

TV版

# 甜點 美好的幸福感

給人幸福感的夢幻甜點，包括餅乾、蛋糕、塔、派、泡芙、甜品與日式特色甜點，透過甜品達人折田將大的食譜，即使是烘焙新手也可以輕鬆複製五星級甜點。整理 / 羅怡如 圖片、資料提供 / 《今天的點心吃這道好嗎》 / 日日幸福



美味甜品總給人十足幸福感，圖為喫茶店厚鬆餅。



折田  
貼心小叮嚀

使用烤箱烘烤之前，不管製作什麼甜點，一定要記得做「預熱」的動作。烤箱預熱的目的是要讓甜點可以充分受熱均勻，才不會影響甜點成品的品質。所以開始做糕點之前，請先將烤箱預熱，等真正烘烤時降溫約 10°C 左右，就是實際的烘烤溫度。譬如一開始烤箱預熱至 170°C，但實際烘烤時的溫度就是 160°C。由於每個人使用的烤箱品牌不一樣，請自行斟酌實驗幾次，抓出自家烤箱最正確的烘烤溫度喔！

受到疫情的影響，民衆居家時間變長了，本專題透過甜品達人折田將大，詳細說明每款甜點製作步驟，從備料、製作細節到組合烘烤、裝飾完成，透過 Step by Step，即使在家也可以享受咖啡店與五星級飯店的下午茶時光。

## 讓甜點加分的美味基礎

### 糖水

份量：約 230g

材料：水 200g、細砂糖 60g

做法：

1. 鍋子倒入水。
2. 加入細砂糖，以小火煮滾即可。

### 蛋白霜

份量：約 230g

材料：蛋白 160g、細砂糖 70g

做法：

1. 攪拌盆中放入蛋白，用桌上型電動攪拌機打至蛋液出現泡泡。
2. 再分三次加入細砂糖。
3. 打至蛋糊九分發並呈現勾角狀即可使用。



### 義大利蛋白霜

份量：230g

材料：

水 60g、細砂糖 160g、蛋白 60g

做法：

1. 鍋子放入水，加入細砂糖，以小火煮至 114°C。
2. 鋼盆中放入蛋白，用手提式電動打蛋器將蛋液打至五分發。
3. 蛋液中慢慢邊拌邊加入糖水並打成蛋糊。
4. 再將蛋糊打至鋼盆底不燙為止。
5. 裝入擠花袋即可使用。

### 焦糖

份量：約 150g

材料：細砂糖 120g、水 37g、水 30g

做法：

1. 鍋子放入細砂糖，加入 37g 水。
2. 用小火煮滾後，再煮至細砂糖上色後（比金黃色再咖啡色一點）關火。
3. 加入 30g 水，將鍋子中的焦糖搖均勻即可。

### 檸檬糖霜

份量：約 160g

材料：糖粉 130g、檸檬汁 30g

做法：

1. 鋼盆中放入糖粉。
2. 加入檸檬汁攪拌均勻即可。

### 打發鮮奶油

份量：216g

材料：鮮奶油 200g、細砂糖 16g

做法：

1. 攪拌盆中倒入鮮奶油，加入細砂糖。
2. 用桌上型電動攪拌機打至鮮奶油九分發。
3. 裝入擠花袋中即可使用

## 折田的話

我看過很多的抹茶千層，都只有抹茶。個人覺得如果這樣好像有點單調，所以加了一點紅豆，提升抹茶的濃郁味道。如果想要加點草莓、栗子都可以，喜歡什麼樣的材料都可以加看看！

