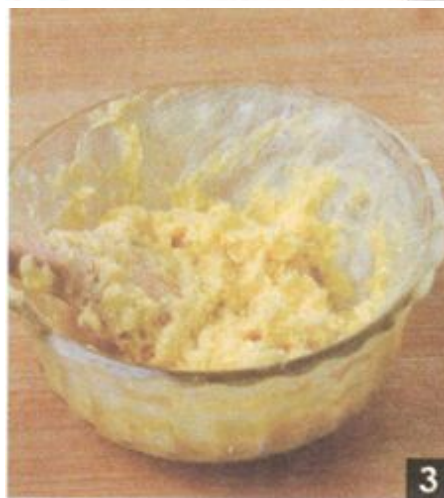
3 用同樣的方法卷好其他3份麩糰，依次排入吐司盒底部。

4 把吐司盒放在溫度38°C、溼度85%的條件下進行最後發酵，發酵到麩糰佔吐司盒9分滿的時候，蓋上吐司盒蓋，送入預熱至165°C的烤箱，烤35分鐘左右。

5 打開吐司盒，趁熱脫模，把吐司放在冷卻架上，冷卻到溫度和手心溫度差不多的時候，放進保鮮袋裏密封，第二天切片 ( 圖1 )。



6 把B中大蒜壓成泥，黃油軟化以後，和大蒜泥、鹽、糖粉一起攪拌均勻，就成爲蒜蓉奶油了（圖2、圖3）。



7 奶香吐司切成合適的長度，把兩斷的表皮都切去，把外側四周的表皮也都切去，切去表皮的吐司，中間對半切開，再次對半切開

(圖4)。



8 取麪包塊，在其中一面抹上一層蒜蓉奶油 (圖5)。

9 把抹了蒜蓉奶油的一面朝下放入烤盤，再用抹刀把其他幾面都抹上蒜蓉奶油，然後，用同樣的方法把所有的麪包塊都抹上蒜蓉奶油 (圖5)。



10 把烤盤放進預熱至175°C的烤箱，烤20~25分鐘，直到麪包表面變成金黃色即可 (圖6)。



# 蔥香香腸麩包

## 材料

高筋麩粉200克  
湯種.....40克  
白糖.....20克  
雞蛋.....20克  
鹽.....2克  
乾酵母.....2克  
水.....90毫升  
色拉油·20毫升  
小香腸.....適量  
蔥花.....少許  
表面裝飾材料：  
雞蛋.....1個  
湯種原料：  
高筋麩粉...20克  
90°C熱水24毫升



## 做法 Methods

1 湯種的做法：熱水倒入高筋麩粉中攪勻，放涼備用（圖1）。



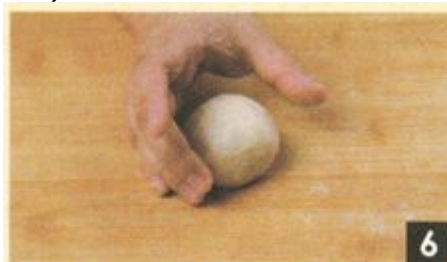
2 將前7種材料混合揉成麩糰（圖2），並揉至表面光滑；放色拉油，揉到擴展階段，出膜（圖3）。



3 將麩糰發酵（圖4），漲到原麩糰3倍大，手按不會彈就可以了（圖5）。



4 麩糰分成80克左右一個的小麩糰（圖6），滾圓後蓋保鮮膜，在砧板上鬆弛15分鐘（圖7）。





5 將一個麪糰擀成長圓形（圖8），將香腸圈在裏面（圖9），用刀切口但不切到底（圖10），將切口翻開成花形（圖11）。



6 放置溫暖溼潤的環境中進行二次發酵，發酵原麪糰的兩個大。

7 二次發酵過程中，蔥花加少許鹽（圖12），雞蛋打成蛋液備用（圖13）。



8 用刷子蘸蛋液刷在麪包上面，撒上蔥花（圖14），放入預熱至180°C的烤箱（圖15），烘焙15分鐘即可。





## 毛毛蟲麵包

### 材料

#### A湯種：

高筋麵粉.....40克

細砂糖.....4克

黃油.....20克

水.....30毫升

#### B麩糰：

高筋麵粉.....115克

雞蛋.....1個

細砂糖.....20克

水.....55毫升  
酵母.....3克  
奶粉.....15克  
C餡：  
草莓醬.....適量

## 做法 Methods

- 1 將A中的水、黃油、細砂糖放入容器中，邊攪拌邊將其燒沸，離火，倒入高筋麩粉中攪拌，冷卻後備用。
- 2 製作麩糰，將B中的高筋麩粉、雞蛋、細砂糖、酵母、水、奶粉混合，將回溫後的湯種揪小塊與其混合。
- 3 揉至麩糰可拉出薄膜不破，然後蓋上塑料保鮮膜，室溫中發酵至麩糰兩倍大（圖1）。



- 4 將第一次發酵好的麩糰分兩份（圖2），擀成橢圓形（圖3），一半將準備好的草莓醬裹入（圖4），一半切等寬條狀，做毛毛蟲後背條紋（圖5），收口邊壓底，進行最後一次發酵。





5 給發酵好的毛毛蟲表面刷上蛋液，將烤箱預熱至180°C，烤20分鐘出爐即可。

## 香腸奶酪麩包

### 材料

高筋麩粉.....270克  
低筋麩粉.....30克  
酵母.....5克  
鹽.....5克  
奶粉.....15克  
細砂糖.....40克  
雞蛋.....1/2個  
牛奶.....100毫升  
鮮奶油.....100毫升  
馬蘇裏拉奶酪.....適量  
色拉醬.....適量  
香腸.....5根

### 做法 Methods

- 1 將牛奶加熱，待牛奶變溫後，加入酵母，靜放10分鐘。
- 2 將高筋麩粉、低筋麩粉、鹽、奶粉、細砂糖、雞蛋液、鮮奶油放入麩包機中，最後倒入牛奶和酵母的混合液體。
- 3 用麩包機把材料攪拌成團，直到可以拉出透光的薄膜，基礎發酵1小時至膨脹為兩倍大，以手指戳麩糰，孔不會大力回縮為準。
- 4 用手輕拍麩糰排氣，平均分為5份，分別滾圓，鬆弛20分鐘；然後把麩糰擀成長條形，將香腸放在麩糰的中間，把麩糰合上，包裹住香腸，繼續錫20分鐘。
- 5 在麩糰上刷一層雞蛋液，然後放上奶酪，擠上一層色拉醬，放入預熱至170°C的烤箱，烤20分鐘即可。





## 芝士肉鬆麪包

### 材料

湯種材料：

高粉.....50克

90°C熱水.....50毫升

麪包體材料：

高粉.....200克

湯種.....40毫升

鹽.....2.5克

細砂糖.....30克

酵母.....2克

蛋.....30克

奶粉.....1大匙

水.....30毫升

黃油.....20克

餡料材料：

肉鬆.....適量

表面裝飾材料：

馬蘇裏拉奶酪.....適量

沙拉醬.....適量

幹蔥末.....適量



## 做法 **Methods**

1 將湯種中的熱水加入高粉中，攪勻成麩糰。除黃油以外的所有面包體材料混合均勻後，揉至表面光滑，再加入黃油、湯種揉至擴展階段。將揉好的麩糰放於溫暖潮溼的地方進行基礎發酵。



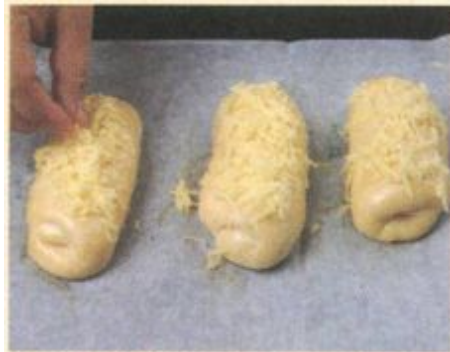


2 發酵後分割成小麪糰，鬆弛15分鐘，擀成橢圓形，將底邊壓薄，將肉鬆碼放在一端，自上而下捲起，略搓長後放入烤盤中進行發酵。

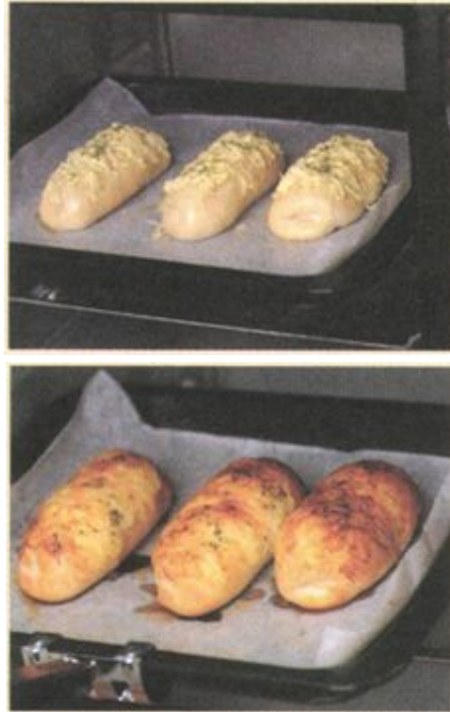




3 表面刷上蛋液，放上馬蘇裏拉奶酪，再擠上沙拉醬，撒上幹蔥末。

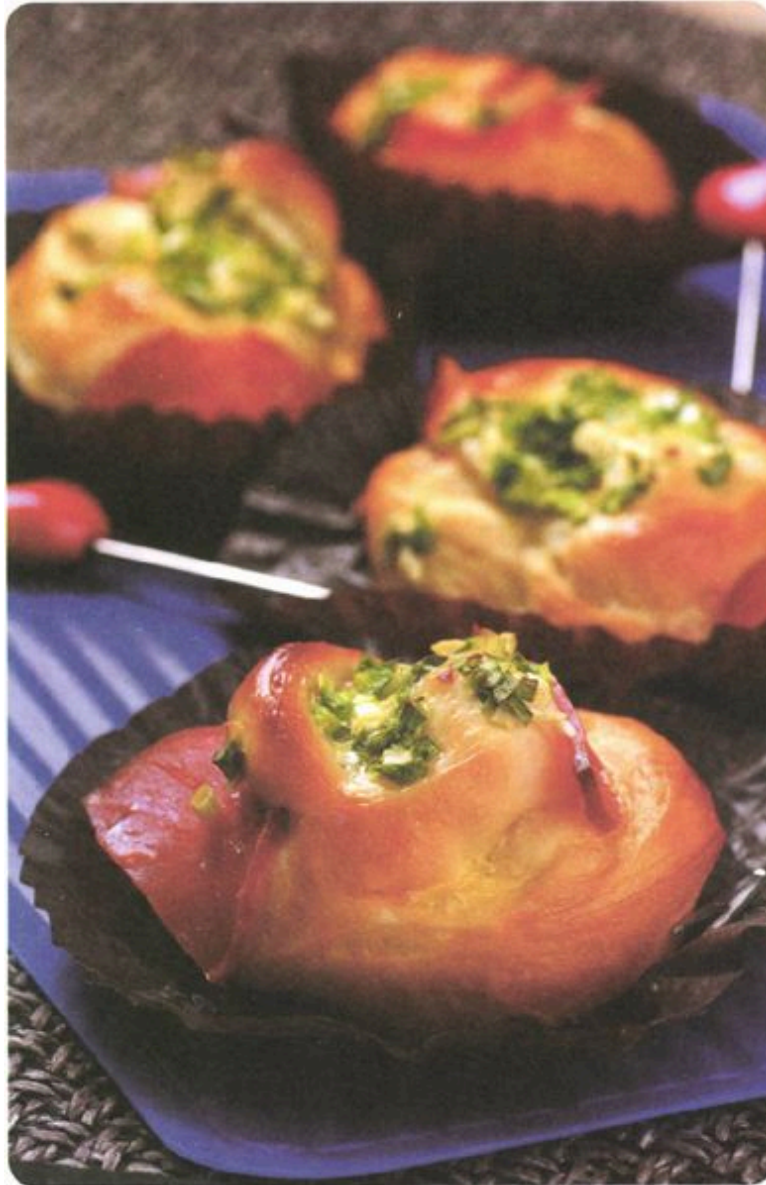


4 烤箱預熱，放入烤箱中層，上下火，以180°C，烤15分鐘左右即可。



## **cook's tip**

沙拉醬以“Z”字形來回均勻擠出烤出的效果更為好看，若家中沒有沙拉醬或馬蘇裏拉奶酪，可選擇只放其中一樣或者都不放，也很好喫。



## 杯蓋火腿麩包

### 材料

湯種原料：

高筋麩粉.....50克

沸水.....50毫升

細砂糖.....5克

麩包體用料：

高筋麩粉.....250克

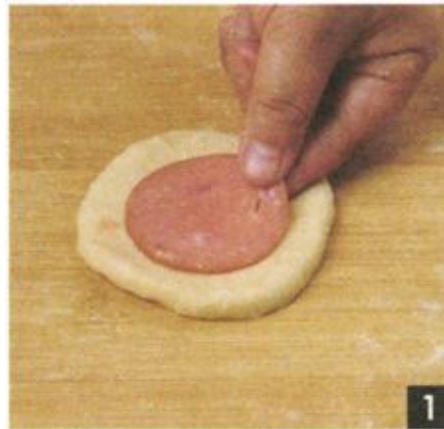
湯種.....50克

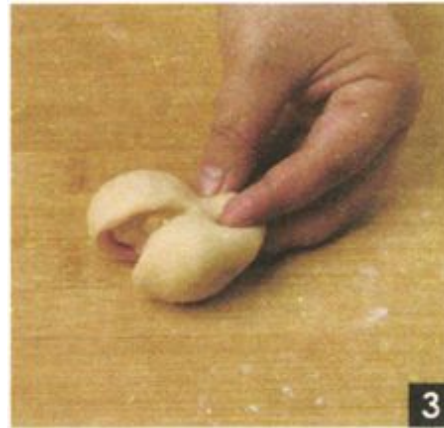
細砂糖、黃油...各25克

鹽、乾酵母.....各3克  
雞蛋.....1個  
牛奶.....110毫升  
內餡用料：  
火腿.....8片  
表面裝飾材料：  
蔥末.....60克  
鹽.....少許  
雞蛋液.....30毫升

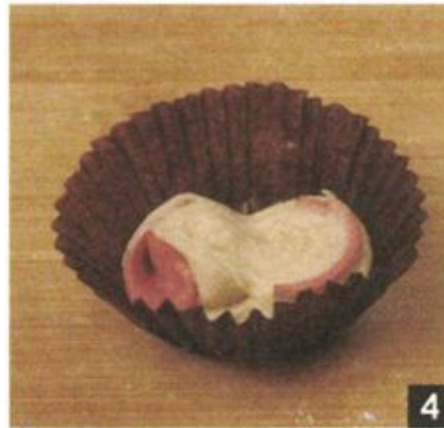
## 做法 **Methods**

- 1 湯種中的細砂糖溶入沸水中，倒入高筋麩粉中攪勻，成湯種。
- 2 將除黃油以外的所有面包體用料混合均勻，揉至表面光滑，再加入湯種、黃油揉至擴展階段，放在溫暖處發酵約1個小時，至原來的兩倍大，將發酵好的麩糰揉勻後，平均分成8份，繼續錫發15分鐘備用。
- 3 取一小麩糰，擀成小圓形，翻面後放上一片火腿片（圖1），自上而下捲成筒狀，然後將麩糰從中間對摺（圖2），中間切口但不要切斷（圖3）。





4 將麩糰從切口處向兩邊翻開，切面朝上放入杯蓋中（圖4），進行最後一次發酵。



5 將發酵好的麩包放入烤盤中，表面刷上一層蛋液，撒上鹽和蔥末（圖5）。



6 將烤箱預熱至180°C，將麩包放入烤箱的中層烤15分鐘左右即可。



## 穀物麩包

### 材料

高筋麩粉.....	300克
乾酵母.....	3克
鹽.....	2克
細砂糖.....	2克
溫水.....	160毫升
橄欖油.....	10毫升
黑白芝麻.....	10克
葵花子.....	10克



## 做法 **Methods**

1 將高筋麩粉、鹽、細砂糖混合均勻；酵母用溫水化開，倒入混合好的麩粉中拌勻，將麩糰揉至擴展階段備用。

2 在麩糰中間按出一個洞，倒入橄欖油，慢慢揉入麩糰中，直至將麩糰拉開，麩皮可透光為止。

3 將揉好的麩糰放入盆中，蓋上蓋子，放到溫暖處，發酵至原來的兩倍大。

4 將麩糰按照自己烤箱的大小分成合適的小麩糰，揉搓出面團中的空氣，滾圓整形後放入烤盤中靜置鬆弛發酵約30分鐘。

5 在鬆弛好的麩糰上刷一層溫水，待表面產生黏性後，均勻地撒上芝麻、葵花子。

6 將麩糰置入已經預熱好的烤箱中，以200°C烤25分鐘即可。



## 紅提牛角麪包

### 材料

中種麪糰：

高筋麪粉.....200克

乾酵母.....5克

水.....100毫升

主麪糰：

低筋麪粉.....200克

細砂糖.....80克

鹽.....3克

雞蛋.....1/2個

牛奶.....60毫升  
黃油.....70克  
裝飾輔料：  
雞蛋.....1/2個  
紅提幹.....適量

## 做法 **Methods**

1 將高筋麩粉、乾酵母、水放入容器中攪勻，揉成麩糰，將麩糰靜置溫暖處，待麩糰膨脹至原來兩倍。

2 將主麩糰中的低筋麩粉、細砂糖、鹽、1/2個雞蛋的蛋液、牛奶倒入另一容器中，並將已經發酵好的中種麩糰撕成小塊，加入容器中與主麩糰揉成麩糰，加入室溫軟化的黃油，繼續揉勻成團，靜置30分鐘。

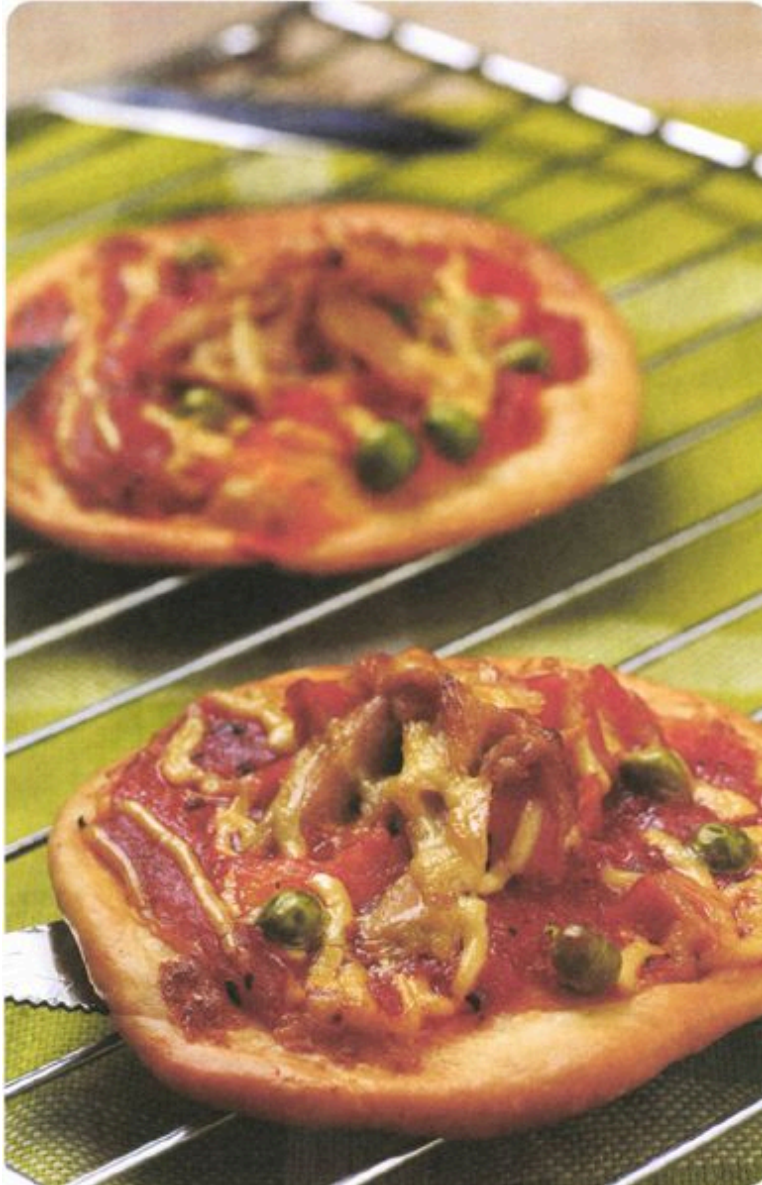
3 麩糰均分成小塊，分別滾圓，表面覆一層保鮮膜防止麩糰表皮乾裂，靜置鬆弛10分鐘，用擀麩杖將頂部往兩側擀開，再用手適度拉直麩糰底部，並均勻擀薄。

