

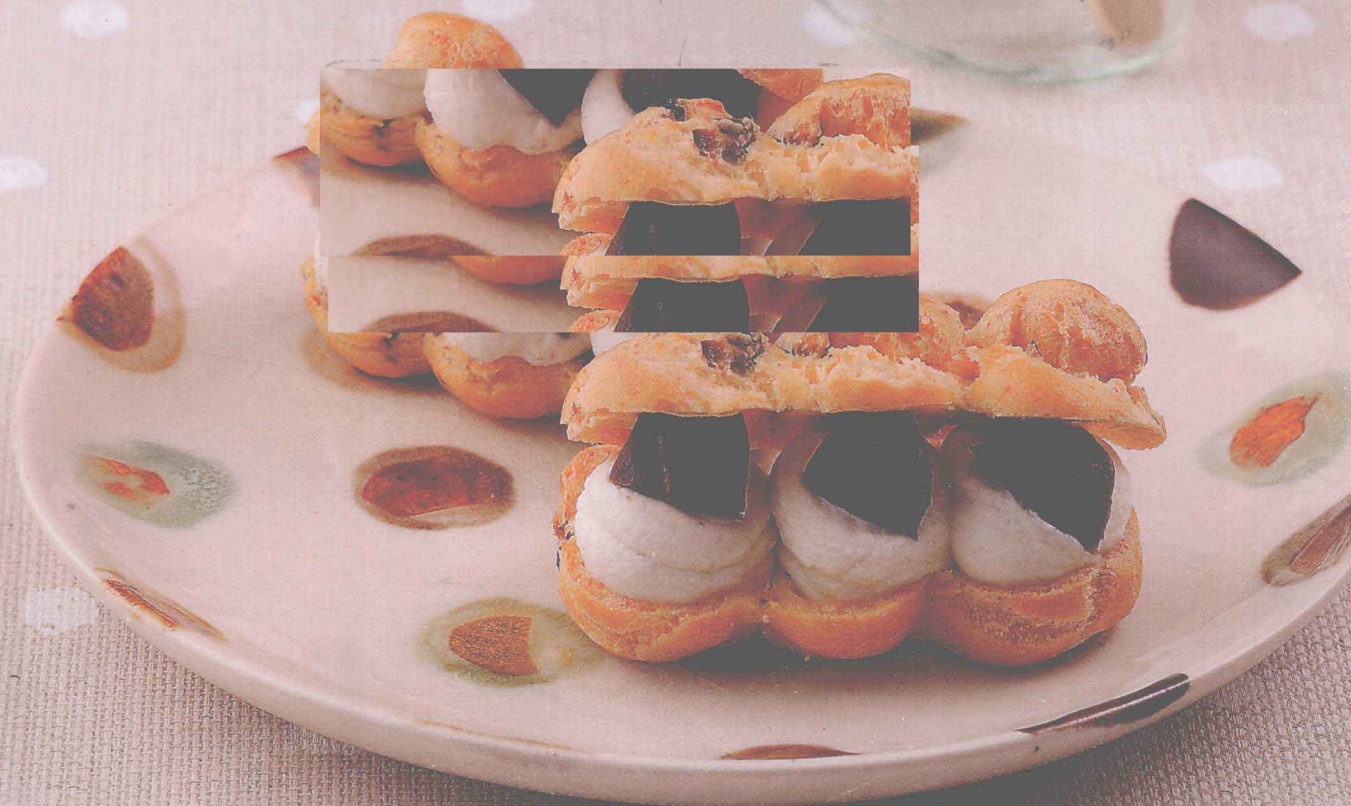
Le livre de choux à la crème



我♥泡芙

膨鬆酥口 香濃滑順

飯田順子／著





飯田順子 (IIDA JUNKO)

