

# Cuisinart®

使用說明書  
及食譜



**Precision Master® Pro**  
**美膳雅 6.5Q/6.2L 12段桌上型攪拌機**

**CSM-130RPCTW**

為確保您的安全及延續產品的使用壽命，請於使用前詳讀所有操作指示說明。

# 重要開箱說明

此包裝包含Cuisinart® Precision Master® Pro桌上型攪拌機及其配件：專業打蛋器、平攪拌槳、麵團鉤、配料漏斗，6.2L/6.5夸脫帶手柄鋼盆，說明書/食譜。

為避免打開零件包裝時受傷，請按照這些說明進行操作。

1. 將盒子放在矮桌上，或放在廚房櫃檯或桌子旁邊的地板上，以便放置桌上型攪拌機。確保盒子正面朝上。
2. 打開頂部封蓋。您會看到一個紙漿模具，它支撐著攪拌機部件，每個部件都放置在一個凹槽中。先把說明類材料拿出來。  
從盒子中取出紙漿模具。  
配料漏斗位於紙漿模具一側的凹槽中。然後把它拿出來。  
平攪拌槳位於紙漿模具另一側的凹槽中。然後把它拿出來。  
麵團鉤位於與平攪拌槳位同一側的凹槽中。然後把它拿出來。  
桌上型攪拌機位於紙漿模具中心的凹槽中。抓住攪拌機的頭和底座，垂直向上提起，將它拿出來。
3. 將攪拌機放在檯面或桌子上。在使用機器之前，請仔細閱讀《組裝和操作說明》(第 5 頁)。
4. 將盒子和紙漿模具保存好。如果您需要重新包裝攪拌機以便移動或其他裝運，您會發現它們非常有用。

## 重要安全措施

使用電器時，尤其是當兒童在場時，應始終採取基本的安全預防措施，以降低火災、觸電和/或人身傷害的風險，包括以下幾點：

1. 閱讀所有說明。
2. 在不使用時、組裝或拆卸部件之前以及清洗設備之前，先關閉設備，再從插座上拔下插頭。要拔出插頭時，請抓住插頭並從插座中拔出。切勿拉扯電源線。
3. 本設備不適合身體、感官或精神能力下降或缺乏經驗和知識的人(包括兒童)使用，除非在他們受到負責其安全的人員的密切監督和有關使用本設備的指導的情況下。當兒童使用或靠近任何電器時，密切監督是有必要的。應監督兒童以確保他們不會玩弄電器。
4. 避免接觸活動部件。操作過程中，請保持手、頭髮、衣服、抹刀和其他器具遠離配件，以降低人員受傷和/或攪拌機損壞的風險。清洗前，先從立式攪拌機上取下附件。
5. 使用未經美膳雅推薦或銷售的配件或附件，可能會導致火災、觸電或人身傷害。

6. 一次不得使用多個配件或附件。
7. 請勿超過本《說明書》中列出的最大容量。
8. 如果桌上型攪拌機發生損壞或電源線損壞，請勿使用。攪拌機損壞後，應先進行檢查和維修，再恢復使用。
9. 使用附件時，請確保您已閱讀特定附件附帶的安全說明書。
10. 請勿在室外使用。
11. 保持不銹鋼盆遠離爐灶、烤箱或微波爐等熱源。
12. 為防止觸電危險，請勿將電線、插頭和電源裝置置於水中或其他液體中。
13. 清洗前，從桌上型攪拌機上取下所有配件和附件。
14. 請不要讓電線掛在桌子或櫃檯邊緣、或接觸到的表面。
15. 請勿在電線或插頭損壞的情況下、或在設備發生故障或以任何方式掉落或損壞後操作任何設備。請撥打製造商的客戶服務電話聯繫製造商，獲取有關檢查、維修或調整的資訊。
16. 請勿在廚房用品櫃或壁櫃下操作您的設備。當將設備存放在廚房用品櫃時，請務必將設備插頭從電源插座上拔下。不這樣做的話，可能會造成火災風險，尤其是當設備接觸到廚房用品櫃的牆壁、或關在關閉時接觸到設備時。
17. 請勿放在熱的煤氣灶或電爐上或附近、或放在加熱的烤箱中。

## 保存這些說明 僅供家庭使用

注意：最大額定值基於消耗最大功率的附件。其他推薦的附件可能會消耗很少的功率。

## 警告：有火災或觸電危險



等邊三角形內帶有箭頭符號的閃電旨在提醒使用者產品外殼記憶體在未絕緣的危險電壓，該電壓的大小可能足以對人員構成火災或觸電的風險。



等邊三角形內的驚嘆號旨在提醒使用者設備隨附資料中有重要的操作和維護（保養）說明。

## 接地說明

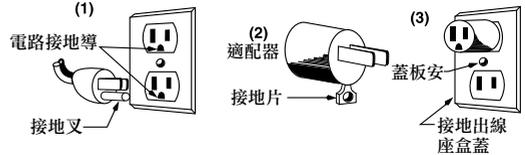
為保護您的安全，Cuisinart® Precision Master® Pro 12段桌上型攪拌機配備了一個3芯線組，該線組帶有一個模制的叉接地型插頭，它應與一個正確連接的接地型插座結合使用。如果沒有接地型插座，可以找一個適配器，以便將2插槽壁式插座與3叉插頭一起使用。適配器必須通過將其接地片連接到插座蓋板的螺釘下方來接地。

**小心：**在使用適配器之前，必須確定插座蓋板螺釘已正確接地。如有疑問，請諮詢持證電工。除非您確定適配器正確接地，否則切勿使用適配器。

**重要提示：**組裝和拆卸時，請務必從插座上拔下 Cuisinart® Precision Master® Pro 桌上型攪拌機的電源插頭。

## 注意事項

本設備有一個接地插頭。為降低觸電風險，此插頭只能以一種方式插入接地插座。如果仍然不能插入插座，請聯繫專業電工。請勿改動。





### 警告

有火災或觸電危險



警告：為降低火災或觸電的風險，  
請勿取下蓋茲(或背面)  
內部無使用者可維修零件  
只能由授權維修人員進行維修

---

## 目錄

重要安全措施.....	2
功能和配件.....	5
組裝說明.....	6
首次使用前.....	6
操作.....	6
清潔與保養.....	6
建議的速度控制指南.....	7
最大容量.....	8
故障排除.....	8
保固.....	9
食譜.....	11
提醒與技巧.....	36
餅乾烘焙.....	36
麵包烘焙.....	36
蛋糕烘焙.....	37
蛋清.....	37
鮮奶油.....	37

## 前言

美膳雅剛剛提高了攪拌標準！這款Cuisinart® Precision Master® Pro 6.2L/6.5Qt 12段桌上型攪拌機具有處理食譜所需要的任何工作的容量、功率和精密工程。這三個配件可讓您混合、攪拌和揉捏麵團，並且有 12 種速度可供選擇，您總能做到恰到好處。

## 功能和配件

### 1. 500瓦

對於雙重配方和繁重的混合攪拌任務，功率充足。

### 2. 59點行星式攪拌打發

當拍打蛋器、平攪拌槳或麵團鉤在盆內旋轉時，可進行完整的攪拌動作，以實現完全攪拌和徹底的混合。

### 3. 後傾式頭部

便於固定配件並方便刮盆的側面和底部食材。

### 4. 配件接頭

專業打蛋器、平攪拌槳、麵團鉤連接到此接頭。

### 5. 6.2公升/6.5夸脫不銹鋼帶柄盆

手柄使盆易於提起、握住、刮擦和移除。大容量鋼盆可讓您混合更大量的食材。

### 6. 機頭提升釋放桿

將攪拌機頭牢牢鎖定在升高、向後傾斜的位置。用於將攪拌機機頭返回至攪拌位置。

### 7. LED背光速度控制旋鈕

12種速度，用於精確混合。

### 8. 藍色光環

攪拌機運行時亮起。在0位置關閉。

### 9. 專業打蛋器

將空氣融入配料/混合物中。非常適合攪打雞蛋、蛋清或鮮奶油。用於天使蛋糕、戚風蛋糕、蛋白霜、某些類型的糖果（如棉花糖）的食譜，用於快速攪打馬鈴薯。

### 10. 平攪拌槳

用於攪拌、混合和打漿配料/混合物。是混合餅乾、蛋糕、麵糊和糖霜的最佳配件。也可用於製作餡餅皮、餅乾和酥餅，以及將各種配料混合製成肉餅或肉丸。

### 11. 麵團鉤

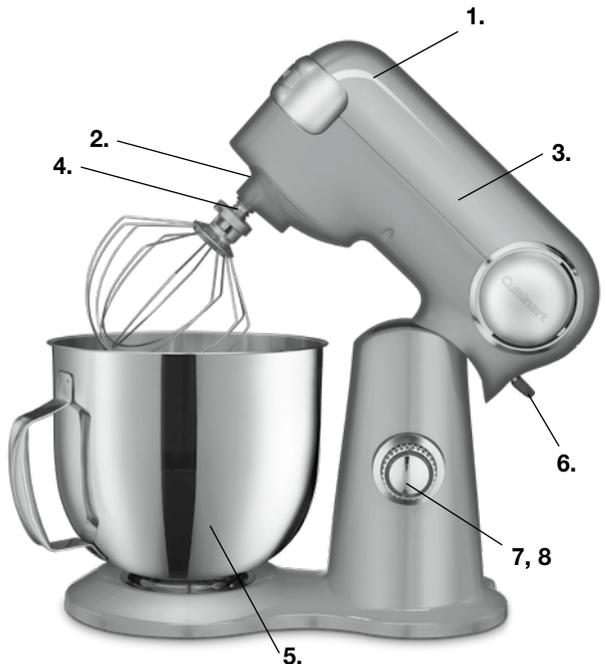
用於麵包、麵包卷、披薩餅/佛卡夏、義大利麵麵團和酵母發酵咖啡蛋糕的酵母麵團的攪拌和揉捏。

### 12. 配料漏斗

用於在使用攪拌機時輕鬆將配料添加到攪拌盆中。不髒不亂地情況下將配料導入盆中。

### 13. 不含雙酚A (BPA) (未展示)

所有與食品或液體接觸的材料均不含雙酚A (BPA)。



9.



10.



11.



12.

## 組裝說明

1. 抬起攪拌機機頭 - 按下機頭提升釋放桿並提升攪拌機機頭，直至其鎖定到位。
2. 固定配件 - 將平攪拌槳、專業打蛋器或麵團鉤放入配件接頭。向上推並逆時針轉動，直至鎖定。順時針旋轉即可取下。
3. 將盆放在底座上 - 順時針旋轉固定。
4. 降下攪拌機機頭 - 握住攪拌機機頭，再次按下機頭提升釋放桿並完全降低攪拌頭。
5. 固定配料漏斗 - 將漏斗放在攪拌盆的邊緣上。將漏斗壁向下滑動到盆上以固定。

## 首次使用前

首次使用Cuisinart® Precision Master® Pro 桌上型攪拌機之前，請清洗專業打蛋器、平攪拌槳、麵團鉤、配料漏斗和6.2公升/6.5夸脫帶柄盆（請參閱第6頁的《清潔與保養說明》）。

1. 將攪拌機底座放置在乾燥、水平的檯面上。在設備完全組裝好之前，請勿接通電源。
2. 將鋼盆放在底座上，使用手柄順時針轉動盆，將其鎖定在外殼底座上。
3. 將鋼盆組裝在底座上，將專業打蛋器固定到攪拌機機頭上。

要取下專業打蛋器並用平攪拌槳或麵團鉤代替時，向上推專業打蛋器並順時針轉動。要固定配件時，請向上推並逆時針旋轉，直至其鎖定。

要固定配料漏斗時，請將漏斗放在攪拌盆的邊緣。將漏斗壁向下滑動到盆上以固定。

## 操作

### 放置桌上型攪拌機

將側面印有Cuisinart 商標的面朝向您。

### 開啟桌上型攪拌機

將控制旋鈕旋轉至所需速度-1至12（參見第7頁的《速度控制指南》）。

### 關閉桌上型攪拌機

將旋鈕轉到“0”關閉位置。攪拌過程停止，設備關閉。

## 清潔與保養

清潔前，拔下您的 Cuisinart® Precision Master® Pro 桌上型攪拌機的插頭。確保攪拌機的所有活動部件停止，然後再嘗試拆卸配件和附件進行清潔。

### 電源裝置

用濕布擦拭並擦乾。切勿使用研磨工具或浸入水中。

### 鋼盆

手洗並徹底晾乾，或放入洗碗機。切勿使用鋼絲刷、鋼絲棉或漂白劑。

### 配件

平攪拌槳、麵團鉤和配料漏斗可放置於洗碗機頂部機架；

也可以手洗並徹底晾乾。專業打蛋器必須手洗。

### 保養

任何其他維修應由香港商美康雅香港有限公司台灣分公司的客服中心執行。

### 存放

1. 存放前，始終確保攪拌機完全冷卻、清潔和乾燥。
2. 將攪拌機存放在兒童和寵物接觸不到的穩固的架子或櫥櫃上。

## 建議的速度控制指南

1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 入盆前乾料先過篩</li> <li>• 拌入食材，如混合配料</li> <li>• 攪打奶油和蛋清（緩慢加快速度）</li> </ul>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “拌入”奶油至麵粉（用於糕點/餡餅麵團）</li> <li>• 搗碎馬鈴薯/蔬菜成泥狀</li> <li>• 打發奶油和蛋清（逐漸加快速度）</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 入盆前乾料先過篩</li> <li>• 入食材，如混合配料</li> <li>• 混合快速發酵麵包（馬芬等）</li> <li>• 打發奶油和糖</li> <li>• 打發奶油和蛋清（逐漸加快速度）</li> </ul>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “拌入”奶油至麵粉（用於糕點/餡餅麵團）</li> <li>• 搗碎馬鈴薯/蔬菜成泥狀</li> <li>• 打發奶油和蛋清（逐漸加快速度）</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 打發奶油和糖</li> <li>• 加入雞蛋</li> <li>• 揉捏麵包麵團</li> <li>• 打發奶油和蛋清（逐漸加快速度）</li> </ul>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 搗碎馬鈴薯/蔬菜成泥狀</li> <li>• 打發奶油和蛋清（逐漸加快速度）</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 打發奶油和糖</li> <li>• 揉捏麵包麵團</li> <li>• 揉捏義大利麵麵團</li> <li>• “拌入”奶油至麵粉（用於糕點/餡餅麵團）</li> <li>• 打發奶油和蛋清（逐漸加快速度）</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 攪打馬鈴薯/蔬菜成泥狀</li> <li>• 打發奶油和蛋清（逐漸加快速度）</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 打發奶油和糖</li> <li>• “拌入”奶油至麵粉（用於糕點/餡餅麵團）</li> <li>• 搗碎馬鈴薯/蔬菜成泥狀</li> <li>• 打發奶油和蛋清（逐漸加快速度）</li> </ul>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 攪打馬鈴薯/蔬菜成泥狀</li> <li>• 打發奶油和蛋清（逐漸加快速度）</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “拌入”奶油至麵粉（用於糕點/餡餅麵團）</li> <li>• 搗碎馬鈴薯/蔬菜</li> <li>• 攪打奶油和蛋清（逐漸加快速度）</li> </ul>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 攪打馬鈴薯/蔬菜成泥狀</li> <li>• 打發奶油和蛋清（逐漸加快速度）</li> </ul>

## 最大容量

- 酵母麵團（大多數麵包、披薩餅）- 7.2杯白麵粉（一杯麵粉=150公克）
- 餅乾麵團 - 72片餅乾

- 鮮奶油- 液體7.5杯 (1.77公升)  
(打發後鮮奶油15杯 [3.5公升])
- 蛋清 - 14 個蛋清

食物	初始量	製備出的量
披薩餅麵糰	6杯通用/麵包粉	3磅披薩麵團(1.4公斤)
白麵包麵糰（白麵粉）	6杯通用/麵包粉	兩條麵包（每個約225公克）
全麥麵包麵糰（小麥粉）	5杯全麥麵粉	兩條麵包（每個約225公克）
打發鮮奶油	6杯液態鮮奶油	十二杯打發的奶油
蛋清	12個蛋清	1個標準的天使蛋糕
餅乾麵糰	大約一批標準巧克力餅乾	60片餅乾
千層蛋糕麵糊	3杯麵粉（12杯麵糊）	兩個9英寸的圓形蛋糕
起司蛋糕麵糊	900公克奶油乳酪	一個9英寸的起司蛋糕
馬鈴薯泥	2.2公斤馬鈴薯	9杯搗碎的馬鈴薯泥
手撕雞肉	1.8公斤熟的（熟的）去骨雞肉	約4杯撕碎的雞肉
酪梨醬	使用 8 個酪梨的食譜	約6至8杯做好的酪梨醬

## 故障排除

如果桌上型攪拌機停止，則設備可能過熱。  
您的立式攪拌機有超載保護裝置，它會關閉以保護電機。

解決方案：萬一發生這種情況：

- 關閉設備並拔下設備插頭。
- 透過去除一些配料來減少負荷，並讓攪拌機靜置幾分鐘。
- 插上插頭並重置速度。如果打開速度旋鈕時，攪拌機沒有啟動，請讓設備再靜置一段時間。

# 保固

## 二年主機保固

在您購買日期起二年內，在正常使用的情况下，如產品的質量或零件有任何問題，美康雅顧客服務中心將會為您免費提供維修或換貨服務。

注意：此項保固不包括一切因錯誤使用、不依指示處理產品及意外損毀、遺失零件及經自行改造的產品，美康雅公司有權在不預先通知的情況下更改條款和說明書。

本Cuisinart® 設備為家庭用戶提供2年主機保固。

保固範圍包括自購買日期起、正常使用情況下出現的故障，如設備曾被非授權人士改裝或維修，保固將立即失效。

如本設備因物料或製造原因而導致操作欠佳，請聯絡當地原廠的客服以商討維修服務。

保固範圍不包括專業打蛋器、平攪拌槳、麵團鉤、配料漏斗及攪拌鋼盆。

香港商美康雅香港有限公司台灣分公司服務中心:

台北市內湖區瑞光路583巷24、26號6樓

顧客服務熱線：+886-2-8751-3633

注意：保固年期及事項以中文譯本為準

姓名	電話：		
地址			
商品	購買（交易）日期：          年    月    日		
機型	公司、 經銷商 確 認 章		
機號			
為確保您的權益，請檢查各項資料是否正確，並檢查是否蓋上經銷商確認章，無蓋章者無效。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 非台灣型號者，恕難提供售後服務。</li><li>• 日期未填寫者，本保證書無效。</li></ul>			

香港商美康雅香港有限公司台灣分公司  
台北市內湖區瑞光路583巷24、26號6樓

製造日期格式說明:

1st / 2nd=WW=YY年中第幾週數;

3rd / 4th=YY=西元年的後兩位數字=20YY)

設備名稱：12段桌上型攪拌機  
Equipment name :

型號 ( 型式 ) : CSM-130RPCTW  
Type designation (Type) :

單元 Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛 Lead (Pb)	汞 Mercury (Hg)	鎘 Cadium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
電源線材	○	○	○	○	—	—
開關	○	○	○	○	—	—
馬達	○	○	○	○	—	—
PCB板	○	○	○	○	○	○
金屬外殼	○	○	○	○	—	—

備考 1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。

Note 1 : “Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.