4 在較寬的底邊中央剪開一小口，再將麩皮由底邊向頂端捲起使其成牛角狀，將尖端放在卷好的麩皮底下。

5 生坯間隔排入烤盤中，發酵45分鐘，刷蛋液，鋪上紅提幹，放入預熱的烤箱，以180°C烤約20分鐘即可。

## **cook's tip**

所謂中種麩糰，是指在烘焙麩包時的兩種發酵麩糰的方法。中種法（二次發酵法）和直接發酵法的區別在於：中種法將需要分兩次攪拌的麩糰稱為“中種麩糰”，其中不含油、鹽等原料，使酵母能夠在比較理想的環境下進行發酵，充分發揮最大的作用，使麩筋更柔軟。做牛角包時也可以將麩糰擀成厚面片，然後裁成長方形，在切出三角形後裹成牛角包。



## 番茄火腿麩包

### 材料

麩包體用料：

自發粉.....100克

溫水.....50毫升

鹽.....2克

橄欖油.....10毫升

餡料用料：

沙拉醬.....適量

火腿丁.....適量

金槍魚.....適量  
豌豆粒.....適量  
番茄醬.....80克

## 做法 Methods

1 製作麩包體：自發粉倒入大碗中，加入鹽、橄欖油，再加入溫水（圖1），揉成一個光滑的圓麩糰，把麩糰放在室溫下錫30分鐘。



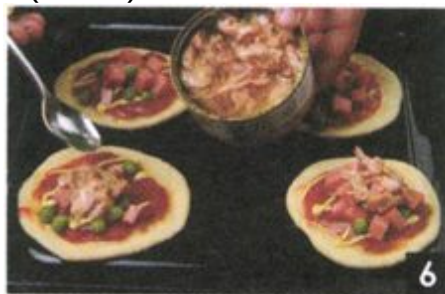
2 錫好的麩糰壓出空氣，分成4份（圖2），每份分別揉圓，放在砧板上壓扁，用擀麩杖把壓扁的麩糰擀成直徑10釐米的很薄的圓面片（圖3）。



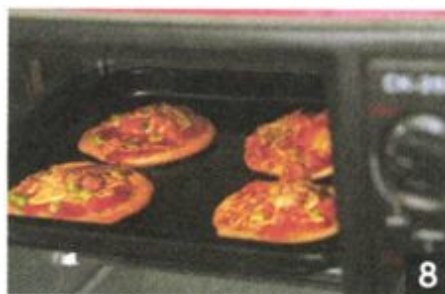
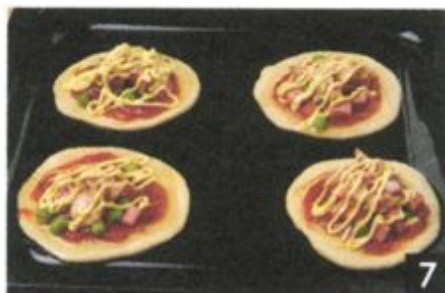
3 在烤盤上塗上厚厚一層橄欖油（圖4），把圓面片放在烤盤裏（圖5），並在圓面片表圍1釐米的一圈內也刷上厚厚的橄欖油。



4 在每個圓面片上塗上番茄醬，擠上數條沙拉醬，再依次撒上金槍魚、火腿丁、豌豆粒（圖6）。



5 在火腿麩包坯表面上再擠上一層沙拉醬（圖7），放入預熱至200°C的烤箱中，烤15分鐘，烤至餅邊緣呈深黃色（圖8）即可。



## cook's tip

如果用番茄來代替番茄醬，也很美味。將肉多汁少的番茄切開，加一點鹽，用透氣的紗布蓋上，放在太陽下自然風乾，讓營養素得以保留，曬好的番茄幹可以用橄欖油或色拉油浸泡，喫起來酸甜軟糯、十分開胃。



## 楓糖胡蘿蔔吐司

### 材料

高筋麩粉250克

楓糖漿.....30克

鹽.....適量

發酵粉.....適量

黃油.....適量  
胡蘿蔔汁...適量  
蛋液.....適量



## 做法 **Methods**

1 將高筋麪粉加楓糖漿、鹽、發酵粉、胡蘿蔔汁拌勻，再加黃油揉勻（圖1、圖2），放溫暖處進行基礎發酵，發酵後排氣，分割成小團，滾圓後錫發15分鐘（圖3）。





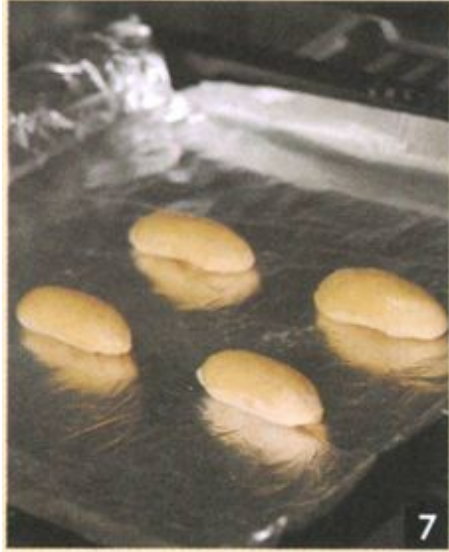
2 將錫好的麩糰擀成橢圓形，翻面捲成筒狀（圖4），拉起表層的麩皮收口成橄欖形（圖5），放置溫暖潮溼的地方略錫。





3 表面刷蛋液 (圖6) , 入預熱180°C的烤箱下層 (圖7) , 烤30分鐘即可 (圖8) 。







## 金色玉米麩包

### 材料

麩包體用料：

高筋麩粉.....140克

水.....80毫升

細砂糖.....20克

黃油.....15克

雞蛋液.....10毫升

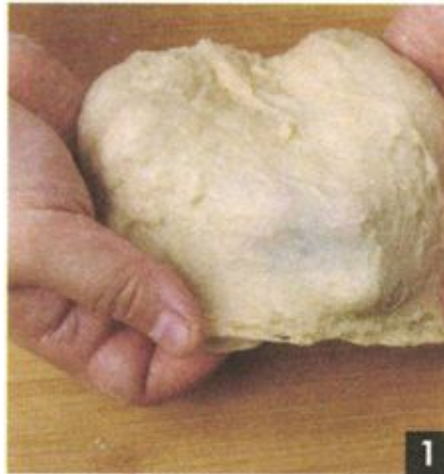
鹽.....2克

乾酵母.....5克

奶粉.....5克  
餡料及表面裝飾用料：  
番茄醬.....適量  
甜玉米粒.....適量  
沙拉醬.....適量  
雞蛋液.....適量（刷表面）  
馬蘇裏拉奶酪.....適量

## 做法 **Methods**

1 根據一般麩包製作方法，把所有面包體的用料揉成麩糰，揉至能拉出薄膜的擴展階段（圖1）。



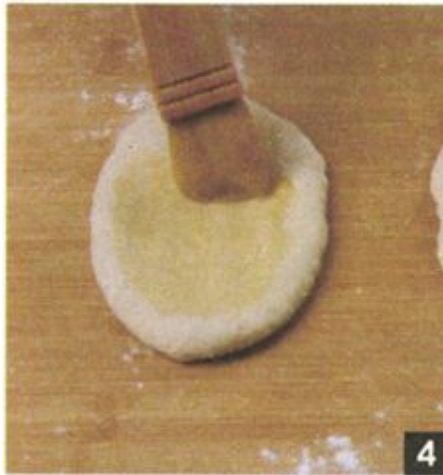
2 將麩糰放在溫暖處發酵約1個小時（圖2），當面團變為原來的兩倍大時，給麩糰排氣，平均分成4份，分別滾圓，進行15分鐘的中間發酵。



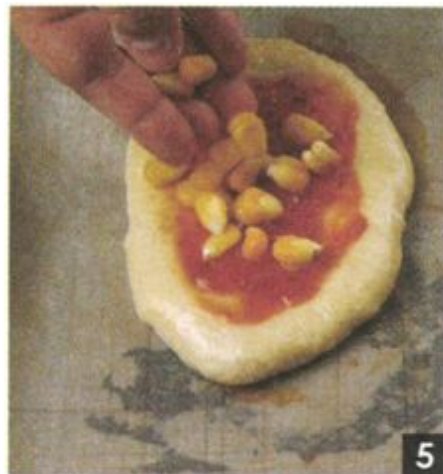
3 砧板上撒適量麩粉，把中間發酵好的麩糰用手掌壓扁，再用擀麩杖從中間往兩端擀成橢圓形扁片，要擀得薄一點備用（圖3）。

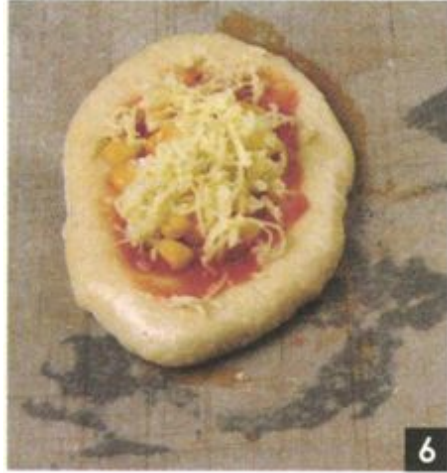


4 在面片表面刷一層雞蛋液（圖4），再塗上一層番茄醬，一層沙拉醬，面片周圍一圈不要塗。



5 撒一層煮熟的甜玉米粒（圖5）；將馬蘇裏拉奶酪刨好，撒在面片表面上（圖6），放在溫暖處發酵，約40分鐘，放入預熱好的烤箱，以180°C烤25分鐘即可。





# 水蜜桃貝果

## 材料

高筋麩粉.....500克  
細砂糖.....60克  
鹽.....5克  
酵母.....5克  
水蜜桃.....50克  
糖粉.....適量  
牛奶.....適量

## 做法 **Methods**

- 1 將高筋麩粉、細砂糖、鹽、酵母倒入容器中，加適量牛奶，將麩糰揉勻，附上一層保鮮膜，放置溫暖處發酵30分鐘。
- 2 將發酵好的麩糰放在砧板上，用力揉15分鐘，直至麩糰表面光滑、質地柔軟，加入切碎的水蜜桃拌勻，將麩糰均切成小麩糰，分別揉圓。
- 3 將揉圓的小麩糰，先從正中間用大拇指戳一個洞，再整成圓圈狀，附上一層保鮮膜，繼續發酵20分鐘，製成貝果坯子。
- 4 烤箱預熱220°C，放入貝果坯子，烤20分鐘至外表呈金黃色取出，撒糖粉即可。



## 麥片雜糧麩包

### 材料

高筋麩粉.....	400克
低筋麩粉.....	200克
雜糧粉.....	80克
鹽.....	10克
細砂糖.....	40克
酵母粉.....	5克
黃油.....	30克
麥片.....	40克

葡萄乾.....適量  
蛋白液.....適量

## 做法 **Methods**

- 1 將酵母粉溶於30°C的溫水中，加入鹽、細砂糖拌勻備用。
- 2 將高筋麩粉、低筋麩粉、雜糧粉及混合好的酵母粉水一起拌勻，揉成麩糰，揉至光滑後加入室溫軟化的黃油，繼續揉至麩糰光滑不黏軟時，放在溫暖處，進行50分鐘的發酵。
- 3 將發酵好的麩糰切成每個100克的麩糰，揉圓後繼續鬆弛10分鐘，揉入泡洗好的葡萄乾再將其擀成面片，再將面片捲成橄欖狀，進行最後一次發酵，約30分鐘。
- 4 在發酵好的麩糰表面刷上一層蛋白液，撒上麥片，放入已經預熱好的烤箱，以180°C烤約15分鐘，待麩包表面呈金黃色，按下去可以輕輕彈起即可。



## 奶油胡蘿蔔餐包

### 材料

A用料：

全麥麵粉.....50克

高筋麵粉.....200克

糖.....20克

鹽.....3克

乾酵母.....5克

胡蘿蔔.....90克

水.....50毫升

雞蛋.....1/2個

黃油.....20克

**B用料：**

蛋液.....適量

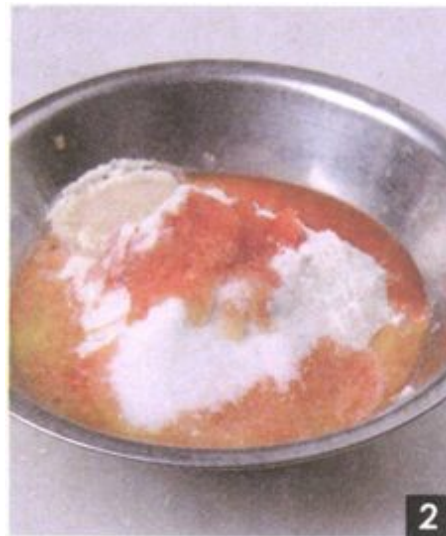
白芝麻.....適量

## 做法 **Methods**

1 胡蘿蔔洗淨，去皮，加適量水，用攪拌機打成胡蘿蔔泥備用（圖1）。



2 將用料A除黃油外全部混合（圖2），攪拌成稍具光滑狀，加入黃油，揉成光滑具延展性的麩糰。



3 麩糰放入容器並蓋上保鮮膜（圖3），進行基礎發酵，發酵至原麩糰兩倍大，將基礎發酵完成後的麩糰取出，繼續揉勻，平均分成8份。



4 輕輕地將麩糰壓平 (圖4) , 再用擀麩杖從麩糰中心壓到底部 , 裹成橄欖形 (圖5) , 鬆弛30分鐘。





5 最後在麩包上刷一層蛋液，撒上白芝麻，在烤盤中鬆弛約15分鐘，用刀在麩包坯上斜切幾刀（圖6）。



6 將烤箱預熱到175°C，將麩包放入烤箱中，烤約25分鐘，麩包呈金黃色取出即可。



## 桃仁乾酪麩包

### 材料

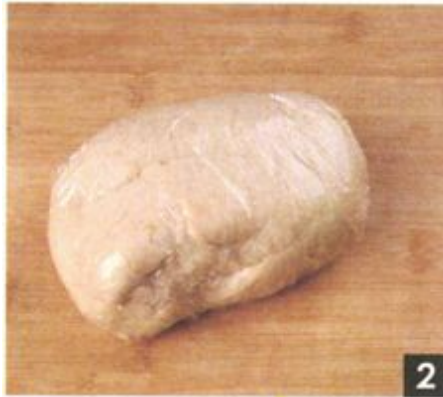
強力粉.....	500克
核桃仁.....	150克
雞蛋.....	60克
白糖.....	適量
黃油.....	適量
鹽.....	適量
發酵粉.....	適量
麥芽漿.....	適量

## 做法 **Methods**

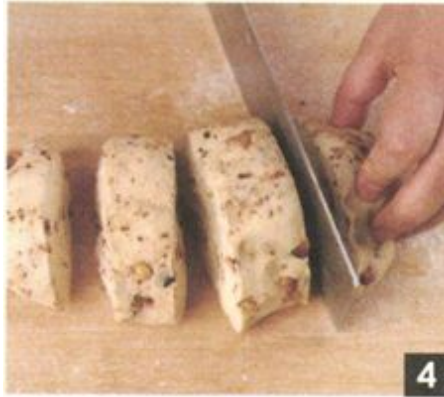
1 核桃仁在烤箱中烤熟 (圖1)。



2 將除黃油和核桃仁、麥芽漿外的其他材料、調料投入調粉機內，低速攪拌4分鐘，再中低速攪拌3分鐘；加入黃油後攪拌4分鐘，加入核桃仁混勻製成麩糰 (圖2、圖3)。

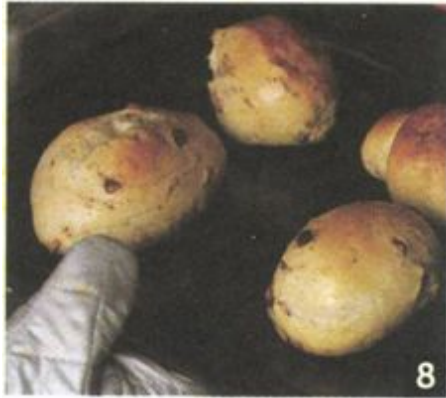
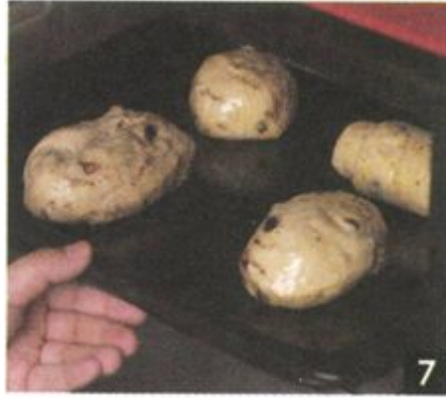


3 麩糰在室溫下發酵60分鐘，加少許麩粉輕輕揉勻，再繼續發酵30分鐘後進行分割 (圖4)，每塊50克，搓圓後靜置30分鐘 (圖5)。



4 將麩糰壓成圓面片擺入烤盤，刷上麥芽漿（圖6），在溫度28°C條件下，發酵70分鐘，然後將麩包坯放入烤盤（圖7），在預熱至235°C的烤箱中烘烤18分鐘即可（圖8）。







## 香草全麥麩包

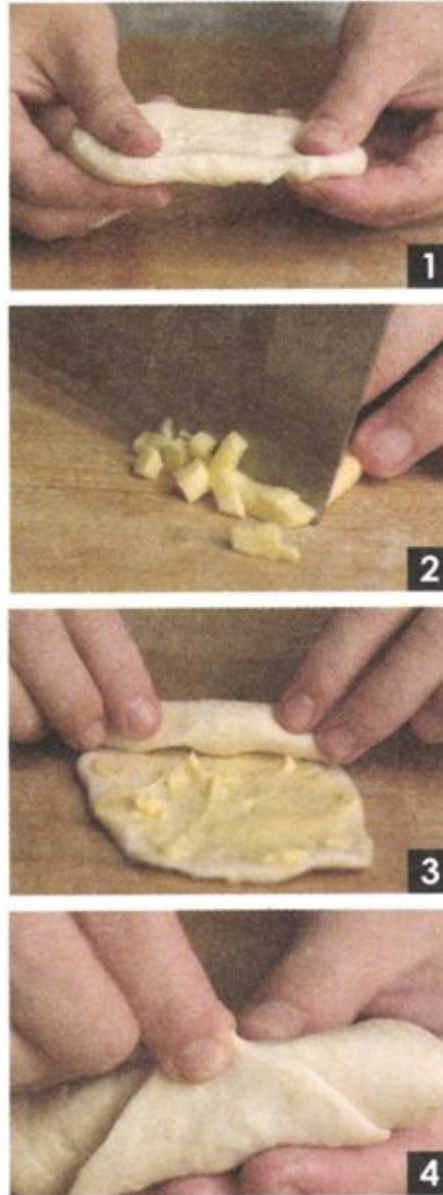
### 材料

強力粉.....350克  
全麥粉.....150克  
鹽.....適量  
香草.....適量  
巴馬乾酪.....適量  
發酵粉.....10克  
水.....適量

### 做法 **Methods**

1 將除香草、乾酪外的全部原料投入調粉機內，低速攪拌3分鐘後轉中速攪拌3分鐘，再高速攪拌4分鐘，製成麩糰。

2 麩糰放在30°C環境下發酵60分鐘，分割成小塊，將麩糰沿四角方向拉伸成面片（圖1），撒上切碎的香草和乾酪（圖2、圖3），並且捲成長條形（圖4）。



3 將麩包生坯放在溫度40°C的環境下發酵30分鐘，然後再放入260°C烤箱烘烤10分鐘即可。

### **cook's tip**

全麥粉中麩皮含有豐富的營養豐富，與強力粉搭配，不僅能發揮全麥粉的營養功效，還彌補了全麥粉口感較差的不足。



## 土耳其麩包

### 材料

高筋麩粉.....500克  
鹽.....適量  
雞蛋液.....適量  
白芝麻.....適量  
發酵粉.....適量

### 做法 **Methods**

1 發酵粉用適量溫水化開備用（圖1）。



2 將高筋麩粉、鹽、發酵粉溶液和適量溫水放入調粉機中，中速攪拌10分鐘。

3 經調製的麩糰在室溫下發酵20分鐘。

4 將發酵麩糰分割成小塊（圖2），撒上面粉搓圓，靜置5分鐘。



5 將靜置後的麩糰擀成直徑15釐米的圓形面片（圖3）。



6 入爐前在面坯表面均勻地塗上蛋液，撒上白芝麻，放入300°C的烤箱內，烘烤4分鐘，待面坯膨脹、表面上色後取出即可（圖4）。





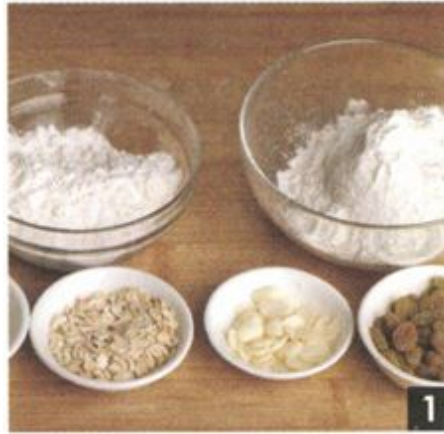
## 燕麥堅果麩包

### 材料

高筋麩粉.....	350克
葡萄乾.....	160克
全麥粉.....	75克
燕麥片.....	75克
糖漬檸檬皮.....	75克
堅果.....	50克
發酵粉.....	15克
鹽.....	10克