因自學創作的蛋糕受到咖啡店老闆的賞識，而受聘為蛋糕部門的生產主管。之後開始在品川開設甜點・麵包・料理教室「スウィート工房ミトン」，並有2次赴法留學的經驗。2003年起在世田谷主持甜點教室「アトリエフェーヴ」，2008年搬遷之後成為兼具生產的「パティスリー銀座 菓楽」，除了擔任講師之外，在雜誌及電視界等也相當活躍。泡芙在作者小時候曾因為用烤麵包機烘烤而導致失敗，但是在購買烤箱之後做出了聖歐諾黑，備受現在的丈夫稱讚，於是成為了最喜愛的甜點。每到一家新的甜點店，一定會先買個泡芙來嚐嚐看確認味道。著作包括「果実酒とジャム160」（主婦の友社）、「簡単かわいい！HAPPY！チョコレート」（セブン&アイ出版）等等。

アトリエフェーヴ <http://www.feve.net/>

銀座菓楽 <http://www.karacu.jp>

料理協助 岩田温子

設計 三井京子

照片裝飾 池田 真

攝影 山野知隆（グラフィ社）

造型 永井寿輝

編輯 須永久美

責任編輯 泉屋敬子（グラフィ社）

國家圖書館出版品預行編目資料

我♥泡芙／飯田順子著；許倩珮譯。-- 初版。

-- 臺北市：臺灣東販，2009.04

面；公分

ISBN 978-986-176-875-5（平裝）

1.點心食譜

427.16

98002812

CHOU CREAM NO HON

Copyright© JUNKO IIDA 2008

Originally published in Japanese in 2008 by Graph-sha Ltd. Tokyo.

Chinese translation rights arranged with Graph-sha Ltd. Tokyo.

through TOHAN CORPORATION, Tokyo.

我♥泡芙

2009年4月1日初版第一刷發行

著者 飯田順子

譯者 許倩珮

編輯 陳正芳

發行人 小宮秀之

發行所 台灣東販股份有限公司

<地址> 台北市南京東路四段25號3F

<電話> (02)2545-6277~9

<傳真> (02)2545-6273

<網址> <http://www.tohan.com.tw>

郵撥帳號 1405049-4

新聞局登記字號 局版臺業字第4680號

法律顧問 蕭雄淋律師

總經理 聯合發行股份有限公司

<電話> (02)2917-8022

香港總代理 萬里機構出版有限公司

<電話> 2564-7511

<傳真> 2565-5539

本書若有缺頁或裝訂錯誤，請寄回調換。

Printed in Taiwan



東販出版

我♥泡芙

Le livre de choux à la crème

飯田順子

Le table des matières

— 目 錄 —

Chapitre 1

基本的泡芙、 以及材料・配料的變化

〔基本的泡芙〕

泡芙皮的作法 … 6

卡士達醬的作法 … 8

〔藉由不同的材料，
製作出各式各樣的基本泡芙皮〕 … 10

〔運用口感相異的配料，
製作出各式各樣的基本泡芙皮〕

脆皮 … 13

堅果 … 14

珍珠糖 … 15

蛋白糖霜 … 16

泡芙派 … 17

Chapitre 2

五花八門的各式 泡芙

巧克力泡芙 … 20

紅茶泡芙 … 22

茉莉花茶泡芙 … 23

開心果長泡芙 … 24

摩卡艾克雷亞 … 27

檸檬泡芙 … 28

柳橙泡芙 … 30

黃豆粉泡芙 … 31

白芝麻輪狀泡芙 … 32

黑芝麻泡芙 … 34

南瓜泡芙 … 35

紫芋泡芙 … 36

櫻花提籃泡芙 … 41

蕎麥粉艾克雷亞 … 42

柚子小泡芙 … 43

艾草泡芙 … 44

栗子泡芙 ... 46
抹茶泡芙 ... 48
焙煎茶泡芙 ... 49
乳酪小泡芙 ... 52
羅勒泡芙 ... 54
卜派泡芙 ... 56
蕃茄泡芙 ... 57
香料泡芙 ... 58
橄欖艾克雷亞 ... 58
紅酒泡芙 ... 60
洋蔥泡芙貝果 ... 62

