

烘焙魔法師 馮嘉慧◎著

第一次

做鹹點心 就成功



法式鹹蛋糕・法式鹹派・鬆餅・披薩・貝果

★美味速配的12道佐料・8種抹醬DIY★
透過「基礎教室」詳細步驟圖、操作重點提醒，
帶領你輕鬆進入鹹點心世界！



★★知名節目主持人 曾雅蘭 ◎美味推薦★★



第一次
做鹹點心
就成功





CONTENTS

目錄

推薦序	004
作者序	005
鹹點心的新感受	006
輕鬆做鹹點心～	
活用器具	008
輕鬆做鹹點心～	
烘焙基礎	009



: cake salé

[PART 1]

法式鹹蛋糕



法式鹹蛋糕基礎教室	012
蛋糕切面變化 DIY	016
番茄燻雞青醬蛋糕	017
德式香腸起司鹹蛋糕	019
火腿起司花椰蛋糕	020
南瓜叉燒鹹蛋糕	021
彩椒洋菇鹹蛋糕	022
蘆筍蝦仁芝麻蛋糕	023
味噌鮭魚鹹蛋糕	024
花椰培根優格蛋糕	025
馬鈴薯鵪鶉蛋鹹蛋糕	026
義式肉丸子鹹蛋糕	027
青豆絞肉咖哩蛋糕	028
高麗菜豌豆鹹蛋糕	029
蟹肉菠菜鹹蛋糕	030
明太子蓮藕鹹蛋糕	031
大蝦美乃滋蛋糕	032
藍紋起司黑橄欖蛋糕	033
墨魚櫛瓜鹹蛋糕	034
黑芝麻炸雞鹹蛋糕	035
山藥蝦仁鳳梨蛋糕	036
玉米肉鬆鹹蛋糕	037

: quiche

[PART 2]

法式鹹派



法式鹹派基礎教室	040
基礎派皮變化 DIY	044
3 分鐘完成派皮花邊裝飾	046
鴻喜菇鮭魚鹹派	047
海洋總匯鹹派	048
鄉村牛肉鹹派	049
通心粉雞肉派	050
法式田園鹹派	051
辣味鮮蝦培根派	053
洛林培根鹹派	054
西芹起司豬肉派	055
番茄藍紋起司鹹派	056
南瓜燻腸蔬菜派	057
火腿洋芋半月派	058
洋菇白酒蟹肉派	059
松子蛋片菠菜鹹派	060
熱狗蘆筍鹹派	061
咖哩雞肉什蔬派	062
雙色起司野菇鹹派	063
義式肉醬薯泥派	064
百里香鮭魚鹹派	065
紅酒牛肉鹹派	066
菠菜豬肉起司鹹派	067

: pancake & waffle

[PART 3] 鬆餅



鬆餅基礎教室 070

- 稀麵糊
- 濃稠麵糊
- 酵母麵糰

洋菇鬆餅	076
黑芝麻青豆鬆餅	077
煙燻香腸鬆餅	078
南瓜鬆餅	079
番茄水煮蛋鬆餅	080
櫻花蝦海苔鬆餅	081
三星蔥火腿鬆餅	082
優格紅蘿蔔鬆餅	083
起司馬鈴薯鬆餅	084
燕麥起司鬆餅	085
雜糧格子鬆餅	086
茴香一口鬆餅	087

美味滿分的佐料&抹醬 DIY 088

【佐料】

- 煎蛋冷肉起司盤
- 橙汁雞肉沙拉
- 洋芋蛋沙拉
- 優格鮮蝦奇異果沙拉
- 番茄班尼迪克蛋
- 鮭魚蔬果卷
- 黑胡椒牛肉餅
- 德州芥黃熱狗

【抹醬】

- 洋蔥起司酸奶奶醬
- 開心果香料醬
- 香蒜奶油醬

: pizza

[PART 4] 披薩



披薩基礎教室 094

- 厚皮
- 薄皮
- 米皮

披薩的靈魂抹醬 099

- 番茄紅醬
- 義式青醬

照燒雞肉美乃滋披薩	100
瑪芝瑞拉牛肉半月披薩	101
青醬熱狗蔬菜披薩	102
芋泥雞肉炸披薩	103
夏威夷明太子芝心披薩	104
三種起司肉醬披薩	105
瑪格麗特披薩	106
孜然牛肉披薩	107
章魚蟹肉米披薩	108
味噌麻糬米披薩	109

: bagel

[PART 5] 貝果



貝果基礎教室 112

美味滿分的抹醬 DIY 116

- 義式腰果醬
- 蔥香奶油醬
- 核桃羅勒醬

全麥十穀貝果	117
海苔紅椒粉貝果	118
南瓜黑芝麻貝果	119
燻肉起司貝果	120
墨西哥辣椒洋蔥貝果	122
培根芥末籽貝果	123
咖哩椰絲貝果	124
鹹起司核桃貝果	125

愛和用心～ 實現點心天后的夢想

每個女人最常說自己有兩個胃，一個裝正餐、一個裝點心，對我來說正餐可以跳過，但點心絕對不能錯過。吃點心可說是女人的權利，好吃絕對是必備條件，但是說的比做的容易。

想當初我的夢想就是當「點心小天后」，實際操作才知道能當天后並非一朝一夕。記得我第一次做手工餅乾，光是工具和材料就多達數十種，廚房簡直比戰場還恐怖，手忙腳亂之下，也因為不小心而把肚皮燙傷了。此刻你一定很好奇我的餅乾味道如何？當然是失敗了，從天亮忙到天黑的成果，竟然是口感太硬或是烤焦了，能吃的實在不多。但是我沒有因此被打敗，繼續誓言要完成當點心天后的夢想。為了我的老公、一歲正牙牙學語的女兒健康，決定親手做點心照顧他們的腸胃。當然之後我也非常努力的試了好幾次，結果更是一次又一次地打擊我的信心，直到後來「誓言」變成了「謊言」，還被昌明拿來當笑話看，就在氣餒之時，很幸運的遇到馮嘉慧老師，我的夢想就快達成了！

初遇馮嘉慧是在《生活一級棒》節目裡，看到老師的第一眼，只覺得她不管是說話和動作都很溫柔，無法將老師和蛋糕師傅做連結。但是當節目開始錄影之後，我對老師完全改觀了，心中一直納悶：「為什麼老師可以這麼輕鬆優雅，做出漂亮又美味的蛋糕呢？」。老師徹底征服我的點心胃，蛋糕綿密的口感和她的溫柔相互輝映，品嚐的同時，更是讓我感受到蛋糕裡充滿了愛與用心。

節目錄製完後，老師還鼓勵我：「其實做點心一點都不難，只要抓對技巧、用對方法，你也可以變大師喔！」從此讓我重拾信心，並找回做點心的熱誠。在後續錄影時得知老師即將完成新著作《第1次做鹹點心就成功》，非常替她開心，遂決定推薦給一樣喜歡做點心的你，並和你一起體會鹹點心味蕾上的新感受，更希望從中可以感受到馮嘉慧老師的愛與用心喔！

曾雅茵

鹹點心～

吃巧又吃飽的滿足滋味

自去年4月和邦聯文化一起完成個人第一本食譜著作《用果汁機輕鬆做點心》之後，經由個人網站、電視節目教學，和讀者、觀眾保持互動，從中更了解他們的需要與烘焙上的盲點，也希望透過更多的機會，和大家一起交流分享做點心的樂趣與心得。

就在去年底接獲邦聯文化邀約出版關於「鹹點心」的主題，看到企劃內容希望以能「吃巧又能吃飽」的想法來設計菜單，但當時我立刻聯想到西點大多以甜食居多，擔心鹹點心是否能被大家接受？但是經過和編輯多次溝通討論、收集菜單，加上國外已經很流行，最後決定在甜蜜的糕點中添加天然食材，變化出不同風味又不失美味的鹹點心。

這本書設計了五個單元，在「法式鹹蛋糕」，我嘗試麵糊夾層、食材圍邊，或是蔬菜打成汁加入麵糊中的方法，讓蛋糕在視覺上有更多變化；也設計了3組蛋奶汁於「法式鹹派」中，突顯鹹派味蕾上的不同，還設計了派皮花邊裝飾，讓鹹派呈現不同風貌；而「鬆餅」提供不同口感的麵糊和麵糰製作，包含鬆軟的美式鬆餅、軟中帶Q的比利時鬆餅；「披薩」除了發酵麵糰外，還加入了目前流行的米披薩；最後在麵糰中添加簡單香料或鹹食材的「貝果」，讓貝果不再只有原味吃法。書中還提供了適合搭配鬆餅、貝果的佐料和抹醬，讓你體驗更多的美味享受。

最後非常感謝周子欽及張政智老師給予協助建議，也感謝編輯小燕的細心工作精神，讓這本書更完善。同時也要感謝我的先生李丞祐，和我的家人、三嫂及工作夥伴在拍攝期間給予實質上的協助，讓本書得以順利完成。希望這本書所有的點心，都能為您的家人及朋友帶來快樂滿足的心情喔！





♥ 鹹點心的新感受 ♥

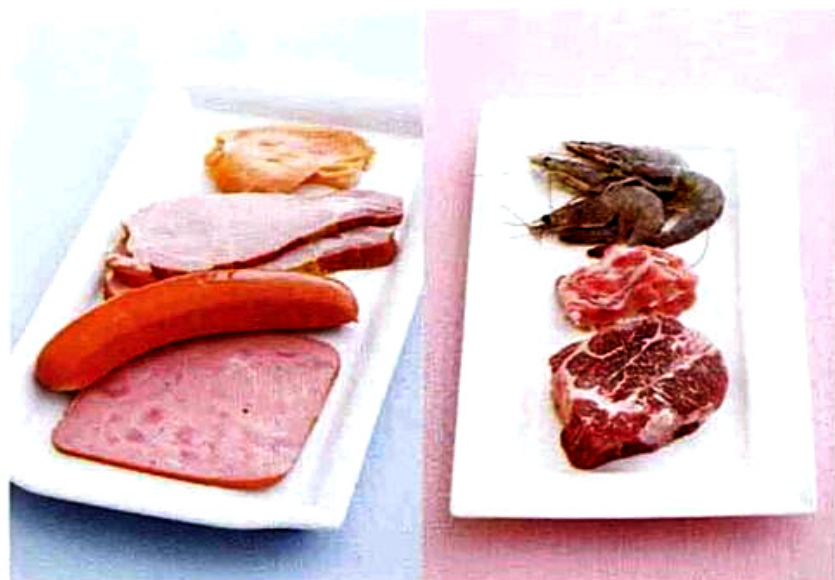
西點給人的印象都是甜的，但是蛋糕一定是甜的嗎？派只能做成蘋果派嗎？鬆餅只適合搭配蜂蜜和果醬嗎？貝果就只能直接吃嗎？這些答案並非肯定的。因為接下來食譜示範，將讓你改變對它們的看法，除了外觀上多變化外，在味蕾上也會讓你有不一樣的新體驗喔！

本書將利用天然食材，如：蔬菜、肉類、海鮮、煙燻製品等，加上香料或簡單的調味，來取代甜點常用的果乾、水果、乳製品、巧克力等材料，如此可以滿足怕吃甜點引發過胖或因疾病不能吃甜食的人；也能改變小朋友不愛吃蔬菜的習慣，巧妙將蔬菜切丁或打成蔬菜汁偷偷藏在糕點裡，讓孩子不知不覺吃光光；另外也能解決短時間無法料理完的食材，不需要擔心蔬菜發黃變爛、肉類海鮮將不新鮮的問題。



適合做鹹點心的食材與使用原則

- (1) 加入麵糊、麵糰裡的生鮮食材盡可能切小塊、小丁，方便烘烤後分切且好咀嚼，但也不能切太碎，吃不出口感也會造成美味減分。
- (2) 餡料中若有肉類建議拌炒至肉變白，再和其他蔬菜及調味料拌炒均勻至水分收乾。
- (3) 海鮮類可以先汆燙去腥，撈起瀝乾水分，這樣可以避免血水沾污整個餡料。
- (4) 蔬菜盡可能挑選不容易出水的種類，如：洋蔥、青椒、花椰菜、蘆筍、四季豆、菇類等；澱粉類的地瓜、馬鈴薯也可以拿來取代部分麵粉製作鹹點心。
- (5) 煙燻製品不需特別調味就能成為鹹點心的最佳食材，可以到超市或量販店挑選喜愛的培根、燻腸、培燒里肌、熱狗等，甚至港式燒鴨店的叉燒、臘腸都非常適合加入鹹點心中。
- (6) 特殊風味的起司，如：藍紋起司、蝦子起司、鮭魚起司等可以創造出無法想像的美味。
- (7) 西式香料的獨特香氣，如：迷迭香、羅勒、百里香、月桂葉等，除了去腥外，還能讓點心充滿迷人的異國滋味。



總之，只要掌握以上建議的食材和料理細節，你也能做出令家人、朋友嘆為觀止的鹹點心喔！



讓孩子喜歡吃蔬菜



身為爸媽的你一定很頭痛孩子老是把菜餚裡的蔬菜挑出來，或者只喜歡吃肉類、炸類食物，長期下來很容易造成營養不均衡，進而影響成長發育，若長期不吃蔬菜還會影響消化系統，進而造成便秘。因為蔬菜難咀嚼的粗纖維和青草味，都是造成小朋友不愛吃的原因，不妨將這些他們不愛的食材偷偷藏在糕點裡，可以切成小丁或打成汁，搭配肉類、海鮮等拌入麵糊或麵糰中，或做成丸子，還可以加些奶香味十足的蛋、起司絲做變化，甚至可以利用不同造型的卡通紙模裝盛，相信可以吸引孩子的目光，進而改變討厭吃蔬菜的習慣喔！

系統，進而造成便秘。因為蔬菜難咀嚼的粗纖維和青草味，都是造成小朋友不愛吃的原因，不妨將這些他們不愛的食材偷偷藏在糕點裡，可以切成小丁或打成汁，搭配肉類、海鮮等拌入麵糊或麵糰中，或做成丸子，還可以加些奶香味十足的蛋、起司絲做變化，甚至可以利用不同造型的卡通紙模裝盛，相信可以吸引孩子的目光，進而改變討厭吃蔬菜的習慣喔！



不必煩惱冰箱煮不完的食材

現在家庭人口少，且夫妻幾乎都是雙薪上班族，放假才有空做菜，但蔬菜、肉類、海鮮採買下來份量都挺多的，很難週末兩天假期都煮完，再多放個幾天，蔬菜都發黃變爛了、海鮮也不新鮮了、肉類剩一點點留下次冷凍，等下次使用也不夠，這時候不妨拿來做鹹點心就可以解決食材庫存的困擾。若當天無法吃完，還可以利用保鮮盒或夾鏈袋裝盛，再放入冰箱冷凍，等到要吃的前一天晚上放冷藏室回溫，或者直接微波爐加熱就可以吃了。



吃巧還能吃飽的滿足滋味

甜點的魅力令人無法擋，許多愛漂亮的女生愛吃甜點又擔心會發胖，或者因為身體疾病無法吃甜食，這時候鹹點心就是最好的選擇，不但能滿足口欲，還能達到營養均衡。加了鹹食材的蛋糕、派、鬆餅、披薩和貝果，豐富了糕點的內容物，在歐美國家不再只是點心而已，再搭配一碗熱湯或一杯飲品，就是飽足的一餐了。所以從今天開始，試著讓這類西方糕點融入生活中，吃巧之外還能吃飽，體驗點心世界的新感受。

輕鬆做鹹點心 活用器具

想要做出成功又美味的鹹點心，工具是非常重要的，以下將針對本書各單元所使用到的重點器具做介紹說明。



調理盆 手動打蛋器

調理盆是裝盛麵糊或麵糰材料的器具，有不鏽鋼和玻璃兩種材質，也可以當作發酵麵糰的容器；手動打蛋器適合蛋液或麵糊攪拌時的工具，可依需要添購適合的大小。



各式蛋糕模

主要用來填裝麵糊，有可重複使用的鋁製或不沾材質模具，或者依照需要購買鋁箔模或紙模，使用輕便，烤完即丟，但建議挑選材質較厚的紙模，裝盛麵糊後才不會變形。



各式派模

可以依需要挑選適合的派盤、菊花模、慕斯框或耐熱焗烤模來製作鹹派，而菊花模有固定和活動脫底的款式，建議挑選活動式較方便，烘烤後底盤往上推就可以輕鬆脫模了。



烤箱

烤箱是做點心必備的器具之一，本書的鹹蛋糕、鹹派、披薩和貝果都會使用到。若預算足夠，建議可購買上、下火可分開調溫的，應用較廣且方便；若預算較少，則只要買到容積夠大且有上下火轉鈕的，雖然不能分別調溫，不過可以選擇只開上火或下火的，多試幾次後，也能應用自如。



耐熱手套 麵包夾 出爐涼架

點心出爐時溫度很高，需要用耐熱手套來防止雙手燙傷。麵包夾用來夾取剛出爐的貝果或鬆餅機烘烤的鬆餅至涼架上，以塑膠材質較不容易破壞外觀，出爐時若沒有放於出爐涼架上冷卻，則貝果和鬆餅底部很容易因熱氣殘留轉為濕潤，而影響口感及保存時間。



鬆餅機

利用電力來加熱，因受熱面較均勻，可烤出金黃程度相同的鬆餅。每家鬆餅機烘烤時間略有差異，所以鬆餅篇所提供的時間僅供參考。



平底鍋

煎製鬆餅的平底鍋應選擇不沾材質為佳，除了省油外，在清洗上也比較容易。

輕鬆做鹹點心 烘焙基礎

開心烘焙鹹點心之前，先花點時間了解基礎知識與注意事項，可以減少失敗的機率喔！

磅秤需歸零

電子秤能夠準確秤量材料重量，只要按下開關鍵，磅秤即會自動歸零，如果有盛裝容器，只要放在上面後再按一次開關鍵歸零，即可避免容器重量影響材料秤量失真的問題了。若只有彈簧秤，則必須扣除容器重量，且須平視刻度，小心秤量，以免誤差過大。

容器務必擦乾水分

製作鹹點心時，很多材料都不能沾到水，所以除了要將所有器具洗乾淨外，別忘了也要用廚房紙巾擦乾水分。



奶油需放室溫軟化

奶油從冰箱中拿出來的時候，呈現硬態狀，沒有辦法用打蛋器拌開，更無法與其他材料拌勻了。所以必須切好所需份量後，放在室溫下回溫至軟，用手指按壓，會產生很深的指痕，表示奶油已經柔軟了。但是派皮的奶油為了有酥脆的層次感，不建議回溫，自冰箱取出後趁硬時操作，操作時藉由手溫會慢慢回軟與其他材料融合。



麵粉需過篩

空氣中的濕氣，會使得麵粉或粉類材料結塊，筋度較弱的低筋麵粉越明顯，因此使用前須先過篩，以去除結塊顆粒，攪拌的時候才容易拌勻。

判斷烤箱達到理想烤溫的方法

烤箱烘烤前需要先預熱讓烤箱內部溫度均勻，當達到理想的烤溫時再將麵糰送入烘烤，一般會用預烤的溫度來預熱約 10 分鐘，可以觀看面板上紅色指示燈若從亮變成不亮，表示烤箱溫度已達到。或者購買烤箱專用溫度計，加熱開關開啟前就放入烤箱一起預熱，當溫度計達到理想烤溫時就可以準備烘烤了。



麵糰發酵的判斷方法

常常搞不清楚麵糰基本發酵階段到底發好沒？這時候可以食指沾一點高筋麵粉，往麵糰中間插入，手指離開後若凹洞還在彈回表示發好了，若洞彈回就再等一段時間繼續測試。至於鬆弛需要 15 ~ 20 分鐘，在於因為滾圓後麵糰需要休息恢復筋性，讓下個階段的整型更順利，所以判斷鬆弛是否完成？也是一樣的方法，可以壓一壓麵糰側邊，若凹洞不彈回表示鬆弛完成了。

分割整型時可撒手粉防沾

分割麵糰時應該選擇蛋白質含量高的高筋麵粉當手粉，因為不易結粒且吸水性較好，但是也不能大量撒手粉，這樣很容易造成麵糰過度乾燥而影響烘烤後的點心口感。

: cake salé



法式鹹蛋糕的原文 cake salé，salé 是鹹味的意思，而鹹蛋糕是在無糖麵糊中加入喜歡的海鮮、肉類、蔬菜、菇類等鹹食材，麵糊也可加入適量起司增加香氣，經過烘烤後就是法國家庭常見的料理之一，可以做為早餐或下午茶的輕食點心。

麵糊大多填入長條蛋糕模具，再切片食用，但形狀不需要限制在長條，你也可以裝入喜愛的橢圓或圓形蛋糕模中，讓蛋糕造型更多變。法式鹹蛋糕組織比一般甜味蛋糕濕潤，且因為麵糊中加入許多鹹食材，所以會將部分低筋麵粉以筋度較高的高筋麵粉取代，可幫助麵糊膨脹撐起來。當吃膩了甜蛋糕，可以試試鹹口味蛋糕，你將會發現和台灣古早味肉鬆蒸蛋糕一樣迷人喔！

cake salé

[*PART 1*]
[法式鹹蛋糕]





法式鹹蛋糕基礎教室

基本製作流程:

麵糊



基本麵糊材料

低筋麵粉、高筋麵粉、泡打粉、鹽、全蛋、沙拉油、牛

餡料材料

依據每道鹹蛋糕所需要的鹹食材，來準備份量。

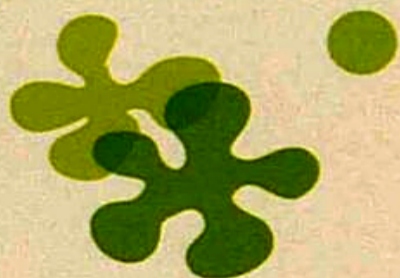


製作前準備:

將餡料材料依據食譜建議做處理分切適當大小；所有麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻備用；可以等餡料完成後再將烤箱以 180°C 預熱，大約 10 分鐘就能達到均衡的溫度了。



1. 將基本麵糊材料依序放入調理盆中。



Point

生鮮食材水分要瀝乾

麵糊中可加入喜愛的鹹味材料來變化口味，但記得有經過拌炒的食材需炒到水分收乾，而直接加入麵糊中的生鮮食材水分也務必瀝乾，否則太濕會阻礙麵糊膨脹。

Point

麵糊無粉粒再加鹹食材

攪拌麵糊動作要輕柔，且必須攪拌至沒有粉粒再加入鹹食材，若太早加入會造成阻力，較不容易拌勻，會造成鹹料中夾有粉心。



Point

雞蛋分開打入小碗

建議先一個一個把蛋打在小碗裡，等確認沒有壞掉（發出臭味或蛋黃、蛋白已融合一起）再倒入調理盆中，才不會因為一個壞掉的蛋而浪費所有材料。



2.

用打蛋器依同方向慢慢拌勻，讓粉類和蛋、沙拉油、牛奶完全融合至無粉粒的麵糊。



鋪餡

3.

將餡料食材依照每道食譜作法指示放入滾水中汆燙；或放入平底鍋拌炒均勻至香且水分收乾，或者放入調理盆混合拌勻後瀝乾水分即為餡料。



4.

將準備好的餡料加入拌勻的麵糊中（可留少許做表面裝飾），用橡皮刮刀輕輕拌均勻。



→ 繼續前進 p14

Point

添加高筋麵粉幫助糕體脹高

甜味蛋糕幾乎使用蛋白質含量較少且筋性較低的低筋麵粉製作，而法式鹹蛋糕因為添加較重、份量比較多的鹹食材，且麵糊也較黏稠，所以會利用筋性較高的高筋麵粉來取代部分低筋麵粉，讓麵糊較容易膨脹而撐起來。

Point

選擇沙拉油口感較協調

油脂之所以選擇沙拉油，一方面方便取得外，還因為製作鹹食材時習慣用廚房已經有的料理油拌炒；若麵糊中的油脂改為奶油，則在口感的協調性較不順口，且奶油必須先加熱融化成液態才能加入麵糊中，所以在使用上較不方便。當然沙拉油也可以橄欖油代替，但是不建議使用味道濃郁的葵花油、花生油等，以免干擾蛋糕的味道。

Point

麵糊填入模具高度

泡打粉和蛋可以幫助麵糊組織撐起膨脹，但因加入了許多食材，所以膨脹高度不會像甜的蛋糕那麼高，因此入模時約填入模具高度的8至9分滿。若填好的麵糊表面不平整，可以用抹刀或湯匙背抹平，以免烘烤後表面凹凸不規則，且受熱面積也會影響。

: cake salé

5. 準備食譜建議的模具（若使用非一次性的蛋糕模具，在麵糊入模前必須先鋪烘焙紙，見 p15）。



Point

鹹蛋糕不需要劃刀痕

裝入長條蛋糕模中的麵糊，在烘烤約 10 ~ 15 分鐘見表面稍微上色，會利用抹刀在麵糊中央劃一刀（形成兩邊高中間低的痕跡），希望烘烤完成的蛋糕產生漂亮的裂痕；但鹹蛋糕內部及表面都會鋪餡料，餡料本身有重量，就不會讓麵糊烘烤中途有不完美的裂痕。



Point

鹹蛋糕流動性好 不需要敲模具

甜味或戚風蛋糕因麵糊含較多的空氣，所以入模後必須敲一敲蛋糕模讓空氣跑出來，避免烤後組織有太多孔洞；而鹹蛋糕麵糊比重較重且流動性較好，麵糊入模後不需要特別敲一敲，就可以很密實均勻了。

6.

麵糊慢慢倒入蛋糕模中不超過 8 分滿（若表面不平整，用抹刀或湯匙背抹平），可在表面鋪上裝飾材料（或鹹食材留少許不拌入麵糊中當裝飾）。

Point

烘烤中途烤盤需調頭

家用烤箱的溫度較容易不均衡，所以建議隨時觀察烘烤狀態，當看到蛋糕表面已上色時，就可以打開烤箱門，將烤盤換個方向繼續烘烤至金黃。打開烤箱門的時間不宜過長，以免熱氣容易流失，造成烤溫過低而影響烘烤時間和成果。

Point

烘烤時間隨著 蛋糕模具大小而影響

若沒有食譜建議的蛋糕模具，則可選擇家中方便已有的尺寸，但是需留意烘烤時間，因為蛋糕模具越大或高度較深，則烘烤時間會延長；當蛋糕模具換成小且深度較淺時，則烘烤時間會減少幾分鐘，所以建議烘烤中途要隨時觀察上色的狀況，再衡量烘烤時間長短。

Point

判斷蛋糕熟的方法

依照時間烘烤完成的蛋糕，要確定熟了嗎？可以將竹籤插入蛋糕中心點，如果竹籤沒有沾黏即代表熟了。若尚未熟透可再繼續烘烤，但需注意表面顏色，若已經變成金黃色但內部仍未熟，可蓋上鋁箔紙，避免表面烤焦。





烘烤



7.

將蛋糕模放入預熱好的烤箱中，依照每道食譜建議的溫度和時間烘烤（180℃ 約 30 ~ 50 分鐘），烤至麵糊表面上色，可以將烤盤調頭轉個方向，繼續烘烤至麵糊向上膨脹且呈金黃色即可取出。

脫模

8.

烘烤完成就可以脫模了，兩手抓住模內兩端的烘焙紙向上提起，剝除烘焙紙即可切片食用。



Point

鹹蛋糕保存與加熱方法

鹹蛋糕趁熱食用美味度最佳，若當天無法吃完，可整個或切片放入夾鍊袋或密封盒冷藏 2 天（肉類蛋糕冷凍可保存 7 天、海鮮類可保存 5 天）。若是不同口味的餡料，建議分開裝或者單片先用保鮮膜或鋁箔紙包好，再一起放入夾鍊袋，可避免味道互相干擾。食用前從冰箱取出（若是從冷凍庫中取出，則建議前一晚就放在冷藏庫退冰），放入烤箱以低溫 150℃ 烘烤約 10 分鐘至熱，或放入微波爐以中火微波 1 ~ 2 分鐘即可。

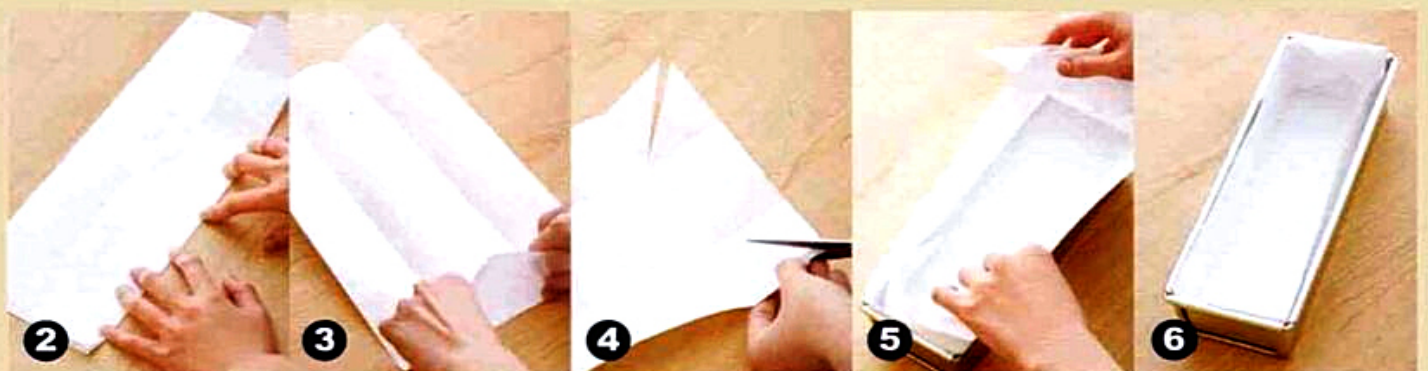
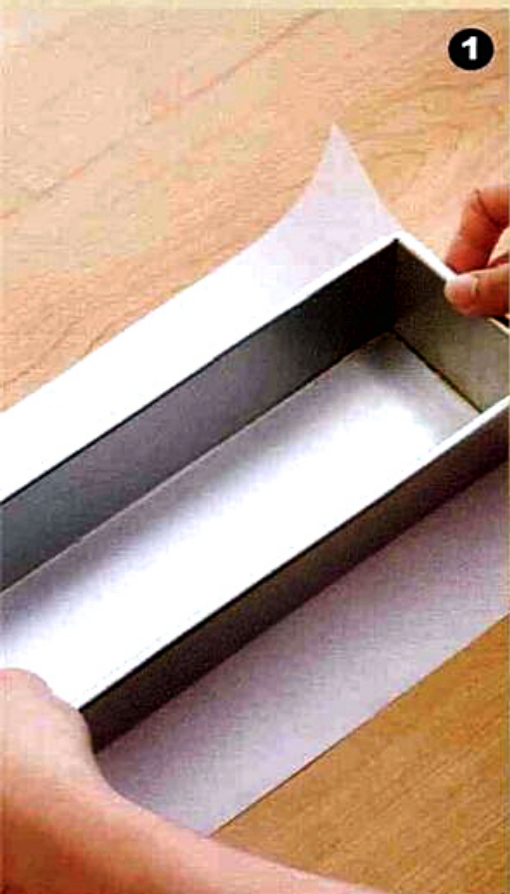


Point

蛋糕模具不沾黏好拿取的方法

烘焙材料店有很多不同尺寸及花樣的蛋糕紙模、鋁箔模可挑選，完全不需要清洗，用完就丟非常方便，但若經常做蛋糕會很花錢。所以建議可以買 1 個長條蛋糕模，倒入麵糊前先鋪一層烘焙紙防沾黏，或者也可以在模具四周先塗一層油，均勻撒上麵粉防沾。下面將教你使用烘焙紙鋪蛋糕模的方法，趕快動手試試看吧！

1. 取 1 張烘焙紙鋪平，放上蛋糕模，四周烘焙紙往上抓起，量出模具實際大小（形成長方形折線）。①
2. 蛋糕模先放置一旁，將烘焙紙依折線折好。②③
3. 用剪刀小心將四個角落剪開。④
4. 再放入蛋糕模中，模具四周沾一點點麵糊固定烘焙紙即完成。⑤⑥





蛋糕切面變化DIY

鹹食材若全部和麵糊拌勻，造型會有點單調，除了利用模具來變化造型外，那是不是可以試著和做壽司一樣，在切開時可以看到意想不到的圖案呢？這裡將教你幾種食材堆疊方法，或者試試讓麵糊不單單只有黃色，利用調味料來使麵糊改變顏色，讓鹹蛋糕不僅美味外，還能創造出許多美麗的造型來吸引大家的目光喔！

表面裝飾



將部分鹹食材當表面裝飾，烘烤後不需要切片就能看到豐富的食材；也可以撒上黑白芝麻、乾燥巴西里當裝飾。

*** 舉例：**南瓜叉燒鹹蛋糕 (p21)、蘆筍蝦仁芝麻蛋糕 (p23)、馬鈴薯鷓鴣蛋鹹蛋糕 (p26)、義式肉丸子鹹蛋糕 (p27)、墨魚櫛瓜鹹蛋糕 (p34)、黑芝麻炸雞鹹蛋糕 (p35)

中間夾層



在兩層麵糊中間均勻鋪上鹹食材，於切片後會看到漂亮的斷面。

*** 舉例：**德式香腸起司鹹蛋糕 (p19)、火腿起司花椰蛋糕 (p20)、味噌鮭魚鹹蛋糕 (p24)、黑芝麻炸雞鹹蛋糕 (p35)、玉米肉鬆鹹蛋糕 (p37)

圍邊



在蛋糕模具周圍鋪上適量的鹹食材，當烘烤完後脫模，可以看到一圈好看的造型。

*** 舉例：**花椰培根優格蛋糕 (p25)、明太子蓮藕鹹蛋糕 (p31)

雙層效果



可以在麵糊裡加入蔬菜汁（或帶顏色的調味料），拌勻後變成除了米黃原味麵糊外的其他顏色，烘烤出不同色彩的蛋糕體；或者原味麵糊和彩色麵糊交錯倒入麵糊中，形成雙層效果。

*** 舉例：**蟹肉菠菜鹹蛋糕 (p30)、番茄燻雞青醬蛋糕 (p17)、山藥蝦仁鳳梨蛋糕 (p36)

份量 直徑 7.5× 高 4.5 公分紙模 6 個

溫度/時間 180°C / 35 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 7 天



01 番茄燻雞青醬蛋糕

材料

- a. 麵糊**
- 低筋麵粉 90g
 - 高筋麵粉 45g
 - 泡打粉 4g
 - 鹽 6g
 - 全蛋 155g
 - 沙拉油 55g
 - 牛奶 50g
- b. 餡料**
- 聖女小番茄 35g
 - 煙燻雞肉 70g
 - 義式青醬 50g

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 番茄切小丁；煙燻雞肉剝絲；準備義式青醬（見 p99）。

作法

- 1. 製作麵糊：**將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒即為麵糊。
- 2. 加入所有材料 b 拌勻即為鹹麵糊。**
- 3. 將麵糊倒入紙模中，放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。**

: cake salé

份 量 長 21× 寬 11× 高 5.5 公分鋁箔模 2 條

溫度/時間 180°C / 45 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 7 天





02

德式香腸起司鹼蛋糕

材料

a. 麵糊

低筋麵粉 215g
高筋麵粉 110g
泡打粉 9g
鹽 15g
全蛋 370g
沙拉油 130g
牛奶 120g

b. 餡料

德國香腸 4條
高融點起司 24g
黑胡椒粉適量
雙色起司絲 65g

準備GoGo!!

