

序言

某個閒着的午後，收拾書櫃時，看到櫃上一本我多年前購買的甜點書，翻開裏頭，還留着當時的小筆記——

「這個太甜了，下次要試試減糖的。」

「濕悶的天氣，檸檬蛋糕最醒胃，記住檸檬皮才是香氣的重點啊！」

字跡旁沾着早已乾涸的奶油漬，像時間的標本。

忽然明白，原來食譜從來不只是材料與步驟的羅列。

那些手寫的註記，是某個人的偏好、某個午後的天氣、某次相聚的笑聲。

甜點之所以甜，不只是因為糖。

從開始寫這本書，就決定一定要把媽媽最愛的莓果芝士蛋糕收錄在內，我還深深記得吃這個蛋糕時，笑得燦爛的媽媽，那個笑容如陽光，時刻溫暖許多個想她的日子。

有初次為愛人慶生時做的栗子巧克力蛋糕，栗子餡料配方改了又改，要健康也要好吃的。

有孩子喜歡的抹茶撻，他會笑着的給我讚。

每一道甜點，都連着一段故事、一個人，或一種難以名狀的心緒。

有些食譜極簡，只需幾個步驟，因為我深知，有時我們需要的不是華麗的技巧，而是一個能迅速擁抱自己的方式。

有些則需要耐心，像等待麵糰發酵，在這個追求即效的世界裏，我仍想保留一些「等待的美好」。

好想告訴喜歡烘焙的您，食譜只是個參考，也許今天你為這道戚風蛋糕加了橙皮特別香，

也許哪天你發現減糖後的磅蛋糕更切合自己的口味，

請記下來，讓這本書成為屬於你的版本。

因為甜點最迷人的地方，從來不是完美複製，而是在過程中融入當下的自己、那天的心情、天氣的溫度、分享的對象。

失敗了也無妨，那些裂開的蛋糕、煮過頭的焦糖，教會我的比成功作品更多。

最後我想說，製作甜點最動人的時刻，從來不是成品被讚美的瞬間。

而是當你專注攪拌麵糊時，世界暫時安靜下來的寧靜；

是當你分享時，對方眼中閃過的光芒；

更是當你獨自品嚐那一口甜時，與自己達成的短暫和解。

願這本書成為你廚房中溫柔的朋友，陪你將生活的酸澀與苦澀，一點一點，轉化為帶着香氣的甜蜜證據。

祝您

在甜點中找到屬於自己的語法。

在製作過程中遇見平靜。



Allie Wong

目錄

序言 4

Chapter 1 批撻

製作批皮、撻皮成功技巧 / 9

卡士達草莓撻 / 10

蛋白檸檬撻 / 14

巧克力撻 / 18

肉桂蘋果批 / 21

覆盆子開心果撻 / 24

南瓜奶酪撻 / 28

杏仁栗子撻 / 32

洋梨批 / 36

蔓越莓芝士撻 / 40

芒果杏仁撻 / 44

流心芝士撻 / 48

提拉米蘇撻 / 52

抹茶芝士撻 / 56

菠蘿批 / 59



Chapter 2 蛋糕

製作蛋糕的成功技巧 / 63

莓果芝士蛋糕 / 64

橙子巧克力慕斯蛋糕 / 68

焙茶迷你戚風蛋糕 / 73

青提鮮忌廉蛋糕 / 76

楊枝甘露千層蛋糕 / 80

抹茶奶凍軟芝士蛋糕 / 84

黑提桌布蛋糕 / 88

可可咖啡迷彩戚風蛋糕 / 92

檸檬巴巴露亞蛋糕 / 96

栗子蛋糕 / 100

香蕉可可戚風蛋糕 / 104

蘋果蛋糕 / 107



Chapter 3 蛋糕卷

製作蛋糕卷的成功技巧 / 111

百香果蛋糕卷 / 112

抹茶黑芝麻雙色蛋糕卷 / 116

焙茶奶酪蛋糕卷 / 120

草莓蛋糕卷 / 123

焦糖摩卡蛋糕卷 / 126

藍莓天使蛋糕卷 / 130

柚子蜜迷你蛋糕卷 / 134

伯爵奶茶蛋糕卷 / 137

覆盆子迷你蛋糕卷 / 140

斑蘭椰汁蛋糕卷 / 144



Chapter 4 磅蛋糕・甜點

