

Fabulous Group



FG Sharing Club 小舖書 II



就是想要與您分享 小鋪書 II 美好系列

董事長序

傳承夢想 感動豐足

2012年12月將捷集團想享社付梓第一本小舖書，2013年將捷集團邁入第廿週年，我們滿心歡喜將這美好的成果，獻給每一位陪伴我們共同成長的貴賓朋友。今年，想享社的社友們提出為了歡慶「慈暉文教基金會」廿週年，建議策擘第二本小舖書時，長動深感喜悅與佩服。每個夢想的背後，總是有一群默默的付出者，群策群力傳承夢想，讓周遭生活充滿感動與豐足。

生活步調可快、可慢、可平順、可驚喜；在這本小舖書裡，您可以從文字照片間，看到我們社友專注的神情與豐收的喜悅，但是，每一件作品的背後，看不見的是社友們的努力，他們以自己的雙手，或快或慢，逐步完成自己完美的成品，作品或有瑕疵，但努力的過程總是扣人心弦。生活不就是如此，彷彿建築草圖繪出後，我們胼手胝足藏聚汗水，一磚一瓦砌起樓房，不求感激只為責任。

最後，再次感謝想享社社友的努力，讓我們共同呈獻這本小舖書，祈願所有的朋友豐足圓滿。

林辰彥



社長序

2012 小舖書 I 誕生，首先感恩集團董事長提供這麼棒的舞台，而副董更是本社的推手注入我們發想的泉源，讓我們得以實現美食與創作的夢想，這是很特別的人生經驗。

今年為了歡慶「慈暉文教基金會」廿週年，社友們感念董事長熱心公益的慈悲，所以策劃了小舖書II 美好系列，除了保有原本的作品，更增加了21份創作，41道好食雖非“首創”但為了更健康、美味、簡單，所以都是改良後的“手創”。想享社以手作點心佐上“真心”，期待傳遞“溫馨與窩心”的感動！

小舖書從 I 到 II，一路走來，想享社堅持以“散播歡樂散播愛”的初衷永往直前，希望手藝得以傳承，幸福得以傳遞，記憶得以留存。且讓我們以虔誠而純粹的心情與您分享，祈願全體 Fabulous 家族及夥伴朋友們平安喜樂！

李
曉
暉



CONTENTS



04 董事長序	24 蛋黃酥	48 藍莓起司蛋糕
05 社長序	26 圓仔酥	50 南瓜馬芬
好沁涼系列	27 台式小月餅	51 盆栽杯子蛋糕
08 芒果雪酪	28 餅彩頭酥	52 幸福布朗尼
09 梅漬蕃茄	30 小月娘	54 烤布蕾
10 相思奶凍	32 旺來酥	55 吐司布丁
12 萊姆愛玉	好暖和系列	56 香蕉桂圓糕
13 藍莓果醬	34 鮮蔬餃子	好喫茶系列
14 金磚涼糕	36 香椿餅	58 萬聖節餅乾
好開胃系列	38 福旺包子	60 黃金雪球
16 極辣毛豆莢	40 椿芽烤餅	61 巧克力小西餅
18 梅子泡菜	好過年系列	62 杏仁瓦片
19 糖心蛋 VS 香滷蛋	42 甜蜜糕昇	63 花樣煎餅
20 涼拌米粉	44 團圓派	好幸福系列
21 馬鈴薯沙拉	45 發糕	64 五行蓮花胸針
22 壽司	好甜蜜系列	66 草木皆賓
好食節系列	46 濃情巧克力	68 感恩花束



[材 料]

1. 芒果果肉 120g
(約中型愛文芒果半個)
2. 原味優格(乳狀)一瓶
約 100g
3. 檸檬汁 1 大匙
4. 薄荷葉 6-8 片(視喜
好加入)
5. 蜂蜜一大匙



[做 法]

1. 將芒果果肉切小塊，放入冰箱冷凍成為芒果塊。
2. 將所有的材料，用果汁機打成泥狀倒進盒子中，再放回冷凍庫冰約 1 小時，再從冰箱拿出來稍微
回溫一下就可以挖出來享用了。
3. 這些材料打成冰沙，直接吃或是拌沙拉吃，口味都非常棒！



[材 料]

1. 小蕃茄 1 盒 600g
2. 酵素梅 8 粒
3. 水 3/4 杯
4. 糖 2 匙
5. 梅子醋 3/4 杯
6. 檸檬汁 2 大匙

梅漬蕃茄

[做 法]

1. 小蕃茄洗淨，在蒂頭劃十字。
2. 半鍋水煮開，放入蕃茄開中火煮約 2 分鐘，看皮開始分離即可撈起。
3. 蕃茄放涼或入冷開水漂涼，瀝乾後將皮剝掉。
4. 酵素梅、糖、水一起從冷水煮至沸騰馬上熄火；放涼後調入梅子醋、檸檬汁即為梅醋汁，可依自己喜好調整酸甜度。
5. 取保鮮盒放入去皮的蕃茄，倒入梅醋汁要蓋過蕃茄，蓋好冷藏 6 小時即可食用。



* 梅子醋可用糯米醋代替調整酸度。

相思
奶凍

[材 料]

1. 鮮奶 1000cc
2. 果凍粉 12g
3. 砂糖 50g
4. 蜜紅豆

[做 法]

1. 砂糖 50 公克、果凍粉混合備用，鍋中倒入鮮奶，煮至 80~90 度時 (煮至鍋緣略冒小泡)，倒入混合好的砂糖及果凍粉攪拌至溶解。
2. 將煮好的牛奶用篩網過濾，待略涼後裝入 布丁杯至八分滿，送入冰箱冷藏凝固成為奶凍備用。
3. 於奶凍上加入適量蜜紅豆即可食用。
4. 做抹茶奶凍，將做法 1 之鮮奶改以鮮奶 550cc 加入抹茶奶 450cc 代替。
5. 做巧克力奶凍，將做法 1 之鮮奶改以鮮奶 550cc 加入巧克力奶 450cc 代替。



- * 做奶凍時果凍粉和糖要先拌勻才易溶解。
- * 怕鮮奶煮起來不夠香，可加 1 匙奶粉增加香氣。
- * 蜜紅豆作法詳見甜蜜糕昇。
- * 糖可視個人喜好作增減。





萊姆愛玉



[材 料]

1. 愛玉子 1 兩
2. 水 8 杯
3. 黑糖 300 克
4. 砂糖 200 克糖(可以依個人喜好作增減，糖水可以改成冬瓜糖水。)
5. 水 5000 克

[做 法]

1. 容器放入水，將愛玉子包在乾淨的手帕內(或洗愛玉袋子)，並將收口用橡皮筋綁緊，以雙手搓洗約 5 分鐘出漿後擰乾。
2. 將愛玉液靜置 3-5 分鐘放涼後即可成凍，移到冰箱冷藏。
3. 食用時取出切塊盛碗，淋入糖漿。
4. 將黑糖及砂糖略炒一下，加入水(但要小心燙)，煮開放涼即為糖水。



* 黑糖與砂糖比例為 3:2，糖與水比例為 1:10 (可自行調整比例改變甜度)。

* 洗愛玉請勿使用蒸餾水，否則愛玉無法凝固。

* 使用之鍋具不可有油，否則愛玉無法凝固。

* 洗愛玉時，愛玉子若離開水面會造成成品不晶透。

* 手洗愛玉請用低溫保存並儘速食用，否則容易化為水。

藍莓果醬

[材 料]

1. 藍莓 1 盒 510g、砂糖250g、檸檬汁 70g、水 100g
2. 玉米粉 1 大匙、水 3 大匙
3. 塞天粉 1 小匙、糖 1 小匙、水 3 大匙
4. 玻璃罐



[做 法]