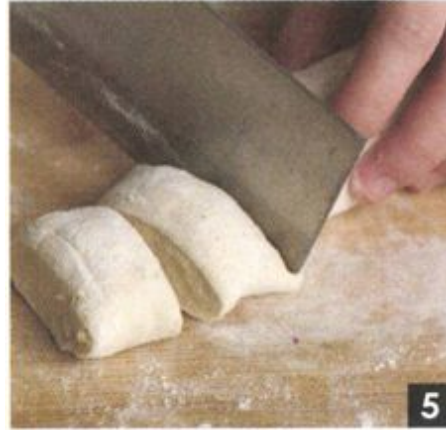
## 做法 **Methods**

1 將高筋麩粉、水、全麥粉、發酵粉 (圖1、圖2) 放入攪拌器中慢速攪拌2分鐘，中速攪拌4分鐘，然後加入葡萄乾、檸檬皮和堅果慢速攪拌2分鐘 (圖3、圖4)，製成麩糰，再發酵30分鐘。



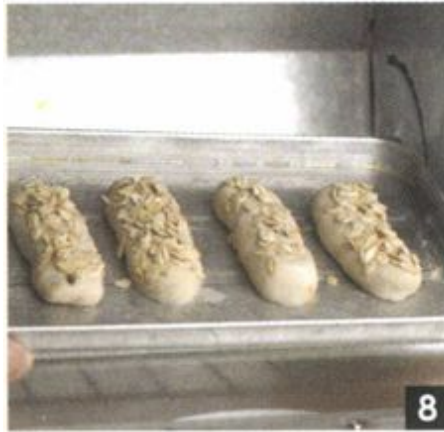


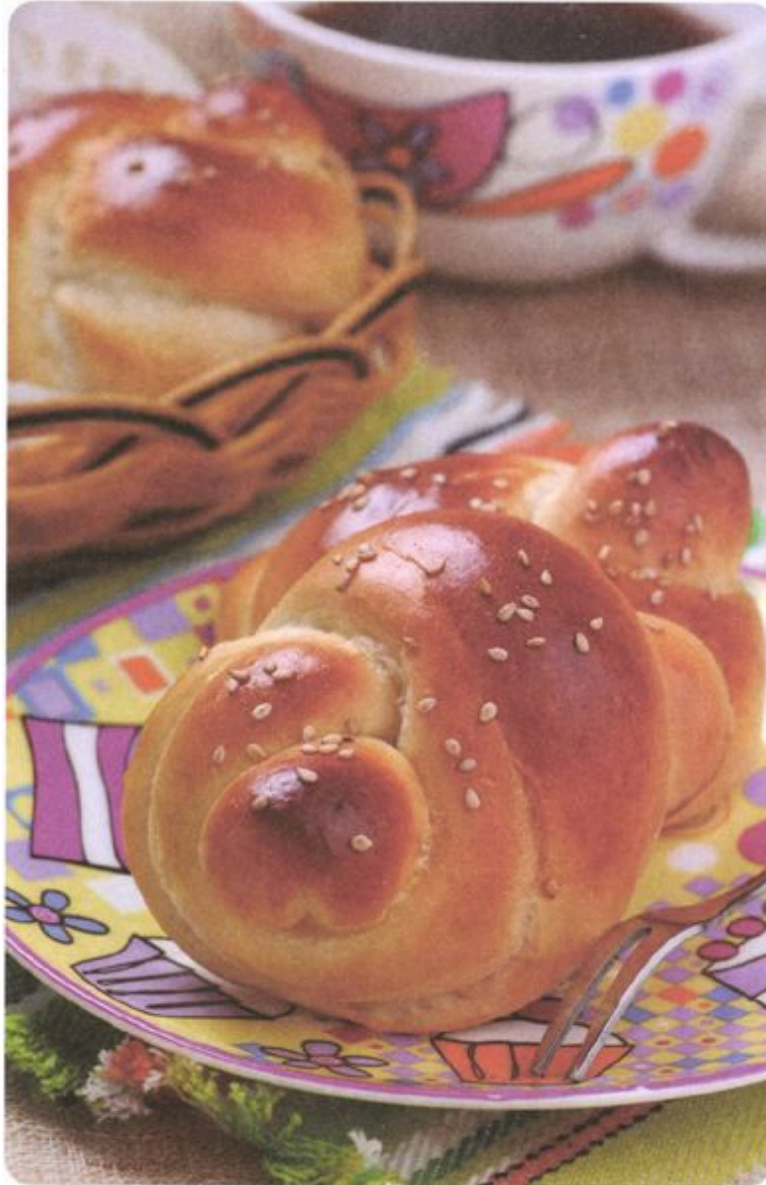
2 將麩糰分割成塊 (圖5)，經摺疊後在室溫下靜置20分鐘，製成棒狀生坯 (圖6)，並在表面噴水後粘上燕麥片 (圖7)。





3 麩包生坯在溫度30°C條件下發酵50分鐘，然後放入溫度為220°C的烤箱中烘烤40分鐘即可（圖8）。





## 奶香扭結包

### 材料

高筋麩粉.....	200克
低筋麩粉.....	50克
細砂糖.....	30克
雞蛋.....	1/2個
牛奶.....	140毫升
酵母.....	3克
鹽.....	3克
黃油.....	25克

芝麻.....少許



## 做法 **Methods**

1 將除黃油外的所有材料混合均勻，揉成光滑的麩糰，再加入室溫軟化的黃油，揉至擴展階段（圖1）。

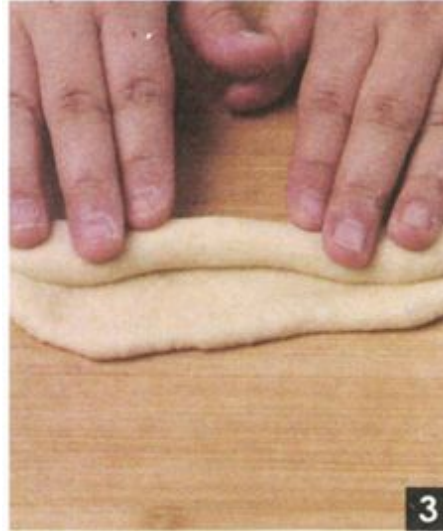


2 將揉好的麩糰放於溫暖溼潤的地方發酵，約1小時，麩糰會膨脹至原來的兩倍大（圖2）。

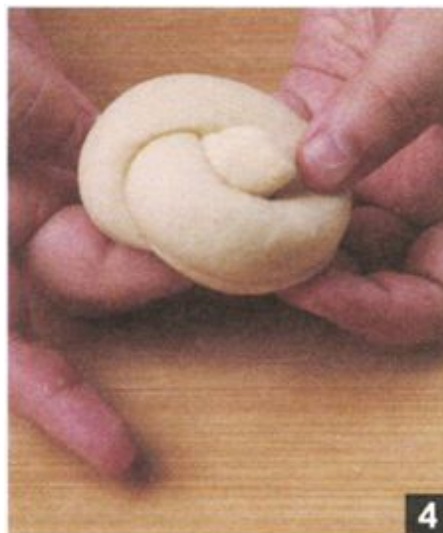


3 將麩糰取出，平均分割成約50克一個的小麩糰，滾圓，在溫暖處鬆弛約15分鐘。

4 將鬆弛好的麩糰擀成橢圓形後，將長邊壓薄，自上而下捲成筒狀，搓成長條（圖3）。



5 將麩包條坯子打成單結（圖4），放入烤盤中，進行最後一次發酵，約30分鐘。



6 發酵完成後，刷上蛋液（圖5），放入預熱好的烤箱中，以180°C，烤15分鐘左右（圖6）即可。





肉鬆霍夫麩包

**材料**

- 肉鬆.....200克
- 火腿.....50克
- 香蔥.....50克
- 高筋麩粉.....400克
- 白芝麻.....少許
- 白糖.....適量
- 鹽.....適量
- 發酵粉.....適量

蛋液.....適量

## 做法 **Methods**

1 在高筋麩粉、白糖、鹽、發酵粉內加入適量水，揉成光滑的麩糰，錫發至2倍大，壓扁排氣。

2 火腿切丁（圖1）；香蔥洗淨，切丁（圖2）備用。

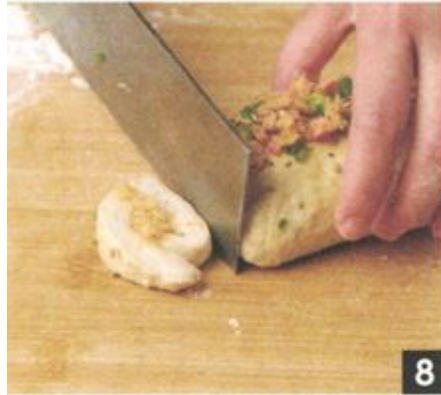


3 將麩糰擀成長圓形（圖3），刷上一層蛋液，鋪上肉鬆（圖4），從下至上捲起，捲成長條形（圖5），再刷上一層蛋液（圖6），撒上火腿丁、香蔥和芝麻（圖7）。





4 將將做好的生坯 (圖8) 放入烤盤中靜置約50分鐘。



5 烤箱預熱至190°C，將錫好的肉鬆麩包入內烤40分鐘，自然放涼即可食用。



## 粟米蘋果包

### 材料

高筋麩粉.....	400克
玉米粉.....	100克
甘蔗汁.....	100毫升
蘋果.....	150克
白糖.....	適量
蜂蜜.....	適量
發酵粉.....	適量
泡打粉.....	適量

色拉油.....適量

糖粉.....適量

## 做法 **Methods**

1 蘋果用榨汁機攪拌成泥，將果汁從果泥中分離出來，果泥與蜂蜜、白糖攪成蘋果餡（圖1）。



2 把高筋麩粉、白糖、發酵粉、泡打粉、玉米粉拌勻，加入甘蔗汁、蘋果汁和成麩糰，加入色拉油攪拌成光滑的麩糰（圖2）。



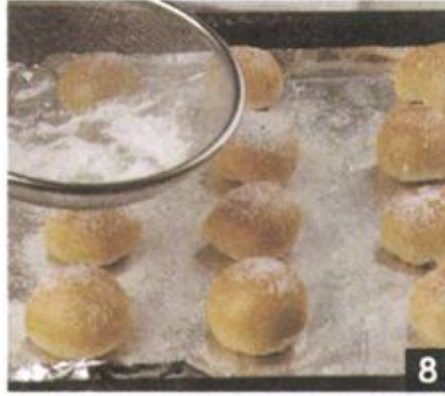
3 將麩糰摘小劑，擀薄（圖3），裹入蘋果餡（圖4），揉成麩包坯子（圖5），放入發酵箱錫發約30分鐘。





4 將餵好的蘋果包放入烤盤中 (圖6、圖7) , 用170°C的火力烤30分鐘, 取出撒少許糖粉裝飾即可 (圖8)。







## 葡萄乾桃仁麩包

### 材料

小麥粉.....	250克
黑麥粉.....	250克
核桃仁.....	70克
葡萄乾.....	70克
發酵粉.....	10克
鹽.....	15克

### 做法 **Methods**

1 先將小麥粉、黑麥粉、鹽、發酵粉和水放入調粉機內，用接近中速的低速擋攪拌**15分鐘**，當攪拌接近結束時加入核桃仁和葡萄乾，混合均勻，製成麩糰，麩糰的溫度為**22°C**左右。



2 麩糰要經過兩次發酵；第一次發酵在室溫下發酵**30分鐘**，然後分成每塊**80克**的小麩糰，製成麩包生坯，定型後表面滾上小麥粉，擺放在硬布上，再次在室溫下發酵**1小時**。



3 麩包坯發酵後，用刀片在麩包坯的表面切出網狀的格，在**220°C**的烤箱中烘烤**15分鐘**即可。



# Part03 蛋糕

分享幸福甜蜜的時光 Cake





## 藍莓蛋糕卷

### 材料

- 雞蛋.....2個
- 低筋麵粉...34克
- 色拉油·16毫升
- 鮮牛奶.....16克
- 細砂糖.....24克 (加入蛋白中)
- 細砂糖.....12克 (加入蛋黃中)
- 藍莓果醬...適量

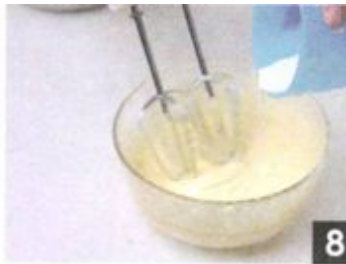
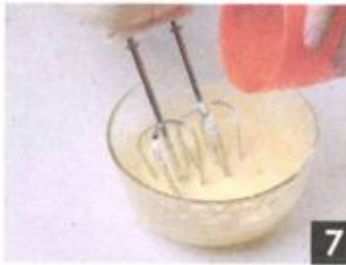
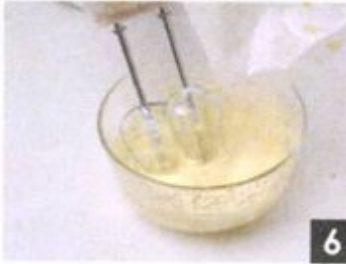
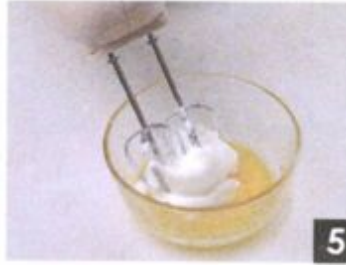
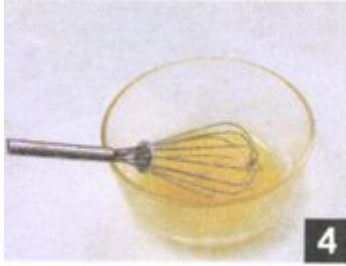


## 做法 Methods

1 蛋白蛋黃分離，將蛋白放入無油無水的鋼盆中（圖1），用打蛋器把蛋白打到呈魚眼泡狀（圖2），加入1/3的細砂糖，繼續攪打到蛋白變濃稠，呈較粗泡沫時，再加入1/3糖。再繼續攪打，到蛋白比較濃稠，表面出現紋路的時候，加入剩下的1/3糖。至溼性發泡（圖3）。



2 蛋黃中分次加入色拉油攪勻（圖4），再加入鮮牛奶和細砂糖攪打均勻，先放入少許攪打好的蛋白拌勻，再將全部蛋白放入，自上而下翻拌均勻（圖5、圖6、圖7、圖8）。



3 加入過篩好的麪粉拌勻 (圖9) , 倒入鋪了油紙的8寸烤盤中 , 抹平。再用力震兩下 , 讓蛋糕糊內部的大氣泡跑出 (圖10) 。



4 把烤盤放入預熱好的烤箱，上下火175°C，烤15分鐘左右（圖11）。



5 待蛋糕冷卻後，把油紙從整個蛋糕上剝離下來，再重新鋪放在油紙上（圖12），在蛋糕表面塗上一層藍莓果醬（圖13）。



6 拿一根擀麩杖，將一端的油紙繞在擀麩杖上。油紙在擀麩杖上往後卷的同時，用手推動蛋糕往前捲起來。

7 通過擀麵杖的輔助，可以很方便地把蛋糕捲起來（圖14）。卷好後的蛋糕卷，就勢用油紙包裹起來。



8 油紙兩端擰成糖果狀（圖15），把卷好的蛋糕卷放進冰箱冷藏15分鐘以上，使蛋糕卷定型。然後就可以撕開油紙，切片（圖16）。





## 水果抹茶蛋糕

### 材料

抹茶蛋糕配料：

雞蛋.....2個

低筋麵粉...30克

抹茶粉.....5克

色拉油·16毫升

鮮牛奶·16毫升

細砂糖...24克（加入蛋白中）

細砂糖.....12克（加入蛋黃中）

裝飾配料：

動物性淡奶油或植脂甜點奶油.....100毫升

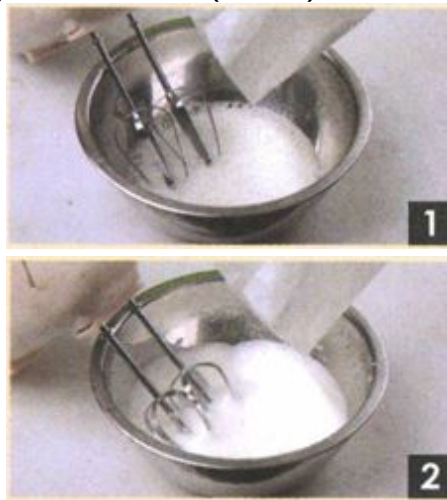
糖粉.....適量

水果.....適量



## 做法 Methods

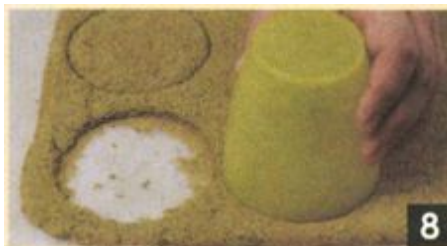
1 低筋麪粉和抹茶粉混合均勻，過篩。蛋白蛋黃分離，盛蛋白的盆要保證無油無水，最好使用不鏽鋼盆。用打蛋器把蛋白打到呈魚眼泡狀的時候，加入1/3的細砂糖（圖1），繼續攪打到蛋白變濃稠，呈較粗泡沫時，再加入1/3細砂糖。繼續攪打到蛋白濃稠，表面出現紋路的時候，加入剩下的1/3的細砂糖（圖2）。



2 再繼續打一會兒，當提起打蛋器，蛋白能拉出彎曲的尖角的時候，表示已經到了溼性發泡的程度（圖3），就可以停止攪打了。把低筋麪粉、抹茶粉、打發的蛋白、牛奶混合成蛋糕糊（圖4、圖5）倒入鋪了錫紙或油紙的8寸烤盤，並儘量抹平（圖6），放入烤箱中層，175°C烤焙18分鐘（圖7）。

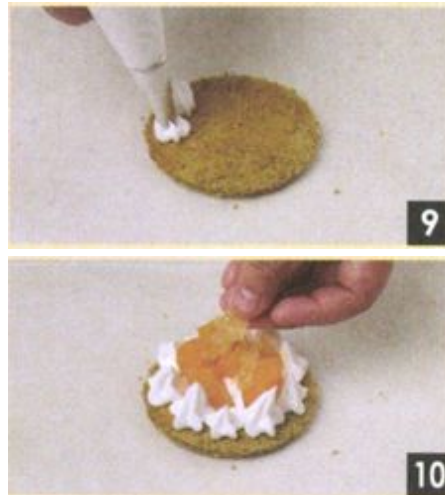


3 蛋糕出爐後，撕去周圍的烤盤紙，並讓蛋糕充分冷卻。用直徑6釐米的圓形切模工具，在冷卻後的蛋糕片上切出一個個圓形的蛋糕片（圖8）。



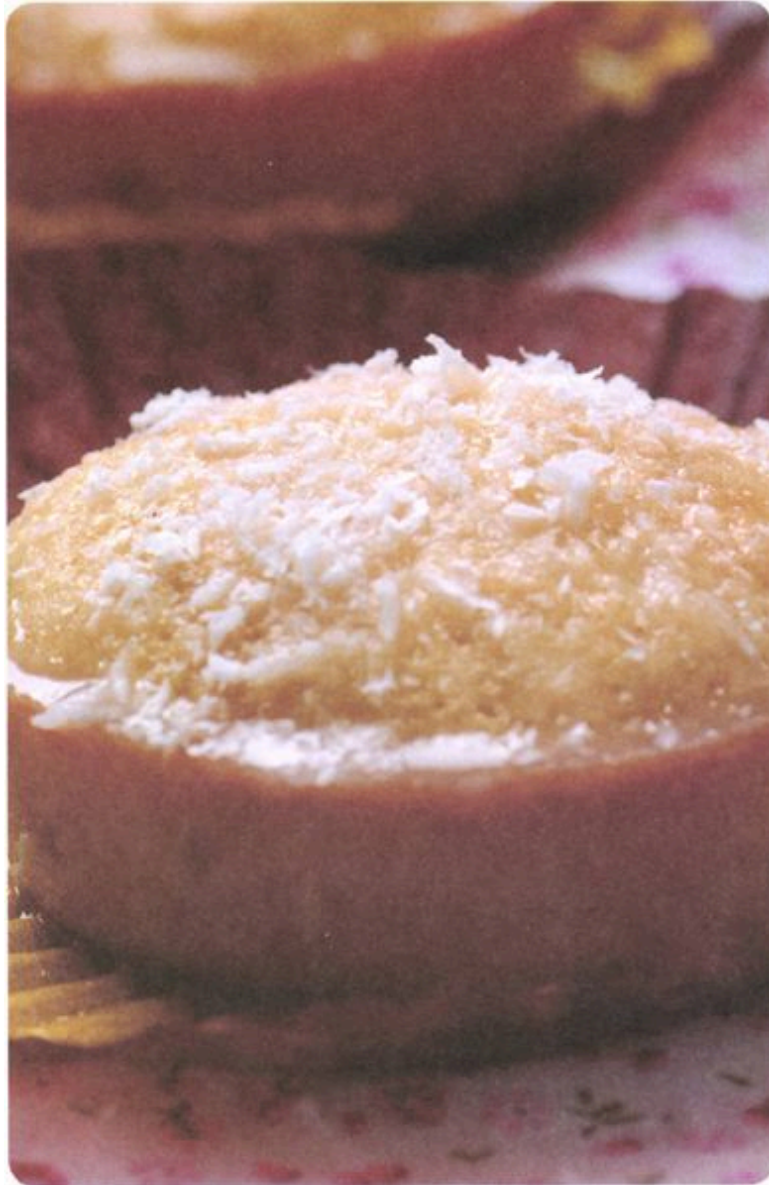
4 將淡奶油打發到可以裱花的程度。如果是動物性淡奶油，需要根據個人口味添加細砂糖或糖粉後再打發。如果是植脂甜點奶油，則本身就是甜的，無需再加糖了。

