

FG Sharing Club

小鋪書 III



總裁序

2019 年是林長勳聯合建築事務所第 45 週年，也是將捷跨足飯店、文創領域第一年，在此感謝一路走來支持將捷的先進、好友，因為有您的鼓勵與認同，將捷得予成長茁壯。

在這多元又具挑戰的一年，將捷想享社秉持將捷五力的精神，社友們胼手胝足共同創造小舖書Ⅲ，書中沒有華麗美食、沒有餐館美饌，只有同仁們以最單純的食材、物品，敘述引介之烹調料理或手作小品，很高興這些創作能夠付梓出版與您分享，一書在手，開卷別有感受。

最後，謹以此書獻給每一位支持將捷發展軌跡的朋友，獻給每一位將捷的柱石員工，獻給每一位熱愛創作的想享社友，謝謝您們，有您們真好！

林長勳



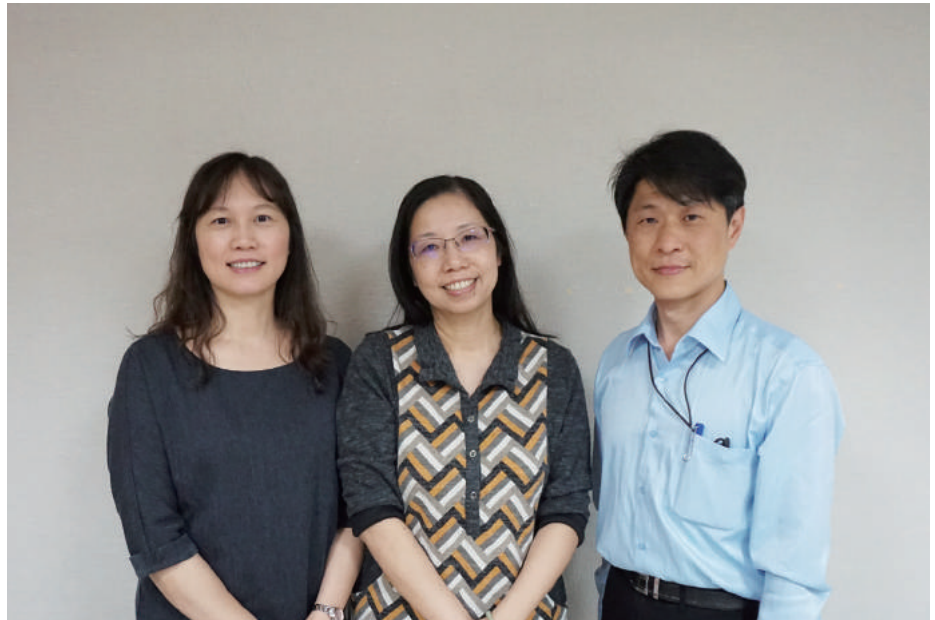
社長序

小舖書Ⅲ是集合眾社友相互分工，從原物料採購、製作、拍攝到撰稿，沒有撇步，只有務實的努力、合作與不斷的創作，基於將捷五力的精神，發展出小舖書的美好系列——好沁涼、好開胃、好食節、好甜蜜、好喫茶、好幸福。

這本書能夠出版，除了感謝集團層峰們的支持，更感謝前社長素蘭姐、秀春姐的規劃發想，還有每一位社友構思的好題材，道道挑動您的味蕾、每每超出大家的期待，能夠和各方面的專才合作，是很棒的學習過程，其中充滿愉快的創作經驗，累積滿滿的幸福能量。

想享社為您傳播分享的種子，接下來，就等您拿起小舖書Ⅲ，從您喜歡的那頁開始著手，備料、挽袖製作，體會生活之美，傳遞幸福的滋味與觸動！

游香春 李蘭 吳佳龍



目錄

◦
Contents

02 總裁序

03 社長序

好沁涼系列

06 藍莓 & 草莓果醬

08 梅漬蕃茄

09 檸檬愛玉

10 3D 藝術果凍花

12 凍凍樂

14 芝麻九層糕

好開胃系列

16 柚香蘿蔔

17 桂花釀南瓜

18 極辣涼拌毛豆莢

19 涼拌米粉

20 糖心蛋 & 滷味

22 馬鈴薯沙拉

24 梅子泡菜

26 壽司

好食節系列

- 28 蛋黃酥
- 30 紫薯芋頭酥
- 32 桔香小月娘
- 34 堅果鳳梨酥
- 36 彩虹酥
- 38 紅豆小鹼粽
- 40 蜜紅豆年糕
- 42 發糕
- 43 年糕派

好暖和系列

- 44 素胡椒餅
- 46 香椿捲餅
- 48 鮮蔬餃子

好甜蜜系列

- 50 草莓乳酪杯
- 52 藍莓起司蛋糕
- 54 盆栽杯子蛋糕
- 55 香蕉桂圓糕

- 56 甜蜜小塔
- 58 烤布蕾
- 59 南瓜小馬芬
- 60 濃情巧克力
- 62 幸福布朗尼

好喫茶系列

- 64 手工餅乾
- 67 杏仁瓦片
- 68 雪 Q 餅
- 70 南棗核桃糕
- 72 冰鳳月餅

好幸福系列

- 74 種子盆栽
- 76 五行蓮花胸針
- 78 草木皆賓
- 80 多肉佈盆
- 82 剪紙

花絮照片

藍莓 & 草莓果醬





材料

- A. 藍莓 / 草莓 500g、砂糖 250g、檸檬汁 70g、水 100g
- B. 玉米粉 1 大匙、水 2 大匙
- C. 寒天粉 1 小匙、糖 1 小匙、水 3 大匙
- D. 玻璃罐

作法

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



Tips

- * 依個人喜好可不加水，材料 B、C 亦可不加，若用新鮮藍莓可先切半再煮。
- * 藍莓醬可以塗麵包、搭配優格、冰淇淋或起司蛋糕都很讚ㄟ。

梅漬蕃茄



材料

1. 小蕃茄 1 盒 600g
2. 話梅 8 粒、水 3/4 杯、糖 2 大匙、糯米醋 1/4 杯 (可用梅子醋 / 水果醋)
3. 梅子醋 / 水果醋半杯、檸檬汁 2 大匙

作法

1. 將話梅 8 粒、水 3/4 杯、糖 2 大匙、糯米醋 1/4 杯煮至沸騰馬上熄火，放涼加入水果醋半杯、檸檬汁 2 大匙，即為梅醋汁，可依適自己喜好調整酸甜度。
2. 小蕃茄洗淨，用刀在蒂頭劃十字。
3. 半鍋水煮開放入蕃茄，用中大火煮到果皮開始分離，即可撈起 (約 1.5 分鐘)。
4. 將蕃茄放入冷開水漂涼，瀝乾後將皮剝掉。
5. 取玻璃罐 (保鮮盒) 放入去皮的蕃茄，倒入梅醋汁 (要蓋過蕃茄)。
6. 放入冰箱冷藏 2 天，味道會更棒ㄟ。





檸檬愛玉

材料

1. 愛玉子 1 兩、水 8 杯（請依購買愛玉子之說明調整水量）
2. 黑糖 60g、砂糖 40g、水 1000g（糖可以依個人喜好增減，糖水可以改成冬瓜糖水）

作法

1. 容器放入冷開水，將愛玉子包在乾淨的手帕內（或洗愛玉袋子），並將收口用棉繩綁緊。
2. 以雙手搓洗約 5 分鐘，出漿呈現濃稠狀後擰乾愛玉子。
3. 將愛玉液靜置 3-5 分鐘放涼後即可成凍，移到冰箱冷藏。
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。
5. 食用時取出切塊盛碗，淋入糖水依個人喜好加入檸檬汁及檸檬片即可食用。



Tips

- * 洗愛玉的水量請參照購買的說明調整。
- * 洗愛玉的水不可以用蒸餾水，鍋子不可以有油，否則愛玉無法凝固。
- * 洗愛玉時，愛玉子不要離開水面與空氣接觸，洗出來的愛玉會較晶透。
- * 手洗愛玉請用低溫保存並儘速食用，否則容易化為水。



3D 藝術果凍花

工具

- 模具、針筒、花針、加熱器（卡式爐、電磁爐或電鍋）、平底鍋、鋼杯、鐵湯匙、轉盤



作法

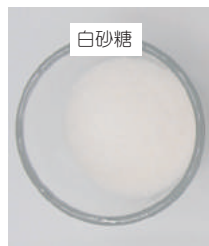
果凍體作法：

1. 取出一料理鍋，將果凍粉與白細砂糖先行混合攪拌後，再加入冷水拌勻。
2. 開中火煮滾後，蓋鍋蓋關小火，再煮 8 分鐘（不用攪拌，要有一點點滾沸狀態）
3. 關火靜置 15~20 分鐘後，再過濾灌模（約 8 分滿），待涼後即可放入冰箱，冷藏至少 4 小時以上，才可使用。

材料

果凍體材料：

- 果凍粉 5g
白細砂糖 120~150g
水 800g



花體作法：

1. 材料 1 混合完成，煮沸後測試如能快速凝結即可。
2. 準備電磁爐、平底鍋、不銹鋼杯及攪拌湯匙；將煮好材料 1 與材料 2 混合盛入鋼杯，隔水加熱備用（保持一定的溫度，避免花體液固結無法使用）。
3. 用針筒套置花針將果漿注入果凍體中，打出花芯形狀。
4. 花瓣：由花芯外圓處落針，一圈一圈向外施打，每圈花瓣前後排交錯，施打約 3 ~ 5 圈即可（圈數視模型大小而定）。

花體材料 1

果凍粉 2.5g 洋菜粉 2.5g
白細砂糖 75g 水 300g
椰漿或鮮奶油 240g

花體材料 2

鮮果泥 60g~90g

花體液調合配比：

配比：鮮果泥 20~30%
花體材 70~80%



黃色／南瓜泥 紅色／火龍果 綠色／抹茶粉 藍色／蝶豆花

封底材料及作法：

1. 封底材料及作法與花體液同。
2. 配比依調合有色果漿而定，酸性果漿可適當調整果凍粉或洋菜粉用量，煮沸後備用。
3. 取出完成花體之半成品果凍，吸乾表面水份後，將備用滾沸封底材料倒入封底。
4. 靜置待涼後，放入冰箱冷藏約 6 小時後，即可取出倒扣盛盤食用。



Tips

- * 顏色可依個人喜好，選用有色食材；注意果漿必須綿密以防塞針。
- * 口味可依個人喜好而定（黃色／南瓜泥、紅色／火龍果、綠色／抹茶粉、藍色／蝶豆花）。





凍凍樂

材料

1. 鮮奶 / 茶 / 咖啡 / 豆漿 500g
2. 寒天粉 / 果凍粉 10g
3. 細砂糖（可增減） 20g
4. 蜜紅豆 / 果醬 / 奶球等 適量

作法

1. 細砂糖 + 超寒天粉（果凍粉）先混合備用。
2. 鍋子倒入鮮奶 / 茶 / 咖啡 / 豆漿，用小火煮至鍋邊有冒小泡，倒入混合好的砂糖寒天粉攪拌至溶解後離火。
3. 將煮好的作法2.用篩網過濾，待略涼後倒入果凍杯至七分滿，放入冰箱冷藏凝固即可。
4. 食用時可依喜好加入蜜紅豆、各式果醬、鮮奶球等。