1. 玻璃罐先用水煮滾消毒，藍莓洗淨瀝乾備用。
2. 用耐酸的不銹鋼鍋；將藍莓、砂糖、檸檬汁、水倒入用小火煮。
3. 邊煮邊用木匙將藍莓壓破並攪拌，煮約 20 分鐘後將玉米粉調水加入，開大火煮至濃稠狀。
4. 塞天粉加糖先混合再加入水調勻，倒入做法 3 煮開即可。
5. 趁熱將藍莓醬裝入玻璃罐；關緊瓶蓋倒立。
6. 冷卻後放入冰箱冷藏即可。



* 可將新鮮藍莓冷凍 1 天後會比較好煮。

* 材料 1 的水 100g 及材料 2 與 3 可依個人喜好增減，亦可不加。

金磚涼糕

[材 料]

1. 蓮藕粉 200g
2. 樹薯粉 40g (樹薯粉非地瓜粉，亦可用日本太白粉代替。)
3. 水 240g
4. 黑糖 280g
5. 水 640g
6. 裹粉（熟黃豆粉）適量

[做 法]

1. 黑糖與水 640g 煮滾成糖漿 (黑糖可以略炒較香，但沖水時要小心燙)。
2. 蓮藕粉、樹薯粉與水 240g 拌勻，等到黑糖漿煮到大滾，再沖入粉漿材料中，把所有材料拌勻，直到看不到生粉，再倒入蒸盤中。
3. 麵糊抹平後用大火蒸 15 分鐘起鍋，放涼之後即可分切，沾裹熟黃豆粉。





*黃豆粉放入不沾鍋，小火慢炒至變色即熟。

*若做法 2 太稀時，可以隔火加熱至濃稠。

極辣毛豆莢

[材 料]

1. 新鮮毛豆莢 1 斤
2. 八角 2 大粒
3. 花椒 1 大匙
4. 嫩薑 100公克
5. 大蒜 2 粒
6. 紅辣椒(朝天椒 1-2 條及大辣椒 1 條)
7. 白胡椒(現磨) 1 大匙
8. 黑胡椒(現磨)少許(視個人喜好增加)
9. 醬油 2 大匙
10. 黑醋 1 大匙
11. 鹽少許
12. 白胡麻油 1 大匙(涼拌專用)

[做 法]

- 取出水煮鍋(含蓋)，裝入八分滿水，大火煮沸~~~~~
1. 將 1-3 項材料洗淨瀘乾備用。
 2. 豆莢需先將蒂頭修剪整齊(修剪少許即可，以美觀及易入味為原則，市場或超市亦可買到修剪成品)。
 3. 嫩薑洗淨切絲、朝天椒細切、大紅椒斜切、大蒜拍打後備用。
 4. 白水大火煮沸後加入少許鹽或蘇打粉(保持毛豆翠綠度用)→將 1-3項材料一併倒入鍋內水煮→蓋鍋蓋→計時 5分鐘後掀蓋以杓子瀘乾盛入涼拌鍋內。
 5. 加入 4-12 項材料攪拌均勻後，待涼包裝置入冰箱冷藏約半天後即可食用。





- * 儘量挑選新鮮、豆仁飽滿及多子(至少2-3粒以上)的毛豆莢。
- * 毛豆莢沖洗後千萬別泡水，否則易流失毛豆原有之鮮甜美味，切記~~~
- * 薑儘量以鮮嫩為原則，若因產期限制不易購買或喜食辛辣者，得以老薑取代，儘量注意不要過老(因粗絲較難切絲且不好吃)。
- * 朝天椒越辣越好，大紅椒主要加強調理美感，選取鮮紅厚實即可。
- * 素食者，可將材料5去除即可食用。

[材 料]

1. 高麗菜 1斤(約中型半個)、紅蘿蔔 1/4 條、嫩薑 1 塊、小黃瓜 2 條
2. 鹽 2 大匙、花椒粒 1 小匙、冷開水 5 杯
3. 砂糖半杯、白醋半杯、話梅 6 粒



[做 法]

1. 高麗菜洗淨切成小塊狀，紅蘿蔔及嫩薑洗淨用刨刀刨成薄片，小黃瓜洗淨，二次對切成四條；去籽再切成四段。
2. 取一個大塑膠袋(或大保鮮盒)裝入做法1，再加入鹽 2 大匙、花椒粒 1 小匙，收緊塑膠袋口晃動，待蔬菜軟化(整體份量縮減1半)加入 2 杯開水，洗一下馬上倒掉，再重複加入 2 杯開水，洗一下馬上倒掉。
3. 加入砂糖、白醋、話梅及冷開水1杯，將塑膠帶封口再晃動 4-5 分鐘即可盛盤。



[滷汁材料]

糖心蛋

醬油 1 杯、水 3 杯、冰糖 3 大匙、米酒 2 大匙、鹽 1 小匙、香油 1 小匙

香滷蛋

醬油 1 杯、水 5 杯、冰糖 1 大匙、米酒 1 大匙、鹽 1 小匙、香油 1 小匙

[做 法]

- 10 個蛋退冰回溫約 30 分鐘，取一湯鍋將放入半鍋水(可淹滿蛋高出約 5cm)，加入 1 大匙鹽煮沸後；轉用中火放入蛋，再繼續煮約 6~8 分鐘(糖心蛋再煮 6~6 分半鐘、香滷蛋再煮 7~8 分鐘)。
2. 將蛋撈起浸泡在冷水中，先敲破後略泡一下，並在水中剝除蛋殼。
3. 所有滷汁材料煮沸後，加入滷包煮 15 分鐘為滷汁。
4. 香滷蛋 → 白煮蛋放入滷汁中繼續用小火煮約 15 分鐘(煮越久味道越重)，熄火後蓋鍋蓋浸泡約 1~2 小時即可入味。
5. 糖心蛋 → 滷汁放涼，放入白煮蛋浸泡約 12 小時

糖心蛋 VS 香滷蛋



- * 蛋從冰箱取出請先放在室溫回溫，較不會破。
- * 滷汁浸泡要淹過白煮蛋。
- * 滷汁可加入紅茶包略煮一下，顏色會更深，不可久煮否則會澀。
- * 喜好辣味者，可以加入辣椒、花椒、辣油。
- * 滷汁保存時先將殘渣濾掉，再放入冰箱保存。
- * 蛋煮好放入冷水中，先敲破後略泡一下，較易去殼。

[材 料]

1. 米粉
2. 芒果丁(切小塊狀)
3. 蘋果(去皮切絲)
4. 葡萄乾
5. 小黃瓜(切絲)
6. 堅果
7. 黑白芝麻
8. 紅蘿蔔(切絲燙熟放冷)
9. 火腿片切絲
10. 和風醬



涼拌
米
粉

[做 法]

1. 芒果去皮切丁放入冷藏備用。
2. 蘋果切絲放入冷鹽水立刻撈起，瀝乾備用。
3. 小黃瓜洗淨擦乾切絲備用(去子，較脆不易生水)。
4. 紅蘿蔔切絲放入加油的滾水燙熟；撈起瀝乾，火腿片切絲備用。
5. 米粉燙熟，立刻撈起漂冰水，瀝乾拌入少許麻油，盛盤。
6. 與上胡蘿蔔絲、小黃瓜絲、蘋果絲、葡萄乾，食用時淋上醬汁拌入堅果、黑白芝麻及芒果丁即可。



*亦可加入七味粉或芥末醬，味道更佳。

*和風醬可隨喜好替換，亦可用醬油3大匙、醋3大匙、糖1大匙、麻油2大匙、開水2大匙、鹽1小匙、薑末1大匙調勻。

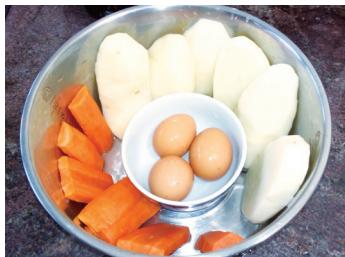
[材 料]

1. 馬鈴薯 2 個
2. 紅蘿蔔 1 條
3. 蛋 3 個
4. 小黃瓜 2 條
5. 即食玉米粒 1 小罐
6. 沙拉醬 1 包
7. 胡椒粉適量
8. 黑白芝麻適量



