

推薦序

1

愛藝術、愛生活……美食。

藝術是更高層次的溝通展示，Cynthia 以美學的角度，最新出版以手作點心為主題的食譜，中蒸西焗，具節日及家庭經典點心製作，並以簡易、常用及通用為本，使烹飪新手或入廚愛好者可多元化地持續配搭應用。

Cynthia 樂意以大愛和大家分享智慧美食生活，正合其互動互樂的初心（讀者見證她的成長；她也喜悅讀者的進步）。祝願這本平易近人的時尚美味食譜，為每一個家庭帶來和諧共融、健康幸福感。

錢秀蓮博士

舞林舞蹈學院院長
錢秀蓮舞蹈團藝術總監

2

鍾情一貫於烘樂
肖知曉喻旨佳餚
瑩然珠玉化創思

第一次與鍾肖瑩（Cynthia）對話，是在社交網站，我稱讚她拍的產品照片非常專業及高水準，不論是攝影角度、燈光效果或背景都把握得非常好，哪知她回覆說那只是在家裏的簡單部署和自然光線而已……如此可見，要是她在攝影工作室拍，那可不得了啊！就這樣，我們有了第一次的交流。

正式碰面是在煤氣烹飪中心，我們倆算是半個同事吧！Cynthia 給我的第一印象是一位溫柔善良且內心強大、能夠獨當一面及值得讓人欣賞的好導師。相處過後，更發現她待人以誠、處事態度認真，超凡手藝及心思創作的廚藝更不用多說，是一位不可多得的成功女子！

祝賀 Cynthia 「天廚妙饌，一室香生」！

勞文康（四哥）

法國埃科菲廚皇協會香港區副主席

3

收到「悠樂煮廚」創辦人鍾肖瑩 Cynthia 的新作《日嘗手作點心》，細味之下，深覺有推之同好之必要，其因有二：製作過程簡單易學；點心設計匠心獨運，中西合璧，美觀可愛。多款與眾不同的點心製作，讓同好者立即產生動手一試的衝動。

我與 Cynthia 的相識始於石門中學的校友活動，她分享如何通過烹飪美食將親子活動互動體現，這種方式既能增進家庭成員之間的感情，又能帶來心靈的療愈，讓我深受感動。現今社會流行「親子活動」、「心靈療愈」等潮流，本書內容能提供這方面資訊，同搓麵粉、同捏造型、用心烘焙，待點心做好，那份喜悅豈止心靈療愈！

此書配合多個節日及親子互動需要，例如聖誕節那頂聖誕帽曲奇設計，靈巧非常；又如親子製作小熊貓和小海豹饅頭，造型超級可愛。有意自製點心的同好，怎能錯過？個人認為此書是每家必備的食譜，予以強烈推薦！

邵亮標

石門中學香港校友會創會會長
保良局陸慶濤小學獨立校董

4

我應該是 Cynthia 作為全能媽媽的有力見證，無論是照顧小朋友起居飲食，或打理家頭細務，她都井井有條。

Cynthia 對烘焙及烹飪有着難以形容的熱情，每當有空餘時間，她都會試做新品，而且涉獵的範圍很廣泛；細看帖文內不同的作品，會發覺她懂得炮製任何美食，我家小朋友每日就像打開盲盒一樣，顯得新奇又好味，怎會有偏食煩惱？Cynthia 還很喜歡與人分享經驗，朋友都鼓勵她多撰寫食譜，我看到她的潛力，自作主張替她設計 Facebook 專頁，希望更多人認識及欣賞她的美食。她的故事由此開始……

其實，Cynthia 是我生命中的靈魂人物，她在烘焙路上的心路歷程，讓我有勇氣敢於投身自己熱愛的事業。我真心希望這本書能夠將我感受到的幸福及快樂，傳遞給每位讀者，令大家在烘焙及烹飪的過程中收穫甜美幸福的時光！