備考 2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。

Note 2 : “○” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.

備考 3. “—” 係指該項限用物質為排除項目。

Note 3 : The “—” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.

# 食譜

## 餐前小點心

乳酪泡芙 .....	12
菠菜羊乳酪舒芙蕾 .....	12
馬鈴薯泥 .....	13
花椰菜泥 .....	13
義大利麵麵糰 .....	13

## 酵母麵包和麵包卷

披薩麵糰 .....	14
無麩質披薩麵糰 .....	14
白麵包 .....	15
糖蜜小麥麵包 .....	15
雜糧麵包 .....	16
奶油麵包卷 .....	16
辮子麵包 .....	17
田園義大利麵包 .....	17
迷迭香海鹽椒鹽卷餅 .....	18

## 咖啡蛋糕、鬆餅和速發麵包

藍莓酪乳麵包碎蛋糕 .....	18
香蕉巧克力脆片麵包 .....	19
山核桃黏包 .....	19
蘋果燕麥麩皮鬆餅 .....	20
三重柑橘茶糕 .....	21
檸檬圓盤蛋糕 .....	21

## 餅乾和餅乾棒

巧克力櫻桃脆片 .....	22
山核桃林茲曲奇 .....	22
巧克力大曲奇 .....	23
櫻桃杏仁脆餅 .....	23
摩卡糖餅 .....	24
巧克力奶油黑白餅乾 .....	24
能量餅乾 .....	25
巧克力布朗尼 .....	25
金黃蛋糕 .....	26
藍莓乳酪蛋糕條 .....	26

## 餡餅

用於派和撻的起酥麵糰 .....	27
餅乾脆皮 .....	27
檸檬蛋白派 .....	28
巧克力奶油派 .....	28

## 蛋糕和紙杯蛋糕

黃金蛋糕 .....	29
巧克力千層蛋糕 .....	29
椰子蛋糕 .....	30
巧克力大理石乳酪蛋糕 .....	30
無麩質紙杯黃金蛋糕 .....	31
天使蛋糕 .....	31
酸橙迷你起司蛋糕 .....	32

## 糖霜和餡料

法式基礎奶油霜 .....	32
瑞士奶油霜 .....	33
巧克力糖霜 .....	33
奶油起司霜 .....	33
無乳糖香草糖霜 .....	34
蛋白糖霜 .....	34
巧克力釉/巧克力醬 .....	34
巧克力慕斯 .....	34
生奶油 .....	35

提醒和提示 .....	36
-------------	----

## 乳酪泡芙

格魯耶爾乾酪是常用於乳酪泡芙的經典乳酪，但你也可以用你最喜歡的乳酪代替。

可製作約65個2.5公分的乳酪泡芙

- ½ 杯水
- 4 湯匙（半條）無鹽奶油，切成1英寸的小塊
- ½ 茶匙猶太鹽，分成幾份
- ½ 半茶匙細砂糖
- 1 杯未漂白的普通麵粉
- 2 大雞蛋，如有必要，可以用到2個
- 1 杯格呂耶爾起司（Gruyere），分成小份
- ¼ 茶匙的紅椒粉
- ¼ 茶匙辣椒粉

將烤箱預熱至250°C。在兩個烤盤上鋪上烘焙紙。待用。

將水、奶油、¼ 茶匙的鹽和糖放入中號鍋中，中火加熱。混合物沸騰後從火上移開，加入全部麵粉攪拌。再放回加熱器上，火力調高到中大火。用木勺不斷攪拌，直到混合物“變乾”，鍋底形成一層厚厚的硬膜，這一過程大約1.5至2分鐘。

取出麵粉混合物，放入美膳雅攪拌碗中。連接平攪拌槳，以速度3檔進行攪拌，等蒸汽散去並冷卻，此過程約2至3分鐘。麵糰冷卻後（碗摸上去不再溫暖的時候），將速度增加到4，然後添加雞蛋，一次一個，每個雞蛋完全混合後再添加下一個。在每次添加雞蛋之間刮乾淨碗底。當麵粉變成淡黃色並可以緩慢、穩定的速度從攪拌器上滴落時，麵糰就準備好了。如果麵團太稠，則將剩下的2個雞蛋打在一起，慢慢添加，每次1茶匙，用攪拌機攪拌。不要把麵糰弄得太濕，否則它會無法保持一定的形態。

加入 ½ 杯格呂耶爾起司、剩餘的鹽和香料，並用速度2檔進行混合。

將麵糊轉移到一個裝有中小型圓頭的大擠花袋中。在準備好的烤盤上，將泡芙麵團擠成1英寸的圓形，每個相隔半英寸。在每個麵團上放上一撮之前留好的格呂耶爾起司。

放入烤箱，立即將溫度降低到150°C。烘烤約20分鐘，直到泡芙呈棕色，完全中空，內部不潮濕。

立刻上桌。

**提醒：**為了確保著色均勻，在烘焙過程中可以調整和旋轉烤盤。

每個乳酪泡芙的營養分析：

熱量29（61%來自脂肪） - 碳水化合物 • 1g - pro. 1g •  
脂肪2g - • 飽和脂肪1g - • 膽鹼 - 11mg - •  
鈉鹽 39mg • 鈣36mg • • 纖維0g

## 菠菜羊乳酪舒芙蕾

想尋找做一道有趣的節日配菜的靈感嗎？菠菜和羊乳酪的經典組合可以借助這道美味的舒芙蕾給你驚喜。

可做12人份

- 6 湯匙（¾條）無鹽奶油，切成1英寸的小塊，分成小份
- ½ 杯磨碎的羅馬綿羊乳酪，分成小份
- 5 個大雞蛋
- 1 個大號蛋的蛋白
- ½ 杯未漂白的通用麵粉 1.5杯全脂牛奶
- 3 盎司菲達起司(feta)
- ¼ 茶匙猶太鹽
- ¼ 茶匙現磨黑胡椒 ¼ 茶匙現磨肉豆蔻
- 1 個280公克的冷凍碎菠菜包，解凍後擠乾水分
- ¼ 茶匙磨碎的檸檬皮

將烤箱預熱至200°C。將架子放好，將舒芙蕾置於烤箱的中間位置烘烤。

在一個2夸脫（8杯）的舒芙蕾盤中，用1湯匙的奶油進行充分塗抹。

在盤中撒上 ¼ 杯羅馬綿羊乳酪，保證盤底和盤邊都有沾上。抖出多餘的乾酪。用紙巾擦乾淨盤子的邊緣，去除奶油或乳酪殘留；備用。

分離雞蛋，將蛋白（包括其他分離的蛋白）放入美膳雅混合碗中，再將蛋黃放入單獨的混合碗。用叉子對蛋黃進行攪拌。附上專業打蛋器，兩個盛好雞蛋的碗備用。

將剩下的奶油放在中低熱的平底鍋中融化後，將麵粉加入平底鍋，攪拌3到4分鐘，去除生麵粉的味道。在不斷攪拌奶油/麵粉混合物的同時，慢慢加入牛奶。等加入所有牛奶後，攪拌直至光滑均勻的稠度。混合均勻後，加入剩餘的羅馬綿羊乳酪和菲達起司、鹽、胡椒和肉豆蔻，再拌入菠菜和檸檬皮。

在用打蛋器不斷攪拌的同時，用勺子將少量牛奶和菠菜混合物倒入蛋黃中。繼續攪拌剩餘的混合物，每次加入三分之一。

打發蛋白，從速度1開始，逐漸增加到速度12。攪拌至可以拉出結實的尖狀，總共約花費1分30秒。

將½的蛋白加到菠菜混合物中，均勻混合。繼續用大橡皮刮刀分兩次加入，並小心地以折疊式翻攪剩餘的蛋白。攪拌至混合均勻即可。

將混合物倒入準備好的盤子中，輕輕攤平頂部，以確保可均勻膨脹。將舒芙蕾放入預熱的烤箱中，並將溫度降至190°C。烘烤至金黃，約45至50分鐘凝固即可。

立刻上桌。

每份 (½杯) 的營養分析：

熱量207 (64%來自脂肪) • 碳水化合物 9g •  
蛋白質 9克 • 脂肪15g • 飽和脂肪8g • 膽固醇152mg •  
鈉鹽418mg • 鈣 175mg • 纖維1g

## 馬鈴薯泥

這個基本配方已經十分美味，你也可以發揮創意，添加不同的調味品，如新鮮香草或乳酪。

可製作約9杯

- 5 磅(2.2公斤)育空黃金馬鈴薯，去皮並切成2.5公分的小塊
- 5½ 湯匙無鹽奶油，切成2.5公分的小塊
- 1 杯法式優酪乳油
- ½ 杯牛奶 (任何脂肪含量均可)
- 1 茶匙猶太鹽
- ½ 茶匙現磨黑胡椒粉

把馬鈴薯放進湯鍋裡，加入冷水沒過馬鈴薯。煮沸，慢燉至馬鈴薯變軟。

等馬鈴薯變軟時，將其完全瀝乾，然後盛到美膳雅攪拌碗中。用5速攪拌，直到馬鈴薯充分混勻，但仍可以有一些結塊，所以必要時應充分刮勻整個碗。

加入奶油、法式優酪乳油、牛奶、鹽和胡椒。再次以速度8檔攪拌，增加至速度12檔，直到馬鈴薯變得輕盈蓬鬆。刮勻一次碗，確保所有成分均勻混合。

嘗一嘗，根據需要調整調味料。

每份營養分析 (半杯)：

熱量172 (42%來自脂肪) - • 碳水化合物21克 • •  
蛋白質 3g • 脂肪8g • 飽和脂肪酸5g • •  
膽固醇27mg--• 鈉鹽155mg • 鈣55mg • 纖維3g

## 花椰菜泥

可以做為傳統馬鈴薯泥的健康替代品，而且這個食譜不含乳製品！

製作6杯

- 1 個大花椰菜，去芯，約1450公克
- 1 磅(450公克)育空黃金馬鈴薯，去皮並切成2.5公分的小塊
- ¼ 杯特級初榨橄欖油
- 2 茶匙猶太鹽
- ½ 茶匙現磨黑胡椒粉

將花椰菜切成大塊，和馬鈴薯一起放入一個大湯鍋中。冷水沒過，大火煮沸。減小火力，保持慢燉，直至蔬菜變軟，全程約25分鐘。

蔬菜變軟後，瀝乾所有水分，放入美膳雅攪拌碗中。裝上專業打蛋器，用5速攪拌，直到蔬菜泥變得光滑。在此過程中，如有必要，可對整個碗進行刮勻。再將速度提高到8到10之間，使花椰菜泥變得更光滑。

達到足夠光滑後，將速度降低至2檔，加入橄欖油、鹽和胡椒，然後緩慢增加速至10至12檔，直到菜泥變得輕盈蓬鬆。刮勻一次全碗，確保所有成分混合均勻。根據需要品嘗和調整調味料。

每份 (½杯) 的營養分析：

熱量142 (56%來自脂肪) • 碳水化合物 13g •  
蛋白質3g • 脂肪10g • 飽和脂肪酸1g • •  
膽固醇0mg - • 鈉鹽394mg • 鈣27mg • 纖維3g

## 義大利麵麵糰

與僅用“00”麵粉製成的傳統麵團相比，“00”號麵粉和粗麵粉的組合使麵團在烹飪時具有更完美的口感。

可製作約1.5磅(約680公克)的麵團，足夠8人食用。

- 5 個大雞蛋
- 2½ 杯“00”號麵粉
- ¾ 杯粗麵粉

將所有的材料按所列順序放入美康雅攪拌碗中。裝上麵團鉤，用5檔速度攪拌大約1分鐘。

繼續攪拌大約4到6分鐘，直到麵團大部分都凝聚在一起。攪拌約5分鐘後，檢查麵團紋理。如果太乾，一次加水一湯匙；如果太濕，一次添加一湯匙“00”號麵粉至所需稠度。請記住，這個麵團最後不會呈現一個光滑的球狀效果，只會大致聚在一起，形成大塊麵團，可能還有一些碎塊需要用手揉進去，碗底留下的麵粉或鬆散、乾燥的碎屑可以留著不管，不要將其加入最終麵團中。

將麵團轉移到撒了少量麵粉的平面上，用手將所有麵團揉成一個圓球，直到麵團變光滑，按壓之後能彈回，這一個過程大約2分鐘。

用保鮮膜包好，使用前在室溫下靜置至少20分鐘。製作好的麵團可以存放在冰箱裡，最多可存放3天。

為了達到最佳效果，請使用美膳雅製麵機和切割器來製作完美的千層麵、寬通心粉、扁義大利麵或細義大利麵。

每份(3盎司)的營養分析:

熱量218 (15%來自脂肪) • 碳水化合物35g •  
蛋白質 10g • 脂肪4g • 飽和脂肪酸1g • 膽固醇11mg •  
鈉鹽41毫克 • 鈣 13mg • 纖維 3g

## 無麩質披薩麵團

終於來了! 讓有麩質過敏或敏感症的人  
歡呼雀躍的披薩。

可製作約450公克麵團, 約兩個10英寸的餡餅

### 披薩麵糰

雖然大家都喜歡自製的披薩餅,  
這種麵團可不僅僅只用於原有的用途哦。  
請訪問我們的網站, [www.cuisinart.com](http://www.cuisinart.com),  
瞭解各種披薩餅、披薩餃和餡餅的食譜。

製作1½磅(約680公克)的麵團,  
兩個12英寸的麵包皮

- 1 杯溫水 (40°C至45°C)
- 1½ 茶匙細砂糖
- 2¼ 茶匙活性乾酵母
- 3 杯麵粉 (可以用未漂白的通用麵粉代替),  
另加用於撒粉和擀麵的麵粉
- 1½ 茶匙猶太鹽
- 1 湯匙特級初榨橄欖油, 外加更多用於塗抹麵團的油。

將溫水、糖和酵母放在美膳雅攪拌碗中攪拌均勻。裝上麵團鉤, 靜置至混合物產生氣泡, 約5-10分鐘。

在酵母醒好後, 將麵粉和鹽放在一個單獨的混合碗中。

一旦酵母起泡, 將麵粉混合物和橄欖油加入碗中, 並將攪拌器開到3速, 直到麵團凝聚成球, 並清理碗邊。

當麵團形成後, 繼續用速度3檔揉搓約4分鐘。麵團應該光滑有彈性。如果感覺黏手, 則每次加1湯匙麵粉, 直到麵團變光滑。或如果麵團看起來太乾, 則每次加1湯匙的水。

用保鮮膜蓋住碗, 放在溫暖、無風的地方發酵, 直到體積變成原本的兩倍, 全程大約1小時。

將麵團放在撒了少量麵粉的平面上, 做成所需的麵皮大小, 或配方中指示的大小。

每份的營養分析 (2盎司, 基於12份12英寸的麵皮):

熱量114 (9%來自脂肪) • 碳水化合物23g •  
蛋白質 3g • 脂肪1g • 飽和脂肪酸0g •  
膽固醇0mg • 鈉鹽286mg • 鈣 1mg • 纖維1g

- ¾ 杯木薯粉
- ¾ 杯白米粉, 另加撒在平面和擀麵杖上的分量
- ⅓ 杯藜麥粉
- ⅓ 杯葛粉
- 1 茶匙黃原膠
- 1 茶匙猶太鹽
- 2 茶匙細砂糖
- ½ 杯米漿
- ¼ 杯水
- 2 湯匙特級初榨橄欖油

將麵粉、黃原膠、鹽和糖放入美膳雅攪拌碗中。裝上麵團鉤, 用第4速攪拌, 使其混合。再將米漿、水和橄欖油一起放入量杯中。

在立式攪拌機以速度3運行的情況下, 緩慢添加液體類的配料。麵團成形後, 以速度4揉捏麵團約3至4分鐘。麵團最後應該是光滑的。如果黏手, 則一次加入1湯匙米粉, 直到麵團變得光滑。或, 如果麵團看起來太乾, 則一次添加1湯匙水。

準備好後, 在一個開闊的平面上撒上米粉。將麵團分成2等份, 擀成大約12英寸的圓形。

在披薩餅皮或託盤底部撒上大量的米粉。將披薩餅麵團轉移到撒滿麵粉的表面上, 並在烘烤前用所需的披薩餅配料進行裝飾。

每份的營養分析 (1½盎司, 基於12份10英寸的麵皮):