製作磅蛋糕的成功技巧 / 149

香橙磅蛋糕 / 150

抹茶栗子瑪德蓮 / 153

檸檬糖霜磅蛋糕 / 156

巧克力杯子蛋糕 / 160

酒漬乾果磅蛋糕 / 164

無花果費南雪 / 168

巧克力開心果瑪德蓮 / 171



Chapter 1



批 撻



每一口香脆的牛油皮，
夾雜清爽的莓果、檸檬、芒果，
還有田園感的栗子及南瓜，
色彩絢麗，令人迷醉！

製作批皮、撻皮成功技巧

自家製作批撻甜點，掌握批撻外皮麵糰技巧是關鍵，烘烤後的麵皮脆卜可口，為批撻甜點加添不少分數。

- 擀麵糰時，手粉不要用太多，以免批／撻皮過乾、易裂；桌面用少量低筋粉即可。
- 麵糰擀成約 2-3 mm 厚度，並保持麵糰均勻，放入模具後不要讓邊緣重疊，否則邊緣太厚致烤得不酥脆。
- 拌好的麵糰充分冷藏鬆弛，入模整形後同樣充分冷藏鬆弛，這樣能有效防止麵皮在烘烤時出現回縮或斷裂。
- 在烘烤前，於批／撻皮表面戳出小孔（排氣），可有助防止在受熱過程中隆起。
- 撻皮鋪入模具後，以筷子粗端在撻模邊緣壓實，讓撻皮緊貼模具，烘烤後的撻皮更美觀。



卡士達草莓撻

這是一款以酥脆撻皮、滑順卡士達醬和新鮮草莓組成的經典甜點，外型漂亮、口感層次很豐富。

8cm 撻模 6 個

撻皮材料

低筋粉 62 克
高筋粉 25 克
杏仁粉 15 克
無鹽牛油 52 克（室溫放軟）
全蛋 18 克
糖粉 35 克
鹽 2 克

做法

1. 牛油、鹽和糖粉攪打至順滑，蛋汁分數次加入拌勻（圖 1）。
2. 加入已過篩的粉類拌勻成麵糰，包上保鮮紙（圖 2），放入雪櫃冷藏約 15-30 分鐘。
3. 將麵糰分成 6 等份，滾圓，用手輕壓成圓餅，放入撻模，用壓麵棒整形（圖 3、4）。
4. 用利刀切掉模具多餘的麵糰部分，用叉子在撻皮面戳上小孔（圖 5、6）。
5. 放入已預熱焗爐，用攝氏 180 度焗約 12-15 分鐘。





卡士達醬材料

鮮奶 200 克
低筋粉 25 克
雲尼拿香油少許
黃砂糖 30 克
蛋黃 2 顆

做法

1. 除蛋黃外，所有材料放入小鍋，用慢火邊攪邊煮至微暖，關火。
2. 分次加入蛋黃快手攪拌，用慢火邊攪邊煮至濃稠（圖 7、8）。
3. 倒入容器，用保鮮紙包好（圖 9），以防結皮，待涼後放進雪櫃冷藏待用。



裝飾

草莓 30 顆
白巧克力漿適量
糖霜、開心果碎各適量

做法

1. 撻皮烘烤完成後放涼，掃上白巧克力漿待凝固，擠上卡士達醬（圖 10）。
2. 放上新鮮草莓（圖 11），隨喜好撒上糖霜、開心果碎即成。



小技巧

- 在烘烤過程中，撻皮底部會膨脹，放入焗爐前刺些小孔，可防止脹起。
- 烘烤途中，若麵皮有膨起情況，用叉子戳在小孔上即可改善。

南瓜奶酪撻

7吋撻模



結合了南瓜自然甜味與奶酪濃郁鹹甜香氣的經典甜點，撻皮添加了烘香的南瓜籽，風味更濃。





撻皮材料

低筋粉 80 克
研磨南瓜粉 10 克
南瓜籽粉 20 克
無鹽牛油 45 克（室溫放軟）
全蛋 18 克
砂糖 30 克
鹽 1 克

做法

1. 牛油、鹽和糖攪打至泛白，蛋汁分數次加入打發（圖 1）。
2. 加入已過篩的低筋粉及南瓜粉拌勻，加入南瓜籽粉拌勻成麵糰（圖 2），包上保鮮紙，冷藏約 15 分鐘。
3. 用兩張保鮮紙夾在麵糰中間擀平，將麵皮鋪入撻盤內整理（圖 3、4），用叉子在麵皮戳上小孔。
4. 放入已預熱焗爐，以攝氏 180 度焗約 15 分鐘，出爐後放涼備用。