Column

〔利用多餘的泡芙麵糊來製作〕

瓦片餅 ... 38
吉拿 & 培得農努 ... 50
巴黎式麵疙瘩 ... 64

Chapitre 3

裝飾泡芙

泡芙塔 ... 68
修女泡芙 ... 69
巧克力泡芙塔 ... 70
數字泡芙蛋糕 ... 71
巴黎布列斯特輪狀泡芙 ... 72
泡芙捲 ... 75
千層派 ... 76
聖歐諾黑 ... 78

* 材料表所標示的分量，1小匙=5ml (c.c.)、
1大匙=15ml (c.c.)。

* 材料表的蛋請使用M尺寸。

* 泡芙的烘烤時間會因烤箱的機種不同而有所
差異，請依實際狀況自行調整。



SMÅLAND



Chapitre 1

基本的泡芙、 以及材料・配料 的變化



用鍋子把麵糊做好之後再放進烤箱烘烤就可以了。

不需要模型和烤杯的簡單泡芙，

在家裡肯定是最受歡迎的午後點心。

首先就來試試鬆軟的泡芙搭配上

卡士達醬的正統組合。

基本的
泡芙

Choux à la crème

泡芙皮的作法

材料 (約10個份)

低筋麵粉 30g

高筋麵粉 30g

無鹽奶油 40g

水 100ml

細砂糖 2g

鹽 1g

蛋 2個 (約100g)