製作內餡的時候注意不要把鮮奶油打得太軟。因為千層蛋糕內餡若太軟，會比較沒有支撐力，切蛋糕的時候不好切。

另外做好的千層蛋糕最好兩天內享用完畢，不然餅皮會越來越硬喔！



## 抹茶千層蛋糕

份量：7 吋烤模 1 個

材料：

A—麵皮—全蛋 150g / 細砂糖 45g / 低筋麵粉 150g / 抹茶粉 6g / 牛奶 510g / 無鹽奶油 21g

B—打發抹茶卡士達鮮奶油—鮮奶油 300g / 細砂糖 24g / 抹茶卡士達醬 300g

C—內餡—紅豆泥 100g

D—裝飾—抹茶粉適量

## 製作麵皮

1. 鋼盆中放入全蛋、細砂糖攪拌均勻後，分次倒入已過篩的低筋麵粉、抹茶粉攪拌均勻，再分次倒入牛奶攪拌均勻。
2. 倒入融化的無鹽奶油攪拌均勻。
3. 平底鍋抹油，滴入幾滴麵糊畫一下，聽到沙沙的聲音即溫度到了，這時舀入做法 2 的麵糊搖均勻，用中火煎成一個圓餅皮，煎好後取出。
4. 重複將剩下的麵糊繼續煎好餅皮（共 18 層），取出，放至冷卻，整型好。

## 打發抹茶卡士達鮮奶油

5. 鋼盆中放入鮮奶油，用桌上型電動攪拌機打至出現泡泡，加入細砂糖，打九分發後，再加入抹茶卡士達醬混合攪拌均勻，放入擠花袋中。

## 開始組合

6. 工作台上放上煎好的餅皮，再擠上抹茶卡士達鮮奶油，再放上煎好餅皮，一層餅皮一層卡士達醬往上疊，以此類推。
7. 約第九層擠上抹茶卡士達鮮奶油時，放入紅豆泥，再擠入抹茶卡士達，再放入煎好餅皮至完成（紅豆放在哪一層都可以，做幾層也可以依個人喜好調整），並在周圍抹上卡士達醬。
8. 最後蓋上煎好的餅皮包好，放入冰箱冷藏約 1 小時。

## 完成裝飾

9. 從冰箱取出千層蛋糕後切塊，再撒上抹茶粉裝飾即可享用。

折田的話

在日本也常看到烤布蕾這個字，但比較多的是烤布蕾口味之外的東西。如烤布蕾風布丁、烤布蕾口味飲品等等。好像很多人其實沒有吃過真正的烤布蕾。

可能是因為烤布蕾要現烤表面的焦糖，不能放太久，不然脆度就消失了，所以在餐廳通常當作餐後甜點。

這款配方我使用了香草莢，如果可以的話，建議用真正的香草。味道會和香草精做起來完全不一樣，雞蛋最好也用好一點的。

你也想用湯匙敲碎焦糖了嗎？



## 焦糖烤布蕾

份量：8 杯

材料：A — 布丁糊— 蛋黃 180g / 香草莢 1/2 支（取出香草籽） / 細砂糖 50g  
牛奶 200g / 鮮奶油 400g / 白蘭地 20g  
B — 裝飾— 細砂糖適量 / 二砂糖適量 / 切好草莓適量

準備工作 預熱烤箱（上下火 170°C）

製作布丁糊

1. 鋼盆中放入蛋黃，加入香草籽和香草莢攪拌均勻。
2. 加入細砂糖攪拌均勻。
3. 倒入牛奶攪拌均勻後，再倒入鮮奶油攪拌均勻。
4. 再倒入白蘭地攪拌均勻，過篩後，再攪拌均勻。
5. 倒入耐烤容器裡，放入預熱至 160°C 的烤箱中，烘烤 20 ~ 25 分鐘取出，放至冷卻。

完成裝飾

6. 將細砂糖、二砂糖混合好，撒一些在布丁上，再用噴槍將表面烤成焦糖狀。
7. 繼續再撒入剩下已混合好的細砂糖、二砂糖，再用噴槍將表面烤成焦糖狀，要吃之前放上切好草莓裝飾即可。

### 折田 tips..

1. 香草莢已先刮出香草籽。
2. 細砂糖：二砂糖的比例為 1：1。

折田的話

磅蛋糕有很多種，這款算是比較傳統、紮實的磅蛋糕。

磅蛋糕做得好吃的秘訣是：

第一是奶油與雞蛋用室溫的。為了避免油水分離，建議預先把材料放在室溫下至少 30 分鐘！第二是加入粉之後不要攪拌太多太久，會出筋，蛋糕烤出來會很硬。最好用刮刀以切拌的方式混合喔！