[做 法]

1. 馬鈴薯去皮切厚片、紅蘿蔔去皮切厚片、蛋三項排入電鍋蒸熟，外鍋放 1.5 杯的水。
2. 馬鈴薯、紅蘿蔔趁熱壓成泥放涼，蛋待冷剝殼切成細丁。
3. 小黃瓜洗淨、先切成條狀去籽、再切成小丁，用1大匙鹽醃 10 分鐘，最後用冷開水洗去鹹味，瀝乾水分。
4. 將所由材料拌勻即可。
5. 冷藏 2 小時後風味更佳，可直接吃或夾麵包都很棒。



[材 料]

1. 壽司飯:

煮壽司米飯

※ 米洗淨瀝乾 1 杯米 + 0.9 杯水泡半小時再煮

※ 米飯煮熟悶約 10 分鐘，翻動再悶 5 分鐘

2. 調壽司醋:

可用市售壽司醋或 A.B 配方

A. 醋:糖 = 1: 0.9

B. 蘋果醋 80g + 糖 70g + 鹽

1/2 小匙 + 味霖 10g + 昆布

2cm(以上兩種配方用小火

煮至糖溶化即可，不可煮

到沸騰)

※ 飯:壽司醋 = 10:1 or 2 碗米飯 + 3 大匙壽司醋

※ 米飯趁熱拌入壽司醋，邊拌邊用電風扇吹，至飯冷即可。

3. 厚蛋燒:

蛋 3 個 + 味霖 1 小匙 + 鹽 0.2 小匙

※ 先將所有材料攪拌均勻



※ 不沾鍋加熱，用餐巾紙輕輕地、均勻地抹上一層油

※ 用微火；將蛋液慢慢倒入鍋子中，有點開始凝固；就慢慢地將之翻成一條，再推至鍋邊。

※ 接著再繼續加入蛋液，有點凝固；就從鍋邊已成型的蛋條；開始往前翻，使蛋條變得更厚。

※ 反覆這個方法，不斷地將煎蛋堆到想要的厚度即可。

4. 醋薑:

嫩薑:醋:糖 = 1:1:1

※ 白醋 + 糖用小火煮至糖溶化，不可煮到沸騰，放涼。

※ 嫩薑洗淨，用刨刀刨薄片

※ 水滾放入嫩薑煮 30 秒

※ 撈起用流動的水泡 20 分

※ 用冷開水洗過擠乾，放入做法 1，浸泡冷藏 6 小時以上即可。

5. 紅蘿蔔條煮熟瀝乾。

6. 小黃瓜洗淨擦乾切條去籽。

7. 壽司用海苔、素鬆、美乃滋。

[做 法]

海苔壽司

- 捲簾鋪上保鮮膜再放 1 張海苔。
- 將壽司飯均勻鋪於海苔上，預留接頭處 2 公分不要鋪飯。
- 放上紅蘿蔔條、小黃瓜、厚蛋燒條及素鬆，並在素鬆上擠少許美乃滋。
- 將捲簾提起以大拇指為支撐點，在 1/2 處下壓包裹住(做法 3)的材料，稍微往後拉，再緊緊握住往前捲成圓筒狀的壽司。

豆皮壽司

- 取壽司飯 1 大匙捏緊，塑成比大拇指再大些的飯糰。
- 將飯糰放進壽司專用的豆皮即可。



壽
司



- * 煎厚蛋燒火一定要小！否則蛋很快就燒焦，不用怕中間沒有熟，因為厚蛋條會慢慢烘熟。
- * 原味麻糬包花生糖再放進豆皮內也非常好吃。

[材 料] 20 個

油皮

高筋麵粉 65g

低筋麵粉 120g

糖粉 35g

奶油 70g 室溫軟化

水 70g

鹽 1g

* 以上充份搓揉至表面光亮，再醒
15 分鐘。

油酥

低筋麵粉 150g

奶油 90g 室溫軟化

* 以上混合均勻，柔軟度與油皮同。

內餡

豆沙 500g

蛋黃 10 個

裝飾

蛋黃液 1 個刷二次

芝麻適量表面裝飾

[做 法]

1. 蛋黃噴少許酒，用 160 °C 烤 8 分鐘，待涼切一半，將豆沙 25g 包入 1/2 蛋黃為內餡。
2. 先將油皮揉好，再揉油酥，各分成 20 份，油皮包油酥接口朝下。
3. 拿(做法2)接口朝上捍直約中指 1.5 倍長後捲起(側面看為三圈)。
4. 將(做法3)接口朝上捍直約中指 1.5 倍長後捲起，接口朝下，覆蓋醒約 15 分鐘。
5. 將(做法4)之兩頭往中間捏合，接口朝上捍成圓型，較光滑面朝外，包入內餡，用虎口收合。
6. 整型後刷蛋黃液二次，表面再沾灑少許芝麻即可。
7. 烤箱 200 °C 先預熱約 10 分，再以 190°C 烤約 40 分鐘
(以手摸蛋黃酥腰部，有酥鬆感即表示完成)。





蛋黃酥



* 油皮與油酥軟度應一致（軟度似耳垂），捍時較不易破酥。



[材 料]

1. 巧克力麵糰

中筋麵粉 25g、糖粉 5g、可可粉 2g、奶油 10g、水 10g 搓揉至表面光亮，醒 15 分鐘。

2. 黏著用麵糊

麵粉 20g + 水 25g

3. 白芝麻或白巧克力少許

[做 法]

1. 蛋黃酥表面不塗蛋黃直接入烤箱先烤約 25 分鐘；取出待冷卻。

2. 取巧克力麵糰，捏出耳朵、眼睛、鼻子、嘴巴、邊作邊用棉花棒沾麵糊黏在蛋黃酥上，並在眼睛黏上白芝麻或白巧克力。

3. 放入烤箱再烤 15 分鐘即可。



[材 料]

1. 內餡:

堅果鳳梨餡:南瓜子 25g、熟碎核桃 25g、熟白芝麻 10g、蔓越莓 30g、烤熟鹹蛋黃 3 個、鳳梨餡 120g
核桃紅豆餡:烤熟核桃 40g(切小塊)、紅豆沙 200g

2. 漿皮材料(16個):

奶油 30g、糖粉 70g、麥芽糖 30g、全蛋液 30g、鹽 1g、低筋麵粉 150g、奶粉 10g、小蘇打 1g

3. 手粉:高筋粉 1 碗

4. 蛋液:蛋黃 1 個+蛋白半個打勻刷於表面

5. 月餅模:1.5 兩活動模(底部先刷油，餅糰滾高筋麵粉，再壓入餅模)

6. 食用油少許:刷於月餅模底部

[做 法]

1. 蔓越莓切小塊與南瓜子、碎核桃、熟白芝麻、鳳梨餡及捏碎的鹹蛋黃混合均勻分成 8 份 @30g。
2. 核桃烤熟待涼切小塊，紅豆沙分成 8 份 @25g 包入 5g 核桃。
3. 將奶油與麥芽糖攪拌均勻，拌入糖粉、鹽，再慢慢加入蛋液拌勻。
4. 低筋麵粉、奶粉、泡打粉一併過篩，倒入(做法3)，用刮刀拌壓成麵糰，放進塑膠袋入冷藏醒最少 30 分鐘後，分割成 16 份。
5. 取一份小麵糰整圓，放在掌心壓成麵皮，包上餡料成微橢圓形。
6. 月餅模底部先刷油，將包好餡料的餅糰放在高筋粉中滾上一圈，拍掉多餘的粉，再壓入餅模；要壓緊，扣出墊上防沾紙，放在烤盤中。
7. 烤箱用 220°C 預熱 20 分鐘；先烤 4 分鐘取出，刷上蛋液兩次，換邊烤 8 分鐘，關下火再烤 6 分鐘，著色均勻即可出爐。