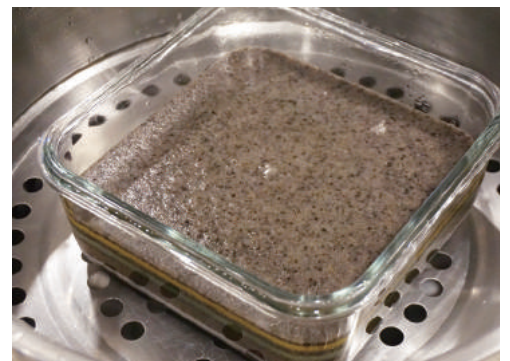
5. 可在鮮奶（豆漿）內加入花生醬一起煮，變成花生奶凍。
6. 也可在煮好茶凍液時，杯中放入 1 粒脆梅成為梅子茶凍。

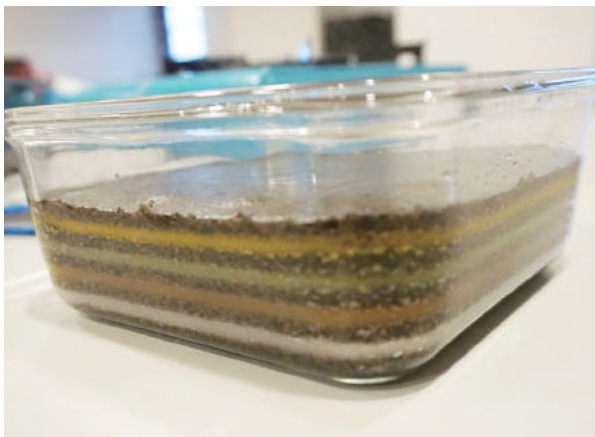
Tips

- * 凝結用的寒天粉 / 果凍粉請依購買說明調整粉量。
- * 果凍粉和糖要先拌勻才易溶解。
- * 用豆漿做好的凍體加上花生仁湯口感近似豆花很清爽。
- * 依個人喜好變換液體的種類就能創造無窮的樂趣ㄟ。



芝麻九層糕





材料

單位:克

	木薯粉	在來米粉	細砂糖	水	椰漿	黑芝麻粉	黑糖	合計
芝麻	67	20	43	120	110	40		400
黑糖	14	3		23	27	27	13	80
原味	40	14	23	70	93	93		240
調好粉漿分成三份，其中二份分別調入菠菜粉及黃梔子粉並過篩								

玻璃保鮮盒或鋁箔烤盤或烤模均可

作法

1. 粉漿各自調勻備用，玻璃保鮮盒抹少許油。
2. 蒸籠或炒鍋加水燒開，放上蒸架再放入玻璃保鮮盒。
3. 第一層倒入芝麻粉漿約 80g。
4. 蓋上鍋蓋蒸約 3 分鐘，凝固後再加第二層。
5. 蒸的時間，依容器大小及粉漿量調整
6. 各層依序為 1 芝麻 +2 原味 +3 芝麻 +4 黑糖 +5 芝麻 +6 菠菜 +7 芝麻 +8 黃梔子 +9 芝麻。（順序及顏色可自行調整）
7. 第九層完成後用中火再蒸 15~20 分鐘，蒸到膨脹即可。
8. 待完全冷卻後再切塊，冷藏四小時後更好吃。
9. 冷藏保存建議於 3 天內食用完。



Tips

- * 可先用水測量一層的份量再依比例調整各食材總量。
- * 若用鋁箔長型烤盤 (24*17*3.5cm) 每層 120g。

柚香蘿蔔



材料

1. 白蘿蔔_3斤（切丁）
2. 白細砂糖_500g
3. 日本味醂醋_200g
4. 鹽_70g
5. 韓國蜂蜜柚子茶醬_70g

作法

1. 白蘿蔔洗淨去皮切丁，用鹽醃2小時以上，用冷開水漂洗瀝乾。
2. 白細砂糖+日本味醂醋+蜂蜜柚子茶醬三樣煮至糖融化，為柚香醬。
3. 取一密封罐倒入柚香醬及蘿蔔丁，封罐放入冷藏3天即可。



桂花釀南瓜



材料

1. 南瓜約_2 斤
2. 桂花醬_3 大匙
3. 白細砂糖_300g
4. 蜂蜜_3 大匙

作法

1. 南瓜洗淨去皮籽，切塊排入盤中。
2. 蒸鍋水滾，放入南瓜蒸 7 分鐘取出。
3. 桂花醬、白細砂糖及蜂蜜充分融合，淋在蒸好的南瓜上即可食用，冷藏後味道更好。





極辣涼拌毛豆莢

材料

1. 新鮮毛豆莢 1 斤
2. 鮮薑 100 公克、紅辣椒 (朝天椒 1-2 條及大辣椒 1 條)
3. 八角 2 大粒、花椒 1 大匙、白椒粉 (現磨) 1 大匙、黑胡椒 (現磨) 少許 (視個人喜好增加)
4. 醬油 2 大匙、黑醋 1 大匙、鹽少許
5. 白胡麻油 1 大匙 (涼拌專用)

作法

取出水煮鍋 (含蓋)，裝入八分滿水，大火煮沸 ~~~~~

1. 將 1-2 項材料洗淨瀝乾備用 (切記不可泡水，以免吸入太多水份而影響品質)。
2. 豆莢需先將蒂頭修剪整齊 (修剪少許即可，主要美觀及易入味為原則)。
3. 嫩薑洗淨切絲、朝天椒細切、大紅椒斜切備用。
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) → 將材料毛豆、八角、花椒一併倒入鍋內水煮 → 蓋鍋蓋 → 計時 5 分鐘後掀蓋以杓子瀝乾盛入涼拌鍋內。
5. 加入 3-4 項材料作後加以攪拌均勻，再加入第 5 項白胡麻油拌勻，待涼包裝後，置入冰箱冷藏約半天後即可食用。



Tips

- * 毛豆莢儘量挑選新鮮、多子 (至少 2-3 粒) 及豆仁飽滿之優質主食。
- * 薑儘量以鮮嫩為原則，若因產期限制不易購買或喜歡辛辣者，可以老薑取代，儘量注意不要過老 (因粗絲較難切絲及不好吃)。
- * 朝天椒越辣越好，大紅椒主要加強調理美觀選取鮮紅厚實即可



涼拌米粉

材料

- A. 米粉
- B. 黃、紅椒 (切絲)
- C. 和風醬
- D. 蘋果 (切絲)
- E. 葡萄乾
- F. 小黃瓜 (切絲)
- G. 堅果、黑白芝麻
- H. 紅蘿蔔 (切絲燙熟冷卻)
- I. 素火腿切絲
- J. 水果丁 (橘子、芒果丁…等)

作法

1. 將黃、紅椒洗淨切絲，素火腿切片煎熟切絲備用。
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 (去籽，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。
5. 米粉燙熟，立刻撈起漂冰水，瀝乾拌入少許麻油，盛盤。
6. 鋪上胡蘿蔔絲、小黃瓜絲、蘋果絲、葡萄乾，食用時淋上醬汁拌入堅果、黑白芝麻及水果丁即可。
7. 亦可加入七味粉或芥末醬，味道更佳。
8. 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 大匙調勻代替。



糖心蛋 & 滷菜



材料

1. 蛋 10 粒（蛋從冷藏取出，室溫回溫約 30 分鐘）
2. 豆乾、丸子、蘿蔔、玉米、杏鮑菇、任何您喜歡的食材…各適量

滷汁材料：

1. 滷包 1 包、醬油 1 杯、冰糖 / 砂糖 2 大匙、薑 3 片
2. 水 3 杯、香油 1 小匙、鹽半小匙
3. 味醂 / 米酒 2 大匙（可不加）



作法

糖心蛋煮法：

煮法 A. 電鍋外鍋放半杯水，內鍋先放一張沾水的廚房紙巾，再放入雞蛋，壓下開關；糖心蛋煮 14 分鐘、滷蛋 16 分鐘。

煮法 B. 取一湯鍋放入半鍋水（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、滷蛋再煮 7~8 分鐘）。

糖心蛋作法：

1. 所有滷汁材料煮沸後，加入滷包煮 15 分鐘為滷汁冷卻備用。
2. 將蛋取出放入冰開水中，先敲破一點浸泡約 30 分鐘後再剝除蛋殼（剝蛋殼時先敲破上下，再敲周圍會比較好剝）。

3. 將撥好的白煮蛋放入冷卻的滷汁中浸泡 4 小時以上（泡隔夜更入味）。

香滷蛋作法：

所有滷汁材料多加 3 杯水煮沸加入滷包煮 15 分鐘，再放入白煮蛋用中火續煮 15 分鐘，熄火後蓋鍋蓋浸泡 1~2 小時即可入味。

滷菜作法：

用浸泡糖心蛋的滷汁再加 3 杯水煮沸，先放入豆乾、杏鮑菇、煮 20 分鐘，再加入切塊的蘿蔔煮 10 分鐘，最後加入玉米、丸子、豆包等食材。

Tips

* 喜好辣味者，可以加入辣椒、花椒、辣油。



馬鈴薯沙拉





材料

- A. 馬鈴薯 3 個、紅蘿蔔 1 條、南瓜 (小) 1/2 個
- B. 小黃瓜 2 條
- C. 即食玉米粒 1 罐、沙拉醬 1~2 包
- D. 素火腿 適量
- E. 白胡椒粉、黑白芝麻 (或各式堅果)、葡萄乾適量 (以上材料可依喜好自行變更及增減)

作法

1. 馬鈴薯去皮切厚片、紅蘿蔔去皮切厚片、南瓜去皮；三項放入電鍋 (外鍋放 2 杯水) 蒸熟，趁熱壓成泥放涼。
2. 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，瀝乾水分備用。
3. 素火腿切片煎熟冷卻切丁備用。
4. 即食玉米粒開罐，瀝乾水分備用。
5. 作法 1+2+3+4 再加上沙拉醬及白胡椒粉拌勻，倒入盤中表面灑上黑白芝麻及葡萄乾即可。
6. 冷藏後再食用風味更佳，直接吃或夾麵包都很棒。
7. 請冷藏保存，並於 2 日內食用完畢。

梅子泡菜



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、辣椒適量
2. 鹽 2 大匙、花椒粒 1 小匙 (可不加)、冷開水 5 杯
3. 砂糖半杯、壽司醋 (白醋或水果醋) 半杯、話梅 6 粒



作法

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. 取一個大保鮮盒 (或大塑膠袋) 裝入作法 1，再加入鹽 2 大匙、花椒粒 1 小匙，蓋上盒蓋 (或收緊塑膠袋口) 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，蓋上盒蓋 (或收緊塑膠袋口) 再晃動 5-6 分鐘即可盛盤。
4. 放入冰箱冷藏泡隔夜風味更棒，糖、醋及話梅的份量可適自己喜好增減。





壽司





醋薑 (嫩薑: 醋: 糖 = 1:1:1)