熱量114 (22%來自脂肪) • 碳水化合物22g •  
蛋白質9g • 脂肪3g • 飽和脂肪酸0g • 膽固醇0mg •  
鈉鹽209mg 鈣23 mg • 纖維1g

## 白麵包

基礎款白麵包，非常適合做三明治。

可做兩個麵包，大約450公克，每個165公克

- 1½ 杯溫水（40°C至45°C）
- 1½ 湯匙蜂蜜
- 2¼ 茶匙活性乾酵母
- 5½ 杯未漂白的中筋麵粉或麵包粉，分成小份
- 半杯脫脂乾奶粉
- 2 茶匙猶太鹽
- 4 湯匙（½ 條）無鹽奶油，切成 ½ 英寸的小塊，室溫下使用。
- 不黏鍋烹飪噴霧

將溫水、糖和酵母放在美膳雅攪拌碗中攪拌均勻。裝上麵糰鉤，靜置至混合物產生氣泡，約5-10分鐘。

在酵母醒好後，將麵粉，奶粉和鹽放在一個單獨的混合碗中。

一旦酵母起泡，將麵粉混合物和奶油加入碗中，並將攪拌器開到3速，直到麵團凝聚成球狀，並清理碗邊。

當麵團形成後，繼續用速度3檔揉搓約4-5分鐘。麵團應該光滑有彈性。如果感覺黏手，則每次加1湯匙麵粉，直到麵團變光滑。或如果麵團看起來太乾，則每次加1湯匙的水。

用保鮮膜蓋住碗，放在溫暖、無風的地方發酵，直到體積變成原本的兩倍，全程大約1小時。

在兩個9英寸的烤盤上輕輕塗上烹飪噴霧。將麵團壓扁，分成2等份，捏成麵餅，放在準備好的平底鍋中。蓋上保鮮膜，讓其發酵至體積翻倍，大約30至45分鐘。

當麵包膨脹時，將烤箱預熱至190°C。當麵包體積翻了一番後，將其烘烤至呈棕色，且輕敲時聽起來聲音空鼓，這一過程耗時大約35至40分鐘。從烤箱中取出，放在金屬架上冷卻到可以觸摸為止；從託盤中取出，待其完全冷卻後再切片。

每份（1盎司一片）的營養分析：

熱量64（15%來自脂肪）• 碳水化合物12g •  
蛋白質1克 • 脂肪1克 • 飽和脂肪酸1克 • 膽固醇3mg •  
鈉鹽116mg • 鈣7mg • 纖維1g

## 糖蜜小麥麵包

豐盈的小麥麵包，有淡淡糖蜜味。

可製作兩條麵包，每個約110公克

- 1½ 杯溫水（40°C至45°C）
- 1½ 湯匙糖漿
- 2¼ 茶匙活性乾酵母
- 3½ 杯全麥麵粉，分裝
- 2¼ 杯未漂白的中筋麵粉或麵包粉，分成小份
- ½ 杯脫脂乾奶粉
- 2 茶匙猶太鹽
- 4 湯匙（½ 條）無鹽奶油，切成½英寸的小塊，室溫下靜置，不黏烹飪噴霧

將溫水、糖漿和酵母放在美膳雅攪拌碗中攪拌均勻。裝上麵糰鉤，靜置至混合物產生氣泡，約5-10分鐘。

在酵母發酵的同時，將3杯全麥麵粉和1¼杯麵包粉和奶粉和鹽混合。一旦酵母混合物變硬，將麵粉混合物與無鹽奶油一起加入酵母混合物中。

用2檔速度攪拌2分鐘。將剩餘的麵粉混合在一起，備用。繼續用2檔攪拌，每次加入一湯匙剩餘的麵粉，直到麵團凝聚成球，並清理碗邊。

當麵團形成後，繼續用速度3檔揉搓約4分鐘。麵團應該光滑有彈性。如果感覺黏手，則每次加1湯匙麵粉，直到麵團變光滑。或如果麵團看起來太乾，則每次加1湯匙的水。

用保鮮膜蓋住碗，放在溫暖、無風的地方發酵，直到體積變成原本的兩倍，全程大約1小時。

在兩個9英寸長的麵包鍋上輕輕塗上烹飪噴霧。把麵團壓扁，分成兩等份。將形狀做成麵包，放入準備好的平底鍋中。蓋上蓋子，讓其膨脹，直到幾乎翻倍，大約30到45分鐘。

當麵包正在膨脹時，將烤箱預熱至190°C。烘烤至麵包變色，且輕敲時發出空洞的聲音，這一過程大約35至40分鐘。從烤箱中取出，在網架上冷卻至可以觸摸；從託盤中取出，在切片前完全冷卻。

每份（2盎司一片）的營養分析：

熱量154（16%來自脂肪）• 碳水化合物12g •  
蛋白質5克 • 脂肪3克 • 飽和脂肪酸2克 •  
膽固醇11mg • 鈉鹽224mg • 鈣33mg • 纖維3g

## 雜糧麵包

這種營養豐富的麵包具有微妙的蜂蜜風味，非常適合做三明治。

可製作兩個麵包，每個約110公克

- 1 杯溫水（40°C至45°C）
- 1½ 湯匙蜂蜜
- 2¼ 茶匙活性乾酵母
- 3 杯全麥麵粉
- 1½ 杯未漂白的中筋麵粉或麵包粉
- 2 湯匙活性麵筋粉
- 2 茶匙猶太鹽
- ½ 杯燕麥片
- ¼ 杯去殼的葵花籽
- ¼ 杯亞麻籽
- 2 湯匙小麥胚芽
- 2 湯匙亞麻油或植物油，不黏烹飪噴霧

將溫水、蜂蜜和酵母放在美膳雅攪拌碗中攪拌均勻。裝上麵糰鉤，靜置至混合物產生氣泡，約5-10分鐘。

在酵母發酵的同時，將麵粉、活性麵筋粉、鹽、燕麥、葵花子和小麥胚芽混裝入一個單獨的大碗中。一旦酵母混合物變硬，將亞麻油和麵粉混合物添加到酵母混合物中。以速度2檔進行最初的混合。增加至速度4，揉捏約4分鐘。麵團應該是光滑有彈性的，若還黏手，一次加入1湯匙白麵粉，直到變得光滑。如果麵團看起來太乾，則一次添加1湯匙水，繼續揉捏至理想狀態。

用保鮮膜蓋住碗，放在溫暖、無風的地方發酵，直到體積變成原本的兩倍，全程大約1小時。

在兩個9英寸的烤盤上輕輕塗上烹飪噴霧。將麵團壓扁，分成2等份，捏成麵餅，放在預熱好的託盤中。蓋上保鮮膜，讓其發酵至體積翻倍，大約30至45分鐘。

當麵包膨脹時，將烤箱預熱至190°C。烘烤至麵包變色，且敲擊時發出空洞的聲音，這一過程大約35至40分鐘。從烤箱中取出，在網架上冷卻至可以觸摸；從託盤中取出，在切片前完全冷卻。

每份（2盎司一片）的營養分析：

熱量137（23%來自脂肪）• 碳水化合物24g•  
蛋白質1g • 脂肪4克 • 飽和脂肪酸0克•  
膽固醇0mg • 鈉鹽215mg • 鈣 15mg • 纖維 3g

## 奶油餐包

我們一定都記得周日或節假日晚餐桌上的經典晚餐餐包。

做16個麵包卷

- ¾ 杯全脂牛奶
- 8 湯匙（1條）無鹽奶油，切成1英寸的小塊
- 1 茶匙猶太鹽
- 4 湯匙砂糖，分成小份
- ¼ 杯溫水（40°C至45°C）
- 2¼ 茶匙活性乾酵母
- 1 個大號蛋的蛋白
- ¾ 杯麵包粉，另加用於撒在平面上和擀麵杖上的分量
- 無鹽奶油，用於塗抹平底託盤。
- 1 湯匙全脂牛奶
- 1 湯匙無鹽奶油

煮熱牛奶（加熱至邊緣起泡--可在微波爐中完成這一步）。在無鹽奶油、鹽和3湯匙糖中攪拌。讓其冷卻至剛剛好的溫度（40°C至45°C）。

將溫水、湯匙裡剩餘的糖和酵母放在美膳雅攪拌碗中攪拌均勻。裝上麵糰鉤，靜置至混合物產生氣泡，約5-10分鐘。

在酵母醒好後，將麵包粉和鹽放在一個單獨的混合碗中。

一旦酵母起泡，牛奶混合物達到適當的溫度，就開始用2檔速度攪拌，加入牛奶混合物、雞蛋和麵粉，並將攪拌器轉到3檔速度，直到麵團凝聚成球並清理碗邊。

當麵團成形後，繼續用速度3檔揉搓約4到5分鐘。麵團應該光滑有彈性。如果感覺黏手，則每次加1湯匙麵粉，直到麵團變光滑。或如果麵團看起來太乾，則每次加1湯匙的水。

用保鮮膜蓋住碗，放在溫暖、無風的地方發酵，直到體積變成原本的兩倍，全程大約1小時。

將烤箱預熱至190°C。在9英寸的圓形烤盤上塗抹少量奶油。將麵團分成16塊（每塊約2¼盎司）。揉成球狀，放在準備好的烤盤中。蓋上保鮮膜，讓其發酵至兩倍左右，約30至45分鐘。

將剩餘的一湯匙牛奶和奶油混合，加熱至奶油融化。在烘烤前，將融化的奶油和牛奶輕輕地刷在麵包上。烘烤至金黃色，約25至30分鐘（用即讀取溫度計測試麵包的內部溫度為90°C）。

從烤箱中取出，放在金屬架上冷卻，直到冷卻到可以觸摸為止；從鍋中取出，趁熱食用。

每個麵包卷的營養分析：

熱量183（35%來自脂肪）• 碳水化合物26g•  
蛋白質4克 • 脂肪7g • 飽和脂肪酸5g •  
膽固醇34mg • 鈉鹽153mg • 鈣 13mg • 纖維1g

## 義大利鄉村麵包

這種膨鬆酥脆硬皮麵包證明了  
在家製作手工風格的麵包是如此簡單。

## 辮子麵包

我們的辮子麵包可以用來作出最好的  
法式吐司—當然，如果您有吃剩的。

### 可做一份麵包

¼ 杯溫水（40°C至45°C）  
2¼ 茶匙活性乾酵母  
4 湯匙砂糖，分成小份  
¾ 杯冷水  
8 湯匙（1條）無鹽奶油，融化  
4½ 杯未漂白的中筋麵粉  
2 茶匙猶太鹽  
蛋液（1個大雞蛋和1湯匙水一起攪勻）  
不黏鍋烹飪噴霧

將溫水、2茶匙糖和酵母放在美膳雅攪拌碗中攪拌均勻。裝上麵糰鉤，靜置至混合物產生氣泡，約5到10分鐘。

酵母發酵後，將冷水、融化的奶油、麵粉和鹽加入攪拌碗中。用2檔速度攪拌，使原料融合。將速度提高到4，揉捏至光滑，全程大約5分鐘。麵團應該是柔軟有彈性的。

蓋上攪拌碗，讓麵團在溫暖、無風的地方發酵，直到體積加倍，全程大約1到1½小時。在烘焙紙上整齊排開。

將麵團轉移到撒了少量麵粉的平面上，然後壓扁。將麵團分成3等份。用手將每一塊卷成一個約1½ x 14英寸的圓形條狀。將麵包條並排放置在準備好的託盤上。從一端進行鬆散編織。輕輕地把每一頭捏緊並塞進另一麵包條下麵。用塗有烹飪噴霧劑的保鮮膜覆蓋，讓其發酵膨脹，直到體積增大到兩倍大，這一過程持續大約45分鐘。將烤箱預熱至375° F，烤架位於烤箱的下三分之一處。

在麵包上刷上蛋液。烤20分鐘。將溫度降低到190°C，再烤10分鐘，直到麵包變成棕色，輕敲時聽起來像是空心的。

從烤箱中取出，放在金屬架上冷卻。

每份（2盎司一片）的營養分析：

熱量119（61%來自脂肪）• 碳水化合物18g•  
蛋白質3g • 脂肪4g • 飽和脂肪酸2g • 膽固醇30mg •  
鈉鹽202mg • 鈣 4mg • 纖維0g

### 可做一份圓麵包

1 杯溫水（40°C至45°C）  
¾ 茶匙砂糖  
1¾ 茶匙活性乾酵母  
3 杯高筋麵粉  
⅓ 杯麥麩  
1½ 茶匙猶太鹽  
2 湯匙特級初榨橄欖油  
蛋液（1個雞蛋和1湯匙水一起攪勻）

將溫水、糖和酵母放在美膳雅攪拌碗中攪拌均勻。裝上麵團鉤，靜置至混合物產生氣泡，約5到10分鐘。

在酵母醒好後，將麵包粉和鹽放在一個單獨的混合碗中。

一旦酵母起泡，將麵粉混合物和橄欖油加入碗中，並將攪拌器開到3速，直到麵團凝聚成球狀，並清理碗邊。

當麵團成形後，繼續用速度3檔揉搓約4-5分鐘。麵團應該光滑有彈性。如果感覺黏手，則每次加1湯匙麵粉，直到麵團變光滑。或如果麵團看起來太乾，則每次加1湯匙的水。

用保鮮膜蓋住碗，在溫暖、無風的地方發酵，直到體積翻倍，耗時大約一個小時。將麵團壓扁，重新捏成球狀，蓋上保鮮膜，再次發酵至兩倍大。

輕輕地將麵團壓扁，捏成一個緊實的大圓球。將圓形麵團放在鋪有烘焙紙的烤盤上，用保鮮膜鬆散地蓋住。最後再醒一次，大約30分鐘。

當麵包膨脹時，將烤箱預熱至200°C。準備烘烤時，用鋸齒刀在麵包頂部切一個“X”，刷上雞蛋液，烘烤約30分鐘，直到麵包呈棕色，內部溫度為90°C。從烤箱中取出，切片前在金屬架上進行完全冷卻。

每份（1.5 盎司一片）的營養分析：

熱量95（15%來自脂肪）• 碳水化合物17g•  
蛋白質3克 • 脂肪2g • 飽和脂肪酸0g •  
膽固醇12mg • 鈉鹽219mg • 鈣 2mg • 纖維1g

# 迷迭香海鹽椒鹽卷餅

豐盈的小麥麵包，有淡淡糖蜜味。

可製作12個軟椒鹽卷餅

- 1 杯溫水（40°C至45°C）
- 1 湯匙黃砂糖塊
- 2¼ 茶匙活性乾酵母
- 3¼ 杯未漂白的中筋麵粉
- 2 茶匙猶太鹽
- 2 小蘇打水（¾杯溫水和1茶匙小蘇打一起攪拌，使小蘇打溶解）。  
蛋液（1個大雞蛋和1湯匙水一起攪勻）  
粗鹽，用於灑放
- 2 湯匙切碎的迷迭香

將水、糖和酵母放入攪拌碗中；攪拌溶解。  
靜置5至10分鐘，或直到混合物起泡。

在酵母醒好後，將麵粉和鹽放在一個單獨的混合碗中。

酵母發泡後約5至10分鐘，將麵粉混合物添加到攪拌碗中，並裝上麵團鉤。用速度3檔揉搓約4分鐘。麵團應該光滑有彈性。如果感覺黏手，則每次加1湯匙麵粉，直到麵團變光滑。或如果麵團看起來太乾，則每次加1湯匙的水。

用濕毛巾或保鮮膜蓋住碗，放在溫暖、無風的地方發酵，直到體積變成原本的兩倍，全程大約1小時。

輕輕地把麵團壓平，然後揉搓成40公分的繩狀。將麵團分成12塊，每塊都揉成繩狀。

將麵繩扭成椒鹽卷餅形狀，兩端交叉在一起，確保兩端都位於在底部，用力按壓融合後放在鋪有烘焙紙的烤盤上。

剩下的麵團如法炮製，確保所有成型的椒鹽卷餅都存放在保鮮膜或濕毛巾下。

讓椒鹽卷餅靜置20到30分鐘左右。靜置時，將2杯水和小蘇打放在一個小碗裡攪拌。

將一個6夸脫的平底鍋裝滿水，用大火加熱至沸騰。將烤箱預熱至220°C。

椒鹽卷餅醒好後，待水燒開，將椒鹽卷餅滑入沸水中，每1½分鐘後翻轉一次。煮3分鐘。再將椒鹽卷餅放在金屬絲冷卻架上。

將每個椒鹽卷餅蘸上攪拌好的小蘇打溶液，放在準備好的烤盤上，輕輕地刷上蛋液，並撒上迷迭香。在烤箱中烘烤至深色，這一過程大約10至12分鐘。完成後，轉移到金屬冷卻架上，撒上片狀海鹽。

每個卷餅的營養分析：

熱量118（0%來自脂肪） - 碳水化合物 • 25g - 蛋白質 1g  
• 脂肪0g • 飽和脂肪酸0g • 膽固醇0mg • 鈉鹽261mg • 鈣1mg • 纖維1g

# 藍莓酪乳麵包碎蛋糕

這款蛋糕人見人愛。

可製作一個蛋糕，16人份

- 不黏鍋烹飪噴霧 麵包碎屑。
- 1¾ 杯未漂白的中筋麵粉
  - ¾ 塊黃砂糖
  - 12 湯匙（1½條）無鹽奶油，切成2.5公分的小塊，室溫下使用。
  - 2 茶匙肉桂粉
  - ¾ 茶匙純香草精
  - ¼ 茶匙猶太鹽