[材 料] 20 個

油皮：

高筋麵粉 65g
低筋麵粉 120g
糖粉 35g
奶油 70g 室溫軟化
水 70g
鹽 1g

* 以上充份搓揉至表面光亮，再醒 20 分鐘。

油酥：

低筋麵粉 150g
奶油 80g 室溫軟化
* 以上混合均勻成糰

內餡：

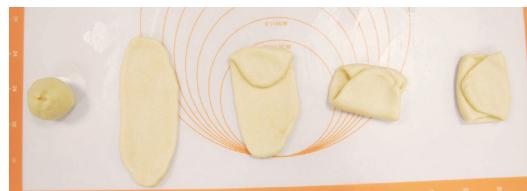
白蘿蔔 (去皮後) 1200g
香油 2 大匙
香菜梗末 2 大匙
香菇末 2 大匙
素火腿末 2 大匙 (可不加)
白胡椒粉 2 茶匙
鹽 1 茶匙
細糖 1 茶匙
* 蘿蔔刨絲用鹽 1 大匙醃 20 分，擰乾水份加香油先拌勻，再加入其它材料混勻即可。

裝飾：

黑、白芝麻適量。

[做 法]

1. 油皮、油酥各分成 10 份，油皮包油酥。
2. 將(做法1) 桿直折成三折
3. 將(做法2) 桿直捲起，接口朝下，再覆蓋醒約 20 分鐘。
4. 將(做法3)切成 2 份，切口朝上桿成圓型，翻面、較光滑面朝內包入餡。
5. 整成圓型後可直接入烤盤，或於表面刷少取水再裹上芝麻裝飾。
6. 烤箱 200°C 先預熱約 20 分，以 190°C 烤 15 分鐘，換邊再烤 10 分鐘 (手摸餅腰部有酥鬆感即表示完成)。



* 蘿蔔絲擠乾後，一定要先加香油拌勻，可避免再生水。

* 若隔天吃，可於表面噴水，入烤箱以 190°C 烤 5 分鐘，風味更佳。

彩頭酥



[材 料] 20 個

油皮

高筋麵粉 65g、低筋麵粉 120g、糖粉 35g
奶油 70g 室溫軟化、水 70g、鹽 1g

* 以上充份搓揉至表面光亮，再醒 15 分鐘。

油酥

低筋麵粉 150g、奶油 90g 室溫軟化

* 以上混合均勻，柔軟度與油皮同。

內餡

蛋黃綠豆沙 500g、鹹蛋黃 4 個、乳酪素蛋黃 8 個

* 鹹蛋黃用 180°C 烤 10 分放涼，兩種蛋黃均用網篩過篩，混勻用量匙的 0.5 小匙分成小圓型蛋黃，豆沙 25g 包入 1 粒小蛋黃。

裝飾

奶粉適量篩於表面

蛋黃綠豆沙：

A-鹹蛋黃 4 個

B-綠豆仁 300g、水 350g

C-冰糖 150g、奶油 75g、奶粉 20g、玉米粉 20g、鹽 0.5g

* A 鹹蛋黃以 180°C 烤 10 分壓碎，B 綠豆仁洗淨

瀝乾 + 水 350g 入電鍋外鍋加 2 杯水蒸熟壓成泥

+ C 入鍋炒至不黏手，攤開放涼加入 A 拌勻即可。

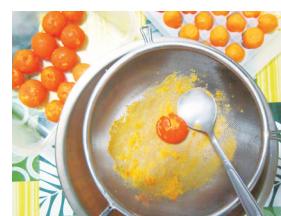


* 油皮與油酥軟度要一致似耳垂，包餡時光面朝外，篩奶粉時較易附著。

* 成品第三天口感較鬆軟綿密。

[做 法]

- 先將油皮揉好，再揉油酥，各分成 20 份，油皮包油酥接口朝下。
- 將(1.)接口朝上捍直約中指 1.5 倍長後捲起(側面看為三圈)
- 重複做法(2.)後，接口朝下，再覆蓋醒約 20 分鐘。
- 將(3.)之兩頭往中間捏合，接口朝上捍成圓型，較光滑面朝外包入餡。
- 整成圓型後排入烤盤，表面篩奶粉裝飾。
- 烤箱 190°C 先預熱約 20 分，以 190°C 放下層烤約 25 分鐘，換邊關下火再烤 15 分鐘。
* 手摸餅腰部有酥鬆感即表示完成。



小月娘

[材 料] 20個

鳳梨酥烤模 4.5cm*4.5cm

酥皮

1. 奶油 140g

2. 糖粉 55g

3. 蛋黃 3 個(打散後，若不足 60g 用蛋白補足)

4. 乳酪粉 20g 過篩

5. 奶粉 20g 過篩

6. 低筋麵粉 235g 過篩



餡 @25g (鳳梨醬包入松子)

土鳳梨 醬 440g

松子 60g (160°C 約烤 5分鐘，放涼)



[做 法]

1. 將鳳梨醬分好 @22g，再包入松子 3g 搓成球狀，再稍壓扁。
2. 將室溫軟化之奶油先打鬆軟，再加入糖粉打至油脂發白。
3. 乳酪粉+ 奶粉一起過篩加入做法 2 拌勻。
4. 將 1/2 蛋黃加入打勻，再將另 1/2 蛋黃加入拌打均勻。
5. 麵粉先過篩，再將做法 4 倒在操作台，用切板將麵粉慢慢推蓋，充份壓勻成麵糰為酥皮。
6. 酥皮分成 20 份包入餡，稍滾整成適合模型寬度的圓型，壓入模型。
7. 烤箱 200°C 先預熱約 10 分，以 190°C 烤 20 分，翻面、換邊、關下火再烤 5 分。
8. 稍冷再脫模，待完全冷卻才可裝入鳳梨酥袋。



* 先將餡分好及模型準備好，再開始做皮，避免酥皮乾裂。

* 酥皮不可搓揉避免出筋，麵糰太乾，烤時容易乾裂。

* 凤梨醬每 600g 可加入 40g 奶油、10g 椰子粉、鹽 2g 混勻，口感會更好。

旺來酥



[材 料]

餃子皮材料

中筋麵粉 350g、溫水 200g、鹽 1小匙、油 1小匙

內餡(內餡材料可依自己喜好變換)

香菇 4 朵泡軟擠乾切丁、薑末 1大匙、紅蘿蔔 半條切細末、杏鮑菇 1 根剝細絲切小段、豆皮1 片切細絲段、荸薺5粒去皮拍碎擠乾、玉米粒半杯、高麗菜 300g 洗淨切丁拌入鹽1大匙放 20 分再擠去水分、醬油、素蠔油、香油、熟芝麻、胡椒粉各適量



[做 法]

餃子作法：

1. 用油爆香薑末和香菇待冷卻，再將所有內餡材料拌勻即可。
2. 麵粉、溫水、鹽及油放入盆中，先用筷子攪拌再用手揉成三光麵糰，蓋上溼巾靜置醒 30 分鐘以上，再分割成 40 個小麵糰。
3. 將小麵糰，整成圓型灑上麵粉壓扁，桿成圓型中間厚邊緣薄的麵皮，包入內餡捏合。



煎餃煎法：

平底鍋加入 1 大匙油，將餃子排入，取 1 量杯水加入 1 小匙麵粉調勻，倒入鍋內轉中火蓋上鍋蓋；待水份收乾約 7 分鐘，餃子底部呈現金黃酥脆狀即可。



水餃煮法：

取湯鍋加入水，水滾後放入水餃並用鍋鏟輕輕推動，不要讓水餃粘在鍋底，煮到餃子浮在水面並且膨脹就可以了，煮水餃時鍋內的水要夠多(用深鍋煮，才不易破)，水餃受熱才會均勻。





鮮
蔬
餃
子



*可在餃子皮材料加入抹茶粉、南瓜泥、竹碳粉、紅米粉等變換麵糰的顏色。

*煎餃若用冷凍水餃可不用退冰，煎法完全相同。

[材 料]