5 取一片切好的圓蛋糕片，用中號菊花型花嘴在表面擠滿打發後的淡奶油（圖9）。在淡奶油上灑一些小水果塊（圖10），然後再擠上一層淡奶油。



6 蓋上另一片圓蛋糕片（圖11），在蛋糕片表面擠一圈淡奶油，中間不要擠。在中間再放上，一些小水果塊，並篩一些糖粉在表面做裝飾即可（圖12）。





## 檸檬奶油蛋糕

### 材料

低筋麵粉.....	120克
椰絲.....	30克
玉米油.....	50毫升
雞蛋.....	1個
牛奶.....	160毫升
檸檬皮.....	10克
細砂糖.....	80克
泡打粉.....	1小匙

小蘇打.....1/4小匙

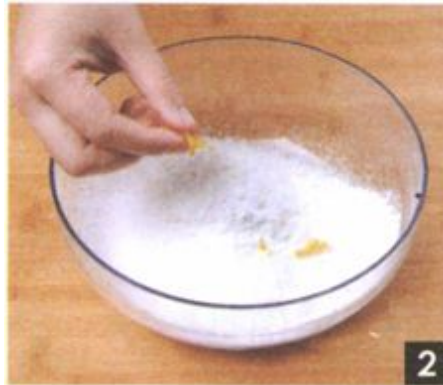
檸檬汁.....2小匙

## 做法 **Methods**

1 把檸檬皮洗淨，切成碎屑備用（圖1）。

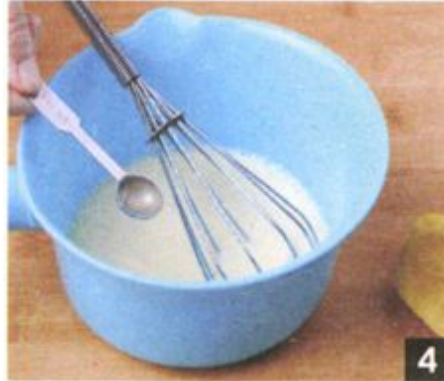


2 將所有事先準備好乾性材料（過篩好的低筋麪粉、椰絲、泡打粉、細砂糖、小蘇打）和檸檬皮屑混合均勻備用（圖2）。



3 在一個大碗中打入雞蛋，依次加入牛奶、檸檬汁、玉米油（圖3、圖4、圖5），攪拌均勻。

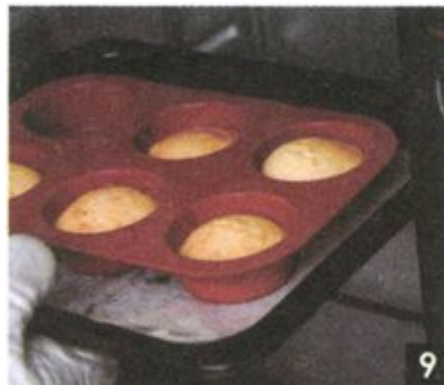
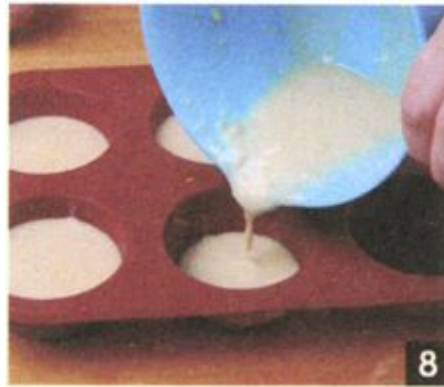




4 將第二步中混合好的材料倒入步驟3中（圖6），輕輕攪拌均勻，直到麪粉全部溼潤（圖7）。



5 裝入模具 ( 6 ~ 7 分滿 ) ( 圖8 ) , 放入已經預熱好的烤箱烤焙 , 中層 , 以 180°C 烤約 25 分鐘 , 視模具大小而定 , 至表面微金黃色即可 ( 圖9 ) 。





## 杏肉果醬奶酪蛋糕

### 材料

奶油奶酪250克  
牛奶...150毫升  
糖.....20克  
雞蛋.....3個  
玉米澱粉...20克  
低筋麵粉2大勺  
果脯杏肉...60克  
檸檬皮.....半個

動物性淡奶油.....130毫升  
檸檬汁...5毫升



## 做法 Methods

1 將100毫升牛奶與糖混合，放入可以高溫加熱的容器中備用（圖1）。



2 蛋白和蛋黃分離。把三個蛋黃打散，加入剩餘的50毫升牛奶，再加入玉米澱粉（圖2），攪拌均勻，需要攪拌到玉米澱粉完全溶解，無顆粒（圖3、圖4）。





3 將第1步的牛奶與糖的混合物煮沸後關火，立即倒入第3步的蛋黃混合物（圖5），攪拌均勻，然後開小火繼續煮至濃稠後，離火冷卻備用。



4 把奶油奶酪室溫軟化，打至順滑，加入第4步冷卻後的蛋黃糊，再加入130毫升的鮮奶油和半個檸檬皮屑，攪勻，再加入2大勺低筋麵粉（圖6），攪勻。



5 倒入果脯杏肉（圖7），繼續攪拌均勻後，即成芝士糊。



6 將蛋白打至粗泡後，加入檸檬汁，並分三次加糖打發，打到溼性發泡（圖8、圖9）。



7 盛1/3蛋白倒入芝士糊裏。用橡皮刮刀從底部向上翻拌均勻（圖10）。



8 把攪拌均勻的混合物全部倒進蛋白盆裏（圖11），繼續用橡皮刮刀翻拌均勻（圖12）。把拌好的蛋糕糊倒入模具，抹平（圖13）。端起來在桌子上用力震兩下，把內部的大氣泡震出來。





9 在烤盤裏注水，然後將蛋糕模放在烤盤裏（如果用的是活底模，則需要用錫紙將蛋糕模的底部包住）（圖14）。放進預熱好的烤箱，中下層，150°C，烤2個小時左右。烤好後立即從烤箱中取出（圖15）。冷卻後脫模（圖16）。冷藏過夜後再食用。





## 咖啡奶酪蛋糕

### 材料

蛋糕底：  
消化餅乾.....100克  
黃油.....50克  
濃香巧克力表層：  
黑巧克力.....70克  
動物性淡奶油...60毫升  
黃油.....10克  
蛋糕體：

奶油奶酪.....250克  
雞蛋.....2個  
細砂糖.....50克  
動物性淡奶油...60毫升  
速溶咖啡粉.....12克 ( 溶入15毫升開水中 )

## 做法 Methods

1 製作蛋糕底：取一個保鮮袋，把消化餅乾放進保鮮袋裏，紮緊保鮮袋口，用擀麪杖把消化餅乾壓成碎末狀，消化餅乾壓成碎末後，盛出備用；把黃油切成小塊，隔水加熱至成液態，把消化餅乾碎末倒進黃油裏，用手把消化餅乾碎末和黃油抓勻；把抓勻的消化餅乾碎末倒進6寸的蛋糕模，均勻地鋪在蛋糕模底部，拿小勺壓平壓緊，鋪好蛋糕底後，把蛋糕模放進冰箱冷藏備用。

2 製作蛋糕體：撕開奶油奶酪的包裝，把奶油奶酪放進一個大碗裏；取一鍋，倒入熱水，把盛奶油奶酪的大碗放進鍋裏，隔水加熱至奶油奶酪徹底軟化；在碗里加入細砂糖，用電動打蛋器把奶油奶酪和糖一起打至順滑狀；將兩個雞蛋一個一個地打入奶酪糊裏，並用電動打蛋器攪打均勻；注意要先將第一個雞蛋和奶酪糊攪打均勻後，再加第二個；此時把碗從熱水裏拿出來，在奶酪糊裏倒入動物性淡奶油和已經溶解的咖啡，攪拌均勻即成咖啡奶酪蛋糕糊 ( 圖1 )。



3 把攪拌好的奶酪蛋糕糊倒入第1步的蛋糕模裏 ( 圖2 )，準備一個烤盤，把蛋糕模放在烤盤裏 ( 如果是活底模需要在蛋糕模底部包上錫紙 ) ( 圖3 )，並在烤盤裏注入清水，清水要沒過蛋糕糊高度的1/3以上。





4 將烤箱預熱到**160°C**，把蛋糕模連同烤盤一起放入烤箱中層（圖4），上下火烤**1小時**，烤好的乳酪蛋糕取出以後，先不脫模，連同蛋糕模一起冷卻到室溫。



5 在等待乳酪蛋糕冷卻的時候，可以製作巧克力表層，即把黑巧克力和黃油切小塊，放入大碗裏，倒入**60毫升**動物性淡奶油，把碗隔水加熱，並不斷攪拌，直到黃油和巧克力完全融化。

6 趁巧克力混合液溫熱（必須是溫熱，不能太燙）的時候，把巧克力混合液倒入蛋糕模，直接倒在乳酪蛋糕上，靜置**10分鐘**，待巧克力混合液變平整後，將蛋糕模放入冰箱冷藏**4個小時**以上即可。脫模的時候，用小刀沿着蛋糕模壁劃一圈即可。



## 莓香蛋糕

### 材料

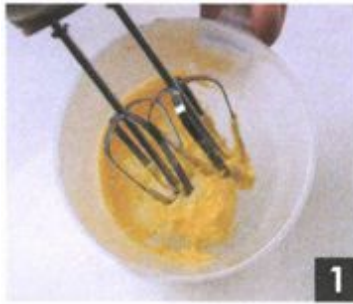
黃油.....50克  
細砂糖.....40克  
低筋麵粉...50克  
泡打粉1/8小匙  
奶粉.....1/2小匙  
香草粉.....少許  
雞蛋.....1個  
蔓越莓幹...25克

色拉油.....少許



## 做法 **Methods**

1 將黃油放在室溫中軟化，並用打蛋器以中速打至黃油順滑（圖1）；分次加入細砂糖，繼續用打蛋器打至黃油與細砂糖混合均勻，並且顏色發白，體積變大。



2 分三次加入雞蛋液（圖2），每一次都要攪拌至雞蛋液和黃油完全混合均勻，再加入下一次雞蛋液，要注意，攪拌均勻後的黃油糊應是濃滑細膩的。



3 在黃油糊裏滴入少許香草粉，再加入奶粉，並攪拌均勻（圖3）。



4 低筋麵粉和泡打粉混合篩入黃油糊中（圖4），用橡皮刮勺輕輕攪拌均勻，不要過多攪拌（圖5）。



5 在麵糊裏倒入蔓越莓乾（圖6），如果蔓越莓乾較大，可以適當切碎一些，然後拌勻。



6 小模具內部刷一層色拉油，並在每個小模具底部放幾塊小蔓越莓乾（圖7），然後在模具裏擠入麵糊（圖8），2/3滿（圖9）。



7 放進預熱好的烤箱烘焙，放入烤箱中層（圖10），以180°C烤20分鐘左右，也可根據模具大小酌情調整，烤到表面微金黃色即可（圖11、圖12）。





## cook's tip

雞蛋液需要分次加入，以免蛋油分離。加入麪粉後，不要過多攪拌，以免麪粉出筋，影響口感。攪拌好的麪糊具有一定稠度，除了擠入模具外，還可以用勺子挖起來填入模具。配方中的泡打粉已減量，最好不要省略。香草粉如果沒有可以不放。烤好的蛋糕可以密封保存，第二天食用味道會特別好。



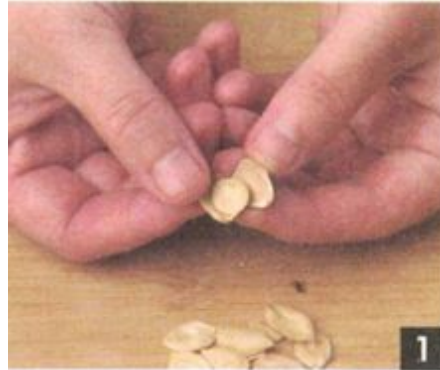
## 瓜子仁蛋糕

### 材料

西瓜子.....	100克
雞蛋.....	2個（取蛋黃）
低筋麵粉.....	50克
奶粉.....	10克
無鹽奶油.....	適量
白糖.....	適量
牛奶.....	適量
泡打粉.....	適量

## 做法 **Methods**

1 西瓜子去皮備用。



2 無鹽奶油在室溫下軟化，加入白糖攪拌至完全融化。



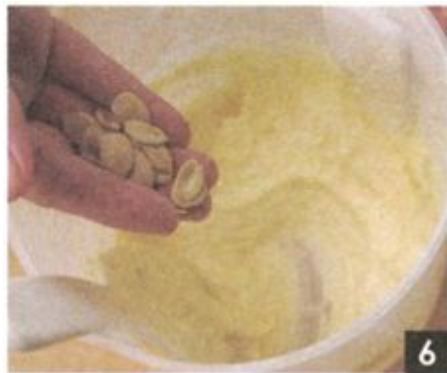
3 分次加入蛋黃、牛奶，快速攪拌均勻成蛋黃糊備用。



4 用細篩篩入低筋麵粉、泡打粉、奶粉，稍拌，加入剝好的瓜子仁，拌成蛋糕麪糊。



5 將蛋糕麪糊入紙杯內約8分滿，入烤箱以180°C烤30分鐘即可。





肉鬆蛋糕卷

材料

雞蛋.....4個  
細砂糖.....65克  
水.....70毫升  
色拉油·56毫升  
低筋麪粉...80克  
白醋.....少許  
鮮奶油.....適量  
肉鬆.....適量



## 做法 **Methods**

1 將雞蛋的蛋白和蛋黃分離備用；蛋白打至粗泡，加入白醋，分三次加入細砂糖打至硬性發泡，製成蛋白霜。

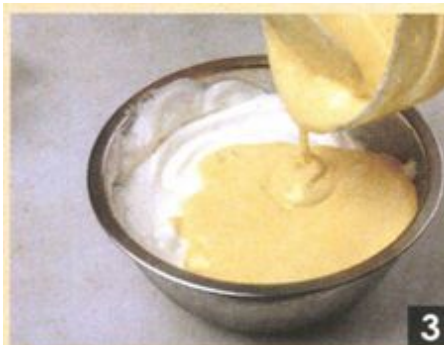




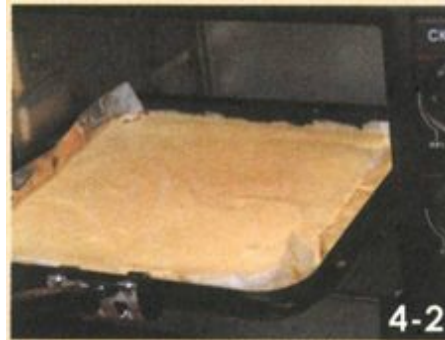
2 蛋黃加色拉油和水，低速打至粗泡，篩入低筋麪粉。



3 取1/3蛋白霜加入蛋黃糊，攪拌均勻，然後將拌勻的蛋黃糊再倒入剩餘的蛋白中，拌勻。



4 將蛋糕糊倒入鋪好油紙的烤盤中，以130°C烤約35分鐘。



5 將烤好的蛋糕出爐稍涼後捲起定型；稍等一會，將蛋糕卷打開，鮮奶油打發抹在蛋糕上。



6 撒上肉鬆，再重新捲起，切成2釐米厚的片即可。







## 咖啡戚風蛋糕

### 材料

- 雞蛋.....5個
- 低筋麵粉.....85克
- 色拉油.....40克
- 鮮牛奶.....40克
- 細砂糖.....60克 ( 加入蛋白中 )
- 細砂糖.....30克 ( 加入蛋黃中 )
- 速溶咖啡粉.....12克 ( 溶入15毫升開水中 )

### 做法 **Methods**

1 麪粉過篩，蛋白蛋黃分離，盛蛋白的盆要保證無油無水，最好使用不鏽鋼盆（圖1）。



2 用打蛋器把蛋白打到呈魚眼泡狀的時候，加入1/3的細砂糖（20克），繼續攪打到蛋白開始變濃稠，呈較粗泡沫時，再加入1/3糖。再繼續攪打，到蛋白比較濃稠，表面出現紋路的時候，加入剩下的1/3糖（圖2）。



3 再繼續打一會兒，當提起打蛋器，蛋白能拉出彎曲的尖角的時候，表示已經到了溼性發泡的程度。

4 把5個蛋黃加入30克細砂糖，用打蛋器輕輕打散。不要把蛋黃打發（如果蛋黃被打到顏色變淺，體積變大，就說明被打發了。蛋黃打發會導致戚風蛋糕成品中出現較大的孔洞，不夠細膩。）

5 蛋黃中依次加入色拉油（圖3）和牛奶、已溶解的咖啡，攪拌均勻。再加入過篩後的麪粉，用橡皮刮刀輕輕翻拌均勻（圖4）。



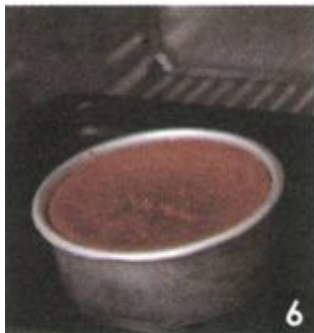


6 盛1/3蛋白到蛋黃糊中。用橡皮刮刀輕輕翻拌均勻（從底部往上翻拌，不要劃圈攪拌，以免蛋白消泡）。翻拌均勻後，把蛋黃糊全部倒入盛蛋白的盆中，用同樣的手法翻拌均勻，直到蛋白和蛋黃糊充分混合。

7 將混合好的蛋糕糊倒入模具（圖5），抹平，用手端住模具在桌上用力震兩下，把內部的大氣泡震出來。放進預熱好的烤箱，170°C，中下層，烘焙約1小時即可。



8 烤好後的蛋糕從烤箱裏取出來（圖6），立即倒扣在冷卻架上直到冷卻。然後，脫模，切塊即可享用（直接喫已經非常好喫了）。也可以用來製作各種裱花蛋糕。





## 經典海綿蛋糕

### 材料

- 雞蛋.....6個
- 低筋麵粉200克
- 植物油或融化的黃油·50毫升
- 細砂糖.....150克



## 做法 Methods

1 將雞蛋提前從冰箱拿出回溫；麪粉過篩。準備一個稍微大點的盆，雞蛋打入盆裏，再將細砂糖一次性倒入（圖1）。



2 取一個鍋，鍋裏放入熱水，把打蛋盆坐在熱水裏加熱，並用打蛋器將雞蛋打發（圖2）。



3 隨着不斷地攪打，雞蛋液會漸漸產生稠密的泡沫，變得越來越濃稠，將雞蛋打發到提起打蛋器，滴落下來的蛋糊不會馬上消失，可以在盆裏的蛋糊表面畫出清晰的紋路時，就可以了（圖3）。



4 分三至四次倒入低筋麵粉，用橡皮刮刀小心地從底部往上翻拌，使蛋糊和麵粉混合均勻，不要打圈攪拌，以免雞蛋消泡（圖4、圖5）。



5 在攪拌好的蛋糕糊裏倒入植物油或者融化的黃油，繼續翻拌均勻（圖6）。



6 在烤盤裏鋪上油紙，把拌好的蛋糕糊全部倒入烤盤（圖7）。



7 把蛋糕糊抹平，端起來在地上用力震幾下，可以讓蛋糕糊表面變得平整，並把內部的大氣泡震出來（圖8）。



8 把烤盤送入預熱好180°C的烤箱，烤15~20分鐘，用牙籤插入蛋糕內部，拔出來後牙籤上沒有粘上蛋糕即可。



## 聖誕水果蛋糕

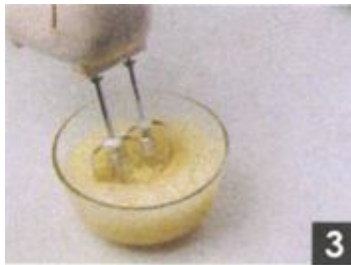
### 材料

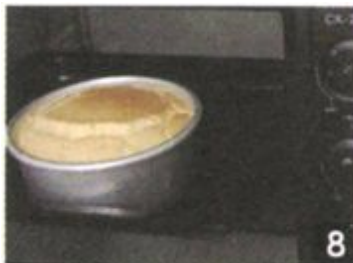
- 海綿蛋糕.....1個
- 動物性淡奶油.....360毫升
- 細砂糖.....45克
- 白巧克力140克
- 蜜紅豆.....適量
- 新鮮櫻桃...10顆