1. 白醋 + 糖用小火煮至糖溶化，不可煮到滾，放涼。
2. 嫩薑洗淨，用刨刀刨薄片。
3. 水滾放入嫩薑煮 30 秒。
4. 撈起用流動的水泡 20 分。
5. 用冷開水洗過擠乾，放入作法 1，浸泡冷藏 6 小時以上即可。

壽司飯

1. 煮壽司米飯
 - a. 米洗淨瀝乾 1 杯米 + 0.9 杯水 泡半小時再煮。
 - b. 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: 白醋: 糖 = 1: 0.9。

B: 蘋果醋 80g + 糖 70g + 鹽 1/2 小匙 + 味醂 10g + 昆布 2 cm。

* 以上兩種配方用小火煮至糖溶化即可，不可煮到滾。
3. 飯: 壽司醋 = 10:1 or 2 碗米飯 + 3 大匙壽司醋。
4. 米飯趁熱拌入壽司醋，邊拌邊用電風扇吹，至飯冷即可。

厚蛋燒

- 蛋 3 個 + 味醂 1 小匙 + 鹽 0.2 小匙
1. 先將所有材料攪拌均勻。
 2. 不沾鍋加熱，用餐巾紙輕輕地、均勻地抹上一層油。
 3. 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。
 4. 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。
 5. 反覆這個方法，不斷地將煎蛋堆到想要的厚度即可。
 6. 可以用壽司捲簾，將厚蛋燒捲緊定型。

材料

海苔壽司

壽司飯 (1 碗飯可捲 1 條)、厚蛋燒切條狀、紅蘿蔔條煮熟瀝乾、小黃瓜洗淨擦乾切條去籽、壽司用海苔、素鬆、美乃滋

作法

1. 捲簾鋪上保鮮膜再放 1 張海苔。
2. 將壽司飯均勻鋪於海苔上，預留接頭處 2 公分不要鋪飯。
3. 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。
4. 將捲簾提起以大拇指為支撐點，在 1/2 處下壓包裹住〈作法 3〉的材料，稍微往後拉，再緊緊握住往前捲成圓筒狀的壽司。

花壽司 & 蛋皮壽司

作法同海苔壽司，只有在作法 1.2 後，於飯上鋪灑海苔香鬆或放蛋皮，再鋪上保鮮膜及捲簾，然後翻面取下原本海苔壽司的保鮮膜，接著作法 3.4 即可。

豆皮壽司

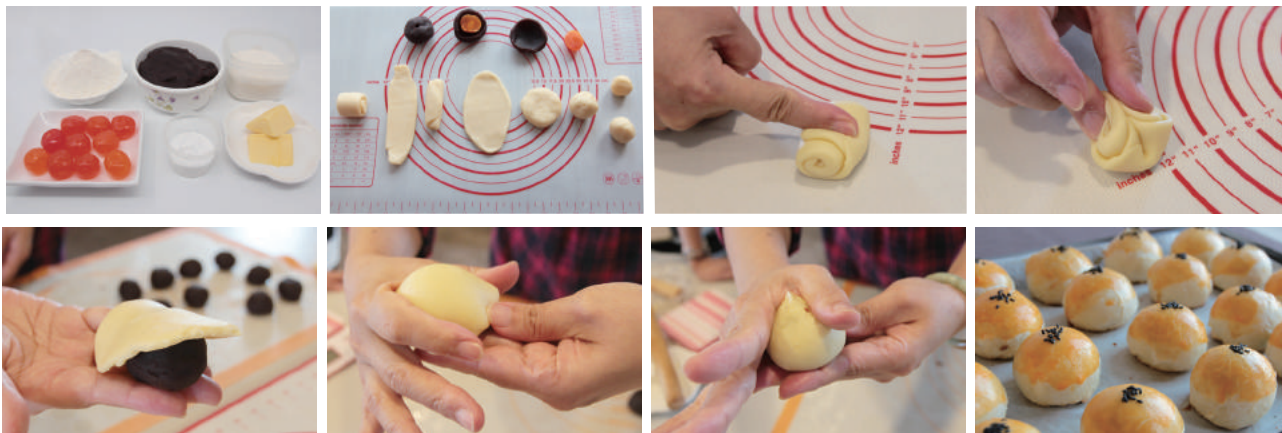
1. 取壽司飯 1 大匙捏緊，塑成比大拇指再大些的飯糰。
2. 將飯糰放進壽司專用的豆皮即可。

Tips

- * 原味麻糬包花生糖再放進豆皮內也非常好吃。
- * 其他可發揮您的創意組合會有意外的美味ㄟ。
- * 製作厚蛋燒火一定要小！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。

蛋黃酥





材料

材 料		20 個	備 註 說 明
油皮 @20g	中筋麵粉	215g	過篩
	糖 粉	30g	
	奶 油	75g	室溫軟化
	溫 水	85g	
	鹽	1g	可中和甜味，亦可不加
	*** 以上充份搓揉至表面光亮，再醒30分鐘 ***		
油酥 @10g	低筋麵粉	130g	過篩
	無鹽奶油	70g	室溫軟化
	** 低筋麵粉+奶油搓合均勻		
內餡 30g	紅豆豆沙	500g	鹹蛋黃洗淨再用米酒泡洗一次，排入烤盤，用160℃烤10分鐘、放涼後對切；豆沙25g包入半個蛋黃
	烤熟蛋黃	10個	
表面 裝飾	蛋黃液	2個	蛋黃加少許蛋白（或水）打散，過篩塗於皮表面二次，再沾黑芝麻
	黑芝麻	少許	

作法

1. 油皮、酥各分成20份；油皮包油酥收口朝上。
2. 收口朝上，壓一下，擀麵棍從中間往上往下擀開，由上往下捲起。
3. 取作法2. 收口朝上，壓一下，擀麵棍從中間往上往下擀開約20公分，再由上往下捲起；覆蓋鬆弛20分鐘。
4. 取作法3. 收口朝上，從麵糰中間點往下壓，再從兩側往中間收合。
5. 收口朝下、擀成圓形，光面朝外，包入內餡，整成圓型後排入烤盤。
6. 烤箱190℃預熱20分鐘，以190℃烤約15分鐘，取出換邊；刷2次蛋液，於表面沾黑芝麻，再烤10~15分鐘。



Tips

- * 視各廠牌烤箱增減烘烤時間，手摸餅腰部有酥鬆感即表示完成。
- * 覆蓋鬆弛最好用保鮮盒或銅盆倒扣蓋住，防止麵皮風乾。



紫薯芋頭酥

材料

材 料		20 個	備 註 說 明
油皮 @20g	中筋麵粉	215g	過篩
	糖 粉	30g	
	奶 油	75g	室溫軟化
	溫 水	85g	
	鹽	1g	可中和甜味，亦可不加
	*** 以上充份搓揉至表面光亮，再醒30分鐘 ***		
油酥 @10g	低筋麵粉	120g	過篩
	無鹽奶油	70g	室溫軟化
	紫薯粉	10g	
	** 低筋麵粉+奶油+紫薯粉搓合均勻後，分成10份 **		
內餡 30g	芋泥豆沙	540g	豆沙分成每個27g包入約3g松子搓圓，內餡份量可增減
	松子	60g	



作法

1. 油皮、酥各分成 10 份。
2. 取一個油皮包入紫薯油酥，收口朝下，覆蓋。
3. 取作法 2. 收口朝上，壓一下，擀麵棍從中間往上往下擀開，上下麵皮往中間對折，拍扁定型。
4. 不移動麵皮，再將左右麵皮往中間折起，擀麵棍從中間往上往下擀成約 15 公分，由上往下捲起，收口朝下鬆弛 15 分鐘。
5. 取作法 4. 收口朝上，壓一下，擀麵棍從中間往上往下擀成約 30 公分，由上往下捲起。
6. 取作法 5. 用較鋒利的刀，從中間對切，切口朝下覆蓋鬆弛 20 分鐘。
7. 取作法 6. 切面朝上壓扁，擀麵棍從中間往上往下擀開。
8. 光面朝內，呈碗倒扣型，包入內餡整成圓型後排入烤盤。
9. 烤箱 190℃ 先預熱約 20 分鐘，以 190℃ 烤約 15 分鐘，換邊再烤 10~15 分鐘 (視各廠牌烤箱增減烘烤時間，手摸餅腰部有酥鬆感即表示完成)。

Tips

- * 覆蓋鬆弛最好用保鮮盒或鋼盆倒扣蓋住，防止麵皮太乾。





桔香小月娘





材料

材 料		20 個	備 註 說 明
油皮 @18g	中筋麵粉	195 g	一併過篩
	糖 粉	30 g	
	奶 油	70 g	室溫軟化
	溫 水	75 g	
	鹽	1 g	可中和甜味，亦可不加
	*** 以上充份搓揉至表面光亮，再醒30分鐘 ***		
油酥 @12g	低筋麵粉	155 g	過篩
	無鹽奶油	85 g	室溫軟化
	** 低筋麵粉+奶油搓合均勻 **		
內餡 30g	綠豆沙	370 g	五項混合均勻再分成每個25g
	烤熟蛋黃	4個	
	蜜金桔皮切碎	30 g	
	奶油	30 g	
	鮮奶油	30 g	
	烤熟蛋黃	5個	用濾網壓篩成細末；再捏擠成每個5g的小圓球
*** 以上桔綠豆沙25g包入1粒小圓蛋黃 ***			
裝飾	奶 粉	適量	篩於表面

作法

- 油皮、酥各分成20份，油皮包油酥收口朝上。
- 收口朝上，壓一下，擀麵棍從中間往上往下擀開，由上往下捲起。
- 取作法2. 收口朝上，壓一下，擀麵棍從中間往上往下擀開約20公分，再由上往下捲起，覆蓋鬆弛20分鐘。
- 取作法3. 收口朝上，從麵糰中間點往下壓，再從兩側往中間收合。
- 收口朝下，擀成圓形，光面朝外，包入內餡，整成圓型後排入烤盤。
- 表面噴水，篩上奶粉，入烤箱。
- 烤箱 190°C 預熱 20 分鐘，以 190°C /190°C 放最下層烤約 20 分鐘
換邊 180°C /160°C 再烤 5 ~ 10 分鐘

Tips

- * 視各廠牌烤箱增減烘烤時間，手摸餅腰部有酥鬆感即表示完成。
- * 覆蓋鬆弛最好用保鮮盒或鋼盆倒扣蓋住，防止麵皮風乾。



堅果鳳梨酥

材料

鳳梨酥烤模 4.5cm*4.5cm

材 料		20 個	備 註 說 明
酥皮 @30g	1.奶 油	190g	奶油先打至發白再加入糖粉一起打發
	2.糖 粉	20g	
	3.全 黃	1 個	蛋打散取47g 分二次加入（用蛋白調整），加酒可去腥
	4.萊姆酒(亦可不加)	1 小匙	
	5.乳酪粉	30g	過篩後加入拌勻
	6.奶 粉	30g	
	7.低筋麵粉	265g	先過篩
內餡 20g	鳳梨醬	300g	鳳梨醬（可加2個烤熟鹹蛋黃）加堅果及蔓越莓切碎搓揉均勻即可
	各式堅果及蔓越莓	100g	