A-

- 中筋麵粉 300g (用粉心粉更佳)
滾水 150g
水 90g
- B-
- 鹽 1/2 匙
香椿醬 2 大匙
香油少許
油少許



[做 法]

1. 麵粉與鹽一起過篩、將滾水沖入麵粉，邊沖邊用筷子攪拌。
2. 將做法 1 加入冷水揉至成糰(冷水不要一次全加，視麵糰軟硬度)。
3. 塑膠袋放入少許香油將做法 2 放入醒約 1.5 小時。
4. 將做法 3 取出分成 4 份，桿平抹上香椿醬，捲起再繞成圓，醒 1.5 小時。
5. 將做法 4 取出桿平，鍋中放入少許油，煎至香酥。



[保存方法]

1. 若未即食用，可將做法 4 麵糰用耐冷塑膠袋裝好，入冷凍保存。
2. 冷凍麵糰食用前解凍，桿平入鍋煎酥即可。
3. 冷凍麵糰請於二週內食用。



香椿餅



* 煎香椿餅時若要鬆軟，可用鍋鏟和筷子由兩邊向內輕推。

* 可將香椿改為蔥，即為蔥油餅（蔥要先洗淨晾乾）將做法 4 抹上少許油、再放入蔥，其餘作法同。

[材 料] 16個

中筋麵粉 350g 用粉心粉較佳
細砂糖 35g
酵母粉 4g
泡打粉 3g
水 165g
油 1 茶匙

內餡

A-

陳年福菜 1 級洗淨泡約10分鐘擠乾，切丁。
香菇 8 朵泡軟擠乾，切丁。
熟筍 300g 切丁
素肉絲 3/4 杯泡軟擠乾切丁

杏鮑菇中型 1 根撕成絲再切段

食用油 2 大匙

醬油 3 大匙

素蠔油 2 大匙

糖 1 大匙

水 1 杯

B-

香油 1 大匙

熟白芝麻 1 大匙

胡椒粉、辣椒適量

* 用 2 大匙油爆香薑末、香
菇再陸續加入 A 各材料用中
火收乾，最後拌入 B 香油、
熟芝麻、胡椒粉、辣椒。

[做 法]

1. 內餡炒好放涼待用
2. 麵粉、糖、酵母粉、泡打粉、
水及油放入盆中，先用筷子攪
拌再用手揉成糰，靜置 5 分鐘再
繼續會比較好揉。
3. 將麵糰揉至三光後(若手勁不夠
可用桿麵棍整桿三折四次)，分割
成16份蓋上濕布，靜置15~20分。
4. 將麵桿成圓型中間厚邊緣薄的
麵皮，包入約 35g 內餡，再醒
15~20 分。
5. 直徑 30 公分 x 高 8 公分的蒸籠，
每次蒸 8 個，入蒸籠前噴水。
6. 水開後中火蒸 11 分鐘，再悶 1
分鐘即可。(若用不銹鋼蒸籠，
蒸時鍋蓋請開 1 小縫。)





福
旺
包
子



- * 用不銹鋼蒸籠起鍋後不要馬上掀鍋蓋，仍保持開 1 小縫，並將蒸籠放在網架上 1 分鐘再掀鍋蓋，避免因溫差太大，包子急劇收縮（亦可將蒸籠一邊墊高斜放讓蒸氣慢慢散開）。
- * 本配方麵糰較乾，但做好的包子會較挺。

[材 料] 12個

A-

中筋麵粉 300g

全麥麵粉 50g

細砂糖 30g

酵母 4g

水 175

B-

香椿醬適量 (亦可用新鮮香椿切末
加油調勻)

鹽適量

白胡椒粉適量

芝麻適量

[做 法]

1. 將A料依續放入盆中，先用筷子扮勻，再用手揉均勻。
2. 麵糰用濕巾或保鮮膜蓋好，靜置發酵約30~50分鐘(視溫度調整)。
3. 將發酵過的麵糰揉到表面光滑，再靜置5~10分鐘，分成二份。
4. 取一份麵糰，桿成長方型抹上香椿醬，再上灑鹽及白胡椒粉。
5. 將做法4折成三折，表面抹水再灑上芝麻，切成6份。
(另一份麵糰作法相同)
6. 烤箱190°C 預熱15分鐘，做法5靜置5分鐘，入烤箱 190 °C 烤15分鐘。





椿芽烤餅



* 中筋麵粉若用粉心粉代替餅的麵香更棒。

* 热热吃最香，回烤时务必表面喷水。

[材 料] 蜜紅豆

1. 紅豆 600g 選顏色愈淺愈好
2. 水 6.5杯
3. 二號砂糖 600 g 可減至 450g
4. 鹽 1小匙

[材 料] 蜜紅豆年糕

1. 二號砂糖 1.5 杯
2. 水 1.75 杯
3. 糯米粉 500g 市售 1 包
4. 蜜紅豆 3 杯
5. 玻璃紙 1 張
6. 沙拉油少許
7. 芝麻少許 (可不加)

[做 法] 蜜紅豆

1. 將冷水加至淹過紅豆表面，在爐火上慢慢加熱，直到水完全煮開，倒掉多餘的水，再次洗淨瀝乾。
2. 紅豆加入 6.5 杯的水放入電鍋內鍋，外鍋加入 2 杯量米杯的水，煮至開關跳起，先悶 15 分鐘。
3. 挑一顆紅豆看是否綿密，若不夠綿密則先翻動豆子，外鍋再加 1 杯量米杯的水，直到開關再次跳起後再燜 5 分鐘。
4. 將紅豆趁熱取出，加入糖及鹽 1 小匙，用筷子攪拌均勻，倒入容器中放涼成為蜜紅豆。

[做 法] 蜜紅豆年糕

1. 將砂糖 1.5 杯 + 加水 1.75 杯調勻，再拌入糯米粉及蜜紅豆。
2. 電鍋內鍋沾水將玻璃紙鋪好，將做法 1 倒入。
3. 電鍋外鍋加入 2 杯水，煮至開關跳起，先悶 10 分鐘。
移出電鍋剪除多餘的玻璃紙，表面灑上芝麻，冷確後表面刷上沙拉油即可。





* 蜜紅豆最好能蜜一天以上較入味，密封冷藏可保存 14 天。

* 將蜜紅豆入炒鍋以中火慢炒 5 分鐘，至湯汁收乾離火即成為蜜紅豆沙。

[材 料]

1. 市售起酥片一包
2. 蛋黃液 1-2 顆
3. 年糕適量

[做 法]

1. 起酥片退冰，待稍軟對切。
2. 將年糕切成適量大小，長寬不超過起酥片 1/3。
3. 年糕放在起酥片正中間，左右摺起蓋住年糕，將摺疊處翻過成反面。
4. 正面斜刀劃三條線，刷上蛋液即可入烤箱，約 180 度烤 10-15 分鐘即可（視烤箱功率調整，一般小烤箱也可試試）。



團圓派

* 起酥片可嘗試各種內餡。

* 果醬，熱狗，鮪魚…甚至海綿蛋糕都可試喔 !!