白脫牛奶蛋糕胚：

- 2¾ 杯未漂白的中筋麵粉
- ¾ 茶匙小蘇打
- ¾ 茶匙塔塔粉
- ¾ 茶匙猶太鹽
- 11 湯匙（1條加3湯匙）無鹽奶油，切成1英寸的小塊，室溫下使用。
- 1½ 杯細砂糖
- 2 大雞蛋，常溫
- ¾ 茶匙純香草精
- ¾ 杯酪乳
- 3 杯藍莓

將烤箱預熱至180°C。在13 x 9英寸的烤盤上輕輕塗上烹飪噴霧，備用。

準備麵包碎。將所有的麵包碎放入美膳雅®攪拌盆中。裝上平攪拌槳，用2速攪拌使其破碎，必要時進行刮削。再將攪拌器的速度調到4，直到混合物變成更大塊的麵包碎，必要時可停止刮碗。取出來，放在冰箱裡待用。

準備酪乳蛋糕。將麵粉、小蘇打、塔塔粉和鹽放入一個中號碗中，攪拌均勻；備用。

將奶油和細砂糖放入美膳雅攪拌碗中。裝上扁平的攪拌槳，用3速攪拌，直到融合。刮勻整個碗，將速度提高到5，並攪拌至輕盈蓬鬆，全程大約1分鐘。

刮勻全碗，將速度降低到3。加入雞蛋，一次一個，和香草精進行混合，直到每個雞蛋完全融合其中，麵糊變得光滑。再刮勻全碗。

加入剩下的一半乾混合物和一半的酪乳。按速度1攪拌，直到完全混合。刮碗，加入剩餘的乾配料和酪乳。繼續以速度1攪拌，直至麵糊光滑並完全混合好。

將麵糊倒入準備好的平底鍋中，並將其抹平。將藍莓均勻地灑在上面再輕輕壓入麵糊（將藍莓浸沒）。將麵包碎塊弄碎，然後均勻地灑在藍莓上。

在預熱的烤箱中進行烘烤，直到麵包屑均勻地呈金黃色，且當測試儀插入其中再取出的時候，上面乾淨無麵糊，全程大約需要60到65分鐘。

從烤箱中取出，放在金屬架上冷卻後再切割。

每份（根據平均分成16份的標準）的營養分析：

熱量381（38%來自脂肪）• 碳水化合物12g • 蛋白質5克 脂肪1g • 飽和脂肪酸1g • 膽固醇3mg • 鈉鹽116mg 鈣 16mg • 纖維1g

## 香蕉巧克力脆片麵包

柔軟的香蕉麵包的祕密在於輕巧的攪拌手法。儘管Cuisinart® Precision Master® Pro立式攪拌機足以勝任需要最大氣力的麵包的攪拌，但速度1檔還是確保了精細輕柔的攪拌。

可製作一個9英寸的麵包

- 1½ 杯未漂白的中筋麵粉
- 1 茶匙小蘇打
- ¾ 茶匙發酵粉
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 6 湯匙（¾條）無鹽奶油，切成1英寸的小塊，室溫下靜置，多加一些用於塗抹盤底
- ¾ 杯細砂糖
- 2 個大雞蛋，常溫
- ½ 茶匙純香草精
- ¼ 杯去皮、成熟的香蕉，切成1英寸的小塊
- ½ 杯迷你巧克力碎

烤箱預熱至180°C。在一個9英寸的烘焙盤上塗上大量奶油。

將麵粉、小蘇打、泡打粉和鹽放在一個中號碗中。備用。

將奶油和砂糖放入美膳雅攪拌盆中。裝上扁平的攪拌槳，用2速攪拌，直到混合物變得柔滑細膩，全程大約2分鐘。刮勻整個碗。

繼續速度2，加入雞蛋，一次一個，進行混合，直到每個雞蛋都融合在其中。刮勻整個碗。加入香草精，然後加入香蕉，繼續攪拌，直到香蕉充分混合，全程大約1分鐘。刮勻。

加入麵粉混合物，攪拌至完全混合。刮勻全碗，加入巧克力片，混合到一起。將麵糊轉移到準備好的烘焙盤中。

烤40到50分鐘，直到變成深棕色，且測試器插入後取出來時是乾淨的。

從烤箱中取出，放在金屬架上冷卻，直到冷卻到可以觸摸為止；從烘焙盤中取出，趁熱食用。

每份（根據平均分成12份的標準）的營養分析：

熱量210（38%來自脂肪）• 碳水化合物31g • 蛋白質3克 脂肪9g - 飽和脂肪6g - 膽固醇 - 51mg - 鈉鹽 190 mg 鈣 9mg • 纖維1g

## 山核桃麵包捲

Cuisinart Precision MasterPro 攪拌機  
可以輕鬆製作出可製作所需的輕質、柔滑的麵團。

可製做18個麵包捲

甜麵團：

- ⅓ 杯溫水（40°C至45°C）
- ⅓ 杯細砂糖，分成小份，
- 2¼ 茶匙活性乾酵母
- ½ 杯脫脂牛奶
- 5⅓ 湯匙無鹽奶油，切成1英寸的小塊，室溫下使用。
- 1 個大雞蛋，常溫
- 3½ 杯未漂白的中筋麵粉
- ¾ 茶匙猶太鹽

上層點綴：

- ¾ 杯山核桃，切碎後分裝
- ⅓ 杯細砂糖
- ¾ 茶匙肉桂粉 1½湯匙無鹽奶油。室溫下使用
- ½ 杯葡萄乾
- 5⅓ 湯匙（¾條）無鹽奶油，融化
- ½ 黃砂糖塊 不黏鍋烹噴霧

製作麵團：

將溫水、1茶匙糖和酵母放在美膳雅攪拌盆中攪拌均勻。裝上攪麵鉤，靜置至混合物產生氣泡，約5分鐘。

酵母發酵後，加入牛奶、奶油和雞蛋。裝上平攪拌槳，用2號速度攪拌使雞蛋融合。加入麵粉和鹽，並攪拌至完全混合。取出平底攪拌槳，裝上攪麵鉤。

以速度5揉麵，直到麵團聚成一個球，並清潔碗的側面。

麵團應該是光滑有彈性的。如果黏手，每次加1湯匙麵粉，直到麵團變光滑。或如果麵團看起來太乾，則每次加1湯匙的水。用保鮮膜蓋住碗，在溫暖、無風的地方發酵，直到體積翻倍，大約1個半小時。

### 製作點綴/麵包：

在一個小碗裡，將一半的山核桃、糖和肉桂混合。備用。

將麵團轉移到撒了少量麵粉的平面，然後將麵團壓平。卷成20 x 12英寸的矩形。塗上已經軟化的奶油

(1½湯匙)，撒上山桂/糖混合物，頂部撒上山葡萄乾。從長的一側面開始（最好是最靠近你的那一面），將麵團緊緊卷起，捏緊。用一把鋒利的刀，將其切成18片（約¾英寸厚）。

將融化的奶油均勻地倒入13 x 9英寸的烤盤中。在奶油上撒上紅糖和剩餘的山核桃。將小麵包切面朝上放在烘焙盤中。蓋上塗有烹飪噴霧的保鮮膜，在溫暖的地方發酵40分鐘。當小麵包膨脹時，將烤箱預熱至190°C。

烘烤約30分鐘至頂部完全變色。從烤箱中取出，立即將鍋裡的東西倒在盤子上，讓糖的混合物澆在麵包上。再將剩餘的糖/堅果混合物刮到小麵包上，乘溫熱食用。

每個麵包的營養分析：

熱量259（38%來自脂肪） • 碳水化合物 •  
36g - 蛋白質 4g • 脂肪11g • 飽和脂肪酸5g •  
膽固醇32mg • 鈉鹽109mg • 纖維 1g

## 蘋果燕麥麩皮馬芬

這種燕麥麩鬆餅中的蘋果丁增加了一種討喜的、意想不到的甜味。

### 製作24個鬆餅

#### 不黏鍋烹飪噴霧

- 1 杯燕麥麩
- ½ 杯未漂白的中筋麵粉
- ½ 杯全麥麵粉
- 1 湯匙發酵粉 1½ 茶匙肉桂粉
- ½ 茶匙猶太鹽
- 6 湯匙（¾條）無鹽奶油，切成1英寸的小塊，室溫下使用。
- ¼ 杯，外加2湯匙黃砂糖塊
- 1 個大雞蛋，常溫
- 1 杯室溫酪乳
- 1 茶匙純香草精
- ½ 杯蘋果醬
- 1 個澳洲青蘋果，去皮，去核，切成半英寸的方塊
- ½ 杯切碎的核桃

將烤箱預熱至190°C。在鬆餅/蛋糕盤中鋪上紙襯墊。在襯墊上大量噴上不黏鍋的烹飪噴霧。放一旁備用。

將燕麥麩、麵粉、泡打粉、肉桂和鹽放在一個小碗裡攪拌均勻。備用。

將奶油和砂糖放入美膳雅攪拌盆中。裝上扁平的攪拌槳，用2速攪拌，使其稍微混合，然後增加至5號速度，使其變得鬆軟，全程約2分30秒至3分鐘。如有必要，刮勻整個碗。

將速度降至3，加入雞蛋。攪拌至完全融合。刮勻整個碗。

將速度降低到2檔，並添加之前保留的麵粉混合物。攪拌直至融合。刮勻全碗。加入酪乳和香草精。攪拌至混合，約1分鐘。

將速度降至1檔，並加入蘋果醬。再加入切成小塊的蘋果和核桃，攪拌均勻。

將麵糊均勻地舀入準備好的鬆餅/紙杯蛋糕盤。烘烤至深金黃色，且插入蛋糕檢測器後其上乾淨沒有麵糊。

從烤箱中取出，放在金屬架上冷卻15分鐘；從烘焙盤中取出，趁熱食用。

**提示：**鬆餅冷卻的時間越長，襯墊就越容易去除。

每個鬆餅的營養分析：

熱量81（38%來自脂肪） • 碳水化合物11g •  
蛋白質2克 • 脂肪4g • 飽和脂肪酸2g • 膽固醇16mg •  
鈉鹽143mg • 鈣 16mg • 纖維 1g

# 重柑橘茶香蛋糕

这款柔潤的速成麵包含有令人耳目一新的柑橘味，略帶刺激辛香性的糖衣進一步強調了這一點。

## 可做一份茶糕

### 軟化奶油和麵粉，預熱託盤

- ½ 杯未漂白的通用麵粉，1.5杯全脂牛奶
- ¾ 茶匙小蘇打
- ½ 茶匙猶太鹽
- 11 湯匙（1條加3湯匙）無鹽奶油，融化冷卻至室溫使用。
- 2 杯砂糖，加½杯製作糖衣
- 1 個柳丁，去皮並榨汁
- 1 個檸檬，去皮並榨汁
- 1 個青檸，去皮並榨汁
- 4 個大雞蛋，常溫
- 1 茶匙純香草精
- ½ 杯全脂牛奶，室溫
- 2 湯匙的精製細砂糖，用於糖衣

將烤箱預熱到180°C，烤架放在較低位置。在一個9英寸的麵包盤中塗上奶油和麵粉。備用。

將麵粉、泡打粉、小蘇打和鹽放在一個小碗裡攪拌均勻。備用。

將融化的奶油和糖放入美膳雅攪拌盆中。裝上扁平攪拌槳，用2號速度攪拌，使之混合，然後提高到5號速度，使之成為奶油狀，大約2.5至3分鐘。刮去整個碗。刮勻整個碗。

降到速度3檔。混入柑橘檸檬汁，再與柑橘檸檬皮混合在一起。加入½杯混合果汁和2湯匙混合果皮。

刮勻全碗。加入雞蛋，一次一個，和香草精，直到二者完全融合。再刮勻全碗。

將速度降至2檔，並加入三分之一的麵粉混合物，然後加入一半的牛奶。

重複上述步驟，最後加入麵粉。如有必要，可對全碗進行刮勻。

將麵糊倒入準備好的鍋中。烘烤至金黃色，且測試器插入後取出來時是乾淨的，烤65到70分鐘。

讓蛋糕在鐵線架上的平底鍋中冷卻，冷卻時，將剩下的½杯糖和混合柑橘汁放入美膳雅混合碗中。

插入攪打器，以速度5檔攪拌，直到糖溶解，大約需要2到3分鐘。再降到速度2，加入精製細砂糖使其變稠。

當蛋糕涼到可以觸摸時，從烘焙盤中取出，用抹刀或糕點刷在蛋糕的頂部和兩側刷上糖衣。切片前讓蛋糕完全冷卻。

每份（根據平均分成12份的標準）的營養分析：  
熱量356（29%來自脂肪）• 碳水化合物58g•  
蛋白質5克 • 脂肪4g • 飽和脂肪8g•  
膽固醇90mg • 鈉鹽204mg • 鈣16mg • 纖維1g

# 檸檬圓盤蛋糕

經典圓盤蛋糕。糖衣是必不可少的一部分，因為它能鎖住水分，使蛋糕在幾天內都保持新鮮的味道。

可製作一個10英寸的圓盤蛋糕，16人份

### 蛋糕胚：

- 3 杯未漂白的中筋麵粉
- 2 湯匙泡打粉 1¼茶匙細海鹽
- 2½ 條無鹽奶油，室溫下，每支切成4片，再加上用於塗抹平底鍋的分量
- 2 杯細砂糖
- ½ 杯磨碎的檸檬皮（約5個中等大小的檸檬）
- 3 湯匙新鮮檸檬汁
- 4 大雞蛋，常溫
- 2 個大蛋黃，室溫下使用
- 1½ 杯優酪乳油，室溫下使用

### 檸檬糖衣：

- 1 杯精製細砂糖，過篩
- 3 湯匙重奶油
- 3 湯匙新鮮檸檬汁  
（過濾掉所有果肉）

在一個標準的（10英寸）圓盤蛋糕烘焙盤上塗上軟化的奶油，並輕輕地撒上麵粉，備用。將烤箱預熱至180°C，烤架放在下三分之一的位置。

將麵粉、泡打粉和鹽放入攪拌盆中，用專業打蛋器附件配合使用。用1到3的速度攪拌以過篩。取出並轉移到一個單獨的碗中。

將奶油和糖放入攪拌盆中，並用平攪拌槳進行攪拌。從速度1開始混合，增加到速度5，直到糖大部分溶解在奶油中，變成輕盈奶油狀，大約需要4分鐘，根據需要停下來刮碗和刮槳。加入檸檬皮，按速度5攪拌30秒。刮乾淨碗和槳。

將檸檬汁、雞蛋、蛋黃和優酪乳油混裝在液體量杯中，用叉子將其混合在一起。

當攪拌器以3速運轉時，逐漸將三分之一的乾料加入到奶油/糖的混合物中，然後再加入一半的濕料，交替進行，直到所有的材料都加入並充分混合，必要時停下來刮一刮。

將麵糊轉移到準備好的圓盤鍋中。抹平鍋的邊緣，在檯面上輕磕幾下，以消除氣泡。

放入預熱好的烤箱，烘烤至蛋糕定型，蛋糕檢測器插入後取出基本乾淨，這個過程大約耗時1小時。

將蛋糕烘焙盤放在冷卻架上冷卻，直到烘焙盤可觸摸，然後從烘焙盤中取出。

當蛋糕完全冷卻時，準備糖衣。將所有糖衣原料放入攪拌盆中，使用速度8，攪拌至完全光滑，加入更多篩好的糖或奶油，以達到所需的稠度。根據需要停下來刮碗。

蛋糕冷卻後，將其放在烤盤（或鋁箔紙或烘焙紙）的冷卻架上，以滴濾掉多餘的糖衣。根據需要在蛋糕上撒上或塗抹糖衣。切割和食用前，讓糖衣凝固，蛋糕完全冷卻。

每份的營養分析：

熱量403（45%來自脂肪）- 碳水化合物 •  
51g - 蛋白質 5g • 脂肪20g - 飽和脂肪13g -  
膽鹼 - 111mg - 鈉鹽 185mg • 鈣 420mg • 纖維1g

## 巧克力櫻桃脆片

充滿嚼勁的巧克力餅乾，與酸甜的櫻桃相得益彰。

可製作約30塊餅乾

- ½ 杯無糖可可（最好是荷蘭工藝）。
- 1½ 杯未漂白的通用麵粉
- 1½ 茶匙泡打粉
- ¾ 茶匙小蘇打
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 4 湯匙（½ 湯匙）無鹽奶油，融化冷卻至室溫使用。
- 1½ 杯細砂糖
- 4 個大雞蛋，常溫
- 2 茶匙純香草精
- ½ 杯迷你巧克力碎
- ½ 杯酸櫻桃乾
- 1 杯精製細砂糖，過篩

將烤箱預熱至180°C。在兩個烤盤上鋪上烘焙紙。

將可可粉、麵粉、泡打粉、小蘇打和鹽放在一個小碗裡攪拌均勻。

將融化的奶油和砂糖放入美膳雅攪拌盆中。裝上平攪拌槳，用4檔速攪拌，直到混合物變得柔滑細膩。

刮勻整個碗。攪拌機再次以速度4檔運行，每次添加一個雞蛋和香草精，確保在添加下一個雞

蛋之前，之前的雞蛋都已充分混合。必要時刮勻整個碗。

攪拌機以2速運行，分兩次添加乾配料，直到完美混合，中間不時刮勻碗裡的內容。加入巧克力片和櫻桃，直到完全混合。將其舀出之前，將麵糊冷藏至少30分鐘。

將麵團捏成1英寸的球狀，灑上大量的精製細砂糖，並將麵團放在相隔1英寸的烤盤上。烘烤約12分鐘，直到頂部出現裂紋。從烤箱中取出並在烘焙盤中冷卻；再轉移到金屬線架上，使其完全冷卻。