作法

1. 將鳳梨餡 + 各式堅果及切碎的蔓越莓搓揉均勻分成 @20g，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 + 奶粉一起過篩加入作法 2. 拌勻。
4. 將全蛋 + 蛋黃先打勻，再分兩次加入作法 2. 用快速拌打均勻。
5. 麵粉先過篩，再將作法 4. 倒在操作台，用切板將麵粉慢慢推蓋，充分壓勻成麵團為酥皮。
6. 酥皮分成 @29g 包入餡，稍滾整成適合模型寬度的圓型，壓入模型。
7. 烤箱以 200°C 預熱 20 分鐘，上下火 190°C 烤 15 分鐘，翻面下火轉 170°C，再烤 10 分鐘。

Tips

- * 視先將餡分好及模型準備好，再開始做皮。
- * 酥皮不可搓揉，避免出筋，麵糰太乾，烤時容易乾裂。
- * 可調整為酥皮 25g，內餡 25g 更美味但較不好操作。

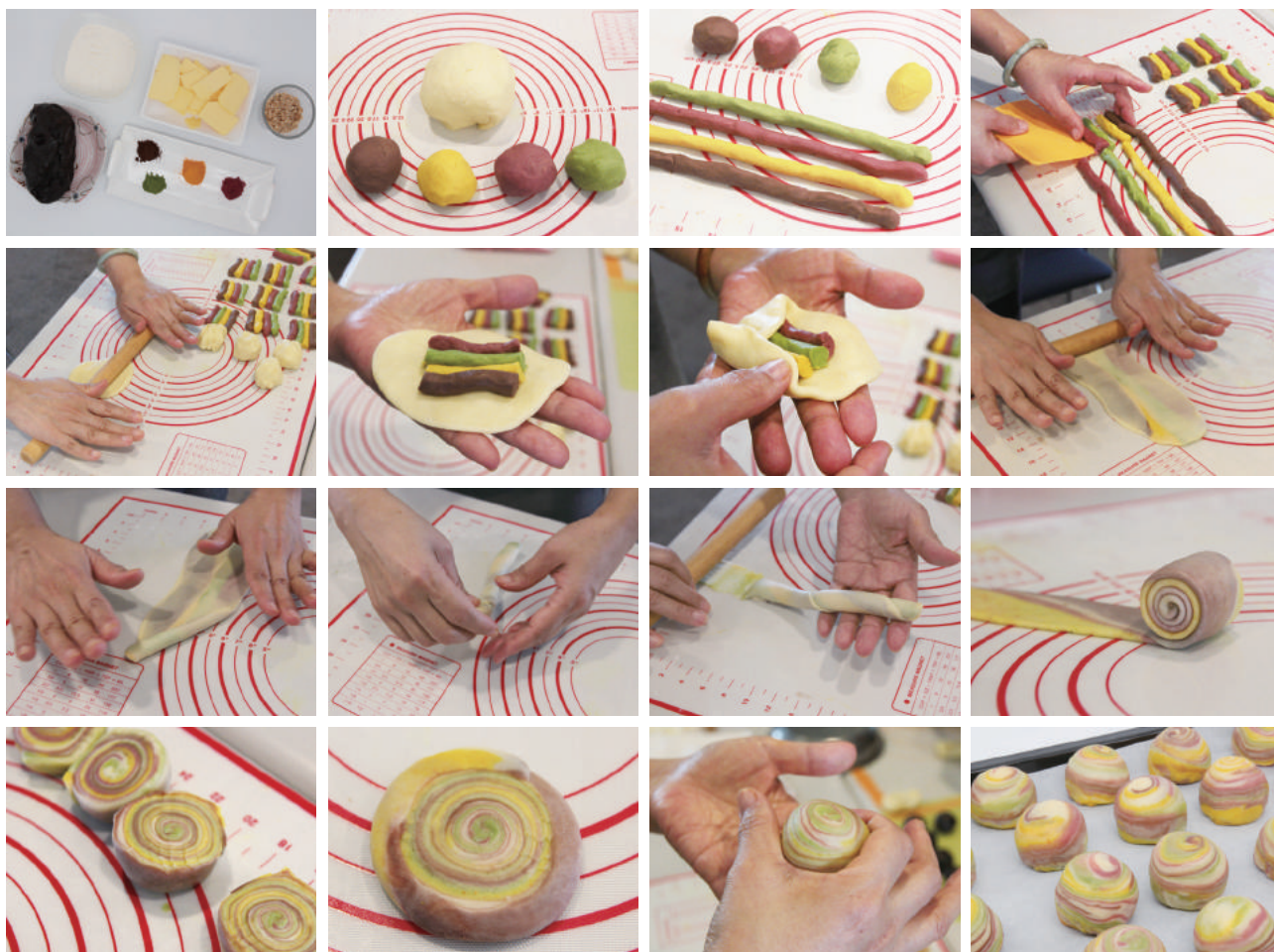




彩虹酥

材料

材 料		20 個	備 註 說 明
油皮 @20g	中筋麵粉	215 g	一併過篩
	糖 粉	30 g	
	奶 油	75 g	室溫軟化
	溫 水	85 g	
	鹽	1 g	可中和甜味，亦可不加
	*** 以上充份搓揉至表面光亮，再醒30分鐘 ***		
油酥 @10g	低筋麵粉	125 g	過篩
	無鹽奶油	70 g	室溫軟化
	天然色粉	抹茶	2 g
		紫薯	2 g
		黃梔子	2 g
		可可	2 g
	** 低筋麵粉+奶油混合均勻後，分成四份，各加入色粉揉勻 **		
內餡 30g	棗泥豆沙	500 g	豆沙+核桃混合均勻，分成每個30g，內餡可自依喜好替換
	烤熟核桃	100 g	



作法

1. 油皮分成 10 份，四種顏色油酥各搓成長條狀併排，切成 10 份。
2. 取一個油皮包入 4 種顏色油酥，接口朝上，覆蓋。
3. 取作法 2. 接口朝上壓一下，慢慢擀成長條型約 30 公分，從斜邊捲起，成直條狀，再慢慢擀成長條約 40 公分，捲成圓筒狀，覆蓋醒 10 分鐘。
4. 取作法 3. 用較鋒利的刀，從中間對切，壓平，光面朝上擀圓。
5. 取作法 4. 光面朝內，呈碗倒扣型，包入內餡整成圓型後排入烤盤。
6. 烤箱 190℃ 先預熱約 20 分鐘，以 190℃ 烤約 15 分鐘，換邊再烤 10~15 分鐘。
(視各廠牌烤箱增減烘烤時間，手摸餅腰部有酥鬆感即表示完成)





紅豆小鹼粽

材料

1. 圓糯米 5 斤，分兩鍋，洗淨泡水隔夜
2. 紅豆餡 3 斤，紅豆 700g+ 水 5 杯煮透，加糖 400g、麥芽 150g、油 1 大匙炒成糰
3. 粽葉(乾) 1 斤、棉線 11 捆、鹼油 1 瓶、三偏磷酸鈉 1 包、沙拉油兩大匙

作法

1. 米洗淨泡隔夜，分成 2 鍋各 2.5 斤米；各拌入半瓶鹼油 1 大匙油。
2. 米瀝乾，拌入鹼油及少許沙拉油，放置 2-4 小時
3. 粽葉剪頭尾，泡熱水，洗淨。
4. 棉繩要剪去約 15 公分，包時葉梗在右邊。
5. 半大匙米+紅豆餡 8g + 1 大匙米。
6. 半鍋水煮沸，熄火放入 5~6 串粽子，先煮 1.5 小時。
7. 半包 "三偏磷酸鈉" + 水半碗調勻，倒入再煮 30 分鐘。
8. 煮另 5~6 串時，將水倒掉，重複作法 6、7。



Tips

- * 水滾→熄火→用筷子將粽繩捲緊，讓粽子聚成團放入鍋內再抽出筷子→大火煮滾→中火。
- * 水要保持蓋過粽子，不足時加熱水。
三偏磷酸納可不加，口感比較不Q，要多煮1小時。





蜜紅豆年糕

材料

材 料	數 量	備 註 說 明
二號砂糖	1.5 杯	糖可減少半杯
水	1.75 杯	糖+水調勻
糯米粉	500g	市售 1 包
蜜紅豆	3 杯	
玻璃紙	1 張	
沙拉油	少許	
水	2 杯	電鍋外鍋

作法

蜜紅豆年糕作法：

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. 10 人份電鍋內鍋沾水將玻璃紙鋪好，將作法 1 倒入。
3. 電鍋外鍋加入 2 杯水，煮至開關跳起，先悶 10 分鐘。
4. 移出電鍋表面可灑上芝麻，冷卻後表面刷上沙拉油即可。



材料

蜜紅豆

材 料	數量	備 註 說 明
紅豆	600g	紅豆選顏色愈淺愈好
水	6 杯半	電鍋內鍋
水	3 杯	電鍋外鍋先放2杯,跳起再加1杯續煮
二號砂糖	450g	可增至600g
鹽	1小匙	

作法

蜜紅豆作法：

- 紅豆加入能淹過的冷水，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。
- 紅豆加入 6.5 杯的水放入電鍋內鍋，電鍋外鍋先放 2 杯水，煮至開關跳起，悶 5 分鐘，再加 1 杯水，續煮至開關跳起後，再悶 15 分鐘。
- 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。
- 將紅豆趁熱取出，加入適量的糖及少許鹽，用筷子攪拌均勻，倒入容器中放涼成為蜜紅豆。

Tips

- * 倒入容器內放冷保存（可保存約 14 天）。
- * 把膏狀的蜜紅豆放入炒鍋，以中火慢炒 5 分鐘，至湯汁略收即可離火成為蜜紅豆沙了，放涼即可使用。



發糕

材料

台式發糕（米 + 酵母）

材 料		數量	說 明
A	低筋麵粉	25 g	拌勻放保鮮盒，入冷藏隔夜即為老麵
	水	30 g	
	酵母粉	0.5 小匙	
B	蓬萊米	150 g	米洗淨泡水4小時以上，瀝乾
	熱開水	85 g	熱開水+砂糖+黑糖先充分攪拌
	二號砂糖	20 g	
	黑糖	50 g	
	桂圓乾	50 g	可不加
	鹽	少許	中和甜味
	果汁機倒入已攪散的砂糖黑糖水及瀝乾的米，先用高速打2分鐘，再加入桂圓乾及鹽低速打2分鐘，至米無粗粒即可		
C	低筋麵粉	150 g	
	酵母粉	0.5 小匙	

作法

1. 材料 A+B+C 拌勻，拌至無粉粒不會流動的麵糊糰，加蓋置室溫發酵（或置於冷藏低溫發酵至少 24 小時），成二倍大即可整型。
2. 金屬布丁杯 5 個（或烘焙用鋁杯）放入烘焙用蛋糕紙，將麵糊糰稍微拌一下。
3. 手沾食用油，將麵糰分成 5 份，每份麵糰向內折整，再放入杯內。
4. 水滾用大火蒸約 25~30 分鐘，熄火快速掀開鍋蓋離蒸鍋，取下杯子放涼
5. 或用電鍋外鍋放 1.5 杯滾水，擺上蒸架蒸 20 分鐘。

