

甜點，
比愛人更可口



* 走出情傷的27堂甜點課 *

Dessert
is sweeter than love

于美瑞 著

Life is short. Eat dessert first. Life is short. Eat dessert first. Life is short. Eat dessert first.

甜點，

愛人更可口



甜點，愛人更可口

甜點，愛人更可口

甜點，愛人更可口

甜點，愛人更可口

甜點， 比愛人更可口

走出情傷的 27 堂甜點課

作 者：于美瑞
發行人：程安琪
總策劃：程顯灝
總編輯：錢嘉琪
攝影：周楨和
封面 & 內頁設計：王欽民
出版者：四塊玉文化有限公司

總代理 / 三友圖書有限公司
地 址 / 106 台北市安和路 2 段 213 號 4 樓
電 話 / (02) 2377-4155
傳 真 / (02) 2377-4355
E-mail / service@sanyau.com.tw
郵政劃撥：05844889 三友圖書有限公司

總經銷 / 大和書報圖書股份有限公司
地 址 / 台北縣新莊市五工五路 2 號
電 話 / (02) 8990-2588
傳 真 / (02) 2299-7900



初 版 / 2010 年 2 月
定 價：新臺幣 320 元
I S B N：978-986-6334-15-3(平裝)

版權所有・翻印必究
書若有破損缺頁 請寄回本社更換

國家圖書館出版品預行編目資料

甜點比愛人更可口 / 于美瑞作. -- 初版. --
台北市：四塊玉文化，2010. 02
面：公分
ISBN 978-986-6334-15-3(平裝)
1. 點心食譜
427.16 99001077



特別感謝： 提供餐具拍攝

獻給小麥克…





甜點， 比愛人更可口

走出情傷的 27 堂甜點課



發酵！發酵！再發酵的人生

除了圓圓的臉，現在的美瑞，很難找出一點「胖胖」的影子了。

我是在她圓滾滾的「胖胖」時期相遇的，那時，她才 16 歲，朋友都叫她「胖胖」。當時我剛發表第一張專輯，唱片大賣，信多到只能看，無法一一回。美瑞是那種「鐵杵型」的粉絲，她不停的來信，等我注意到的時候，她已經寫到 41 封信了（是的，她都有編號），為了「與眾不同」，美瑞自製大信封，一封比一封大，在一堆信海中，特別醒目。

我其實是很討厭寫信的，特別佩服這種很能寫信的人，破例回了信，於是，就有幸見證了美瑞從青春「胖胖」期，到減重 20 公斤，美艷到把鎖骨瘦得露出來，酷似李心潔的「青春歐巴桑」年代。

笑起來有小酒渦的美瑞，是由 30% 的卡通小甜甜 + 30% 的憤青 + 40% 的宇宙無敵超強毅力組成的。給「偶像」不停的連續寫 41 封信算是小菜一碟，她學英文才是真正發威。

去加拿大遊學前，美瑞只認得 26 個字母，英文破到不行，誰都沒想到，兩年後她帶回來帥哥小麥克，還有說、讀、寫都讓人刮目相看的英文。

成長過程吃苦多過吃補的美瑞，吃苦不當回事，唯有愛情，苦藥吞了又吞，總不見效。後來她想通了，與其淚珠點點，憶苦思甜，還不如化苦為甜嘉惠眾人。

有段時間，我和同事總有吃不完的鳳梨酥（是的，我是她的第一批實驗小白鼠）。接下來是餅乾，然後是麵包，然後... 然後，她就宣佈要去巴黎藍帶學法式糕點和料理！

美瑞在巴黎「吃補」了三年，修來雙料金牌畢業，她回台北後，我先嚐到了果醬（是的，她成了果醬女王），然後是各式各樣極其精美的蛋糕、餡餅、派、餅乾（是的，我們終於擺脫了鳳梨酥）。她不但從藍帶學到了奶油、糖、蛋、麵粉、酵母和香料的種種神奇變化，也學會了溫度、速度、力度的不同面貌。

當然，還有烘焙中，如愛情般灼熱的心意，熱戀時迅速膨脹起來的愛意，以及燙傷了也不退縮的情意。

傷心時，有什麼比揉、甩麵糰更能化悲憤為力量呢？分手後，突然空出來的時間，為自己烤一個巧克力蛋糕，不比到處跟朋友哭訴來得強嗎？

美瑞把夢想當做酵母，不管現實遭遇過什麼，總是不斷努力著要讓她的人生像發酵、再發酵的麵糰。

現在烤爐預熱好了，美瑞夢想已久的糕餅人生就要烤製成型，端上來了！

音樂人

安來



甜點比愛人更可口

愛的開端

故事從六年前多倫多市的皇后西街木製的獨棟公寓開始，那一天，他來拜訪我的房東，不巧房東到醫院值晚班，窗外正下著大雪，我請他上來喝杯咖啡。第二次他約我出去，外頭卻下起一陣大雨，我們在路邊屋簷下躲雨，忽然夜晚的天空劃上一道強烈的白光，他教我一個英文單字 Lightning，閃電～～。

第二年，我們在臺灣生活，這是一段人人羨慕的異國戀情，我的故鄉是他的異鄉，他開始學中文，嘗試新奇的事物，適應亞洲的文化及生活，這段時間，我們不管為了將來，工作再忙碌，還是會抽空回多倫多過耶誕節，他的父親送我們到機場時私下慎重的跟我說：「請妳好好照顧他」。