每塊餅乾的營養分析：

熱量115（26%來自脂肪）• 碳水化合物20g •  
蛋白質12g 脂肪3g • 飽和脂肪酸2g •  
膽固醇23mg • 鈉鹽60mg 鈣 8mg • 纖維1g

## 山核桃林茲餅乾

這種酥餅是一種非常完美的林茲曲奇。

可製作約45個夾心餅乾

- 3 杯未漂白的通用麵粉，留出擀麵要用的份量
- ½ 茶匙猶太鹽
- 20 湯匙（2½ 條）無鹽奶油，切成2.5公分的小塊，室溫下使用。
- ½ 杯烤山核桃半片，細磨
- ¼ 杯細砂糖
- 1 杯精製細砂糖，過篩，算上用於揮灑的分量
- 1 茶匙純香草精
- ¾ 杯無籽覆盆子果醬

將麵粉和鹽盛在一個小碗中。備用。

將奶油和砂糖放入美膳雅攪拌盆中。裝上平攪拌槳，用2速攪拌使其稍微混合，然後增加至5號速度，使其變得鬆軟，全程約2至3分鐘。如有必要，刮勻整個碗。

將速度降至2檔，加入精製細砂糖。攪拌至混合。刮下碗。分3次加入麵粉混合物和香草精，攪拌至完全混合和光滑，約2-3分鐘。必要時刮下碗。完成後，麵團應該是一個大而光滑的球體。

從碗中取出麵團，分成兩塊。將每塊麵團做成圓盤狀，用保鮮膜包好，放入冰箱冷藏至少2小時。

將烤箱預熱至180°C。在兩個烤盤上鋪上烘焙紙。待用。

從冰箱中取出一個麵團盤。

在撒過麵粉的平面上，將麵團擀成均勻的 ¼ 英寸厚。用一個2英寸長的圓形、帶凹槽的餅乾切割器將其切圓後放在鋪有烘焙紙的烤盤上。

用同樣的方法把剩下的麵團切好，然後轉移到有襯紙的烤板上。

烘烤約16至20分鐘，直到餅乾邊緣呈淺棕色。從烤箱中取出，在烘焙盤中完全冷卻。

第一批餅乾在烘烤時，用同樣的餅乾切割器將第二個麵團圓盤擀好並切好。在每個餅乾的中心用¾英寸的圓形餅乾切割器再切一次。好並切割剩餘材料。

將餅乾轉到烤盤上，按照上面的指示烘烤。

用微波爐或爐子加熱果醬，直到果醬略稀——如果果醬加熱太過，果醬就會變太稀。

餅乾冷卻後，將約¾茶匙熱果醬塗在實心餅乾的中心。

然後將中心切掉的餅乾放在上面。灑上精製細砂糖。最後儲存在一個密封的容器中，用蠟紙隔開。

每塊餅乾的營養分析：

熱量107（47%來自脂肪）• 碳水化合物13g •  
蛋白質1g 脂肪6克 • 飽和脂肪酸4克 • 膽固醇13mg •  
鈉鹽26mg 鈣 1mg • 纖維0g

## 巧克力豆餅乾

三種不同類型的巧克力塊的組合，  
使這些餅乾變得越發誘人。

可製作約48塊餅乾

- 3 杯未漂白的中筋麵粉
- 1 茶匙小蘇打
- ½ 茶匙猶太鹽
- 16 湯匙（2½條）無鹽奶油，切成1英寸的小塊，室溫下使用。
- 1 塊黃砂糖
- ¾ 杯細砂糖
- 2 大雞蛋，室溫下使用 1½ 茶匙純香草精
- 4 盎司(110公克)甜苦巧克力，切成1公分的碎片（可以用¾杯巧克力片代替）
- 4 盎司(110公克)甜苦巧克力，切成1公分的碎片或使用巧克力碎片（約¾杯）
- 4 盎司(110公克)牛奶巧克力，掰成半英寸大小，或使用巧克力片（約¾杯）

在兩個烤盤上鋪上烘焙紙。待用。

將麵粉，小蘇打和鹽盛在一個小碗中。備用。

將奶油和砂糖放入美膳雅攪拌盆中。裝上平攪拌槳，用3速攪拌，直到混合物變得柔滑細膩。

在攪拌器運轉的情況下，加入兩種糖，用4號速度一起攪拌，直到輕盈蓬鬆。刮碗。

把速度降到3，然後加入雞蛋，一次一個，以及香草精，等每個雞蛋完全融合後再加入下一個。

刮勻全碗。

攪拌機調至2速，加入乾料，攪拌至完全混合。刮勻整個碗，然後加入巧克力。增加到速度3，直到所有材料完全融合。

用圓勺盛出(容量約1½湯匙，或使用40號霜淇淋勺)材料倒入準備好的平底烘焙盤中。蓋上保鮮膜，放入冰箱冷藏至少2小時。

準備烘烤時，將烤箱預熱至180°C。烘烤約12至16分鐘，直到餅乾呈棕色。從烤箱中取出並在烘焙盤中冷卻；再轉移到金屬架上，使其完全冷卻。

提示：為了使餅乾能均勻烘烤，在烘烤時間過半時一定要轉動烤盤。

每塊餅乾的營養分析：

熱量170（47%來自脂肪）• 碳水化合物22g •  
蛋白質2g • 脂肪9g - 飽和脂肪酸4g -  
膽固醇22mg - 鈉鹽151mg • 鈣 5mg • 纖維1g

## 櫻桃杏仁脆餅

這些餅乾類似於更傳統的浸泡餅乾--非常酥脆。

可製作96塊餅乾

- 2 杯未漂白的通用麵粉，留出擀麵要用的份量
- 2 杯細砂糖
- 1 茶匙小蘇打
- 1 小撮猶太鹽
- 3 個大雞蛋
- 2 大蛋黃
- ½ 杯酸櫻桃乾
- ½ 杯杏仁，烤後切碎

將烤箱預熱至170°C。在兩個烤盤上鋪上烘焙紙。待用。

將麵粉、糖、泡打粉和鹽放入美膳雅攪拌盆。

裝上平攪拌槳，用2速攪拌混合。將速度提高到3，先加入雞蛋，再加入蛋黃，一次加入一個，讓每個雞蛋完全融合後再加入下一個。把整個碗刮勻。加入櫻桃和切碎的杏仁，攪拌至完全融合。麵團可能有黏性 - 這是正常的。把麵團轉到灑了麵粉的平面上，分成四塊。將每塊麵團塑造成12 x 1½ x 1½英寸的長方形。在每個準備好的烤盤上放兩根。在預熱的烤箱中烘烤至金黃色，約35分鐘。

從烤箱中取出，冷卻後，將每根棒狀麵團切成大約25個半英寸的片狀。放回烤箱，烘烤至金黃色，約30分鐘。

從烤箱中取出，在烘焙盤中冷卻；再轉移到一個網架上做完全冷卻。冷卻後，可以即時食用或儲存在密封的容器中。

每個脆餅的營養分析：

熱量82 (66%來自脂肪) • 碳水化合物 3g - pro. 4g  
脂肪6克 • 飽和脂肪酸4克 • 膽固醇19mg • 鈉鹽97mg  
鈣 116mg • 纖維0g

## 摩卡糖餅

這些糖餅有很濃厚的摩卡味道。

可製作約45塊餅乾

- 3 杯未漂白的中筋麵粉
- 2 湯匙不加糖的可可粉
- 1½ 茶匙泡打粉
- ¾ 茶匙猶太鹽
- ½ 茶匙小蘇打
- 2 湯匙牛奶 (可使用低脂的)。
- 2 湯匙即溶濃縮咖啡粉
- 2 茶匙純香草精
- 24 湯匙 (3條) 無鹽奶油，切成1英寸的小塊，室溫下使用。
- 1½ 杯細砂糖，分成小份
- 1 個大雞蛋，常溫
- 1 個大雞蛋黃，常溫
- ½ 杯粗糖，用於軋製 (可以用細砂糖代替)。

將烤箱預熱至180°C。在兩個烤盤上鋪上烘焙紙。待用。

將麵粉、可可、泡打粉、鹽和小蘇打放入一個小混合碗中。用攪拌器攪拌使之混合；備用。

將牛奶、濃縮咖啡粉和香草精放入另一個小碗中。攪拌混合，備用。

將奶油和砂糖放入美膳雅攪拌盆中。裝上平攪拌槳，用2速攪拌使其軟化，然後增加至5號速度，使其變得鬆軟，全程約3-5分鐘。如有必要，刮勻整個碗。

降低速度到3，加入雞蛋和蛋黃，一次一個，讓每個雞蛋和蛋黃完全融合後再加入下一個。加入牛奶混合物，攪拌至完全融合。必要時刮勻整個碗。

將速度降至2檔，加入預留的乾料，攪拌至完全融合。

用一個小餅乾勺 (約1.5湯匙大小或40號霜淇淋勺)，舀出餅乾麵團，在粗糖中滾一圈。將滾好的餅乾放在準備好的烤盤上，間隔約2.5公分。

將烤箱預熱好後烘烤約12分鐘，從烤箱中取出並在烘焙盤中冷卻；再轉移到金屬架上，使其完全冷卻。

每塊餅乾的營養分析：

熱量119 (46%來自脂肪) • 碳水化合物15g •  
蛋白質1g • 脂肪6g • 飽和脂肪酸4g • 膽固醇25mg •  
鈉鹽67mg • 鈣 5mg • 纖維0g

## 美國派

比標準版更上一層樓，  
這些充滿魅力的餅乾一定會成為你的新寵。

可製作約45塊餅乾

餅乾：

- 1½ 杯未漂白的通用麵粉
- 1½ 杯蛋糕粉，非自發粉
- 1 茶匙小蘇打
- 1 茶匙猶太鹽
- ½ 茶匙檸檬皮
- 1 杯室溫酪乳
- 1 茶匙純香草精
- 12 湯匙 (½ 條) 無鹽奶油，融化冷卻至室溫使用。
- 1⅓ 杯細砂糖
- 2 大雞蛋，常溫

糖衣：

- 3 杯精製細砂糖，過篩
- 3 湯匙淡玉米糖漿，分成小份
- ¾ 茶匙純香草精
- ¼ 杯水，如有必要再加幾湯匙，分成幾次加入
- 4 盎司(110公克)苦甜巧克力，切碎，融化並冷卻至室溫

在一個小碗中將麵粉、小蘇打、鹽和果皮混合，備用。在量杯中將酪乳和香草精混合，備用。

將奶油放入美膳雅攪拌盆中。裝上平攪拌槳，用5速攪拌至奶油狀，大約1分鐘。在攪拌器運行速度為3的情況下，逐漸加入糖。將速度提高到8檔，攪拌至輕盈蓬鬆，約2分鐘。把整個碗刮勻。在攪拌器運行速度為3的情況下，加入雞蛋，一次一個。攪拌至完全融合，約2分鐘。刮勻碗。

降到速度1，加入三分之一的乾成分。基本融合後，加入一半的酪乳混合物。用乾的和濕的配料

重複上述步驟，必要時刮勻整個碗。最後加入最後三分之一的乾料。麵團冷藏至少一個小時。

將烤箱預熱至180°C。在兩個烤盤上鋪上烘焙紙。待用。

用一個小號餅乾勺（湯匙的1½ 倍或40號霜淇淋勺），盛出冷藏的麵團，並放在餅乾板上，每塊餅乾之間留出大約2英寸。烘烤至餅乾的邊緣呈淡金色，大約10至15分鐘。

烘烤餅乾的同時製作糖衣。將過篩的精製細砂糖、2湯匙玉米糖漿、香草精和¼杯水放入美膳雅攪拌器的碗中。

裝上廚師攪拌器。開始攪拌，慢慢增加到速度5，直到所有成分融合。用一個小的斜角刮刀將每塊冷卻的餅乾的一半抹上糖衣。

在剩下的糖衣中加入冷卻的巧克力、1湯匙玉米糖漿和1湯匙水。以5速混合。如果有必要，每次加一湯匙水，直到液體變得光滑有光澤。在每塊餅乾的另一半上塗上巧克力糖霜。

在食用前先讓餅乾凝固。

每塊餅乾的營養分析：

熱量157（28%來自脂肪）• 碳水化合物27g • 蛋白質2克  
脂肪5g - 飽和脂肪酸3g - 膽固醇20mg--鈉鹽105mg  
鈣12mg • 纖維0g

## 能量烤餅

由於沒有添加糖或鹽，這些不含麩質和乳製品的小點心不會給你造成任何負罪感哦。

可製作約28塊餅乾

- 1 中號香蕉，切成1英寸的小塊
- 2 湯匙奇亞籽
- ½ 杯杏仁奶油
- 1 茶匙純香草精
- 2 杯燕麥片
- ½ 杯杏仁碎
- ½ 杯酸櫻桃乾
- ½ 杯巧克力豆

將烤箱預熱至180°C。在兩個烤盤上鋪上烘焙紙。待用。

將香蕉塊放入美膳雅攪拌碗中。裝上扁平攪拌槳，用2速攪拌至軟化，約20秒。將速度提高到6，攪拌至完全碎裂，約1分鐘。加入奇亞籽，攪拌至融合，約30秒。加入杏仁奶油和香草精，攪拌至融合，約30秒。

將速度降至2，分批加入燕麥。攪拌至融合，分批加入杏仁、櫻桃乾和巧克力豆。

用一個小餅乾勺（1.5英寸或40號霜淇淋勺），將麵糊滴在鋪好的烤盤上。用叉子輕輕按壓平，如果散開則重新成型。

烘烤至金黃色並略微發硬，約12分鐘。從烤箱中取出並在烘焙盤中冷卻；再轉移到金屬架上，使其完全冷卻。

每塊餅乾的營養分析：

熱量93（42%來自脂肪）- 碳水化合物 •  
12g - pro. 3g • 脂肪5g • 飽和脂肪酸1g •  
膽固醇0mg • 鈉鹽4毫克 • 鈣29mg • 纖維2g

## 巧克力布朗尼

這些濃郁、鬆軟的巧克力布朗尼是為真正的巧克力愛好者量身定制的。

可製作約24塊餅乾

- 不黏鍋烹飪噴霧
- 16 湯匙（2條）無鹽奶油，切成1英寸的小塊
- 6 盎司無糖巧克力，切碎
- 2 盎司苦甜巧克力，切碎
- 1 湯匙無糖可可粉
- 4 個大雞蛋，常溫
- 1 個大雞蛋黃，常溫
- 2 杯細砂糖
- 1 杯黃砂糖塊
- 2 茶匙即溶濃縮咖啡粉
- 2 茶匙純香草精
- ¼ 杯未漂白的中筋麵粉
- ¼ 杯蛋糕粉，非自髮粉
- 1 茶匙猶太鹽
- ¼ 盎司苦甜巧克力，切碎

將烤箱預熱至190°C。在一個13 x 9英寸的烤盤上塗上不黏的烹飪噴霧，用烘焙紙或鋁箔鋪在上面，兩邊留出2.5公分的空間。

將奶油和巧克力放入一個耐熱的碗中，放在一鍋沸水上。等兩者完全融化，加入可可粉攪拌，放在一邊冷卻到室溫。備用。

將雞蛋和蛋黃放入美膳雅攪拌碗。裝上平的攪拌槳，用3號速度攪拌，直到全部打散變輕盈鬆鬆，大約30秒。加入細砂糖和紅糖，用4號速度打到顏色變淺和變稠，大約1分鐘。如有必要，將整個碗刮勻。

加入特濃咖啡粉和香草精，攪拌直到完全融合。

將麵粉和鹽混合，並將混合物攪拌到融化的巧克力和奶油中。將速度降至2，加入巧克力/麵粉混合物。攪拌至融合，約45秒。

刮勻全碗。將速度降至1檔，並加入巧克力片。

倒入準備好的烘焙盤中。烘烤至邊緣乾燥，約45至50分鐘。此時布朗尼的內部仍然是濕潤的。

從烤箱中取出，在烘焙盤中稍微冷卻；然後借助烘焙紙/箔紙將布朗尼蛋糕從烘焙盤中取出，轉移到網架上，繼續冷卻。如果需要的話，可以切開並趁熱食用。將剩餘的布朗尼蛋糕儲存在一個密封的容器中。

每份布朗尼的營養分析：

熱量269 (48%來自脂肪) - 碳水化合物 •  
35g - 蛋白質 3g 脂肪15g - 飽和脂肪酸9g -  
膽固醇59mg - 鈉鹽102mg 鈣 15mg • 纖維 2g

## 金黃蛋糕

這款金黃蛋糕令人無法抗拒--充滿了恰到好處的甜味和巧克力和白巧克力片的濃郁組合。

可製作約24塊金黃蛋糕

- 不黏鍋烹飪噴霧
- 2 杯未漂白的通用麵粉 1.5茶匙猶太鹽
  - 2 茶匙研磨肉桂粉
  - 16 湯匙 (2½條) 無鹽奶油，切成1英寸的小塊，室溫下使用。
  - ½ 杯細砂糖
  - 1 杯黃砂糖塊
  - 3 個大雞蛋，常溫
  - 1 茶匙純香草精
  - 1½ 盎司苦甜巧克力，切碎
  - 1 杯白巧克力碎
  - 1 杯核桃，分半