## 做法 **Methods**

1 準備一個海綿蛋糕。具體做法請參看“經典海綿蛋糕”(圖1~圖8)。





2 將烤好的蛋糕削去頂部，然後橫切成3片（圖9）。



3 把動物性淡奶油加糖並完全打發（圖10）。淡奶油中的糖可以根據自己喜好酌情增減。



4 取一片海綿蛋糕，在上面均勻塗上一層打發好的淡奶油（圖11）。在淡奶油上鋪一層蜜豆（圖12）。



5 鋪好蜜豆後，繼續塗上一層打發好的淡奶油。蓋上第二片蛋糕（圖14）。



6 重複第4、5步，蓋上第三片蛋糕（圖15）。



7 在整個蛋糕的表面和側面均勻塗上一層打發好的淡奶油（圖16）。用橡皮刮刀刮起切成碎片的白巧克力，均勻沾在蛋糕的頂部和周圍（圖17）。



8 整個蛋糕都沾滿白巧克力碎以後，如果是6寸的蛋糕，在頂部擠上8朵間距相等的打發好的淡奶油（圖18），並放上8顆黃桃（圖19、圖20）。





## 奶香紅茶糕

### 材料

紅茶.....2克

黃油.....100克

黑糖.....100克  
葡萄乾.....100克  
雞蛋.....2個  
低筋麵粉125克  
泡打粉...1小匙  
核桃仁 ( 切碎 ) .....45克



## 做法 Methods

- 1 將準備好的紅茶用100毫升沸水沖泡15分鐘。
- 2 黃油軟化後，用打蛋器打至顏色發白，體積變大 ( 圖1 )，加入黑糖 ( 或紅糖 )，繼續攪打至濃稠 ( 圖2 )。



- 3 分三次加入雞蛋液並攪打均勻，每一次都要完全攪打均勻後再加下一次，避免油蛋分離，攪打至濃稠 ( 圖3、圖4 )。將泡好的紅茶分三次加入，每一次都要攪打至均勻 ( 圖5 )。



4 加入過篩的麪粉與泡打粉（圖6），輕輕攪拌均勻（圖7），切勿過度攪拌，以防麪粉起筋。



5 加入葡萄乾和核桃碎（圖8、圖9），輕輕翻拌均勻（圖10），倒入蛋糕模或紙杯（圖11），放入預熱至170°C的烤箱，烤約45分鐘（圖12）。



6 蛋糕出爐後，立刻脫模，待冷卻後密封放置即可。

### **cook's tip**

這款蛋糕如果加入黑糖做，顏色會更漂亮，如果沒有黑糖，用紅糖也完全沒有問題。這款蛋糕可以密封2~3天再食用，這時候紅茶的味道會完全滲透，味道更佳。所以這款蛋糕可以一次性多做一點，作為早點也是不錯的選擇哦！



## 蜂蜜蛋糕

### 材料

低筋麪粉.....	80克
雞蛋.....	100克
蜂蜜.....	40克
細砂糖.....	40克
色拉油.....	30毫升

### 做法 **Methods**

- 1 將細砂糖、蜂蜜倒入大碗中，在碗中打入雞蛋備用（圖1）



2 將盛雞蛋的碗放入熱水鍋中，隔水用打蛋器打發備用（圖2）



3 待蛋液從細膩的泡沫開始變得非常濃稠的時候，提起打發後的蛋液時，滴落的蛋糊可以在蛋糊表面畫出花紋並且持續較長時間不會消失時及打發完成（圖3）。



4 將低筋麪粉過篩三次，再分兩次篩入蛋糊裏（圖4），用橡皮刮刀以翻拌的形式將麪粉和蛋糊充分拌勻，攪拌一定要細心，以免裏面有沒有攪打開的麪疙瘩，還要記住不要打圈，以免消泡（圖5）。





5 加入色拉油 (圖6)，同樣採用翻拌的形式拌勻，即成蛋糕糊。



6 將蛋糕糊倒入模具中，約2/3滿的程度就可以了 (圖7)。



7 放入預熱好的烤箱中，放入烤箱中層 (圖8)，以190°C烤15分鐘左右，待表面烤至上色即可 (圖9)。



## cook's tip

全蛋打發比較困難，採用水浴打發法在40°C左右的溫度下能大大節約打發時間，但切記溫度不可太高，否則會影響蛋沫的穩定性。



## 夾餡小蛋糕

### 材料

無鹽黃油.....	70克
細砂糖.....	50克
香草粉.....	1小匙
雞蛋.....	2個
奶粉.....	30克

低筋麵粉.....110克  
泡打粉.....小匙  
果醬.....3大匙

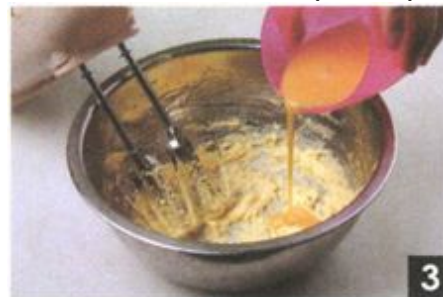


## 做法 Methods

1 將軟化好的黃油放入容器中（圖1），分次加入細砂糖打發至顏色變淺且順滑（圖2）。



2 分次加入雞蛋液打發成黃油蛋糊（圖3）。



3 將所有粉類過篩後加入黃油蛋糊中，用橡皮颯倒拌勻成蛋糕糊（圖4）。



4 將蛋糕糊刮入蛋糕模具底部 (圖5)。



5 在中間挖入一小匙果醬 (圖6)，再在表面填上面糊 (圖7)。



6 烤箱預熱至 $150^{\circ}\text{C}$ ，將蛋糕放入烤箱中層 (圖8)，烤25分鐘左右即可 (圖9)。



## cook's tip

蛋液要分次加入，混合不勻會油水分離。夾餡的種類可根據自己口味任意搭配，放的時候不要太多，保證上下都被蛋糕糊包裹起來即可。



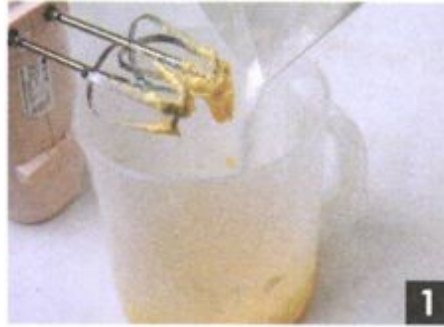
## 葡萄乾椰香蛋糕

### 材料

黃油.....	100克
細砂糖.....	70克
牛奶.....	3大匙
雞蛋.....	2個
低筋麵粉.....	100克
椰子粉.....	100克
葡萄乾.....	50克

### 做法 **Methods**

1 黃油室溫軟化後，切成小丁，細砂糖分三次加入打至發白（圖1）。



2 加入牛奶攪拌均勻（圖2）。



3 分次加入蛋液打發成黃油牛奶蛋液（圖3）。



4 將低筋麩粉過篩，加入黃油牛奶蛋液中，翻拌均勻備用（圖4）。



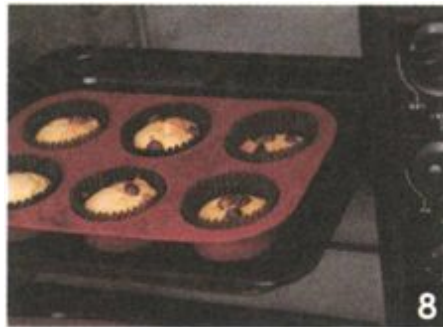
5 加入椰子粉（圖5），與黃油麩糊拌勻。



6 加入葡萄乾拌勻 (圖6)，舀入紙模中，六分滿 (圖7)。



7 烤箱預熱至160°C，放在烤箱中層，烤25分鐘左右即可 (圖8)。



### cook's tip

椰子粉不是用來衝飲料的那種，要購買可用於烘焙的100%純椰子粉。這種椰子粉在專門賣烘焙產品的淘寶店比較容易買到。



## 香蕉麥芬蛋糕

### 材料

低筋麵粉.....	100克
泡打粉.....	1小勺
小蘇打.....	1/4小勺
可可粉.....	15克
雞蛋.....	30克
紅糖.....	50克
植物油.....	50毫升
牛奶.....	65毫升

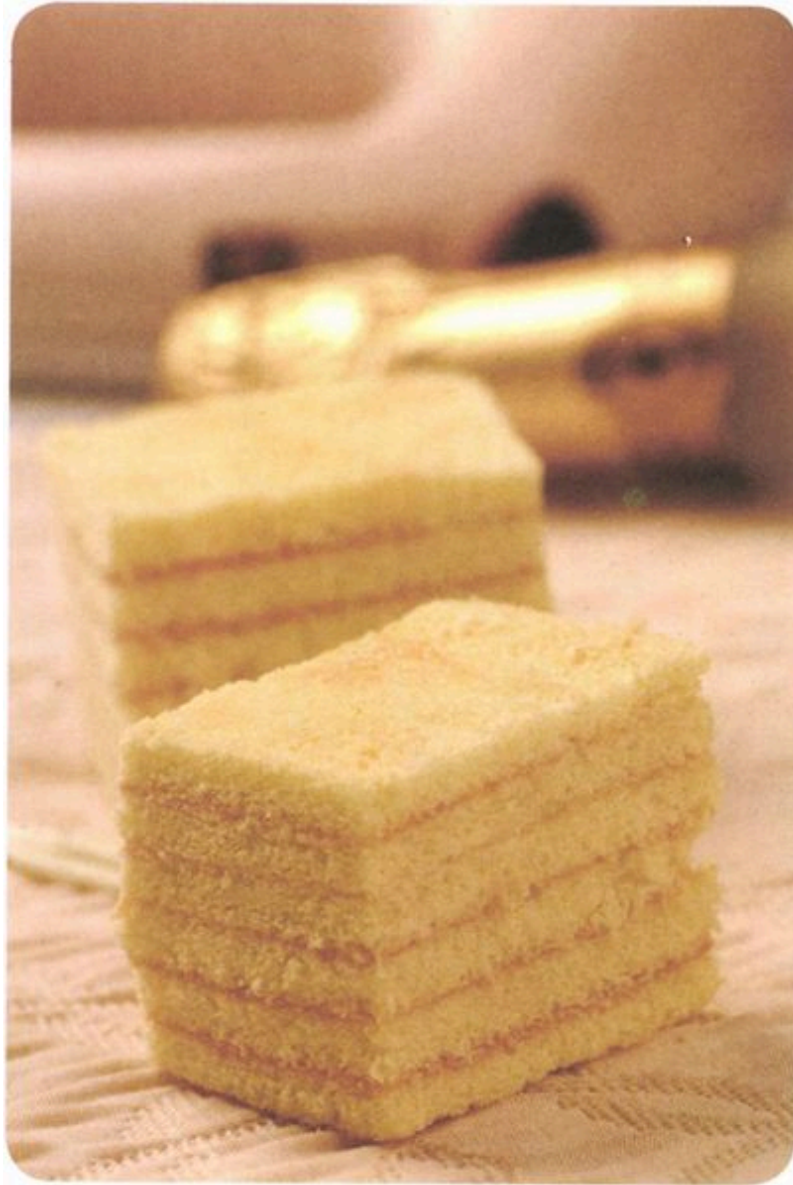
香蕉.....1根  
紙杯.....4個

## 做法 **Methods**

- 1 香蕉去皮後放入保鮮袋中，用勺壓成泥狀。
- 2 雞蛋打散，加入植物油、牛奶、紅糖，攪拌均勻後再加入香蕉泥拌勻。
- 3 將所有粉類過篩，加入步驟2中混合物中，用橡皮刮刀拌勻。
- 4 將拌好的麪糊倒入紙杯中，6分滿即可。
- 5 烤箱預熱，170°C，中層，烤25~30分鐘即可。

## **cook's tip**

這是一款超簡單的蛋糕，注意加入粉類後攪拌的方法即可。切記不要攪拌太長時間，只要所有粉類均溼潤即可，即使還有粗糙顆粒也不要再繼續攪拌了，以免影響口感。



## 千層蛋糕

### 材料

雞蛋.....	1500克
白糖.....	950克
蛋糕油.....	55克
中筋麪粉.....	1050克
香蘭素.....	5克
泡打粉.....	5克
飴糖.....	310克

### 做法 **Methods**

1 雞蛋磕入攪拌缸中，加入白糖攪拌至白糖溶化（圖1），倒入中筋麪粉、泡打粉、香蘭素攪勻，再加入蛋糕油繼續攪拌，倒入飴糖、清水，快速打發成麪糊（圖2），分成7份。



2 烤盤內先倒入1份蛋麪糊，刮平（圖3），置入爐溫為上火200°C、下火110°C的烤箱中烘烤成金黃色，取出烤盤（圖4）。



3 再倒入1份蛋麪糊，刮平，再烘烤，如此交替六次（圖5），製成千層蛋糕，取出涼涼，切成方塊即可（圖6）。





## 多味小蛋糕

### 材料

低筋麵粉.....100克  
雞蛋.....3個  
白砂糖.....30克

蜂蜜.....30克  
鹽.....1克  
可可粉.....少許  
抹茶粉.....少許  
色拉油.....適量  
黃油.....適量

## 做法 **Methods**

1 將低筋麪粉、鹽混均，平均分成3份，一份原味，一份混入可可粉，一份混入抹茶粉，分別過篩備用。

2 將雞蛋打成蛋液，隔熱水加熱，分次加入白砂糖、蜂蜜，用電動打蛋器將雞蛋打發，平均分成3份，分別加入三種口味的麪粉中，再分別加入色拉油攪拌均勻。

3 蛋糕模內層抹一層黃油，分別將三種口味的蛋糕糊倒入蛋糕模約8分滿，將蛋糕模放入預熱好的烤箱中，以180°C烤20分鐘，放涼，脫模即可。

## **cook's tip**

可可味和抹茶味的小蛋糕裏可以根據自己的口味加一點點蜂蜜增加甜味，當然不加也可以。



## 黑森林蛋糕

### 材料

雞蛋.....	5個
低筋麵粉.....	70克
可可粉.....	10克
巧克力醬.....	15克
色拉油.....	40毫升
牛奶.....	40毫升
細砂糖	60克 (加入蛋白)
細砂糖	30克 (加入蛋黃)

## 做法 **Methods**

1 用電動打蛋器將蛋白打發至乾性發泡，中間分3次加入共60克的細砂糖。

2 將蛋黃、30克細砂糖放入容器中，用打蛋器將其混合均勻，打到蛋黃液呈白色。

3 用小匙分次加入牛奶、色拉油，注意每加一匙都要攪勻後再加入第二匙。

4 加入過篩後的低筋麵粉、可可粉，用刮刀輕輕攪拌均勻備用。

5 將1/3的蛋白霜倒入蛋黃糊中，翻拌，再將混合好的蛋黃糊倒入剩下的蛋白霜中，翻拌均勻，將混合好的蛋糊倒入蛋糕模中，震動幾下，將蛋糊中的氣泡震出。

6 烤箱預熱至200°C，將蛋糕放入，烤約5分鐘後調成170°C，烤約1小時，取出脫模，倒扣在涼架上，搭配巧克力醬食用即可。

### **cook's tip**

正宗的黑森林蛋糕是完全不使用麵粉的，而以榛果粉及杏仁粉來取代，如此一來，蛋糕裏面不容易出現氣泡，口感更加綿密細緻，同時散發出令人着迷的堅果香味。



## 草莓奶酪蛋糕

### 材料

奶油奶酪.....	250克
淡奶油.....	20毫升
消化餅乾.....	30克
黃油.....	50克
細砂糖.....	60克
魚膠粉.....	10克
草莓果醬.....	適量

### 做法 **Methods**

1 將消化餅乾放入保鮮袋中，用擀麩杖將其壓碎，黃油融化後與餅乾碎攪勻，把餅乾碎鋪平在模子中，壓平，放入冰箱備用。

2 用電動打蛋器將奶油奶酪打成半液體狀，加入細砂糖、果醬，繼續攪打至果醬、奶油奶酪混合均勻。

3 用電動打蛋器將淡奶油打成海綿狀，加入奶油奶酪中，攪拌均勻；魚膠粉用熱水融化，加入其中，倒入方形模具中，放入冰箱冷藏1小時後食用即可。

### **cook's tip**

把餅乾放在一個塑料袋裏面，綁好，然後敲碎，這樣餅乾碎就不會到處飛。用擀麩杖將消化餅乾擀成碎末，能夠使消化餅乾更細碎，與黃油融合得更加好，使口感更佳。



**桃子天使蛋糕**

## 材料

蛋白.....	3個
塔塔粉.....	2克
細砂糖.....	100克
鹽.....	2克
桃汁.....	100毫升
低筋麵粉.....	200克
水蜜桃碎.....	30克

## 做法 Methods

1 將蛋白、塔塔粉、鹽放入無水無油的容器中，用電動打蛋器以高速攪拌；分3次加入細砂糖，打至蛋液體積變大、顏色變白、有明顯紋路，再轉至中速繼續打至蛋白用橡皮刮刀拉起時，尖端蛋白下垂但不滴落狀，此時為糖蛋白，向糖蛋白中加入桃汁拌勻備用。

2 將低筋麵粉過篩3次，倒入加有桃汁的糖蛋白中，拌勻成麪糊備用。

3 將麪糊倒入兩個8寸的中空烤模中，抹平表面後，將蛋糕模輕敲桌面，以便面糊內的氣泡釋出。

4 將蛋糕烤模放入預熱好的烤箱內，以180°C烘烤約30分鐘，打開烤箱，輕拍蛋糕表面，若蓬鬆有彈性就表示蛋糕已經烤熟。

5 取出蛋糕烤模，立刻倒扣放涼，以防蛋糕遇冷收縮，待蛋糕完全冷卻後，脫模以水蜜桃碎搭配食用即可。



## 甜蜜紅豆蛋糕

### 材料

低筋麵粉...80克  
雞蛋.....2個  
蜂蜜.....40毫升  
細砂糖.....40克  
色拉油·30毫升  
蜜紅豆.....適量



## 做法 Methods

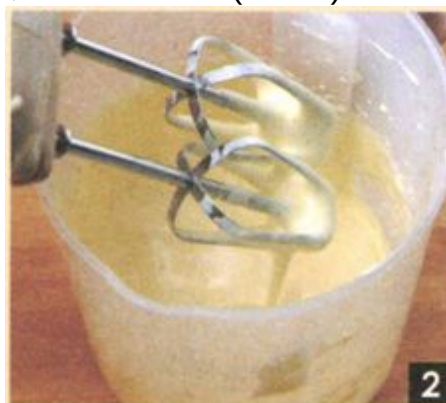
1 將細砂糖、蜂蜜倒入大碗中，然後在碗中打入雞蛋（圖1）。



2 鍋裏倒入熱水，把盛雞蛋的大碗放在熱水裏，用電動打蛋器將雞蛋打發。

3 一開始可以用低速攪拌，等到形成細膩的乳沫以後，換高速快速攪拌，在打發的過程中，雞蛋會越來越濃稠。

4 直到將雞蛋打發到非常濃稠的狀態，提起打蛋器時，滴落的蛋糊可以在蛋糊表面畫出花紋並且花紋維持較長時間不會消失，打蛋頭上保持有2~3釐米的蛋糊不會滴落（圖2）。



5 在打發好的蛋糊裏篩入低筋麵粉，用橡皮刮刀以從底部向上翻拌的形式，將麵粉和蛋糊徹底拌勻，不要打圈攪拌，以免打發好的雞

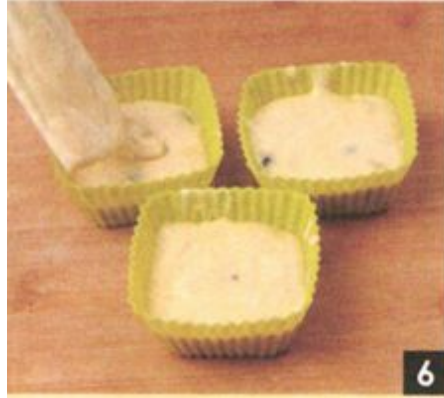
蛋消泡。(麵粉最好分兩次篩入)(圖3)。



6 在拌好的麵糊中倒入30毫升的色拉油，加入蜜紅豆，也採用翻拌的形式攪拌均勻，成為蛋糕糊(圖4、圖5)。



7 把蛋糕糊倒入模具裏，約2/3的厚度，將蛋糕模具放入預熱至190°C的烤箱，烤焙15分鐘左右，至表面金黃色即可(圖6)。



## cook's tip

最好使用無味的植物油，大豆油、玉米油都可以，切記不要使用茶油、花生油、橄欖油之類味道特殊的油，否則做出的蛋糕口感就很怪異了。雞蛋的打發要徹底，同時和麪粉攪拌的時候，一定要注意手法。如果打發不當或者攪拌不當，會影響蛋糕的鬆軟程度，甚至導致蛋糕根本膨發不起來。



## 抹茶紅豆蛋糕

### 材料

雞蛋.....	4個
細砂糖.....	200克
低筋麵粉.....	300克
綠茶粉.....	15克
鮮牛奶.....	100毫升
色拉油.....	100毫升
蜜豆.....	150克