南瓜奶酪材料

奶油奶酪（忌廉芝士）150 克
動物性鮮忌廉 60 克
鮮奶 30 克
黃砂糖 25 克
雞蛋 55 克
粟粉 8 克
南瓜泥 100 克（南瓜蒸熟，趁熱壓成泥狀）

做法

1. 奶油奶酪加入糖，攪打至順滑，加入雞蛋拌勻（圖 5）。
2. 倒入動物性鮮忌廉及鮮奶拌勻，加入南瓜泥拌勻，下粟粉拌勻（圖 6）。
3. 麵糊過篩一次，倒入模具（圖 7），放進已預熱焗爐，以攝氏 170 度烘烤約 20-25 分鐘。
4. 出爐後放涼脫模，隨喜好裝飾（圖 8）。



小技巧

- 南瓜籽粉可將烘香南瓜籽，放入料理機打成粉末。
- 南瓜刨薄片後，放入乾果機以攝氏 70 度烘乾 1 小時，可用作裝飾的南瓜脆片（圖 9）。

橙子巧克力慕斯蛋糕

慕斯圓模 4 個，直徑約 7.5cm、高約 5cm

結合鮮橙的清新酸甜與巧克力的濃郁微苦，口感層次豐富。慕斯層絲滑細膩，橙汁凍增添清新。





杏仁蛋糕底材料

低筋粉 25 克
杏仁粉 25 克
無鹽牛油 35 克
雞蛋 3 顆
砂糖 40 克

做法

1. 牛油隔熱水座溶，備用。
2. 蛋白加入一半砂糖，打至硬性發泡（圖 1）。
3. 蛋黃加入餘下一半砂糖打至泛白，倒入牛油溶液拌勻，加入已過篩的低筋粉及杏仁粉拌勻（圖 2）。
4. 將 1/3 蛋白霜加入蛋黃麵糊中拌勻，倒回剩餘的蛋白霜拌勻，倒入烤盤抹平（圖 3-5）。
5. 放進已預熱焗爐，以攝氏 180 度烘烤 15 分鐘。放涼後，用模具切出 8 個圓形備用（圖 6）。



巧克力慕斯材料

62% 苦甜巧克力 140 克
鮮奶 100 克
魚膠片 5 克
動物性鮮忌廉 180 克
黃砂糖 20 克

做法

1. 鮮奶與黃砂糖加熱至攝氏 80 度，加入泡軟的魚膠片及巧克力，溶化拌勻，放至微溫（圖 7、8）。
2. 動物性鮮忌廉攪打至有紋路，倒入巧克力漿拌勻（圖 9、10）。
3. 在慕斯圈底部放一片蛋糕，倒入一半巧克力慕斯，再放入一片蛋糕（圖 11、12），放進雪櫃冷凍 15 分鐘至表面凝固。



Chapter 3



蛋糕卷



質地輕盈的海綿蛋糕，
包捲鮮忌廉、鮮果或其他風味內餡，
呈現螺旋狀的蛋糕餡料層次豐富，
入口清爽，是聚會的別緻甜點。

製作蛋糕卷的成功技巧

烘焙一盤海綿蛋糕，塗抹忌廉及餡料，包捲切件，看似簡單的製作步驟，需要掌握的竅門還有更多。蛋白如何打發？忌廉餡料比例？捲製的力度？每一項都是關鍵。

- 打發蛋白霜時，砂糖要分次加入，打至有彈性呈彎鉤狀，光滑細密即可。
- 蛋黃麵糊翻拌蛋白霜時，力度要輕柔，避免消泡。
- 出爐後立即輕敲烤盤脫模，撕開烘焙紙四邊散熱，避免濕黏。
- 蛋糕體放至微溫，然後開始捲動；切勿完全冷卻，很易裂開。
- 蛋糕卷常遇到「捲的時候脫皮」，很可能是沒烤透就出爐，或出爐後沒讓蛋糕體散熱而太急於翻面。
- 判斷蛋糕體是否熟透，可用竹籤插入蛋糕，沒沾有濕麵糊或黏稠物表示烤熟；若拔出有濕麵糊或黏稠殘留，再烤 5 分鐘後重試。