將烤箱預熱至180°C。在一個13 x 9英寸的烤盤上塗上不黏的烹飪噴霧，用烘焙紙或鋁箔鋪在上面，兩邊留出一英寸的空間。待用。

將麵粉，鹽和肉桂盛在一個小碗中。備用。

將奶油和砂糖放入美膳雅攪拌盆中。裝上平攪拌槳，用2速攪拌使其軟化，然後加糖增加至5號速度，使其變得柔軟蓬鬆，全程約2.5-3分鐘。如有必要，刮勻整個盆。

把速度降到3檔，然後加入雞蛋，一次一個，以及香草精，等每個雞蛋完全融合後再加入下一個。必要時刮勻盆。

將速度降低至1，然後緩慢添加乾料成分。混合均勻後，加入切碎的巧克力、巧克力片和堅果。

攪拌至完全混合，然後倒入準備好的鍋中。烘烤至頂部出現裂縫，約30至35分鐘。

從烤箱中取出，在烘焙盤中稍微冷卻；然後借助烘焙紙/箔紙將金黃蛋糕蛋糕從烘焙盤中取

出，轉移到網架上，繼續冷卻。如果需要的話，可以切開並趁熱食用。將剩餘的金黃蛋糕蛋糕儲存在一個密封的容器中。

每塊餅乾的營養分析：

熱量317 (48%來自脂肪) - 碳水化合物39g -  
蛋白質 3g 脂肪18g - 飽和脂肪10g -  
膽固醇44mg - 鈉鹽153mg 鈣 317mg • 纖維1g

## 藍莓乳酪蛋糕條

可做16人份

軟化的奶油，用於塗抹烘焙盤

全麥餅乾碎：

- 1 杯全麥餅乾碎  
(大約8到9片全麥餅乾)
- 2 匙砂糖 少許肉桂粉 少許細海鹽
- 4 湯匙無鹽奶油，融化冷卻至室溫使用。

餡料：

- 16 盎司(445公克)奶油乳酪 (2個標準包裝)，切成4塊，室溫下使用
- ¾ 杯細砂糖
- 1 檸檬，去皮並榨汁，分成小份
- ½ 茶匙細海鹽
- 2 大雞蛋，常溫
- ½ 杯優酪乳油或全脂純希臘優酪乳
- ½ 茶匙純香草精
- ¼ 杯藍莓果醬，盡可能細膩
- 1 杯新鮮藍莓

將烤箱預熱到150°C，烤架放在烤箱中間。在一個9英寸的方形烤盤上略塗塗抹奶油，然後用烘焙紙鋪上。

準備餅乾碎。將所有的餅皮原料放入一個小碗中，用叉子攪拌 (如果使用全麥餅乾，可以在迷你食品加工機中製作。先研磨全麥餅乾，然後加工剩餘的原料)。將餅乾屑均勻地灑到準備好的蛋糕盤底部，用手指或勺子向下按壓使其均勻。烘烤10分鐘，然後在準備餡料時讓其冷卻。

將奶油乳酪放入攪拌盆中，用平攪拌槳攪拌。從速度3開始，增加到速度6，攪拌到平滑-確保沒有結塊。不時刮勻拌盆和攪拌槳，以確保奶油乳酪的順滑。以5到6的速度攪拌時，可逐漸加入糖，每次約¼杯，以及香料和鹽，再攪拌至平滑。加入雞蛋，一次一個，攪拌速度為4，確保每個雞蛋都完全融入麵糊中，然後再加入下一個。在添加雞蛋的過程中，要把碗刮勻。加入優酪乳油，檸檬汁，和香草精。用2號速度攪拌至奶油狀，大約1分鐘。

把麵糊倒在餅皮上——不要從碗的側面刮下大塊碎屑，因為它們沒有完全融合，強行加入會改變最後的起司蛋糕的質地。輕磕幾下烘焙盤，去除氣泡。把藍莓果醬塗在奶油起司麵糊上，用刀尖或筷子做一個裝飾性的漩渦圖案。撒上藍莓，把藍莓稍微壓進麵糊裡。

將裝滿餡料的烘焙盤移到預熱好的烤箱中，烘烤約20至25分鐘，直到邊緣凝固，但中心有彈動感。

從烤箱中取出，使其達到室溫。蓋好蓋子，在切片和上桌前放入冰箱充分冷卻。

每份的營養分析：

熱量201（60%來自脂肪）• 碳水化合物•  
18g • 蛋白質 2g • 脂肪13g • 飽和脂肪酸8g •  
膽固醇36mg • 鈉鹽191mg 鈣 282mg • 纖維1g

團在冰箱裡可以保存3天，也可以冷凍（雙層包裝下）一個月，使用前在室溫下解凍一個小時。按照食譜上的指示進行滾壓，即可使用。

要盲烤一個帶皮餡餅或餡餅，請進行以下操作：

開  $\frac{1}{8}$  英寸厚的麵皮，以適合烘焙盤的尺寸，卷起並封住邊緣。用叉子刺穿底部。擱置至少30分鐘。將烤箱預熱至200°C。用一張烘焙紙或鋁箔紙鋪在麵皮上，用重石、乾米或豆子頂住麵皮的頂部。烘烤20分鐘，直到定型。小心地取出烘焙紙或鋁箔紙和重石，再烤5至10分鐘，直到微微變色。從烤箱中取出，在網架上完全冷卻。

每份的營養分析（基於8人份的單層皮餡餅）：

熱量203（63%來自脂肪）• 碳水化合物17g • 蛋白質2g  
脂肪14g • 飽和脂肪酸9g • 膽固醇30mg • 鈉鹽67mg  
鈣 0mg • 纖維0g

## 派和餡餅基本香脆酥皮麵糰

個食譜可以製作可做出9到10英寸的普通或深盤餡餅，或者做一個11到12英寸的餡餅的麵團。

用於製作單層皮的餡餅：

- 1½ 杯未漂白的中筋麵粉
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 8 湯匙（1條）無鹽奶油，切成½英寸的小塊，冷藏
- 2 湯匙蔬菜起酥油（最好是非氫化的），切成½英寸的小塊
- 2-4 大湯匙冰水充分冷卻

用於雙層皮餡餅（或兩層單層皮餡餅）：

- 3 杯未漂白的中筋麵粉
- ½ 茶匙猶太鹽
- 16 湯匙（1條）無鹽奶油，切成½英寸的小塊，冷藏
- 4 湯匙蔬菜起酥油（最好是非氫化的），切成½英寸的小塊，
- 5-8 大湯匙冰水充分冷卻

將麵粉和鹽放入美膳雅攪拌盆中。連接平攪拌槳，以2速度攪拌乾料30秒。將奶油和起酥油均勻地撒在麵粉混合物上。開始以速度4檔攪拌，逐漸增加至速度8檔，直到混合物類似於粗碎屑，帶有一些可見的奶油塊和大約小豌豆大小的起酥油。把整個碗刮勻。

灑上少量冰水，按速度1檔攪拌。加入適量的冰水，一次一湯匙，讓麵團聚集在一起。不要過度攪拌。

將麵團團成一個球（較大的食譜用量為2個球），並壓扁成一個6英寸的圓盤（較大的食譜為2個圓盤）。用保鮮膜緊緊包住，並在繼續使用前冷藏一小時，讓麵粉中的麵筋得到靜置。麵

## 餅乾屑派皮

這種基礎款的餅乾屑可以用碎餅乾或全麥餅乾做成，可以用於大多數有奶油或蛋奶沙司餡料的派。

製作一個派皮

- 8 盎司(220公克)細碎餅乾屑（薑餅、巧克力餅乾、香草薄餅或全麥餅乾）
- 2-3 湯匙砂糖（根據口味，取決於所選餅乾）
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 6 湯匙（¾條）無鹽奶油，融化

將烤箱預熱至180°C。

將麵屑、糖和鹽放入美膳雅混合盆中。連接平攪拌槳。

用2號速度混合，大約30秒。攪拌的同時，慢慢加入融化的奶油，攪拌至麵屑被完全覆蓋，約2分鐘。轉移到派盤中，均勻地鋪在盤底。用玻璃杯或奶油杯的底部用力壓實餅皮的底部。烘烤至觸感堅實，8至10分鐘。

從烤箱中取出，放在金屬架上冷卻。

每份的營養分析（基於8人份的餡餅）：

熱量222（57%來自脂肪）• 碳水化合物23g •  
蛋白質1g • 脂肪6g飽和脂肪7g • 膽固醇23mg •  
鈉鹽183mg • 鈣7mg • 纖維1g

# 檸檬蛋白派

自19世紀初以來，檸檬蛋白酥餅一直是美國人的最愛。我們此次的版本有著棉花糖一般柔軟的蛋白霜。

可做一個深盤餡餅，8至12人份

1 個油酥脆餅皮（第29頁），盲烤並冷卻

餡料：

- 1½ 杯細砂糖
- ¼ 杯，外加3湯匙玉米澱粉
- 1½ 杯水
- ¾ 湯匙新鮮檸檬汁
- 7 個大蛋黃（蛋白留作蛋白霜）。
- 5 湯匙（¾ 條）無鹽奶油，切成1英寸的小塊
- 3 個檸檬的果皮

蛋白霜點綴：

- 7 個大蛋清（之前的雞蛋中留下來的）
- ¾ 杯，2湯匙砂糖，分成小份
- 2 湯匙水
- 1 茶匙塔塔粉
- ¼ 茶匙猶太鹽

將烤箱架放置在烤箱的上三分之一處。將烤箱設為高溫烘烤。準備好預烤的片狀餡餅皮。

製作檸檬餡時，將砂糖和玉米澱粉放入一個2½夸脫的平底鍋中，攪拌在一起。加入水和檸檬汁，攪拌至光滑。放在中火上煮3到4分鐘，直到稍微變稠。

在另一個攪拌盆中攪拌蛋黃。不斷攪拌的同時，向蛋黃中加入大約一半的熱液體。將現在已經“軟化”的蛋黃和剩餘的液體一起攪拌到平底鍋中，用中火加熱。不斷攪拌或攪拌，煮至完全變稠並開始起泡，約5至6分鐘。

加入奶油並攪拌至完全混合。加入果皮繼續攪拌至完全融合。準備填充餡餅前蓋上蓋子，保持溫暖。

製作蛋白霜。將蛋白、2湯匙細砂糖、2湯匙水和塔塔粉放入美膳雅攪拌盆中，攪拌至光滑。裝上廚師攪拌器，用3速打30秒。將速度提高到12檔，慢慢加入剩餘的¾杯細砂糖。加入鹽，打發至蛋白形成硬性發泡，約4分鐘。

將熱的檸檬餡料塗在準備好的派皮上。在餡料上鋪上蛋白霜，注意將蛋白霜均勻鋪到餅皮的四周。根據需要在蛋白霜上做裝飾性的漩渦和波浪。形成豐盈的蛋白霜的表面，可以根據個人喜好，少用一點蛋白霜。

烘烤至微微變色，約5分鐘。從烤箱中取出，在網架上冷卻一小時，然後在冰箱中冷藏數小時，不加蓋，直到完全冷卻。

提醒：製作檸檬蛋白霜餅時，在烘烤前，在餡上塗上蛋白霜時，餡料必須是熱的，以防止蛋白霜收縮。

這類餡餅最好在製作完成的當天新鮮食用。

每份（根據平均分成12份的標準）的營養分析：  
熱量393（38%來自脂肪）• 碳水化合物56g •  
蛋白質5g • 脂肪17g - 飽和脂肪酸10g -  
膽固醇140mg--鈉鹽105mg 鈣 15mg • 纖維 0g

## 巧克力奶油派

三層巧克力，配上一堆鮮奶油--有誰會不喜歡呢？

可製作一個9英寸的圓盤蛋糕，12人份

- 1 個配方中的餅乾脆皮（用巧克力餅乾屑製作，見第29頁）
- 1 份巧克力釉 / 巧克力醬配方（見第37頁）
- 1 份巧克力慕斯配方，（第38頁）
- 1 份生奶油配方（第38頁）巧克力卷裝飾

準備並烘烤餅乾脆皮。準備巧克力釉料/巧克力醬時，讓其冷卻。

將巧克力釉/巧克力醬倒入餅乾屑皮中，並均勻塗抹，在冰箱中靜置約30分鐘，同時準備簡單巧克力慕斯。

用勺子將巧克力慕斯舀在凝固的糖衣/巧克力醬上，然後再次冷藏，至少30分鐘或一晚。

上菜前打發奶油，用勺子舀在巧克力奶油派上。灑上巧克力碎卷片，立即食用。

每份（根據平均分成12份的標準）的營養分析：  
熱量902（78%來自脂肪）• 碳水化合物44g •  
蛋白質4g • 脂肪2g 飽和脂肪酸49g -  
膽固醇230mg--鈉鹽150mg 鈣 60mg • 纖維 3g

## 黃金蛋糕

這是每個人都記得的心愛的基礎款黃色蛋糕，它幾乎看包裝就能做出來。與第36頁的巧克力糖霜搭配，可以變身為適合任何場合的美味蛋糕。

可製作一個9英寸的圓盤蛋糕，12人份

- 不黏鍋烹飪噴霧
- 3 杯蛋糕粉，非自髮粉 ¼杯細砂糖
- 1 茶匙小蘇打
- ¾ 茶匙猶太鹽
- 1 大雞蛋，常溫
- 2 個大蛋黃，室溫下使用
- 1½ 杯酪乳，室溫下使用
- 2 茶匙純香草精
- 1 杯植物油

將烤箱預熱至180°C。在兩個9英寸的蛋糕盤上噴上不黏烹飪噴霧，並鋪上烘焙紙。備用。

將麵粉、泡打粉和鹽一起篩入一個中等大小的攪拌盆中。待用。

將雞蛋、蛋黃、酪乳和香草精放入美膳雅混合盆中。

以6速度攪拌，直到完全混合，大約2分鐘。

將速度降至2檔，逐漸加入油。提高到4速，攪拌至完全融合，約1分鐘。刮勻整個碗。

在碗中加入另一半保留的乾料，並攪拌至融合。刮勻整個盆，然後加入剩餘的乾料，直到融合。

將麵糊分在兩個準備好的平底烘焙盤裡。烘烤至蛋糕呈金黃色，且邊緣開始脫離盤邊，用蛋糕測試儀插入中間時也沒有問題，全程大約25至30分鐘。

從烤箱中取出，在網架上冷卻到可以觸摸，然後將蛋糕移到網架上完全冷卻，再上糖霜。

每份的營養分析：

熱量324 (42%來自脂肪) - 碳水化合物 •  
43g - 蛋白質 4g 脂肪16g - 飽和脂肪2g -  
膽固醇47mg - 鈉鹽225mg 鈣52mg - 纖維0g

## 巧克力千層蛋糕

可用我們第36頁製作的奶油乳酪糖霜來裝飾這款濃郁的巧克力蛋糕。

可做兩個9英寸的蛋糕，12人份

- 無鹽奶油，軟化，或不黏鍋烹飪噴霧
- 6 盎司苦甜巧克力，切碎
- ¾ 杯可可粉，荷蘭工藝，過篩
- 2 茶匙濃縮咖啡粉
- ½ 茶匙小蘇打
- 1 杯開水
- 2½ 杯未漂白的普通麵粉
- 1 杯細砂糖
- ½ 塊黃砂糖
- 1 茶匙小蘇打
- ¾ 茶匙猶太鹽
- 1 杯植物油
- 1 杯室溫酪乳
- 4 個大雞蛋，輕微打發，常溫

將烤箱預熱至180°C。在兩個9英寸的蛋糕盤上塗油，並鋪上烘焙紙。備用。

將苦甜巧克力、可可粉、濃縮咖啡粉和小蘇打放入一個中號碗中，加入沸水。攪拌直到巧克力融化。冷卻到室溫，待用。

將麵粉、糖，泡打粉和鹽一起篩入一個中等大小的攪拌盆中。

將油、酪乳、雞蛋和香草精放入美膳雅攪拌盆中。加入冷卻後的巧克力混合物，開始以速度1攪拌，增加至速度5。直到完全融合，沒有明顯的顏色條紋。

在以2速度攪拌的同時，慢慢加入乾原料。攪拌至順滑，必要時停一下，刮勻整個盆。

將麵糊均勻地分在準備好的烘焙盤裡。在預熱好的烤箱中進行烘烤，直到蛋糕測試儀插入蛋糕中心再取出時是乾淨的，全程大約30至35分鐘。

從烤箱中取出，在網架上冷卻到可以觸摸，然後將蛋糕移到網架上完全冷卻，再上糖霜。

每份的營養分析：

熱量345 (50%來自脂肪) - 碳水化合物 •  
41g - 蛋白質 6g 脂肪21g - 飽和脂肪酸5g -  
膽固醇47mg - 鈉鹽195mg 鈣 31mg · 纖維 3g

# 椰子蛋糕

這種柔潤、美味的蛋糕味道細膩，適合一切場合。

可製作一個2層的圓盤蛋糕，12人份

- 不黏鍋烹飪噴霧
- 3 杯未漂白的中筋麵粉
- 1 茶匙小蘇打
- ½ 茶匙小蘇打
- ½ 茶匙猶太鹽
- 16 湯匙（2½ 條）無鹽奶油，切成1英寸的小塊，室溫下使用。
- 2 杯細砂糖
- 3 大雞蛋，常溫
- 2 個大雞蛋，常溫
- ½ 茶匙純香草精
- ½ 茶匙椰子提取物
- ½ 杯法式優酪乳油或優酪乳油，室溫
- ½ 杯椰子奶油
- 1½ 杯乾椰子絲或無糖椰子片

將烤箱預熱至160°C。在兩個9英寸圓盤上塗上烹飪噴霧，並鋪上烘焙紙。在烘焙紙塗上不黏的烹飪噴霧，備用。

將麵粉、泡打粉、小蘇打和鹽放在一個小碗裡攪拌篩勻。備用。

將奶油和砂糖放入美膳雅攪拌盆中。裝上平攪拌槳，用2速攪拌使其軟化，然後加糖增加至5號速度，使其變得柔軟蓬鬆，全程約2.5-3分鐘。如有必要，刮勻整個盆。

將速度降低到3，每次添加一個雞蛋和蛋黃，直到每個雞蛋和蛋黃完全融合後才添加下一個雞蛋和蛋黃。每一次添加後，刮勻整個碗。添加提取物並攪拌，直到完全融合。刮勻整個碗。