※ 手邊若沒有高筋麵粉的話，也可以全部用低筋麵粉來製作（只用低筋麵粉做出來的口感比較鬆軟，混合了高筋麵粉的話會比較酥脆）。

準備

- 低筋麵粉和高筋麵粉混合過篩，奶油切成小丁。
- 烤箱預熱至200°C。

作法



1 在鍋裡倒入水、奶油、細砂糖、鹽，開火加熱。



4 再次開火加熱，利用中火避免燒焦地邊攪拌邊加熱麵團，讓水分蒸發掉。



2 把奶油煮到融化、沸騰（超過95°C就OK）。



5 直到麵團產生黏性、在鍋底結出一層薄膜之後，從爐火上移開，倒進鉢盆裡。



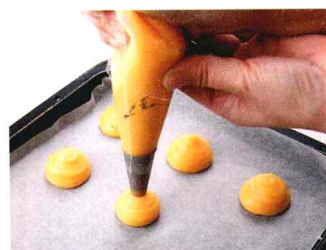
3 從爐火上移開，將粉類一次全部加進來，用橡皮刮刀快速地攪拌成麵團。



6 趁熱加入少量打散的蛋液，用橡皮刮刀快速地攪拌混合。邊留意麵團的軟硬度，邊將蛋液分成少量多次地加入混合，直到變成柔軟的麵糊為止。



- 7** 用橡皮刮刀舀起麵糊，若麵糊在緩慢落下時形成了倒三角形的形狀，就表示柔軟度恰到好處（蛋液不必全部加入）。



- 8** 把麵糊填入裝有口徑1cm圓形擠花嘴的擠花袋裡，在鋪有烤盤紙的烤盤裡，每間隔3cm擠入直徑4cm的圓形，擠出10個左右。



- 9** 將剩餘的蛋液用毛刷在麵糊的表面薄薄地塗抹上一層（沒有蛋液剩下的話，可以用噴霧器把表面噴溼）。



- 10** 用叉子輕輕按壓表面，調整形狀和高度。



- 11** 以200℃的烤箱烘烤約30分鐘（完成之後置於散熱網架上放涼）。

麵糊的保存



剩下的麵糊若是很快就會使用到的話，可以利用溼布蓋起來防止乾燥，並且要加以保溫以免溫度下降。



不會立刻使用的話，則可擠在烤盤紙上放進冷凍庫裡，等凍硬之後再用塑膠袋裝起來冷凍保存。使用時不需解凍，直接放進烤箱裡烘烤即可（烘烤時間要拉長5～10分鐘）。



基本的
泡芙

Crème pâtissière

卡士達醬的作法

材料（約10個份）

香草豆莢 1/2根

牛奶 250ml

細砂糖 50g

蛋黃 3個份

低筋麵粉 25g

無鹽奶油 20g

※ 沒有香草豆莢的話，可以用2~3滴的香草精來代替。使用香草精的時候，請在作法的步驟8之後加入。

作法



1 香草豆莢用刀子縱向剖開，把籽刮下來。



2 在鍋裡倒入牛奶、1的香草籽、以及一半分量的細砂糖，開火加熱至即將沸騰的狀態。



3 把蛋黃倒進鉢盆裡用打蛋器打散之後，加入剩下的細砂糖一起攪拌融合。



4 篩入低筋麵粉混合拌勻。



5 將2分成少量多次地加進來，用打蛋器攪拌均勻。



6 使用萬能濾器等過濾之後，倒回鍋裡。



7 開火加熱，邊煮邊用橡皮刮刀不停地攪拌以免燒焦。



8 滾開沸騰後加快速度繼續攪拌，直到變成濃稠綿密的狀態後，從爐火上移開，加入奶油混合。



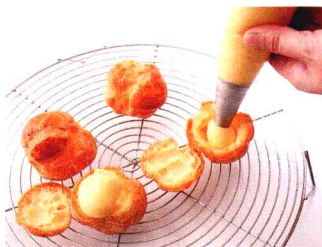
9 倒進淺盤裡鋪平之後，緊緊地包上保鮮膜冷卻。冷卻後移入鉢盆裡用打蛋器充分攪軟即可使用。