Royce Chow

Cynthia 丈夫

序言

親愛的讀者朋友，我非常榮幸能與您分享這本手作烘焙食譜書。從數年前開始，烘焙就是我生活中一個重要的組成部分，不僅可以為家人朋友提供美味的食物，還可以成為一項很好的減壓活動，讓身心得到舒緩與平靜。一直熱愛創造美味而獨特的甜點，透過這本食譜書，我希望能將這份熱情傳遞給您，並引導您創造屬於自己的美味烘焙作品。

感謝大家對我平日在網絡分享食譜的支持，經過一番篩選，最終挑選和創作了三十八款我覺得最常用、最好用、也最適合家庭製作的糕餅點心食譜，匯聚成此書。在這本食譜裏，您會發掘到各式各樣的甜點，從傳統的蛋糕和餅乾，到創新的造型食物，每款都附上詳細的步驟和提示，協助您成功地製作美味的製成品。

無論您是甜點新手還是烘焙高手，都希望能從中找到喜歡的款式，並期待您在享受烘焙的過程中，找到屬於自己的那份手作樂趣。

祝烘焙愉快！

Cynthia

目錄

- 2 • 推薦序 1：錢秀蓮博士
- 2 • 推薦序 2：勞文康（四哥）
- 3 • 推薦序 3：邵亮標
- 3 • 推薦序 4：Royce Chow
- 4 • 序言
- 8 • 了解烘焙材料
- 11 • 家庭烘焙的基本工具

Chapter 1 創意造型 饅頭

- 15 • 饅頭製作及造型技巧

水果類

- 23 • 西瓜饅頭
- 26 • 士多啤梨饅頭

花朵類

- 30 • 向日葵饅頭
- 34 • 雙色花饅頭

動物類

- 37 • 小螃蟹饅頭
- 40 • 嗡嗡小蜜蜂饅頭
- 44 • 小豬刈包
- 48 • 熊貓饅頭
- 51 • 小海豹饅頭



Chapter 2
暖心家常
麵包

- 55 • 麵包製作及揉麵技巧
- 62 • 漢堡包
- 65 • 腸仔包
- 68 • 朱古力鮮奶球
- 72 • 金黃芝士麵包條
- 75 • 日式南瓜紅豆包
- 78 • 米麵包
- 81 • 雙重朱古力小餐包
- 84 • 雞尾包
- 88 • 紅豆沙卷卷麵包
- 92 • 香蔥肉鬆麵包卷



Chapter 3
節日慶典
點心

97 • 節日慶典造型點心

新春賀年篇

- 98 • 一口棗蓉酥
- 101 • 大吉大利曲奇
- 104 • 新春桃花酥

萬聖節篇

- 108 • 萬聖節煉乳小餅乾
- 111 • 木乃伊咖啡包

聖誕節篇

- 114 • 聖誕帽曲奇
- 117 • 抹茶瑪德琳小蛋糕

復活節篇

- 120 • 小黃雞甜甜圈

中秋節篇

- 123 • 傳統月餅



Chapter 4
中西家庭
小點心

127 • 中西家庭點心製作特點

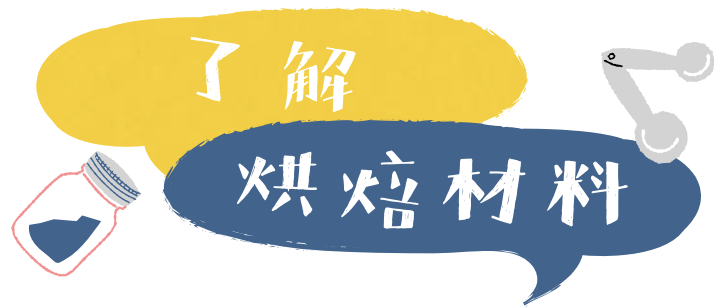
西式篇

- 128 • 朱古力核桃軟曲奇
- 131 • 玫瑰酒釀貝果
- 134 • 焦糖杏仁酥餅
- 138 • 酥皮泡芙
- 142 • 香蔥曲奇
- 145 • 抹茶紅豆鬆餅