減速至2檔，加入三分之一的備用麵粉混合物；混合直至完全融合。加入法式優酪乳油，混合直到完全融合。重複上述步驟，加入麵粉混合物和椰子奶油，最後加入麵粉混合物。必要時刮勻整個碗。

將速度降至1，然後加入椰絲或椰片，直到完全融合。用勺子將麵糊均勻地盛到兩個準備好的烘焙盤中。

烘焙至用蛋糕測試儀插入中間再取出時沒有問題，全程大約40至45分鐘。

從烤箱中取出，在網架上冷卻到可以觸摸，然後將蛋糕移到網架上完全冷卻，再上糖霜。

**提示：**這是一種用途很廣的蛋糕。如果要做成夾層蛋糕，可以將每個蛋糕橫向切成兩半，然

後用你喜歡的糖霜進行裝飾。瑞士奶油霜（第38頁）就是一種效果非常好的糖霜，可以用在層與層之間以及蛋糕的外面。如果想更奢侈一點，可以用純奶油霜，再在兩層中填入用半甜巧克力製成的巧克力釉/巧克力醬（第39頁）。最後，在蛋糕的頂部撒上乾椰果。

每份（根據平均分成12份的標準）的營養分析：  
熱量489（41%來自脂肪）• 碳水化合物67g •  
蛋白質5g • 脂肪22g 飽和脂肪酸16g -  
膽固醇124mg--鈉鹽195mg • 鈣 18mg • 纖維1g

# 巧克力大理石乳酪蛋糕

巧克力布朗尼上旋轉著絲帶一般的半甜巧克力乳酪蛋糕的紋理。

可製作一個9英寸的圓盤蛋糕，12人份

外皮：

- 6 湯匙（¾ 條）無鹽奶油，切成1英寸的小塊，室溫下使用。
- 1 杯未漂白的中筋麵粉
- ¼ 杯黃砂糖塊
- 3 湯匙無糖可可粉
- 1 個大號蛋黃
- ½ 茶匙純香草精，一撮猶太鹽

餡料：

- 2 磅低脂奶油乳酪，室溫
- 1 杯細砂糖
- 4 個大雞蛋，常溫
- 1 茶匙純香草精
- 4 盎司半甜巧克力，切碎，融化並冷卻至室溫

將烤箱預熱至180°C。在一個9×3英寸的脫底模上輕輕塗上烹飪噴霧。在盤子外面鋪上厚厚的鋁箔，備用。

將所有的麵皮材料放入美膳雅攪拌盆中。裝上平攪拌槳，用2速攪拌，直到完全混合，大約2分鐘轉移到準備好的烘焙盤中，將其壓實，以均勻地覆蓋底部和大約½英寸的側面。用玻璃杯或量杯的底部用力壓緊。

在中間的烤架上烘烤8至10分鐘。取出來，讓其冷卻。當烤好的外殼從烤箱中取出時，將一個大烤盤放在烤箱最低的架子上，並注入2至3英寸的水；這有助於讓乳酪蛋糕的烘烤更溫和，防止出現任何裂紋。

在等麵皮冷卻的時候準備餡料。

擦乾美膳雅攪拌碗，加入奶油乳酪。平攪拌槳保持原位，以2號速度攪拌，直到表面平滑，耗

時大約1分鐘。添加糖，每次¼杯，並攪拌至完全光滑。每添加隔一次，刮勻整個碗。

一旦奶油乳酪和糖完全變得表面光滑，一次一個加入雞蛋，在加入下一個雞蛋之前，讓前一個雞蛋完全融合。每加入一個雞蛋後，都要刮勻整個碗。加入香草精，攪拌至其完全融合。繼續用2號速度攪拌，直到表面完全變光滑，大約耗時1.5至2分鐘。留下大約1.5杯的麵糊，其他的都倒入冷卻後準備好的麵皮中。

將攪拌碗重新裝到美善雅立式攪拌機上。用2速攪拌融化和冷卻的巧克力。將巧克力及奶油乳酪混合物滴在鍋中的麵糊上，每次¼杯。再用刀或刮刀畫出流渦，形成大理石花紋般的效果。

將乳酪蛋糕放在中間的架子上。如有必要，在烤盤中加入更多的水。

烘烤至起司蛋糕的邊緣開始脫離盤邊，且中心有抖動彈跳效果，耗時大約1小時15分鐘。從烤箱中將其取出，在烤盤中放在網架上直到完全冷卻。在食用前，應在冰箱裡冷藏6小時或更長時間。

每份（根據平均分成12份的標準）的營養分析：

熱量399（49%來自脂肪）• 碳水化合物41g • 蛋白質10g • 脂肪22g 飽和脂肪酸13g - 膽固醇133mg--鈉鹽404mg 鈣 127mg • 纖維1g

## 無麩質紙杯黃金蛋糕

這些紙杯蛋糕與我們的無乳糖香草糖霜（第37頁）是絕配

可製作12個標準紙杯蛋糕或42個迷你紙杯蛋糕

不黏鍋烹飪噴霧

- 3 杯高筋麵粉
- 1 杯馬鈴薯澱粉
- ½ 杯葛粉
- 1 茶匙泡打粉
- ½ 茶匙小蘇打
- 1 茶匙黃原膠
- 1 茶匙猶太鹽
- 1½ 杯龍舌蘭糖漿
- ½ 杯橄欖油
- ¾ 杯冬南瓜醬
- 2 茶匙純香草精
- 1 茶匙白醋

將烤箱預熱至180°C。在一個通用的或迷你的鬆餅盤上塗上烹飪噴霧。可以使用紙杯蛋糕襯墊（這些襯墊也可以噴上烹飪噴霧，以便襯墊乾淨地從紙杯蛋糕上脫落）。

將麵粉、澱粉、泡打粉、蘇打、黃原膠和鹽放入美膳雅攪拌碗中。連接平攪拌槳，並以速度2攪拌，將配料混合在一起。把整個碗盆刮勻。

攪拌器保持原本速度運轉，按照所列的順序加入其餘的配料，攪拌，直到所有的配料都完全融入。刮勻整個盆，以確保所有的成分都均勻融合。

將麵糊舀到準備好的鬆餅盤中。烘烤至金黃且蛋糕測試儀插入蛋糕中心再取出時是乾淨的，一般大小的鬆餅大約需要烘烤30分鐘，迷你鬆餅需要15分鐘。從烤箱中取出，在金屬絲架上的平底鍋中冷卻到可以觸摸為止，然後將紙杯蛋糕轉移到金屬絲冷卻架上，在鋪糖霜之前完全冷卻。

每個紙杯蛋糕的營養分析：

熱量396（22%來自脂肪）- 碳水化合物 • 77g - pro. 4g 脂肪10g - 飽和脂肪酸1g - 膽固醇0mg - 鈉鹽359mg 鈣 50mg • 纖維 2g

## 天使蛋糕

可以與生奶油（第38頁）和新鮮漿果一起食用，是一道清新美味的夏季甜點。

可製作一個9英寸的圓盤蛋糕，12人份

- 1½ 杯細砂糖，分成小份
- ¼ 杯蛋糕麵粉
- 12 個大號蛋白
- 1¼ 茶匙塔塔粉
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 1 茶匙純香草精

將烤箱預熱至160°C。

將¾杯糖和蛋糕粉一起篩入攪拌碗中；待用。

將蛋白放入美膳雅攪拌盆中。接上專業打蛋器，開始以速度5攪拌。一旦蛋清有了泡沫，加入塔塔粉和鹽，並逐漸提高到12速。

在以12速打發的同時，慢慢加入剩餘的¾杯細砂糖和香草精，繼續打發，直至打出結實而有光澤的泡沫。從攪拌器中取出碗。

逐漸將之前預留的麵粉和糖篩入蛋白中，用大號橡皮刮刀小心地將其折入。折疊攪拌動作要輕柔，但同時要確保所有成分都均勻地融入。

用勺子將麵糊盛入一個未塗油的9英寸圓筒烘焙盤中。用橡皮刮刀均勻地塗抹，使其表面光滑。

烘烤約45分鐘，直到插入的牙籤取出時表面是乾淨的為止。將平底烘焙盤倒置在空的長筒瓶（類似酒瓶）的頸部，讓其完全冷卻。

把蛋糕從烘焙盤中取出來，先把烘焙盤從長筒中取出，用一把狹長的刀在蛋糕和烘焙盤之間滑動。用一個盤子蓋住烘焙盤，再將其倒置，沿著烘焙盤的底部劃動刀子，直到蛋糕取出。

每份蛋糕的營養分析：

熱量167（1%來自脂肪）· 碳水化合物·  
37g - pro. 5g · 脂肪0g · 飽和脂肪酸0g ·  
膽固醇0mg · 鈉鹽278mg · 鈣 5mg · 纖維0g

## 酸橙迷你起司蛋糕

全麥餅乾皮：

- ½ 杯全麥餅乾碎（3個完整的餅乾分量）。
- 1 匙砂糖 少許肉桂粉 少許細海鹽
- 2 湯匙無鹽奶油，融化冷卻至室溫使用。

餡料：

- 16 盎司(445公克)（2個標準包裝）  
奶油乳酪，各切成4塊，室溫
- ¾ 杯細砂糖
- 1 一湯匙磨碎的酸橙皮  
（4個酸橙）少許細海鹽
- 2 大雞蛋，常溫
- ½ 杯優酪乳油或全脂純希臘優酪乳，室溫
- 1½ 湯匙酸橙汁
- ¼ 茶匙純香草精

將烤箱預熱至150°C，烤架位於烤箱中間。在一個12杯的鬆餅烘焙盤上墊上襯墊（矽膠，可重複使用的襯墊效果也很好）。

準備麵包皮。將所有的麵皮材料放入一個小碗中，用叉子攪拌均勻。

（如果使用全麥餅乾，這種麵皮可以在迷你食品加工機中進行製作。先研磨全麥餅乾，然後加工剩餘的配料）。用手指或勺子按壓，將餅乾屑均勻地分佈在杯形蛋糕襯墊的底部。烘烤5分鐘，然後冷卻，同時準備餡料。

將奶油乳酪放入攪拌盆中，用平攪拌葉配合。從速度3開始，增加到速度6，攪拌到表面足夠光滑 - 確保沒有結塊。經常刮動攪拌碗和攪拌葉，以確保奶油乳酪的光滑程度。在以5到6的速度攪拌的同時，逐漸加入糖，每次約¼杯，加入果皮和鹽，攪拌至光滑。加入雞蛋，一次一個，用4速攪拌，確保每個雞蛋都完全融入麵糊中，然後再加入下一個。在添加雞蛋的過程中，將碗刮勻。加入優酪乳油，酸橙汁，和香草精。用2號速度攪拌至奶油狀，大約花費1分鐘。

用勺子將麵糊舀入杯形蛋糕襯墊中——不要刮下碗側面的厚碎屑，因為它們沒有完全混合，

會改變成品蛋糕的質地。輕磕烘焙盤幾次，去除氣泡。

將裝滿餡料的烘焙盤移到預熱好的烤箱中，烘烤約15分鐘，乳酪蛋糕中心依然有彈動感，但屬正常。

從烤箱中取出，使其達到室溫。蓋好蓋子，在切片上桌前放入冰箱充分冷卻。

每份的營養分析：

熱量241（64%來自脂肪）· 碳水化合物·18g ·  
蛋白質 4g 脂肪18g · 飽和脂肪酸11g ·  
膽固醇74mg--鈉鹽195mg 鈣 420mg · 纖維1g

## 法式基礎奶油霜

一種經典的糖霜。溫度是實現其柔滑和美味口感的關鍵。如果你有一個甜品/深層脂肪溫度計在手，就可以省去許多溫度推測上的麻煩。

製作4杯

- 1¾ 杯細砂糖
- 5 湯匙水
- 7 個大號蛋黃
- 24 湯匙（3條）無鹽奶油，切成½英寸的小塊
- ¾ 茶匙純香草精
- ½ 茶匙猶太鹽

將糖和水一起放入一個小鍋中，放在中火上，直到糖融化，混合物達到110°C（這被稱為"軟"階段-許多糖果溫度計對這個溫度會作一個特殊標記，以便於監測）。

將蛋黃放入美膳雅攪拌盆中。裝上廚師攪拌器，用8速攪拌，從一開始就逐漸提高速度，直到達成濃稠的奶油狀，大約3分鐘。刮勻整個碗，然後慢慢轉到12速，繼續打發，直到顏色呈淡黃色，5分鐘。

將速度降低到6，並在攪拌機運行時緩慢倒入糖混合物。添加完所有糖後，刮勻整個碗，慢慢轉至速度12，直到碗完全冷卻，大約10分鐘。

當碗冷卻後，把速度降到7，慢慢地加入奶油，一次一片。加入一半奶油後，將速度提高到10左右，再加入剩餘的奶油。奶油全部加入後，加入香草精和鹽，攪拌直至完全融合。

提示：如果發現奶油出現凝結，可以用12速打到光滑，這種情況一般在奶油太軟或太熱時發生。

每份（2湯匙）的營養分析：

熱量130（64%來自脂肪）· 碳水化合物11g ·  
蛋白質1g · 脂肪9g · 飽和脂肪酸6g ·  
膽固醇63mg--鈉鹽35mg · 鈣 5mg · 纖維0g

## 瑞士奶油霜

瑞士奶油霜是一種更通用、更穩定的產品，製作後可立即使用，可用於傳統的糖衣。

可製作約6杯

- 8 個大號蛋的蛋白
- 1¾ 杯細砂糖
- ½ 茶匙猶太鹽
- 5 條無鹽奶油，冷卻再切成½英寸的小塊
- 1 湯匙新鮮檸檬汁
- 1 茶匙純香草精

將蛋白、糖和鹽放入美膳雅攪拌碗中。將碗放在煮沸的水鍋上，不斷攪拌蛋白，直到溫度達到60°C。

將鋼盆放在攪拌器上。裝上專業打蛋器。

一旦蛋白達到溫度，用10速攪拌，直到冷卻，大約15分鐘。冷卻後，將速度降至3，並逐塊加入奶油，每塊奶油完全融入後再加入下一塊。必要時，將整個碗刮勻。

加入所有奶油後，再加入檸檬汁和香草精，攪拌至完全混合，約1分鐘。將速度提高到8，然後攪拌至光滑如絲，大約2到3分鐘。

立即使用或儲存在密封的容器中，可保存10天。

**提示：**如果發現奶油出現凝結，可以用12速打到光滑，這種情況一般在奶油太軟或太熱時發生。

每份（2湯匙）的營養分析：

熱量115（72%來自脂肪）• 碳水化合物7g • 蛋白質1g 脂肪9g • 飽和脂肪酸7g • 膽固醇25mg • 鈉鹽9mg • 鈣0mg • 纖維0g

## 巧克力糖霜

輕盈蓬鬆的經典糖霜。

可製作約3杯

- 4 杯精製細砂糖，過篩
- 4 盎司無糖巧克力，融化並冷卻
- 2 盎司半甜巧克力，融化並冷卻
- 8 湯匙（1條）無鹽奶油，切成½英寸的小塊，室溫下使用。
- 2 茶匙純香草精
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 10-12 湯匙牛奶或奶油

將除牛奶或奶油外的所有材料放入美膳雅攪拌盆中。裝上專業打蛋器，用2速攪拌2分鐘。加入8湯匙的牛奶。

將速度提高到5，打到光滑蓬鬆，大約4分鐘。如有必要，可將整個碗刮勻。根據需要加入剩餘的牛奶，逐湯匙加入，以保證其延展性。

每份（2湯匙）的營養分析：

熱量158（39%來自脂肪）• 碳水化合物24g • 蛋白質1g • 脂肪7g - 飽和脂肪5g - 膽固醇12mg - 鈉鹽30mg • 鈣21mg • 纖維1g

## 奶油起司霜

經典的奶油乳酪糖霜，非常適用於各種蛋糕，特別是胡蘿蔔蛋糕和巧克力蛋糕。

製作4杯

- 5½ 杯精製細砂糖，過篩
- ¼ 茶匙猶太鹽
- 1 磅（兩個標準的8盎司包裝）奶油乳酪，室溫下。
- 8 湯匙（1條）無鹽奶油，切成1英寸的小塊，室溫下使用。
- 2 茶匙純香草精

將奶油乳酪放入美膳雅攪拌盆中。裝上平攪拌槳，用4速攪拌至光滑，大約1.5至2分鐘。加入奶油，打到完全融合和順滑，必要時停下來刮勻。將速度降至2，在攪拌器運轉的情況下，慢慢將過篩的精製細砂糖和鹽加入碗中，

攪拌至完全融合，約2分鐘。刮勻整個碗。加入香草精。用5號速度攪拌，直到完全融合。

放在冰箱裡定型至少30分鐘。

每份（2湯匙）的營養分析：

熱量157（43%來自脂肪）• 碳水化合物21g • 蛋白質1g 脂肪8g • 飽和脂肪酸5g • 膽固醇23mg • 鈉鹽46mg • 鈣14mg • 纖維0g

## 無乳糖香草糖霜

這種糖霜與無麩質紙杯黃金蛋糕（第33頁）是完美搭配。

可製作約2杯

- 1 杯非氫化植物起酥油
- 2 杯精製細砂糖，過篩
- 1 茶匙純香草精
- ¼ 茶匙猶太鹽

將起酥油放入美膳雅混合盆中。裝上專業打蛋器，以速度2開始攪拌，增加至速度5，攪拌成光滑奶油狀，大約30秒。

刮勻整個碗底，然後加糖。攪拌器以2速啟動，然後慢慢將速度提高到5速，使糖融入其中。再次刮勻，然後加入香草精和鹽。再次攪拌，將速度提高到10，直到混合物變得光滑蓬鬆，大約30秒。