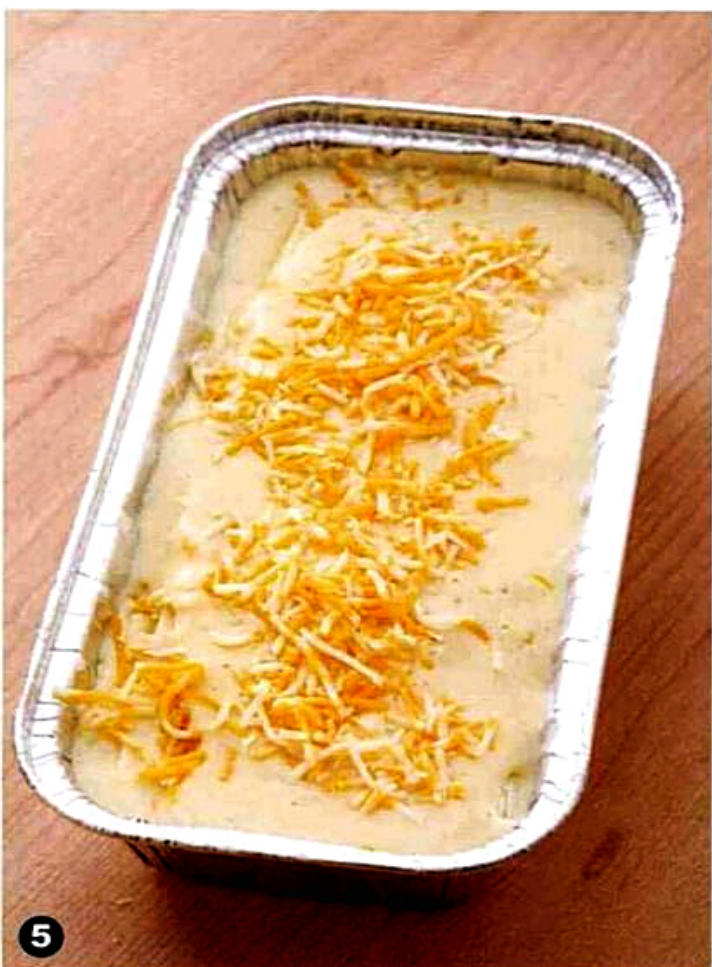
- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 高融點起司切成長 7× 寬 1 公分立方長條，共 4 條。

作法

1. **製作麵糊**：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒。
2. 加入黑胡椒粉拌勻即為鹹麵糊。
3. 先倒一層麵糊於鋁箔模中（圖①），鋪上德國香腸和高融點起司（圖②），鋪上一半起司絲（圖③），最後再倒入一層麵糊（圖④），撒上剩餘起司絲（圖⑤）。
4. 將鋁箔模放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 25 分鐘至表面呈金黃即可取出。

烘焙貼心
叮嚀

- * 雙色起司絲是瑪芝瑞拉乳酪（黃色）及切達起司（橘紅色）組合而成，味道上比單純使用瑪芝瑞拉起司來得濃郁，主要來自於切達起司的獨特香氣，是製作比薩和焗烤料理常用的方便起司絲，可至一般超市購買。
- * 高融點起司除了保留濃厚香氣外，還能讓咀嚼感完美呈現，在高溫烘烤下不容易融化，肯定也是小朋友喜歡的味道。
- * 德式香腸可用煙燻香腸或是美式熱狗替代，變化不同風味的口感。



03

火腿起司花椰菜鹵咸蛋糕



份量 長 19.5 × 寬 8.5 × 高 4.5 公分紙模 1 條

溫度/時間 180°C / 40 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 7 天

材料

a. 麵糊

低筋麵粉 100g
高筋麵粉 50g
泡打粉 4g
鹽 7g
全蛋 170g
沙拉油 60g
牛奶 55g

b. 餡料

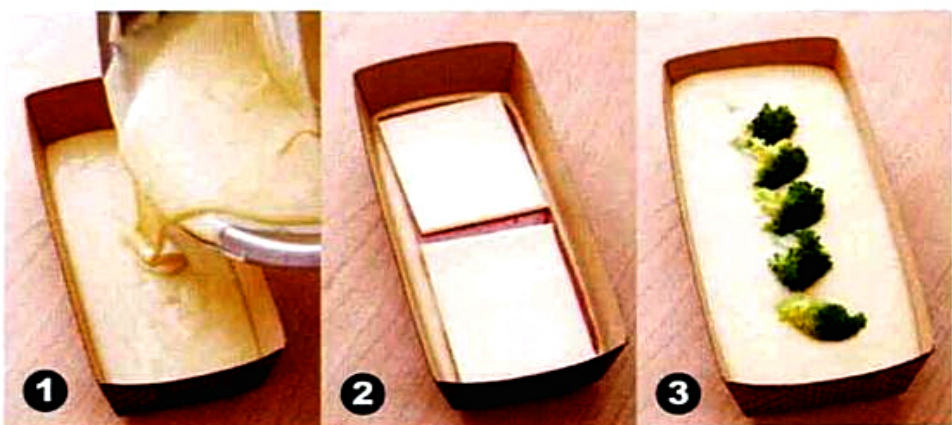
火腿片 2 片
起司片 2 片
綠花椰菜 12g
(5 小朵)

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。

作法

- 1. 製作麵糊：**將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒即為麵糊。
- 2. 製作餡料：**將綠花椰菜放入滾水中汆燙，撈起瀝乾水分。
- 3.** 先倒一層麵糊於紙模中(圖①)，依序鋪上火腿片、起司片(圖②)，再倒入一層麵糊，鋪上綠花椰菜(圖③)。
- 4.** 將紙模放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。



烘焙貼心
叮嚀

綠花椰菜也以換成白花椰菜；火腿片、起司片也可以切丁(或條)和麵糊一起拌勻。



南瓜叉燒鹼蛋糕

份量 長 19.5 × 寬 8.5 × 高 4.5 公分紙模 1 條

溫度/時間 180°C / 40 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 7 天

材料

a. 麵糊

低筋麵粉 80g
高筋麵粉 40g
泡打粉 3g
鹽 6g
全蛋 140g
沙拉油 50g
牛奶 45g

b. 餡料

市售叉燒肉 30g
火腿片 20g
小黃瓜 25g
南瓜 60g



準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 叉燒肉、小黃瓜分別切小片；火腿片切小丁。

作法

1. **製作麵糊**：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒。
2. **製作餡料**：南瓜去皮後切小塊，放入電鍋蒸熟（外鍋 1/2 杯水），取出趁熱搗成泥，和火腿丁、1/2 份量小黃瓜一起加入麵糊中拌勻即為鹼麵糊。
3. 先倒麵糊於蛋糕模中（圖①），交錯鋪上叉燒肉、小黃瓜（圖②）。
4. 將紙模放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。



烘焙貼心
叮嚀

南瓜泥也可以換成同份量的紫山藥泥、地瓜泥，變化不同風味的鹹蛋糕。

份量 長 13.5×寬 8.5×高 4 公分鋁箔模 3 條

溫度/時間 180°C / 40 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 7 天

05

彩椒洋菇鹵咸蛋糕

材料

a. 麵糊

低筋麵粉 90g
高筋麵粉 45g
泡打粉 4g
鹽 6g
全蛋 155g
沙拉油 55g
牛奶 50g

b. 餡料

黃甜椒 15g
紅甜椒 15g
青椒 15g
培根 20g
洋菇 15g

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 三種甜椒均切小丁；培根、洋菇分別切小片。

作法

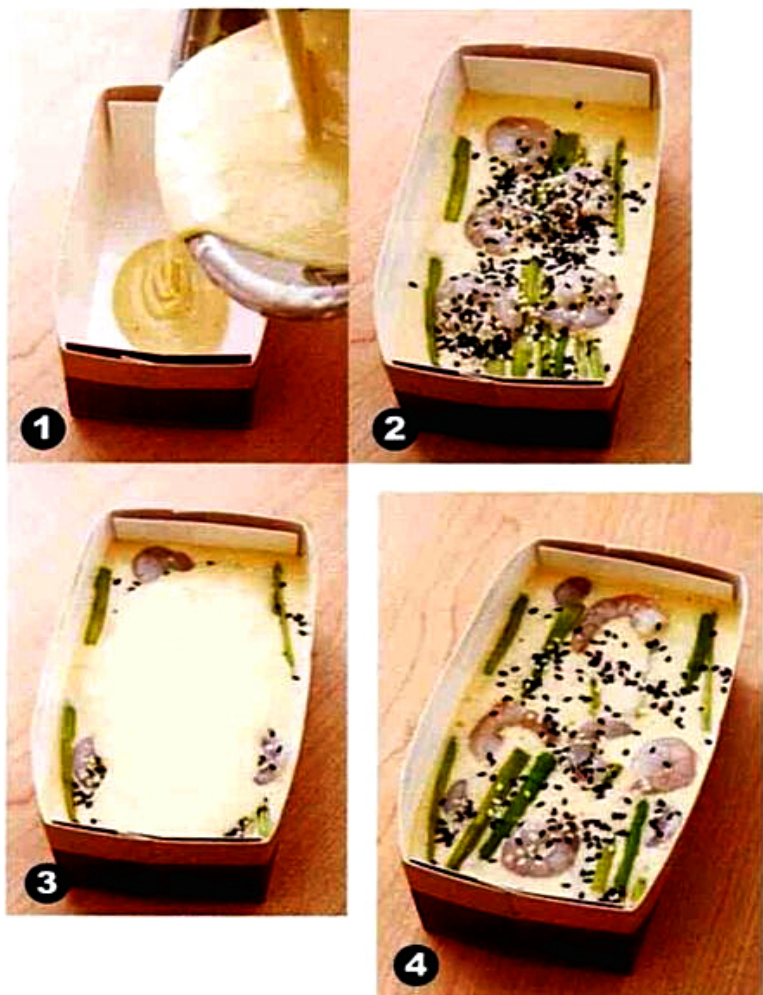
1. **製作麵糊**：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒即為麵糊。
2. **製作餡料**：平底鍋中倒入 1 小匙油燒熱，加入培根爆香，放入洋菇、所有甜椒拌炒均勻，瀝乾油分後盛盤待微涼。
3. 將炒勻的餡料加入麵糊中拌勻。
4. 將麵糊倒入鋁箔模中，放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。





06

蘆筍蝦仁芝麻鹵咸蛋糕



份 量 長 15.5×寬 8×高 5.5 公分紙模 2 條
溫度/時間 180°C / 45 分鐘
保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 5 天



準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 蘆筍切小段；黑白芝麻混合均勻。

作法

1. **製作麵糊**：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒即為麵糊。
2. **製作餡料**：將蘆筍、蝦仁放入滾水中汆燙，撈起瀝乾水分。
3. 先倒一層麵糊於紙模中（圖①），依序鋪上 1/2 份量蘆筍、蝦仁、黑白芝麻（圖②），再倒入一層麵糊（圖③），鋪上剩餘蘆筍、蝦仁，撒上黑白芝麻（圖④）。
4. 將紙模放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 25 分鐘至表面呈金黃即可取出。

材料

- | | |
|---|---|
| <p>a. 麵糊</p> <p>低筋麵粉 195g
 高筋麵粉 95g
 泡打粉 8g
 鹽 13g
 全蛋 335g
 沙拉油 120g
 牛奶 110g</p> | <p>b. 餡料</p> <p>蘆筍 60g
 蝦仁 60g
 黑芝麻 25g
 白芝麻 25g</p> |
|---|---|



可以選購已剝殼處理好的冷凍蝦仁較方便，自然解凍後再汆燙。若使用新鮮的蝦子，則需在蝦背第二、三節處用牙籤挑掉腸泥並剝殼處理。



味噌鮭魚鹹蛋糕

份量 直徑 5×高 4 公分紙模 6 個
溫度/時間 180°C / 30 分鐘
保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 5 天



材料

a. 麵糊

低筋麵粉 90g
高筋麵粉 45g
泡打粉 4g
鹽 6g
全蛋 155g
沙拉油 55g
牛奶 50g

b. 餡料

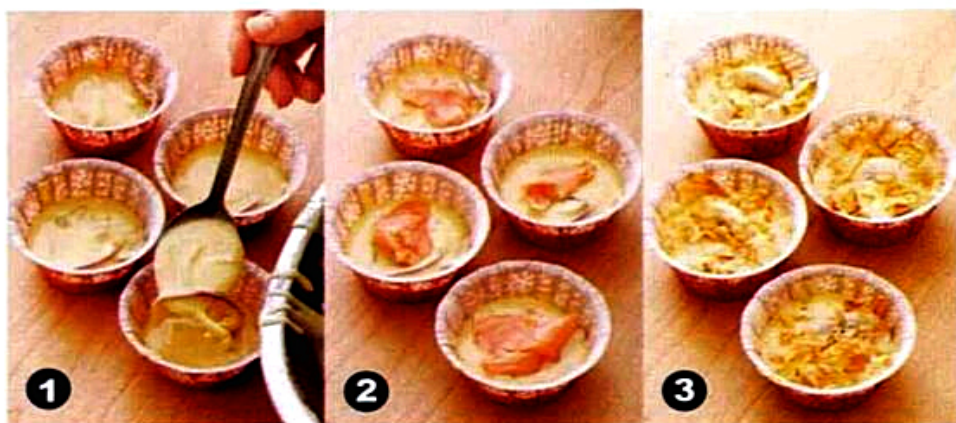
煙燻鮭魚 50g
洋菇 25g
紫洋蔥 25g
味噌 30g
柴魚片 10g

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 煙燻鮭魚切小片；洋菇切片；紫洋蔥切絲。

作法

1. **製作麵糊**：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒。
2. 加入味噌、洋菇、紫洋蔥拌勻即為鹹麵糊。
3. 先倒一層麵糊於紙模中（圖①），鋪上煙燻鮭魚（圖②），再倒入一層麵糊，最後撒上柴魚片（圖③）。
4. 將紙模放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 15 分鐘至表面呈金黃即可取出。



味噌以類別來分有「白味噌」、「淡色味噌」、「赤味噌」三種，這道蛋糕是用赤味噌；以口味來分，有甘口（偏甜）、辛口（偏鹹），這是依放入麵菌和鹽的比例不同而定，麵菌放得多，屬甘口，鹽放得多，屬辛口。



08

花椰培根優格蛋糕

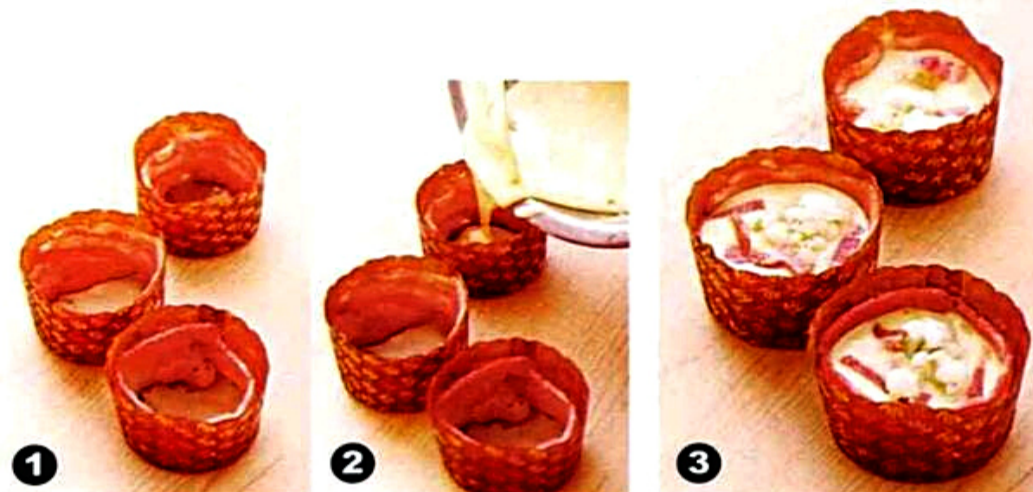
材料

a. 麵糊

低筋麵粉 90g
高筋麵粉 45g
泡打粉 4g
鹽 6g
全蛋 155g
沙拉油 55g
牛奶 50g
原味優格 70g

b. 餡料

白花椰菜 30g
培根 9 片 (約 180g)



準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 白花椰菜切小朵；取 3 片培根切小丁。

作法

1. **製作麵糊**：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒。
2. **製作餡料**：白花椰菜放入滾水中汆燙，撈起瀝乾水分。平底鍋中倒入 1 小匙油燒熱，放入培根片煎至表面微焦（共 6 片），瀝乾油分後盛盤待微涼。
3. 將培根丁加入麵糊中拌勻即可。
4. 取 1 片培根片鋪入紙模中圍邊（依序完成其他 5 個）（圖①），麵糊倒入紙模中（圖②），放上白花椰菜（圖③），放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。

份量 直徑 7.5× 高 4.5 公分紙模 6 個
溫度/時間 180°C / 35 分鐘
保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 7 天



烘焙貼心
叮嚀

加入原味優格可以讓蛋糕帶點微酸且具奶香的滋味；白花椰菜可以綠花椰菜替代。

馬鈴薯鵪鶉蛋鹵鹹蛋糕



材料

a. 麵糊

低筋麵粉 90g
高筋麵粉 45g
泡打粉 4g
鹽 6g
全蛋 155g
沙拉油 55g
牛奶 50g

b. 餡料

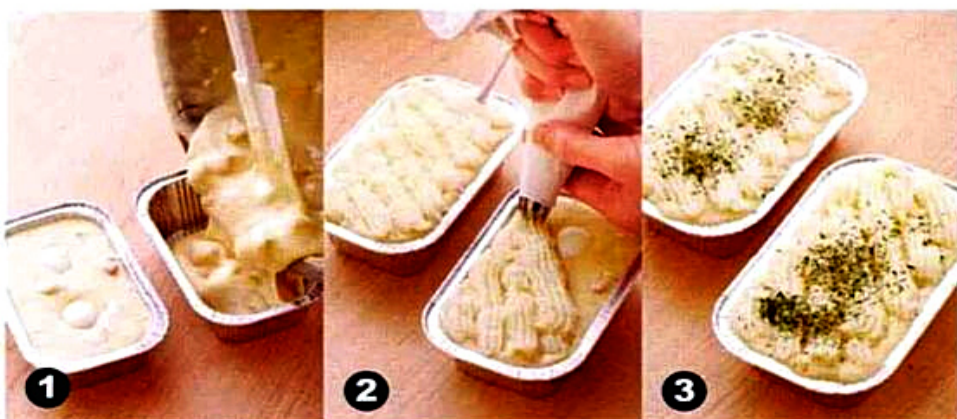
馬鈴薯泥 125g
馬鈴薯 25g
紅蘿蔔 25g
咖哩塊 50g
鵪鶉蛋 6 個
乾燥巴西里末適量

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 馬鈴薯、紅蘿蔔分別切小丁。
- 馬鈴薯泥作法見 p89。取 1 個擠花袋，套入鋸齒狀擠花嘴，裝入馬鈴薯泥。

作法

1. 製作麵糊：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒。
2. 製作餡料：平底鍋中倒入 1 小匙油燒熱，放入馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁和咖哩塊拌炒均勻至咖哩融化，盛盤待微涼。
3. 將炒好的餡料、鵪鶉蛋加入麵糊中攪拌拌勻。
4. 將麵糊倒入鋁箔模中（圖①），擠上馬鈴薯泥（圖②），撒上巴西里末（圖③），放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。





義式肉丸子鹵咸蛋糕

材料

a. 麵糊

低筋麵粉 160g
高筋麵粉 80g
泡打粉 7g
鹽 10g
全蛋 275g
沙拉油 100g
牛奶 90g

b. 餡料

(1) 乾燥巴西里末 2g
聖女小番茄 55g
水煮蛋 1 個
(2) **牛肉丸 (8 個)**：
牛絞肉 300g
鹽 5g
黑胡椒粉適量
全蛋 50g
義式綜合香料少許
牛奶 120g



份量 長 25.5 × 寬 9 × 高 6 公分蛋糕模 1 條

溫度/時間 180°C / 50 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 7 天

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 取 45g 番茄切小丁、剩下的切小片；水煮蛋切片。

作法

1. **製作麵糊**：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒即為麵糊。
2. **製作牛肉丸**：將牛絞肉放入調理盆中，依序加入其他材料，同一個方向拌勻，再取出摔打約 5 分鐘至有黏稠性，用手的虎口擠成乒乓球大小。鍋中加入 2 大匙油燒熱，放入牛肉丸，以中小火煎至呈金黃色且定型後取出，瀝乾油分待微涼。
3. 將巴西里末、番茄丁和 4 個牛肉丸加入麵糊中拌勻即可。
4. 將麵糊倒入蛋糕模中（圖①），交錯鋪上蛋片、剩餘牛肉丸和番茄片（圖②），放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 30 分鐘至表面呈金黃即可取出。



烘焙貼心
叮嚀

煮蛋時，蛋必須冷水就放入鍋中，水量需蓋過蛋的高度，中火加熱約 10 分鐘至全熟即可取出，水中可以撒少許鹽或白醋，可防止蛋破裂。

份量 長 12.5× 寬 8 公分橢圓鋁箔模 5 個

溫度/時間 180°C / 35 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 7 天

11 青豆絞肉咖哩蛋糕



材料

a.

麵糊

低筋麵粉 90g
高筋麵粉 45g
泡打粉 4g
鹽 6g
全蛋 155g
沙拉油 55g
牛奶 50g

b.

餡料

絞肉 50g
青豆仁 50g
蒜頭 10g
咖哩塊 50g
乾燥青蔥末 1g

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 蒜頭切末。

作法

1. **製作麵糊**：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒即為麵糊。
2. **製作餡料**：平底鍋中倒入 1 小匙油燒熱，加入蒜末爆香，放入絞肉拌炒至肉變白，加入咖哩塊炒至融化，加入 2/3 份量青豆仁拌炒均勻，盛盤待微涼。
3. 將炒勻的餡料加入麵糊中拌勻。
4. 將麵糊倒入鋁箔模中，表面撒上乾燥青蔥末、青豆仁，放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。

份量 直徑 7.8× 高 3.5 公分紙模 5 個

溫度/時間 180°C / 35 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 7 天



高麗菜豌豆鹼蛋糕



材料

a.

麵糊

低筋麵粉 90g
高筋麵粉 45g
泡打粉 4g
鹽 6g
全蛋 155g
沙拉油 55g
牛奶 50g

b.

餡料

絞肉 50g
高麗菜 40g
豌豆莢 25g
紅甜椒 20g
蒜頭 20g

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 高麗菜切小片；紅甜椒切絲；蒜頭切末。

作法

1. **製作麵糊**：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒即為麵糊。
2. **製作餡料**：平底鍋中倒入 1 小匙油燒熱，加入蒜末爆香，放入絞肉拌炒至肉變白，加入其他材料 b 炒勻，瀝乾油分後盛盤待微涼。
3. 將炒勻的餡料加入麵糊中拌勻。
4. 將麵糊倒入紙模中，放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。



蟹肉菠菜鹵咸蛋糕

份量 長 21×寬 11×高 5.5 公分鋁箔模 2 條

溫度/時間 180°C / 45 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 5 天



材料

a. 麵糊

低筋麵粉 215g
高筋麵粉 100g
泡打粉 9g
鹽 15g
全蛋 370g
沙拉油 130g
牛奶 120g

b. 餡料

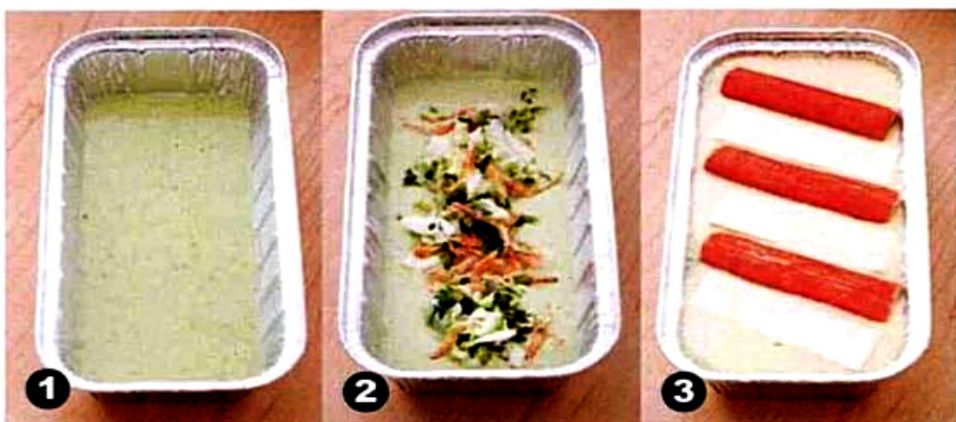
菠菜 70g
高麗菜 60g
櫻花蝦 15g
蟹肉棒 3 條
冷凍酥皮 2 片

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 菠菜切碎；高麗菜切絲；冷凍酥皮切 6 份長條狀。

作法

- 1. 製作麵糊：**將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒即為麵糊。
- 2. 製作餡料：**平底鍋中倒入 1 小匙油燒熱，加入櫻花蝦炒香，加入 1/2 份量菠菜拌炒均勻，瀝乾油分後盛盤待微涼。將剩餘菠菜、2 大匙水放入果汁機中攪打均勻。
- 3.** 取 1/2 份量麵糊和菠菜汁拌勻，即為淡綠色的菠菜麵糊。
- 4.** 先倒菠菜麵糊於鋁箔模中（圖①），鋪上炒好的櫻花蝦餡料（圖②），再倒入原味麵糊，交錯鋪上蟹肉棒、酥皮條（圖③）。
- 5.** 將鋁箔模放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 25 分鐘至表面呈金黃即可取出。





14

明太子蓮藕鹹蛋糕

材料

a. 麵糊

低筋麵粉 180g
高筋麵粉 85g
泡打粉 7g
鹽 12g
全蛋 310g
沙拉油 110g
牛奶 100g

b. 餡料

明太子 30g
海苔香鬆 30g
蓮藕 150g



準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 蓮藕切薄片，約 21 片。

作法

1. 製作麵糊：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒。
2. 加入明太子、2/3 份量海苔香鬆拌勻即為鹹麵糊。
3. 取蓮藕片鋪於鋁箔模中圍邊（圖①），倒入麵糊（圖②），表面鋪上蓮藕片，撒上剩餘海苔香鬆（圖③）。
4. 將鋁箔模放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。

烘焙貼心
叮嚀

* 將海苔香鬆添加到麵糊中，和有脆度的蓮藕片搭配，讓這道鹹蛋糕充滿驚喜。

* 蓮藕圍邊脫模後很像一列火車非常可愛，若嫌麻煩也可以將蓮藕切小丁和麵糊一起拌勻。



份量 長 17.5 × 寬 9.5 × 高 6 公鋁箔模 2 條

溫度/時間 180°C / 40 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 5 天

15

大蝦美乃滋蛋糕

材料

- a. 麵糊
- 低筋麵粉 90g
 - 高筋麵粉 45g
 - 泡打粉 4g
 - 鹽 6g
 - 全蛋 155g
 - 沙拉油 55g
 - 牛奶 50g
- b. 餡料
- 草蝦 4隻 (約 100g)
 - 洋菇 20g
 - 瑪芝瑞拉起司 25g
 - 綠芥末醬 50g
 - 美乃滋 20g



準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 瑪芝瑞拉起司切小塊；洋菇切片。

作法

1. 製作麵糊：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒即為麵糊。
2. 製作餡料：草蝦去頭後剝殼、去腸泥（保留最後兩節不剝殼）。將洋菇、草蝦放入滾水中汆燙，撈起瀝乾水分；綠芥末醬和美乃滋混合拌勻。
3. 將洋菇、瑪芝瑞拉起司和綠芥末美乃滋加入麵糊中拌勻。
4. 將麵糊倒入耐烤杯中（圖①），放入 1 隻草蝦讓蝦尾朝上（圖②），放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。

- 份量 直徑 9× 高 4 公分耐烤杯 4 個
- 溫度/時間 180°C / 35 分鐘
- 保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 5 天



份量 直徑 7.8× 高 3.5 公分紙模 5 個

溫度/時間 180°C / 35 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 7 天

材料

a. 麵糊

低筋麵粉 90g
高筋麵粉 45g
泡打粉 4g
鹽 6g
全蛋 155g
沙拉油 55g
牛奶 50g

b. 餡料

藍紋起司 50g
芹菜 50g
紅蘿蔔 50g
黑橄欖 30g
乾燥百里香 1g

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 藍紋起司切小塊；芹菜、紅蘿蔔分別切小丁；黑橄欖切片。

作法

- 1.** 製作麵糊：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒。
- 2.** 製作餡料：將芹菜、紅蘿蔔放入滾水中汆燙，撈起瀝乾水分。
- 3.** 將所有材料 **b** 加入麵糊中拌勻。
- 4.** 將麵糊倒入紙模中，放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。

16
藍紋起司黑橄欖蛋糕



墨魚櫛瓜鹵咸蛋糕

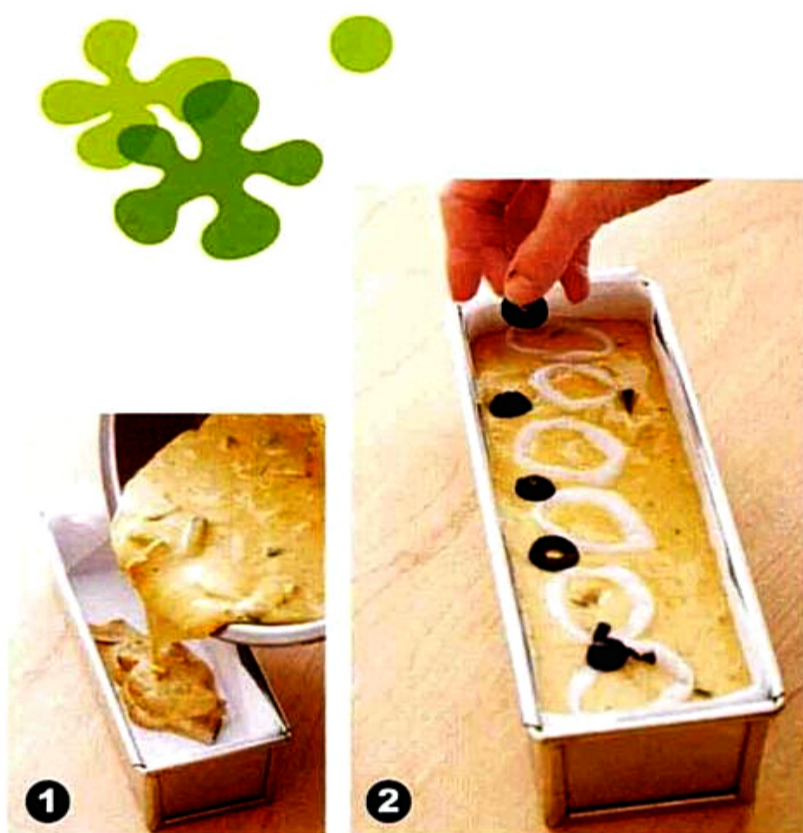
材料

- | | |
|--|---|
| <p>a. 麵糊</p> <ul style="list-style-type: none"> 低筋麵粉 145g 高筋麵粉 70g 泡打粉 6g 鹽 10g 全蛋 250g 沙拉油 90g 牛奶 80g | <p>b. 餡料</p> <ul style="list-style-type: none"> 墨魚 50g 日本圓茄子 35g 綠櫛瓜 35g 黑橄欖 20g 番茄糊 40g 義式綜合香料 1g |
|--|---|