裝飾完成

A 切開泡芙，擠入內餡

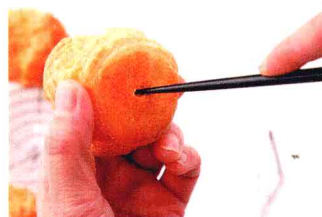


1 將泡芙從上面的 $\frac{1}{3}$ 處切開。



2 把卡士達醬填入裝有口徑1cm圓形擠花嘴的擠花袋裡，擠在泡芙的底座，再將切下來的泡芙皮蓋上。

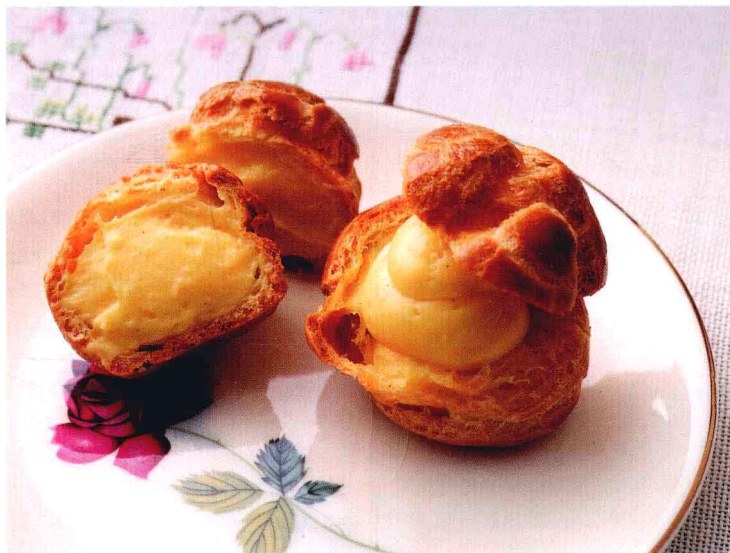
B 把內餡擠入泡芙當中



1 在泡芙的底部利用筷尖等戳洞。



2 把卡士達醬填入裝有口徑5mm圓形擠花嘴的擠花袋裡，從洞口擠入內餡。



藉由不同的材料，製作出各式各樣的基本泡芙皮

泡芙皮，可將基本麵糊材料中的奶油或水，更換成沙拉油或牛奶來製作。

奶油



沙拉油



材料（約10個份）

低筋麵粉 30g
高筋麵粉 30g
沙拉油 40g
水 50ml
牛奶 50ml
細砂糖 2g
鹽 1g
蛋 2個

作法

參照基本泡芙皮的作法（第6～7頁），以同樣的方式來製作。
沙拉油以及牛奶在作法的步驟1加入。

餅皮的特徵

膨鬆柔軟、味道清爽的餅皮。
使用沙拉油的時候，必須把水的一半分量改成牛奶以補充香濃感。

奶油



乳瑪琳



材料（約10個份）

低筋麵粉 30g
高筋麵粉 30g
糕點用乳瑪琳 40g
水 50ml
牛奶 50ml
細砂糖 2g
鹽 1g
蛋 2個

作法

參照基本泡芙皮的作法（第6～7頁），以同樣的方式來製作。
乳瑪琳以及牛奶在作法的步驟1加入。

餅皮的特徵

做出來的餅皮幾乎和使用奶油時一模一樣。稍嫌不足的香濃感，只要把水的一半分量改成牛奶應該就可以了。

水
↓
牛奶



材料（約10個份）

低筋麵粉 30g
高筋麵粉 30g
無鹽奶油 40g
牛奶 100ml
細砂糖 2g
鹽 1g
蛋 2個

作法

參照基本泡芙皮的作法（第6～7頁），以同樣的方式來製作。
牛奶在作法的步驟1加入。

餅皮的特徵

相對於用水做出來的清爽風味
餅皮，用牛奶做出來的餅皮在
烘烤之後的顏色較深，味道也
比較香濃。

低筋麵粉
↓
全麥麵粉



材料（約10個份）

全麥麵粉 35g
高筋麵粉 30g
無鹽奶油 40g
水 100ml
細砂糖 2g
鹽 1g
蛋 2個

作法

參照基本泡芙皮的作法（第6～7頁），以同樣的方式來製作。
全麥麵粉在作法的步驟3加入。

餅皮的特徵

膨鬆度稍微差了一點，不過餅
皮表面的全麥麵粉質感，讓泡
芙充滿了樸實的風味。

運用口感相異的配料，製作出各式各樣的基本泡芙皮

運用口感相異的素材做搭配，讓基本的泡芙皮在烘烤之後呈現出各種不同的風貌。



Choux avec pâte sablée

脆皮

在泡芙麵糊上放入餅乾麵團來烘烤。
不同種類麵團的組合配搭也相當有趣。

材料 (約10個份)

〈泡芙麵糊〉

基本的泡芙麵糊 第6頁的分量

〈餅乾麵團〉

原味餅乾 (10個份) 的情況

低筋麵粉 25g
無鹽奶油 25g
細砂糖 25g

可可餅乾 (10個份) 的情況

低筋麵粉 20g
可可粉 5g
無鹽奶油 25g
細砂糖 25g

〈卡士達奶油餡〉

基本的卡士達醬

第8頁的分量

鮮奶油 100ml

砂糖 15g

準備

- ◇ 泡芙麵糊的低筋麵粉和高筋麵粉混合過篩，餅乾麵團的低筋麵粉也過篩。
- ◇ 泡芙麵糊的奶油切成小丁。
- ◇ 烤箱預熱至200°C。

作法



- 1** 製作原味餅乾麵團。把奶油放進鉢盆裡用打蛋器攪拌軟化之後，加入細砂糖攪拌融合。



- 2** 加入低筋麵粉，用橡皮刮刀切拌混合。



- 3** 搓揉成直徑2cm的棒狀，用保鮮膜包起來，放進冷凍庫裡冷卻30分鐘以上。可可餅乾麵團也以同樣的方式來製作（可可粉和低筋麵粉一起混合過篩加入）。



- 4** 依照第6~7頁步驟**1~8**的要領製作泡芙麵糊。將**3**的麵團分別切成10等分，放在泡芙麵糊上，以200°C的烤箱烘烤約30分鐘。

- 5** 製作卡士達奶油餡。依照第8~9頁步驟**1~9**的要領製作卡士達醬。把鮮奶油和砂糖倒進鉢盆裡打至七分發泡（具有黏稠度、能夠殘留在打蛋器的鋼絲上），和卡士達醬混合拌勻。