每份（2湯匙）的營養分析：

熱量182（61%來自脂肪）• 碳水化合物19g • 蛋白質0g 脂肪13g - 飽和脂肪酸6g - 膽固醇0mg - 鈉鹽33mg 鈣36mg - 纖維0g

## 蛋白糖霜

這種糖衣非常適合用於裝飾糖餅或蛋糕。你可以在其中添加食用色素或某些食品提取物來進行調味。

製作 1½ 杯

- 4 杯精製細砂糖，過篩
- 1 大蛋白，稍加打散
- 2 湯匙全脂牛奶
- 1 湯匙新鮮檸檬汁

將糖放入美膳雅的攪拌盆中。裝上專業打蛋器，用3速攪拌，在攪拌器運轉的情況下，慢慢加入蛋白，直到完全融合，大約1分鐘。

當攪拌器仍在運轉時，加入牛奶和檸檬汁，攪拌至完全融合。如有必要，刮勻。

繼續打發，直到形成軟性發泡，大約會花2分鐘，逐漸提高速度，但不要太高，以免飛濺。如果在糖衣中使用色素或調味劑，請將其與牛奶和檸檬汁一起加入。

每份（2湯匙）的營養分析：

熱量163（1%來自脂肪）• 碳水化合物40g • 蛋白質0g • 脂肪0g • 飽和脂肪酸0g • 膽固醇0mg • 鈉鹽6mg • 鈣3mg - 纖維0g

## 巧克力釉/巧克力醬

可用來給你喜歡的蛋糕裝飾或填充。

可製作約1杯

- 6 盎司巧克力（可使用苦甜巧克力或半甜味巧克力），切碎。
- ¾ 杯重奶油
- 3 湯匙無鹽奶油，切成1英寸的小塊

將切碎的巧克力放入美膳雅攪拌盆中。

將重奶油放入一個小鍋中，煮至剛沸騰。將熱奶油倒在巧克力上。靜置1分鐘，使其稍微冷卻。

裝上專業打蛋器，用4速攪拌，直到巧克力融化且所有混合物融合在一起，大約2分鐘。加入奶油，一次一塊，攪拌至完全融合並有光澤。

如果作為糖衣，請立即使用。如果作為餡料，請靜置至其稍微變硬。剩餘的可以放入冰箱冷藏略凝固，然後勺子舀出，做成松露狀。

每份（2湯匙）的營養分析：

熱量221（79%來自脂肪）• 碳水化合物11g • 蛋白質2g • 脂肪21g - 飽和脂肪酸13g - 膽固醇42mg - 鈉鹽8mg • 鈣 15mg • 纖維 2g

## 巧克力慕斯

使用Cuisinart Precision Master Pro 立式攪拌機可以毫不費力地打發奶油。此外，您可以用速度1拌入巧克力，而不必擔心過度攪拌。

製作5杯

- 6 盎司(160公克)苦甜巧克力，大略切碎
- 1¾ 重奶油，分成小份
- 1 茶匙純香草精
- 2 湯匙白蘭地或利口酒（可選口味，如榛子、咖啡或柳丁）

將一個雙層蒸鍋放在一個幾乎不沸騰的水面上，用2湯匙重奶油融化巧克力，攪拌至光滑。

離開熱源，讓其冷卻至微溫。加入香草精、白蘭地或利口酒。

將剩餘的奶油添加到Cuisinart Precision Master Pro攪拌機的攪拌盆中。連接打蛋器，開始以速度1攪拌。逐漸增加至速度12，直到奶油可以拉起柔軟的尖狀，大約需要1½ 分鐘。

將約四分之一的鮮奶油倒入冷卻融化的巧克力混合物中。再拌入剩下的鮮奶油。

將慕斯蓋好並冷藏30分鐘。\*用勺子舀入碗裡或高腳杯裡。如果需要，可以用刨碎的或切碎的巧克力和一團奶油做裝飾。

巧克力慕斯可以在冰箱裡存放兩天。

\*如果要用慕斯填充餡餅，則直接將混合物倒入冷卻的餡餅皮中，就像第32頁的巧克力奶油餡餅一樣的做法。

每份（根據平均分成12份的標準）的營養分析：

熱量240（78%來自脂肪）• 碳水化合物10g • 蛋白質1g 脂肪21g - 飽和脂肪酸13g - 膽固醇56mg--鈉鹽0mg 鈣 0mg • 纖維1g

## 生奶油

生奶油容易過度打發。一旦它開始變得濃稠就要經常檢查，提起攪拌器的頭，尋找適合的濃稠度。

可製作約 3½ 杯

- 2 杯重奶油
- 3-4 杯 精製細砂糖，過篩
- 1 茶匙純香草精

將重奶油放入美膳雅攪拌盆中。加入專業打蛋器，開始以速度1攪拌，逐漸增加速度至12，

攪拌至濃稠，40秒。加入精製細砂糖和香草精，小心不要攪拌過度。一旦形成適度濃稠度，停止攪拌，這一過程總共約1分鐘。

每份（2湯匙）的營養分析：

熱量122（93%來自脂肪）• 碳水化合物2g • 蛋白質0g 脂肪11g - 飽和脂肪酸8g - 膽固醇46mg--鈉鹽0mg 鈣 0mg • 纖維0g

## 提醒與技巧

- 預熱烤箱之前，調整烤架。大多數配方使用中間烤架；餡餅適合放在烤箱的下三分之一。
- 仔細遵循配方中的每個攪拌步驟。注意不要過度攪拌或攪拌不充分。
- 烤箱裡不可太擁擠，避免在烘烤過程中打開烤箱門--可使用烤箱燈來幫助你觀察。對於某些配方，特別是在一次烘烤超過一盤餅乾時，在烘烤過程中要給它們輪換位置。
- 烘焙時，正確的測量非常重要。如要正確測量麵粉分量，請先攪拌，然後用勺子將麵粉舀入量杯。用刀的鈍邊或勺子的柄把頂部弄平。測量時不要擠壓或壓實麵粉。同樣，不要直接在麵粉袋子裡測量--雖然麵粉是預先過篩的，但它裝袋的時候已經被擠壓/壓實過。用未攪拌過的麵粉製作的烘焙食品很可能會過重或過乾，因為麵粉用得太多了。
- 對於大多數烘焙食譜來說，奶油、牛奶和雞蛋等冷藏物品在室溫下的融合效果更好。
- 從冰箱中取出奶油，切成 $\frac{1}{2}$ 英寸的小塊，使其可以在你測量其餘成分時更快地達到室溫。不要用微波爐加熱奶油；如果奶油融化，它的結構就會改變，使成品的質地呈現不同的效果。
- 在所有食譜中使用雞蛋時，將雞蛋一次一個，打碎放入一個小碗中。輕輕地取出蛋黃，然後把蛋白轉移到一個乾淨的玻璃或不銹鋼碗裡。如果蛋黃破損，混到蛋白中，請將該雞蛋用於其他配方。因為只要有一滴蛋黃混在蛋白中，就會使蛋白無法正常打發。
- 在攪拌和添加新原料的過程中，要把整個碗--碗邊、碗底和槳刮勻，從而確保原料的均勻融合和整體的最佳效果。刮勻次數越多越好。
- 打蛋白時，攪拌碗和廚師攪拌器都必須乾淨、乾燥。任何脂肪/油都會使蛋白無法正常攪拌。
- 為了檢查雞蛋的新鮮度，可以把它們放在一碗溫水裡——如果雞蛋漂浮在水面上，它們就不新鮮了。這用於攪打蛋白是很重要的。雞蛋越新鮮，發泡越穩定。
- 在融化食譜中的巧克力時，可以將切碎的巧克力放在雙層蒸鍋中或較大的碗中，隔水放在幾乎不沸騰的熱水中。水不可沸騰，也不可接觸到雙層蒸鍋內膽或碗的底部。如果水沸騰了，可能會導致巧克力"硬化"，無法在配方中使用。
- 在配方中使用酵母之前，務必測試其新鮮度。撒一點在溫水裡 ( $105^{\circ}\text{F}$  -  $110^{\circ}\text{F}$ )，然後加入一撮糖或麵粉。如果在5到10分鐘內沒有起泡，

酵母可能已經"死亡"，需要用新包裝的新鮮酵母。

## 餅乾烘焙

- 用霜淇淋勺量出餅乾麵團，可以使餅乾形狀、大小均勻。
- 我們推薦以下幾種尺寸的霜淇淋勺——#40、#50和#60號，以及更大一點的(大約 $1\frac{1}{3}$ 杯到 $1\frac{1}{2}$ 杯得分量)用來盛出做大餅乾的麵糊。霜淇淋勺也可以用來填充鬆餅。用#16號霜淇淋勺做鬆餅或肉丸。
- 為了更好地保持餅乾的形狀，可以把按勺分好的餅乾麵團用蠟紙或保鮮膜包好，放在託盤上，在烘烤前進行冷藏。大多數餅乾麵團可以在烘烤前冷藏2至3天--一定要包好。
- 餅乾麵團也可以冷凍。塑造成獨立的餅乾，雙層包裝並冷凍3個月。烘烤前解凍。
- 在烤盤上鋪上烘焙紙，以方便脫模和清理。
- 讓餅乾在烤盤上靜置2至3分鐘，然後把它們移到網架上冷卻。這樣可以防止餅乾起皺、碎裂或開裂。
- 餅乾在放入儲存容器之前必須完全冷卻，以確保它們不會變濕或變形。

## 麵包烘焙

- 一包 $\frac{1}{4}$ 盎司的酵母相當於 $\frac{2}{4}$ 茶匙的酵母。
- 用牛奶代替水能使麵皮更柔軟。
- 烘烤後，如果需要，你可以在從烤箱中取出後不久用無鹽奶油擦拭餅乾表皮，使其軟化。這可以防止它太快變乾。
- 如果食譜需要特定類型的麵粉，請按推薦使用。如果沒有麵包粉，可以用未漂白的中筋麵粉代替，但麵包可能不會膨脹得那麼好。
- 不要使用"淡味"或管狀人造奶油來烘烤麵包 - 它們的成分結構不同，在烘烤中的效果並不理想。
- 活性麵筋粉是通過消除澱粉從麵粉中提取的一種乾燥蛋白質。它是一種很好的麵團調節劑或酵母麵包的增強劑，特別是對於全麥麵包或使用中筋麵粉時。如果配方中特別要求使用活性麵筋粉，我們建議如實使用以獲得最佳效果。
- 對於100%全麥麵包，每杯麵粉使用 $\frac{1}{2}$ 茶匙活性麵筋粉。
- 如果精製鹽中同時含有氯化鉀和鈉，則可以使用。

- 許多麵包食譜都有一定“範圍”的麵粉量——從少量開始，然後根據需要添加更多的麵粉，以製作出光滑、不黏的麵團。
- 使用過多的液體，或在潮濕的天氣烘烤，會導致麵包塌陷或在頂部起皺。
- 在做麵包的時候，手邊有一個即時溫度計是很有幫助的。可用於測定酵母液的溫度，也可用於測定烤麵包的內部溫度。
- 用於酵母檢驗的液體應在40°C和45°C之間。
- 成品麵包的內部溫度應為85°C（成分豐富，通常含雞蛋的麵包，常在更高溫度下完成，接近95°C）。

### 蛋糕烘焙

- 把所有的食材和攪拌盆放在室溫下。室溫下的成分更容易融合和混合。
- 攪拌好後立即填入烘焙盤中。
- 填入烘焙盤後立即烘烤。
- 在給定的時間範圍內開始檢查熟度。
- 將蛋糕放在烘焙盤中冷卻，直到可以觸摸為止，然後將蛋糕從平底鍋中取出，放在金屬架上完全冷卻。
- 斜角刮刀會比刀或普通刮刀更容易塗抹糖霜。

### 蛋清

- 室溫下的蛋清最適合打發。將完好的雞蛋放在一碗溫水中10至15分鐘，可達到室溫。
- 在打發蛋白時加入少量的酸性物質，如塔塔粉、檸檬汁或醋，以穩定蛋白，使其達到最佳體積和硬度。每個大的蛋白使用  $\frac{1}{8}$  茶匙的塔塔粉 - 或者每杯蛋白（8到10個大的）使用1茶匙的塔塔粉。
- 打發蛋白所需的時間將隨蛋白的溫度、蛋白的新鮮度和廚房的溫度/濕度而變化。在打發時要密切觀察。
- 在濕熱或潮濕的天氣裡，蛋白的打發量可能不如乾燥、溫暖的天氣裡得到的蛋白量。
- 將室溫下的蛋清放在乾淨的、乾燥的攪拌碗中。裝上乾淨、乾燥的廚師攪拌器。開始用1號速度打發蛋白，逐漸增加到6號速度，直到產生泡沫，然後再逐漸增加到12號速度。如果一開始就打得過快，蛋白的結構就不會那麼穩定和牢固，也不會達到完全打發時應有的體積。過度打發的蛋白會在蛋白霜點綴中分離或變空。
- 向蛋清中加糖的時機很重要。一旦打發好的蛋

白開始起泡，就慢慢地將糖加入到蛋白中。在打發蛋白的過程中，一定要沿著碗的側面緩慢、穩定地加糖--不要直接將糖加到碗的中心，壓在打好的蛋白上；這樣做可能會導致蛋白癟下去。

- 打發蛋白時，它們起初會出現泡沫或起泡。

然後它們會變得更堅實，並開始能保持其形狀。

接下來，將形成軟尖--當打蛋器被抬起時蛋白的尖拉起後下垂--適合做慕斯或舒芙蕾。

下一個階段是中度至硬性起泡。這個階段可以用於製作蛋白硬餅--蛋白看起來很乾，拉起的尖會保持其形狀，蛋白有光澤。最後階段是蛋白變僵硬和乾燥。蛋白不會是均勻的白色，會出現斑點，外觀上不再有光澤。

- 打好的蛋白應在打好後立即使用。如果等待時間超過5分鐘，它們將開始崩塌，並失去原有的體積和結構。

用糖或塔塔粉打出的蛋清更穩定，可持續更長時間。

### 對蛋清進行消毒

在不需烹飪或烘烤的食譜中添加生蛋白時要小心，因為它們可能攜帶有害細菌。

如果你的食譜要求必須使用生蛋白，你可以使用蛋白粉或通過以下方式對蛋白進行“消毒”。

- 將蛋白、2湯匙配方中的細砂糖、2湯匙水和一小撮塔塔粉放入美膳雅攪拌碗中，攪拌至光滑。
- 將其放在煮沸的水鍋上，用一塵不染的橡皮刮刀不斷攪拌，直到混合物在即讀溫度計上達到70°C--大約攪拌一分鐘後開始檢查溫度。
- 當蛋白混合物達到70°C時，擦乾碗底，將其放在美膳雅立式攪拌器上。安上廚師攪拌器，繼續按照配方中的指示操作。

### 鮮奶油

重奶油和鮮奶油的區別在於乳脂含量。

乳脂含量越高，淡奶油越穩定。重奶油

的乳脂含量比淡奶油高。淡奶油也可以攪打，但不會打發那麼久。未經超巴氏殺菌的奶油最適合攪打。

奶霜的體積一般會翻倍。要製作2杯軟質生奶油，將1杯重質/生奶油放入充分冷卻的攪拌碗中。從速度2開始，增加到速度10或12，打發直到它可以開始保持形狀不扁塌。

添加約 $\frac{1}{2}$ 茶匙純香草或其他純香料提取物和1至

4湯匙粒狀、超細或精製細砂糖。攪拌，直到奶油能拉起保持柔軟、鬆軟的尖。

### 打發鮮奶油：

- 首先要有充分冷卻的奶油、攪拌碗和專業打蛋器（在製作生奶油之前，將碗和打蛋器放在冷凍室裡至少15分鐘）。房間裡不應該太熱。
- 低速攪拌奶油，直到形成小氣泡——這大約需要30秒。逐漸提高至速度12，繼續打至所需的成熟度，小心不要打過頭。只需多幾秒鐘，奶油就可能從光滑的奶油狀生奶油生出顆粒狀奶油。
- 如果你製作加糖的調味鮮奶油，當鮮奶油變得柔軟，外觀呈波浪狀時，開始慢慢加入糖和調味品。
- 糖在加入打發奶油之前應先過篩。
- 當奶油體積翻倍時就可停止攪拌——奶油本身應該是光滑的，奶油狀的，黏稠的，可形成軟性的（用於裝飾甜點，或拌入甜點）或硬性的（用於裝飾蛋糕，甜點，裱花）的尖狀。
- 除非已做穩定處理，否則鮮奶油應立即食用。

### 穩定鮮奶油

穩定的鮮奶油在使用前可以在冰箱裡保存更長的時間，它也可以使用擠花袋用於裝飾。使用明膠或其他可以買到的穩定劑可以防止鮮奶油融化。要穩定鮮奶油，將明膠粉末撒在量杯中的水上，靜置5分鐘使其變軟。

然後將量杯放在一個盛有沸水的平底鍋中，低熱攪拌，直到明膠溶解。在加入奶油之前讓其稍微冷卻，但不要讓其變冷變硬。

- 1杯奶油使用1湯匙水泡開的½茶匙明膠。
- 2杯奶油使用2湯匙水泡開的1茶匙明膠。
- 8杯奶油使用8湯匙水泡開的2茶匙明膠。

按照基本的攪打說明操作，在奶油攪打至稍微變稠後，立即向奶油中加入冷卻的明膠混合物。



# Cuisinart®

[www.cuisinart.com.tw](http://www.cuisinart.com.tw)

©2022 Cuisinart  
香港商美康雅香港有限公司台灣分公司  
台北市內湖區瑞光路583巷24、26號6樓  
電話: +886-2-8751-3633  
傳真: +886-2-8751-3922  
統一編號: 54378282

顧客服務專線:  
+886-2-8751-3633

IB-22/189