## 做法 **Methods**

- 1 將低筋麪粉與綠茶粉混合均勻，過篩2次備用。
- 2 將雞蛋及細砂糖放入無水無油的容器中，用電動打蛋器以高速打至雞蛋溼性泡發，製成糖蛋液備用，注意細砂糖要分次加入。
- 3 將過篩後的低筋麪粉及綠茶粉倒入糖蛋液中拌勻，製成麪糊。
- 4 鮮牛奶、色拉油混合，與1/2的麪糊混合至濃稠度適中，再倒入剩餘的麪糊中一起拌勻，製成抹茶蛋糕麪糊。
- 5 將抹茶蛋糕麪糊中加入約一半的蜜豆拌勻，倒入1個10寸蛋糕烤模約6~7分滿，放入烤箱前，將烤模輕敲桌面，使麪糊中的氣泡釋出，再均勻地撒剩餘的蜜豆，放入已經預熱的烤箱中，以160°C烘烤30分鐘即可。



## 草莓大理石蛋糕

### 材料

雞蛋.....	2個
細砂糖.....	100克
鹽.....	2克
低筋麵粉.....	120克
色拉油.....	35毫升
牛奶.....	25毫升
草莓粉.....	10克

### 做法 **Methods**

1 將低筋麪粉過篩3次；將雞蛋、細砂糖、鹽盛入容器中，攪拌均勻備用。

2 將雞蛋、細砂糖、鹽的混合物用電動打蛋器高速打至體積變大、顏色變白後，改用中速繼續攪拌至濃稠狀。

3 向容器中加入過篩後的低筋麪粉，攪拌均勻，製成麪糊備用。

4 將色拉油與牛奶攪拌均勻，與麪糊混合，拌至均勻即成蛋糕麪糊備用。

5 將草莓粉與適量清水混合，先取一些蛋糕麪糊拌勻製成草莓麪糊，再倒回剩餘的蛋糕麪糊中，略拌幾下。

6 將草莓麪糊倒入蛋糕烤模中，放入已經預熱的烤箱中，以160°C烤35分鐘，待蛋糕表面呈金黃色，取出，冷卻後脫模即可。



## 希臘新年蛋糕

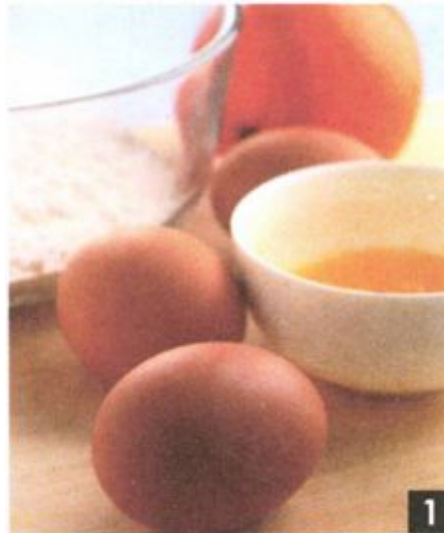
### 材料

黃油.....	50克
砂糖.....	120克
雞蛋.....	5個
低筋麵粉.....	200克
甜橙.....	1個
朗姆酒.....	5毫升
肉桂粉.....	5克

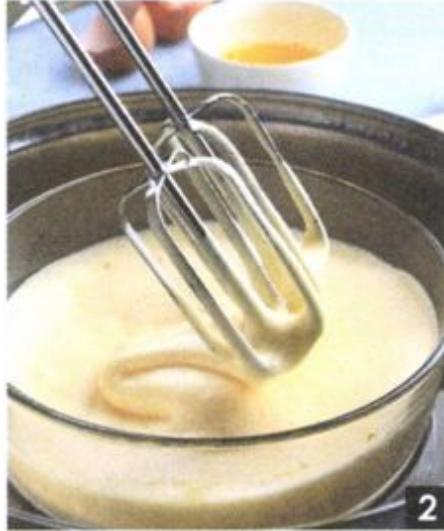


### 做法 **Methods**

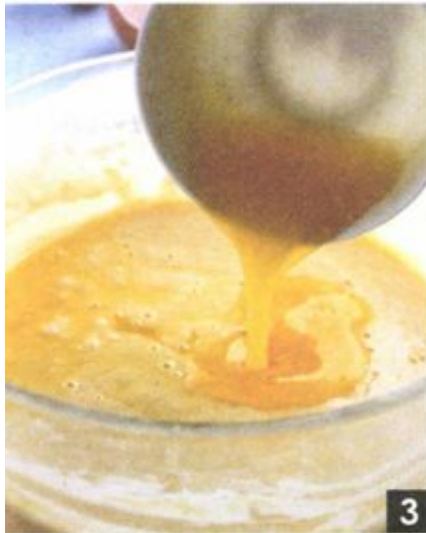
1 新鮮雞蛋放到室溫下回暖；低筋麵粉過篩；甜橙洗淨，外皮刮成屑，橙肉壓出橙汁；黃油隔水融化（圖1）。



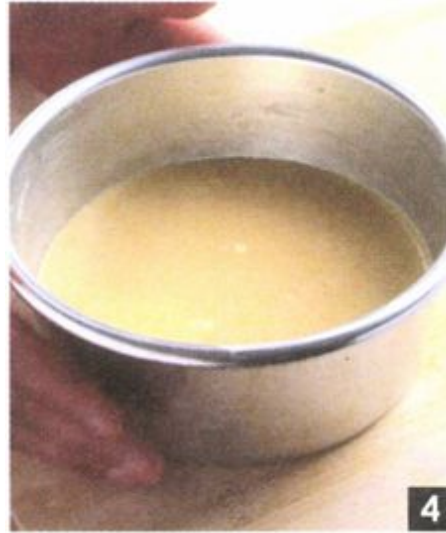
2 雞蛋打入容器中，放入砂糖；鍋中倒入熱水，將容器放在熱水裏，用打蛋器將雞蛋打至硬性發泡（圖2）。



3 分3次將低筋麵粉加入蛋糊中，用橡皮刀翻拌均勻，最後加入朗姆酒、橙汁、黃油拌勻（圖3）。



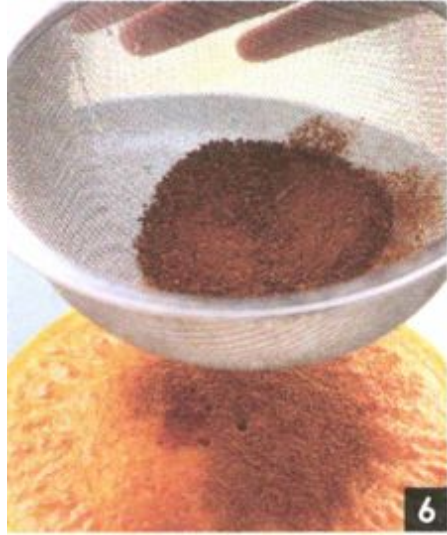
4 把蛋糕糊倒入無水無油的模具中，輕輕敲打模具，將麵糊內的大氣泡震出來（圖4）。



5 將烤箱預熱到 $180^{\circ}\text{C}$ ，放入蛋糕模烤20分鐘，用牙籤插入蛋糕如沒有發現殘餘的麪糊，取出（圖5）。



6 將烤好的蛋糕放涼脫模後，均勻地撒上肉桂粉、橙皮屑作為裝飾即可（圖6）。





## 香草布丁蛋糕

### 材料

奶油奶酪.....	200克
黃油.....	130克
牛奶.....	200毫升
蛋黃.....	2個
細砂糖.....	100克
香草粉.....	3克
玉米粉.....	30克
低筋麩粉.....	30克

蛋白.....4個  
檸檬汁.....3毫升

## 做法 **Methods**

- 1 將奶油奶酪、黃油、牛奶放入容器中，隔水加熱，煮軟備用。
- 2 將蛋黃、40克細砂糖、香草粉放入另一容器內拌勻，再加入過篩後的低筋麵粉、玉米粉拌勻，倒入煮軟的奶油奶酪、黃油、牛奶中攪拌均勻，製成麪糊。
- 3 將蛋白、剩餘的60克細砂糖、檸檬汁拌勻，用電動打蛋器打至蛋白髮泡，倒入麪糊中拌勻即為奶酪麪糊。
- 4 在烤杯內側塗抹一層薄薄的黃油，倒入奶酪麪糊，約8分滿的高度。
- 5 倒入適量冷水在烤盤中，將盛有奶酪麪糊的烤杯放在烤盤中，放入已預熱的烤箱，以160°C烤約25分鐘。

# Part04 小西點

## 多姿多彩的味蕾享受 Small pastry





## 水果千層派

### 材料

千翅酥皮：

低筋麵粉220克

高筋麵粉...30克

黃油.....40克

細砂糖.....5克

鹽.....1.5克

水.....125克

黃油.....180克

櫻桃餡：

新鮮櫻桃300克

白糖.....100克

玉米澱粉3大勺

刷液：

全蛋液.....適量

## 做法 Methods

1 製作千層酥皮：麪粉和糖、鹽混合，將40克黃油放於室溫使其軟化，加入麪粉中。倒入清水，揉成麪糰。水不要一次全部倒入，而需要根據麪糰的軟硬度酌情添加。麪糰用保鮮膜包好，放進冰箱冷藏鬆弛20分鐘。

2 把黃油切成小片，放入保鮮袋排好。用擀麪杖把黃油壓成厚薄均勻的一大片薄片。這時候黃油會有輕微軟化，放入冰箱冷藏至重新變硬。

3 把鬆弛好的麪糰取出來，案上施一層防粘薄粉，把麪糰放在案板上，擀成長方形，長大約為黃油薄片寬度的三倍，寬比黃油薄片的長度稍寬一點。

4 把冷藏變硬的黃油薄片取出來，撕去保鮮袋。把黃油薄片放在長方形面片中央。把面片的一端向中央翻過來，蓋在黃油薄片上。把面片的另一端也放過來。這樣就把黃油薄片包裹在面片裏了。

5 把面片的一端壓死，手沿着面片一端貼着麪皮向另一端移過去，把麪皮中的氣泡從另一端趕出來，避免把氣泡包在面片裏。手移到另一端時，把另一端也壓死。把面片旋轉90°C。

6 用擀麪杖再次擀成長方形。擀的時候，由中心向四個角的方向擀，容易擀成規則的長方形。將麪皮的一端向中心折過來，將麪皮的另一端也向中心翻折過來。再把摺好的麪皮對摺。這樣就完成了第一輪的4折。

7 四摺好的面片，包上保鮮膜，放入冰箱冷藏鬆弛20分鐘左右。鬆弛好的面片拿出來，再如上面的方法，進行4折兩輪。一共進行3輪4折。把三輪4折完成的面片擀開成厚度約0.3釐米的長方形。千層酥皮就做好了。

8 把櫻桃洗淨去核，加入白糖和玉米澱粉，輕輕拌勻即成櫻桃餡。

9 把擀成0.3釐米厚的千層酥皮切出一個寬11釐米，長18釐米的長方形，再切出兩條寬約1釐米，長11釐米的長條，和兩條寬約1釐米，長16釐米的長條。

10 在長方形面片的邊緣刷一層全蛋液。把11釐米長的長條粘在長方形面片的寬邊上，把16釐米長的長條也粘在面片的長邊上。如此就做成了一個長方形的派底。

11 在中間填入櫻桃餡。把剩餘的千層酥皮擀成0.15釐米薄，切出若干寬約1釐米的長條，將這些長條在派上交叉的編織成網狀，並剪去多餘的邊角。

12 用全蛋液把長條和派底黏合在一起。在長條表面也刷上一層全蛋液，鬆弛20分鐘，即可放入預熱好的烤箱烤焙。200°C，烤約30分鐘（溫度與時間僅供參考，請根據實際情況調整，烤至表面微金黃色即可）。



## 什錦果蔬比薩

### 材料

比薩麪皮：

高筋麪粉400克

低筋麪粉200克

乾酵母粉...12克

溫水.....300毫升

橄欖油.....40克

鹽.....12克

白砂糖.....35克

蛋黃.....1個

葡萄乾.....60克

蘭姆酒·30毫升

皮薩餡料：

蘋果.....35克

奇異果.....35克

奶油白醬1.5大匙

起司絲.....適量

葡萄乾.....1大匙

起司粉.....適量

### 做法 **Methods**

1 比薩麪皮的製作：將乾酵母粉放入小碗中，衝入溫水拌勻。



2 將高筋麪粉與低筋麪粉過篩放入鋼盆中，加入酵母水中稍微拌勻，再加入橄欖油、鹽、白砂糖和蛋黃揉勻成麪糰。



3 將麩糰摔打至麩糰光滑後滾圓，封上保鮮膜進行基本發酵約35分鐘。



4 待麩糰體積膨脹為兩倍大時，分割成三個小麩糰，再次滾成圓球，封上保鮮膜進行二次發酵約30分鐘，擀成麩皮。



5 將葡萄乾放入小碗中，加入蘭姆酒泡軟。麩皮均勻撒上葡萄乾後對摺擀開，再擀成圓麩皮，以手指將邊緣壓厚，中央以叉子均勻叉出小洞即可。



6 將麩皮放入抹油的烤盤中，移入預熱210°C的烤箱中，烘烤約7分鐘，至顏色呈金黃色後取出。



7 將蘋果洗淨、去核切片，奇異果洗淨、去皮切片備用。將烤盤刷上一層薄油，放入烤好的餅皮，並抹上奶油白醬。

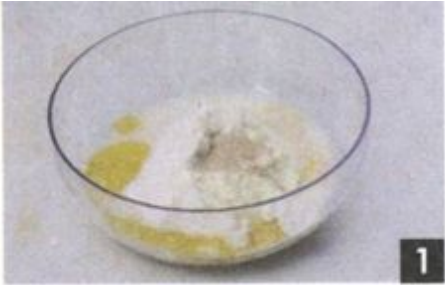


8 接着均勻撒上起司絲，再均勻鋪上處理好的蘋果和奇異果與葡萄乾，再撒上適量起司絲與起司粉。

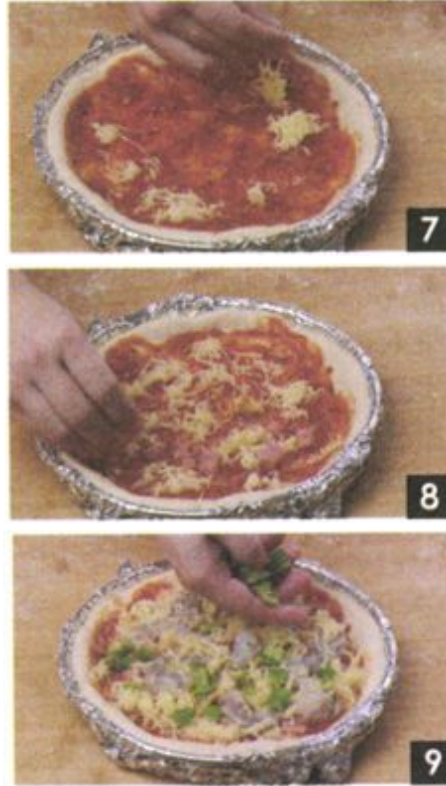


9 移入預熱200°C的烤箱中，烘烤約3分鐘，至起司表面呈金黃色後，即可取出。









## 火腿鮮蝦比薩

### 材料

比薩麪餅：

高筋麪粉210克

低筋麪粉...90克

水.....195克

橄欖油.....20克

細砂糖.....15克

乾酵母.....1小勺

鹽.....1小勺

奶粉.....12克

比薩餡料：

自制醬.....9大勺

馬蘇裏拉芝360克

鮮蝦仁、火腿、青椒各適量

### 做法 **Methods**

1 把製作比薩麪餅的所有配料揉成麪糰（圖1），使勁揉，至麪糰變得十分勁道，抻開面團，麪糰能形成一張比較薄的薄膜（擴展階

段) (圖2)，就可以了。把麩糰放在26°C左右的環境下，蓋上保鮮膜，發酵到變成2倍大(夏天放在室溫就可以)。

2 麩糰發酵的時候，可以準備其他材料。把火腿、青椒切成丁，鮮蝦仁去除蝦線，馬蘇裏拉芝士刨成絲(圖3)。

3 約1個小時後，麩糰能發酵到2倍大(夏天溫度高的話，發酵時間會縮短)。把發酵後的麩糰擠出空氣，分成需要的份數(比如做8寸的，就分成3份)，放在室溫下煬發15分鐘。

4 案板上灑一些麩粉，把醒發好的麩糰放在案板上，用手掌按扁。以製作8寸比薩為例，用擀麩杖把麩糰擀成約8寸大小的圓形麩餅(圖4)。必要的時候，可以用手掌幫忙，將麩餅整形成中間薄四周厚的形狀。

5 烤盤墊錫紙或者塗油，把麩餅鋪在烤盤上，在麩餅中間用叉子叉一些小孔(圖5)，防止烤焙的時候餅底鼓起來。

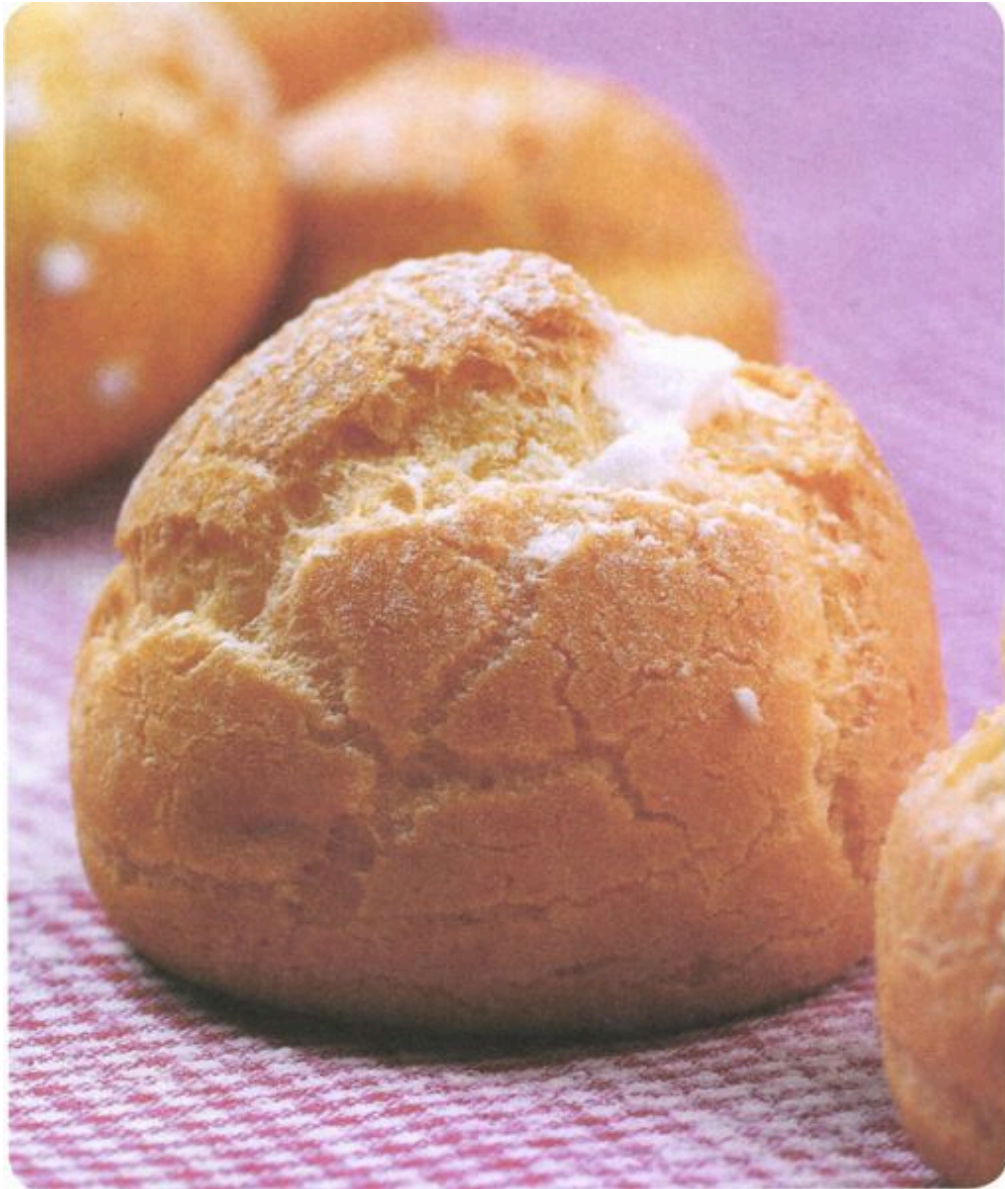
6 在餅底上塗一層橄欖油，放在室溫下發酵20分鐘(圖6)。挖3大勺自制比薩醬在麩餅上，用毛刷或者勺子等工具將比薩醬塗抹均勻。比薩醬要儘量塗得均勻一些，餅外圍大約1釐米不需要塗醬(圖7)。

7 塗抹好比薩醬後，均勻撒上一層馬蘇裏拉芝士(約50克)(圖8)。撒上火腿丁，並再撒一下馬蘇裏拉芝士(約20克)。鋪上鮮蝦仁，繼續灑一層馬蘇裏拉芝士(約20克)。撒上青椒(圖9)，在表面鋪上幾片完整的火腿片(圖10)。放進預熱好的烤箱烤焙。烤箱中層，200°C，烤約15分鐘。



