

烘焙魔法师 冯嘉慧◎著

第一次

# 做点心就成功



法式咸蛋糕·法式咸派·松饼·披萨·贝果



★★知名节目主持人 **曾雅兰** 倾情推荐★★



中国纺织出版社



第一次  
做点心  
就成功

冯嘉慧 著

 中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

第一次做点心就成功 / 冯嘉慧著. --北京: 中国  
纺织出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5180-0647-2

I. ①第… II. ①冯… III. ①糕点—制作 IV.  
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第088810号

原文书名: 《第一次做卤咸点心就成功》

原作者名: 冯嘉慧

©台湾邦联文化事业有限公司, 2011

本书中文简体版经台湾邦联文化事业有限公司授权,  
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面  
许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-7547

---

责任编辑: 安茂华 责任印制: 王艳丽

装帧设计: 水长流文化

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年8月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 145千字 定价: 36.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



# CONTENTS

## 目录

咸点心的新感受 006

轻松做咸点心~

活用器具 008

轻松做咸点心~

烘焙基础 009



## PART 1

### 法式咸蛋糕



#### 法式咸蛋糕基础教室

#### 蛋糕切面创意制作

|           |     |
|-----------|-----|
| 番茄熏鸡青酱蛋糕  | 017 |
| 德式香肠芝士咸蛋糕 | 019 |
| 火腿芝士西蓝花蛋糕 | 020 |
| 南瓜叉烧咸蛋糕   | 021 |
| 彩椒口蘑咸蛋糕   | 022 |
| 芦笋虾仁芝麻蛋糕  | 023 |
| 味噌三文鱼咸蛋糕  | 024 |
| 菜花培根酸奶蛋糕  | 025 |
| 土豆鹌鹑蛋咸蛋糕  | 026 |
| 意式肉丸子咸蛋糕  | 027 |
| 豌豆肉馅咖喱蛋糕  | 028 |
| 圆白菜荷兰豆咸蛋糕 | 029 |
| 蟹肉菠菜咸蛋糕   | 030 |
| 明太子莲藕咸蛋糕  | 031 |
| 大虾蛋黄酱蛋糕   | 032 |
| 蓝纹芝士黑橄榄蛋糕 | 033 |
| 墨鱼栉瓜咸蛋糕   | 034 |
| 黑芝麻炸鸡咸蛋糕  | 035 |
| 山药虾仁菠萝蛋糕  | 036 |
| 玉米肉松咸蛋糕   | 037 |

## PART 2

### 法式咸派



|             |     |
|-------------|-----|
| 法式咸派基础教室    | 040 |
| 基础派皮创意制作    | 044 |
| 3分钟完成派皮花边装饰 | 046 |

|          |     |
|----------|-----|
| 蟹味菇金枪鱼咸派 | 047 |
| 海洋总汇咸派   | 048 |
| 乡村牛肉咸派   | 049 |
| 通心粉鸡肉派   | 050 |
| 法式田园咸派   | 051 |
| 辣味鲜虾培根派  | 053 |
| 洛林培根咸派   | 054 |
| 西芹芝士猪肉派  | 055 |
| 番茄蓝纹芝士咸派 | 056 |
| 南瓜熏肠蔬菜派  | 057 |
| 火腿土豆半月派  | 058 |
| 口蘑白酒蟹肉派  | 059 |
| 松子蛋片菠菜咸派 | 060 |
| 热狗芦笋咸派   | 061 |
| 咖喱鸡肉什蔬派  | 062 |
| 双色芝士野菇咸派 | 063 |
| 意式肉酱薯泥派  | 064 |
| 罗勒三文鱼咸派  | 065 |
| 红酒牛肉咸派   | 066 |
| 菠菜猪肉芝士咸派 | 067 |

## [ PART 3 ]

### 松饼



#### 松饼基础教室 070

稀面糊  
浓稠面糊  
酵母面团

|         |     |
|---------|-----|
| □蘑松饼    | 076 |
| 黑芝麻豌豆松饼 | 077 |
| 烟熏香肠松饼  | 078 |
| 南瓜松饼    | 079 |
| 番茄水煮蛋松饼 | 080 |
| 樱花虾海苔松饼 | 081 |
| 三星葱火腿松饼 | 082 |
| 酸奶胡萝卜松饼 | 083 |
| 芝士土豆松饼  | 084 |
| 燕麦芝士松饼  | 085 |
| 杂粮格子松饼  | 086 |
| 茴香一口松饼  | 087 |