* 蛋液主要是上色美感，亦可不塗。



發
糕

[材 料]

1. 即溶酵母粉 1/4 小匙、水 10g
2. 黑糖 95g、熱開水 120g
3. 在來米粉 125g、糯米粉 55g、低筋麵粉 70g、無鋁泡打粉 1/2 小匙 (可不加)
4. 烘烤鋁杯 (底 5.5 cm * 高 4 cm) 5 個、蛋糕杯紙模 5 張

[做 法]

1. 酵母粉 1/4 小匙加水 10g 調勻。
2. 在來米粉、糯米粉、低筋麵粉、泡打粉混合一併過篩。
3. 黑糖加熱開水攪拌到糖完全溶化。
4. 將做法 1.2.3 混合拌到看不倒粉狀即為粉漿糊，覆蓋進行發酵。
5. 發酵約 3~4 小時至表面有氣泡，內部鬆軟狀，約為原本二倍大，發酵時間會因室溫高低而有所減增。
6. 烘烤鋁杯套上蛋糕杯紙模，將粉漿糊裝入鋁杯中，移入蒸籠 (蒸架) 中。
7. 水滾後以大火蒸約 25 分鐘即可，蒸的過程中不要打開蓋子以免影響發糕的膨脹。



- * 加入泡打粉可增加膨鬆的口感，若發酵不完全時也可以發得很漂亮。
- * 若要變換顏色可將黑糖換成二號砂糖，再加入竹炭粉 (黑色)、南瓜粉 (黃色)、抹茶粉 (綠色)、紅麴粉 (紅色)，跟粉類一併過篩。

[材 料]

1. 苦甜巧克力 150g
2. 鮮奶油 75ml
3. 香草精 1 小匙或萊姆酒1 大匙亦可
不加。
4. 各式堅果 90g 杏仁角、芝麻、核桃
等。
5. 內餡：葡萄乾 QQ 巧克力球、杏仁果
等內餡可依自己喜好變換。
6. 裝飾：白、草莓巧克力適量(隔水
加熱融化) 或巧克力筆 (巧克力筆
須放入溫熱水中軟化)



[做 法]

1. 苦甜巧克力切碎
2. 將鮮奶油和香草精隔水加熱煮沸，加入切碎的苦甜巧克力。
3. 以慢火不停的攪拌至全部融化，拌入各項堅果，溫度不可太高，否則巧克力會結成小硬塊影響口感。
4. 模型倒入已融化之巧克力，依各人喜好可添加內餡入冷藏約 30 分鐘。
5. 白、草莓巧克力切碎隔水加熱，放入小耐熱塑膠袋，剪一小洞，即為簡易型擠袋 (或用巧克力
筆)，就可以在巧克力表面畫上您的心意。



濃情巧克力



* 融化之巧克力繼續以隔水方式保溫，以免硬化！

[材 料]

1. 八吋烤模一個、消化餅 150g
奶油 70g
2. 奶油乳酪 350g、細砂糖
80g、香草莢半支(或香草
粉、精少許)、奶油150g、全
蛋 2 個、檸檬汁 1大匙、鮮
奶油 50g、玉米粉 30g
3. 藍莓醬 40g(亦可用巧克力塊
隔水加熱，變成巧克力口味)

[做 法]

1. 消化餅乾放入袋子裡用桿麵棍碾碎，奶油溶化後和碎餅乾
混合均勻。
2. 烤模先抹些奶油，再鋪好烘培紙，將(做法1)鋪入模子
裡壓平，放入冰箱冰至少 30 分鐘。
3. 全蛋 2 個打散到碗裡、香草莢取出香草果子、乳酪及奶油
室溫軟化。
4. 將奶油乳酪切片放入盆中，加細砂糖攪拌至無塊狀，再依
序加入香草籽及奶油攪拌均勻。
5. 蛋分 2~3 次加入攪拌至光滑，再加入檸檬汁及鮮奶油，最
後篩入玉米粉拌勻為起司糊。
6. 取 50g 起司糊與藍莓醬 40g 拌勻即為藍莓起司糊。
7. 將藍莓起司糊倒入起司糊呈不規則狀，從冰箱取出已鋪好
餅乾底的模型，倒入起司糊抹平，敲三下消氣泡，再移入
烤箱。
8. 烤箱用 160°C 預熱 20 分，再用 160°C 烤約 50~60 分
鐘，烤至糕面有彈性，不會晃動，最後用 190°C 烤 5~10
分表面呈金黃色即可。





藍莓起司蛋糕



- * 自製新鮮藍莓醬做法可參考第 13 頁。
- * 可在表面加蓋錫箔紙，待完全冷卻後再從烤箱取出，脫模後移入冰箱冷藏 4 小時以上(最好隔夜)。
- * 冰透切片；可淋上藍莓醬風味更棒。

南瓜馬芬



[材 料]

- A. 奶油室溫軟化 95g、糖粉 (or 海藻糖) 95g、鹽 0.5g
- B. 全蛋 2 個、南瓜泥 (熟) 50g
- C. 低筋麵粉 80g、杏仁粉 20g、無鋁泡打粉 4g、小蘇打 0.5g
- D. 熟碎核桃 30g、亞麻仁 1 大匙(可不加)、杏仁片10g

[做 法]

1. 南瓜蒸熟壓成泥取 50g，C 項粉類混勻過篩備用。
2. 奶油 + 糖粉、鹽打到發白。
3. 蛋打散分 3 次加入 (做法 2) 每次須打看不到蛋液後，才可以再加蛋液繼續攪拌。
4. 將南瓜泥加入拌勻，再加入過篩後的 C 項粉類充分攪拌為麵糊。
5. 最後將碎核桃、亞麻仁拌入麵糊，再倒入蛋糕杯約八分滿。
6. 表面灑少許杏仁片，即可入烤箱。
7. 烤箱 200°C 度預熱 20 分鐘，以 190°C 烤 25 分鐘。

盆栽杯子蛋糕



[材 料]



1. OREO 餅乾放入塑膠袋敲碎
2. 冰淇淋
3. 杯子蛋糕每個切成 3~4 片
4. 瓣豆嬰冷開水洗淨，擦乾。
5. 南瓜子
6. 杯子或蛋糕杯

[做 法]



1. OREO 餅乾放入塑膠袋敲碎。
2. 取杯子依續裝入。
3. 蛋糕片 → 冰淇淋 → 蛋糕片 → 碎餅乾 → 瓣豆嬰 → 南瓜子



*高溫烤，否則容易凹陷。
*出爐～濃醇香、融入嘴裏甜在心裡；冷藏後～巧克力冰涼口感濃得化不開；
再次微烤～外脆內軟、雙層口感！

[材 料] 15杯

內餡

黑巧克力磚 100g

鮮奶油 80 g

A-

苦甜巧克力 100g 切小塊隔水加熱至融化，外鍋保持 50°C 保溫

B-

無鹽奶油 125g (室溫軟化)

海藻糖(糖粉) 160g

全蛋(中型蛋) 3個

C- 一起過篩

杏仁粉 25g、低筋麵粉 55g

泡打粉 1g、可可粉 20g

D-香蕉 60g 切小碎丁狀

E-核桃 (烤熟) 60g

幸福布朗尼

[做 法]

1. 內餡：巧克力切碎 + 鮮奶油隔水加熱呈液態，倒入錫箔杯紙 @12g入冷藏結塊。
2. 核桃烤熟切碎，香蕉切小碎丁備用。
3. A項巧克力切小塊隔水加熱至融化，外鍋保持 50°C 保溫。
4. 將 B項奶油+糖混打至微白，全蛋打散分二次攪拌至完全吸收。
5. C項粉類過篩，加入做法 4拌均勻，再慢慢將做法 3的巧克力倒入拌勻。
6. 加入香蕉攪拌至看不到顆粒，再拌入核桃即可。
7. 取 20g麵糊倒入蛋糕杯底部，加入做法 1之內餡巧克塊，再加入 30g 麵糊。
(20g麵糊 + 12g巧克力內餡 + 30g麵糊 = 62g)
8. 烤箱 220°C 度預熱 20分鐘，以 220°C 烤 15 分鐘。





[材 料]

1. 蛋黃 6 個
2. 牛奶 210g
3. 動物性鮮奶油 400g
4. 細砂糖 50g
5. 香草莢 1 支
6. 蘭姆酒 8g

[做 法]