份量 長 25.5×寬 9×高 6 公分蛋糕模 1 條

溫度/時間 180°C / 50 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 5 天



準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 墨魚切圈狀；日本圓茄子、綠櫛瓜、黑橄欖分別切片。

作法

1. **製作麵糊**：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒即為麵糊。
2. **製作餡料**：平底鍋中倒入 1 小匙油燒熱，加入番茄糊炒香，放入約 2/3 份量墨魚、2/3 份量黑橄欖和其他材料 **b** 炒勻，盛盤待微涼。
3. 將炒好的餡料加入麵糊中拌勻即可。
4. 將麵糊倒入鋪烘焙紙的蛋糕模中（圖①），鋪上剩餘的墨魚圈、黑橄欖（圖②），放入烤箱，烘烤約 25 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 25 分鐘至表面呈金黃即可取出。



日本圓茄子肉質較厚，適合長時間烘烤；而台灣長條茄子皮薄，不適合長時間烘烤，所以這道鹹蛋糕建議使用日本圓茄來製作較佳。



18

黑芝麻炸雞鹼蛋糕

材料

- a. 麵糊**
- 低筋麵粉 180g
 - 高筋麵粉 85g
 - 泡打粉 7g
 - 鹽 12g
 - 全蛋 310g
 - 沙拉油 110g
 - 牛奶 100g
- b. 餡料**
- (1) **炸雞肉條 (4 條) :**
- 雞肉 450g
 - 全蛋 50g
 - 牛奶 125cc
 - 黑胡椒粉 2g
 - 鹽 3g
 - 帕瑪森起司粉適量
 - 麵包粉適量
- (2) 黑芝麻 25g
起司絲 60g

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 雞肉切長 15× 寬 1 公分條狀；餡料 (1) 的全蛋打散，加入牛奶拌勻為蛋奶汁。

作法

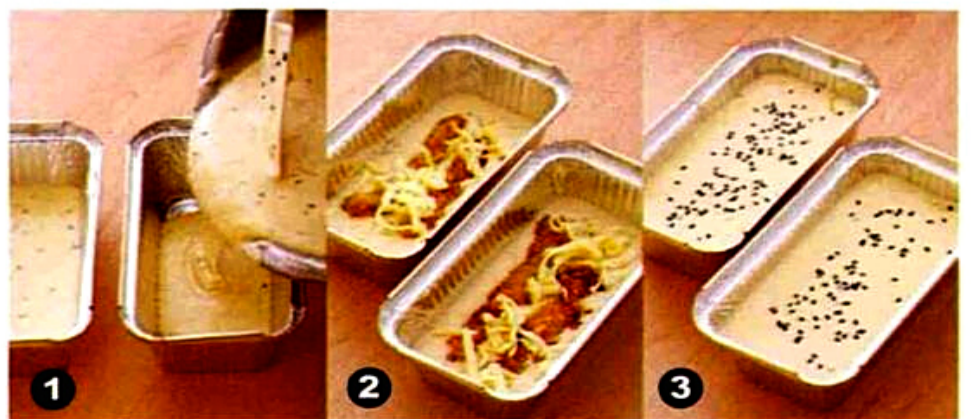
- 1. 製作麵糊：**將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒即為麵糊。
- 2. 製作炸雞肉條：**雞肉以黑胡椒粉、鹽醃漬 30 分鐘，取出後放入蛋奶汁中讓表面泡濕，裹上一層帕瑪森起司粉，再放入蛋奶汁中泡濕，最後裹上一層麵包粉。將雞肉條放入 180°C 油鍋中，油炸至表面呈金黃即可取出瀝乾油分。
- 3.** 將 2/3 份量黑芝麻加入麵糊中拌勻即為鹹麵糊。
- 4.** 先倒一層麵糊於鋁箔模中 (圖①)，鋪上 2 條炸雞肉條，撒上起司絲 (圖②)，再倒入一層麵糊，撒上剩餘黑芝麻 (圖③)。
- 5.** 將鋁箔模放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。



份 量 長 17.5× 寬 9.5× 高 6 公分鋁箔模 2 條

溫度/時間 180°C / 40 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 7 天



山藥蝦仁鳳梨蛋糕

材料

a. 麵糊

- 低筋麵粉 90g
- 高筋麵粉 45g
- 泡打粉 4g
- 鹽 6g
- 全蛋 155g
- 沙拉油 55g
- 牛奶 50g

b. 餡料

- 去皮紫山藥 75g
- 蝦仁 60g
- 火腿片 1片
- 罐頭鳳梨 6片(約30g)



- 份量** 直徑 7.5× 高 4.5 公分紙模 6 個
- 溫度/時間** 180°C / 35 分鐘
- 保存期限** 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 5 天



準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。
- 取 25g 紫山藥切小丁；蝦仁、火腿片、鳳梨分別切小丁。

作法

- 1. 製作麵糊：**將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒即為麵糊。
- 2. 製作餡料：**取 50g 紫山藥用磨泥器磨成泥狀；蝦仁放入滾水中汆燙，撈起瀝乾水分。
- 3. 將材料 b(除蝦仁外)加入麵糊中拌勻。**
- 4. 將麵糊倒入紙模中(圖①)，放上蝦仁(圖②)，放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。**

烘焙貼心叮嚀

山藥必須在準備做蛋糕時，將所需要的部分切下再去皮，因為山藥很容易氧化變色，若可以的話，建議去皮後浸泡在醋水、檸檬水或鹽水裡，可避免氧化變黑。



20 玉米肉鬆鹼蛋糕

份量 直徑 15× 高 6 公分鋁箔模 2 個

溫度/時間 180°C / 40 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 7 天

材料

- | | |
|---|---|
| <p>a. 麵糊</p> <ul style="list-style-type: none"> 低筋麵粉 160g 高筋麵粉 80g 泡打粉 7g 鹽 11g 全蛋 275g 沙拉油 100g 牛奶 90g | <p>b. 餡料</p> <ul style="list-style-type: none"> 罐頭玉米粒 50g 美乃滋 50g 肉鬆 40g 蔥花 5g |
|---|---|

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 180°C。
- 低筋麵粉、高筋麵粉和泡打粉混合過篩，加入鹽拌勻。

作法

1. **製作麵糊**：將全部材料放入調理盆，用打蛋器拌勻至無粉粒即為麵糊。
2. **製作餡料**：玉米粒、美乃滋拌勻即為玉米美乃滋醬。
3. 先倒一層麵糊於鋁箔模中（圖①），再倒入玉米美乃滋醬，鋪上肉鬆（圖②），再倒入一層麵糊，撒上蔥花（圖③）。
4. 將鋁箔模放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。



: quiche



quiche 的近親是「法式鹹蛋糕」，將喜愛的鹹食材鋪於派皮上，比較不同的地方在於以派皮鋪底，和保有柔軟滑順口感的蛋奶汁。蛋奶汁是以蛋、牛奶、鮮奶油做變化調製，拌勻後倒入鋪餡的派皮中再烘烤就可以了。

法式鹹派最早起源於法國東北部的阿爾薩斯區、洛林區，最著名的「洛林培根鹹派」，是當地平易近人的菜餚，也是英國知名歌手艾爾頓強 Elton John 評價非常高的世界名菜，其受歡迎程度無庸置疑。而鹹派之所以迷人，在於材料的組合可以自由發揮，很類似我們中菜的變化，可以當作早餐、下午茶或晚宴的開胃菜。

quiche

[*PART 2*]
[法式鹹派]





法式鹹派基礎教室

基本製作流程:

基本派皮材料

中筋麵粉、鹽、蛋黃、冰水、無鹽奶油

餡料材料

依據每道鹹派所需要的鹹食材，來準備份量。

蛋奶汁

依據每道鹹派適合的香氣口感，來準備份量。



製作前準備:

將餡料材料依據食譜建議做處理分切適當大小；中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻；蛋奶汁材料拌勻；可以等餡料完成後再將烤箱以 200°C 預熱，大約 10 分鐘就能達到均衡的溫度了。

蛋液裝飾

準備適量全蛋汁，可以取適量刷於派模邊緣麵皮，可以增色呈金黃。

派皮



1. 奶油不需退冰回軟，即可切成約 1 公分小丁；將過篩的中筋麵粉倒在桌面築成中間凹、四周高的粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁，以刮板協助用刀切的方式拌勻成麵糰。

2. 將麵糰分成食譜需要的份量，整成圓狀後裝入塑膠袋中，放入冰箱冷藏鬆弛 30 分鐘。

Point

奶油從冰箱拿出來直接操作

派皮的奶油不需要等軟化，從冰箱拿出來就可以切小塊，冰硬的奶油做出來的派皮才有層次感。

Point

中筋麵粉口感較佳

選擇筋性適中的中筋麵粉來製作派皮，其韌性適中且口感佳；若完全使用筋性較弱的低筋麵粉則不容易成型。

Point

鹽和麵粉先混合均勻

所有麵粉先過篩可避免結塊外，還能混合均勻；由於鹽的份量不多，建議可以和麵粉一起拌勻，或者先和冰水拌勻溶解再加入粉牆中翻拌，這樣可以避免鹽分佈不均勻的狀況。



3. 準備食譜建議的派盤模具，桌面撒少許高筋麵粉，放上鬆弛好的麵糰後稍微壓扁，將麵糰桿成需要的厚度（麵糰推桿至比派模邊緣寬約 3 公分大小）。



4. 以桿麵棍協助捲起派皮，再慢慢鋪平於派模中，壓緊麵糰與派模邊緣密合。



5. 在派模上推動桿麵棍，將多餘的派皮整齊切除，再依個人喜好捏製花邊（見 p46）。

→ 繼續前進 p42

Point

翻拌要用刀切法

翻拌麵糰要輕柔，以刮板協助用刀切的方式慢慢將麵糰和勻；不可以用揉製麵包麵糰的方式拌揉摔打，否則很容易出筋影響口感，做出來的派皮沒有層次感。

Point

麵糰需要鬆弛恢復筋性

剛完成的麵糰需要鬆弛讓麵筋恢復，且建議放入冰箱冷藏 30 分鐘，可以讓麵糰較不黏手且容易桿製。

Point

派皮不要桿太薄

派皮厚度要夠，不要桿太薄，以 0.3 ~ 0.5 公分最理想。在桿製麵糰時，為了防止麵糰沾黏於桌面或桿麵棍上，可撒少許高筋麵粉當手粉。

鋪餡



6.

將餡料食材依照每道食譜作法指示放入滾水中汆燙；或放入平底鍋拌炒均勻至香且水分收乾，或者放入調理盆混合拌勻後瀝乾水分即為餡料。



7.

將準備好的餡料鋪於派皮中，再慢慢倒入拌勻的蛋奶汁，均勻鋪上起司絲，派模邊緣麵皮均勻刷上蛋液。

Point

派皮需與派盤齊高

鹹派烘烤完成後，其派皮邊緣會往內縮一點點，所以鋪派皮時，邊緣至少需與派盤齊高，甚至可以再高一點點更佳。



Point

上層派皮必須刺洞

若鹹派為上下兩層，則上層派皮進烤箱前需要刺數個洞透氣，同樣可避免遇熱膨脹；但底部派皮因為有餡料壓著，所以可以不用刺洞。派皮刺洞需在刷蛋液之後，若在之前刷蛋液，會把刺好的洞密合住了。

Point

鹹派的蛋奶汁

法式鹹派的蛋奶汁是香氣和口感的靈魂來源，除了最基本方便取得的〔牛奶+全蛋〕組合外，還有奶香味濃郁的〔鮮奶油+全蛋〕組合，及帶點豆香的〔鮮奶油+豆漿+全蛋〕組合。本單元鹹派是依據鹹食材的特性來選擇最適合的蛋奶汁做搭配參考。

Point

修多餘派皮邊的方法

若使用菊花模製作鹹派，可以利用桿麵棍滾壓，修除邊緣多餘派皮；若是披薩派盤，由於派邊沒有鋸齒紋路，所以建議用刮板去除多餘派皮。



8. 小心將派模放於烤盤，放入烤箱，依照每道食譜建議的溫度和時間烘烤（200°C 約 30 ~ 40 分鐘），烤至表面起司絲開始融化，可以將烤盤調頭轉個方向，繼續烘烤至起司絲呈金黃即可取出。



9. 趁微溫即可脫模，若使用可脫底的派模最方便，底盤直接往上推；若是不可脫底的披薩派盤，則可以利用鏟刀稍微推模邊，邊轉邊推即可輕鬆脫模。



Point

多餘的生麵糰如何保存

有多餘的派皮可以做派皮邊緣、表面裝飾；或整成圓狀後裝入塑膠袋，放入冰箱冷凍，待下次製作時再放於室溫回軟，桿平後鋪於派模，就可以鋪上喜歡的餡料烘烤；生麵糰冷凍約可保存 10 天。



鹹派保存與加熱方法

鹹派趁熱吃才能品嚐到蛋奶汁滑順口感，若無法一次吃完，可以放冰箱冷藏 2 天或冷凍（肉類 6 天、海鮮類 5 天）。整個或切片後，用保鮮膜或鋁箔紙包裹，放入夾鍊袋或密封盒冰起來；若是不同口味的餡料，建議分開包裹，再一起放入夾鍊袋。食用前從冰箱取出（若是從冷凍庫取出則需先退冰），放入烤箱以低溫 150°C 烘烤約 10 分鐘至熱，或放入微波爐以中火微波 1 ~ 2 分鐘即可。



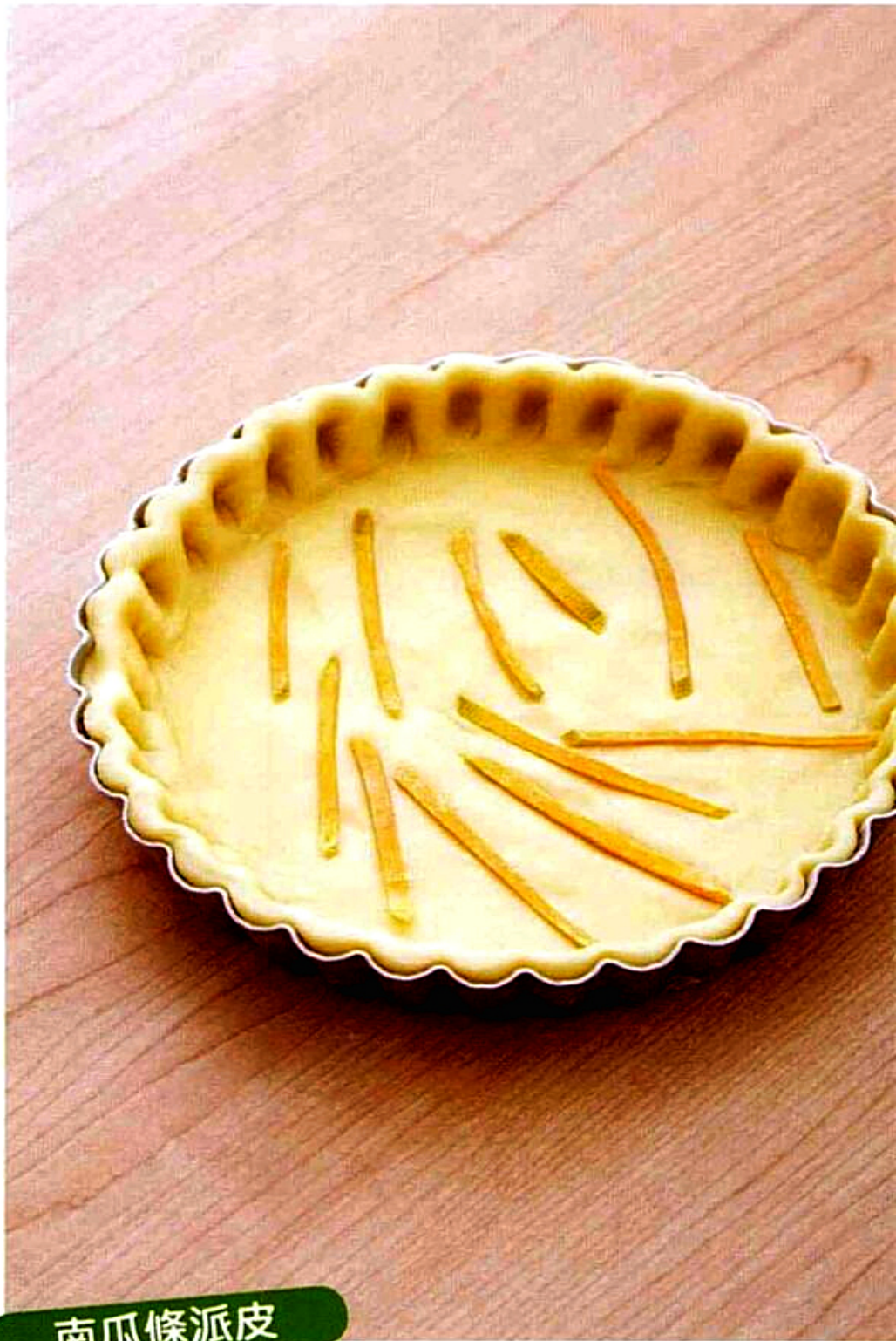
基礎派皮變化DIY

在基礎派皮表面加上適合的鹹乾食材，可以讓單調的派皮增添許多創意與香氣。適合這麼做的添加材料有乾貨和加工品（如：櫻花蝦、海苔粉、蝦米、乾香菇）；堅果（如：黑白芝麻、葵瓜子、核桃）；根莖類（如：南瓜、紅蘿蔔）；辛香料（如：迷迭香、巴西里、香菜）。

櫻花蝦派皮



* 舉例：帶著粉紅視覺享受的海洋風味櫻花蝦，適合海鮮類為主的鹹派。
將櫻花蝦均勻撒於桿好的派皮，蓋上一層保鮮膜（或割開的塑膠袋），輕輕來回桿壓至櫻花蝦貼住派皮即可。



南瓜條派皮

* 舉例：南瓜自然的甘甜滋味，適合以南瓜或馬鈴薯為主的鹹派。
將南瓜條均勻撒於桿好的派皮，蓋上一層保鮮膜（或割開的塑膠袋），輕輕來回桿壓至南瓜條貼住派皮即可。



香菜派皮

*** 舉例：**透過香氣濃郁的香菜，可以讓口味較清爽的鹹派口感加分。

將香菜均勻貼在桿好的派皮上，蓋上一層保鮮膜（或割開的塑膠袋），輕輕來回桿壓至香菜貼住派皮即可。



葵瓜子派皮

*** 舉例：**帶有嚼感及淡淡香味的堅果類，適合以菇類或蔬菜為主的鹹派。

將葵瓜子均勻撒於桿好的派皮，蓋上一層保鮮膜（或割開的塑膠袋），輕輕來回桿壓至葵瓜子貼住派皮即可。



迷迭香派皮

*** 舉例：**充滿迷人香氣的西式香料，特別適合以牛肉為主的鹹派。

將迷迭香均勻撒於桿好的派皮，蓋上一層保鮮膜（或割開的塑膠袋），輕輕來回桿壓至迷迭香貼住派皮即可。



海苔粉派皮

*** 舉例：**鹹中帶甜且清香的海苔粉，適合以肉類或海鮮為主的鹹派。

將海苔粉均勻撒於桿好的派皮，蓋上一層保鮮膜（或割開的塑膠袋），輕輕來回桿壓至海苔粉貼住派皮即可。



3 分鐘完成派皮花邊裝飾

若能為親手做的美味鹹派裝扮，無論是分享給家人或送禮，都將會為對方帶來更多驚喜。這個單元將教你運用手邊方便取得的道具為派皮邊做變化，不妨動手試試看，3分鐘之內就可以完成美麗的派邊裝飾喔！

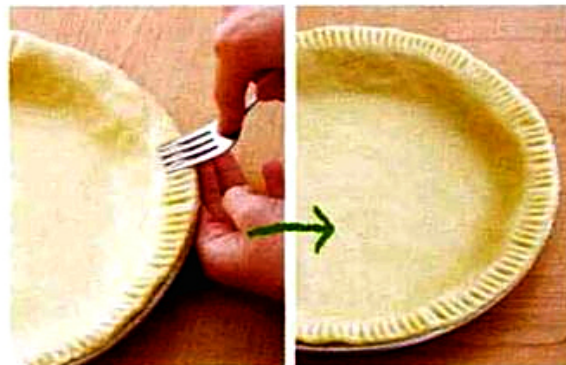


小拇指波浪

利用小拇指施加一些壓力，在派皮邊等距離壓出波浪狀紋路。

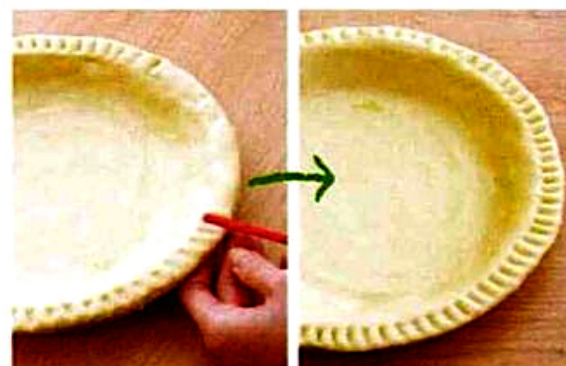


叉子直線條

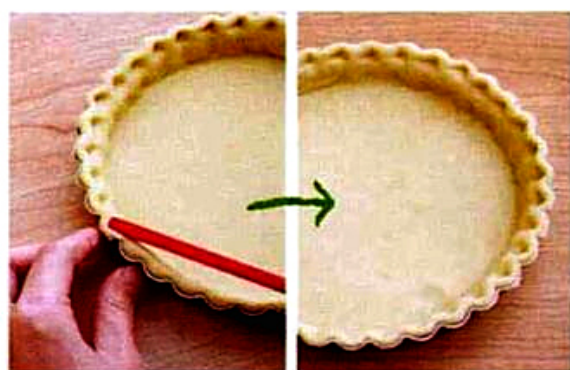


利用叉子前端，在派皮邊等距離按壓出較細的直線條。

筷子直線條

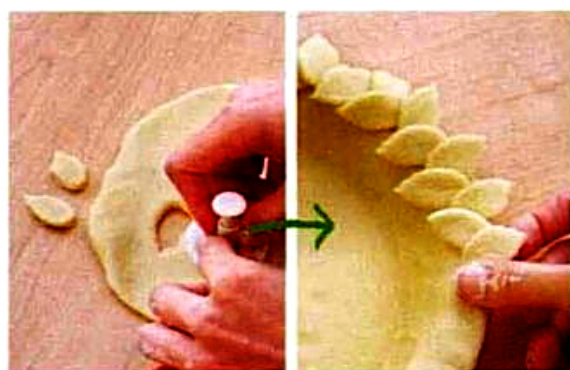


利用筷子前端，在派皮邊等距離按壓出較粗的直線條。



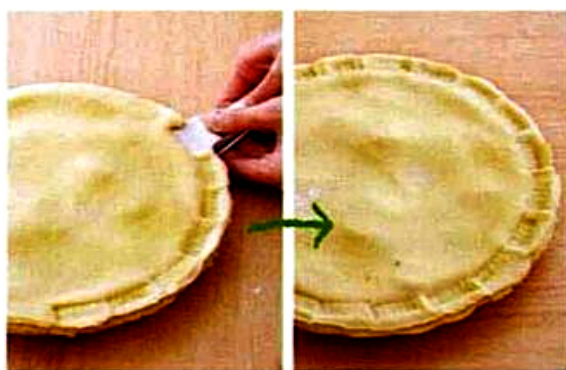
筷子壓三角形

利用尾端四方形的筷子一角，在派皮邊壓出等距離的三角形即可。



葉子型

利用剩餘派皮用葉子壓模壓出葉子片，刷蛋液後黏貼於派皮上或派皮邊做裝飾。



雙派皮夾

適用於上下雙層派皮，蓋上上層派皮，用兩用夾輪刀（或用手按壓）將兩層派皮輕輕按壓密合。

- 份量** 7吋派盤 1個
溫度/時間 200°C / 30分鐘
保存期限 室溫 1天 / 冷藏 2天 / 冷凍 5天

材料**a. 派皮**

中筋麵粉 110g
 鹽 3g
 蛋黃 15g
 冰水 20g
 無鹽奶油 70g

b. 蛋奶汁

動物性鮮奶油 90g
 無糖豆漿 45g
 全蛋 90g

c. 餡料

洋蔥 50g
 蒜頭 30g
 鴻喜菇 50g
 罐頭鮭魚 90g
 鹽 2g
 白胡椒粉適量

d. 裝飾

蛋液適量

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1公分小丁。
- 材料 **b** 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 洋蔥切小丁；蒜頭切片；鴻喜菇切小段；罐頭鮭魚瀝除湯汁。

作法

- 1. 製作派皮：**中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30分鐘，取出後桿成厚度約 0.5公分薄片，鋪入派盤中，邊緣壓緊貼住派盤，將多餘的派皮切除，利用叉子在派盤邊緣壓出線條（見 p46）。
- 2. 製作餡料：**鴻喜菇放入滾水中汆燙，撈起瀝乾水分。取一個調理盆，放入材料 **c** 拌勻備用。
- 3. 將拌勻的餡料鋪於派皮中，慢慢倒入蛋奶汁，派盤邊緣麵皮均勻刷上蛋液，再放入烤箱，烘烤約 15分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 15分鐘至表面呈金黃即可取出。**

01

鴻喜菇鮭魚鹹派

份量 6吋菊花模 1個
溫度/時間 200°C / 30分鐘
保存期限 室溫 1天 / 冷藏 2天 / 冷凍 5天



02

海洋總匯鹹派

材料

- | | |
|---|--|
| <p>a. 櫻花蝦派皮
 中筋麵粉 160g
 鹽 4g
 蛋黃 20g
 冰水 30g
 無鹽奶油 100g
 櫻花蝦 10g</p> | <p>c. 餡料
 鮮蚵 40g
 花枝 40g
 蟹肉棒 4條
 煙燻鮭魚 50g
 鹽 2g
 乾燥迷迭香適量</p> |
| <p>b. 蛋奶汁
 牛奶 100g
 全蛋 100g</p> | <p>d. 裝飾
 蛋液適量</p> |

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 **b** 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 花枝、煙燻鮭魚分別切小塊。

作法

- 1. 製作櫻花蝦派皮：**
 (1) 中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出後分成兩份，分別桿成厚度約 0.5 公分薄片。
 (2) 將櫻花蝦均勻鋪於桿平的兩片派皮上(圖①)，蓋上保鮮膜後輕輕桿壓至櫻花蝦貼住派皮即可(圖②)。取一片派皮鋪入菊花模中，邊緣壓緊貼住菊花模，將多餘的派皮切除；另一片為上派皮備用。
- 2. 製作餡料：**鮮蚵、花枝放入滾水中汆燙，撈起瀝乾水分。取一個調理盆，放入材料 **c** (除蟹肉棒外) 拌勻備用。
- 3. 將拌勻的餡料鋪於派皮中，再鋪上蟹肉棒，慢慢倒入蛋奶汁，蓋上另一片派皮，邊緣壓緊密合，將多餘的派皮切除(圖③、④)，均勻刷上蛋液，表面刺幾個洞，再放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 15 分鐘至表面呈金黃即可取出。**





03

鄉村牛肉鹵咸派



份量 4吋小塔模 3個

溫度/時間 200°C / 20分鐘

保存期限 室溫 1天 / 冷藏 2天 / 冷凍 6天

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1公分小丁。
- 材料 **b** 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 洋蔥切小丁。

作法

1. 製作迷迭香派皮：

(1) 中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30分鐘，取出桿成厚度約 0.5公分薄片。

(2) 將迷迭香均勻鋪於桿平的派皮上，蓋上保鮮膜後輕輕桿壓迷迭香貼住派皮，將派皮鋪入小塔模中，邊緣壓緊貼住小塔模，將多餘的派皮切除。

2. 製作餡料：

平底鍋中倒入 1大匙油燒熱，加入洋蔥爆香，放入牛絞肉炒至七分熟，加入其他材料 **c** 拌炒均勻，瀝乾油分後盛盤待微涼備用。

3. 將炒好的餡料鋪於派皮中，慢慢平均倒入蛋奶汁，塔模邊緣麵皮均勻刷上蛋液，再放入烤箱，烘烤約 10分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10分鐘至表面呈金黃即可取出。

材料

a. 迷迭香派皮

中筋麵粉 80g
鹽 2g
蛋黃 10g
冰水 15g
無鹽奶油 50g
乾燥迷迭香 1g

b. 蛋奶汁

牛奶 50g
全蛋 50g

c. 餡料

牛絞肉 40g
洋蔥 20g
冷凍綜合蔬菜 20g
鹽 2g

d. 裝飾

蛋液適量



通心粉雞肉派

材料

a. 派皮

中筋麵粉 160g
 鹽 4g
 蛋黃 20g
 冰水 30g
 無鹽奶油 100g

b. 蛋奶汁

動物性鮮奶油 115g
 全蛋 85g

c. 餡料

通心粉 40g
 煙燻雞肉 50g
 白花椰菜 70g
 玉米筍 40g
 鹽 2g
 起司絲 30g

d. 裝飾

蛋液適量

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 b 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 煙燻雞肉剝成絲；白花椰菜切小朵。

份量 6吋菊花模 1個

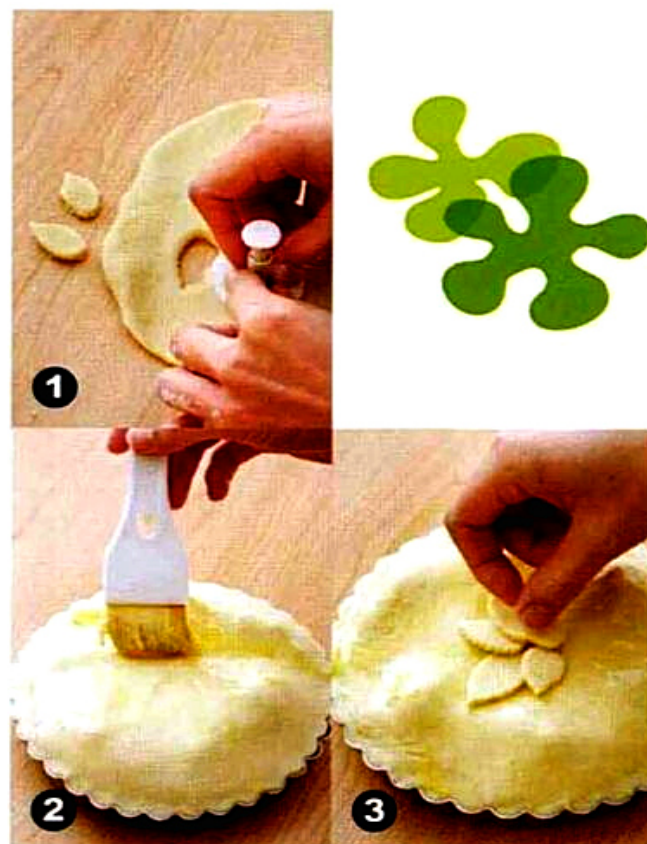
溫度/時間 200°C / 30分鐘

保存期限 室溫 1天 / 冷藏 2天 / 冷凍 6天



作法

- 1. 製作派皮：**中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出後分成兩份，分別桿成厚度約 0.5 公分薄片，取 1 片鋪入菊花模中，邊緣壓緊貼住菊花模，將多餘的派皮切除；另一片為上派皮。剩餘派皮利用葉子壓模壓出數個葉子備用（圖①）。
- 2. 製作餡料：**煮一鍋滾水，加入少許鹽拌勻，放入通心粉煮至熟（依包裝說明料理），撈起瀝乾水分；將白花椰菜、玉米筍放入滾水中汆燙，撈起瀝乾水分。取一個調理盆，放入材料 c 拌勻備用。
- 3. 將餡料交錯鋪於派皮中，慢慢倒入蛋奶汁，撒上起司絲，蓋上另一片派皮，邊緣壓緊貼住菊花模，將多餘的派皮切除，派皮表面均勻刷上蛋液（圖②），放上葉子裝飾（圖③），取蛋液刷於葉子上，表面刺幾個洞，再放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 15 分鐘至表面呈金黃即可取出。**





05

法式田園派



- 份量** 16×16 公分方形慕斯框 1 個
溫度/時間 200°C / 40 分鐘
保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 6 天

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 **b** 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 番茄切小丁；綠花椰菜切小朵；南瓜、洋菇分別切小片。

作法

1. **製作派皮**：中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出後桿成厚度約 0.3 公分薄片，鋪入慕斯框中，邊緣壓緊貼住慕斯框，將多餘的派皮切除，底部墊一個平盤備用。
2. **製作餡料**：綠花椰菜、南瓜、洋菇放入滾水中汆燙，撈起瀝乾水分。取一個調理盆，放入材料 **c** 拌勻備用。
3. 將拌勻的餡料鋪於派皮中，慢慢倒入蛋奶汁，慕斯框邊緣麵皮均勻刷上蛋液，再放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。

材料

- | | |
|---|---|
| <p>a. 派皮
 中筋麵粉 140g
 鹽 3g
 蛋黃 18g
 冰水 25
 無鹽奶油 90g</p> | <p>c. 餡料
 番茄 60g
 綠花椰菜 80g
 去皮南瓜 60g
 洋菇 60g
 乾燥百里香 2g
 鹽 2g
 黑胡椒粉適量</p> |
| <p>b. 蛋奶汁
 動物性鮮奶油 140g
 無糖豆漿 70g
 全蛋 140g</p> | <p>d. 裝飾
 蛋液適量</p> |