## 柚子抹茶磅蛋糕

份量：長方形烤模 1 個（長 20 cm × 寬 8 cm × 高 6 cm）

材料：

無鹽奶油 180g / 細砂糖 165g / 全蛋 180g / 杏仁粉 90g  
低筋麵粉 105g / 抹茶粉 6g / 鮮奶油 15g / 柚子醬 45g

準備工作 預熱烤箱（上下火 170°C）

1. 鋼盆中放入無鹽奶油放室溫軟化後，用刮刀壓軟，再加入細砂糖攪拌均勻。
2. 接著分次加入全蛋攪拌均勻。
3. 再加入杏仁粉用刮刀攪拌方式拌勻。
4. 加入過篩的低筋麵粉，繼續用刮刀攪拌均勻。
5. 備一小碗，放入抹茶粉，倒入鮮奶油攪拌均勻。
6. 加入做法 2 的一半麵糊攪拌均勻。
7. 另一半的麵糊則加入柚子醬攪拌均勻。
8. 長方形烤模裡倒入柚子麵糊後，再倒入抹茶麵糊將表面抹均勻，但頭尾抹高，中間輕抹壓低。
9. 放入預熱至 160°C 的烤箱中，烘烤 40 分鐘後取出，放至冷卻，即可切片享用。

## 折田的話

很多戚風蛋糕單獨吃的話有點單調，可能比較沒有味道。但是這款香蕉戚風單獨直接吃也很好吃！

建議香蕉用很熟的香蕉，外皮有點黑黑的狀態最好，烤出來的味道會非常香！

如果家裡有放很久表皮黑掉的香蕉，可以拿來做這款蛋糕。試試看吧！



## 香蕉戚風蛋糕

份量：7吋戚風烤模 2 個（直徑 18cm）

材料：A—香蕉麵糊— 蛋黃 100g / 沙拉油 110g / 溫牛奶 110g / 白蘭地 20g / 香蕉 1.5 根 / 低筋麵粉 160g / 泡打粉 2g / 切碎核桃 20g

B—蛋白霜— 蛋白 280g / 細砂糖 150g

準備工作 預熱烤箱（上下火 180°C）

## 製作香蕉麵糊

1. 鋼盆中放入蛋黃，再加入沙拉油攪拌均勻。
2. 倒入溫牛奶攪拌均勻後，倒入白蘭地攪拌均勻。
3. 放入已用叉子打軟的香蕉泥中攪拌均勻。
4. 倒入過篩的低筋麵粉、泡打粉攪拌均勻後，放入切碎的核桃攪拌均勻。

## 製作蛋白霜

5. 攪拌盆中放入蛋白，用桌上型電動攪拌機打勻至出現泡泡。
6. 加入細砂糖，打至九分發並呈現勾角狀。

## 組合烘烤

7. 將做法 6 的蛋白霜倒入做法 4 的香蕉麵糊裡，先用打蛋器大約攪拌後，再用刮刀輕輕的攪拌（不要讓麵糊起小泡泡），打至表面光滑。
8. 倒入戚風烤模搖晃均勻，放入預熱至 170°C 的烤箱中，烘烤 25 分鐘後取出。
9. 將烤模倒扣後，放至冷卻再脫模（用刀子延著烤模邊緣割一圈，再延著烤模底劃切開，刀子延著中心劃切開後，將烤模底拿起來）即可。



## 折田的話

這一款是使用覆盆子，有甜甜酸酸的味道非常清爽，搭配不同的莓果來吃非常適合！

製作上要注意的是，因為裡面有加吉利丁，最後加鮮奶油之後放久了就會凝固，所以鮮奶油拌進去之後要馬上裝在杯子裡喔！至於最後裝飾的水果慕斯請在冰箱冷卻過後再放，如果還沒凝固時就放的話，水果會沉下去而且不好看喔！