8 出爐前5分鐘取出來，撒剩下的馬蘇裏拉芝士(約30克)(圖11)，再放進烤箱烤5分鐘即可(圖12)。





## 奶油泡芙

### 材料

泡芙用料：

高筋麵粉130克

水.....180克

鹽.....5克

色拉油100毫升

雞蛋.....4個

內餡用料：

牛奶.....190毫升

玉米粉.....20克

細砂糖.....50克

熟蛋黃.....2個

鮮奶油·15毫升



## 做法 **Methods**

1 色拉油、水、鹽拌勻，放入鍋中，攪拌均勻，煮沸（圖1），將高筋麩粉過篩後倒入煮沸的油鹽水中（圖2），轉小火攪拌至黏稠，熄火備用。

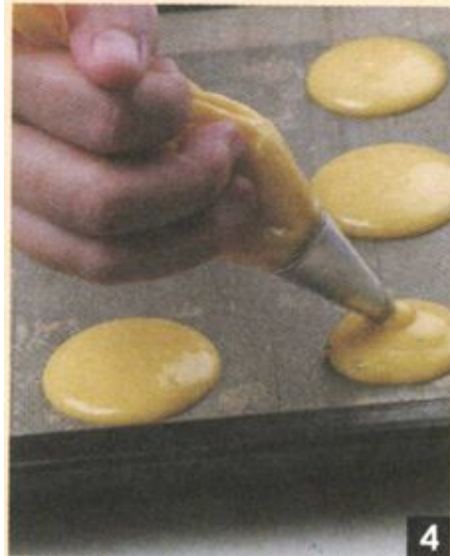




2 麪糊冷卻後，磕入1個雞蛋於麪糊中，攪勻，再加入第2個雞蛋，每次加蛋前要檢查麪糊的濃稠度，如果用刮刀拉起，麪糊慢慢滑下，可停止加蛋（圖3）。



3 將麪糊裝入裱花袋中，在烤盤上擠出小球，間隔約5釐米（圖4），蘸水將麪糊抹平，在表面噴少許水，放入已經預熱的烤箱中，以200°C烤20分鐘（圖5）。



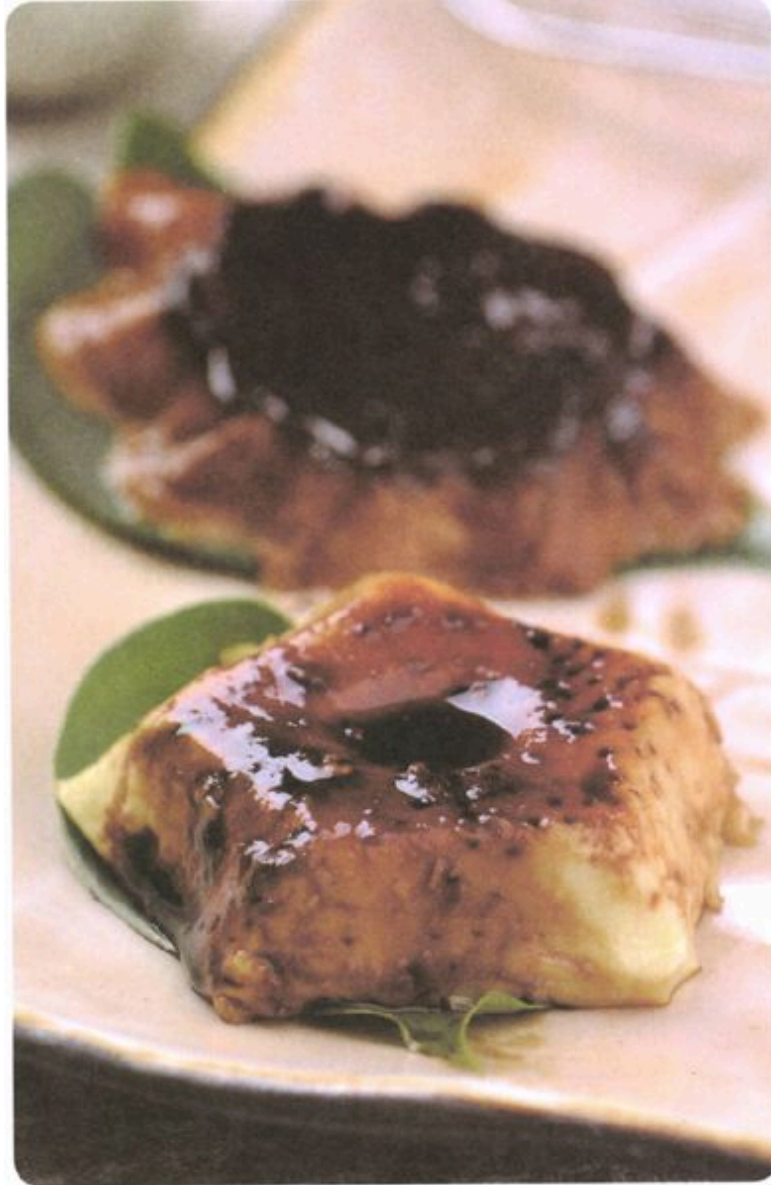
4 鍋中放入牛奶、玉米粉、細砂糖、熟蛋黃、鮮奶油，邊攪拌邊加熱，充分攪拌後，熄火，裝入裱花袋中，製成內餡。

5 待泡芙表面定型，不再冒出油泡，裂痕處顏色均勻，取出，將泡芙切開，擠入內餡（圖6）即可。



## cook's tip

做好的泡芙還可以撒上糖粉或可可粉做裝飾，而內餡則可以選擇自己喜歡的巧克力鮮奶油、香草奶油、果醬奶油等不同的口味。



## 焦糖布丁

### 材料

布丁液配料：

牛奶.....250毫升

細砂糖.....50克

雞蛋.....2個（100克）

香草精.....少許

焦糖配料：

細砂糖.....75克

水.....20毫升

## 做法 Methods

1 把牛奶和細砂糖倒入碗裏，隔水加熱並且不斷攪拌，直到細砂糖融化，然後將牛奶冷卻至不燙手（圖1）



2 在牛奶裏倒入雞蛋，並且用打蛋器攪拌均勻（圖2），就是布丁液了。把攪拌好的布丁液過篩2~3次。過篩好的布丁液裏滴入幾滴香草精，並且靜置半個小時（圖3）。



3 利用布丁液靜置的時間，可以來熬焦糖。在鍋裏放入糖和水，用中火加熱。煮到糖水沸騰，繼續用中火熬煮。這時候糖會溶解在水裏，沸騰的糖漿會產生許多白沫。要注意煮的過程中不要攪拌。熬焦糖的時候要避免出現結晶的現象，如果有糖粒附着在鍋壁上，可以用毛刷沾水在鍋壁上方刷一刷，水順着鍋壁流下去可以把糖粒沖洗到鍋裏。

4 等水分都揮發幹以後，糖漿溫度升高，開始焦化。等糖漿煮到淺琥珀色的時候，立即關火。因為有餘熱的作用，所以糖漿在關火後顏色還會進一步變深到琥珀色。請一定不要煮過頭，以免味道發苦（圖4）



5 趁熱把煮好的焦糖倒入布丁模（布丁模內不能有水）。在底部鋪有一層即可。

6 在布丁模的內壁塗上一層黃油（圖5），布丁液倒入布丁模。



7 在烤盤裏注入熱水，高度至少要超過布丁液的一半。然後把烤盤放入預熱好的烤箱烘焙（圖6）。中層，165°C，烤35分鐘左右，直到布丁液凝固。烤好的布丁冷藏食用味道更佳。



## cook's tip

布丁液一定要過篩，過篩後的布丁液一定要靜置30分鐘。還有，必須使用蒸烤的方法，即在烤盤中注入熱水，水的高度至少要超過布丁液高度的一半。否則，烤出來的布丁會出現蜂窩狀孔洞，並且完全失去嫩滑口感。



## 水果可麗餅

### 材料

水果餡料：

火龍果.....1/2顆

奇異果.....1/2顆

橘子.....1/2顆

原味優格.....1盒

蜂蜜.....少許

奶油.....少許

可麗餅皮：

蛋.....5個

鹽.....少許  
低筋麵粉.....50克  
牛奶.....50毫升

## 做法 **Methods**

- 1 將全部水果的果肉部分切成細丁備用。
- 2 將可麗餅皮材料全部混拌均勻成麪糊，用濾網過濾後靜置30分鐘備用。
- 3 將麪糊適量地倒入焙油紙上，延展成直徑15釐米，厚度3釐米左右的麪皮。
- 4 麪皮置於160°C的烤箱烤焙10分鐘後，將可麗餅在2/3處對摺，兩側回折交疊，趁熱捲成錐形。
- 5 在捲成圓錐狀的筒中，將所有水果丁填入中空部分，淋上優格與少許蜂蜜即可。

## **cook's tip**

水果餡料可以根據自己的口味自行選擇。除了水果，你也可使用蔬菜、冰淇淋等，別有一番風味。



## 椰子塔

### 材料

塔皮：

低筋麵粉.....130克

黃油.....50克

細砂糖.....15克

水.....45克

椰子餡：

鮮牛奶.....100克

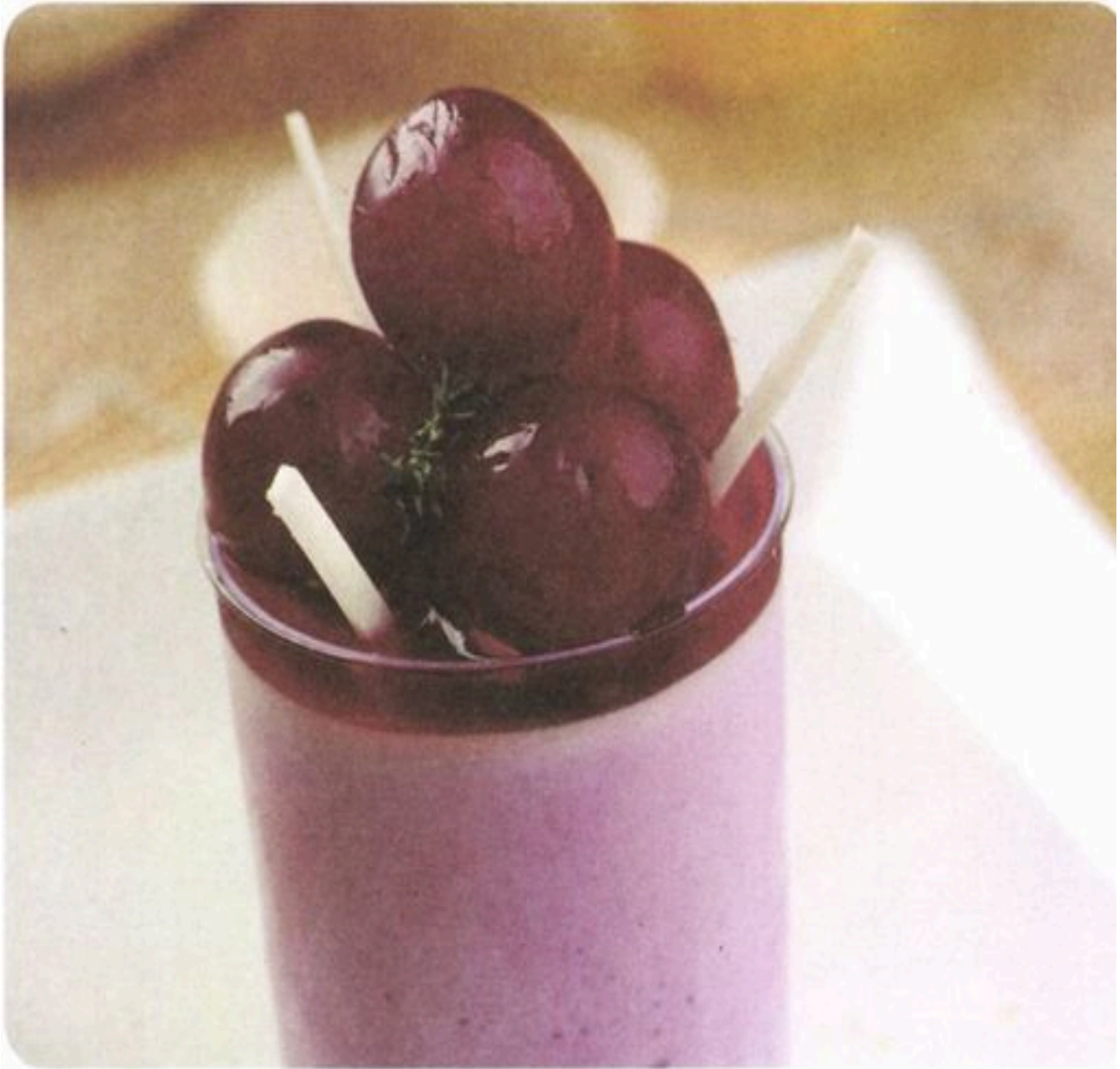
雞蛋.....2個

細砂糖.....50克

黃油.....65克  
椰漿粉.....60克

## 做法 **Methods**

- 1 將雞蛋打散，加入牛奶，加入椰漿粉和細砂糖，並攪拌均勻。
- 2 倒入融化的黃油，攪拌均勻，靜置30分鐘以上，椰子餡就做好了。
- 3 把塔皮材料中的軟化的黃油加細砂糖用筷子輕輕攪勻，不要打發。
- 4 倒入水，這個時候不要攪拌。篩入低筋麪粉。用手捏合成麪糰後，靜置鬆弛20分鐘。
- 5 案上撒薄粉，把鬆弛好的麪糰在案板上擀成薄片。把薄片放在塔盤上，用擀麪杖滾一圈，切斷多餘的塔皮。把多餘塔皮除去。
- 6 在塔底部用叉子叉一些小孔，防止烤焙的時候底部鼓起。然後鬆弛20分鐘。
- 7 倒入椰子餡，8分滿即可，放入預熱好的烤箱，中上層170°C，烤到派餡凝固，表面呈焦黃色即可。



## 藍莓慕斯

### 材料

藍莓.....	130克
吉利丁.....	12克
提子.....	5顆
白糖.....	適量
淡奶油.....	適量
牛奶.....	適量
白蘭地酒.....	適量

### 做法 **Methods**

- 1 藍莓洗淨，磨成泥狀備用。
- 2 把牛奶、吉利丁、白糖分別放入鍋中，隔水加熱至完全溶化，離火，加入白蘭地酒攪拌均勻，降溫至50°C左右。
- 3 加入打發的淡奶油、藍莓泥攪拌均勻，倒入慕斯杯中，入冰箱冷凍1小時，取出，用提子做裝飾即可。

### **cook's tip**

藍莓果實中含有豐富的營養成分，是高鈣、高鐵、高鋅、高銅、高維生素的營養保健果品。它不僅具有良好的營養保健作用，還具有防止腦神經老化、強心、抗癌、軟化血管、增強機體免疫等功能。

# Part05 中式點心

## 記憶中美妙的味道 Chinese snacks





## 芝麻豆沙餅

### 材料

麪糊：

高筋麪粉.....150克

黃油.....80克

糖粉.....60克

雞蛋.....20克

豆沙餡.....250克

表面裝飾材料：

雞蛋.....適量

白芝麻.....適量

## 做法 Methods

1 黃油軟化以後，倒入糖粉拌勻，再倒入高筋麩粉（圖1）用手把黃油和麩粉搓勻，呈現粗玉米粉的狀態（圖2）。



2 倒入打散的雞蛋（圖3），並揉成麩糰。麩糰放入冰箱冷藏半小時左右。直到麩糰變得比較硬（圖4）。



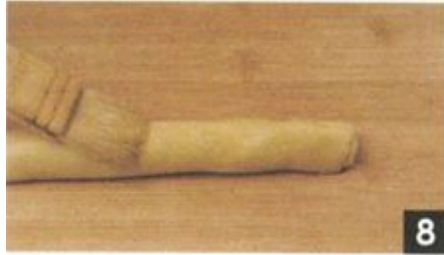
3 視案板的大小，將麩糰分成2~3份。取一份麩糰，在案板上搓成長條。把長條擀開，用刀切去不規整的部分，修正成規則的長方形（圖5）。



4 在長方形面片的中間擠上一長條豆沙餡（圖6），用面片將豆沙餡包裹成爲圓柱形長條（圖7）。



5 在長條表面刷上一層雞蛋液（圖8），再撒上一些白芝麻（圖9），用刀把長條切成長度相等的小段（圖10）。





6 把小段排放在烤盤上 (圖11)。烤盤放進預熱好的烤箱，180°C 烤20~25分鐘，直到表面金黃色即可出爐 (圖12)。





## 蝴蝶酥

### 材料

- 低筋粉.....220克
- 高筋粉.....30克
- 黃油.....40克
- 細砂糖.....5克
- 鹽.....1.5克
- 水.....125克
- 黃油.....180克 (裹入用)
- 白砂糖.....適量



## 做法 Methods

1 麩粉和糖、鹽混合，將**40克**黃油放於室溫使其軟化，加入麩粉中。倒入清水，揉成麩糰。

2 麩糰用保鮮膜包好，放進冰箱冷藏鬆弛**20分鐘**。把**180克**裹入用的黃油切成小片，放入保鮮袋排好。

3 用擀麩杖把黃油壓成厚薄均勻的一大片薄片。這時候黃油會有輕微軟化，放入冰箱冷藏至重新變硬。

4 把鬆弛好的麩糰取出來，案上施一層防粘薄粉，把麩糰放在案板上，擀成長方形，長大約為黃油薄片寬度的三倍，寬比黃油薄片的長度稍寬一點。

5 把冷藏變硬的黃油薄片取出來，撕去保鮮袋。把黃油薄片放在長方形面片中央。把面片的一端向中央翻過來，蓋在黃油薄片上。

6 把面片的另一端也放過來。這樣就把黃油薄片包裹在面片裏。把面片的一端壓死，手沿着面片一端貼着麩皮向另一端移過去，把麩皮中的氣泡從另一端趕出來，避免氣泡包在面片裏。

7 手移到另一端時，把另一端也壓死。把面片旋轉**90°**。用擀麩杖再次擀成長方形。擀的時候，由中心向四個角的方向擀，容易擀成規則的長方形。

8 將麩皮的一端向中心折過來。將麩皮的另一端也向中心翻折過來。把摺好的麩皮對摺。就完成了第一輪**4折**。

9 四摺好的面片，包上保鮮膜，放入冰箱冷藏鬆弛**20分鐘**左右。

10 鬆弛好的面片拿出來，重複上面的做法，再進行**4折**兩輪。一共進行**3輪4折**。把三輪**4折**完成的面片擀開成厚度約**0.3釐米**的長方形。千層酥皮就做好了。

11 用刀切去不規整的邊角，修整成長方形。在千層酥皮上刷一層清水。刷好清水後，稍等兩三分鐘，等千層酥皮表面產生黏性以後，在表面撒上一層白砂糖（粗粒的更好）。

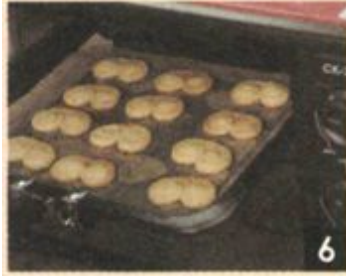
12 沿着長邊，把千層酥皮從兩邊向中心線捲起來（圖1）。用刀把卷好的千層酥皮切成厚度為**0.6~1釐米**左右的小片（圖2）。



13 切的時候小片會被壓扁，用手輕捏它，把它修復成扁平狀（圖3、圖4），排入烤盤（圖5）（烤盤事先塗上一層黃油）。



14 烤箱事先預熱到200°C，把烤盤放入烤箱上層（圖6），上下火，20分鐘左右，烤至微金黃色即可。



老婆餅

**材料**

油皮材料：

低筋麵粉.....200克

豬油.....60克  
糖.....40克  
水.....100克  
油酥材料：  
低筋麵粉.....120克  
豬油.....60克  
內餡材料：  
糯米粉.....100克  
糖.....100克  
水.....150克  
色拉油.....40克  
熟芝麻.....適量  
表面材料：  
蛋黃液.....20克