慕斯框是空心的，所以鋪餡前底部務必墊一個鋁合金耐烤材質平盤固定。

: quiche

份量 6吋圓形慕斯框 1個

溫度/時間 200°C / 40分鐘

保存期限 室溫 1天 / 冷藏 2天 / 冷凍 5天



烘焙貼心
叮嚀

- * 海苔粉可以乾燥巴西里末或乾青蔥取代，增添不同派皮風味。
- * 鋪入慕斯框的派皮難度稍微高些，要有耐心慢慢鋪，邊緣捏合後再輕輕壓派皮底部整平，接著底部務必整一個耐烤平盤才可以填餡料，也方便移至烤盤中。



06

辣味鮮蝦培根派

材料

- a. 海苔粉派皮**
 中筋麵粉 140g
 鹽 3g
 蛋黃 18g
 冰水 25g
 無鹽奶油 90g
 海苔粉 3g
- b. 蛋奶汁**
 牛奶 200g
 全蛋 200g
- c. 餡料**
 培根 100g
 洋蔥 100g
 蒜頭 30g
 蝦仁 90g
 Tabasco 辣醬適量
 九層塔 10g
 起司絲 40g
- d. 裝飾**
 蛋液適量

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 b 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 培根、洋蔥分別切小丁；蒜頭切片。

作法

1. 製作海苔粉派皮：

(1) 中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出後桿成厚度約 0.3 公分薄片。

(2) 派皮邊緣均勻撒上一圈海苔粉(圖①)，蓋上保鮮膜後輕輕桿壓至海苔粉貼住派皮即可。鋪海苔粉的面朝下，鋪入圓形慕斯框，邊緣壓緊貼住慕斯框(圖②)，將多餘的派皮切除(圖③)，底部墊一個耐烤平盤備用。

2. 製作餡料：平底鍋中倒入 1 大匙油燒熱，加入培根、洋蔥和蒜片爆香，放入蝦仁拌炒至變色，加入 Tabasco 辣醬調味拌炒均勻，再加入九層塔炒勻，瀝乾油分後盛盤待微涼。

3. 將炒好的餡料鋪於派皮中，慢慢倒入蛋奶汁(圖④)，鋪上起司絲(圖⑤)，慕斯框邊緣麵皮均勻刷上蛋液，再放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。



份量 8吋菊花模 1個

溫度/時間 200°C / 35分鐘

保存期限 室溫 1天 / 冷藏 2天 / 冷凍 6天



烘焙貼心
叮嚀

* 派皮花邊製作可以參見 p46 小拇指波浪。

* 洛林培根鹹派是最經典的法國鹹派，起源於法國東北部阿爾薩斯省的洛林，主要材料為培根、洋蔥，在當地是非常平易近人的家鄉料理，可以當作下午茶或正餐食用喔！

07

洛林培根鹹派

材料

a. 派皮

中筋麵粉 120g
鹽 3g
蛋黃 15g
冰水 25g
無鹽奶油 75g

b. 蛋奶汁

動物性鮮奶油 130g
全蛋 100g

c. 餡料

培根 120g
洋蔥 100g
荳蔻粉 1g
鹽 2g
黑胡椒粉適量
起司絲 40g

d. 裝飾

蛋液適量

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 b 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 培根、洋蔥分別切小丁。

作法

- 1. 製作派皮：**中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出後桿成厚度約 0.5 公分薄片，鋪入菊花模中，邊緣壓緊貼住菊花模，將多餘的派皮切除，利用小拇指在菊花模邊緣壓出紋路。
- 2. 製作餡料：**平底鍋倒入 1 大匙油燒熱，加入培根、洋蔥炒香，加入荳蔻粉、鹽、黑胡椒粉調味，瀝乾油分後盛盤待微涼。
- 3. 將炒好的餡料鋪於派皮中，慢慢倒入蛋奶汁，鋪上起司絲，菊花模邊緣麵皮均勻刷上蛋液，再放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。**





西芹起司豬肉派

材料

- a. 派皮**
中筋麵粉 150g
鹽 4g
蛋黃 20g
冰水 28g
無鹽奶油 95g
- b. 蛋奶汁**
動物性鮮奶油 170g
全蛋 130g
- c. 餡料**
豬肉 150g
西洋芹 50g
洋蔥 70g
高融點起司 50g
鹽 2g
黑胡椒粉適量
起司絲 40g
乾燥巴西里末適量
- d. 裝飾**
蛋液適量

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 b 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 豬肉切小片；西洋芹切小片；洋蔥、高融點起司分別切小丁。

作法

- 1. 製作派皮：**中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出後桿成厚度約 0.5 公分薄片，鋪入焗烤皿中，邊緣壓緊貼住焗烤皿，將多餘的派皮切除。
- 2. 製作餡料：**平底鍋中倒入 1 大匙油燒熱，加入洋蔥爆香，放入豬肉片炒至變白，加入西洋芹拌炒均勻，再加入鹽、黑胡椒粉調味，瀝乾油分後盛盤待微涼。
- 3. 將炒好的餡料鋪於派皮中，再鋪上起司丁，慢慢倒入蛋奶汁，鋪上起司絲，撒上巴西里末，焗烤皿邊緣麵皮均勻刷上蛋液，再放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。**

份量 長 19.5 × 寬 12.5 × 高 4.5 公分焗烤皿 1 個

溫度/時間 200°C / 40 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 6 天



烘焙貼心
叮嚀

- * 洋蔥去皮後可以先放冷凍一會兒，或以弱火微波 1 分鐘，就可去除辣味而避免切洋蔥時流眼淚。
- * 高融點起司加熱後不會融化，除了增添濃郁奶香味外，還能保留咀嚼口感。

份量 7吋派盤 1個

溫度/時間 200°C / 30分鐘

保存期限 室溫 1天 / 冷藏 2天 / 冷凍 6天



09

番茄藍紋起司鹹派

材料

a. 派皮

中筋麵粉 110g
鹽 3g
蛋黃 15g
冰水 20g
無鹽奶油 70g

b. 蛋奶汁

牛奶 120g
全蛋 120g

c. 餡料

煙燻香腸 70g
藍紋起司 35g
番茄 40g
菠菜 50g
鹽 2g

d. 裝飾

蛋液適量

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 b 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 煙燻香腸切小片；藍紋起司切小丁。
- 番茄切小丁，菠菜切小段。

作法

- 1. 製作派皮：**中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出後桿成厚度約 0.5 公分薄片，鋪入派盤中，邊緣壓緊貼住派盤，將多餘的派皮切除。剩餘派皮利用菓子壓模壓出數個菓子，再黏於刷上蛋液的派邊當裝飾（派盤邊緣裝飾可以參見 p46 菓子型）。
- 2. 製作餡料：**平底鍋中倒入 1 大匙油燒熱，加入煙燻香腸炒香，放入菠菜、番茄丁炒至軟，加入鹽調味，瀝乾油分後盛盤待微涼。
- 3. 將炒好的餡料鋪於派皮中，再鋪上藍紋起司，慢慢倒入蛋奶汁，派盤邊緣麵皮均勻刷上蛋液，放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 15 分鐘至表面呈金黃即可取出。**





10

南瓜燻腸蔬菜派

份量 6吋菊花模 1個
溫度/時間 200°C / 30分鐘
保存期限 室溫 1天 / 冷藏 2天 / 冷凍 6天

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1公分小丁。
- 材料 **b** 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 煙燻香腸、黑橄欖切片。
- 高麗菜切小片；四季豆切小段；洋蔥切小丁。

作法

1. 製作南瓜條派皮：
 - (1) 中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30分鐘，取出桿成厚度約 0.5公分薄片。
 - (2) 將南瓜條均勻鋪於桿平的派皮上，蓋上保鮮膜後輕輕桿壓南瓜條貼住派皮，將派皮鋪入菊花模中，邊緣壓緊貼住菊花模，將多餘的派皮切除，利用小拇指在菊花模邊緣壓出紋路。
2. 製作餡料：南瓜去皮後切小塊，放入電鍋蒸熟（外鍋 1/2杯水），取出趁熱搗成泥。平底鍋中倒入 1大匙油燒熱，加入洋蔥爆香，放入南瓜泥、煙燻香腸、黑橄欖、高麗菜和四季豆拌炒均勻，加入鹽、巴西里末調味，盛盤待微涼。
3. 將炒好的餡料鋪於派皮中，慢慢倒入蛋奶汁，菊花模邊緣麵皮均勻刷上蛋液，再放入烤箱，烘烤約 15分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 15分鐘至表面呈金黃即可取出。

材料

- | | |
|--|--|
| <p>a. 南瓜條派皮
 中筋麵粉 80g
 鹽 2g
 蛋黃 10g
 冰水 15g
 無鹽奶油 50g
 去皮南瓜條 5g</p> | <p>c. 餡料
 南瓜 50g
 煙燻香腸 50g
 黑橄欖 20g
 高麗菜 50g
 四季豆 50g
 洋蔥 40g
 鹽 2g
 乾燥巴西里末適量</p> |
| <p>b. 蛋奶汁
 牛奶 100g
 全蛋 100g</p> | |



烘焙貼心
叮嚀

南瓜條派皮作法可以參見 p44；派皮花邊製作可以參見 p46 小拇指波浪。

份 量 8吋圓形派皮 1個
溫度/時間 200°C / 35分鐘
保存期限 室溫 1天 / 冷藏 2天 / 冷凍 6天



火腿洋芋半月派

材料

- | | |
|--|---|
| <p>a. 派皮
 中筋麵粉 120g
 鹽 3g
 蛋黃 15g
 冰水 25g
 無鹽奶油 75g</p> | <p>c. 餡料
 馬鈴薯泥 170g
 火腿片 50g
 美乃滋 40g
 黃芥末醬 15g
 起司絲 20g</p> |
| <p>b. 蛋奶汁
 動物性鮮奶油 30g
 全蛋 50g</p> | <p>d. 裝飾
 蛋液適量</p> |

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 **b** 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 火腿片切小丁。
- 馬鈴薯泥作法見 p89。

作法

- 1. 製作派皮：**中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出後桿成厚度約 0.5 公分薄片，用 8 吋圓慕斯框壓出圓形派皮。
- 2. 製作餡料：**取一個調理盆，放入馬鈴薯泥、火腿丁、美乃滋、黃芥末醬和材料 **b** 拌勻備用。
- 3. 將拌勻的餡料鋪於派皮一半位置（圖①），撒上起司絲，派皮往鋪餡那端對折成半月形（圖②），利用尾端四方形的筷子一角在派皮邊緣壓出三角形讓派皮完全密合（圖③），均勻刷上蛋液（圖④），表面刺幾個洞，再放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。**



烘焙貼心
叮嚀

沒有派盤也可以做派的，只要將派皮對折包覆餡料和蛋奶汁就是簡易作法。

12

洋菇白酒蟹肉派

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 b 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 洋菇切片；西洋芹切小片；番茄、洋蔥分別切小丁。

作法

1. 製作葵瓜子派皮：

(1) 中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出桿成厚度約 0.5 公分薄片。

(2) 將葵瓜子均勻鋪於桿平的派皮上，蓋上保鮮膜後輕輕桿壓葵瓜子貼住菊花模，將派皮鋪入派菊花模中，邊緣壓緊貼住菊花模，將多餘的派皮切除，利用小拇指在派盤邊緣壓出紋路(圖①)。剩餘派皮整圓後桿平(直徑須比派盤大)，切割 10 份寬約 1 公分的長條麵皮。

2. 製作餡料：平底鍋中倒入 1 大匙油燒熱，加入洋蔥爆香，放入洋菇、西洋芹和番茄拌炒均勻，倒入白酒炒勻，最後加入鹽、匈牙利紅椒粉調味，瀝乾油分後盛盤待微涼。

3. 將炒好的餡料鋪於派皮中，再鋪上蟹腿肉，慢慢倒入蛋奶汁，交錯鋪上長條麵皮成格子狀(圖②)，邊緣壓緊貼住菊花模，麵皮均勻刷上蛋液(圖③)，再放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 15 分鐘至表面呈金黃即可取出。

烘焙貼心
叮嚀

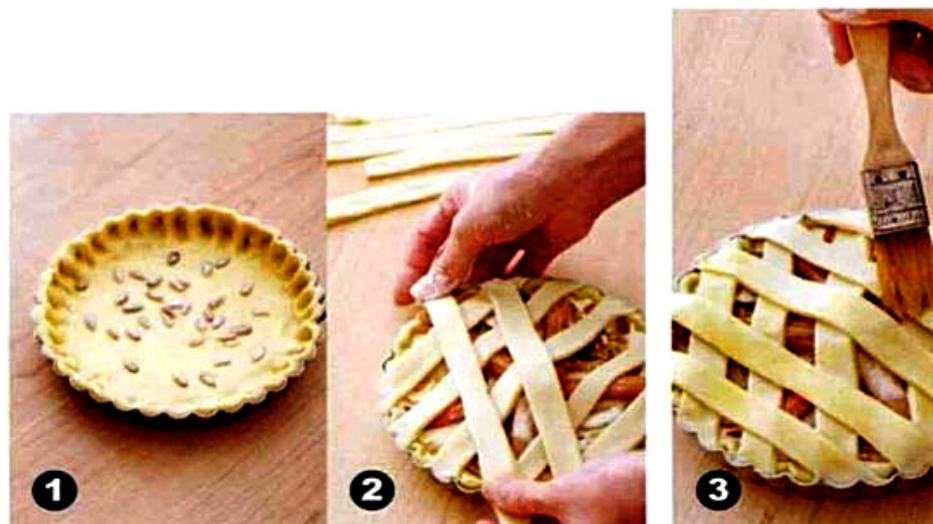
- * 派皮花邊製作可以參見 p46 小拇指波浪。
- * 蛋液要刷均勻，這樣烘烤出來的派皮才會漂亮；也可以使用蛋黃液，烘烤出來的顏色會更金黃。



份 量 6 吋菊花模 1 個
溫度/時間 200°C / 30 分鐘
保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 5 天

材料

- | | |
|---|---|
| <p>a. 葵瓜子派皮</p> <ul style="list-style-type: none"> 中筋麵粉 140g 鹽 3g 蛋黃 18g 冰水 25g 無鹽奶油 90g 葵瓜子 5g | <p>c. 餡料</p> <ul style="list-style-type: none"> 洋菇 50g 西洋芹 50g 番茄 60g 洋蔥 50g 蟹腿肉 50g 白酒 30g 鹽 2g 匈牙利紅椒粉適量 |
| <p>b. 蛋奶汁</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛奶 100g 全蛋 100g | <p>d. 裝飾</p> <ul style="list-style-type: none"> 蛋液適量 |





份量 6吋菊花模 1個
溫度/時間 200°C / 30分鐘
保存期限 室溫 1天 / 冷藏 2天 / 冷凍 6天

材料

- a. 派皮**
中筋麵粉 80g
鹽 2g
無鹽奶油 50g
蛋黃 10g
冰水 15g
- b. 蛋奶汁**
動物性鮮奶油 115g
全蛋 85g
- c. 餡料**
培根 50g
菠菜 100g
松子 10g
水煮蛋 1個
鹽 2g
起司絲 30g
- d. 裝飾**
蛋液適量



13 松子蛋片菠菜鹹派

作法

- 1. 製作派皮：**中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋冷藏鬆弛30分鐘，取出後桿成厚度約0.5公分薄片，鋪入菊花模，邊緣壓緊貼住菊花模，將多餘的派皮切除，利用小拇指在菊花模邊緣壓出紋路。
- 2. 製作餡料：**平底鍋中倒入1大匙油燒熱，加入培根炒香，放入菠菜炒至軟，加入松子拌炒均勻，加入鹽調味，瀝乾油分後盛盤待微涼。
- 3. 將炒好的餡料鋪於派皮中，再排上蛋片，慢慢倒入蛋奶汁，鋪上起司絲，菊花模邊緣麵皮均勻刷上蛋液，再放入烤箱，烘烤約15分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤15分鐘至表面呈金黃即可取出。**

準備GoGo!!

- 烤箱預熱10分鐘至200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約1公分小丁。
- 材料**b**放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 培根切小丁；菠菜切小段；水煮蛋切片。



派皮花邊製作可以參見p46小拇指波浪。



14

熱狗蘆筍鹼派

材料

a. 派皮

中筋麵粉 175g
鹽 5g
蛋黃 22g
冰水 35g
無鹽奶油 110g

b. 蛋奶汁

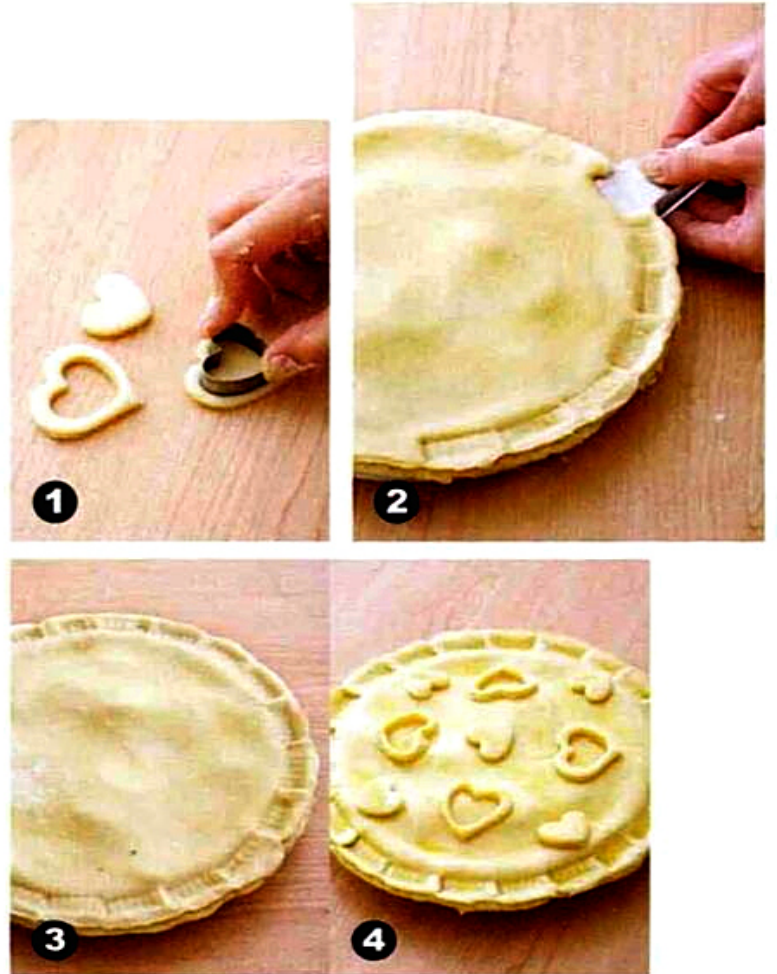
動物性鮮奶油 100g
無糖豆漿 50g
全蛋 100g

c. 餡料

大熱狗 1 條 (150g)
番茄 40g
蘆筍 60g
高麗菜 60g
鹽 2g
黑胡椒粉適量

d. 裝飾

蛋液適量



準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 b 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 熱狗、番茄分別切小片；蘆筍切小段；高麗菜切小片。

作法

1. **製作派皮**：中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出後分成兩份，分別桿成厚度約 0.5 公分薄片，取一片鋪入派盤中，邊緣壓緊貼住派盤，將多餘的派皮切除，另一片為上派皮。剩餘派皮利用大小心形壓模壓出數個愛心備用（圖①）。
2. **製作餡料**：將蘆筍、高麗菜放入滾水中汆燙，撈起瀝乾水分。取一個調理盆，放入材料 c 拌勻備用。
3. 將拌勻的餡料鋪於派皮中，慢慢倒入蛋奶汁，蓋上另一片派皮，派皮邊緣用兩用夾輪刀（或用手）按壓捏合（圖②、③），派皮表面均勻刷上蛋液，放上大小愛心裝飾，取蛋液刷於愛心上（圖④），表面刺幾個洞，再放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。

份 量 8 吋派盤 1 個

溫度/時間 200°C / 35 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 6 天

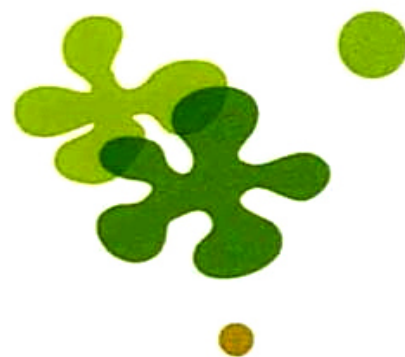




份 量 6吋菊花模 1個
溫度/時間 200°C / 30分鐘
保存期限 室溫 1天 / 冷藏 2天 / 冷凍 6天

15

咖哩雞肉什蔬派



材料

- a. 派皮**
 中筋麵粉 80g
 鹽 2g
 蛋黃 10g
 冰水 15g
 無鹽奶油 50g
- b. 蛋奶汁**
 動物性鮮奶油 80g
 無糖豆漿 40g
 全蛋 80g
- c. 餡料**
 雞肉 80g
 青豆仁 40g
 玉米粒 40g
 甜椒 30g
 咖哩塊 30g
- d. 裝飾**
 蛋液適量

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 **b** 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 雞肉、甜椒分別切小丁。

作法

- 1.** 製作派皮：中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出後桿成厚度約 0.5 公分薄片，鋪入菊花模中，邊緣壓緊貼住派盤，將多餘的派皮切除，利用小拇指在菊花模邊緣壓出紋路。
- 2.** 製作餡料：平底鍋中倒入 1 大匙油燒熱，加入雞肉炒至肉變白，加入其他材料 **c** 拌炒均勻，盛盤待微涼。
- 3.** 將炒好的餡料鋪於派皮中，慢慢倒入蛋奶汁，菊花模邊緣麵皮均勻刷上蛋液，再放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 15 分鐘至表面呈金黃即可取出。

烘焙貼心
叮嚀

派皮花邊製作可以參見 p46 小拇指波浪。



16

雙色起司野菇鹹派

材料

- a. 香菜派皮**
 中筋麵粉 80g
 鹽 2g
 蛋黃 10g
 冰水 15g
 無鹽奶油 50g
 香菜 1g
- b. 蛋奶汁**
 動物性鮮奶油 80g
 無糖豆漿 40g
 全蛋 80g
- c. 餡料**
 香菇 40g
 洋菇 35g
 鴻喜菇 40g
 珊瑚菇 35g
 蒜頭 30g
 鹽 2g
 乾燥巴西里末適量
 雙色起司絲 30g
- d. 裝飾**
 蛋液適量

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 **b** 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 香菇、洋菇切片；鴻喜菇；珊瑚菇切小段；蒜頭切片。

作法

1. 製作香菜派皮：

(1) 中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出桿成厚度約 0.5 公分薄片。

(2) 將香菜均勻鋪於桿平的派皮上，蓋上保鮮膜後輕輕桿壓香菜貼住派皮，將派皮鋪入菊花模中，邊緣壓緊貼住菊花模，將多餘的派皮切除，利用小拇指在菊花模邊緣壓出紋路（見 p46 小姆指波浪；香菜派皮作法見 p45）。

2. 製作餡料：所有菇類放入滾水中汆燙，撈起瀝乾水分。取一個調理盆，放入材料 **c**（除雙色起司絲外）拌勻備用。

3. 將拌勻的餡料鋪於派皮中，慢慢倒入蛋奶汁，撒上雙色起司絲，菊花模邊緣麵皮均勻刷上蛋液，再放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 15 分鐘至表面呈金黃即可取出。

份量 6 吋菊花模 1 個
溫度/時間 200°C / 30 分鐘
保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 6 天





份量 8吋菊花模 1個

溫度/時間 200°C / 35分鐘

保存期限 室溫 1天 / 冷藏 2天 / 冷凍 6天

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 b 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 洋蔥、紅蘿蔔分別切小丁；西洋芹切小片。
- 馬鈴薯泥作法見 p89。

作法

1. 製作派皮：中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出後桿成厚度約 0.5 公分薄片，鋪入菊花模中，邊緣壓緊貼住菊花模，將多餘的派皮切除，利用小拇指在菊花模邊緣壓出紋路（圖①）。
2. 製作餡料：平底鍋中倒入 1 大匙油燒熱，加入蒜末、洋蔥丁爆香，加入豬絞肉炒至肉變白，再加入其他材料，以中小火慢慢煮至湯汁收乾，撈除月桂葉即可（中途需經常攪拌，防止底部燒焦，煮好約 600g）。擠花嘴套入擠花袋中，填入馬鈴薯泥備用。
3. 將義大利肉醬鋪於派皮中（圖②），慢慢倒入蛋奶汁（圖③），擠上馬鈴薯泥（圖④），菊花模邊緣麵皮均勻刷上蛋液，再放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。

17

義式肉醬薯泥派

材料

- | | |
|---|---|
| <p>a. 派皮</p> <p>中筋麵粉 120g</p> <p>鹽 3g</p> <p>蛋黃 15g</p> <p>冰水 25g</p> <p>無鹽奶油 75g</p> | <p>c. 餡料</p> <p>(1) 馬鈴薯泥 350g</p> <p>(2) 義大利肉醬(400g):</p> <p>豬絞肉 250g</p> <p>蒜末 20g</p> <p>洋蔥 60g</p> <p>紅蘿蔔 50g</p> <p>西洋芹 50g</p> <p>月桂葉 1片</p> <p>紅酒 50g</p> <p>鹽 2g</p> <p>高湯 250g</p> <p>番茄糊 35g</p> <p>罐頭番茄粒 200g</p> |
| <p>b. 蛋奶汁</p> <p>牛奶 50g</p> <p>全蛋 50g</p> | |
| <p>d. 裝飾</p> <p>蛋液適量</p> | |





18

百里香鮭魚鹹派

份量 長 19.5×寬 12.5×高 4.5 公分
長方形焗烤皿 1 個

溫度/時間 200°C / 40 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 5 天

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 **b** 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 煙燻鮭魚切片；水煮蛋切片；洋蔥切小丁。

材料

a. 派皮

中筋麵粉 150g
鹽 4g
蛋黃 19g
冰水 30g
無鹽奶油 95g

b. 蛋奶汁

動物性鮮奶油 170g
全蛋 130g

c. 餡料

煙燻鮭魚 100g
水煮蛋 2 個
洋蔥 100g
鹽 2g
黑胡椒粉適量
乾燥百里香 2g
起司絲 40g

d. 裝飾

蛋液適量

作法

1. **製作派皮**：中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出後桿成厚度約 0.5 公分薄片，鋪入焗烤皿中，邊緣壓緊貼住焗烤皿，將多餘的派皮切除，利用叉子在焗烤皿邊緣壓出線條。
2. **製作餡料**：平底鍋中倒入 1 大匙油燒熱，加入洋蔥爆香，放入煙燻鮭魚拌炒一下，加入黑胡椒粉、百里香調味，瀝乾油分後盛盤待微涼。
3. 將拌勻的餡料鋪於派皮中，鋪上蛋片，倒入蛋奶汁，撒上起司絲，焗烤皿邊緣麵皮均勻刷上蛋液，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。



烘焙貼心
叮嚀

- * 派皮花邊製作可以參見 p46 叉子直線條。
- * 蛋片不要和其他餡料一起拌勻，可鋪於最上層較容易保持蛋片完整。
- * 乾燥百里香到超市就可以買到了，也可以新鮮百里香代替，味道會更佳喔！



19

紅酒牛肉鹹派

份量 6吋菊花模 1個

溫度/時間 200°C / 30分鐘

保存期限 室溫 1天 / 冷藏 2天 / 冷凍 6天

材料

a. 派皮

中筋麵粉 160g
鹽 4g
蛋黃 20g
冰水 30g
無鹽奶油 100g

b. 蛋奶汁

牛奶 100g
全蛋 100g

d. 裝飾

蛋液適量

c. 餡料

(1) 紅酒牛肉 (250g):

牛肉 150g
紅酒 20g
洋蔥 40g
紅蘿蔔 30g
綠花椰菜 40g
西洋芹 20g
雞粉 3g
乾燥百里香 2g
鹽 2g
高湯 100g
番茄糊 25g
罐頭番茄粒 20g

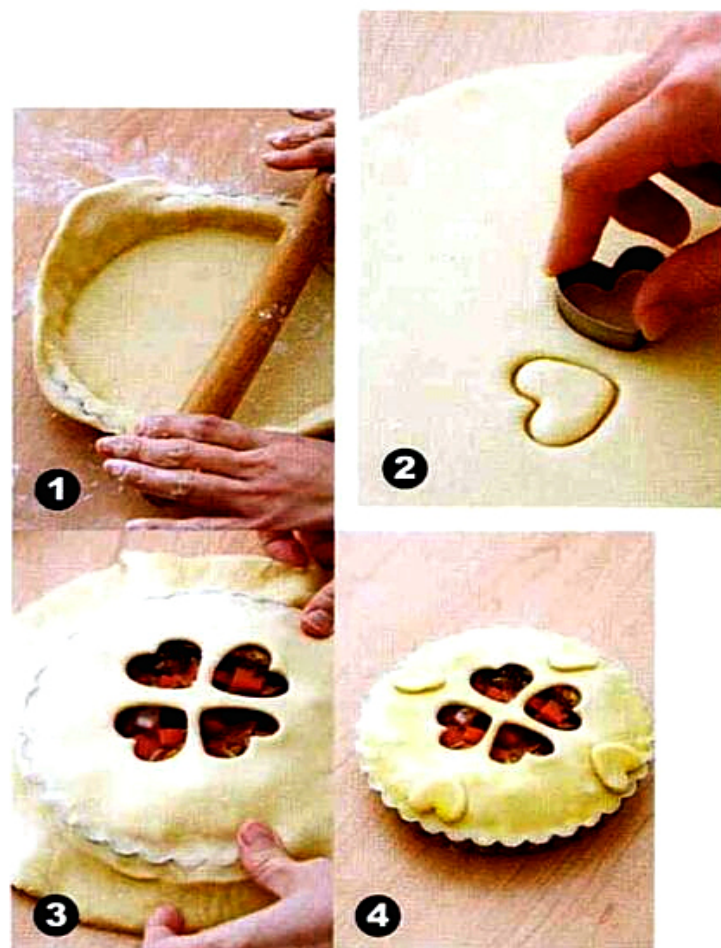
(2) 起司絲 40g

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 b 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 牛肉切小塊；洋蔥、紅蘿蔔分別切小丁。
- 綠花椰菜切小朵；西洋芹切小片。

作法

1. **製作派皮**：中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出後分成兩份，分別桿成厚度約 0.5 公分薄片，取一片鋪入菊花模中，邊緣壓緊貼住菊花模，將多餘的派皮切除（圖①）。另一片為上派皮，利用小的心形壓模壓出 4 個愛心備用（圖②）。
2. **製作餡料**：平底鍋中倒入 1 大匙油燒熱，放入牛肉塊煎至兩面上色盛盤。將洋蔥丁放入原平底鍋爆香，加入紅蘿蔔、綠花椰菜和西洋芹拌炒 1 分鐘，再加入其他材料、牛肉塊，以中小火慢慢煮至湯汁收乾即可（中途需經常攪拌，防止底部燒焦，煮好約 300g）。
3. 將炒好的餡料鋪於派皮中，慢慢倒入蛋奶汁，撒上起司絲，蓋上另一片派皮，邊緣壓緊密合，將多餘的派皮切除（圖③），麵皮均勻刷上蛋液，放上 4 個愛心做裝飾，愛心刷上蛋液（圖④），再放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 15 分鐘至表面呈金黃即可取出。





20

菠菜豬肉起司鹹派

- 份量** 6吋圓形慕斯框 1個
溫度/時間 200°C / 40分鐘
保存期限 室溫 1天 / 冷藏 2天 / 冷凍 6天

材料

- | | |
|--|---|
| <p>a. 派皮
 中筋麵粉 140g
 鹽 3g
 蛋黃 18g
 冰水 25g
 無鹽奶油 90g</p> | <p>c. 餡料
 豬絞肉 150g
 菠菜 120g
 蒜頭 30g
 鹽 2g
 黑胡椒粉適量
 瑪芝瑞拉起司 50g
 雙色起司絲 40g</p> |
| <p>b. 蛋奶汁
 動物性鮮奶油 225g
 全蛋 175g</p> | <p>d. 裝飾
 蛋液適量</p> |

作法

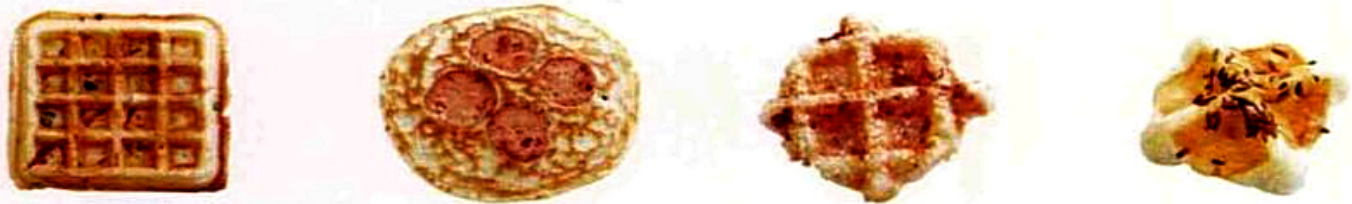
- 1. 製作派皮：**中筋麵粉築成粉牆，依序加入蛋黃、冰水和奶油丁拌勻成糰，裝入塑膠袋中冷藏鬆弛 30 分鐘，取出後桿成厚度約 0.5 公分薄片，鋪入圓形慕斯框，邊緣壓緊貼住慕斯框，將多餘的派皮切除，底部墊一個耐烤平盤備用。
- 2. 製作餡料：**平底鍋中倒入 1 大匙油燒熱，加入蒜片爆香，放入豬絞肉炒至肉變白，加入菠菜炒至軟，加入鹽、黑胡椒粉調味，瀝乾油分後盛盤待微涼。
- 3. 將炒好的餡料鋪於派皮中，**慢慢倒入蛋奶汁，鋪上瑪芝瑞拉起司、雙色起司絲，慕斯框邊緣麵皮均勻刷上蛋液，再放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 20 分鐘至表面呈金黃即可取出。

