



目錄

代序.....	003
自序.....	004
Chapter 1 吃起來輕飄飄的	
蛋白餅配芒果熱情果奇異果.....	010
法式士多啤梨雪浮島.....	014
綠茶梳乎厘.....	018
梳乎厘奄列配焦糖香蕉雪糕.....	022
沙巴翁配雜莓.....	026
巴黎－布列斯特泡芙.....	030
士多啤梨修女泡芙.....	034
藍莓閃電泡芙.....	038
芒果青檸拿破崙千層酥.....	044
朱古力威士忌馬卡龍.....	048
Chapter 2 吃起來涼浸浸的	
特濃朱古力雪糕配蛋白餅杯.....	056
馬斯卡邦芝士慕絲石榴杯.....	062
綠茶提拉米蘇.....	066
糯米糍荔枝桂花奶凍.....	070
檸檬忌廉布甸配法式蛋卷.....	074
玫瑰焦糖嫩蛋.....	078
焦糖伯爵茶布丁.....	082
米布丁配焦糖醬.....	086
黑白朱古力慕絲.....	090
薰衣草藍莓雪糕泡芙.....	094
Chapter 3 吃起來酥鬆的	
法式檸檬撻.....	102
柑橘忌廉蛋撻.....	106
士多啤梨撻.....	112
法式蘋果批配蘋果雪葩.....	116
諾曼第蘋果撻.....	120

反烤桃批.....	124
藍莓無花果批.....	128
雲石蛋奶批.....	132
朱古力焦糖撻.....	136
綠茶黃薯聖誕樹蒙布朗.....	140
情人節朱古力撻.....	146

Chapter 4 吃起來軟綿綿的

橙香朱古力餡瑪德蓮貝殼蛋糕.....	152
焦糖蘋果金磚蛋糕.....	156
蘭姆巴巴蛋糕.....	160
糖漬檸檬磅蛋糕.....	164
紅棗布丁配拖肥醬.....	168
法式士多啤梨蛋糕.....	172
夏洛特士多啤梨蛋糕.....	178
士多啤梨漩渦蛋糕.....	182
長梨乳酪輕蛋糕.....	188
天然粉紅紅菜頭千層蛋糕.....	192
抹茶牛奶麻糬蛋糕卷.....	196
香橙朱古力心太軟.....	200
紅酒燉梨配紅酒朱古力蛋糕.....	204
法式復活節朱古力蛋糕配朱古力松露蛋裝飾.....	208
極濃朱古力蛋糕.....	212
聖誕樹幹蛋糕.....	216
朱古力毛巾捲樹幹蛋糕.....	220
阿爾薩斯奶油圓蛋糕.....	226

Chapter 5 吃起來煙韌的

秣酒提子可麗露.....	232
酥皮法式杏仁牛角包.....	236
布里歐修麵包.....	242



巴黎 - 布列斯特泡芙

Paris-Brest



原來連單車的車輪，也可以變成一道優雅甜點，名為「巴黎-布列斯特泡芙」(Paris-Brest)。Paris-Brest指「巴黎」及巴黎西邊沿海的城市「布列斯特」(Brest)，有指是源自法國四年一度的單車大賽，有麵包師傅將泡芙做成單車車胎的形狀，來紀念這個比賽。

Paris-Brest 泡芙的內餡通常會加入 praline，是一種以杏仁或榛子加入焦糖煮成的果仁糖。可是，praline 在香港不易找到，所以食譜改用榛子朱古力醬做成 nutella cream，同樣有榛子的香氣。

材料

尺寸：隨喜好 數量：4 個



Nutella Cream 內餡

雲呢噠條 1 條
牛奶 450 毫升
蛋黃 4 個
砂糖 30 克
粟粉 25 克
Nutella 榛子醬 2-3 湯匙
無鹽牛油 15 克



Paris-Brest 泡芙

水 65 克
牛奶 65 克
無鹽牛油 60 克
砂糖 5 克
鹽 少許
低筋麵粉 70 克
雞蛋 2 隻
(另備 1 隻作塗抹用)
杏仁片 30 克
糖霜 15 克



做法

製作 Nutella Cream 內餡

- 1 雲呢拿條切開，刮出籽，和牛奶一起倒進煲裡，中小火煮至微沸。
- 2 蛋黃和糖混合，再加入粟粉拌勻。
- 3 牛奶隔渣，將 1/3 倒進混合了的蛋液中，快速攪拌避免煮熟蛋液。
- 4 將蛋液倒回煲中，用中小火煮，需不停攪拌，以免結塊。
- 5 牛奶蛋液變稠後，關火，拌入 Nutella 榛子醬。
- 6 最後拌入牛油。
- 7 將內餡倒進盤子，表面鋪一層保鮮紙，避免表面結成一片，冷卻後放進冰箱備用。