## 做法 **Methods**

1 內餡中糖、水、色拉油放鍋中小火煮到水開糖化關火，加入糯米粉和芝麻拌勻（圖1），這是做好的內餡，會很黏手，用鏟子拌勻後攤平，放冰箱冷凍30分鐘。



2 油皮、油酥分別揉好，用塑料袋蓋上鬆弛15分鐘（圖2）。



3 油皮、油酥分別分割。油皮壓平（圖3），放入油酥包起（圖4）。



4 把包入油酥的油皮接口朝上放置，用擀麩杖稍微壓平擀開成12釐米左右的長橢圓形（圖5），以手掌輕卷麩皮，約捲成一圈半。



5 再一次擀長麩皮，捲起約2圈半，鬆弛15分鐘以上（圖6）。



6 鬆弛好的麩皮用擀麩杖輕輕壓平，擀開成圓形，包入餡（圖7），用虎口將麩皮捏緊，翻面，用擀麩杖輕輕擀成圓扁平狀。



7 餅收口朝下，表面刷上蛋黃液，用小刀在餅上劃出口子（圖8），再刷上一層蛋黃液。將餅坯擺入烤盤內，放進180°C烤箱中，烤約10分鐘表面金黃色即可（圖9）。





## 羊角酥

### 材料

千層酥皮...1份

白砂糖.....適量

全蛋液.....適量

螺管模具...7個

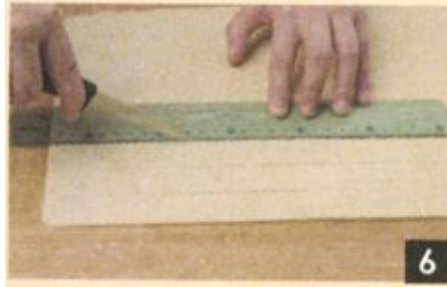
動物性淡奶油或植脂奶油適量

### 做法 **Methods**

1 按照“蝴蝶酥”千層酥皮的製作方法做好千層酥皮，擀成0.3釐米厚度以後，用刀切去不規整的邊角，修整成長方形（圖1～圖5）。然

後切成寬2.5釐米，長40釐米的長條（圖6）。





2 取一根長麪條，在其中一面上刷一層全蛋液（圖7）。



3 拿起長條的一端，繞着螺管從尖端開始捲起來（圖8）（刷蛋液的那面向外，螺管不需要塗油）。



4 一直捲到螺管末端（圖9）。



5 卷好後，在表面撒上一層白砂糖（圖10），平放入烤盤（收口壓在底部），放入預熱到200°C的烤箱（圖11），中層，上下火，200°C，15分鐘左右，烤到表面金黃。



6 烤好後，趁熱把螺管抽出，等羊角酥完全冷卻後，在中間填入打發的動物性淡奶油或者植脂奶油即可（圖12）（植脂奶油本身含糖，如果是動物性淡奶油，需要根據各人口味加糖以後再打發。）



## cook's tip

羊角酥內部填入的餡料可以根據自己的喜好來決定，除了打發的鮮奶油以外，你還可以填入卡仕達醬、濃稠的巧克力醬等。但不能用太稀的，因為會流動。羊角酥烤好後，可以在喫之前再填入餡料。



## 玉米餅

### 材料

低筋麵粉.....180克  
發酵粉.....2小匙  
鹽.....1/4小匙  
三溫糖.....1大匙  
無鹽黃油.....50克  
奶油玉米.....70克  
甜玉米粒.....20克

### 做法 **Methods**

- 1 無鹽黃油切成1釐米左右的小塊 (圖1) , 置於冰箱冷卻。



- 2 低筋麵粉過篩 (圖2) , 倒入盆中 , 加入冷卻過的無鹽黃油。



- 3 用指尖揉碎奶油 (圖3) , 使其與粉類融合。然後用手掌摩擦揉搓 , 使整體成爲粉狀。加入三溫糖 (圖4) 。



- 4 加入玉米粒和奶油玉米攪拌 (圖5) , 手指按壓成麩糰。



5 將麩糰放在塑料保鮮膜中，擀成1.5釐米的麩皮（圖6），這樣無須撲面也能擀制。



6 將5釐米的模具（水杯也可）粘上撲面防止粘連，扣壓成形（圖7），其餘的麩皮再聚積到一起，用模具造型。



7 烤盤鋪上烘焙油紙，擺好造型的甜餅（圖8），置於200°C的烤箱（圖9），烘焙15分鐘即可（圖10、圖11）。







## 蛋卷

### 材料

無鹽黃油.....25克  
砂糖.....60克  
蛋白.....50克  
鮮奶油.....60毫升  
低筋麪粉.....60克

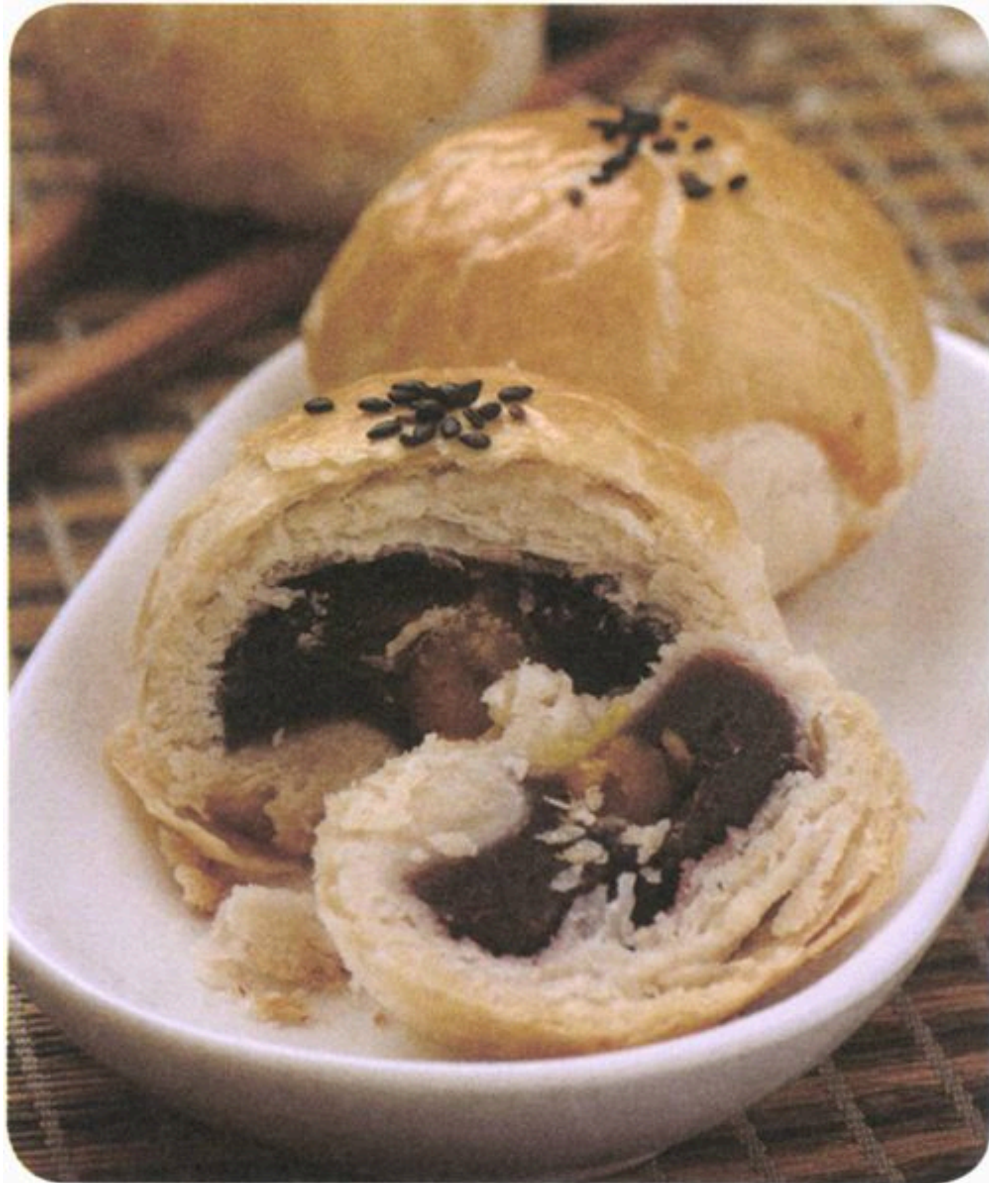
### 做法 **Methods**

1 無鹽黃油置於室溫軟化備用；低筋麪粉過篩備用。

- 2 盆中放入無鹽黃油，用木刮刀使其軟化，用打發器攪拌至呈膏狀。
- 3 加入砂糖摩擦攪拌至發白，再加入蛋白、鮮奶油充分攪拌。
- 4 加入低筋麩粉，攪拌均勻，置於冰箱裏鬆弛30分鐘。
- 5 將步驟4的麩糊適量地倒入烤焙油紙上，延展成直徑12釐米、厚2~3釐米的麩皮。
- 6 置於160°C的烤箱中烘焙10分鐘，趁熱卷在細擀麩杖上，冷卻後抽出即可。

### **cook's tip**

餅皮烘焙之後會立刻變硬，因此需趁熱迅速纏捲成形。纏卷用具也可以使用筷子。此後，也可根據自己的口味，在麩糊中加入綠茶粉以及各種果汁。



## 蛋黃酥

### 材料

油皮材料：

低筋麵粉.....200克

豬油.....60克

糖.....40克

水.....100克

油酥材料：

低筋麵粉.....120克

豬油.....60克

內餡材料：

紅豆沙.....320克

鹹蛋黃.....8個

表面裝飾材料：

蛋黃液.....適量

黑芝麻.....適量



## 做法 Methods

- 1 將油皮所有材料混合揉好，用塑料袋蓋上鬆弛**15**分鐘以上。
- 2 將油酥所有材料混合揉好，用塑料袋蓋上鬆弛**15**分鐘以上。
- 3 油皮、油酥分別分割成**16**等份。油皮壓平，中間放入油酥後包起。
- 4 把包入油酥的油皮接口朝上放置，用擀麩杖稍微壓平擀開成長橢圓形，自上而下捲起，再擀開後捲起，放置鬆弛約**15**分鐘以上。
- 5 鹹蛋黃洗淨後噴少許酒，放入**180°C**烤箱烤至表面變色，取出涼涼，一切為二。
- 6 將紅豆沙分成**16**等份，每份分別包入半個鹹蛋黃成餡心。
- 7 取一塊鬆弛好的油酥皮，封口朝上，用大拇指從中間按下，將四周收攏成球形。
- 8 壓扁，擀成圓皮，包入餡心後收口，擺入烤盤中。
- 9 在表面均勻地刷上蛋黃液，撒上少許芝麻。
- 10 烤箱預熱，**180°C**，中層，上下火，**30**分鐘左右即可。



## 方塊葡萄酥

### 材料

低筋麵粉.....	195克
蛋黃.....	3個
奶粉.....	12克
黃油.....	80克
細砂糖.....	70克
葡萄乾.....	80克
蛋黃液.....	少許

### 做法 **Methods**

1 黃油放於室溫軟化，分次加入細砂糖打發至顏色變淺（圖1、圖2），再分次加入蛋黃（圖3），直至黃油蛋黃液完全打發。



2 將低筋麵粉篩入打發好的黃油蛋黃液中（圖4），用橡皮刮刀拌勻（圖5、圖6）。





3 放入葡萄乾，將其揉成均勻的麩糰（圖7）。



4 將揉好的麩糰壓扁，擀成約1釐米厚的面片（圖8）。



5 切去周邊不規則部分，將面片分切成等大的小長方形即成生坯（圖9）。



6 將生坯擺入烤盤中，再表面均勻刷上一層蛋黃液（圖10）。



7 烤箱預熱，180°C，中層（圖11），上下火，烤15分鐘左右即可（圖12）。





## 富貴紅豆酥

### 材料

油酥皮.....12個  
紅豆沙.....240克  
全蛋液.....少許

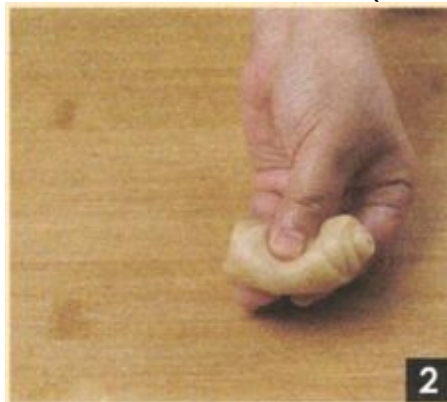


## 做法 **Methods**

1 紅豆沙分成20克 / 個，揉圓成餡心（圖1）。

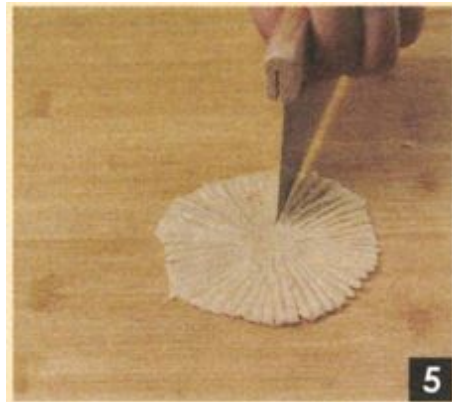
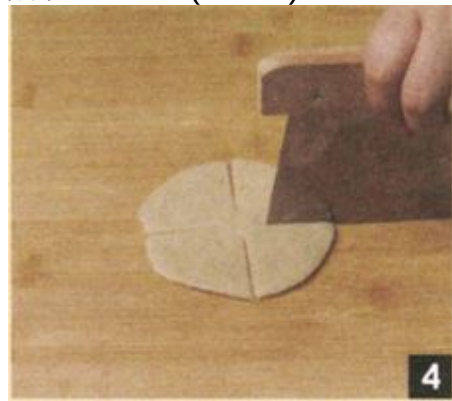


2 取一鬆弛好的油酥皮（做法見蛋黃酥），封口朝上，再將四周收攏（圖2），揉成球形，按扁，擀成圓形（圖3）。

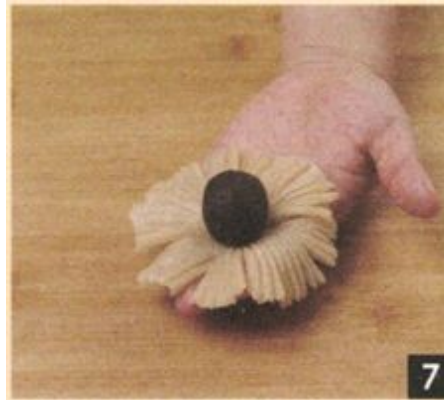




3 用切刀將圓形麩皮分切成均勻的四分（圖4），中間不要切斷，在等分成均勻的等份成放射狀（圖5）。



4 將麩皮用切刀剷起（圖6），反面後包入揉好的紅豆沙餡心（圖7）。

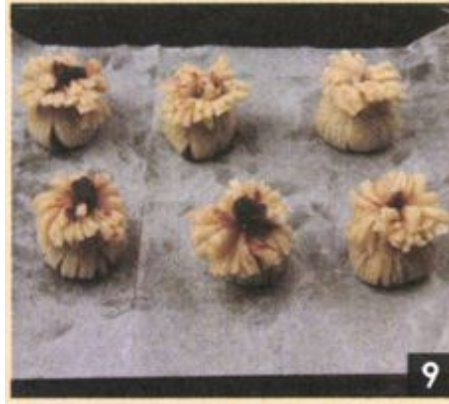


5 用虎口鹽餡心頂端收緊，將上面留出的邊緣部分向外翻出（圖8）。



6 擺入烤盤中，在頂端刷上少許蛋液。

7 烤箱預熱， $180^{\circ}\text{C}$ ，中層，上下火，25分鐘左右即可（圖9）。



## cook's tip

收口的時候一定要將餡心包緊，否則烤制時頂部會爆開垮塌，影響成品美觀，中間的餡料留出後也不好喫。



## 宮廷桃酥

### 材料

中筋麵粉.....	100克
細砂糖.....	50克
植物油.....	55克
雞蛋.....	10克
核桃碎.....	30克
泡打粉.....	1/4小勺
小蘇打.....	1/8小勺

### 做法 **Methods**

1 將所有粉類混合後，過篩備用（圖1）。



2 取一大碗，加入植物油、蛋液，分次加入細砂糖混合均勻（圖2）。



3 加入過篩好的粉類混合物，加入核桃碎揉勻成桃酥麩糰（圖3～圖7）。

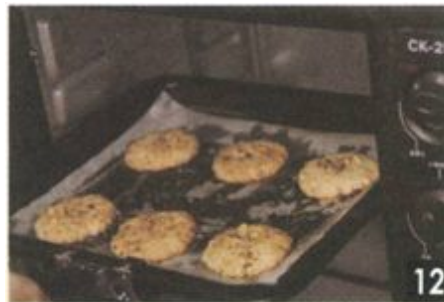
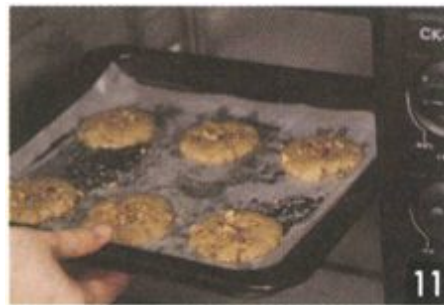




4 將揉好的麩糰分成40克一個的小麩糰，搓成小圓球（圖8），壓扁（圖9），翻入烤盤中。



5 在表面均勻地刷上蛋液 ( 圖10 ) , 放入預熱好的烤箱中層 ( 圖11 ) , 180°C烤15分鐘左右即可 ( 圖12 ) 。



### **cook's tip**

揉好的麩糰感覺應該是較為溼潤的，如果麩糰較幹則需要適量添加些植物油，這樣烤好的桃酥口感纔會酥香。



## 千層果香酥

### 材料

千層酥皮.....1張  
果醬.....適量  
全蛋液.....適量

### 做法 **Methods**

- 1 將千層酥皮擀成0.3釐米厚，再分成6釐米見方的小酥皮塊。
- 2 取一小酥皮，在離邊緣1釐米處劃四刀，其中一對角劃斷，一對角角部相連。
- 3 在劃好的小酥皮上刷一層全蛋液。

- 4 把酥皮切斷的對角對翻摺疊，角角對齊，壓緊後靜置20分鐘。
- 5 在表面刷上一層蛋液。
- 6 烤箱預熱200°C，中層，約15分鐘。
- 7 取出後，在中間凹陷部填入果醬即可。

### cook's tip

千層酥皮一次可以略微多做一些，用不完的可放入冰箱冷凍保存，用時取出後解凍回軟即可使用，非常方便。若使用的果醬水分較重，也可烤前填入，與酥皮同烤。



## 鮮肉酥

### 材料

油皮材料：

低筋麵粉.....200克

豬油.....60克

糖.....40克

水.....100克

油酥材料：

低筋麵粉.....120克

豬油.....60克

內餡材料：

肉餡.....150克

榨菜.....1袋

姜.....1片

蔥.....1段

香油.....1~2湯勺

生抽.....2湯勺

料酒.....1湯勺

鹽.....2克

糖.....2克

黑胡椒粉.....適量

雞精.....適量

表面裝飾材料：

蛋黃液.....適量

黑芝麻.....適量

## 做法 **Methods**

- 1 將油皮所有材料混合揉好，用塑料袋蓋上鬆弛**15**分鐘以上。
- 2 將油酥所有材料混合揉好，用塑料袋蓋上鬆弛**15**分鐘以上。
- 3 油皮、油酥分別分割成**16**等份。油皮壓平，中間放入油酥後包起。
- 4 把包入油酥的油皮接口朝上放置，用擀麵杖稍微壓平擀開成長橢圓形，至上而下捲起，再擀開後捲起，放置鬆弛約**15**分鐘以上。
- 5 將肉餡的所有材料放入碗中攪勻，均分成**12**等份。
- 6 取一塊鬆弛好的油酥皮，封口朝上，用大拇指從中間按下，將四周收攏成球形。
- 7 壓扁，擀成圓皮，包入餡心後收口，擺入烤盤中。
- 8 在肉酥表面均勻的刷上蛋黃液，撒上少許芝麻。
- 9 烤箱預熱，**180°C**，中層，上下火，**30**分鐘左右即可。



## 杏仁扭條

### 材料

千層酥皮.....1份  
粗白砂糖.....適量  
杏仁碎.....適量  
全蛋液.....適量



## 做法 Methods

1 杏仁切碎（圖1）；將千層酥皮（參照蝴蝶酥中千層酥皮的做法）切成12釐米寬的整齊長方形。



2 再酥皮表面均勻的刷上一層全蛋液（圖2），撒上粗白砂糖（圖3）和杏仁碎（圖4）。





3 用擀麩杖將撒在表面的白砂糖和杏仁碎輕輕按壓入麩皮中（圖5），翻面（圖6）。



4 用同樣的方法將白砂糖和杏仁碎鋪勻後，將麩皮沿12釐米邊分切成1.5釐米等距的長條（圖7）。



5 拿起切好的長條兩端，將其擰成螺旋狀（圖8），兩端粘於烤盤上，鬆弛15分鐘（圖9）。



6 烤箱預熱，200°C，烤箱中層（圖10），上下火烤15~20分鐘，烤至金黃色即可（圖11、圖12）。



# Colorful Life

## 七彩生活

### 文字編撰

範淑岑 周 強

### 美術編輯

吳金周

### 菜品造型

範淑岑 劉 飛

### 協助拍攝

大麥文化傳播有限公司

### 圖片提供

北京全景視覺網絡科技有限公司

達志影像

華蓋創意圖像技術有限公司

**FOTOE.COM**

**IMAGINECHINA**



## 大力推薦

About the Author

**範姝岑**

公共營養師、美食達人

新浪美食博客人氣博主

80後，四川人，資深食客，喜歡宅餐、喜歡保養、喜歡慢生活。曾任知名美食雜誌主編，厭倦朝九晚五，改作快樂SOHO族，專心研究美食，享受文化生活，辛勤耕耘博客——“小竈·夢露”，分享美食心得，文流最新廚藝，美食美色，吸引了衆多“喫主兒”捧場。