## 製作覆盆莓慕斯

1. 容器中放入吉利丁片，放入冰水泡過後，取出吉利丁片，將水擠掉，隔熱水攪拌至吉利丁片溶化。
2. 鋼盆中放入蛋黃，加入細砂糖，隔著熱水用打蛋器打至蛋黃變細緻。
3. 加入溶化的吉利丁片攪拌均勻。

## 杯裝覆盆莓慕斯

份量：6 杯

材料：A—覆盆莓慕斯— 吉利丁片 2.5g / 冰水適量 / 蛋黃 30g / 細砂糖 40g / 馬斯卡彭起司 105g / 覆盆子果泥 105g / 覆盆子酒 12g

B—打發鮮奶油— 鮮奶油 180g

C—裝飾— 草莓適量 / 紅醋粒適量 / 覆盆子適量 / 蘿蔔葉適量

4. 分次加入馬斯卡彭起司，用刮刀刮拌均勻後，再用打蛋器攪拌均勻。
5. 再加入覆盆子果泥攪拌均勻。
6. 倒入覆盆子酒攪拌均勻。

### 打發鮮奶油

7. 攪拌盆中放入鮮奶油，用桌上型電動攪拌機打至六分發備用。

### 組合裝飾

8. 將做法 7 打發好鮮奶油倒入做法 6 的覆盆子慕斯攪拌均勻。
9. 裝入擠花袋中，再將慕斯一一擠入杯子中，放入冰箱冷凍 2 小時後取出。
10. 最後放上草莓、紅醋粒、覆盆子、蘿蔔葉裝飾即大功告成

**折田 tips..**  
擠花嘴的形狀會影響擠出來的形狀，所以可選擇自己喜歡的擠花嘴喔！



### 黃豆 & 原味萩餅

以前日本很多地方都可以買到這種和菓子，因為拜拜的時候會把這種萩餅給祖先吃，所以它算是一種大家都喜歡且非常普遍的家庭和菓子。

雖然萩餅看起來並非是一種特別華麗的甜品，但它有一種很舒服的味道，搭配日本茶來吃真的非常棒喔！請務必試試看！

份量：15 個

材料：糯米 200g / 水 250g / 黃豆粉適量 / 細砂糖適量 / 煮好的紅豆 300g

做法：

1. 糯米洗乾淨後，倒入電子鍋內鍋中，加入水，按下電子鍋開關，等跳起來後取出，再放至冷卻備用。
2. 鋼盆中放入黃豆粉、細砂糖混合好（黃豆粉和細砂糖的比例為 1：1）備用。
3. 手上放上保鮮膜，挖入煮好的紅豆，用湯匙鋪平。
4. 再放入煮好的糯米包裹好並整型好，即為原味萩餅。
5. 手上放上保鮮膜，挖入煮好的糯米鋪平。
6. 放入煮好的紅豆包裹好並整型好。
7. 沾裹做法 2 已混合好的黃豆粉和細砂糖沾均勻，即為黃豆口味的萩餅。🍡

**折田 tips..**  
電子鍋也可以換成電鍋。



### 折田將大 Profile

星座：金牛座

興趣：旅遊、烘焙、看電影、料理美食

經歷：

- ◆ 小時候和媽媽一起做甜點、蛋糕，因此愛上甜食。
- ◆ 高中時第一次來台灣，開始喜歡上台灣文化、氣氛，於是開始學習中文。
- ◆ 就讀名古屋的大學英文科系，之後並到澳洲強化英文能力並到咖啡廳打工，確認甜點之路。
- ◆ 到法國藍帶學習甜點兩年，學成回名古屋甜點店繼續進修。
- ◆ 2015 年來到台北，經營網路蛋糕生意，並在甜點公司就業（擔任技術顧問、開發新品、測試原物料）。

◆ 2016 年 11 月在台灣開店——日式甜點折田菓舖：<https://www.facebook.com/orita.japancakes/>  
電視節目：

- ◆ WTO 姐妹會（固定來賓）
- ◆ 二分之一強
- ◆ 型男大主廚
- ◆ 個人臉書專頁：<https://www.facebook.com/zhetian.taiwan>