#### 美味满分的佐料&抹酱制作 088

##### 【佐料】

煎蛋冷肉芝士盘  
橙汁鸡肉沙拉  
土豆蛋沙拉  
酸奶鲜虾猕猴桃沙拉  
番茄班尼迪克蛋  
三文鱼蔬果卷  
黑胡椒牛肉饼  
德州芥黄热狗

##### 【抹酱】

洋葱芝士酸奶酱  
开心果香料酱  
香蒜奶油酱

## [ PART 4 ]

### 比萨



#### 比萨基础教室 096

厚皮  
薄皮  
米皮

#### 灵魂抹酱 101

番茄酱  
意式青酱

|            |     |
|------------|-----|
| 照烧鸡肉蛋黄酱比萨  | 102 |
| 马苏里拉牛肉半月比萨 | 103 |
| 青酱热狗蔬菜比萨   | 104 |
| 芋泥鸡肉炸比萨    | 105 |
| 夏威夷明太子芝心比萨 | 106 |
| 三种芝士肉酱比萨   | 107 |
| 玛格丽特比萨     | 108 |
| 孜然牛肉比萨     | 109 |
| 章鱼蟹肉米比萨    | 110 |
| 味噌麻薯米比萨    | 111 |

## [ PART 5 ]

### 贝果



#### 贝果基础教室 114

#### 美味满分的抹酱制作 118

意式腰果酱  
葱香奶油酱  
核桃罗勒酱

|           |     |
|-----------|-----|
| 全麦十谷贝果    | 119 |
| 海苔红椒粉贝果   | 120 |
| 南瓜黑芝麻贝果   | 121 |
| 熏肉芝士贝果    | 123 |
| 墨西哥辣椒洋葱贝果 | 124 |
| 培根芥末籽贝果   | 125 |
| 咖喱椰丝贝果    | 126 |
| 咸芝士核桃贝果   | 127 |



第一次  
做点心  
就成功

冯嘉慧 著



 中国纺织出版社



# 爱和用心~ 实现点心天后的梦想

许多女人都常说自己有两个胃，一个装正餐、一个装点心，对我来说正餐可以跳过，但点心绝对不能错过。吃点心可以说是女人的权利，好吃绝对是必备条件，但是说的总比做的容易。

想当初，我的梦想就是当“点心小天后”，实际操作才知道能当天后并非一朝一夕。记得我第一次做手工饼干，光是工具和材料就多达数十种，厨房简直比战场还恐怖，手忙脚乱之下，也因为不小心而把肚皮烫伤了。此刻你一定很好奇我做的饼干味道如何？当然是失败了，从天亮忙到天黑的成果，竟然是口感太硬或是烤焦了，能吃的实在不多。但是我没有因此被打败，继续努力要完成当点心天后的梦想。为了我的老公和正牙牙学语的女儿的健康，决定亲手做点心照顾他们的肠胃。当然之后我也非常努力地试了好几次，结果更是一次又一次地打击我的信心，直到后来“誓言”变成了“谎言”，还被昌明拿来当笑话看，就在气馁之时，很幸运地遇到冯嘉慧老师，我的梦想就快达成了！

初遇冯嘉慧是在《生活一级棒》的节目里，看到老师的第一眼，只觉得她不管是说话还是动作都很温柔，无法将老师和蛋糕师傅联系在一起。但是当节目开始录影之后，我对老师的印象完全改观了，心中一直纳闷：“为什么老师可以这么轻松优雅，做出漂亮又美味的蛋糕呢？”老师彻底征服了我的“点心动”，蛋糕绵密的口感和她的温柔相互辉映，品尝的同时，更是让我感受到蛋糕里充满了爱与用心。

节目录制完后，老师还鼓励我：“其实做点心一点都不难，只要掌握技巧、用对方法，你也可以变成大师！”从此让我重拾信心，并找回做点心的热忱。在后续录影时得知老师即将完成新著作《第一次做点心就成功》，非常替她开心，遂决定推荐给一样喜欢做点心的你，并和你一起体会点心在味蕾上的新感受，更希望从中可以感受到冯嘉慧老师的爱与用心！