Tips

- * 蓬萊米就是一般家裡吃的白米
- * 電鍋每次蒸五個，若份量加倍可將麵糰先放冷藏，待要蒸時再折整入蒸杯會發的比較漂亮

年糕派



材料

1. 市售起酥片 一包
2. 年糕 適量
3. 蛋黃液 1~2 粒

Tips

* 蛋黃液主要是上色美感及增加香味，亦可不塗。

作法

1. 起酥片退冰，待稍軟對切。
2. 將年糕切成合適的長方型，長寬不超過起酥片 1/3。
3. 將年糕放在起酥片正中央，左右摺起蓋住年糕，將摺疊處翻過成反面，擺入烤盤。
4. 刷上蛋黃液，在正面斜刀劃三條線，移入烤箱
5. 烤箱先用 180℃ 預熱 20 分鐘，再用 180℃ 烤 10~15 分鐘，表面呈金黃色，酥皮膨鬆即可。





素胡椒餅

材料 麵皮：

材 料		大包酥 20 個 (中)	備 註 說 明
油 皮	中筋麵粉	290g	用筷子攪拌均勻，再拌入油
	糖 粉	25g	
	鹽	1g	
	酵 母 粉	2g	
	無鋁泡打粉	1g	
	溫 開 水	135g	
	食 用 油	50g	
*** 以上充分搓揉至表面光亮，再醒10分鐘 ***			
油 酥	低筋麵粉	70g	拌揉均勻
	食 用 油	30g	

內餡：

筍 丁		1 杯	各食材可替換增減
麵腸丁		1 杯	
杏鮑菇丁		半杯	
食用油+香油		2.5大匙	
A	香菇末	2大匙	
	薑末	1大匙	
B	五香粉、細糖、素沙茶	各1小匙	
	黑胡椒粒、醬油、素蠔油	各1大匙	
	鹽	1小匙	
	水	2大匙	
C	糯米粉水_用1大匙糯米粉+2大匙水調勻		
芹菜末		1 杯	洗淨擦乾，切細末
油爆香A，先加入麵腸丁炒一下，再加入杏鮑菇丁及筍丁拌炒後，加入B調味料拌炒，再加入C收乾盛起放涼，最後拌入芹菜末。			



作法

裝飾：

麵糊水→水2大匙+麵粉1大匙+少許糖 & 油調勻		
白+黑芝麻	4~5大匙	
餅先刷上少許麵糊水，再裹上芝麻		

Tips

* 若隔天吃，可於表面噴水，入烤箱以 175℃ 烤 10-12 分鐘，風味更佳。

1. 油皮揉至三光覆蓋醒 10 分鐘，油酥揉勻。
2. 油皮包入油酥，擀成四方形，捲起捏合接口成長條狀醒 10 分鐘。
3. 將麵糰搓長條，切割分成 20 份每個約 30g。
4. 將兩邊切口捏合，向內集中，收成圓形，醒 20 分鐘。
5. 取作法 4. 用手壓平，擀成圓型外薄內厚的皮，包入約 20~25g 內餡，收口。
6. 表面刷少許麵糊水，再裹上芝麻裝飾，入烤箱前噴水。
7. 烤箱 200℃ 先預熱約 20 分鐘，以 190℃ 烤 25~30 分鐘（視各廠牌烤箱增減烘烤時間）。



香椿捲餅

材料

- A. 中筋麵粉 600g（粉心粉更佳）、糖 1 小匙、鹽 1/2 小匙
- B. 滾水 300g、冷水 150g（用粉心粉要多加 30g）、油 2 大匙
- C. 香椿醬 3 大匙 + 香油少許 + 油 1 大匙、鹽少許、白胡椒粉少許 調勻
- D. 黑白芝麻少許、1 斤裝耐熱袋
- E. 美生菜、小黃瓜、素火腿片各適量
- F. 甜麵醬 1 大匙 + 糖 1 小匙 + 溫開水半匙 + 味醂 1 大匙（可不加）調勻

作法

1. 麵粉 + 糖 + 鹽混勻，將滾水沖入麵粉，邊沖邊用筷子快速攪拌。
2. 加入冷水（留 1/5 視麵糰軟硬再加）攪拌至水完全被吸收，先靜置 5 分鐘。
3. 將作法 2. 揉成糰，手陸續沾油（2 大匙）慢慢將麵糰揉成三光。
4. 將麵糰分成 8 等份，表面抹少許油，覆蓋醒約半小時以上。
5. 將作法 4. 擀平抹上 C. 香椿油醬，灑少許鹽及胡椒粉，捲起再繞成圓，壓入少許芝麻，放進耐熱袋，醒半小時以上。



6. 將作法 5. 擀平，熱鍋用中小火放入少許油，煎至香酥，離火盛盤。
7. 煎好的香椿餅表面塗抹 F 項甜麵醬，再放上美生菜、小黃瓜、素火腿後捲起，切塊盛盤。

Tips

- * 香椿餅若要鬆軟，煎的過程可將鍋鏟和筷子由兩邊向內輕推。
- * 餅皮擀好後先放進冷凍，凍成型（不用退冰）比較好放入鍋子煎。



鮮蔬餃子

材料

餃子皮材料：

中筋麵粉 350g、溫水 200g、鹽 1 小匙、
油 1 小匙、天然色粉適量

內餡材料：（內餡材料可依自己喜好變換）

香菇 _ 泡軟擠乾切丁、薑末 1 大匙

紅蘿蔔 _ 切細末、杏鮑菇 _ 剝細絲切小段、豆皮 _
切細絲段

熟筍 _ 切丁、玉米粒半杯

高麗菜 300g _ 洗淨切丁拌入鹽 1 大匙放 20 分鐘再
擠去水分

醬油、素蠔油、香油、熟芝麻、鹽、胡椒粉各適量

作法

餃子作法：

1. 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，擀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，水餃受熱才會均勻，如果是冷凍水餃則水滾後須再加二次冷水。



Tips

- * 可在餃子皮材料加入抹茶粉、南瓜泥、竹碳粉、紅麴粉等變換麵糰的顏色。



草莓乳酪杯

材料

1. 消化餅 75g、奶油 25g
2. 乳酪杯主體：
奶油乳酪 250g、嫩豆腐 100g、細砂糖 50g、檸檬皮屑少許、檸檬汁 20g、寒天粉 8g + 溫水 20g
3. 果凍體：草莓果醬 100g、水 100g、寒天粉 4g
4. 新鮮草莓切片適量、透明玻璃杯或耐熱果凍杯

作法

1. 消化餅乾放入袋子裡用擀麵棍碾碎，奶油溶化後和碎餅乾攪拌混合均勻，各取 20g 壓入玻璃杯底，放入冰箱冷藏約 30 分鐘。
2. 草莓洗淨擦乾切片，檸檬皮刨屑，檸檬擠汁備用。
3. 取鍋子放入奶油乳酪、糖及切碎的豆腐，攪拌均勻，再隔水加熱至奶油乳酪無顆粒狀，加入檸檬汁拌勻熄火。
4. 寒天粉 + 水拌勻，倒入另外的小鍋子用小火煮沸，再倒入作法 3. 攪拌均勻，最後拌入檸檬皮屑，即為乳酪杯主體。



5. 取出冷藏已壓好餅乾體的果凍杯，杯緣排新鮮的切片草莓，切面朝外。
6. 倒入作法 4. 每杯約 80g 的乳酪杯主體（不要倒滿，預留約 1 公分的高度要再加果凍體），放入冷藏 30 分鐘。
7. 草莓果醬 100g + 水 100g + 寒天粉 4g 拌勻用小火煮沸，稍微降溫至 60 度。
8. 取出作法 6. 表面放切片的草莓，再倒入作法 7. 的草莓果凍體。
9. 放入冷藏 1 小時以上即可。





藍莓起司蛋糕



材料

1. 八吋烤模一個、消化餅 150g、奶油 60g
2. 奶油乳酪 350g、細砂糖 80g、香草籽 少許
3. 奶油 150g、全蛋 2 個、檸檬汁 1 大匙、鮮奶油 50g、玉米粉 30g
4. 藍莓果醬 50g
5. 表面裝飾：藍莓果醬適量、新鮮藍莓 適量



作法

1. 消化餅乾放入塑膠袋內用擀麵棍敲碾碎，再加入室溫軟化的奶油混合均勻。
2. 烤模先抹些奶油，再鋪好烘培紙，將作法 1. 鋪入模子裡壓平，放入冷藏至少 30 分鐘。
3. 全蛋 2 個先打散，奶油乳酪及奶油室溫軟化備用。
4. 將奶油乳酪切片放入盆中，加細砂糖攪拌至無顆粒，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 200g 起司糊與藍莓果醬 40g 拌勻即為藍莓起司糊。
7. 從冰箱取出已鋪好餅乾底的模型，先倒入藍莓起司糊敲一下，再倒入起司糊敲三下抹平，移入烤箱。
8. 烤箱 160°C 預熱 20 分鐘，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 分鐘表面呈金黃色即可。
9. 冷卻後脫模，表面塗抹適量藍莓果醬，再鋪排上藍莓，入冰箱冷藏 4 小時以上（最好隔夜）風味更佳。

Tips

- * 自製新鮮藍莓醬做法可參考第 7 頁。
- * 冰透切片；可淋上藍莓果醬，增加藍莓風味更棒。



材料

OREO 餅乾→放入塑膠袋敲碎

冰淇淋

杯子蛋糕→每個切成 3~4 片

碗豆嬰→冷開水洗淨，擦乾

南瓜子

杯子或蛋糕杯

作法

1. OREO 餅乾放入塑膠袋敲碎

2. 取杯子，依續裝入

蛋糕片→冰淇淋→蛋糕片→ OREO 碎餅乾
→碗豆嬰→南瓜子

盆栽杯子蛋糕





香蕉桂圓糕

材料

材料名稱		12杯	備註說明
A	桂圓(切碎)	50g	浸泡10分
	養樂多 / 水	100g	
B	香蕉泥	150g	香蕉切小塊壓成糊狀
C	熱水	130g	拌勻融化黑糖
	黑糖	100g	
	鹽	0.5小匙	
D	鮮奶油	100g	可用30g食用油+70g水(牛奶)代替
以上可用果汁機A+B+C打到香蕉呈泥狀，再加入D打30秒			
E	低筋麵粉	160g	混勻一併先過篩
	玉米粉	40g	
	泡打粉	6g	
	小蘇打	3g	
F	核桃(烤熟)	100g	烤熟切碎，拌入麵糊
	杏仁角、片 or 白芝麻少許		灑於表面亦可不加
烤箱180℃度預熱20分鐘，以180℃烤25~30分鐘			



作法

1. 桂圓切碎泡水，香蕉切小塊壓成泥狀，黑糖先加熱水融化。
2. E項粉類混勻過篩。
3. A+B+C+D攪拌均勻，E項粉類分二次拌入；拌至麵糊無粉狀即可。
4. 將麵糊倒入蛋糕杯每個八分滿。
小捲杯每個80g_約12杯、【140cc捲口紙杯】110g_8杯
5. 表面亦可灑杏仁角、片、白芝麻核桃等。
6. 烤箱180℃度預熱20分鐘，以180℃烤20~30分鐘。