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 中筋麵粉過篩，加入鹽拌勻。
- 奶油切成約 1 公分小丁。
- 材料 b 放入尖嘴量杯中混合拌勻。
- 菠菜切小段；蒜頭切片；瑪芝瑞拉起司切小塊。



: pancake & waffle



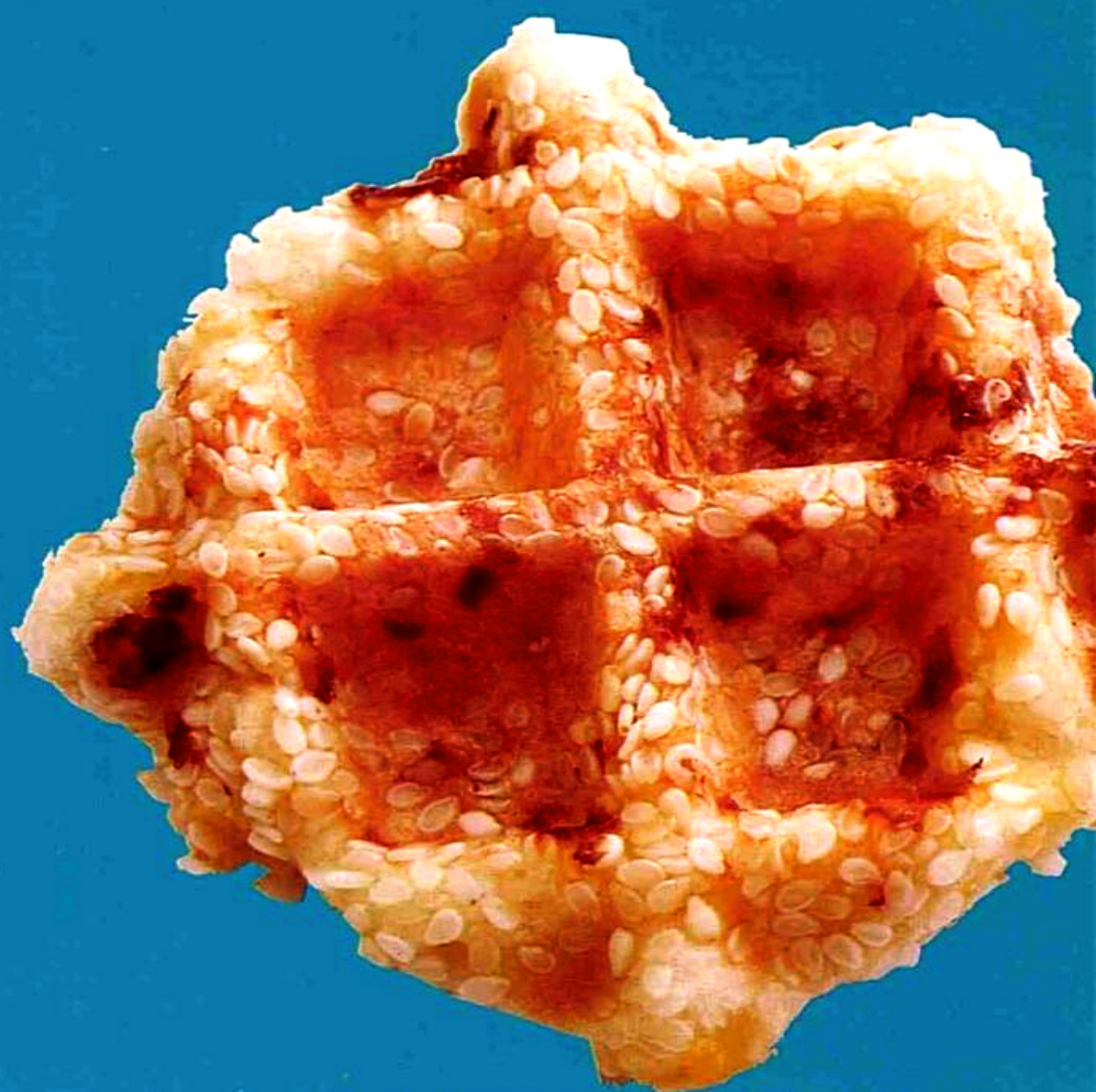
最常見的鬆餅有兩種，一種是用平底鍋煎製的「美式熱香餅」(pancake) 又稱薄烤餅，另一種為用鬆餅機烘烤的「比利時格子鬆餅(waffle)」。

美式熱香餅製作上採用以低筋麵粉、蛋和牛奶、泡打粉調製而成的原味麵糊，麵糊非常濕滑柔軟，用平底鍋煎時會產生許多小氣泡，兩面煎至呈金黃就可以了，適合搭配蜂蜜或果醬食用，而本單元為改良式的熱香餅，在麵糊中加入鹹食材，再搭配佐料或鹹抹醬，成為豐富的飽足餐點。

比利時鬆餅又分兩種，一種為酵母短時間發酵的較濃稠麵糊，口感上較鬆軟，又稱「布魯塞爾鬆餅(brussels waffle)」，本單元的濃稠麵糊就屬於這類；另一種是以酵母長時間發酵成的麵糰，組織介於蛋糕和麵包之間，富含QQ嚼勁，又稱「列日鬆餅」(liège waffle)，正統為表面裹上脆脆的珍珠糖，這裡我們改良成鹹口味鬆餅，所以沒有珍珠糖，而改以香料或堅果類做表面裝飾。

pancake & waffle

[*PART 3*]
[鬆 餅]





鬆餅基礎教室



稀麵糊

利用泡打粉膨脹的麵糊，口感濕潤鬆軟，適合平底鍋煎製。

製作前準備：

將加味材料依據食譜建議做處理分切適當大小；低筋麵粉和泡打粉混合過篩；奶油隔熱水加熱融化成液體（或放入微波爐，以小火微波幾秒鐘至融化）；準備平底鍋。



基本麵糊

1. 將基本麵糊材料依序放入調理盆中。



2. 用打蛋器依同方向慢慢拌勻，讓粉類、牛奶和蛋完全融合至無粉粒的麵糊。

基本製作流程：



基本麵糊材料

低筋麵粉、泡打粉、牛奶、全蛋、鹽、無鹽奶油

加味材料

依據每道鬆餅所需要的加味材料，來準備份量。



拌
加味材料

3. 將加味材料加入拌勻的麵糊中，用打蛋器輕輕拌均勻。

煎製

4. 平底鍋先以小火燒熱，用刷子沾適量奶油液（份量外），在平底鍋裡均勻塗上一層薄薄奶油。





5. 根據每道食譜建議量，用湯匙取適量麵糊，再定點舀入平底鍋中，慢慢讓麵糊自然往外擴散成圓形。

→ 繼續前進 p72



6. 以小火煎約 1 分鐘至表面麵糊冒出許多小泡泡，用鏟子稍微翻一小角看看，若已呈金黃色再翻面，繼續煎約 15 秒鐘至另一面也呈金黃色即可盛入盤中。剩餘的麵糊依照此步驟繼續製作完成美味的鬆餅。

Point

泡打粉和麵粉一起過篩

泡打粉和低筋麵粉過篩後可以避免結粒拌不均勻，且一起過篩可以避免泡打粉分散不均勻，若不均勻容易影響麵糊的膨脹效果。

Point

奶油要先融化好拌勻

無鹽奶油必須先隔水加熱融化，或放入微波爐以小火加熱幾秒鐘，隨時觀察至融化成液態就可以了，融化後較容易和其他材料拌勻。微波強度不能太強、時間也不能太長，以免油溫太高會噴濺出來。

Point

暫離瓦斯爐使上色均勻

麵糊可以先裝入尖嘴量杯中，較好控制麵糊定點入平底鍋中，若擔心倒麵糊的時間過長而造成上色不均勻，則可以將平底鍋放置一旁暫離瓦斯爐，倒完麵糊後立刻移回瓦斯爐繼續煎製。

Point

平底鍋抹油要均勻

不沾材質的平底鍋可以不抹油，但若擔心還是會沾黏，則可以刷一層薄薄奶油液。抹油只要薄薄一層且均勻，這樣才能煎出漂亮均勻上色的鬆餅。

Point

抹油視情況補充

以奶油液當抹油會比較香且契合，當然若為了方便也可以用沙拉油，但會少了奶香味。抹油視情況補充，若鍋面沒有油亮，或已開始沾黏了，表示油不足了。

Point

定點倒入麵糊

倒入麵糊時，需定點讓麵糊自行慢慢往外擴散成圓形，不可以邊倒邊移動畫圓，這樣很容易造成上色不均勻及無法成漂亮的圓形。

Point

麵糊最好不要用電動打蛋器拌

鬆餅麵糊最好用手動打蛋器拌至無粉粒均勻就可以；若用電動打蛋器很容易拌出筋，易導致組織變硬，若一定要用電動打蛋器，則建議使用慢速攪拌均勻即停止，切勿過度攪拌。

Point

鍋子受熱均勻上色會漂亮

因為瓦斯爐火候傳導的關係，鍋子受熱要一段時間才會均勻，所以剛開始煎的幾片鬆餅上色會容易有網狀或上色不均勻的現象，大約等到第 3 片顏色就會比較漂亮了。

Point

拌好的麵糊不要放太久

泡打粉和濕性材料混合就會發揮作用而膨脹，所以拌好的麵糊不可放太久未煎製，以免泡打粉失去活力導致膨脹效果不佳，建議 30 分鐘之內用完最理想。



濃稠麵糊

利用酵母粉幫助發酵成較稠的麵糊，液體含量比麵糰式稍微多，質地介於蛋糕和麵包之間，適合平底鍋或鬆餅機製作。

麵糊



1. 將基本麵糊材料依序放入調理盆中。

2. 用打蛋器依同方向慢慢拌勻，讓低筋麵粉、牛奶和蛋完全融合至無粉粒的麵糊，蓋上濕布（或保鮮膜），放置一旁靜置約 30 分鐘發酵至麵糊表面冒出小泡泡，且稍微脹大就可以了。



基本製作流程：



基本麵糊材料

低筋麵粉、速發酵母、牛奶、全蛋、鹽、無鹽奶油

加味材料

依據每道鬆餅所需要的加味材料，來準備份量。

製作前準備：

將加味材料依據食譜建議做處理分切適當大小；低筋麵粉過篩；奶油隔熱水加熱融化成液體（或放入微波爐，以小火微波幾秒鐘至融化）；鬆餅機可以等麵糊發酵完成時，再插電預熱（看說明書操作）。

拌 加味材料



3. 將加味材料加入拌勻的麵糊中，用打蛋器輕輕拌均勻。



→ 繼續前進 p74



烘烤

4.

等待鬆餅機預熱完成，打開鬆餅機上蓋，用刷子沾適量奶油液（份量外），均勻刷於整個鬆餅機格子凹洞。



5.

根據每道食譜建議量，用湯匙取適量麵糊，再舀入鬆餅機至填約 2/3 面積格子凹洞，鋪上適量加味材料，再舀入適量麵糊覆蓋填滿整個凹洞，蓋上鬆餅機上蓋，烘烤約 3 ~ 5 分鐘至蒸氣變少且指示燈亮起，打開看看若兩面都呈金黃色，就可以用叉子、牙籤或麵包夾將鬆餅取出來。



Point

也可以平底鍋煎

此麵糊稍微濃稠，拌好鹹材料後也可以用平底鍋煎，口感一樣鬆軟好吃，煎製方法可以參考稀麵糊。

Point

刷油防沾黏

鬆餅機預熱完，兩面的整個格子凹洞都要刷一層油，可避免烘烤後鬆餅沾黏。

Point

按照鬆餅機說明書操作

每個廠家的鬆餅機預熱時間和烘烤時間不相同，烘烤前要先插電預熱。本單元食譜所標示的烘烤時間僅供參考，所以在使用鬆餅機前，請先詳細看說明書指示操作喔！

Point

蔬菜汁做成有顏色的鬆餅

也可以做成綠色或紅色的鬆餅，將配方中的 1/2 份量的牛奶以菠菜汁取代做成菠菜鬆餅；或換成紅蘿蔔汁做成討喜的粉紅色鬆餅。

Point

麵糊不能倒太滿

麵糊烘烤後還會膨脹，所以倒麵糊時填滿格子凹洞就好了，若倒太多，在蓋上鬆餅機上蓋時會溢出，多試幾次就能抓準實際份量。

Point

軟中帶 Q 的口感

濃稠式麵糊和同樣加入酵母粉的麵糰來比較，其發酵時間較短，且液體比例較高，在口感上會較鬆軟，質地軟中帶 Q。

Point

鬆餅餡料可以不需要汆燙或炒過

本單元的鬆餅鹹食材內容物多為乾料或粉類，可以直接加入麵糊中拌勻；且鬆餅份量較小，直接平底鍋或鬆餅機加熱，接觸面離火候較近，所以比較不會有生料不熟的現象。

Point

可以藉由烤箱保溫

煎製和烘烤鬆餅需要時間，且一次最多只能做兩個，若要完成全家人要吃的份量，恐怕等到全部完成時，前面煎烤的鬆餅已經涼了。為了保持鬆餅的美味與熱度，建議可以放在以 150°C 預熱好的烤箱中保溫。



酵母麵糰

由比利時著名美食的「列日鬆餅」，改良而成的鹹口味酵母麵糰，組織較有嚼勁、奶香味較重。

基本製作流程：



基本麵糰材料

中筋麵粉、速發酵母、牛奶、全蛋、鹽、無鹽奶油

加味材料

依據每道鬆餅所需要的加味材料，來準備份量。

製作前準備：

將加味材料依據食譜建議做處理分切適當大小；中筋麵粉過篩；奶油切小丁後放室溫回軟；鬆餅機可以等麵糰發酵完成時，再插電預熱（看說明書操作）。



1.

將基本麵糰材料依序放入調理盆中（若有其他粉類或乾香料可以一起加入），用手慢慢將材料和勻至成糰（若有鹹食材則在和成糰時加入），將麵糰移至桌面，繼續揉至呈光滑不黏手的麵糰。

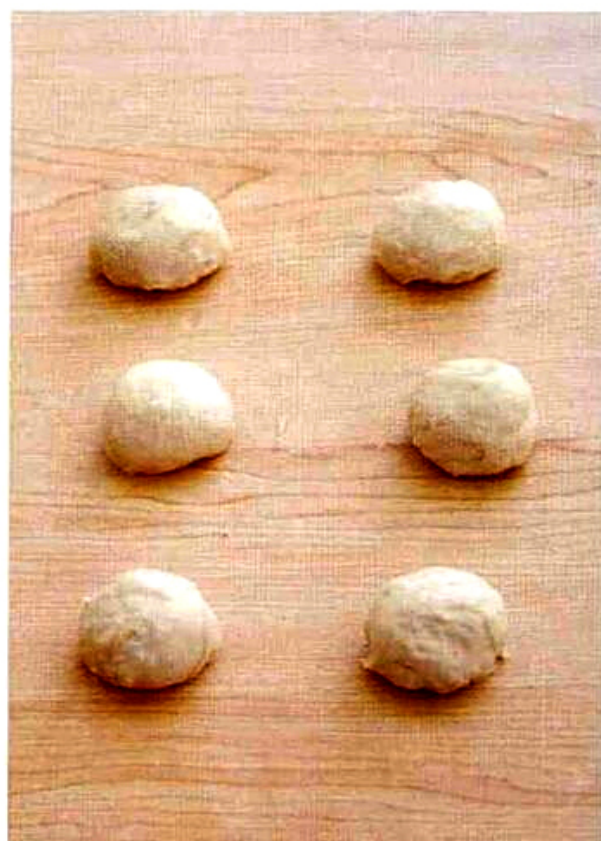


2. 麵糰用雙手整成圓形，收口朝下放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），放置一旁靜置約1小時發酵至原來1.5倍大，手指沾一些手粉往麵糰中心插入，若凹洞不彈回表示發酵完成了。



3.

取出麵糰，依照每道食譜建議的份量進行分割，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約15分鐘（若有需包內餡，則在鬆弛後包裹）。





烘烤

4.

鬆餅機預熱完成，打開鬆餅機上蓋，用刷子沾適量奶油液（份量外），刷於整個鬆餅機格子凹洞。

5.

將小麵糰放於格子中間，蓋上鬆餅機上蓋，烘烤約3~5分鐘至蒸氣變少且指示燈亮起，打開看看若兩面呈金黃色即可用叉子、牙籤或麵包夾將鬆餅取出來。



Point 麵糰發酵要確實

麵糰發酵時間若不足，則會影響烘烤時的膨脹程度與口感，所以務必等發酵至手指插入麵糰產生凹洞不彈回才算完成，這樣做出來的鬆餅會比較有嚼勁，越吃越有味。若天氣較冷，可以放在保麗龍盒中，旁邊放1杯熱開水協助發酵，可以縮短發酵時間。

Point 用牙籤或叉子

剛烘烤完成的鬆餅會很燙，不可直接用手取出，建議用牙籤或叉子挑出來，以免燙傷喔！

Point 麵糰可以先存起來

麵糰揉製及發酵比較費工費時，可以在發酵完成，裝入塑膠袋後放入冰箱冷凍（可保存10天），等要烘烤的前一天晚上放冷藏室回溫（或當天放室溫回軟）就可以製作了。

Point 蓋上濕布可以防乾燥

麵糰發酵或鬆弛時務必蓋上乾淨的濕布或保鮮膜，可以避免表皮乾燥結皮，尤其寒冷的冬天更需要覆蓋。



Point 鬆餅保存與加熱方法

剛完成的鬆餅若當天無法吃完，可以等涼了再用保鮮膜或鋁箔紙包裹，放入夾鍊袋或密封盒中冷藏或冷凍；建議不同餡料的鬆餅分開包裹再保存。乾料鬆餅可冷藏3天、冷凍10天；肉類和海鮮鬆餅冷藏2天、冷凍7~8天為宜。要食用時，再從冰箱拿出來加熱，若本來放冷凍庫，則建議前一晚先拿至冷藏庫退冰。加熱方法為：連同鋁箔紙放入烤箱，以低溫150°C烘烤約5~8分鐘至熱；或連同保鮮膜一起放入微波爐，以中火微波1分鐘即可。

Point 麵糰黏度調整

鬆餅麵糰只要揉到光滑不黏手的狀態就可以，不需要揉到拉開呈薄膜。麵糰黏度會隨著氣候和粉類新舊、吸水度而改變，所以可以視情況酌量添加水和麵粉，當麵糰稍微黏手，可以加一點點麵粉，若稍微偏乾可以慢慢加一點點水來調整黏度，但不可加太多喔！



Point 麵糰沾裹乾性材料

分割完成或包裹餡料後的小麵糰，可以沾裹一層乾性材料（如：白芝麻、乾燥茴香）。將乾料放於平盤中，有點黏性的小麵糰直接在盤子上沾裹（沾一面或兩面都可以），再放入鬆餅機中烘烤，這些乾料可以增加香氣及美觀喔！

份量 直徑 7 公分圓形約 8 片

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 10 天

材料

- a. 麵糊**
低筋麵粉 60g
泡打粉 3g
牛奶 60g
全蛋 50g
鹽 1g
無鹽奶油 15g

- b. 加味材料**
洋菇 50g

準備GoGo!!

- 準備平底鍋。
- 低筋麵粉、泡打粉混合過篩。
- 奶油隔熱水加熱融化成液體（或小火微波幾秒鐘融化）。
- 洋菇切片。

作法

- 1. 製作麵糊：**將材料 a（除牛奶外）放入調理盆中，用打蛋器拌勻至無粉粒。
- 2. 製作餡料：**留 8 片洋菇做裝飾，其他洋菇和牛奶放入果汁機中，攪打均勻成糊狀。
- 3.** 將洋菇牛奶糊加入麵糊中拌勻即為鹹麵糊。
- 4.** 平底鍋先以小火燒熱，用刷子沾適量奶油液（份量外），在平底鍋裡塗上一層奶油，放入 1 片洋菇，定點舀入適量麵糊，以小火煎約 1 分鐘至表面冒出許多小泡泡，底面呈金黃後翻面，繼續煎約 15 秒鐘至另一面也呈金黃即可盛入盤中。剩餘的麵糊依此步驟製作完成。

01

洋菇鬆餅

烘焙貼心
叮嚀

洋菇也可以全部打成糊狀，另外留 8 片在煎製時做裝飾，可以讓鬆餅美觀加分喔！



黑芝麻青豆鬆餅

材料

- a. **麵糊**
低筋麵粉 60g
泡打粉 3g
牛奶 60g
全蛋 50g
鹽 1g
無鹽奶油 15g
- b. **加味材料**
黑芝麻粉 30g
青豆仁 20g

份 量 直徑 8 公分圓形約 8 片

保存期限 室溫 1 天／冷藏 2 天／冷凍 10 天

準備GoGo!!

- 準備平底鍋。
- 低筋麵粉、泡打粉混合過篩。
- 奶油隔熱水加熱融化成液體（或小火微波幾秒鐘融化）。

作法

1. **製作麵糊**：將材料 a 放入調理盆中，用打蛋器拌勻至無粉粒。
2. 加入材料 b 拌勻即為鹹麵糊。
3. 平底鍋先以小火燒熱，用刷子沾適量奶油液（份量外），在平底鍋裡塗上一層奶油，定點舀入適量麵糊，以小火煎約 1 分鐘至表面冒出許多小泡泡，底面呈金黃後翻面，繼續煎約 15 秒鐘至另一面也呈金黃即可盛入盤中。剩餘的麵糊依此步驟製作完成。

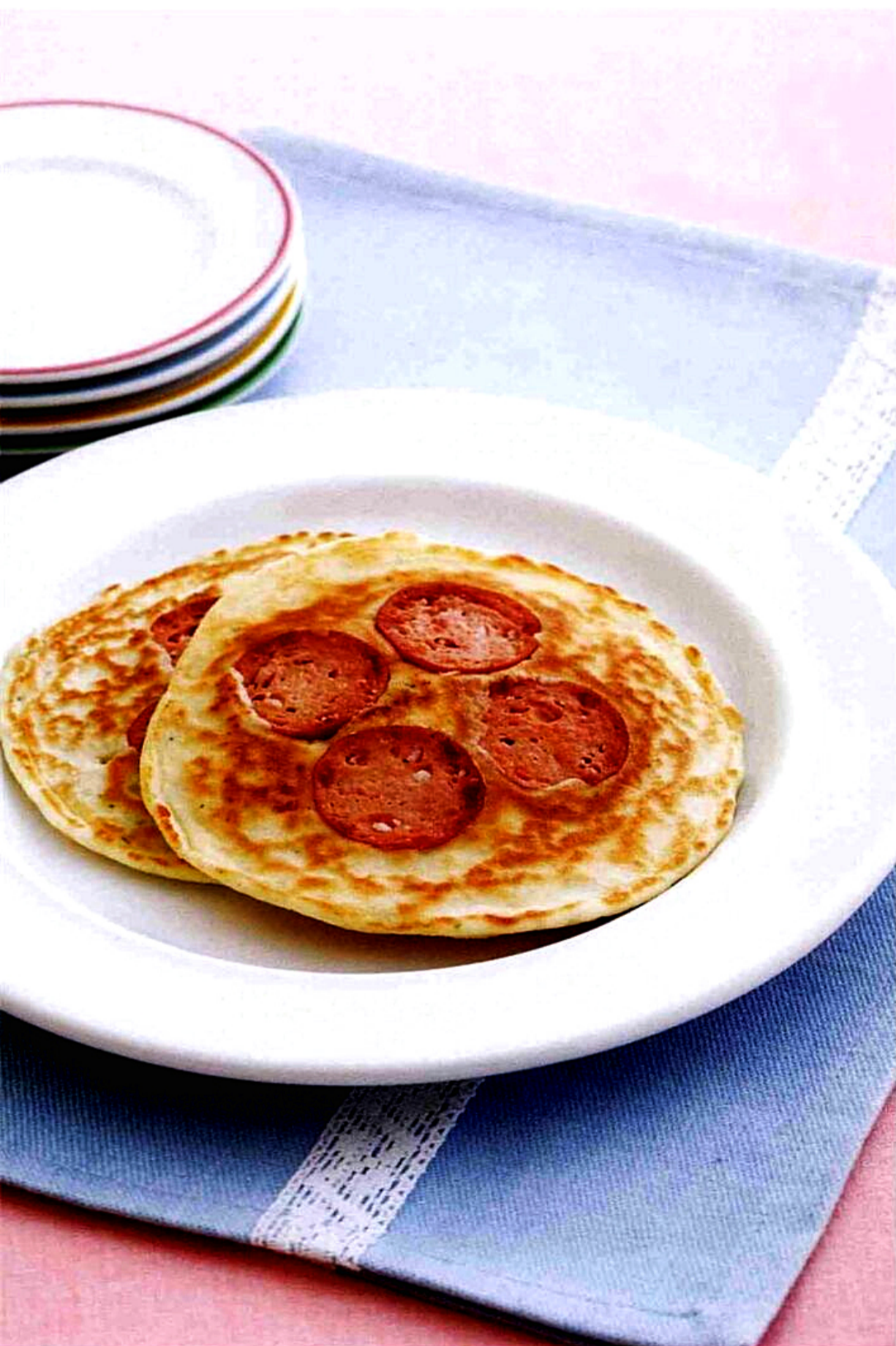




煙燻香腸鬆餅

份量 直徑 10 公分圓形約 5 片

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 10 天



材料

a. 麵糊

低筋麵粉 60g
泡打粉 3g
牛奶 60g
全蛋 50g
鹽 1g
無鹽奶油 15g

b. 加味材料

煙燻香腸 40g

準備GoGo!!

- 準備平底鍋。
- 低筋麵粉、泡打粉混合過篩。
- 奶油隔熱水加熱融化成液體（或小火微波幾秒鐘融化）。
- 煙燻香腸切小片，約 20 片。

作法

- 1. 製作麵糊：**將材料 a 放入調理盆中，用打蛋器拌勻至無粉粒的麵糊。
- 2.** 平底鍋先以小火燒熱，用刷子沾適量奶油液（份量外），在平底鍋裡塗上一層奶油，排上 4 片煙燻香腸，定點舀入適量麵糊，以小火煎約 1 分鐘至表面冒出許多小泡泡，底面呈金黃後翻面，繼續煎約 15 秒鐘至另一面也呈金黃即可盛入盤中。剩餘的麵糊依此步驟製作完成。

份量 直徑 5 公分圓形約 12 片

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 10 天

材料

- a. 麵糊**
低筋麵粉 60g
泡打粉 3g
牛奶 60g
全蛋 50g
鹽 1g
無鹽奶油 15g

- b. 加味材料**
南瓜 30g

準備GoGo!!

- 準備平底鍋。
- 低筋麵粉、泡打粉混合過篩。
- 奶油隔熱水加熱融化成液體（或小火微波幾秒鐘融化）。

作法

- 1. 製作基本麵糊：**將材料 a 放入調理盆中，用打蛋器拌勻至無粉粒。
- 2. 南瓜去皮後切小塊，放入電鍋蒸熟（外鍋 1/2 杯水），取出趁熱搗成泥，再加入麵糊中拌勻即為鹹麵糊。**
- 3. 平底鍋先以小火燒熱，用刷子沾適量奶油液（份量外），在平底鍋裡塗上一層奶油，定點舀入適量麵糊，以小火煎約 1 分鐘至表面冒出許多小泡泡，底面呈金黃後翻面，繼續煎約 15 秒鐘至另一面也呈金黃即可盛入盤中。剩餘的麵糊依此步驟製作完成。**

04

南瓜鬆餅



烘焙貼心
叮嚀

南瓜泥也可以換成同份量的地瓜泥、馬鈴薯泥或紫山藥泥做口味變化。

05

番茄水煮蛋鬆餅

份量 11×10 公分方形約 7 個

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 10 天



材料

- a. **麵糊**
低筋麵粉 150g
速發酵母 3g
牛奶 150g
全蛋 50g
鹽 2g
無鹽奶油 30g
- b. **加味材料**
聖女小番茄 30g
紅甜椒 30g
水煮蛋 2 個

準備GoGo!!

- 準備鬆餅機，插電預熱。
- 低筋麵粉過篩。
- 奶油隔熱水加熱融化成液體（或小火微波幾秒鐘融化）。
- 小番茄、紅甜椒分別切小丁；水煮蛋切碎。

作法

1. **製作麵糊**：將材料 a 放入調理盆中，打蛋器拌勻至無粉粒的麵糊，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 30 分鐘發酵至冒出小泡泡且稍微脹大即可。
2. 加入小番茄丁、紅甜椒丁拌勻即為鹹麵糊。
3. 鬆餅機預熱完成，打開上蓋，用刷子沾適量奶油液（份量外），刷於整個鬆餅機格子凹洞，舀入適量麵糊佔約 2/3 面積凹洞，鋪上適量蛋碎，再舀入適量麵糊覆蓋填滿整個凹洞，蓋上鬆餅機上蓋，烘烤約 3～5 分鐘至蒸氣變少且指示燈亮起，打開若兩面呈金黃即可用牙籤挑出來。

烘焙貼心
叮嚀

蛋碎不建議和麵糊一起拌勻，因為在攪拌當中蛋黃很容易剝落，也可以將蛋切成片狀增加嚼感。



櫻花蝦海苔鬆餅

材料

a. 麵糊

低筋麵粉 75g
速發酵母 2g
牛奶 75g
全蛋 25g
鹽 1g
無鹽奶油 15g

b. 加味材料

櫻花蝦 10g
海苔粉 2g

份 量 直徑 7 公分圓形約 6 片

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 5 天

準備GoGo!!

- 準備平底鍋。
- 低筋麵粉過篩。
- 奶油隔熱水加熱融化成液體（或小火微波幾秒鐘融化）。

作法

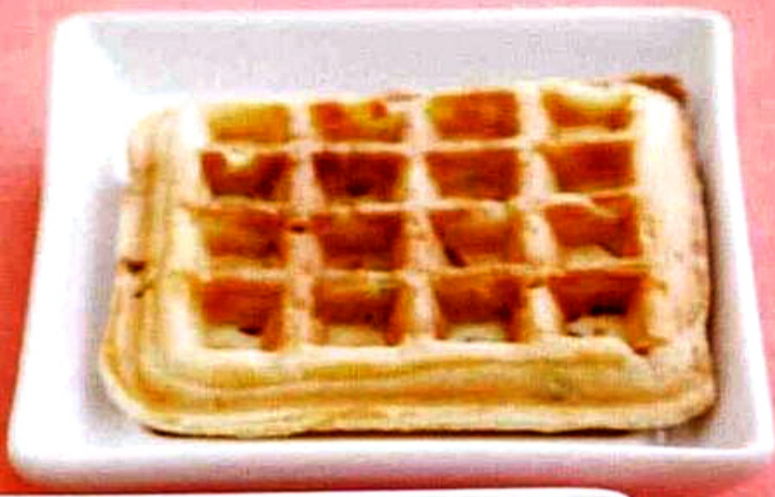
1. **製作麵糊**：將材料 a 放入調理盆中，打蛋器拌勻至無粉粒的麵糊，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 30 分鐘發酵至冒出小泡泡且稍微脹大即可。
2. 加入材料 b 拌勻即為鹹麵糊。
3. 平底鍋先以小火燒熱，用刷子沾適量奶油液（份量外），在平底鍋裡塗上一層奶油，定點舀入適量麵糊，以小火煎約 1 分鐘至表面冒出許多小泡泡，底面呈金黃後翻面，繼續煎約 15 秒鐘至另一面也呈金黃即可盛入盤中。剩餘的麵糊依此步驟製作完成。



: pancake & waffle

份量 11×10 公分方形約 8 個

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 10 天



烘焙貼心
叮嚀

三星蔥的蔥白長、葉肉厚、纖維柔嫩，味道比一般青蔥香濃且口感佳。若不方便購買也可以一般青蔥替代。

材料

a. 麵糊

低筋麵粉 170g
速發酵母 3g
牛奶 170g
全蛋 55g
鹽 2g
無鹽奶油 35g

b. 加味材料

三星蔥 20g
火腿片 30g

準備GoGo!!