曾雅茵

# 咸点心~ 吃巧又吃饱的满足滋味

自2010年4月和邦联文化一起完成了个人第一本食谱著作《用果汁机轻松做点心》之后，经由个人网站、电视节目教学，和读者、观众保持互动，从中更了解了他们的需求与烘焙上的盲点，也希望透过更多的机会，和大家一起交流分享做点心的乐趣与心得。



就在2010年年底接获邦联文化的邀约出版关于“点心”的主题，看到企划内容希望以能“吃巧又能吃饱”的想法来设计菜单，但当时我立刻联想到西点大多以甜食为主，担心咸点心是否能被大家接受。但是经过和编辑多次沟通讨论、收集菜单，加上国外已经很流行，最后决定在甜蜜的糕点中添加天然食材，变化出不同风味又不失美味的咸点心。

这本书设计了5个单元，在“法式咸蛋糕”单元中，我尝试面糊夹层、食材围边，或是将蔬菜打成汁加入面糊中的方法，让蛋糕在视觉上有更多变化；也设计了3组蛋奶汁于“法式咸派”中，凸显咸派在味蕾上的不同，还设计了派皮花边装饰，让咸派呈现不同风貌；而“松饼”则提供不同口感的面糊和面团制作，包含松软的美式松饼、软中带弹的比利时松饼；“比萨”除了发酵面团外，还加入了目前流行的米比萨；最后在面团中添加简单香料或咸食材的“贝果”，让贝果不再只有原味吃法。书中还提供了适合搭配松饼、贝果的佐料和抹酱，让你体验更多的美味享受。

最后非常感谢周子钦及张政智老师给予协助建议，也感谢编辑小燕的细心工作精神，让这本书更完善。同时也要感谢我的先生李丞佑和我的家人、三嫂及工作伙伴在拍摄期间给予实质上的协助，让本书得以顺利完成。希望这本书中所有的点心，都能为您的家人及朋友带来快乐满足的心情！



## CONTENTS 目录

咸点心的新感受 006

轻松做咸点心~

活用器具 008

轻松做咸点心~

烘焙基础 009



## PART 1 法式咸蛋糕



### 法式咸蛋糕基础教室 蛋糕切面创意制作

|           |     |
|-----------|-----|
| 番茄熏鸡青酱蛋糕  | 017 |
| 德式香肠芝士咸蛋糕 | 019 |
| 火腿芝士西蓝花蛋糕 | 020 |
| 南瓜叉烧咸蛋糕   | 021 |
| 彩椒口蘑咸蛋糕   | 022 |
| 芦笋虾仁芝麻蛋糕  | 023 |
| 味噌三文鱼咸蛋糕  | 024 |
| 菜花培根酸奶蛋糕  | 025 |
| 土豆鹌鹑蛋咸蛋糕  | 026 |
| 意式肉丸子咸蛋糕  | 027 |
| 豌豆肉馅咖喱蛋糕  | 028 |
| 圆白菜荷兰豆咸蛋糕 | 029 |
| 蟹肉菠菜咸蛋糕   | 030 |
| 明太子莲藕咸蛋糕  | 031 |
| 大虾蛋黄酱蛋糕   | 032 |
| 蓝纹芝士黑橄榄蛋糕 | 033 |
| 墨鱼栉瓜咸蛋糕   | 034 |
| 黑芝麻炸鸡咸蛋糕  | 035 |
| 山药虾仁菠萝蛋糕  | 036 |
| 玉米肉松咸蛋糕   | 037 |

## PART 2 法式咸派



|             |     |
|-------------|-----|
| 法式咸派基础教室    | 040 |
| 基础派皮创意制作    | 044 |
| 3分钟完成派皮花边装饰 | 046 |

|          |     |
|----------|-----|
| 蟹味菇金枪鱼咸派 | 047 |
| 海洋总汇咸派   | 048 |
| 乡村牛肉咸派   | 049 |
| 通心粉鸡肉派   | 050 |
| 法式田园咸派   | 051 |
| 辣味鲜虾培根派  | 053 |
| 洛林培根咸派   | 054 |
| 西芹芝士猪肉派  | 055 |
| 番茄蓝纹芝士咸派 | 056 |
| 南瓜熏肠蔬菜派  | 057 |
| 火腿土豆半月派  | 058 |
| 口蘑白酒蟹肉派  | 059 |
| 松子蛋片菠菜咸派 | 060 |
| 热狗芦笋咸派   | 061 |
| 咖喱鸡肉什蔬派  | 062 |
| 双色芝士野菇咸派 | 063 |
| 意式肉酱薯泥派  | 064 |
| 罗勒三文鱼咸派  | 065 |
| 红酒牛肉咸派   | 066 |
| 菠菜猪肉芝士咸派 | 067 |