甜蜜小塔 (檸檬乳酪塔 & 堅果塔 & 巧克力)

材料

- 甜塔皮 (小 30 個 @15g)
1. 無鹽奶油 110g、糖粉 50g、鹽 1g、蛋 1 顆 (約 50g~55g)、檸檬汁 15g
 2. 低筋麵粉 215g、杏仁粉 20g 一起過篩

作法

1. 把奶油放在攪拌盆中室溫回軟，加入糖粉打勻，然後加入 1 個蛋，拌打至蛋完全吸收即可。
2. 將低筋麵粉 & 杏仁粉，過篩至攪拌盆中，用橡皮刀切拌混合均勻至看不見粉粒 (或用手搓揉均勻) 即可，裝入塑膠袋中，冷藏 30 分鐘。
3. 取出塔皮麵糰，分成 30 份 (@ 約 15g)，放在塔杯上，從中心開始向杯口推平，用牙籤在塔皮上戳幾個小洞，烤箱預熱至 200°C，放進烤箱烘烤 15 分鐘，取出。



材料 檸檬乳酪塔

- A. 無鹽奶油 20g、牛奶 40g、乳酪 165g
- B. 海藻糖 40g、檸檬皮 1 顆、檸檬汁 15g、全蛋液 30g

作法

1. 將糖與檸檬皮混合，讓砂糖沾上檸檬的香氣。
2. 取一大盆加入牛奶、乳酪、奶油，隔水加熱攪拌，至乳酪完全無顆粒狀，熄火取出，加入海藻糖、檸檬皮、檸檬汁、蛋液拌勻。
3. 將乳酪餡裝入塑膠袋中，剪一缺口，再擠入塔皮裡 (@ 約 10g)，放進烤箱 200°C 烘烤 15 分鐘。
4. 冷卻後，放進冷藏冰涼後風味更佳。



材料 堅果塔

- A. 綜合堅果 250g、蔓越莓乾 50g
- B. 焦糖：砂糖 60g、麥芽糖 60g、鮮奶油 30g、奶油 20g、鹽少許

作法

1. 煮焦糖取一小鍋用小火將砂糖煮至褐色後，加入麥芽、鮮奶油、奶油、鹽，煮至略為濃稠後拌入堅果。
2. 均勻攪拌後，填入烤好的塔皮中。
3. 放入已預熱 200°C 度烤箱 10 分鐘，烤至表面焦糖光亮即可。

材料 巧克力塔

苦甜巧克力 160g (先切碎)、鮮奶油 100g、糖 40g

作法

1. 塔皮先烤好。
2. 將鮮奶油及糖放入鍋中隔水加熱，再加入切碎的巧克力。
3. 以小火不斷攪拌至全部融化，快速裝入擠花袋或耐熱袋，擠入烤好的塔杯內約 9 分滿，待冷卻即可。



烤布蕾

材料

蛋黃 6 個、牛奶 210g、動物性鮮奶油 400g、
細砂糖 50g、香草莢 1 支、萊姆酒 8g

作法

1. 牛奶 + 鮮奶油 倒入盆中。
2. 香草莢剖半，將香草籽刮下，將香草莢及香草籽放入 作法 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 作法 4. 混合均勻後，加入萊姆酒。
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，入冰箱冷藏即可（不愛甜的可略過作法 10-11 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（亦可放入已經預熱到 220°C 的烤箱最上層烘烤到糖融化）。
11. 再放冰箱冷藏至脆糖變硬即可。（冰幾分鐘將糖冰硬就可以吃了，避免冰太久表面的糖會融化成水）



南瓜小馬芬

材料

- A. 奶油室溫軟化 90g、糖粉 (or 海藻糖) 70g、鹽 0.5g
- B. 全蛋 2 個、南瓜泥 (熟) 55g
- C. 低筋麵粉 85g、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
- E. 表面裝飾：杏仁片 / 角或南瓜子 適量

作法

1. 南瓜蒸熟壓成泥取 55g，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 次加入作法 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，再倒入蛋糕杯約七分滿。
6. 表面灑少許杏仁片 / 角或南瓜子，即可入烤箱。
7. 烤箱 200°C 度預熱 20 分鐘，以 190°C 烤 25 分鐘。



濃情巧克力





材料

1. 苦甜巧克力 150g、鮮奶油 75g
2. 香草籽適量（可不加）、萊姆酒 1 大匙（可不加）
3. 內餡：各式堅果、葡萄乾或蔓越莓 適量
4. 萊姆黃 / 白巧克力、裝飾糖花各適量



作法

1. 苦甜巧克力切碎，放入鍋中再倒入鮮奶油，用小火隔水加熱。
2. 不停的攪拌至巧克力全部融化即可，溫度不可太高，否則巧克力會結塊油水分離。
3. 先倒少許巧克力入模型底，放入各式內餡，最後再將巧克力填滿模型，移入冷藏約 30 分鐘。
4. 萊姆黃 / 白巧克力，切碎隔水加熱，放入小耐熱塑膠袋，即為簡易型擠花袋（或用巧克力筆），就可以在冷藏後的巧克力表面畫上您的心意。



Tips

- * 可在煮好的巧克力內拌入芝麻或杏仁角，也可以在表面裝飾小糖花或將堅果放在巧克力表面，再移入冷藏。



幸福布朗尼





材料

經典濃醇布朗尼

材料名稱		數量	備 註 說 明
內 餡	黑巧克力磚	100g	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
	鮮奶油	80g	
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	奶油室溫軟化+糖混打至微變白
	海藻糖 (糖粉or細砂糖)	160g	
C	全蛋 (中小型蛋3個)	140g	打散分二次加入B
D	杏仁粉	25g	一併先過篩
	低筋麵粉	55g	
	泡打粉	1g	
	可可粉	20g	
E	香 蕉	60g	切小碎丁壓成糊狀
F	核 桃 (烤熟)	60g	拌入麵糊
烤箱220°C度預熱20分鐘，以220°C烤15分鐘			

作法

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，香蕉切小碎丁壓成糊狀備用。
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. D項粉類過篩，加入作法4.攪拌均勻，再慢慢將作法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，加入作法1之內餡巧克力塊，再加入麵糊至8分滿。
8. 烤箱220°C度預熱20分鐘，以220°C烤15分鐘。
9. 冷卻後可在蛋糕表面灑上防潮糖粉或防潮可可粉裝飾。

Tips

- * 純素者：可用水(豆漿)30g代替1個蛋。
- * 內餡可用水滴巧克力代替，口感較甜。
- * 出爐-濃醇香、融入嘴-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！



手工餅乾

材料 巧克力小西餅

1. 奶油 (室溫軟化) 70g、海藻糖 (或糖粉) 50g、鹽 1g、全蛋液 25g
2. 低筋麵粉 140g、杏仁粉 20g、可可粉 10g、無鉛泡打粉 1g (可不加)
3. 高融點巧克力豆 50g



作法

1. 低筋麵粉、泡打粉、杏仁粉一併過篩備用。
2. 奶油室溫軟化；加入糖粉、鹽；攪打至發白，再加入蛋液拌勻。
3. 倒入過篩粉類，拌勻至無粉狀即為麵糰。
4. 將麵糰分成 15 份搓圓，表面沾巧克力豆再壓扁；排入烤盤。
5. 烤箱用 210℃ 預熱 15 分鐘；以 170℃ 烤約 15 分鐘。

Tips

* 餅乾表面可以用其他堅果代替，可可粉可不加或換成抹茶粉等。



材料

芝麻莎布蕾

1. 奶油 (室溫軟化) 100g、海藻糖 (或糖粉) 40g、鹽 1g
2. 低筋麵粉 125g、杏仁粉 30g、無鋁泡打粉 1g (可不加)
3. 黑白芝麻 25g

作法

1. 低筋麵粉、泡打粉、杏仁粉一併過篩備用。
2. 奶油室溫軟化，加入糖粉、鹽，攪打至發白。
3. 倒入過篩粉類，拌勻至無粉狀，加入黑白芝麻即成麵糰。
4. 將麵糰分成 15 份搓圓壓扁；排入烤盤。
5. 烤箱用 210°C 預熱 15 分鐘；以 170°C 烤約 15 分鐘。

Tips

* 芝麻可換成杏仁角或核桃，加入 25g 可可粉 (麵粉少 25g) 就成為可可莎布蕾。



材料

萬聖節手指餅乾

1. 奶油 (室溫軟化) 80g、海藻糖 (或糖粉) 40g、鹽 1g、全蛋液 40g
2. 低筋麵粉 170g、杏仁粉 30g、無鋁泡打粉 1g (可不加)、可可粉 5g (可不加)
3. 完整的杏仁果 15 粒、果醬 (或巧克力醬) 適量

作法

1. 低筋麵粉、泡打粉、杏仁粉、可可粉一併過篩備用。
2. 奶油室溫軟化，加入糖粉、鹽；攪打至發白，蛋液分二次加入拌勻。
3. 倒入過篩粉類，拌勻至無粉狀，將麵糰分成 15 份。
4. 將每個麵糰滾成類似手指頭，長約 6.5 公分、寬約 1.5 公分。
5. 將麵糰一端捏出指尖的感覺，並用竹籤壓出指節，排入烤盤每根間隔約 2 公分。
6. 用杏仁果在指尖處按壓出指甲的位置，並沾果醬後將杏仁果固定放好，即可移入烤箱。
7. 烤箱用 210°C 預熱 15 分鐘；以 170°C 烤約 15 分鐘。

Tips

* 可在手指餅乾表面塗上蛋液增加香味亦可塗上少許紅色果醬增添效果。



雙色餅乾

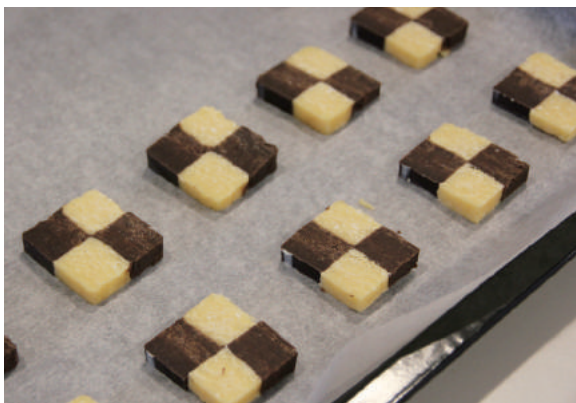
材料

原味麵團：

1. 無鹽奶油（室溫回軟）80g、糖粉 60g、全蛋液 25g
2. 低筋麵粉 150g

巧克力麵團：

1. 無鹽奶油（室溫回軟）80g、糖粉 60g、全蛋液 25g
2. 低筋麵粉 120g、可可粉 30g



作法

1. 奶油切片放在攪拌盆中室溫回軟，加入糖粉打發，再加入蛋液，攪打至蛋完全吸收。
2. 原味麵團：將低筋麵粉過篩至攪拌盆中，用橡皮刀切拌混合均勻至看不見粉粒，或用手搓揉均勻即可。
巧克力麵團：將低筋麵粉及可可粉過篩至攪拌盆中，用橡皮刀切拌混合均勻至看不見粉粒，或用手搓揉均勻即可。
3. 將麵團揉成厚度約 1 公分的長方型，刷上蛋液後將二種材料疊在一起，放入冰箱直到變硬，取出切成 1 公分寬的長條，刷上蛋液後，再以顏色交錯方式交疊成四方型，放入冰箱直到變硬。
4. 取出冰過的四方型麵糰，切成 0.5 公分厚的餅乾，排入烤盤放進烤箱烘烤。
5. 烤箱用 190℃ 預熱 15 分鐘，以 190℃ 烤約 12 分鐘。