中式篇

- 148 • 蔥油餅
- 151 • 軟皮栗子包
- 154 • 花生小小酥
- 157 • 艾餅





製作中西式點心，基本的材料不算多，但需要深入了解各材料的特性，才能夠做出理想中的小點心。

● 高筋、中筋、低筋麵粉

麵粉根據其蛋白質含量高低，基本上劃分為高筋麵粉（11.5% 或以上）、中筋麵粉（8.5%-11.5%）和低筋麵粉（8.5% 或以下）三大類。除此以外，還有特高筋麵粉（13% 以上）。

高筋麵粉

粉粒較粗且鬆散，顏色較深，蛋白質含量較高，其產生的麩質彈力較強，延展性佳，適合用於製作各式麵包。

中筋麵粉

介於高筋麵粉和低筋麵粉之間，顏色乳白，體質半鬆散，適合用於製作中式包點、饅頭、麵條等日常家庭麵食。

低筋麵粉

也稱為蛋糕粉，顏色白，粉粒較幼細，麩質較少，因此筋性較弱，適合用於製作蛋糕、發糕、鬆餅、餅乾及曲奇等需要蓬鬆酥脆口感的糕點。

特高筋麵粉

蛋白質含量最高，筋度極強，黏性較大，延展性佳，可以摻雜高筋麵粉、全麥粉等使用。

法式麵粉的種類區分則按照其灰分含量來劃分，小麥的灰分指的是其所含有的礦物質，灰分含量愈高，麵粉的顏色愈深，所含礦物質也愈高，小麥風味相應更濃郁。法國 T 系列的麵粉可分為：T45、T55、T65、T80、T110 和 T150，T 後的數字愈大，表示這類麵粉的精度愈低，麵粉顏色愈深，小麥風味愈濃；反之，顏色愈淺、風味會淡一些。

● 酵母

製作麵包及部分糕點必備的材料，家裏常用的酵母有鮮酵母、乾酵母和速發乾酵母三種，還有各種經培養的天然酵母，不同酵母製作出來的麵包，風味各有不同，而且各款酵母的使用也需根據製作品項的種類而選擇，才能做出好吃的麵包。考量到大家購買材料的方便性，本書使用的都是速發乾酵母，其應用範圍比較廣，通用性較強，既可用於製作麵包，也可用於製作饅頭；如需要使用新鮮酵母，用量是速發乾酵母的三倍。

● 無鹽牛油

牛油為麵糰增添奶香味，改善其延展性和柔軟度，讓麵包更富彈性，增加風味。製作蛋糕、曲奇時，牛油更是不可或缺。如無特別說明下，都使用無鹽牛油，而非有鹽牛油，有鹽牛油因不同品牌而存在鹹度差異，故建議選購無鹽牛油，再自行加鹽調味的製作方式。