## [ PART 3 ]

### 松饼



#### 松饼基础教室 070

稀面糊  
浓稠面糊  
酵母面团

|         |     |
|---------|-----|
| 口蘑松饼    | 076 |
| 黑芝麻豌豆松饼 | 077 |
| 烟熏香肠松饼  | 078 |
| 南瓜松饼    | 079 |
| 番茄水煮蛋松饼 | 080 |
| 樱花虾海苔松饼 | 081 |
| 三星葱火腿松饼 | 082 |
| 酸奶胡萝卜松饼 | 083 |
| 芝士土豆松饼  | 084 |
| 燕麦芝士松饼  | 085 |
| 杂粮格子松饼  | 086 |
| 茴香一口松饼  | 087 |

#### 美味满分的佐料&抹酱制作 088

##### 【佐料】

煎蛋冷肉芝士盘  
橙汁鸡肉沙拉  
土豆蛋沙拉  
酸奶鲜虾猕猴桃沙拉  
番茄班尼迪克蛋  
三文鱼蔬果卷  
黑胡椒牛肉饼  
德州芥黄热狗

##### 【抹酱】

洋葱芝士酸奶酱  
开心果香料酱  
香蒜奶油酱

## [ PART 4 ]

### 比萨



#### 比萨基础教室 096

厚皮  
薄皮  
米皮

##### 灵魂抹酱 101

番茄酱  
意式青酱

|            |     |
|------------|-----|
| 照烧鸡肉蛋黄酱比萨  | 102 |
| 马苏里拉牛肉半月比萨 | 103 |
| 青酱热狗蔬菜比萨   | 104 |
| 芋泥鸡肉炸比萨    | 105 |
| 夏威夷明太子芝心比萨 | 106 |
| 三种芝士肉酱比萨   | 107 |
| 玛格丽特比萨     | 108 |
| 孜然牛肉比萨     | 109 |
| 章鱼蟹肉米比萨    | 110 |
| 味噌麻薯米比萨    | 111 |

## [ PART 5 ]

### 贝果



#### 贝果基础教室 114

##### 美味满分的抹酱制作 118

意式腰果酱  
葱香奶油酱  
核桃罗勒酱

|           |     |
|-----------|-----|
| 全麦十谷贝果    | 119 |
| 海苔红椒粉贝果   | 120 |
| 南瓜黑芝麻贝果   | 121 |
| 熏肉芝士贝果    | 123 |
| 墨西哥辣椒洋葱贝果 | 124 |
| 培根芥末籽贝果   | 125 |
| 咖喱椰丝贝果    | 126 |
| 咸芝士核桃贝果   | 127 |



## ♥ 咸点心的新感受 ♥

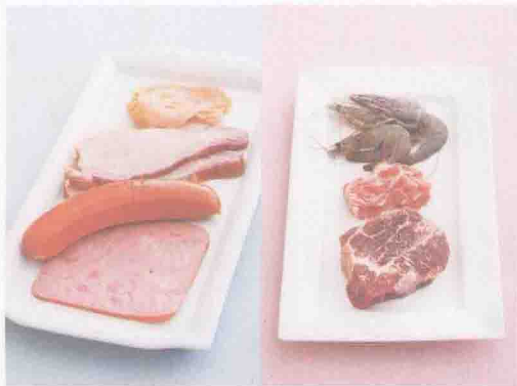
西点给人的印象都是甜的，但是蛋糕一定是甜的吗？派只能做成苹果派吗？松饼只适合搭配蜂蜜和果酱吗？贝果就只能直接吃吗？这些答案并非肯定的。因为接下来的食谱示范，将让你改变对它们的看法，除了外观上有许多变化外，在味蕾上也会让你有不一样的新体验。