杏仁瓦片

材料

蛋白 4 個、細砂糖 80g、鹽 1 小匙、無鹽奶油 40g、低筋麵粉 80g、杏仁片 200g
烘焙紙



作法

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 大匙醒好的杏仁麵糊，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，將作法 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。



雪 Q 餅



材料

1. 素食棉花糖 200g、無鹽奶油 50g、奶粉 20g(可不加)
2. 奇福餅乾 (一盒)140g、蔓越莓乾 + 堅果 =100g(比例依個人喜好調整)
3. 三斤裝耐熱帶塑膠袋 1 個 (內抹少許奶油或食用油)
4. 防沾→奶粉、熟玉米粉或打碎的糯米粉紙



作法

1. 棉花糖剪小塊，餅乾對半分成 2 片 (不要把餅乾分的太小塊，避免影響口感)，堅果先烤過切小塊。
2. 不沾鍋放入奶油，轉小火，稍微攪拌至奶油完全溶解。然後加入棉花糖，翻拌至溶解。
3. 加入堅果及蔓越莓乾，並持續攪拌，最後加入餅乾及奶粉 20g 拌勻即可。
4. 餅糰放入耐熱塑膠袋，再放進餅乾盒或烤盤鋪平；再用擀麵棍壓平表面，放入冰箱冷卻約一個小時。
5. 待完全冷卻後，可於平面篩奶粉或熟玉米粉或打碎的糯米粉紙，即可切塊裝入保鮮盒或包裝袋。



Tips

* 若用一般棉花糖（非素食）則可減少 50g。

南棗核桃糕





材料

- A. 1/2 核桃_500g~600g
- B. 麥芽_600g
- C. 棗漿_150g (可增減)
- D. 棗泥豆沙_600g
- E. 龍眼乾_150g (可增減)
- F. 油 1 大匙、鹽 1/16 小匙 (可不加)
- G. 玉米粉 (或日本太白粉) 3 大匙 + 水 4 大匙 調勻
- H. 糯米紙、糖果紙約 120~130 張

前置準備：

- 1. 準備金屬餅乾盒蓋約 35 cm * 26 cm 或大平盤
- 2. 耐熱塑膠袋 (5 斤裝) 1 個 (抹少許油)
- 3. 龍眼乾切碎
- 4. 麥芽整罐泡熱水，方便倒入鍋子

作法

- 1. 核桃 (可用清水快洗二次瀝乾) 以 150℃ 烤 15 分鐘，放烤箱 100℃ 保溫。
- 2. 擦乾不沾鍋倒入麥芽，小火煮到中央起大糖泡，棗漿加入拌勻。
- 3. 棗泥豆沙壓薄分小塊加入，用小火拌煮到棗糊看不到塊狀。
- 4. 玉米粉 + 水調勻，緩慢倒入，快速攪拌棗糊。
- 5. 加入入龍眼乾及油，繼續拌翻棗漿糊，至鍋邊無沾黏的棗漿糊，整糊翻炒呈糰狀或滴入水中不會散開即可。
- 6. 熄火拌入烤熟的核桃。
- 7. 倒入已鋪抹油的耐熱袋內，放在盒蓋上 (或平盤) 推平，高約 1 cm，將塑膠紙表面覆蓋好，倒扣、待冷卻。
- 8. 完全冷卻後，去除塑膠袋，整片放在切板 (洗淨擦乾抹油) 上，刀子先泡冰水，擦乾。
- 9. 核桃糕切成約 1.5 cm * 4 cm 塊狀，先用糯米紙包，再用糖果紙包裝好。



冰鳳月餅



材料

1. 蓬萊米粉 15g、糯米粉 15g、糖 5g、水 60g(調至無顆粒水滾大火蒸熟約 15~20 分鐘)
2. 白豆沙 300g、水 15g(拌合均勻)
3. 各種天然色粉適量
(可可粉、梔子花、紫薯粉、抹茶粉、紅麴粉、薑黃粉等...)
4. 豆沙內餡 300g
5. 炒熟玉米粉(手粉)少許

Tips

- * 餅皮製作好後，要用盒子或塑膠袋蓋好，避免太乾不好塑型。
- * 冷藏可保存 2~3 天；冷凍 2 星期。



作法

1. 將材料 1. 調勻，拌至無顆粒倒入大碗中，水滾大火蒸熟約 15~20 分鐘。
2. 將材料 2. 白豆沙 + 水；拌合均勻，倒入不沾鍋用小火炒 1 分鐘。
3. 取作法 1. 蒸熟的粉皮 60g，加入作法 2. 用小火翻炒約 20 分鐘，炒至不黏手攤開放涼即為冰鳳餅皮。
4. 將餅皮分成數份，包入色粉充分搓揉均勻，即為有顏色的餅皮。
5. 餅皮每個 25g(可自行組合各種顏色)，內餡 20g，包好收口。
6. 表面刷上熟玉米粉，壓入月餅模或自行塑型均可。
7. 冰鳳月餅要置入保鮮盒或密閉的包裝盒，再放入冷藏保存。



種子盆栽



材料

1. 馬拉巴栗種子數顆 (本次示範)
2. 淺盤
3. 無洞盆器 (或將盆底的洞口用矽膠等暫時封住)
4. 優質培養土 (選擇可用於室內外之培養土，室內不建議使用有機土，因室內光照、濕度、通風等條件不利有機土分解，且與水接觸後，易發酵產生異味)

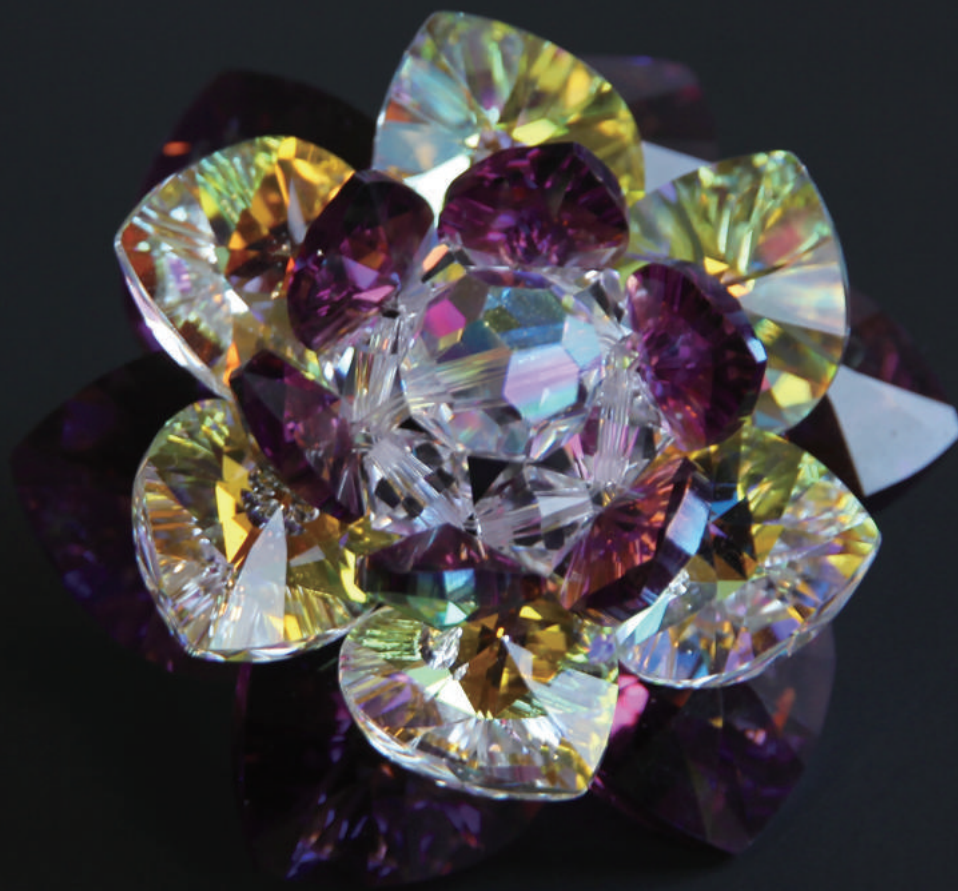
5. 麥飯石
6. 噴水器
7. 保鮮膜

作法

1. 從公園、學校或路邊的馬拉巴栗撿取掉落樹下的種子一批(每年春夏,果實成熟後會開裂散落於樹下),馬拉巴栗的種子不可冷藏或常溫,撿拾回來後要立即處理。
2. 使用適當的淺盤盛水後,可於盆底鋪上一層紙巾,保護種子的芽點,避免碰撞。
3. 挑選褐色新鮮的種子,清除種子上的泥土。
4. 將種子置於淺盤中,連續浸泡至種子膨脹裂開,露出芽點後即可種植,期間建議每日換水。
5. 馬拉巴栗的種子通常浸泡於水中數小時即會膨脹裂開,大約兩天,每顆種子會有2~3個新芽,依照無洞盆器選擇適當的種子來種植。
6. 將無洞盆器放入適當的培養土,約八分滿,並噴灑水至土壤表面有潮濕感。
7. 將馬拉巴栗的種子芽點朝下置入無洞盆器內,因為馬拉巴栗的種子較大,因此間距需稍寬些(約0.5~1公分)。
8. 依盆器大小排放種子後,用麥飯石平均鋪滿土壤表面後,再以噴水器噴灑三至四次,使土壤與種子完全濕潤。
9. 用保鮮膜將包覆盆器表面(因馬拉巴栗的種子較大,發芽長根時,容易造成根部與土壤脫離,而無法成長)。
10. 將盆器移至間接陽光下置放約兩天,會開始長出根和莖葉。
11. 第三天可以拆開保鮮膜,讓其自然成長,不要強行撥開硬殼。
12. 種子盆栽完成,之後依環境生長速度照料您療癒的盆栽吧!