製作 Paris-Brest 泡芙

- 8 水、牛奶、牛油、砂糖和鹽，加進煲裡煮溶，煮至微沸。
- 9 加入篩過的麵粉，快速拌成光滑麵團，至煲底有一層薄膜。
Tips: 麵粉要一次過倒進，並快速攪拌成麵團，令麵團迅速吸入水分，之後進焗爐，水分遇熱成水蒸氣向上衝，就能令泡芙膨脹升高。另外，麵團要變得光滑而煲底有層薄膜，在打發時才可以吸收更多蛋漿，膨脹得更好。
- 10 麵團倒進大碗，用打蛋器打散至和暖。
- 11 將雞蛋打散，分三次加進麵團中。第三次逐少加入蛋漿作調整，直至麵糊拉起時，呈稠狀而順滑的倒三角形，不易掉下便可，盛進擠花

袋。多餘的蛋液切勿再加進去，會令麵糊太稀，泡芙升不起。

Tips: 寧願麵糊過乾也不要過稀，太稀的話，泡芙基本上就膨脹不起來。

- 12 用一個圓形器皿，底部沾上麵粉，印在牛油紙上，方便待會擠出環形的泡芙。
- 13 麵糊的擠花袋開口剪約 1 厘米，沿著麵粉印擠出麵糊，可在底部連續擠兩圈，上面再多擠一圈。預熱焗爐 200℃，可使用旋風模式，熱力較均勻。
- 14 在麵糊掃上蛋漿，灑上杏仁片。進 200℃ 焗爐焗 10-15 分鐘，至泡芙脹

大後，再轉 180℃ 焗 20-25 分鐘，直至泡芙全熟。安全起見，可在焗爐裡待 5 分鐘再出爐。

Tips: 泡芙塌陷很多時都是因為內裡未熟，在焗爐取出後遇冷，內部組織不夠結實而塌陷。烤焗泡芙時切勿中途打開焗爐，亦要把泡芙焗至熟透，泡芙就能立於不塌之地了。

- 15 泡芙出爐放涼後，橫切。

組合

- 16 將 Nutella Cream 內餡裝進擠花袋，打圈擠在泡芙內。
- 17 蓋上泡芙頂，灑上糖霜即可。

巴黎－布列斯特泡芙的故事

在十九世紀末，法國開始舉行四年一度的單車大賽，比賽路程由巴黎起步，西往 Brest，再返回巴黎。有說在 1910 年，一位麵包師傅，因為比賽路途途經他的麵包店，於是他創作出一種環形麵團，以作紀念。泡芙上有單車輪胎紋，灑上雪一樣的糖霜、脆烤杏仁片，夾著香滑濃郁的榛子餡。雖然單車大賽在二十世紀中期已結束，但 Paris-Brest 泡芙卻流傳下來，並盛載著這個久遠的故事。

柑橘忌廉蛋撻

Tarte à la crème de clémentine



這款甜品是我在法國餐廳工作時跟師傅學回來的，本來是柚子味，我再改作柑橘口味。做出來的效果有點像港式的牛油曲奇皮蛋撻，蛋撻還帶淡淡的橙黃色，也有淡淡的柑橘味，上面擠上意式蛋白霜作裝飾，加幾瓣新鮮的柑橘肉，令酸度和甜度互相調和。

內餡的部分使用了現成瓶裝的柑橘汁 (tangerine)，如果不嫌煩，也可以用新鮮的柑來榨汁，不過需要隔渣，需時比較久、工序也較多。這款甜品的味道變化還可以有很多，除了柚子汁和柑橘汁外，也可改為波蘿汁、石榴汁等，選用帶有酸味的果汁，做出清新的水果忌廉蛋撻。

材料

尺寸：直徑 4.5 吋圓形撻 數量：4 個



撻底

無鹽牛油 80 克
砂糖 50 克
鹽 ¼ 茶匙
低筋麵粉 150 克
蛋黃 1 個
(預留蛋白備用)

柑橘忌廉蛋液餡

柑橘汁 55 克
砂糖 60 克
淡忌廉 90 克
雞蛋 3 隻

蛋白霜

蛋白 1 隻
砂糖 90 克
水 23 克

裝飾

柑橘 適量
糖珠 適量

另備：

無鹽牛油 20 克
(用於塗抹焗模)



1



3



5



2



4



6



7

做法

製作撻底

- 1 將冰凍牛油切成小粒，和砂糖、鹽及篩過的麵粉一起倒進大碗。
Tips：要在過程中一直保持牛油的冰凍，撻底才會鬆化，所以在搓揉時要用指尖，不能用掌心，避免掌心溫度令牛油加快溶化。
- 2 用指尖快速搓揉，將牛油和麵粉混合成粗沙狀。