本书将利用天然食材，如：蔬菜、肉类、海鲜、烟熏制品等，加上香料或简单的调味，来取代甜点常用的果干、水果、乳制品、巧克力等材料，如此可以满足怕因吃甜点而引发过胖或因疾病不能吃甜食的人；也能改变小朋友不爱吃蔬菜的习惯，巧妙地将蔬菜切丁或打成蔬菜汁偷偷藏在糕点里，让孩子不知不觉吃光；另外也能解决短时间内无法处理完的食材，不需要担心蔬菜发黄变烂、肉类海鲜将不新鲜的问题。



### 适合做咸点心的食材与使用原则

1. 加入面糊、面团里的生鲜食材尽可能切小块、小丁，方便烘烤后分切且好咀嚼，但也不能切太碎，吃不出口感也会使美味减分。
2. 馅料中若有肉类，建议先拌炒至肉变白，再和其他蔬菜及调味料拌炒均匀至水分收干。
3. 海鲜类可以先汆烫去腥，捞起沥干水分，这样可以避免血水污染整个馅料。
4. 蔬菜尽可能挑选不容易出水的种类，如：洋葱、青椒、西蓝花、芦笋、四季豆、菇类等；淀粉类的甘薯、土豆也可以拿来取代部分面粉制作咸点心。
5. 烟熏制品不需特别调味就能成为咸点心的最佳食材，可以到超市或市场挑选喜爱的培根、熏肠、培烧里脊、热狗等，甚至港式烧鸭店的叉烧、腊肠都非常适合加入咸点心中。
6. 特殊风味的芝士，如：蓝纹芝士、虾子芝士、三文鱼芝士等都可以创造出无法想象的美味。
7. 西式香料的独特香气，如：迷迭香、罗勒、百里香、月桂叶等，除了去腥外，还能让点心充满迷人的异国风味。



总之，只要掌握以上建议的食材和操作细节，你也能做出令家人、朋友叹为观止的咸点心。



## 让孩子喜欢吃蔬菜



身为父母的你一定很头痛孩子老是把菜肴里的蔬菜挑出来，或者只喜欢吃肉类、油炸类食物，长期下来很容易造成营养不均衡，进而影响成长发育。若长期不吃蔬菜还会影响消化

系统，进而造成便秘。因为蔬菜难咀嚼的粗纤维和青草味，都是造成小朋友不爱吃的原因，不妨将这些他们不爱的食材偷偷藏在糕点里，可以切成小丁或打成汁，搭配肉类、海鲜等拌入面糊或面团中，或做成丸子，还可以加些奶香味十足的蛋、芝士丝做变化，甚至可以利用不同造型的卡通纸模装盛，相信可以吸引孩子的目光，进而改变他们讨厌吃蔬菜的习惯。



## 不必烦恼冰箱里煮不完的食材

现代家庭人口少，且夫妻几乎都是双薪上班族，放假才有空做菜，但蔬菜、肉类、海鲜采购回来分量都挺多的，很难周末两天假期都煮完，再多放几天，蔬菜都发黄变烂了、海鲜也不新鲜了、肉类剩一点点，等下次使用也不够，这时候不妨拿来做法点，这样就可以解决食材库存的困扰。若当天无法吃完，还可以利用保鲜盒或夹链袋装盛，再放入冰箱冷冻，等到要吃的前一天晚上放冷藏室回温，或者直接微波炉加热就可以了。



## 吃巧还能吃饱的满足滋味

甜点的魅力令人无法拒绝，许多爱漂亮的女生爱吃甜点又担心会发胖，或者因为身体疾病无法吃甜食，这时候咸点心就是最好的选择，不但能满足口欲，还能达到营养均衡的目的。加了咸食材的蛋糕、派、松饼、比萨和贝果，丰富了糕点的内容物，在欧美国家不再只是点心而已，再搭配一碗热汤或一杯饮品，就是一餐了。所以从今天开始，试着让这类西方糕点融入生活中，吃巧之外还能吃饱，体验点心世界的新感受。