1. 牛奶 + 鮮奶油 倒入盆中。
2. 香草莢剖半，將香草仔刮下，將香草莢及香草仔放入(做法 1)。
3. 用小火邊煮邊攪拌，約 3-4 分鐘關火，將香草莢撈起。
4. 取另一個盆子放入蛋黃、細砂糖混合均勻。
5. 將加熱的牛奶液慢慢倒入(做法 4)混合均勻後，加入藍姆酒。
6. 用濾網過篩牛奶蛋液，平均倒入容器中(邊倒邊輕輕攪拌，以免香草籽沉在下面)。
7. 放入烤盤；間隔要一致，烤盤中加入約一杯的沸水。
8. 烤箱 160°C 先預熱 20 分鐘，放入烤箱用 160°C 烤 35 分鐘。
9. 取出放涼，入冰箱冷藏(不愛甜的可掠過做法 10 烤焦糖)。
10. 將冰透的布蕾表面均勻灑上一層細砂糖，用噴槍將糖融化變成一層脆焦糖。
11. 再放冰箱冷藏至脆糖變硬即可。



[材 料] 約 4-5 人份

1. 土司 3 片
2. 細砂糖 30g
3. 奶油 30g
4. 蛋 2 顆
5. 鮮奶 200cc

[做 法]

1. 土司去邊，切丁約 2 公分大小，奶油加熱至液狀後將土司丁單面沾上少許奶油。
2. 取一有高度之烤盤(約 5-7 公分高)倒入 200cc 鮮奶 . 細砂糖 30g 全蛋 2 顆攪拌均勻後，將土司丁倒入，使其吸收鮮奶，靜置 5-10 分鐘。
3. 烤箱預熱，以全火 170 度烤約 20-30 分鐘，表面微焦蓬起即可。



* 亦可使用一般小烤箱，只要注意烤的狀況即表面蓬起上色，避免用太深的盤子才易熟。

* 適合親子同樂ㄛ

[材 料]

- A- 香蕉泥 600g (約 1.5 斤香蕉)
- B- 無糖豆漿 90g
黑糖 140g
- C- 食用油 100g
- D- 鹽 1 小匙
天然香草精 1 小匙增加香味，亦可不加。
- E- 一併過篩
中筋麵粉 335g
泡打粉 10g
小蘇打 4g
- F- 桂圓乾 30g
核桃 (烤熟) 30g 切碎，拌入麵糊用。
G- 核桃 (烤熟) 20g 切碎，表面裝飾用。



[做 法]

1. 核桃切成小塊、桂圓乾切碎加水 20g 蒸 10 分鐘、香蕉切碎再打成泥狀備用。
2. 豆漿 + 糖攪拌均勻，再將香蕉泥及食用油加入混勻。
3. 將材料 D、E 加入混勻，最後拌入桂圓及核桃即可。
4. 將麵糊倒入烘培紙杯 (底部 5.5*5.5 方型) 每個八分滿。
5. 將 20g 核桃分灑於蛋糕表面，即可入烤箱。
6. 烤箱 200°C 度預熱 20 分鐘，以 200°C 烤 30 分鐘。



* 烤箱務必充份預熱，核桃顆粒不宜太大，量不可太多，糕才會發的美。



香蕉桂圓糕

[材 料]

麵糰材料

- A- 無鹽奶油 80g 室溫軟化、糖粉 45g
- B- 全蛋液 40g、香草豆夾醬少許(可不加) 鹽 1g
- C- 一併過篩
低筋麵粉 170g、杏仁粉 30g、無鋁泡打粉 1/4 小匙
- D- 可可粉or綠茶粉 5g 亦可不加

糖霜材料

彩繪用

[做 法]

餅乾麵糰做法

1. 奶油室溫軟化，加入糖粉打至發白。
2. 蛋液分二次加入拌勻，再拌入香草豆夾醬及鹽。
3. 低筋麵粉、杏仁粉及泡打粉過篩，加入(做法 2)拌勻。
4. 亦可變換口味加入可可粉或綠茶粉連同做法 3 粉類一併過篩。
5. 麵糰入冷藏 20~30 分鐘，會比較好擗，口感也會較酥脆。

萬聖餅乾做法

1. 烤盤鋪上烘焙紙，桌面可撒些麵粉較好操作。
2. 餅乾模先沾一點麵粉，再壓模可防沾黏。
3. 麵糰擗成約 0.5 公分厚，用餅乾模壓上喜歡的圖案，用切割板將壓好型狀的餅乾移入烤盤。
4. 烤箱170°C 預熱 20 分，用 170°C 烤約 12 分鐘。
5. 冷卻後即可用糖霜彩繪。

A- 蛋白霜粉 50g、水 50g (可用 100g 蛋白代替)

B- 檸檬汁 1 小匙(增加糖霜亮度)、純糖粉 200g (過篩)

C- 三明治塑膠袋數個，亦可用普通塑膠袋，但較不好拿。

打底用

A- 蛋白霜粉 50g、水 50g (可用 100g 蛋白代替)

B- 檸檬汁 1 小匙(增加糖霜亮度)、純糖粉 125g (過篩)

C- 三明治塑膠袋數個，亦可用普通塑膠袋，但較不好拿。



[做 法]

手指餅乾做法

1. 準備完整的杏仁果或南瓜子適量。
2. 取 25g 的麵糰滾成似食指，長約 6.5 公分寬約 1.5 公分，並將麵糰一端捏出指尖的感覺。
3. 用竹籤壓出指節，放在烘焙紙上，每根間隔約 2 公分，將杏仁果或南瓜子放在指尖處，稍微按壓使其固定。
4. 烤箱 170°C 預熱 20 分，放入烤箱烘烤 20~25 分鐘或至稍微金黃色即可。
5. 取出餅乾，若杏仁果或南瓜籽無法固定，則取少許草莓果醬再把杏仁果或南瓜子黏回。

糖霜做法

1. 調色：依自己喜好顏色深淺加入適量有顏色的食用粉（亦可用食用色素代替）
黑色：杜仲粉 or 竹炭粉，紅色：紅米粉，黃色：薑黃粉，綠色：綠茶粉，咖啡色：可可粉
2. 蛋白霜粉加冷開水打到微發，再加入檸檬汁、純糖粉拌勻調成適當的濃度即為白色糖霜。
3. 依自己喜好取部分白色糖霜加入適量色粉，再分別裝入三明治塑膠袋打結，彩繪時在袋子三角口處剪開一小缺口即可。
4. 先用較稀的糖霜打底，等到完全乾後，再用較濃的糖霜彩繪。
5. 因為糖霜很甜，亦可不打底，直接在餅乾上彩繪。





黃金雪球

[材 料] 30 粒 @ 20g

A-

奶油 (室溫軟化) 180g

糖粉 40g

南瓜泥 35g

B-

低筋麵粉 245g

無鋁泡打粉 7g

C-

熟核桃 100g 壓成細末

[做 法]

1. 熟核桃裝入塑膠袋敲壓成細末，南瓜煮熟壓成泥過篩備用。
2. 奶油室溫軟化加入糖粉拌打至微白，加入南瓜泥混勻。
3. 低筋麵粉、泡打粉一併過篩，拌入(做法2)再加入熟核桃末混勻即成餅糰。
4. 將餅糰分成 @20g 搓圓；排入烤盤。
5. 烤箱以 200°C 預熱 15 分鐘，再以 200°C 烤 10 分，換邊轉向再以 160°C 烤 10 分。



* 可在表面灑上防潮糖粉，會更甜更有雪味哦！

* 各類餅乾放涼後要馬上放入包裝袋或盒子內，才不會受潮變軟。



巧克力小西餅

[材 料]

A-

奶油 (室溫軟化) 70g
海藻糖 (或糖粉) 50g

鹽 1g

全蛋 25g

B-

低筋麵粉 140g

無鋁泡打粉 1g

杏仁粉 20g

可可粉 10g

C-

高融點巧克力豆 50g

[做 法]

- 奶油、糖粉、鹽拌勻，加入蛋液充分攪拌。
- 低筋麵粉、泡打粉、杏仁粉、可可粉一併過篩後，倒入攪拌至無粉狀即成餅糰。
- 將餅麵分成 15 份搓圓，表面沾巧克力豆再壓扁；排入烤盤。
- 烤箱用 210°C 預熱 15 分鐘以 170°C 烤約 15 分。