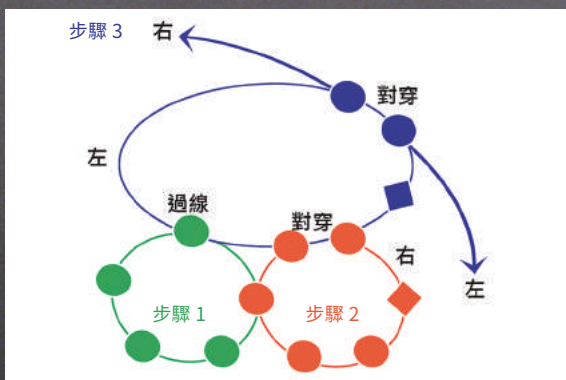


五行蓮花胸針



材料

1. 5mm 圓珠 5 顆、6mm 角珠 5 顆、
2. 白小桃心 (心型水晶) 5 顆、五色中桃心 (心型水晶) 5 顆
3. 別針 1 個、4mm 魚線約 70~80cm



作法

1. 魚線 70~80cm 穿 5 顆 5mm 圓珠，對穿最後一顆。
2. 右線 + 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 顆中桃心（由反面穿入）+ 1 顆小桃心（由反面穿入）→ 對穿最後 2 顆桃心。
3. 左線過 1 顆 5mm 圓珠，右線 + 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）→ 對穿最後 2 顆桃心，此作法重複共做三次。
4. 左線過 → 1 顆 5mm 圓珠 → 1 顆小桃心 → 1 顆中桃心，右線 + 1 顆 6mm 角珠對穿，線繞珠至蓮心上方 + 1 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。





草木皆賓

材料

1. 蝴蝶蘭大小各 1 盆、紅菜頭、長壽花、鳳梨花 盆栽各 1 盆
2. 年節小吊飾
3. 竹籃 1 只

作法

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、鳳梨花及長壽花放在整體次要的位置。
3. 將年節小吊飾固定在合適的地方。
4. 亦可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。

盆栽長壽秘笈：

1. 蘭花約 2 星期澆水 1 次。
2. 紅菜頭、長壽花、鳳梨花約 1 星期澆水 1 次。
3. 澆水時將盆栽從竹籃移出，充分澆濕植材，勿噴葉片、花朵及紅菜頭。
4. 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。

Tips

* 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。



多肉佈盆

材料

1. 多肉植物數盆
2. 清洗盆器
3. 有洞盆器 (建議挑選透氣與滲水度較好之盆器，如陶盆等)
4. 多肉介質土

作法

1. 將購置的多肉盆摘倒出，原盆的土全數丟棄。
2. 將多肉含根取出後，對植株進行洗根，將根系上攜帶的土都沖洗掉 (因為可能會夾帶蟲卵或細菌)，沖洗時可以把根部放在一盆水中來回抖動，輕輕的清洗，千萬不要放在水龍頭下沖洗，容易造成根部損傷。
3. 反覆抖動清洗的過程，將細根或死根摘除，慢慢可以看見白色的主根。
4. 晾乾植株約 2~3 天 (如採用葉孵，亦將傷口晾乾 2~3 天)。



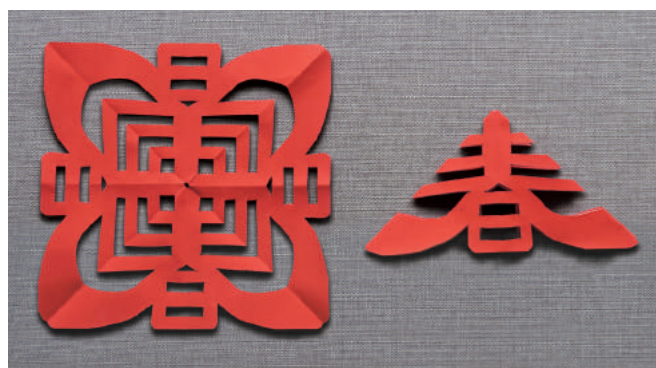
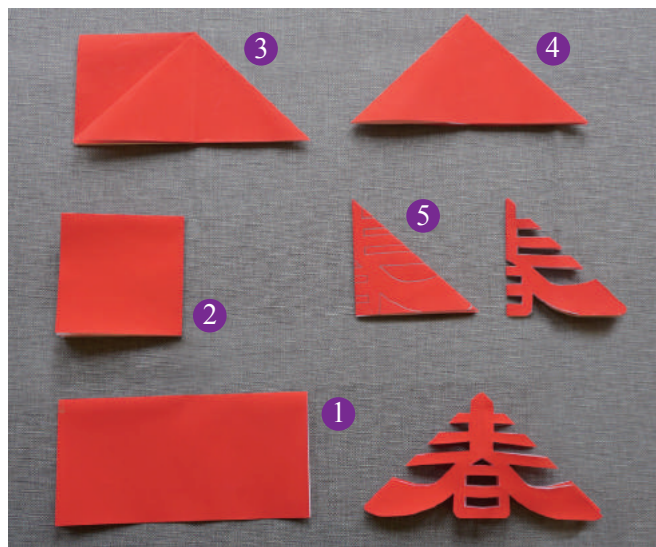
5. 選擇多肉專用介質土，依底層大顆粒、上層小顆粒，將有洞盆器由下往上逐漸減小之方式置入介質土。請務必選用多肉專用介質土，以利排水。
6. 將植株置入介質土中，覆土至完全覆蓋根部位置，依個人喜好放置多肉植栽，植栽與植栽間不要太密集，保持植栽通風。
7. 佈盆後，將植栽放置在明亮散光處，不宜曝曬、不宜澆水，保持通風涼爽。
8. 一周之後，恢復澆水，恢復全日照，正常養護。

Tips

1. 多肉夜間氣孔開放，吸收二氧化碳，白天高溫氣孔關閉，一般都有夏眠和冬眠的習性，期間約一個月給水一次，少量給水。
2. 裸根多肉，如看到黃葉要先去除再入盆，如果過於潮濕要先放陰涼處晾乾，葉片如果有輕微的發皺屬於正常現象。種好後要進行緩苗約 7 天左右，緩苗期間不能強光直射，多肉的大小及品種氣候都會影響緩苗期。苗小比老檔緩苗快，生長期比休眠期快，濕度大比乾燥天氣緩的快。
3. 選盆時建議選底部有透水孔的，根據多肉的大小，盆的直徑比多肉的直徑大 1 至 3cm 最好，寧小勿大，棵小根系也少，帶不動水分蒸發，盆太大容易引起爛根，寧深勿淺，太淺的盆不利於根系生長，根要是長不好，多肉也很難長的肥美。
4. 春季和秋季是多肉的生長旺季，觀察土壤乾濕度，乾透澆透就好，晚上時間澆水最好、清晨次之，冬季氣溫低可以選中午澆水，延著盆邊轉圈澆，速度緩慢，這樣根細受水均勻，澆水時不要直接澆心，以免爛根。夏季處於休眠期的多肉要停止澆水，適當土壤表面噴水或葉面噴水。
5. 春、秋季節施肥，選一些緩效肥或含微量元素的肥，一定要用薄肥。
6. 如發生掉葉黃葉，原因有很多如：處於緩苗期、水澆多了、缺水嚴重後再澆水也會出現部分黃葉、得病蟲害了、沒過緩苗期曬傷了等等。可以再觀察，如果只有少量老化脫落屬於自然正常換葉現象。
7. 夏季和冬季盡量不要移植多肉或佈盆，避免植株因環境不利生長而死亡。



剪紙



材料

正方形色紙

尖嘴剪刀

鉛筆

春字及雙喜字皆取用正方形色紙，紙張大小視個人需求及喜好

作法 春來了：

圖 1: 正面對折，呈長方形。

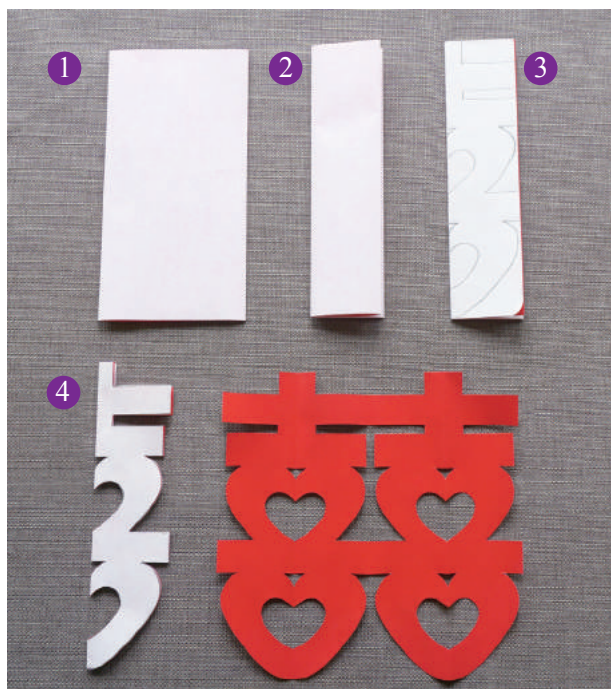
圖 2: 再對折一次後，翻回呈長方形（因只須標示出中心線）。

圖 3: 右側打開依剛標示出的中間壓線折成等邊三角形。

圖 4: 翻至背面重複動作，即同一中間壓線再折一次。

圖 5: 將三角形再往中間對折成直角三角形，即可開始用鉛筆描繪出所要剪的線條，或可依所附圖樣版描繪，斜線為剪除部份。

剪好後即可成為立體春字擺飾，亦可全攤平成為四季如春版窗花。



作法

雙喜臨門：

圖 1: 背面對折。

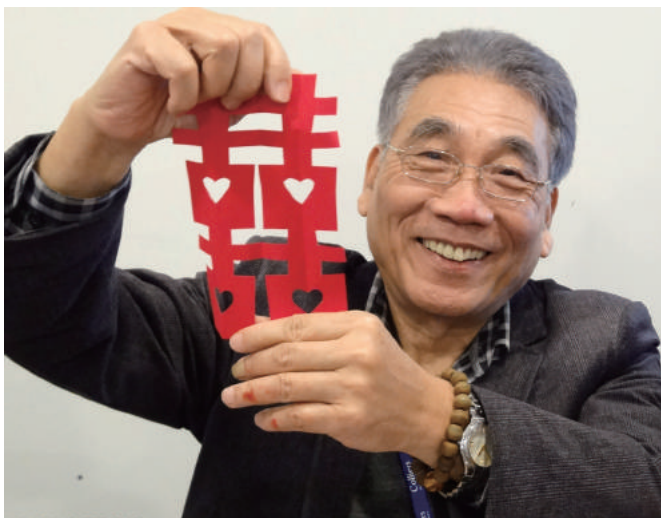
圖 2: 再對折一次成為細長條狀。

圖 3: 以無開合邊為中間點，用鉛筆描繪出所要剪的線條，或可依所附圖樣版描繪，斜線為剪除部份。

圖 4: 剪好後攤平即成為雙喜臨門窗花。

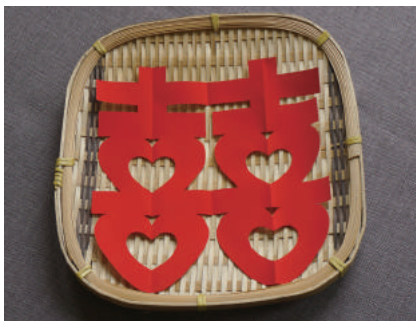












FG Sharing Club 小舖書 III

出 版 / 將捷股份有限公司

發 行 人：林長勲

地 址：台北市中山區松江路126號17F

電 話：(02) 2535-2666

傳 真：(02) 2536-1707

製 作 群 / 編 輯：李素蘭、李佩融、吳佳龍、林莉婷、
林淑如、張新民、游秀春、楊任惠、
謝玉姿 (依姓名筆劃順序排列)

攝 影：翁葦倫

美術編輯：莊子怡

出版日期：中華民國 108 年 5 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 務實．貼心．積極．效率．美感