# 轻松做咸点心 活用器具

想要做出成功又美味的咸点心，工具是非常重要的，以下将针对本书各单元所使用到的重点器具做介绍说明。

## 料理盆 手动打蛋器

调理盆是装盛面糊或面团材料的器具，有不锈钢和玻璃两种材质，也可以当作发酵面团的容器；手动打蛋器适合做蛋液或面糊搅拌时的工具，可依需要添购适合的大小。



## 各式蛋糕模

主要用来填装面糊，有可重复使用的铝制或不粘材质的模具，或者依照需要购买铝箔模或纸模，使用轻便，烤完即丢，但建议挑选材质较厚的纸模，盛装面糊后才不会变形。

## 各式派模

可以依需要挑选适合的派盘、菊花模、慕斯框或耐热焗烤模来制作咸派，而菊花模有固定和活动脱底两种款式，建议挑选活动式的化较方便，烘烤后底盘往上推就可以轻松脱模了。



## 烤箱

烤箱是做点心必备的器具之一，本书的咸蛋糕、咸派、比萨和贝果都会使用到。若预算足够，建议可购买上、下火可分开调温的，应用较广且方便；若预算较少，则只要买到容积够大且有上下火旋钮的即可，虽然不能分别调温，不过可以选择只开上火或下火的，多试几次后，也能应用自如。



## 耐热手套 面包夹 出炉凉架

点心出炉时温度很高，需要用耐热手套来防止双手烫伤。面包夹用来夹取刚出炉的贝果或松饼机烘烤的松饼至凉架上，以塑胶材质较不容易破坏外观，出炉时若没有放于出炉凉架上冷却，则贝果和松饼底部很容易因热气残留转为湿润，而影响口感及保存时间。



## 松饼机

利用电力来加热，因受热面较均匀，可烤出金黄程度相同的松饼。不同品牌的松饼机烘烤时间略有差异，所以松饼篇所提供的时间仅供参考。



## 平底锅

煎制松饼的平底锅应选择不沾材质为佳，除了省油外，在清洗时也比较容易。

# 轻松做咸点心 烘焙基础

开心烘焙咸点心之前，先花点时间了解基础知识与注意事项，可以减少失败的概率。

## 磅秤需归零

电子秤能够准确称量材料的重量，只要按下开关键，即会自动归零，如果有盛装容器，只要放在上面后再按一次开关键归零，即可避免容器重量影响材料称量的问题了。若只有弹簧秤，则必须扣除容器重量，且须平视刻度，小心称量，以免误差过大。

## 容器务必擦干水分

制作咸点心时，很多材料都不能沾到水，所以除了要将所有器具洗干净外，别忘了也要用厨房纸巾擦干水分。



## 奶油需放室温软化

奶油从冰箱中拿出来时是凝固的，没有办法用打蛋器拌开，更无法与其他材料拌匀。所以必须在切好所需分量后，放在室温下回温软化至用手指按压会产生很深的指痕，表示奶油已经柔软了。但是派皮的奶油为了有酥脆的层次感，不建议回温。自冰箱取出后趁硬时操作，操作时借由手温会慢慢回软与其他材料融合。



## 面粉需过筛

空气中的湿气，会使得面粉或粉类材料结块，筋度较弱的低筋面粉更明显。因此使用前须先过筛，去除结块颗粒，搅拌的时候才容易拌匀。

## 判断烤箱达到理想温度的方法

烤箱烘烤前需要先预热，让烤箱内部温度均匀。当达到理想的温度时再将面团送入烘烤，一般会用预烤的温度来预热约10分钟。可以观看面板上红色指示灯，若从亮变成不亮，表示烤箱温度已达到。或者购买烤箱专用温度计，加热开关开启前就放入烤箱一起预热，当温度计达到理想温度时就可以准备烘烤了。



## 面团发酵的判断方法

如果常常搞不清楚面团基本发酵阶段到底发好没，可以用食指沾一点高筋面粉，往面团中间插入，手指离开后，若凹洞还在且不回弹表示发好了，若洞回弹就再等一段时间继续测试。至于饴发需要15~20分钟，是因为面团揉圆后需要休息恢复筋性，让下个阶段的整形更顺利，所以判断饴发是否完成？也是一样的方法，可以压一压面团侧边，若凹洞不回弹表示饴发完成了。