愛的結束

「他像隻雲豹，總是往前冒險患難，你是隻斑馬，在自己的原野奔馳，你們在一起三年了，沒結婚是樁好事。」

朋友們從旁早就看出我們的問題，對這些善意提醒，我不為所動，直到他提出「分手」。

這一道閃電 (Lightning) 摧毀了我的天地，愛的越多，傷害越重，原本溫柔的生活變成殘酷的折磨。我想，人到了一定的年紀，受傷時，不再選擇驚動親友團的加油打氣或是瘋狂的哭天喊地，反而像是動物，受傷時會躲起來，靜靜的舔著傷口。

上帝幫你關上一扇窗，同時也會為你開另一扇門，回想起在多倫多求學時，想出一套學英文一舉兩得的好方法，便是看食譜，查單字。好久沒有烤蛋糕了，做蛋糕要花去很多時間，剛好打發下班後的空虛寂寞，何況，做壞的蛋糕不過就跟我當時的人生一樣糟，那麼，還有什麼大不了的呢？

做甜點，忘記憂傷

學習，首先要改變舊的生活秩序，新的刺激在腦袋中不停地轉，食材、步驟、做法，每一樣都非常新奇，辛苦做出來卻是亂七八糟的蛋糕，但大家吃了還是很肯定，那麼輕易就贏得讚美，證明自己的能力讓我恢復自信，來自四面八方欣羨的目光，是驕傲，也是享受。

我忽然開竅了，人生苦短，轉移重心，讓自己忙碌就沒有空間傷心、亂想，美味甜點成功彌補了心頭的缺口，我一路從買食譜書在家DIY，到報名參加烘焙課程，最後還一路學到法國。

當初那個義無反顧，堅持要學習甜點的女孩，心中的傷痕早已結痂，一點一滴的感情，透過雙手轉化成一道又一道美味的甜點，原來這就是人們口中幸福的感動，快樂的滋味！

于美瑞





甜點， 比愛人更可口

忘記情傷的 27 堂甜點課

4 推荐序>發酵！發酵！再發酵的人生

6 作者序>甜點比愛人更可口

Ma recette du mal d'amour.

1 我的失戀處方箋

- 13 半夜起來做甜點
- 15 心情水果蛋糕
- 17 藏在貝殼裡的心事
- 18 瑪德蕾妮蛋糕
- 21 Oh la la，和巧克力談場戀愛
- 22 歐拉拉蛋糕
- 24 百分之百簡單易做的米布丁
- 27 水果米布丁
- 28 酒漬櫻桃派
- 31 crêpe 裡的愛情原味
- 33 法式薄餅與奶油蘋果
- 35 早安！費南雪女士
- 36 迷你費南雪蛋糕
- 39 布列塔尼餅乾
- 40 南特奶油餅乾
- 43 愛情與承諾 VS 鑽石與餅乾
- 45 鑽石餅乾

Tourne, les pâtes.

2 翻滾吧！麵糰

- 49 忘記情傷，開始學做麵包
- 51 巴斯克麵包
- 53 第一次做就上手的司康麵包
- 55 柳橙蘋果司康
- 57 香料麵包
- 59 收起傷心，我是可頌贏家
- 60 杏仁可頌麵包
- 63 分手的滋味，只有做過瑪芬的人才會懂
- 64 雙色巧克力瑪芬
- 67 英式瑪芬麵包

Ne veux pas être coincée.

3 不做塔裡的女人

- 71 塔皮與手感
- 73 情人節的白巧克力塔
- 75 白巧克力塔
- 76 塔裡的檸檬心情
- 78 法式檸檬塔
- 81 柳橙番薯塔
- 83 烤個甜塔給你吃
- 85 法國甜塔

Bonjour, Ma chérie.

4 日安，甜心

- 89 在咖啡廳和我相遇，一起吃甜點！
- 91 有媽媽味道的香蕉蛋糕
- 93 香蕉蛋糕
- 95 舊的結束，也是新的開始
- 97 畢業布丁
- 99 幸福，帶我走！
- 100 提拉米蘇
- 103 杏仁蛋糕
- 104 法式香草烤布蕾
- 106 預約白色情人節
- 109 布朗尼
- 111 雙色花椰菜蛋糕
- 112 後記
- 114 附錄＞工具介紹

part 1

我的失戀處方箋

Ma recette du mal d'amour.



半夜起來做甜點

我和奶油、雞蛋、牛奶、麵粉的驚人之舉，是半夜起來做甜點。

幾週前，好友來電，透過這條線，我順口說道，最近沒事常做蛋糕打發時間，並抱怨烤箱不太好。沒想到，周末她便開著車，送來一台全新的大烤箱，「這是尾牙抽中的，我不用，烤箱送你剛好。」

「好耶！」我乖乖接過烤箱，心裡暗爽，這一切都是冥冥之中注定！

心情不好，難以想像可以寄情食物，我怎麼吃得下？！原本我愛吃起司，倒楣的「起司」變成我的失戀情人，但最後我把起司全部遺棄在冰箱，也將自己關在零下5°C的世界。

有空翻閱烘焙相關材料和食譜，既然烤箱自己找上門來，或許能從做糕點的過程中找到自信。談戀愛卻不是這樣，因為每次摔跤總是要在原地哭好久。

如果做蛋糕可以醫治心靈的創傷，只要被「讚美好吃」達到一千人次之後，情傷從此不藥而癒，據說很多烘焙大師的旅途都由此開始。

就讓我久病成良醫吧！