焦糖摩卡蛋糕卷

這款甜品結合咖啡、巧克力香氣與焦糖甜味，口感鬆軟濕潤，深受烘焙愛好者喜愛。

40cm X 30cm 長方形烤盤

焦糖漿做法

砂糖 80 克
水 3 湯匙
海鹽 2 克
熱水 4 湯匙（後加）



做法

1. 砂糖、海鹽及水放入鍋，小火加熱，不要攪拌（千萬別攪拌，否則令砂糖「反砂」而失敗）（圖 1）。
2. 當砂糖溶化及慢慢沸騰，冒出大泡並開始變焦糖色（此時可攪拌讓焦糖均勻）（圖 2）。
3. 見糖漿變成焦糖色，關火，倒入熱水快手拌勻，倒入玻璃瓶保存。





蛋黃麵糊材料

蛋黃 4 顆
粟米油 25 克（或淡味液體油）
低筋粉 52 克
可可粉 8 克
特濃即溶咖啡粉 5 克
熱鮮奶 65 克
焦糖漿 15 克

蛋白霜材料

蛋白 4 顆
砂糖 35 克
檸檬汁或白醋數滴

做法

1. 可可粉、咖啡粉及熱鮮奶拌勻，加入焦糖漿混和（圖 3），加入蛋黃拌勻。
2. 倒入粟米油輕拌，篩入低筋粉拌勻（圖 4）。
3. 蛋白加入檸檬汁或白醋攪打至起泡，砂糖分 2 次加入，打至 8 分發。
4. 將 1/3 蛋白霜加入蛋黃麵糊內拌勻，再倒回剩餘的蛋白霜中拌勻（圖 5-7）。
5. 麵糊倒入烤盤，抹平，在桌上輕敲兩下，放進已預熱焗爐以攝氏 170 度焗約 25 分鐘，出爐後放至微暖。



焦糖咖啡鮮忌廉材料

動物性鮮忌廉 200 克
焦糖漿 10 克
特濃即溶咖啡粉 3 克
苦甜巧克力 20 克



做法

1. 取約 30 克動物性鮮忌廉，放入巧克力及咖啡粉隔熱水至溶化。
2. 餘下的動物性鮮忌廉加入焦糖漿，用打蛋器打至有紋路，倒入巧克力咖啡漿，繼續打發至挺身（圖 8、9）。

組裝

1. 蛋糕體放於桌面，均勻地抹上焦糖咖啡鮮忌廉（圖 10），捲起，放進雪櫃冷藏 1 小時。
2. 蛋糕卷切件（圖 11），於面層以風乾香橙、脆餅及焦糖咖啡鮮忌廉裝飾即成。



小技巧

- 烘烤的蛋糕體放至微暖，才塗抹焦糖咖啡鮮忌廉捲起；若完全放涼才捲起，蛋糕較容易裂開。
- 蛋糕體待涼期間宜用烘焙紙蓋着，防止蛋糕體表面水分流失太乾，捲蛋糕卷時容易爆裂。
- 用面積較大的烤盤烘烤蛋糕體，可捲出圈數較多的蛋糕卷，外形美觀；如家中沒有，可用較小面積的烤盤（28cm x 28cm）。

檸檬糖霜磅蛋糕

6 吋咕咕洛夫模具

這是一款經典的歐式家常甜點，以磅蛋糕為基底，淋上酸甜的檸檬糖霜，帶來清新的風味。





磅蛋糕材料

室溫雞蛋 2 顆（約 100 克）

低筋粉 120 克

泡打粉 2 克

黃砂糖 60 克

海鹽 1 克

無鹽牛油 120 克

檸檬汁 30 克

檸檬 1 個（削皮用）



檸檬糖霜

檸檬汁 8 克

糖霜 35 克

裝飾料

青檸檬皮少許（隨喜添加）



做法

1. 無鹽牛油室溫放軟，加入黃砂糖及海鹽，用電動攪拌器以中高速打至泛白（圖 1）。
2. 雞蛋打散分 5-6 次加入，每次要完全攪拌均勻才繼續加蛋液攪拌（圖 2）。
3. 分 2 次加入過篩的低筋粉及泡打粉，用刮刀以切拌方式拌勻，加入檸檬汁及檸檬皮屑拌勻，擠入模具內（圖 3-6）。
4. 將模具放進已預熱焗爐，以攝氏 170 度烘烤約 40 分鐘。
5. 出爐後脫模，淋上已拌勻的檸檬糖霜（圖 7），最後灑上青檸檬皮裝飾即成。



小技巧

蛋液必須分次加入，如每次放入太多蛋液，會影響打發的狀態。