## 分割整形时 可撒手粉防沾

分割面团时应该选择蛋白质含量高的高筋面粉当手粉，因为不易结粒且吸水性较好，但是也不能大量撒手粉，这样很容易造成面团过度干燥而影响烘烤后点心的口感。

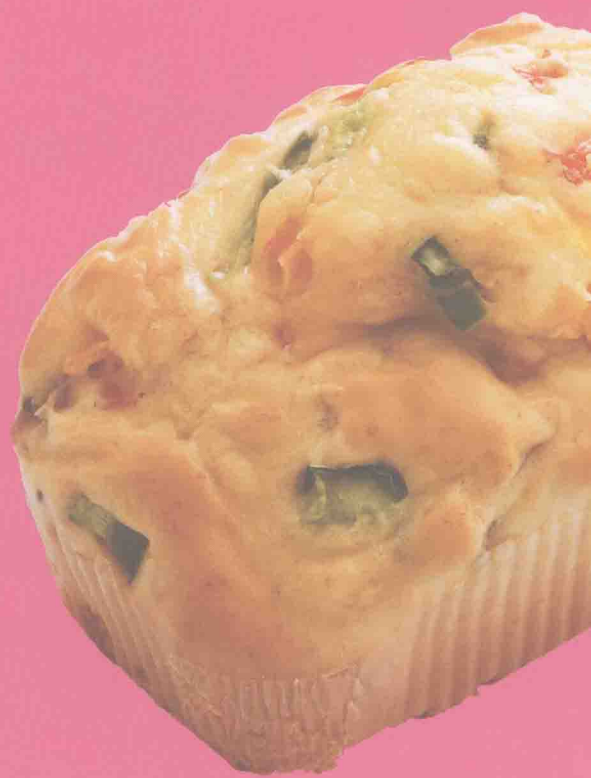
# 法式咸蛋糕



法式咸蛋糕的原文是cake salé, salé是咸味的意思, 而咸蛋糕是在无糖面糊中加入喜欢的海鲜、肉类、蔬菜、菇类等咸食材, 也可加入适量芝士增加香气, 经过烘烤后就是法国家庭常见的料理之一, 可以作为早餐或下午茶的轻食点心。

面糊大多填入长条蛋糕模具, 再切片食用, 但形状不需要限制在长条, 你也可以装入喜爱的椭圆或圆形蛋糕模中, 让蛋糕造型更多变。法式咸蛋糕组织比一般甜味蛋糕湿润, 且因为面糊中加入许多咸食材, 所以可将部分低筋面粉用筋度较高的高筋面粉替代, 帮助面糊膨胀撑起来。当吃腻了甜蛋糕时, 试试咸口味的蛋糕, 你将会发现它和台湾地区的古早味肉松蒸蛋糕一样迷人。

**PART 1**  
法式咸蛋糕





# 法式咸蛋糕基础教室

## 基本制作流程

### 面糊



#### 基本面糊材料

低筋面粉、高筋面粉、泡打粉、盐、鸡蛋、色拉油、牛奶。

#### 馅料材料

依据每道咸蛋糕所需要的咸食材，来准备分量。

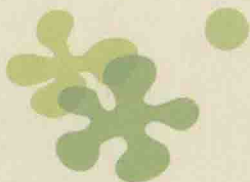


#### 制作前的准备：

将馅料材料依据食谱建议分切成适当大小；所有面粉和泡打粉混合过筛，加入盐拌匀备用；可以等馅料完成后再将烤箱以180℃预热，大约10分钟就能达到均衡的温度了。



1. 将基本面糊材料依序放入料理盆中。



#### Point

##### 鸡蛋分开打入小碗



建议先一个一个把鸡蛋打在小碗里，等确认没有坏掉(发出臭味或蛋黄、蛋白已融合一起)再倒入料理盆中，才不会因为一个坏掉的鸡蛋而浪费所有材料。

#### Point

##### 生鲜食材水分要沥干

面糊中可加入喜爱的咸味材料来变换口味，但记得有经过拌炒的食材需炒到水分收干，而直接加入面糊中的生鲜食材水分也务必沥干，否则会阻碍面糊膨胀。

#### Point

##### 面糊无粉粒再加咸食材

搅拌面糊动作要轻柔，且必须搅拌至没有粉粒再加入咸食材，若太早加入会造成阻力，较不容易拌匀，从而造成咸料中夹有粉心。