- 準備鬆餅機，插電預熱。
- 低筋麵粉過篩。
- 奶油隔熱水加熱融化成液體（或小火微波幾秒鐘融化）。
- 三星蔥切末；火腿片切絲。

作法

1. 製作麵糊：將材料 a 放入調理盆中，打蛋器拌勻至無粉粒的麵糊，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 30 分鐘發酵至冒出小泡泡且稍微脹大即可。
2. 加入三星蔥末拌勻即為鹹麵糊（圖①）。
3. 鬆餅機預熱完成，打開上蓋，用刷子沾適量奶油液（份量外），刷於整個鬆餅機格子凹洞，舀入適量麵糊佔約 2/3 面積凹洞（圖②），鋪上火腿絲（圖③），再舀入適量麵糊覆蓋填滿整個凹洞（圖④），蓋上鬆餅機上蓋，烘烤約 3～5 分鐘至蒸氣變少且指示燈亮起，打開若兩面呈金黃即可用牙籤挑出來。

07

三星蔥火腿鬆餅



份量 25g 約 10 個

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 10 天

材料

a. 麵糰

中筋麵粉 110g
速發酵母 1g
牛奶 35g
全蛋 40g
鹽 4g
無鹽奶油 30g

b. 加味材料

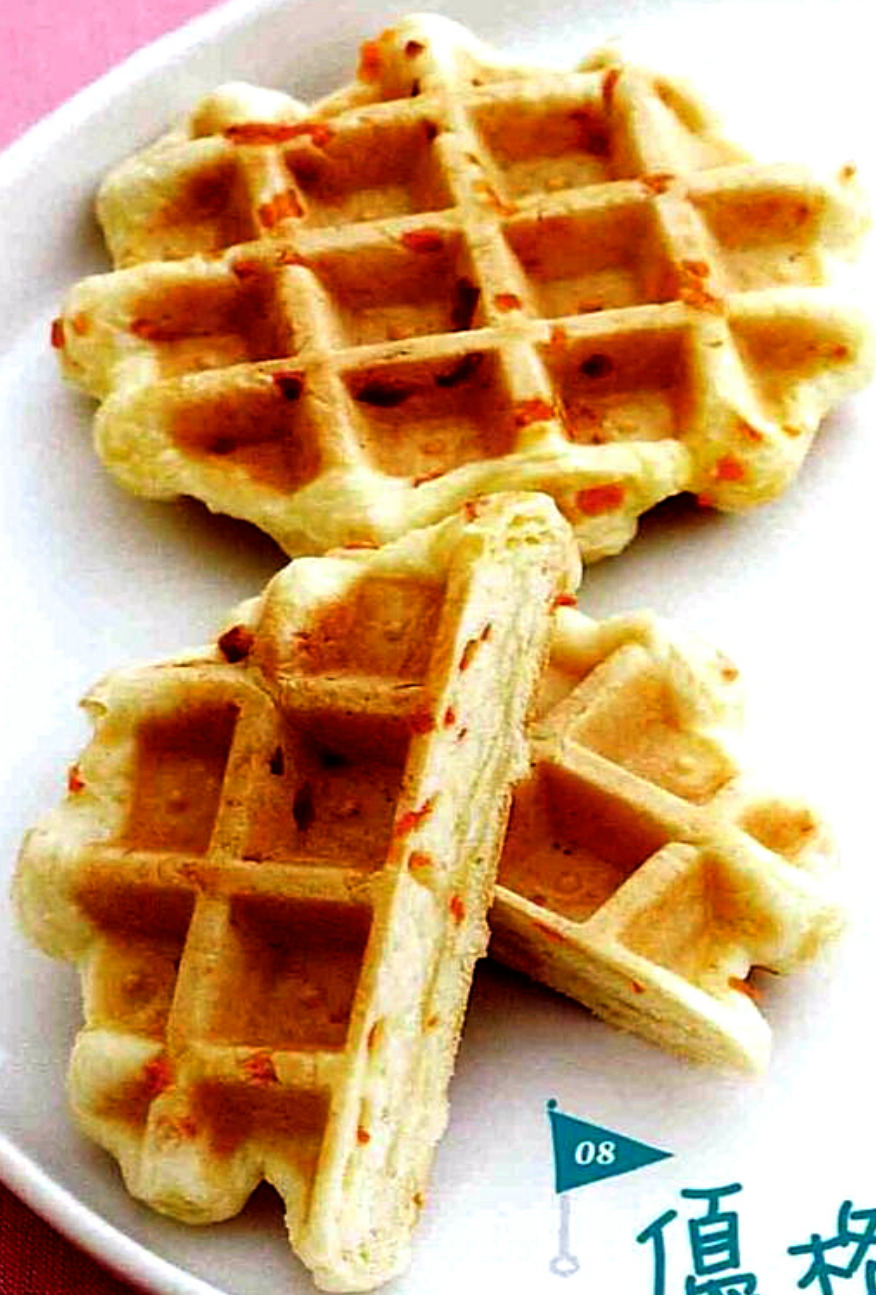
原味優格 20g
紅蘿蔔 20g

準備GoGo!!

- 準備鬆餅機，插電預熱。
- 中筋麵粉過篩。
- 奶油切小塊後放室溫回軟。
- 紅蘿蔔刨絲。

作法

- 1. 製作麵糰：**將材料 a 放入調理盆中，用手慢慢和成糰，加入材料 b 繼續和勻後，移至桌面揉至呈光滑不黏手的麵糰。
- 2. 麵糰滾成圓形後**放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 1 小時發酵至原來 1.5 倍大。取出麵糰，分割成每個約 25g 的小麵糰，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘。
- 3. 鬆餅機預熱完成，**打開上蓋，用刷子沾適量奶油液（份量外），刷於整個鬆餅機格子凹洞，將小麵糰放於格子中間，蓋上鬆餅機上蓋，烘烤約 3 ~ 5 分鐘至蒸氣變少且指示燈亮起，打開上蓋，若兩面呈金黃色即可用牙籤挑出來。



08 優格紅蘿蔔鬆餅

09

起司馬鈴薯鬆餅

份量 28g 約 10 個

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 10 天



材料

- a. 麵糰
中筋麵粉 120g
速發酵母 2g
牛奶 30g
蛋 50g
鹽 4g
無鹽奶油 30g
- b. 加味材料
馬鈴薯泥 30g
起司絲 20g
- c. 裝飾
白芝麻適量

準備GoGo!!

- 準備鬆餅機，插電預熱。
- 中筋麵粉過篩。
- 奶油切小塊後放室溫回軟。
- 馬鈴薯泥作法見 p89。

作法

1. 製作麵糰：將材料 a 放入調理盆中，用手慢慢和成糰，加入材料 b 繼續和勻後，移至桌面揉至呈光滑不黏手的麵糰。
2. 麵糰滾成圓形後放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 1 小時發酵至原來 1.5 倍大。取出麵糰，分割成每個約 28g 的小麵糰，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘，表面沾裹一層白芝麻。
3. 鬆餅機預熱完成，打開上蓋，用刷子沾適量奶油液（份量外），刷於整個鬆餅機格子凹洞，將小麵糰放於格子中間，蓋上鬆餅機上蓋，烘烤約 3 ~ 5 分鐘至蒸氣變少且指示燈亮起，打開若兩面呈金黃即可用牙籤挑出來。



材料

a. 麵糰

中筋麵粉 175g
 速發酵母 2g
 牛奶 55g
 全蛋 60g
 鹽 6g
 無鹽奶油 45g

b. 加味材料

燕麥片 20g
 高融點起司 25g

10 燕麥起司鬆餅

份量 60g 約 6 個

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 10 天

準備GoGo!!

- 準備鬆餅機，插電預熱。
- 中筋麵粉過篩。
- 奶油切小塊後放室溫回軟。
- 高融點起司切小丁。

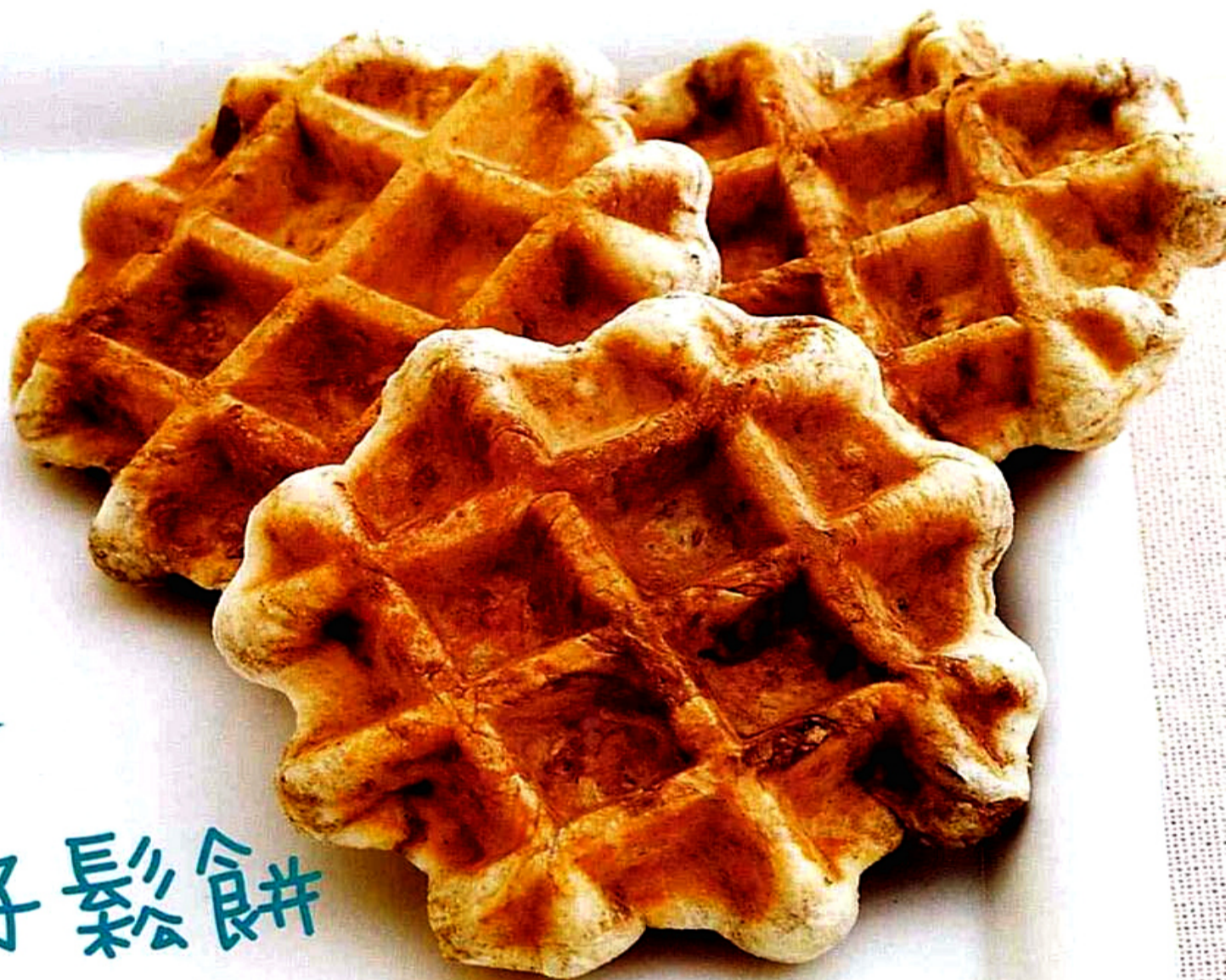
作法

1. 製作麵糰：將材料 a 放入調理盆中，用手慢慢和成糰，加入燕麥片繼續和勻，移至桌面揉呈光滑不黏手的麵糰。
2. 麵糰滾成圓形後放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 1 小時發酵至原來 1.5 倍大。取出麵糰，分割成每個約 60g 的小麵糰，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘，每個麵糰壓扁後包入適量起司丁，收口捏緊後滾圓。
3. 鬆餅機預熱完成，打開上蓋，用刷子沾適量奶油液（份量外），刷於整個鬆餅機格子凹洞，將小麵糰放於格子中間，蓋上鬆餅機上蓋，烘烤約 3 ~ 5 分鐘至蒸氣變少且指示燈亮起，打開若兩面呈金黃即可用牙籤挑出來。



份量 60g 約 6 個

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 3 天 / 冷凍 15 天



11

雜糧格子鬆餅

材料

雜糧麵糰

中筋麵粉 175g
雜糧預拌粉 25g
速發酵母 2g
牛奶 55g
全蛋 60g
鹽 6g
無鹽奶油 45g

準備GoGo!!

- 準備鬆餅機，插電預熱。
- 中筋麵粉過篩，加入雜糧預拌粉拌勻。
- 奶油切小塊後放室溫回軟。

作法

1. 製作雜糧麵糰：將全部材料放入調理盆中，用手慢慢和成糰移至桌面揉至呈光滑不黏手的麵糰。
2. 麵糰滾成圓形後放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 1 小時發酵至原來 1.5 倍大。取出麵糰，分割成每個約 60g 的小麵糰，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘。
3. 鬆餅機預熱完成，打開上蓋，用刷子沾適量奶油液（份量外），刷於整個鬆餅機格子凹洞，將小麵糰放於格子中間，蓋上鬆餅機上蓋，烘烤約 3 ~ 5 分鐘至蒸氣變少且指示燈亮起，打開若兩面呈金黃即可用牙籤挑出來。



材料

- a. **麵糰**
 中筋麵粉 90g
 速發酵母 1g
 牛奶 30g
 全蛋 30g
 鹽 3g
 無鹽奶油 25g
- b. **加味材料**
 乾燥茴香 3g

準備GoGo!!

- 準備鬆餅機，插電預熱。
- 中筋麵粉過篩。
- 奶油切小塊後放室溫回軟。

作法

1. **製作麵糰**：將材料 a 放入調理盆中，用手慢慢和成糰，加入材料 b 繼續和勻後，移至桌面揉至呈光滑不黏手的麵糰。
2. 麵糰滾成圓形後放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 1 小時發酵至原來 1.5 倍大。取出麵糰，分割成每個約 10g 的小麵糰，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘，表面沾裹一層乾燥茴香。
3. 鬆餅機預熱完成，打開上蓋，用刷子沾適量奶油液（份量外），刷於整個鬆餅機格子凹洞，將小麵糰放於格子中間，蓋上鬆餅機上蓋，烘烤約 3 ~ 5 分鐘至蒸氣變少且指示燈亮起，打開若兩面呈金黃即可用牙籤挑出來。



茴香一口鬆餅

份 量 10g 約 18 個

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 3 天 / 冷凍 15 天



 烘焙貼心
 叮嚀

茴香可以其他香料或乾貨材料代替，如：迷迭香、義大利綜合香料、乾蔥末、黑白芝麻等。



鬆餅可以這樣吃

美味滿分的佐料 & 抹醬 DIY

一般鬆餅大多搭配蜂蜜、果醬成為甜口味組合，但是鬆餅麵糊也可以添加簡單，但又不搶奶蛋香十足鬆餅的鹹食材一起煎烤，還能搭配清爽的沙拉，或煎個蛋、煙燻肉片，甚至和美式漢堡一樣，將餡料、蔬菜夾入鬆餅中，這樣豐富又均衡的搭配，不再只是早餐，而是能飽足的正餐喔！當吃膩坊間果醬時，不妨試試本單元的鹹抹醬，簡單的材料快速拌一拌就可以品嚐到不同風味的組合了。

建議口味較重的肉類鬆餅可以搭配清爽的沙拉一起食用；而穀物鬆餅可以和海鮮，或含有濃郁醬汁的佐料搭配。在抹醬的挑選上，若喜歡有嚼感可以選擇開心果香料醬；而習慣奶蒜香者，不妨試試香蒜奶油醬；若嗜酸味的，可以品嚐洋葱起司酸奶醬。抹醬若當天無法吃完，可以放在玻璃或瓷器中密封保存，約可保存 3 ~ 4 天。



份量
2 人份

煎蛋冷肉起司盤

材料

- 蛋 2 個
- 火腿片 2 片 (約 15g)
- 煙燻里肌肉 2 片 (約 30g)
- 起司片 2 片

作法

1. 平底鍋中加入 1 小匙油燒熱，打入雞蛋煎成荷包蛋，盛起放入盤中。
2. 原鍋繼續燒熱，依序放入火腿片、里肌肉片煎熟後放入盤中，再放入起司片，可搭配喜愛的鬆餅一起食用。



份量
2 人份

橙汁雞肉沙拉

材料

- a. 雞胸肉 70g
- 紅甜椒 25g
- 黃甜椒 25g
- 小黃瓜 25g
- 羅蔓生菜 45g
- 柳橙果肉 4 片
- b. 細砂糖 6g
- 鹽 1g
- 柳橙汁 150g

作法

1. 雞胸肉放入滾水中汆燙，取出待涼後剝成絲。
2. 所有甜椒、小黃瓜分別切絲；羅蔓生菜剝小片；材料 b 拌勻為醬汁。
3. 將紅甜椒絲、黃甜椒絲、小黃瓜絲、雞胸肉絲放入調理盆中，加入醬汁拌勻後放入盤中，鋪上羅蔓生菜、柳橙果肉，可搭配喜愛的鬆餅一起食用。



洋芋蛋沙拉



份量
4人份

材料

- a. 馬鈴薯 150g
火腿片 50g
水煮蛋 1個
紅蘿蔔 30g
小黃瓜 20g
洋蔥 15g
- b. 鹽 2g
白胡椒粉適量

作法

- 馬鈴薯去皮後切小丁，放入電鍋中，外鍋倒入1杯水蒸熟，取出後趁熱搗成泥。
- 火腿片、水煮蛋切小丁；紅蘿蔔、小黃瓜和洋蔥分別切小丁。
- 將材料a放入調理盆中，加入材料b拌均勻，可搭配喜愛的鬆餅一起食用。

優格鮮蝦奇異果沙拉



份量
2人份

材料

- a. 蝦仁 120g
奇異果肉 1個
(約 80g)
美國寶鑽生菜 30g
- b. 原味優格 30g

作法

- 蝦仁放入滾水中汆燙後撈起瀝乾；奇異果去皮切小丁；生菜剝小片。
- 將材料a放入調理盆中，加入優格拌勻後放入盤中，可搭配喜愛的鬆餅一起食用。

烘焙貼心
叮嚀

美國寶鑽生菜具爽脆口感，還充滿奶油香味，可至量販店超市購買，或者以其他生菜替代。

番茄班尼迪克蛋



份量
2人份

材料

- a. 荷蘭醬：
無鹽奶油 90g
蛋黃 40g
冷開水 10g
白醋 5g
- b. 蛋 2個
白醋 15g
- c. 黑胡椒粉適量
聖女小番茄片適量

作法

- 製作荷蘭醬：奶油以小火微波數秒鐘融化待微涼。將蛋黃放入調理盆中，用打蛋器打散，依序加入冷開水和白醋拌勻，再慢慢加入奶油液拌勻即可。
- 平底鍋中放入約1/3高度的水量，加入白醋煮滾後轉小火，將蛋去殼後慢慢倒入平底鍋中，蓋上鍋蓋，煮約3分鐘，打開鍋蓋，用鍋鏟小心取出水波蛋盛入盤中，淋上荷蘭醬，撒上黑胡椒粉，搭配番茄片和喜愛的鬆餅一起食用。



份量
2人份

鮭魚蔬果卷

材料

- a. 煙燻鮭魚 4 片
(約 80g)
紫洋蔥 15g
奇異果肉 30g
- b. 黑胡椒粉適量
檸檬汁適量

作法

1. 紫洋蔥切絲後泡入鹽水 10 分鐘，撈起瀝乾水分；奇異果肉切條。
2. 醃燻鮭魚鋪平，鋪上洋蔥絲、奇異果條，撒上黑胡椒粉，捲起後插上牙籤固定後放入盤中，淋上檸檬汁，可搭配喜愛的鬆餅一起食用。



洋蔥泡鹽水可去除辛辣味，且口感上較鮮甜有脆度。



份量
2人份

黑胡椒牛肉餅

材料

- a. 牛絞肉 100g
洋蔥末 100g
麵包粉 20g
- b. 醬油 30g
番茄醬 20g
味醂 20g
黑胡椒粉少許
荳蔻粉少許
全蛋 50g
- c. 美生菜 45g
聖女小番茄片適量
紫洋蔥絲適量
起司片 2 片

作法

1. 平底鍋中加入 1 大匙油燒熱，放入洋蔥末拌炒至透明後盛出。
2. 將牛絞肉、材料 b 和洋蔥末放入調理盆中，依照同方向拌勻至有黏性，再加入麵包粉拌勻，分成 2 份後整成肉餅狀。
3. 平底鍋中加入 1 大匙油燒熱，放入牛肉餅，以小火煎至兩面呈金黃色且熟即可。
4. 取 1 片鬆餅依序鋪上美生菜、起司片、牛肉餅、番茄片和紫洋蔥絲，再蓋上 1 片鬆餅即可，另一份依序完成。



份量
2人份

德州芥黃熱狗

材料

- 小熱狗 4 條
(約 100g)
起司片 4 片
黃芥末醬適量

作法

1. 平底鍋加入 1 大匙油燒熱，放入小熱狗煎熟後盛盤。
2. 取喜愛的麵糊類鬆餅，鋪上起司片、小熱狗，用牙籤串起，擠上黃芥末醬即可。



洋葱起司酸奶醬

份量 約 160g

保存期限 冷藏 3 天

材料

奶油起司 100g
洋葱 30g
鹽 2g
酸奶 20g
乾燥巴西里末 1g
黃芥末醬 10g

作法

1. 洋葱切碎。
2. 奶油起司切小塊後放入調理盆中，加入鹽，用打蛋器拌打均勻，再加入酸奶、洋葱、巴西里末和黃芥末醬拌勻。



開心果香料醬

份量 約 105g

保存期限 冷藏 3 天

材料

奶油起司 70g
鹽 1g
動物性鮮奶油 20g
開心果 15g
義式綜合香料 1g

作法

1. 開心果切碎。
2. 奶油起司切小塊後放入調理盆中，加入鹽，用打蛋器拌打均勻，加入鮮奶油拌勻，再加入其他材料拌勻。



香蒜奶油醬

份量 約 110g

保存期限 冷藏 4 天

材料

無鹽奶油 100g
鹽 2g
香蒜粉 3g
蒜頭末 5g
乾燥巴西里末 1 大匙

作法

1. 無鹽奶油切小丁後回軟，放入調理盆。
2. 加入鹽，用打蛋器拌打均勻，再加入其他材料拌勻。



: pizza



披薩的誕生來自於「佛卡夏」(focaccia)，是以麵粉、酵母、鹽、橄欖油等簡單食材製成的義大利平民麵包，也因為口味較單調，後來人們陸續在麵皮上塗了番茄紅醬，鋪大量的新鮮肉類、海鮮和起司絲烘烤成後來延伸出來的披薩。但披薩盛行時間是在十九世紀末，當時的義大利瑪格麗特王妃對百姓喜歡的披薩非常有興趣，在西元 1889 年拿坡里有位披薩師傅為了表示對皇室的尊敬，特地以番茄、羅勒、瑪芝瑞拉起司來製作，當烘烤完成後呈現紅、綠、白三色（象徵義大利國旗），從此命名為「瑪格麗特披薩」。

爾後披薩受眾多國家喜愛廣為流傳，研發出更多製作方式，有強調薄脆口感的薄皮披薩；麵皮外緣捲上起司條增加雙重起司效果的「芝心披薩」；經過烘烤後帶著焦脆鍋巴香氣的米皮披薩。本單元全部蒐錄其中，帶你享受披薩不同麵皮的箇中滋味。

pizza

[PART 4]
披 薩





披薩基礎教室

基本製作流程:



厚皮

利用雙手拍成較厚圓片，可以保留Q勁的口感。



基本厚皮材料

高筋麵粉、速發酵母、水、鹽、橄欖油

披薩抹醬

依據每道披薩適合的抹醬，來準備份量。

餡料材料

依據每道披薩所需要的鹹食材，來準備份量。

製作前準備:

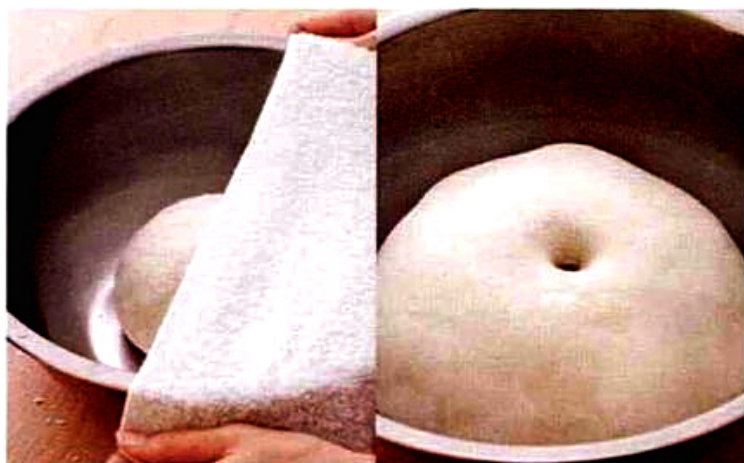
將鹹食材依據食譜建議做處理分切適當大小；高筋麵粉過篩；可以等麵糰發酵完成時，再將烤箱以 220°C 預熱，大約 10 分鐘就能達到均衡的溫度了。



麵糰

1.

將基本麵糰材料依序放入調理盆中，用手慢慢將材料混合至成糰，將麵糰移至桌面，繼續揉至呈光滑不黏手的麵糰。



2.

用雙手將麵糰整成圓形，收口朝下放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），放置一旁靜置約 1 小時進行基礎發酵至原來 2 倍大，手指沾一些手粉往麵糰中心插入，若凹洞不彈回表示發酵完成了。

Point

用雙手拍打保留Q勁

厚皮麵糰整型時不用桿麵棍，而是以雙手拍打塑型，可保留麵糰內的大氣體，讓麵糰組織較不緊實，產生Q勁口感。

Point

橄欖油加入的時間點

若全程用雙手操作麵糰，則橄欖油和麵粉等材料一起放入調理盆中混合拌揉；若使用立型攪拌機，則建議麵糰成糰未光滑前加入橄欖油，同時可幫助麵糰離缸不沾黏。

Point

速發酵母和 新鮮酵母的優缺點

速發酵母（外觀粉末狀）是方便且容易保存的酵母，沒用完密封好後放入冰箱冷藏，約保存 1 年。若使用新鮮酵母（外觀塊狀）製作，份量為速發酵母的 3 倍，做出來的披薩風味更佳，但缺點是開封後要盡早用完，保存期限約 1 個月。



3. 取出麵糰，依照食譜所建議分割成需要的份量，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘。



5. 利用刮板協助移至烤盤，表面以叉子均勻刺數個洞。

6.

- 將餡料食材依照每道食譜作法指示放入滾水中汆燙；或放入平底鍋拌炒均勻至香且水分收乾，或者放入調理盆混合拌勻後瀝乾水分即為餡料。

鋪餡



7.

- 取適量披薩醬（番茄紅醬或義式青醬）均勻塗抹於披薩皮，鋪上調理好的餡料，再均勻撒上起司絲準備烘烤。



整型

4. 取 1 份麵糰收口朝下，用手掌將麵糰拍扁同時擠掉多餘的空氣，再慢慢將麵糰往外推整成厚度約 0.6 公分圓片（可將麵糰拿起來用雙手托著慢慢轉動，形成中間薄四周厚的圓片）。



8.

- 將烤盤放入烤箱，依照每道食譜建議的溫度和時間烘烤（220°C 約 25 分鐘），烤至表面起司絲開始融化，可以將烤盤調頭轉個方向，繼續烘烤至起司絲及披薩皮呈金黃即可取出放於涼架散熱。

烘烤

→ 繼續前進 p96



Point 披薩保存與加熱方法

剛烤好的披薩熱熱吃最美味，還能同時享受起司拉絲的口感，若一次吃不完，可以切片或整個放涼後，用保鮮膜或鋁箔紙包裹（若餡料不同建議分別包裹，避免味道互相干擾），再放入夾鍊袋或密封盒中。保存方式以冷藏 2 天為宜（或冷凍 8 天），但是若遇到含有海鮮的餡料，建議冷凍時間減少 1 天保持新鮮（冷藏時間也是 2 天）。等到準備食用時，再從冰箱取出（若是從冷凍庫中取出，則建議前一晚就放在冷藏庫退冰），連同鋁箔紙放入烤箱，以低溫 150°C 烘烤約 5 ~ 8 分鐘至熱；或連同保鮮膜放入微波爐，以中火微波 1 ~ 2 分鐘即可食用。

薄皮

利用桿麵棍桿成薄片，
再加上少許糖，創造出
脆脆口感。



麵糰

1. 將基本麵糰材料依序放入調理盆中，用手慢慢將材料混合至成糰，移至桌面繼續揉至呈光滑不黏手的麵糰。

基本製作流程：



基本薄皮材料

高筋麵粉、速發酵母、水、鹽、細砂糖、橄欖油

披薩抹醬

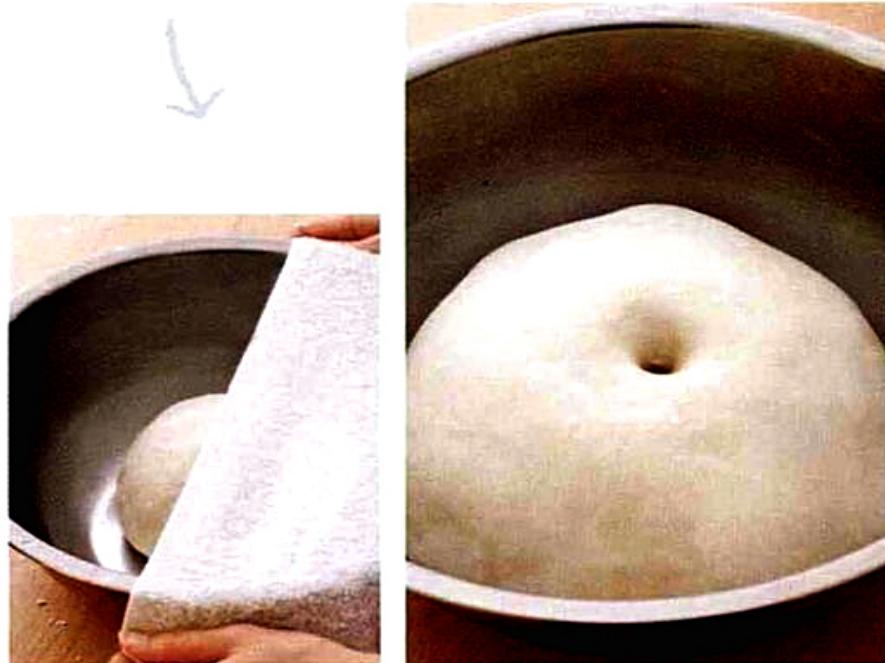
依據每道披薩適合的抹醬，來準備份量。

餡料材料

依據每道披薩所需要的鹹食材，來準備份量。

製作前準備：

將鹹食材依據食譜建議做處理分切適當大小；高筋麵粉過篩；可以等麵糰發酵完成時，再將烤箱以 220℃ 預熱，大約 10 分鐘就能達到均衡的溫度了。



2. 麵糰整成圓形，收口朝下放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），放置一旁靜置約 1 小時進行基礎發酵至原來 2 倍大，手指沾一些手粉往麵糰中心插入，若凹洞不彈回表示發酵完成了。

Point 麵糰防乾燥結皮的方法

調理盆可以先撒少許手粉，再將揉好光滑的麵糰放入盆中防沾黏。麵糰發酵和鬆弛時務必蓋上乾淨的濕布（或保鮮膜），可以避免麵糰表皮乾燥結皮。



Point 自製簡易 發酵箱

平時慶生的保麗龍蛋糕盒可以留下來做發酵箱，將麵糰連同調理盆一起放入保麗龍盒裡，旁邊放一杯熱水，蓋上蓋子，透過蒸氣加熱方式來幫助麵糰發酵，可縮短發酵時間，特別適合寒冷的冬天使用。

Point 判斷酵母活性的方法

很多時候拌揉好的麵糰發不起來，找到最後的原因才發現是酵母死掉了，酵母開封後很容易因保存不當而失去活性。為了避免浪費其他材料和時間，建議取 15g 速發酵母和 15g 糖放入約 150g 溫水中（38 ~ 42℃），等待約 30 ~ 60 分鐘會看到表面冒出許多小泡泡，就代表酵母有活性，可以放心使用了。



3.

取出麵糰，依照食譜所建議份量進行分割，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘。



Point 披薩皮保存方法

可根據想做厚皮或薄皮披薩來分割份量，整形成圓片後，每片麵皮中間用保鮮膜隔開堆疊，再用大塑膠袋裝好，放入冰箱冷凍約可保存 10 天。當食用前再放室溫回軟，抹上披薩醬、鋪餡、撒上起司絲後進行烘烤即可享用熱騰騰豐富的披薩了。

整型



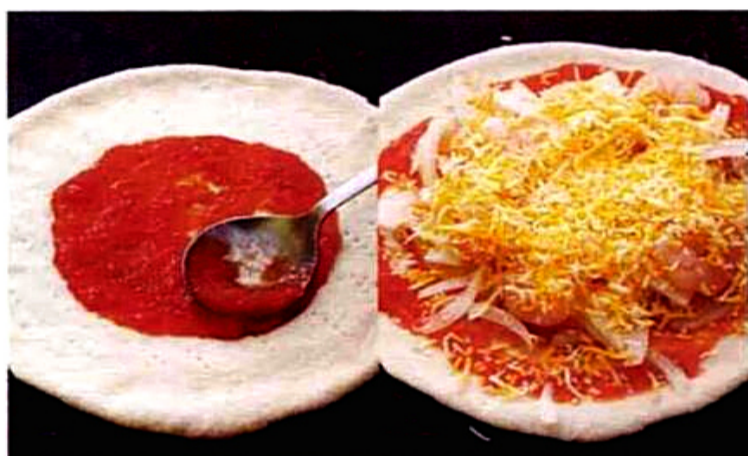
4.