- 3 加入蛋黃，將麵粉拌成麵團，如太乾可以加入少許蛋白，再搓成團。
- 4 麵團搓好後，包上保鮮紙，放進雪櫃雪至少 1 小時。

- 5 麵團雪好後，取出分成四等份，逐一搓圓再稍為壓扁。
- 6 焗模抹上牛油，將麵團鋪到焗模上，壓至均勻，再用叉子在上面刺出孔洞。預熱焗爐 180 ℃。

- 7 先將牛油紙鋪在撻底上，然後放上烘焙石或豆子，避免烘焙時撻底脹起容量變淺。放進 180 ℃ 焗爐焗 15 分鐘至熟。



製作柑橘忌廉蛋液餡

⑧ 將柑橘汁和砂糖煮溶至微沸。

⑨ 加入淡忌廉拌勻，再煮至微沸。

Tips：淡忌廉不能煮得久，遇高溫會起渣，見到冒泡泡時便要離火。

⑩ 將柑橘忌廉拌至和暖，預備另一大碗，打入雞蛋，將柑橘忌廉倒進蛋液中快速拌勻。

Tips：直接將柑橘忌廉倒進蛋液而不攪拌的話，熱的柑橘液會把雞蛋燙熟，產生熟蛋絲影響口感。

⑪ 用隔篩過濾柑橘忌廉蛋液一次，備用。

製作蛋白霜

⑫ 將蛋白打發起泡發白至拉起有尖角。

⑬ 將砂糖加入水煮溶，煮沸至冒泡泡，再煮約 1 分鐘變稠如糖漿，要留意不要令糖漿燒焦，期間可以搖晃一下平底鍋，讓糖漿受熱更均勻。

⑭ 糖漿煮好後，馬上倒進已打發起的蛋白中，一邊以小水柱方式持續倒進，一邊用打蛋器高速打發，糖漿完全倒進後，再打發約 5 分鐘，成功的蛋白霜應該很輕盈，又可以固定形狀、不流動。

組合

⑮ 撻底焗好後，將柑橘忌廉蛋液餡平均倒進焗模中，放進 150℃ 焗爐焗 25 分鐘即可。

⑯ 柑橘忌廉蛋撻焗熟後，在表面擠上蛋白霜，用火槍噴上色，再加上柑橘肉和糖珠裝飾便完成。

Tips：焗好後取出來晃一下焗盤，中間的餡沒有晃動，代表柑橘撻已經熟了。焗好的柑橘撻要攤涼才脫模，不然很易破裂。

夏洛特士多啤梨蛋糕

Charlotte Aux Fraises



研究食譜時偶爾看到 charlotte cake 的照片，感覺甜品如她的名字一樣溫柔精緻。Charlotte cake 其實就是士多啤梨慕絲蛋糕，不需烘焙，而且用上超過 500 克的士多啤梨，特別真材實料。粉紅色的慕絲軟滑之餘，還散發出陣陣士多啤梨的天然清甜香氣，這又名「ice-box cake」，夏天吃這個蛋糕，特別透心涼。

Charlotte cake 比焗蛋糕更容易掌握，只要魚膠片的分量比例正確，將後續功夫交給雪櫃和時間就可以了。更重要的是，charlotte cake 的 lady fingers 可以使用現成的，製作時間不會太長。慕絲蛋糕軟滑，透著士多啤梨香，感覺 fancy，請朋友試吃時更是好評如潮。親手做過之後，或許你會覺得坊間的慕絲蛋糕，也不過如此，哈哈。

材料

尺寸：7 吋焗盤 數量：1 個



士多啤梨 500 克
(另備 200 克裝飾)
手指餅 1 包



魚膠片 4 片 (20 克)
砂糖 90 克
淡忌廉 250 毫升
砂糖 40 克
薄荷葉 適量裝飾

Tips

- 預計魚膠片的分量，一般來說，一片魚膠片約 5 克，可凝固 200 克的液體。



做法

- ❶ 士多啤梨洗淨，切粒。將魚膠片用飲用水浸軟。
- ❷ 留下 $\frac{1}{3}$ 的士多啤梨粒備用，再將其餘士多啤梨加入 90 克砂糖，打成果蓉。
- ❸ 盛起 3 大湯匙的士多啤梨果蓉，倒進小平底鍋，再放進魚膠片，開中小火攪拌煮至溶解。

- ❹ 將煮好的士多啤梨果蓉果膠，拌入原本未煮的士多啤梨果蓉中，拌勻。
- ❺ 將淡忌廉打至起泡後，加入 40 克砂糖，打至拉起有彎勾即可。
- ❻ 先留下 3 大湯勺的士多啤梨果蓉，其餘的果蓉輕輕拌入打發好的淡忌廉中。

- ❼ 士多啤梨和淡忌廉已均勻溶合。
- ❽ 用手指餅量度一下想要的蛋糕高度，然後將其中一端切平，準備好圍邊和鋪底的手指餅數量。
- ❾ 將手指餅向著蛋糕的一面，輕輕沾上士多啤果蓉，然後放進圓焗盤排好。

Tips：用 lady fingers 手指餅圍在蛋糕盤內，必須圍得嚴密，不然慕絲會從縫隙中漏出，直接影響蛋糕的外觀。

- ❿ 先倒進一半士多啤梨忌廉慕絲，再鋪上之後留下的士多啤梨粒。
- ⓫ 再倒進餘下的士多啤梨忌廉慕絲，盡量抹平表面，封上保鮮紙，放進雪櫃雪至少四小時。
- ⓬ 蛋糕凝固後小心脫模，放上切粒士多啤梨裝飾即成。