* 餅乾表面可以用其他堅果代替。

* 餅乾口味可可粉可不加或換成抹茶粉等。



杏仁瓦片

[材 料]

1. 細砂糖 80g
2. 鹽 1 小匙
3. 無鹽奶油 40g
4. 低筋麵粉 80g
5. 杏仁片 200g
6. 蛋白 4 個



[做 法]

1. 無鹽奶油加熱融化。
2. 蛋白、細砂糖及鹽一併攪拌到看不到糖的顆粒，再加入已融化的奶油拌勻。
3. 低筋麵粉過篩加入攪拌至無粉狀即可。
4. 最後將杏仁片加入輕輕混合均勻，避免杏仁片弄碎。
5. 蓋上保鮮膜置入冰箱冷藏醒 30 分鐘。
6. 烘焙紙裁剪成烤盤大小，每張排 6 個在烘焙紙上，每個約 1 大匙醒好的麵糊，中間留空間。
7. 手指沾清水，將麵糊推平成大薄片厚薄儘量均勻，烤色才會平均(沾清水方便操作)。
8. 烤箱以 160°C 預熱 20 分鐘，將(做法 7)擺上烤盤移入烤箱用 160°C 烤 10 分鐘開始上色後；拿出烤盤轉換方向，將溫度調降為 125°C 烤 8~10 分鐘。
9. 各家烤箱溫度不同，請用低溫將瓦片烘至金黃色，出爐時觸摸瓦片呈硬脆狀，即可移到網架上放涼。

花
樣
煎
餅



[材 料]

A-

奶油 (室溫軟化) 60g、海藻糖 (或糖粉) 60g、鹽 1g、蛋白 30g、蜂蜜 15g、煉乳 15g

B-

低筋麵粉 50g、奶粉 20g、無鋁泡打粉 1g

[做 法]

1. 將材料 A 全部放入盆中攪拌均勻。
2. 低筋麵粉、泡打粉、奶粉一併過篩後，倒入攪拌至無粉狀即成餅糰。
3. 將餅糰裝入塑膠袋放進冰箱冷藏約 30 分鐘後；取出分成 12 份。
4. 最烤盤鋪上烘焙紙，將餅糰搓圓；放在烤盤上先壓扁，再慢慢推壓成薄餅狀。
5. 可用布丁杯或餅乾模壓出煎餅形狀去除模型外的餅皮，表面亦可印上喜好的紋路。
6. 烤箱用 210°C 預熱 15 分鐘；以 160°C 烤約 12~15 分。

五行
蓮花
胸針

[材 料]

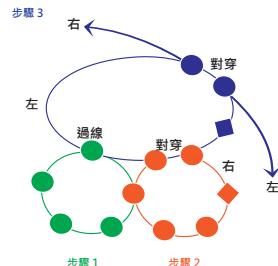
1. 5mm 圓珠 5 顆
2. 6mm 角珠 5 顆
3. 白小桃心
(心型水晶) 5 顆
4. 五色中桃心
(心型水晶) 5 顆
5. 別針 1 個
6. 魚線 (4 mm)



* 收線時可使用鎢子比較好穿過。

[做 法]

1. 魚線 70cm 穿 5 顆 6mm 圓珠，對穿最後一顆。
2. 右加 1 顆小桃心(由正面穿入)、1 顆中桃心(由正面穿入)、1 顆 6mm 角珠、1 中桃心(由反面穿入)、1 顆小桃心(由反面穿入)、對穿最後 2 顆桃心。
3. 左過 1 顆 5mm 圓珠，右加 1 顆 6mm 角珠、1 顆中桃心(由反面穿入)、1 顆小桃心(由反面穿入)，對穿 2 顆桃心，共做三次。
4. 左過 1 顆 5mm 圓珠、1 顆小桃心、1 顆中桃心，右加 1 顆 6mm 角珠對穿，繞珠至蓮心上方加一顆 5mm 圓珠對穿收線打結。
5. 魚線繞至蓮花下方底部，將別針纏繞綁緊打結即可。



好
幸
福
系
列





[材 料]

1. 蝴蝶蘭、紅菜頭、長壽花、
鳳梨花、發財樹(翡翠木)
盆栽各1盆
2. 金色包裝紙、年節小吊飾
3. 竹籃1只

[做 法]

1. 將主角蘭花調整出最好的角度，用金色鐵線固定在竹籃提把。
2. 把紅菜頭及長壽花放在整體次要的位置。
3. 凤梨花及發財樹可在盆栽的兩側加竹筷子用膠帶固定，
調整高度放在後側或較空的地方。
4. 用金色的包裝紙修飾，可遮飾外露的花盆，或折成紙花
插入竹籃。
5. 將年節小吊飾固定在合適的地方。



盆栽長壽秘笈

小叮嚀

- * 蘭花約2星期澆水1次。
- * 紅菜頭、長壽花、鳳梨花、發財樹約1星期澆水1次。
- * 澆水時由盆栽表土注入，充分澆濕植材，勿噴葉片、花朵及紅菜頭。
- * 組合盆栽適合室內觀賞，可放通風光亮的地方，請勿放在空調直接吹風處，也不要直接照射陽光。
- * 本作品由雅如花房設計教學，老師指導原則，由社員自由創作。



感恩花束

[材 料]

主要材料：

泡水海棉_1塊
玻璃紙_1張
紅色花盆_1只
向日葵_2枝
大康乃馨_2枝
小康乃馨_2枝
孔雀草_1枝
鹿角草_1枝
茉莉花_1枝
星點木_1枝

裝飾：

紅毛根_2支
活動眼睛_4個
金色緞帶_2尺
珠鍊_2尺
母親節賀卡_1張



[做 法]

1. 玻璃紙泡泡水海棉放入紅色花盆中並剪除多餘的玻璃紙
2. 向日葵各黏上 2 個活動眼睛
3. 剪下一小段紅毛根做成嘴巴的型狀黏在向日葵上
4. 先構圖想好主花向日葵的位置
5. 將 2 枝向日葵剪成適當的長度，原則上 1 枝長 (代表母親或父親)，
1 枝短 (代表自己)，插入海棉。
6. 依序插入大康乃馨、小康乃馨。
7. 用孔雀草、鹿角草、茉莉花及星點木填滿所有空隙。
8. 將紅毛根折成喜歡的型狀，緞帶及株鍊打成蝴蝶結用鐵線固定，各插入海棉。
9. 最後將母親節卡插入



* 本作品由雅如花房設計教學；老師指導原則，由社員自由創作。

* 在海棉標表面乾枯時立即朝海棉噴水，可向花店買單包裝保鮮劑加入水中可讓花多美幾天。

MEMO

將捷股份有限公司

忠明營造工程股份有限公司

將捷建設股份有限公司

永捷資產管理股份有限公司

林長勳建築師事務所

和群室內裝修股份有限公司

將捷文創實業股份有限公司

財團法人慈暉文教基金會

www.fabulousgroup.com.tw

MEMO

將捷股份有限公司

忠明營造工程股份有限公司

將捷建設股份有限公司

永捷資產管理股份有限公司

林長勳建築師事務所

和群室內裝修股份有限公司

將捷文創實業股份有限公司

財團法人慈暉文教基金會

www.fabulousgroup.com.tw



Fabulous Group 永續．健康．經濟．美

FG Sharing Club 小舖書 II

出 版 / 將捷股份有限公司

發行人 : 林長勳

地 址 : 台北市中山區松江路 126 號 15~17 樓

電 話 : (02) 2535-2666

傳 真 : (02) 2536-1707

製作群 / 編 輯 : 林莉婷 . 李素蘭 . 游秀春 . 林淑如 . 李佩融 . 楊任惠

攝 影 : 林誌明

美術編輯 : 莊子怡

初 版 / 2014 年 12 月

【版權所有 . 翻印必究】本書保有所有權利，如欲利用全部或部分內容，
請先取得將捷股份有限公司授權。





Fabulous Group 永續.健康.經濟.美