- 6** 待泡芙皮冷卻之後，從上面的1/3處切開。把**5**填入裝有口徑1cm圓形擠花嘴的擠花袋裡，擠在泡芙的底座，再將切下來的泡芙皮蓋上。

Choux parisien

堅果

撒上堅果和細砂糖，做出口感香脆的餅皮。
在發源地的法國也很受歡迎的一款泡芙。



Point

在散撒上杏仁角的麵糊中央，
用茶匙等舀上細砂糖。由於泡
芙一膨脹起來細砂糖就會融化
掉落，所以要多舀一些（1個
大約 $\frac{1}{2}$ 小匙的分量）



材料（約10個份）

〈泡芙麵糊〉

基本的泡芙麵糊

第6頁的分量

〈堅果〉

杏仁角 100g

細砂糖 30g

〈卡士達奶油餡〉

基本的卡士達醬

第8頁的分量

鮮奶油 100ml

砂糖 15g

糖粉 適量

準備

- ◇ 泡芙麵糊的低筋麵粉和高筋麵粉混合過篩，奶油切成小丁。
- ◇ 烤箱預熱至 180°C 。

作法

- 1 依照第6～7頁步驟1～8的要領製作泡芙麵糊。
- 2 在泡芙麵糊的表面散撒上杏仁角，然後傾斜烤盤，將掉落在烤盤紙上的杏仁角清除乾淨。
- 3 在麵糊的中央舀上細砂糖，以 180°C 的烤箱烘烤20分鐘，接著調成 160°C 再烤15分鐘。
- 4 製作卡士達奶油餡。依照第8～9頁步驟1～9的要領製作卡士達醬。把鮮奶油和砂糖倒進鉢盆裡打至七分發泡（第13頁），和卡士達醬混合拌勻。
- 5 待泡芙冷卻之後，從上面的 $\frac{1}{3}$ 處切開。把4填入裝有口徑1cm圓形擠花嘴的擠花袋裡，擠在泡芙的底座。將切下來的泡芙皮蓋上，最後用濾茶器篩入糖粉。

Chouquettes

珍珠糖

材料 (約10個份)

〈泡芙麵糊〉

基本的泡芙麵糊
第6頁的分量

〈珍珠糖〉

珍珠糖 約30g

〈卡士達奶油餡〉

基本的卡士達醬
第8頁的分量
鮮奶油 100ml
砂糖 15g

準備

- ◇ 泡芙麵糊的低筋麵粉和高筋麵粉混合過篩，奶油切成小丁。
- ◇ 烤箱預熱至200℃。

作法

- 1 依照第6～7頁步驟1～8的要領製作泡芙麵糊。
- 2 在泡芙麵糊的表面撒上珍珠糖，以200℃的烤箱烘烤約30分鐘。
- 3 製作卡士達奶油餡。依照第8～9頁步驟1～9的要領製作卡士達醬。把鮮奶油和砂糖倒進鉢盆裡打至七分發泡（第13頁），和卡士達醬混合拌勻。
- 4 待泡芙冷卻之後，從上面的1/3處切開。把3填入裝有口徑1cm圓形擠花嘴的擠花袋裡，擠在泡芙的底座，再將切下來的泡芙皮蓋上。

Point



泡芙麵糊的表面若塗抹上蛋液或水分的話，撒在表面的珍珠糖就會在烘烤的過程中融化掉，因此必須直接撒在擠出的麵糊上。