取 1 份麵糰收口朝下，用手掌將麵糰拍扁同時擠掉多餘的空氣，再用桿麵棍桿成厚度約 0.3 公分圓片。

6.

將餡料食材依照每道食譜作法指示放入滾水中汆燙；或放入平底鍋拌炒均勻至香且水分收乾，或者放入調理盆混合拌勻後瀝乾水分即為餡料。

鋪餡



7.

取適量披薩醬（番茄紅醬或義式青醬）均勻塗抹於披薩皮，鋪上調理好的餡料，再均勻撒上起司絲準備烘烤。

烘烤

8.

將烤盤放入烤箱，依照每道食譜建議的溫度和時間烘烤（220°C 約 20 分鐘），烤至表面起司絲開始融化，可以將烤盤調頭轉個方向，繼續烘烤至起司絲及披薩皮呈金黃即可取出放於涼架散熱。

→ 繼續前進 p98

Point 撒手粉 好推桿

桿製披薩皮若推不動會沾黏於桌面，可以先將麵皮捲起，桌面撒些手粉（高筋麵粉）可以改善推桿狀況。麵糰中加入少許糖及桿成薄片，可增加披薩皮脆度。

Point 會拉絲 的起司

市面上販售的披薩，起司可以拉絲拉到很長，為什麼自己做的披薩沒有拉絲的現象？其實這只是起司種類的不同，有些起司著重在特殊的香氣，但是拉絲現象不明顯。一般超市賣的起司絲多為瑪芝瑞拉起司（淡黃色）刨絲而成的，拉絲現象較明顯。還有一種「雙色起司絲」，由切達起司（橘色）和瑪芝瑞拉起司混合而成，切達起司拉絲現象不明顯，但是富含濃郁起司香，且雙色起司烘烤後會更金黃漂亮。



5.

利用刮板協助移至烤盤，表面以叉子均勻刺數個洞。

米皮

改良式的加大米漢堡，抹上奶油液烘烤出焦脆的米香。

基本製作流程：



基本米皮材料

白米、水、無鹽奶油

披薩抹醬

依據每道米披薩適合的抹醬，來準備份量。

餡料材料

依據每道米披薩所需要的鹹食材，來準備份量。

1. 將白米洗淨後瀝乾，加入水，放入電子鍋蒸熟（或放入電鍋，外鍋加入 1 杯水）。



煮米飯

2. 將蒸熟的白飯放入調理盆中，用桿麵棍稍微搗至米飯產生黏性。



整型

製作前準備：

將鹹食材依據食譜建議做處理分切適當大小；奶油隔熱水加熱融化成液體（或放入微波爐，以小火微波幾秒鐘至融化）；準備電子鍋（或電鍋）；可以等米皮製作完成，再將烤箱以 220°C 預熱，大約 10 分鐘就能達到均衡的溫度了。

3. 在烤盤上刷上一層奶油液，雙手沾適量奶油液，取出白飯後放於烤盤上，邊推邊壓密實整成厚度約 0.8 公分的米皮。

4. 將餡料食材依照每道食譜作法指示放入滾水中汆燙；或放入平底鍋拌炒均勻至香且水分收乾，或者放入調理盆混合拌勻後瀝乾水分即為餡料。



鋪餡

5. 取適量披薩醬均勻塗抹於米皮，鋪上調理好的餡料，再均勻撒上起司絲準備烘烤。

烘烤



6. 將烤盤放入烤箱，依照每道食譜建議的溫度和時間烘烤（220°C 約 20 ~ 25 分鐘），烤至表面起司絲開始融化，可以將烤盤調頭轉個方向，繼續烘烤至米皮呈稍微金黃焦脆即可取出放於涼架散熱。



靈魂抹醬

以番茄為基底的番茄紅醬，和以松子、羅勒葉為主的義式青醬。

番茄紅醬

份量 約 265g

保存期限 冷藏 4 天

材料

牛番茄 2 個 (200g)
蒜頭 10g
洋蔥 50g
新鮮羅勒葉 5g
乾燥奧勒岡 1g
鹽 1g
黑胡椒粉適量

作法

1. 牛番茄底部劃十字刀痕放入滾水中汆燙，取出後去皮和籽、切小丁；蒜頭切末；羅勒葉切碎。
2. 平底鍋中加入 1 大匙油燒熱，放入蒜末、洋蔥爆香，加入其他材料，以小火煮至變濃稠，放涼後放入果汁機打成泥狀即可。



義式青醬

材料

松子 30g
鯷魚罐頭 40g
新鮮羅勒葉 100g
乾燥巴西里末 40g
蒜末 30g
起司粉 30g
橄欖油 200g

份量 約 470g

保存期限 冷藏 7 天

作法

1. 核桃、羅勒葉分別切碎。
2. 將全部材料放入果汁機中攪打均勻。



Point

桿麵棍搗飯有黏性

每個廠商生產的白米品質略有差異，煮好後的黏性會跟著不同，所以建議將煮好的米飯用桿麵棍稍微搗一搗，產生黏性較好塑型。

Point

圓形慕斯框可以協助塑型

在按壓米皮時，可以取 6 或 7 吋圓形慕斯框放於烤盤上，再將白米飯填入慕斯框中，可以做出漂亮的圓片。米皮要壓密實，否則烘烤後容易鬆散。

Point

平底鍋煎過更焦脆

烤盤刷一層奶油，在烘烤時讓奶油液可以和米皮直接接觸，透過加熱產生焦脆的口感，在壓整米皮前雙手沾些奶油液，可以減少沾黏不好操作。若想再增加米皮有鍋巴的焦脆口感，可以在米皮兩面抹上奶油液後放入平底鍋，以小火煎至兩面金黃略焦脆，再鋪上餡料放入烤箱烘烤。多了這個步驟可以讓米皮更香更焦脆，可視個人需要的口感做選擇。

Point 米披薩保存與加熱方法

帶點脆脆鍋巴香氣的米披薩趁熱吃最美味，若當天無法吃完，可以整個或切片後，用保鮮膜或鋁箔紙包裹，放入夾鍊袋或密封盒冷藏 2 天（冷凍可以放 8 天，若含有海鮮餡料建議不超過 7 天）。若是不同口味的餡料，建議分別包裝再放入夾鍊袋。食用前若從冷凍庫取出，則建議前一晚放冷藏庫退冰，再放入烤箱（連同錫箔紙），以低溫 150℃ 烘烤約 5～8 分鐘至熱；或放入微波爐（連同保鮮膜），以中火微波 1～2 分鐘即可食用。

01

照燒雞肉美乃滋披薩

份量 直徑 18 公分 1 份
溫度 220°C / 25 分鐘
保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 8 天



烘焙貼心叮嚀

* 蔬菜等烤好後再鋪上可以保留蔬菜的脆度，能同時享受披薩和沙拉的感覺，有別於傳統披薩將蔬菜和其他餡料烘烤。若烘烤完成需冷凍保存，建議先不要鋪生菜和淋醬。
 * 若喜歡嗆辣口味，可以將黃芥末醬改成綠芥末醬。

材料

a. 厚皮

高筋麵粉 125g
 速發酵母 1g
 水 70g
 鹽 1g
 橄欖油 6g

b. 抹醬

番茄紅醬 30g
 (詳細配方見 p99)

c. 餡料

(1) 雞肉 60g	(3) 黃芥末醬 30g
醬油 30g	美乃滋 30g
味醂 30g	(4) 起司絲 30g
細砂糖 5g	
香油 10g	
(2) 美生菜 50g	
紫高麗菜 40g	
小黃瓜 30g	

準備GoGo!!

→ 烤箱預熱 10 分鐘至 220°C。
 → 雞肉切小塊；美生菜撕小片。
 → 紫高麗菜切絲；小黃瓜撕薄片。

作法

- 1. 製作厚皮：**將材料 a 放入調理盆中，混合揉成光滑不黏手的麵糰，整成圓形後放入調理盆，蓋上濕布(或保鮮膜)，進行發酵約 1 小時至原來 2 倍大，取出麵糰後滾圓，收口朝下，蓋上濕布(或保鮮膜)鬆弛 15 分鐘。將麵糰收口朝下拍扁，再用雙手將麵糰往外推整成直徑約 18 公圓片(厚度約 0.6 公分)。
- 2. 製作餡料：**將雞肉放入調理盆中，加入其他材料 (1) 拌勻醃漬 30 分鐘至入味，放入平底鍋中拌炒至肉變白，瀝乾油分後盛盤；材料 (3) 拌勻為淋醬，裝入塑膠袋中備用。
- 3.** 將披薩皮放於烤盤上，用叉子刺數個洞，均勻抹上番茄紅醬，鋪上雞肉、起司絲，放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至起司絲融化且表面呈金黃即可取出。
- 4.** 依序鋪上材料 (2)，再擠上拌勻的淋醬畫成格子狀即可食用。

份量 直徑 18 公分 1 份

溫度 220°C / 30 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 8 天



這是目前市面上流行的半月披薩，跳脫傳統披薩造型，也由於披薩皮對折後會將餡料整個包覆住，所以烘烤時間需延長 5 分鐘較容易熟透。

材料

a. 厚皮

高筋麵粉 125g
速發酵母 1g
水 70g
鹽 1g
橄欖油 6g

b. 抹醬

番茄紅醬 30g
(詳細配方見 p99)

c. 餡料

(1) 牛肉餡 (150g) :

牛絞肉 200g
洋蔥 70g
蒜頭 30g
番茄糊 35g
新鮮羅勒葉 15g
番茄 60g
鹽 2g

(2) 新鮮羅勒葉 15g

番茄 60g
瑪芝瑞拉起司 60g
義大利綜合香料 1g

(3) 起司絲 30g

d. 裝飾

蛋液適量

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 220°C。
- 洋蔥切小丁；蒜頭切末。
- 羅勒葉切碎；番茄切小丁。
- 瑪芝瑞拉起司切小丁。

02

瑪芝瑞拉牛肉半月披薩

作法

- 1. 製作基礎厚皮：**將材料 a 放入調理盆中，混合揉成光滑不黏手的麵糰，整成圓形後放入調理盆，蓋上濕布（或保鮮膜），進行發酵約 1 小時至原來 2 倍大，取出麵糰後滾圓，收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛 15 分鐘。將麵糰收口朝下拍扁，再用雙手將麵糰往外推整成直徑約 18 公圓片（厚度約 0.6 公分）。
- 2. 製作餡料：**平底鍋中倒入 1 大匙油燒熱，加入洋蔥丁、蒜末爆香，放入牛絞肉炒至七分熟，加入其他材料 (1) 拌炒均勻，盛盤待微涼。
- 3. 將披薩皮放於烤盤上，用叉子刺數個洞，均勻抹上番茄紅醬，將牛肉餡和材料 (2) 鋪於披薩皮一半位置，對折成半月狀，利用叉子前端在披薩皮邊壓出直線條密合，刷上蛋液，撒上起司絲，放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至起司絲融化且表面呈金黃即可取出。**

份量 直徑 18 公分 1 份

溫度 時間：220°C / 25 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 8 天



03

青醬熱狗蔬菜披薩

材料

a. 厚皮

高筋麵粉 125g
速發酵母 1g
水 70g
鹽 1g
橄欖油 6g

b. 抹醬

義式青醬 30g
(詳細配方見 p99)

c. 餡料

- (1) 培根 30g
火腿片 25g
洋蔥 50g
洋菇 30g
黑橄欖 15g
罐頭玉米粒 20g
- (2) 小熱狗 200g
- (3) 起司絲 30g

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 220°C。
- 培根、火腿片、洋蔥分別切小丁；洋菇、黑橄欖切片。
- 小熱狗切成長 6× 寬 1 公分立方長條，共 8 條。

作法

1. **製作厚皮**：將材料 a 放入調理盆中，混合揉成光滑不黏手的麵糰，整成圓形後放入調理盆，蓋上濕布（或保鮮膜），進行發酵約 1 小時至原來 2 倍大，取出麵糰後滾圓，收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛 15 分鐘。將麵糰收口朝下拍扁，再用雙手將麵糰往外推整成直徑約 18 公圓片（厚度約 0.6 公分）。
2. 將披薩皮用叉子刺數個洞，在周圍切出 8 等份的刀痕（約 3 公分），鋪上小熱狗，往內捲起後收口固定，均勻抹上義式青醬，鋪上餡料 (1)，撒上起司絲，放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至起司絲融化且表面呈金黃即可取出。



材料

- a. 厚皮**
 高筋麵粉 310g
 速發酵母 3g
 水 170g
 鹽 3g
 橄欖油 15g
- b. 餡料**
 (1) 雞肉 100g
 味醂 15g
 醬油 25g
 細砂糖 15g
 香油 5g
 (2) 芋頭 400g
- c. 裝飾**
 起司絲適量

準備GoGo!!

- 準備炸鍋。
 → 雞肉切小丁。

04

芋泥雞肉炸披薩

作法

- 1. 製作厚皮：**將材料 a 放入調理盆中，混合揉成光滑不黏手的麵糰，整成圓形後放入調理盆，蓋上濕布（或保鮮膜），進行發酵約 1 小時至原來 2 倍大。
- 2. 製作餡料：**芋頭去皮後切小塊，放入電鍋蒸熟（外鍋 1 又 1/2 杯水），取出趁熱搗成泥狀。將雞肉放入調理盆中，加入其他材料 (1) 拌勻醃漬 30 分鐘至入味，放入平底鍋中拌炒至肉變白，瀝乾油分後盛盤待涼。芋泥分成 8 份，取 1 份芋泥壓扁後包入適量雞肉丁，收口捏緊，依序完成其他 7 份。
- 3. 將厚皮麵糰分成每個 60g 小麵糰，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘，將小麵糰拍扁後用桿麵棍成直徑約 8 公分的圓片。**
- 4. 取 1 份小麵皮，包入芋泥雞肉球，外層沾上少許水，裹上起司絲，依序完成其他 7 份，放入 160°C 油鍋中炸至呈金黃即可取出瀝乾油分。**

份 量 120g 約 8 個

保存期限 室溫 1 天（現做現吃）

烘焙貼心
叮嚀

可以取 1 小塊麵皮放入油鍋中，當周圍產生許多油泡，且小麵皮很快就浮起來，代表油溫已達 160°C。



份量 直徑 18 公分 1 份
溫度 220°C / 25 分鐘
保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 7 天

材料

- a. 厚皮**
 高筋麵粉 125g
 速發酵母 1g
 水 70g
 鹽 1g
 橄欖油 6g
- b. 抹醬**
 番茄紅醬 30g
 (詳細配方見 p99)
- c. 餡料**
 (1) 罐頭鳳梨 8 片 (約 25g)
 洋蔥 50g
 蝦仁 50g
 明太子 30g
 (2) 高融點起司 40g
 (3) 起司絲 30g

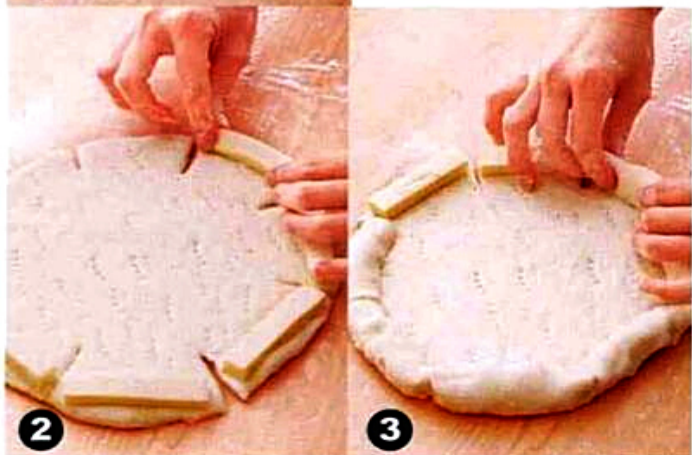
05 夏威夷明太子芝心披薩

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 220°C。
- 鳳梨切小丁；洋蔥切絲。
- 高融點起司切成長 6×寬 1 公分立方長條，共 8 條。

作法

- 1. 製作厚皮：**將材料 a 放入調理盆中，混合揉成光滑不黏手的麵糰，整成圓形後放入調理盆，蓋上濕布（或保鮮膜），進行發酵約 1 小時至原來 2 倍大，取出麵糰後滾圓，收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛 15 分鐘。將麵糰收口朝下拍扁，再用雙手將麵糰往外推整成直徑約 18 公圓片（厚度約 0.6 公分）。
- 2. 製作餡料：**將蝦仁放入滾水中汆燙，撈起瀝乾水分。
- 3. 將披薩皮用叉子刺數個洞，在周圍切出 8 等份的刀痕（約 3 公分）（圖①），鋪上高融點起司（圖②），往內捲起後收口壓黏住固定（圖③），均勻抹上番茄紅醬，鋪上材料 (1)，撒上起司絲，放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至起司絲融化，且表面呈金黃色即可取出。**



材料

a. 薄皮

高筋麵粉 95g
速發酵母 1g
水 50g
鹽 1g
細砂糖 1g
橄欖油 4g

b. 抹醬

番茄紅醬 30g
(詳細配方見 p99)

c. 餡料

(1) 藍紋起司 (Blue Cheese) 50g
瑪芝瑞拉起司 (Mozzarella Cheese) 50g
瑞可塔起司 (Ricotta Cheese) 50g

(2) 義大利肉醬 (150g):

絞肉 250g
蒜末 20g
洋蔥 60g
紅蘿蔔 50g
西洋芹 50g
月桂葉 1片
紅酒 50g
鹽 2g
高湯 250g
番茄糊 35g
罐頭番茄粒 200g

(3) 起司絲 40g

份量 直徑 20 公分 1 份

溫度/時間 220°C / 20 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 8 天

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 220°C。
- 所有起司切小丁。
- 洋蔥、紅蘿蔔分別切小丁；西洋芹切小片。

作法

1. 製作薄皮：將材料 a 放入調理盆中，混合揉成光滑不黏手的麵糰，整成圓形後放入調理盆，蓋上濕布（或保鮮膜），進行發酵約 1 小時至原來 2 倍大，取出麵糰後滾圓，收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛 15 分鐘。將麵糰收口朝下拍扁，再用桿麵棍桿成直徑約 20 公分圓片（厚度約 0.3 公分）。

2. 製作餡料：平底鍋中倒入 1 大匙油燒熱，加入蒜末、洋蔥丁爆香，加入絞肉炒至肉變白，再加入其他材料，以中小火慢慢煮至湯汁收乾，撈除月桂葉即可（中途需經常攪拌，防止底部燒焦，煮好約 600g，用不完可以放冰箱冷藏 2 天或冷凍 7 天保存。）

3. 將披薩皮放於烤盤上，用叉子刺數個洞，均勻抹上番茄紅醬，鋪上義大利肉醬，再均勻鋪上三種起司丁，撒上起司絲，放入烤箱，烘烤約 10 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至起司絲融化且表面呈金黃即可取出。

06

三種起司肉醬披薩



份量 直徑 20 公分 1 份

溫度/時間 220°C / 20 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 8 天

材料

a. 青醬薄皮

高筋麵粉 95g
速發酵母 1g
水 40g
鹽 1g
細砂糖 1g
橄欖油 4g
義式青醬 20g

b. 抹醬

義式青醬 30g
(詳細配方見 p99)

c. 餡料

- (1) 新鮮羅勒葉 15g
聖女小番茄 30g
洋菇 40g
洋蔥 40g
煙燻雞肉 60g
- (2) 起司絲 40g

準備GoGo!!

→ 烤箱預熱 10 分鐘至 220°C。

→ 番茄、洋菇分別切片；洋蔥切小丁；煙燻雞肉剝絲。

作法

- 1. 製作青醬薄皮：**將材料 a 放入調理盆中，混合揉成光滑不黏手的麵糰，整成圓形後放入調理盆，蓋上濕布（或保鮮膜），進行發酵約 1 小時至原來 2 倍大，取出麵糰後滾圓，收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛 15 分鐘。將麵糰收口朝下拍扁，再用桿麵棍桿成直徑約 20 公分圓片（厚度約 0.3 公分）。
- 2. 製作餡料：**將洋菇放入滾水中汆燙，撈起瀝乾水分。取一個調理盆，放入材料 (1) 拌勻備用。
- 3. 將披薩皮放於烤盤上，用叉子刺數個洞，均勻抹上義式青醬，鋪上拌勻的餡料，撒上起司絲，放入烤箱，烘烤約 10 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至起司絲融化且表面呈金黃即可取出。**

07

瑪格麗特披薩





08

孜然牛肉披薩

材料

a. 薄皮

高筋麵粉 190g
速發酵母 2g
水 100g
鹽 2g
細砂糖 2g
橄欖油 8g

b. 抹醬

番茄紅醬 30g
(詳細配方見 p99)

c. 餡料

- (1) 牛絞肉 200g
洋蔥 70g
蒜頭 30
番茄糊 35g
孜然 2g
鹽 2g
黑胡椒粉適量
- (2) 起司絲 40g

d. 裝飾

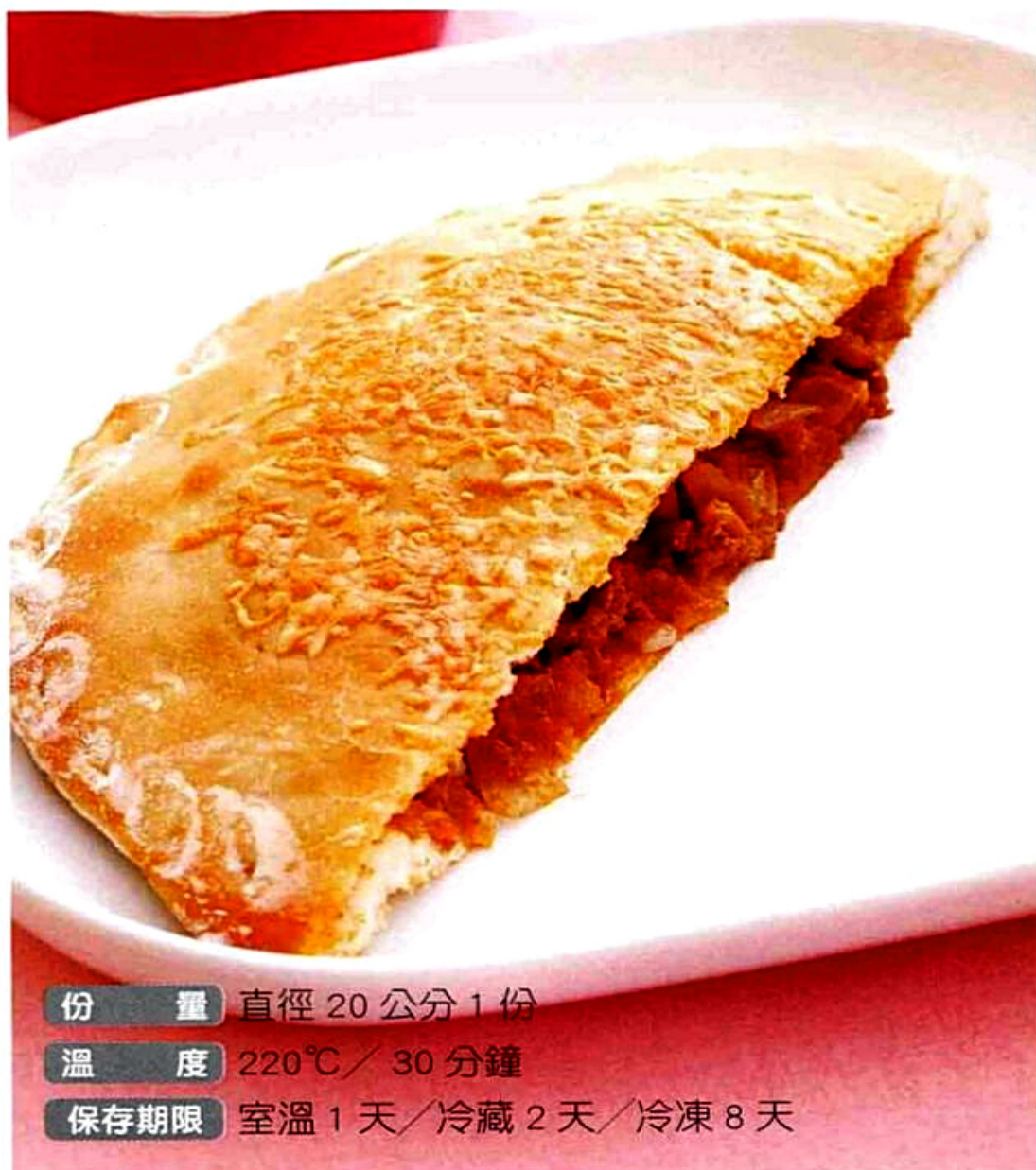
蛋液適量

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 220°C。
→ 洋蔥切小丁；蒜頭切末。

作法

- 1. 製作薄皮：**將材料 a 放入調理盆中，混合揉成光滑不黏手的麵糰，整成圓形後放入調理盆，蓋上濕布（或保鮮膜），進行發酵約 1 小時至原來 2 倍大，將麵糰分成 2 份，滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛 15 分鐘。將麵糰收口朝下拍扁，再用桿麵棍桿成直徑約 20 公分圓片（厚度約 0.3 公分）。
- 2. 製作餡料：**平底鍋中倒入 1 大匙油燒熱，加入洋蔥丁、蒜末爆香，放入牛絞肉炒至七分熟，加入其他材料 (1) 拌炒均勻，瀝乾油分後盛盤待微涼。
- 3. 將 2 片披薩皮用叉子刺數個洞，取 1 片放於烤盤，均勻抹上番茄紅醬，鋪上炒勻的牛肉餡，蓋上另一片披薩皮，接縫處用拇指壓緊密合，刷上蛋液，撒上起司絲，放入烤箱，烘烤約 20 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至起司絲融化且表面呈金黃即可取出。**



份量 直徑 20 公分 1 份

溫度 220°C / 30 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 8 天

烘焙貼心
叮嚀

由於是上下兩層披薩皮，將整個餡料包住，所以在烘烤時間會比其他披薩久。



章魚蟹肉米披薩

材料

a. 米皮

白米 190g
水 210g
無鹽奶油 15g

b. 抹醬

番茄紅醬 30g
(詳細配方見 p99)

c. 餡料

- (1) 章魚 50g
洋蔥 35g
蟹腿肉 40g
瑪芝瑞拉起司 40g
義大利綜合香料 1g
- (2) 雙色起司絲 30g

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 220°C。
→ 章魚、洋蔥分別切小丁；瑪芝瑞拉起司切小丁。

作法

- 1. 製作米皮：**白米洗淨後瀝乾，加入水，放入電子鍋蒸熟，取出後用桿麵棍搗至米飯有黏性。在烤盤上刷上一層奶油液，雙手沾些奶油液，取出白飯鋪於烤盤，邊推邊壓成厚度約 0.8 公分的米皮。
- 2. 製作餡料：**平底鍋中倒入 1 大匙油燒熱，加入洋蔥丁爆香，放入章魚拌炒均勻，瀝乾油分後盛盤待微涼。
- 3. 取番茄紅醬**均勻抹於米皮，鋪上調理好的餡料，再鋪上蟹腿肉、起司丁，撒上綜合香料、雙色起司絲，放入烤箱，烘烤約 15 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至起司絲融化且米皮稍金黃焦脆即可取出。

份量 直徑 16 公分 1 份

溫度/時間 220°C / 25 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 7 天





份量 直徑 16 公分 1 份
溫度/時間 220°C / 20 分鐘
保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 2 天 / 冷凍 8 天

烘焙貼心
叮嚀

莓娘皮又稱大福麻糬皮，可到烘焙材料店購買，添加於披薩中有QQ的口感。

10

味噌麻糬米披薩

材料

a. 米皮

白米 190g
水 210g
無鹽奶油 15g

b. 抹醬

番茄紅醬 30g
(詳細配方見 p99)

c. 餡料

- (1) 豬肉 100g
味噌 30g
味醂 15g
細砂糖 15g
匈牙利紅椒粉 1g
- (2) 洋蔥 30g
莓娘皮 15g
- (3) 雙色起司絲 30g

準備GoGo!!

- 烤箱預熱 10 分鐘至 220°C。
- 豬肉切小片；洋蔥切絲。
- 味噌、味醂、細砂糖調勻為味噌醬汁。

作法

1. **製作基礎米皮**：白米洗淨後瀝乾，加入水，放入電子鍋蒸熟，取出後用桿麵棍搗至米飯有黏性。在烤盤上刷上一層奶油液，雙手沾些奶油液，取出白飯鋪於烤盤，邊推邊壓成厚度約 0.8 公分的米皮。
2. **製作餡料**：平底鍋中倒入 1 大匙油燒熱，加入洋蔥爆香，放入豬肉炒至肉變白，加入調勻的味噌醬汁炒勻，加入紅椒粉調味，盛盤待微涼。
3. 取番茄紅醬均勻抹於米皮，鋪上炒好的餡料，再鋪上莓娘皮，撒上雙色起司絲，放入烤箱，烘烤約 10 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至起司絲融化且米皮稍金黃焦脆即可取出。

: bagel



貝果最早的前身是「圓形麵包」，在古時候的主教石棺畫中經常可以看到，後來為了讓長途遠征的士兵們方便攜帶，仍然保留中空圓形外觀。之後東歐的猶太人將它稱為「Buger」，翻譯為「馬鐙」（中空圓），就是圓滿的意思。

到了西元 1880 年，許多東歐的猶太裔移民到了美洲，也同時把帶有嚼勁的貝果帶到當地，在紐約和芝加哥這兩個地方最多猶太裔，於是紐約就和貝果有密切的關係，成為全美各地喜愛的食物之一。之後，80 年代強調低脂、低膽固醇的貝果在紐約街頭隨處可見，如：穀類貝果、鹹口味貝果，或貝果橫剖，中間夾生菜、燻肉、起司片，讓貝果吃法更多樣化了。這個單元的貝果除了直接吃外，還能搭配書中示範的鹹口味抹醬一起食用喔！

bagel

[*PART 5*]
[貝 果]



貝果基礎教室

基本製作流程:



基本麵糰材料

高筋麵粉、低筋麵粉、速發酵母、水、細砂糖、鹽、全蛋、橄欖油

加味材料

依據每道貝果所需要的加味材料，來準備份量。

裝飾材料

根據每道貝果準備裝飾材料，可以鋪在大平盤較方便沾裹。

製作前準備：

將加味材料依據食譜建議做處理分切適當大小；所有麵粉混合過篩；可以等麵糰發酵完成時，再將烤箱以 200℃ 預熱，大約 10 分鐘就能達到均衡的溫度了。



麵糰 1.

將基本麵糰材料依序放入調理盆中（若有其他粉類或乾香料則同時加入），用手慢慢將材料混合至成糰（若有加味材料則在混合成糰時加入），將麵糰移至桌面，繼續揉至呈光滑不黏手的麵糰。



Point

餡料加入的時間點

若是粉類或乾料可在最開始就加入一起混合均勻，若是經過拌炒或較多份量的餡料，建議於麵糰混合成糰還未光滑前加入，會較好拌揉且不易有夾生現象。



Point

鋪餡料請避開兩端

若需要包餡料，盡可能在麵皮兩側各保留至少 3 公分的長度不要鋪餡，可避免整型或推桿時漏餡。



2. 麵糰用雙手整成圓形，收口朝下放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），放置一旁靜置約 1 小時進行基礎發酵至原來 2 倍大，手指沾一些手粉往麵糰中心插入，若凹洞不彈回表示發酵完成了。



3. 取出麵糰，依照食譜所建議份量進行分割，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘（若有需包內餡，則在鬆弛後包裹）。



整型

4.

將小麵糰收口朝下，用手掌將麵糰拍扁同時擠掉多餘的空氣，由下往上捲成長條狀，再來回慢慢將麵糰搓揉成約 25 公分細長條。

→ 繼續前進 p114

Point

麵糰接口要捏緊

麵糰搓成長條後圈成圓圈狀，兩端接口務必捏緊密合，否則在燙麵過程中很容易分開，沒辦法形成漂亮的圓圈貝果。

Point

燙麵加糖可增色

燙麵糰的水中加入糖，可以讓表面烘烤時容易上色，並增加表皮的脆度。

Point

麵糰燙過可增加 Q 度

貝果與一般麵包最大的不同在於發酵時使用的酵母較少，因此麵糰膨脹的程度比一般麵包弱些，形成紮實組織，之後再經過水煮產生 QQ 的嚼感，最後放入烤箱烘烤形成外脆內 Q 的美味貝果。

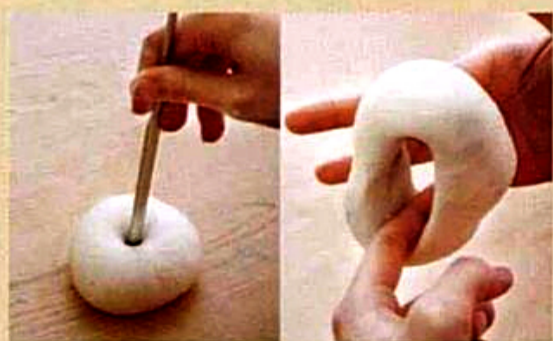
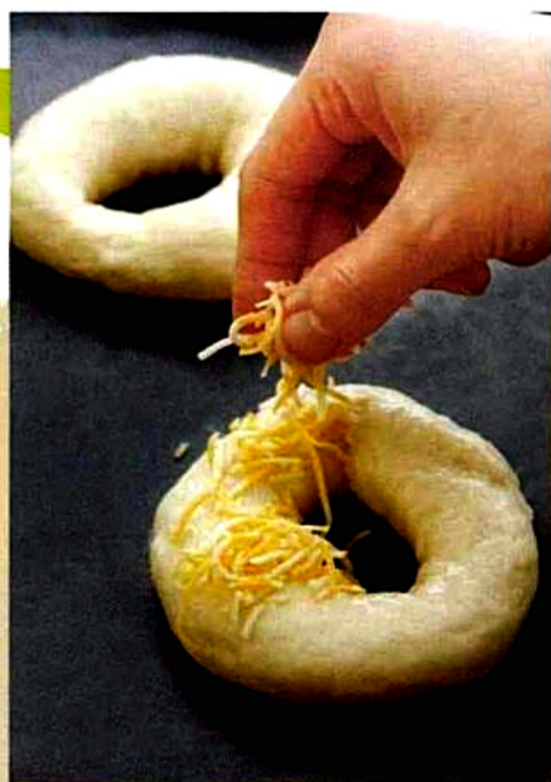


5. 在搓長的麵糰一端約 3 公分位置，用桿麵棍桿薄，再和另一端麵糰接口重疊於桿薄之處，用拇指壓緊兩端接口，排列於烤盤上，依序完成其他小麵糰。蓋上濕布（或保鮮膜），進行最後發酵 20 分鐘至原來約 1.2 倍大。

燙麵糰



6. 取一個鍋面較寬的深鍋，加入約 1000g 水、50g 細砂糖攪拌均勻，轉中火煮至滾，將貝果麵糰放入滾水中燙 1 分鐘，再翻面燙 1 分鐘，用濾網撈起瀝乾水分，再排列於烤盤上。



Point
用轉圈法快速整型

除了基礎篇教的方法外，也可拿筷子在鬆弛後的麵糰中間戳出一個洞，小心拿取後用雙手食指轉一轉將洞轉大。



Point
圈成圓圈狀整型

除了基礎篇教的方法外，也可將麵糰搓成長條狀，將兩端圍繞成一個圈，接口重疊後壓緊密合。

Point
刷蛋白增亮及附著力

烘烤前於麵糰表面刷上一層蛋白，可以增加亮度，還能幫助欲裝飾的乾料附著於表面。

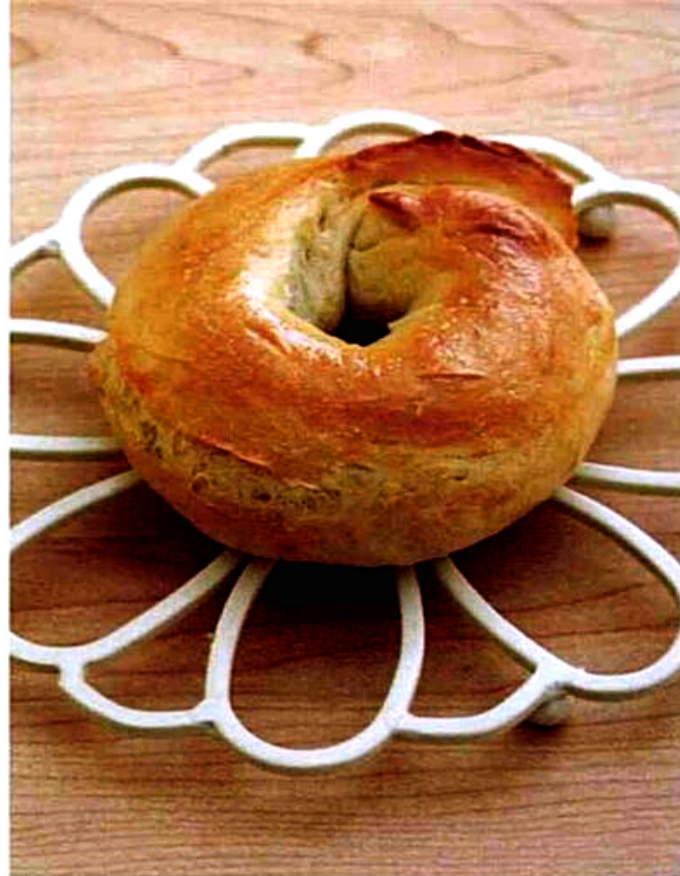


烘烤



7.

麵糰表面均勻刷上蛋白(表面裝飾材料可於刷蛋白後沾裹),放入烤箱,依照每道食譜建議的溫度和時間烘烤(200℃約20分鐘),烤至表面上色,可以將烤盤調頭轉個方向,繼續烘烤至呈金黃即可取出放於涼架散熱。



Point

出爐後即放於涼架待涼

烤好的貝果因含有水氣,所以務必趁熱取出放於涼架上待涼,以免因貝果底部直接接觸熱熱的烤盤,放置久了會影響口感和之後的保存時間。

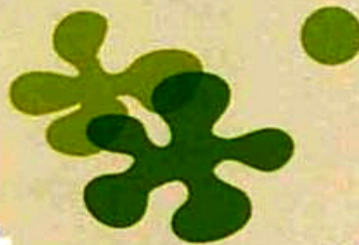


貝果剛出爐時口感最佳,添加茴香或雜糧粉這類乾料,在室溫下可以放到2天,其他含肉類建議當天吃完。若需要保存則可以在放涼後,用保鮮膜或鋁箔紙包裹(若是不同口味則需分別包裹,避免味道互相干擾),再放入夾鍊袋或密封盒中冷藏(乾料6天、肉類5天)、冷凍(乾料30天、肉類25天)。食用前從冰箱取出(若是從冷凍庫中取出,則建議前一晚就放在冷藏庫退冰),放入烤箱以低溫150℃烘烤約10~12分鐘至熱;或放入微波爐以中火微波2~3分鐘;也可以放入電鍋(外鍋1/2杯水)蒸熱即可。

Point

拌揉完成的麵糰如何保存

最後發酵完成的麵糰若不立刻整型烘烤,可以先裝入塑膠袋,放入冰箱冷凍,待下次食用前放於室溫回軟,再依整型步驟開始操作進行烘烤,生麵糰冷凍約可保存10天。當然也可以整型好再冷凍,當然也可以整型好再冷凍,建議可以先排入平盤,放入冰箱冷凍至硬,取出後就可以疊在一起,放入大塑膠袋中保存。



Point

貝果保存與加熱方法

Point

酵母避免和鹽直接碰觸

本書所使用的速發酵母不需要和水溶解,可以直接和麵粉等材料拌揉,但是唯一要注意的是酵母不可以和鹽直接接觸,因為鹽會抑制酵母的發酵。



Point

利用雙手讓貝果形狀漂亮

經過第一次發酵(基礎發酵)後的麵糰會膨脹,中間的洞會變小,這時候可以利用雙手輕輕的將麵糰洞往外拉開,因為再度進行二次發酵(最後發酵)和烘烤時還會膨脹,中間洞會再度縮小,所以整型時可以將洞稍微撐大,這樣可以烘烤出漂亮的貝果。



貝果可以這樣吃

美味滿分的抹醬 DIY

鹹口味貝果除了直接吃、夾餡外，還可以抹上喜愛的鹹抹醬，再搭配 1 杯飲料或 1 碗熱湯就是豐富的一餐了。這裡將教你製作 3 個不同風味的簡易抹醬，喜歡異國風味可以試試義式腰果醬、核桃羅勒醬；若喜歡奶香味則可嚐試蔥香奶油醬。

由於抹醬不加任何添加物，所以建議生鮮食材務必瀝乾水分再製作，若當天無法吃完，可以放入冰箱冷藏保存，其中利用橄欖油製成的義式腰果醬、核桃羅勒醬也可以拿來炒菜或拌麵吃喔！



義式腰果醬

份量 約 135g
保存期限 冷藏 7 天

- 材料**
- 腰果 50g
 - 新鮮羅勒葉 15g
 - 乾燥奧勒岡 3g
 - 橄欖油 65g
 - 鹽 2g
 - 黑胡椒粉適量

- 作法**
- 腰果、羅勒葉分別切碎。
 - 將全部材料放入果汁機中攪打均勻。

蔥香奶油醬

份量 約 100g
保存期限 冷藏 4 天

- 材料**
- 青蔥 2g
 - 無鹽奶油 100g
 - 鹽 2g
 - 黑胡椒粉適量

- 作法**
- 青蔥切末。
 - 無鹽奶油切小丁後回軟，放入調理盆，加入鹽，用打蛋器拌打均勻，再加入其他材料拌勻。

核桃羅勒醬

份量 約 150g
保存期限 冷藏 7 天

- 材料**
- 核桃 10g
 - 新鮮羅勒葉 35g
 - 乾燥巴西里末 20g
 - 蒜末 10g
 - 起司粉 10g
 - 橄欖油 65g
 - 鹽 1g

- 作法**
- 核桃、羅勒葉分別切碎。
 - 將全部材料放入果汁機中攪打均勻。



全麥十穀貝果

材料

a. 全麥麵糰

高筋麵粉 205g
低筋麵粉 35g
全麥麵粉 70g
速發酵母 3g
水 120g
細砂糖 8g
鹽 8g
全蛋 30g
橄欖油 20g

b. 裝飾

蛋白適量
十穀米適量

份量 95g 約 5 個

溫度 200°C / 20 分鐘

保存期限 室溫 2 天 / 冷藏 6 天 / 冷凍 30 天

準備GoGo!!

- 準備鍋子和瓦斯爐。
- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 高筋麵粉、低筋麵粉混合過篩，和全麥麵粉混合拌勻。

作法

1. **製作全麥麵糰**：將材料 a 放入調理盆中，用手慢慢混合成糰，移至桌面揉至呈光滑不黏手的麵糰，滾成圓形後放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 1 小時發酵至原來 2 倍大。取出麵糰，分割成每個約 95g 的小麵糰，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘。
2. 將小麵糰收口朝下後拍扁，捲成長條狀，再來回搓揉成約 25 公分細長條。在一端約 3 公分處用桿麵棍桿薄，再和另一端麵糰圈成圓形，用拇指壓緊兩端接口，排列於烤盤上，依序完成其他小麵糰，蓋上濕布（或保鮮膜）發酵 20 分鐘至原來 1.2 倍大即可。
3. **燙麵糰**：將 1000g 水、50g 細砂糖放入深鍋中拌勻，轉中火煮至滾。將貝果麵糰放入滾水中燙 1 分鐘，再翻面燙 1 分鐘，用濾網撈起瀝乾水分，再排列於烤盤上。
4. 麵糰表面刷上蛋白，均勻沾裹十穀米使貼附於麵糰，放入烤箱，烘烤約 10 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至表面呈金黃即可取出。





海苔紅椒粉貝果

份量 100g 約 5 個

溫度 200°C / 20 分鐘

保存期限 室溫 2 天 / 冷藏 6 天 / 冷凍 30 天

準備GoGo!!

- 準備鍋子和瓦斯爐。
- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 高筋麵粉、低筋麵粉混合過篩。

材料

- | | |
|--------------|----------------|
| a. 麵糰 | b. 加味調料 |
| 高筋麵粉 240g | 海苔粉 5g |
| 低筋麵粉 70g | 匈牙利紅椒粉 5g |
| 速發酵母 3g | |
| 水 120g | c. 裝飾 |
| 細砂糖 8g | 蛋白適量 |
| 鹽 8g | 海苔粉適量 |
| 全蛋 30g | 匈牙利紅椒粉適量 |
| 橄欖油 20g | |

作法

- 1. 製作麵糰：**將材料 a、b 放入調理盆中，用手慢慢混合成糰，移至桌面揉至呈光滑不黏手的麵糰，滾成圓形後放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 1 小時發酵至原來 2 倍大。取出麵糰，分割成每個約 100g 的小麵糰，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘。
- 2.** 將小麵糰收口朝下後拍扁，捲成長條狀，再來回搓揉成約 25 公分細長條。在一端約 3 公分處用桿麵棍桿薄，再和另一端麵糰圈成圓形，用拇指壓緊兩端接口，排列於烤盤上，依序完成其他小麵糰，蓋上濕布（或保鮮膜）發酵 20 分鐘至原來 1.2 倍大即可。
- 3. 燙麵糰：**將 1000g 水、50g 細砂糖放入深鍋中拌勻，轉中火煮至滾。將貝果麵糰放入滾水中燙 1 分鐘，再翻面燙 1 分鐘，用濾網撈起瀝乾水分，再排列於烤盤上。
- 4.** 麵糰表面刷上蛋白，均勻沾裹海苔粉、匈牙利紅椒粉使貼附於麵糰，放入烤箱，烘烤約 10 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至表面呈金黃即可取出。



烘焙貼心
叮嚀

匈牙利紅椒粉含類胡蘿蔔素的天然色素，添加於麵糰中可以增添色彩且充滿香氣，也可以微辣的辣椒粉代替，讓貝果充滿辛辣感。



南瓜黑芝麻貝果

材料

- | | |
|--|---|
| <p>a. 麵糰
 高筋麵粉 235g
 低筋麵粉 65g
 速發酵母 3g
 水 100g
 細砂糖 7g
 鹽 7g
 全蛋 30g
 橄欖油 20g</p> | <p>b. 加味材料
 南瓜泥 35g</p> <p>c. 裝飾
 蛋白適量
 黑芝麻適量</p> |
|--|---|

份量 100g 約 5 個

溫度 200°C / 20 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 5 天 / 冷凍 25 天

準備GoGo!!

- 準備鍋子和瓦斯爐。
- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 高筋麵粉、低筋麵粉混合過篩。

作法

- 1. 製作麵糰：**將材料 a 放入調理盆中，用手慢慢混合成糰，移至桌面揉至呈光滑不黏手的麵糰，滾成圓形後放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 1 小時發酵至原來 2 倍大。取出麵糰，分割成每個約 100g 的小麵糰，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘。
- 2.** 將小麵糰收口朝下後拍扁，捲成長條狀，再來回搓揉成約 25 公分細長條。在一端約 3 公分處用桿麵棍桿薄，再和另一端麵糰圈成圓形，用拇指壓緊兩端接口，排列於烤盤上，依序完成其他小麵糰，蓋上濕布（或保鮮膜）發酵 20 分鐘至原來 1.2 倍大即可。
- 3. 燙麵糰：**將 1000g 水、50g 細砂糖放入深鍋中拌勻，轉中火煮至滾。將貝果麵糰放入滾水中燙 1 分鐘，再翻面燙 1 分鐘，用濾網撈起瀝乾水分，再排列於烤盤上。
- 4.** 麵糰表面刷上蛋白，均勻沾裹黑芝麻使貼附於麵糰，放入烤箱，烘烤約 10 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至表面呈金黃即可取出。



烘焙貼心
叮嚀

南瓜去皮後切小塊，放入電鍋蒸熟（外鍋 1/2 杯水），取出趁熱搗成泥狀就可以使用了。南瓜可以同份量的地瓜替代。

: bagel

份 量 120g 約 5 個

溫 度 200°C / 約 20 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 5 天 / 冷凍 25 天




烘焙貼心
叮嚀

鋪在麵皮裡的煙燻肉、起司條儘可能切成細長條且鋪於中間，這樣方便捲成長條，且兩端接口整型時較不易受影響而漏餡。



材料

- | | | |
|---|--|---|
| <p>a. 麵糰</p> <p>高筋麵粉 240g
低筋麵粉 70g
速發酵母 3g
水 120g
細砂糖 8g
鹽 8g
全蛋 30g
橄欖油 20g</p> | <p>b. 加味材料</p> <p>煙燻肉 80g
高融點起司 60g</p> | <p>c. 裝飾</p> <p>蛋白適量
葵花子適量</p> |
|---|--|---|



燻肉起司貝果

準備GoGo!!

- 準備鍋子和瓦斯爐。
- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 高筋麵粉、低筋麵粉混合過篩。
- 煙燻肉、高融點起司分別切成長 7× 寬 1 公分立方長條，各 10 條。

作法

- 1. 製作麵糰：**將材料 a 放入調理盆中，用手慢慢混合成糰，移至桌面揉至呈光滑不黏手的麵糰，滾成圓形後放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 1 小時發酵至原來 2 倍大。取出麵糰，分割成每個約 95g 的小麵糰，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘。
- 2. 將小麵糰收口朝下後拍扁，以桿麵棍桿成長 25× 寬 7 公分長橢圓形（圖①），翻面後鋪上煙燻肉、高融點起司（圖②），捲成長條狀，收口捏緊（圖③）。在一端約 3 公分處用桿麵棍桿薄（圖④），再和另一端麵糰圈成圓形，用拇指壓緊兩端接口（圖⑤），排列於烤盤上，依序完成其他小麵糰，蓋上濕布（或保鮮膜）發酵 20 分鐘至原來 1.2 倍大。**
- 3. 燙麵糰：**將 1000g 水、50g 細砂糖放入深鍋中攪拌均勻，轉中火煮至滾。將貝果麵糰放入滾水中燙 1 分鐘，再翻面燙 1 分鐘，用濾網撈起瀝乾水分，再排列於烤盤上。
- 4. 麵糰表面刷上蛋白，鋪上裝飾的葵花子使貼附於麵糰，放入烤箱，烘烤約 10 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至表面呈金黃即可取出。**



墨西哥辣椒洋蔥貝果

份量 100g 約 5 個

溫度 200°C / 20 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 5 天 / 冷凍 25 天

準備GoGo!!

- 準備鍋子和瓦斯爐。
- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 高筋麵粉、低筋麵粉混合過篩。
- 洋蔥切小丁；墨西哥辣椒切小片。

材料

- | | |
|--------------|----------------|
| a. 麵糰 | b. 加味材料 |
| 高筋麵粉 230g | 洋蔥 25g |
| 低筋麵粉 65g | |
| 速發酵母 3g | c. 裝飾 |
| 水 115g | 蛋白適量 |
| 細砂糖 7g | 起司絲適量 |
| 鹽 7g | 墨西哥辣椒適量 |
| 全蛋 30g | |
| 橄欖油 20g | |

作法

- 1. 製作麵糰：**將材料 a 放入調理盆中，用手慢慢混合成糰，加入洋蔥丁繼續和至混合均勻，移至桌面揉至呈光滑不黏手的麵糰，滾成圓形後放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 1 小時發酵至原來 2 倍大。取出麵糰，分割成每個約 100g 的小麵糰，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘。
- 2.** 將小麵糰收口朝下後拍扁，捲成長條狀，再來回搓揉成約 25 公分細長條。在一端約 3 公分處用桿麵棍桿薄，再和另一端麵糰圈成圓形，用拇指壓緊兩端接口，排列於烤盤上，依序完成其他小麵糰，蓋上濕布（或保鮮膜）發酵 20 分鐘至原來 1.2 倍大即可。
- 3. 燙麵糰：**將 1000g 水、50g 細砂糖放入深鍋中拌勻，轉中火煮至滾。將貝果麵糰放入滾水中燙 1 分鐘，再翻面燙 1 分鐘，用濾網撈起瀝乾水分，再排列於烤盤上。
- 4.** 麵糰表面刷上蛋白，鋪上裝飾的起司絲、辣椒片使貼附於麵糰，放入烤箱，烘烤約 10 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至表面呈金黃即可取出。



烘焙貼心
叮嚀

墨西哥辣椒是外型圓胖短小的綠色辣椒，可至大型進口超市或農販店購買，其以辣味及刺激聞名，所以份量可酌量增減。



培根芥末籽貝果

材料

- a. 麵糰**
 高筋麵粉 230g
 低筋麵粉 65g
 速發酵母 3g
 水 110g
 細砂糖 7g
 鹽 7g
 全蛋 30g
 橄欖油 20g
- b. 加味材料**
 芥末籽醬 10g
 培根 30g
- c. 裝飾**
 蛋白適量
 培根丁適量

份量 100g 約 5 個

溫度 200°C / 20 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 5 天 / 冷凍 25 天

準備GoGo!!

- 準備鍋子和瓦斯爐。
- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 高筋麵粉、低筋麵粉混合過篩。
- 培根切小丁。

作法

1. **製作餡料**：平底鍋中倒入 1 小匙油燒熱，放入培根丁炒至香味溢出（裝飾的培根丁不需要炒過），瀝乾油分後盛盤待微涼。
2. **製作麵糰**：將材料 a、芥末籽醬放入調理盆中，用手慢慢混合成糰，加入培根丁繼續混合均勻，移至桌面揉至呈光滑不黏手的麵糰，滾成圓形後放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 1 小時發酵至原來 2 倍大。取出麵糰，分割成每個約 100g 的小麵糰，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘。
3. 將小麵糰收口朝下後拍扁，捲成長條狀，再來回搓揉成約 25 公分細長條。在一端約 3 公分處用桿麵棍桿薄，再和另一端麵糰圈成圓形，用拇指壓緊兩端接口，排列於烤盤上，依序完成其他小麵糰，蓋上濕布（或保鮮膜）發酵 20 分鐘至原來 1.2 倍大即可。
4. **燙麵糰**：將 1000g 水、50g 細砂糖放入深鍋中拌勻，轉中火煮至滾。將貝果麵糰放入滾水中燙 1 分鐘，再翻面燙 1 分鐘，用濾網撈起瀝乾水分，再排列於烤盤上。
5. 麵糰表面刷上蛋白，鋪上裝飾的培根丁使貼附於麵糰，放入烤箱，烘烤約 10 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至表面呈金黃即可取出。



芥末籽醬酸酸甜甜的，完整的芥末籽顆粒，讓貝果多了一份獨特的嚼感，可至進口時有嚼感。還可以拿來做三明治夾肉醬，或拌麵、拌沙拉都相當營養可口。

烘焙貼心
叮嚀



咖哩椰絲貝果

份量 100g 約 5 個

溫度 200°C / 20 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 6 天 / 冷凍 30 天

準備GoGo!!

- 準備鍋子和瓦斯爐。
- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 高筋麵粉、低筋麵粉混合過篩。
- 咖哩塊切小丁，和熱水混合拌溶解。

材料

- | | |
|--------------|----------------|
| a. 麵糰 | b. 加味材料 |
| 高筋麵粉 225g | 咖哩塊 25g |
| 低筋麵粉 60g | 椰子粉 25g |
| 速發酵母 3g | |
| 水 105g | c. 裝飾 |
| 細砂糖 7g | 蛋白適量 |
| 鹽 7g | 椰子絲適量 |
| 全蛋 30g | |
| 橄欖油 20g | |

作法

- 1. 製作麵糰：**將材料 a、b 放入調理盆中，用手慢慢混合成糰，加入椰子粉繼續混合均勻，移至桌面揉至呈光滑不黏手的麵糰，滾成圓形後放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 1 小時發酵至原來 2 倍大。取出麵糰，分割成每個約 100g 的小麵糰，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘。
- 2.** 將小麵糰收口朝下後拍扁，捲成長條狀，再來回搓揉成約 25 公分細長條。在一端約 3 公分處用桿麵棍桿薄，再和另一端麵糰圈成圓形，用拇指壓緊兩端接口，排列於烤盤上，依序完成其他小麵糰，蓋上濕布（或保鮮膜）發酵 20 分鐘至原來 1.2 倍大即可。
- 3. 燙麵糰：**將 1000g 水、50g 細砂糖放入深鍋中拌勻，轉中火煮至滾。將貝果麵糰放入滾水中燙 1 分鐘，再翻面燙 1 分鐘，用濾網撈起瀝乾水分，再排列於烤盤上。
- 4.** 麵糰表面刷上蛋白，均勻沾裹椰子絲使貼附於麵糰，放入烤箱，烘烤約 10 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至表面呈金黃即可取出。





08

鹹起司核桃貝果

材料

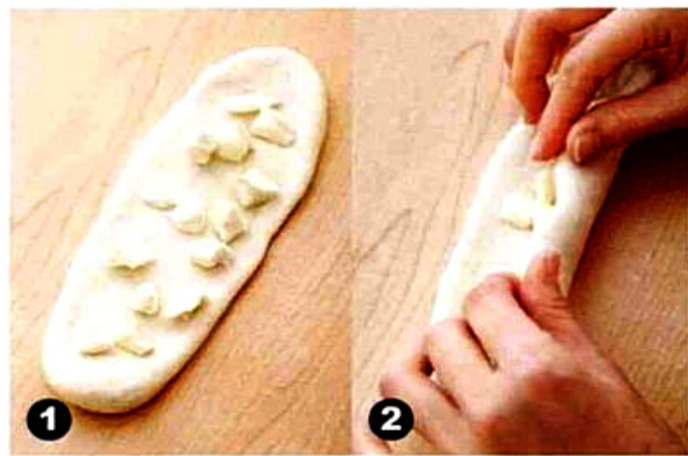
- | | |
|--|---|
| <p>a. 麵糰
 高筋麵粉 240g
 低筋麵粉 70g
 速發酵母 3g
 水 120g
 細砂糖 8g
 鹽 8g
 全蛋 30g
 橄欖油 20g</p> | <p>b. 加味材料
 蝦子起司 85g</p> <p>c. 裝飾
 蛋白適量
 核桃適量</p> |
|--|---|

作法

- 製作麵糰**：將材料 a 放入調理盆中，用手慢慢混合成糰，移至桌面揉至呈光滑不黏手的麵糰，滾成圓形後放入調理盆中，蓋上濕布（或保鮮膜），靜置約 1 小時發酵至原來 2 倍大。取出麵糰，分割成每個約 95g 的小麵糰，分別滾圓後收口朝下，蓋上濕布（或保鮮膜）鬆弛約 15 分鐘。
- 將小麵糰收口朝下後拍扁，以桿麵棍桿成長 22×寬 7 公分長橢圓，翻面後鋪上蝦子起司丁（圖①），捲成長條狀（圖②），收口捏緊（圖③）。在一端約 3 公分處用桿麵棍桿薄，再和另一端麵糰圈成圓形，用拇指壓緊兩端接口，排列於烤盤上，依序完成其他小麵糰，蓋上濕布（或保鮮膜）發酵 20 分鐘至原來 1.2 倍大。
- 燙麵糰**：將 1000g 水、50g 細砂糖放入深鍋中拌勻，轉中火煮至滾。將貝果麵糰放入滾水中燙 1 分鐘，再翻面燙 1 分鐘，用濾網撈起瀝乾水分，再排列於烤盤上。
- 麵糰表面刷上蛋白，鋪上裝飾的核桃碎使貼附於麵糰，放入烤箱，烘烤約 10 分鐘上色後烤盤調頭，繼續烤 10 分鐘至表面呈金黃即可取出。

準備GoGo!!

- 準備鍋子和瓦斯爐。
- 烤箱預熱 10 分鐘至 200°C。
- 高筋麵粉、低筋麵粉混合過篩。
- 蝦子起司切小丁；核桃切碎。



份 量 110g 約 5 個

溫 度 200°C / 20 分鐘

保存期限 室溫 1 天 / 冷藏 5 天 / 冷凍 25 天



烘焙貼心
叮嚀

蝦子起司可到量販店或進口超市購買，或用其他口味起司替代，如：鮭魚、火腿、洋菇等。



第一次做鹹點心就成功

食譜作者 馮嘉慧
企劃編輯 葉菁燕
文字校對 carol · 凌瑋琪
文字撰寫 葉菁燕
攝影 廖家威
美術設計 nana



總編輯 林少屏
出版發行 邦聯文化事業有限公司
地址 台北市中正區三元街172巷1弄1號
電話 02-23097610
傳真 02-23326531
網址 <http://www.ucbook.com.tw>
郵政劃撥 19054289邦聯文化事業有限公司
製版 彩峰造藝印像股份有限公司
印刷 皇甫彩藝印刷股份有限公司
本版發行 2011年5月



登記證 局版北市業字第391164號
定價 280元



★本書如有破損缺頁，請寄回本公司更換。

★若你有任何烹飪製作上的疑問，或寶貴的意見，請寄E-mail至united.culture@msa.hinet.net，或上網至<http://www.ucbook.com.tw>留言，我們將盡快為您解答！

國家圖書館出版品預行編目資料

第1次做鹹點心就成功／馮嘉慧．——初版——
臺北市：邦聯文化，2011.05
面；公分．——（滋味館；58）

ISBN 978-986-6199-13-4(平裝)

1.點心食譜

427.16

100005656

廣告回信

台北郵局登記證

台北廣字第000411號

免貼郵票



邦聯文化事業有限公司

地址：10079 台北市中正區三元街172巷1弄1號

服務電話：(02) 2309-7610

服務傳真：(02) 2332-6531

請沿虛線對折裝訂後，直接投入郵筒寄回，謝謝！

網羅台灣人喜愛的10個著名中西節慶的食譜書。每個節日均有敘述由來、飲食文化及點心小故事。且包含重點步驟圖（如：粽子包法、蛋白打發、巧克力融化…等）。每道點心均提供製作數量、賞味期（保存期限）等。

special
present

讀者特惠區

為了感謝邦聯文化忠實讀者，即日起至100年7月31日止，只要您詳細填寫背面問卷，並郵寄給我們，即可兌換1本《節慶點心DIY》，數量有限，換完為止。（若已過兌換期限，請來電洽詢）



請勾選 我不需要這本書
 我想索取這本書（回函時請附60元郵票做為物流費與工本費）

讀者回函

感謝您購買本公司出版書籍。為了更貼近讀者的需求，出版您想閱讀的書籍，在此需煩請您詳細填寫回函，我們將不定時提供您最新出版訊息、優惠活動通知。也歡迎您e-mail至 united.culture@msa.hinet.net，提供給我們寶貴的建議。您的肯定與鼓勵，將使我們更加努力！

您的資料（請清楚填寫以方便我們寄書訊給您）

姓名：_____ 性別：男 女 年齡：_____

職業：_____ E-mail：_____

地址：_____ 縣市_____ 鄉鎮市區_____ 路街_____ 段

_____ 巷 _____ 弄 _____ 號 _____ 樓

電話：(日) _____ (夜) _____ (手機) _____

我購買了 **第1次做鹹點心就成功**



- 你大約哪一天買了這本書呢？_____年_____月_____日
- 你在甚麼地方看到這本書的消息呢？
 便利商店 逛書店時 上量販店採買時 朋友拍胸脯推薦
網路書店（哪家大站：_____） 看報紙（哪家大報：_____）
聽廣播（哪個好電台：_____） 看電視（哪個好節目：_____）
編輯沒想到的地方，是_____
- 你在甚麼地方買了這本書呢？
 書店，哪一家_____ 量販店，哪一家_____
 便利商店，哪一家_____ 網路書店，哪一家_____
 其他_____
- 你買這本書的時候有沒有折扣或是減價呢？
 有，折扣或是買的價格是_____ 沒有
- 這本書甚麼地方吸引了你，讓你願意掏出荷包來買呢？（可複選）
 主題剛好是你需要的 是你喜歡的作者 你是邦聯的忠實讀者 有許多實用資料
 照片拍得很漂亮 你喜歡這本書的設計 有詳細步驟圖 蛋糕點心是你想學的
 填問卷可以換一本書或贈品
- 你照著本書配方試做之後，製作的結果如何呢？（可複選）
 還沒有時間製作 描述詳細能完全照著做出來
 有的地方不夠清楚，例如：_____
- 下列主題，哪些是你有興趣購買的呢？（可複選）
 快速料理 經典中菜(如上海菜) 素食西餐 日本料理 西式醬料
 家庭義大利菜 電鍋菜 烹調祕笈 咖啡 餅乾 蛋糕 麵包
 異國點心 素點心 嬰兒按摩 嬰幼兒照顧 嬰幼兒飲食 改善過敏體質
 成人穴道按摩 減肥食譜 瘦身體操 美膚美肌飲食 美顏小臉 抗癌
 其他，主題如_____
- 目前可以在便利商店買到的食譜書，你覺得滿不滿意呢？
 A滿意，因為 方便買到，不用特地去書店 便宜，價格是_____
- 其他你認為的優點_____
- B不滿意，因為 書太薄沒有幾頁 印刷設計不夠精美 食譜配方不太精準
- 烹調作法不夠詳盡 料理訣竅太少 時常有重複的主題
- 其他_____
- 你認為本書還有甚麼地方可以再加強的，讓作起點心來更清楚易懂的？或是你還有沒有甚麼話想要對我們說的？



享受吃巧又能吃飽 の美味鹹點心



提到西點，腦中立刻浮現蛋糕、巧克力、餅乾…等甜點，甜蜜的滋味讓人無法抗拒，但是吃多了總會讓人產生甜膩感。這時不妨試著將甜點食材做些變化，利用天然食材如：蔬菜、肉類、海鮮、煙燻製品…等，加上香料或簡單的調味，來取代甜點常用的果乾、水果、乳製品、巧克力…等材料。將這些食材切小、切碎，或蔬菜打成汁後拌入麵糊或麵糰中做成鹹點心，巧妙的組合後會發現風味一點也不亞於甜點。若家中小朋友有偏食或愛吃甜點的習慣，爸爸媽媽不妨試著將孩子討厭的食物加入點心中，相信也能巧妙改善孩子營養不均衡的狀況喔！

書中網羅時下流行的法國家常料理「**法式鹹蛋糕**」、「**法式鹹派**」；簡易鬆軟「**美式鬆餅**」、充滿Q勁「**比利時鬆餅**」；口感不同的「**芝心披薩**」、「**薄皮披薩**」、「**脆香米披薩**」；多變吃不膩的平民美食「**貝果**」。這些鹹點心不僅能滿足你吃甜點的口慾，還因為添加天然食材，非常適合當作正餐，再搭配一碗熱湯，或者一杯咖啡、果汁、茶飲，就是營養滿分的一餐了！