● 砂糖

糖可以為酵母提供養分、增加味道、有效防腐、保濕、有助麵糰上色及增加延展性。在烘焙中，糖的作用不僅增甜，隨意增減配方的糖量或改變糖的種類，成品效果是有差異的。

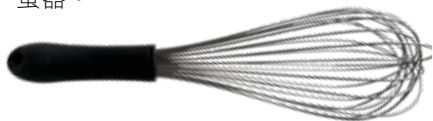
橡皮刮刀

翻拌、混合、刮盤時使用，建議選擇耐高溫、彈性高的材質，一體成型更佳，便於清洗。



打蛋器

不是所有步驟都需要使用電動打蛋器，在攪拌麵糊、混合材料、乳化融合等製作步驟時，通常會使用手動打蛋器。



網狀隔篩

很多粉類材料需要過篩方可以使用，以免粉類結塊，也可隔篩其中的雜質。網目的大小決定過篩的細緻程度，款式上分為帶手柄及不帶手柄的，按自己的操作習慣選購。



電動打蛋器

製作蛋糕、曲奇類食品經常使用，也可以打發牛油、雞蛋等，增加打發效率，減省攪打的時間。



擠花袋

可購買一次性或可反覆使用的，可用於擠蛋糕麵糊、裝飾忌廉或曲奇擠花等。



打蛋盤 / 揉麵盤

有大小尺寸之分，推薦不鏽鋼器具，比較耐用耐摔，也可選擇強化玻璃材質的器具，有一定深度的容器較好。

麵棒

擀壓麵糰時必備，有不同粗細、長短、材質等選擇，若不製作特殊款式烘焙品，一般購買從頭到尾粗細均等的即可。



烤盤



除了焗爐自帶的烤盤外，可自行購買適合自家焗爐尺寸的優質烤盤，以方便持續多次烘烤，或需要製作特別尺寸的麵包和蛋糕時使用。

冷卻架

不論是蛋糕、麵包或餅乾，出爐後大多數需要盡快移離烤盤進行冷卻，讓底部熱氣得以疏散，以免因熱氣積壓而形成水蒸氣，購置冷卻架是很必要的。



焗爐

焗爐的品牌眾多，其容量及功能的差異較大，如擺放空間許可的話，建議大家購買容量大一點、品質好一點的焗爐，熱穿透力佳，恆溫性能好，對於製作的成功率及成品的賣相程度也會有幫助。



廚師機

手揉麵糰有其樂趣，尤其對於新手來說，可感受麵糰的不同狀態；但廚師機馬力足、效率高，更為省時省力地幫助揉搓麵糰，例如麵包製作頻率較高的朋友，配備一台性能良好的廚師機是很有必要的。



烘焙墊

以免食材與烤盤直接接觸，具備防沾功能之餘，烤盤也便於清潔。根據所需製作的烘焙品選購適合的一次性烘焙墊紙，也可選購多次使用的硅膠烘焙網格墊或烘焙油布。



此外，可添加以下選項，酌量添加或選擇不添加，不會影響饅頭本身的成敗：鹽（令饅頭更有筋度及嚼勁）；豬油少許（令饅頭更白滑）；食用鹼（少量添加可增加鬆軟度）。

在家製作饅頭 10 問

Q1 揉麵需要哪些技巧？

饅頭麵糰由於較麵包麵糰結實，可以使用的搓揉手法有以下幾款：

1. 利用手掌根不斷按壓麵糰再折疊；
2. 用類似洗衣服的手法搓揉；
3. 使用擀麵棍或壓麵機，反覆擀平、再折疊、再擀平的方式；
4. 摔打麵糰。

想知道自己的麵糰有否做好，只要觀察麵糰是否已揉至光滑，無裂面不粗糙，質感像泥膠，潤滑且不黏手，切開麵糰觀察中間切面無明顯氣孔，就代表搓揉好了。



👉 以手掌根反覆搓揉麵糰。



👉 搓揉至光滑的麵糰。



Q2 麵糰需要發酵多少次？發酵的時間如何？

饅頭包子可以做一次發酵，也可以做二次發酵。一次發酵的好處是製作時間短，造型保持比較好。二次發酵的包子則比較鬆軟。我一般只做一次發酵（尤其是造型饅頭，一次發酵可以更好地保持造型）；如製作包子的話，我有時會做二次發酵，具體的就要看各位的喜好和時間來決定了。

若選擇一次發酵，發酵過程應在造型做好之後進行，而判斷發酵是否成功，標準在於麵糰有否明顯膨脹，體積大概是原來的1.5-2倍，但由於光靠肉眼有時判斷不準確，所以我會用按壓的方式判斷。

將手指輕按麵糰表面，按下去有指印及較快回彈的，代表發酵即將完成；如按壓下去緩慢回彈則表示發酵已經完成；若按壓不回

刈包，又名割包，原型起源於福建的虎咬豬，常見的是在蒸熟的麵餅中間夾入炕肉、酸菜及其他餡料。如今，刈包除了原型以外，還可變化出各式動物、貝殼或卡通等造型，增加視覺享受之餘，餡料也豐富不少，無論是造型、食用方法及食材使用，都如中式漢堡包！我喜歡給孩子們做刈包，他們喜歡自行添加餡料夾着吃，有時是煎蛋，有時是肉塊，也可能是零食，甚至糖果、朱古力等都試過，創意無限，變化出無限可能。



動物類

小豬刈包

可做6個

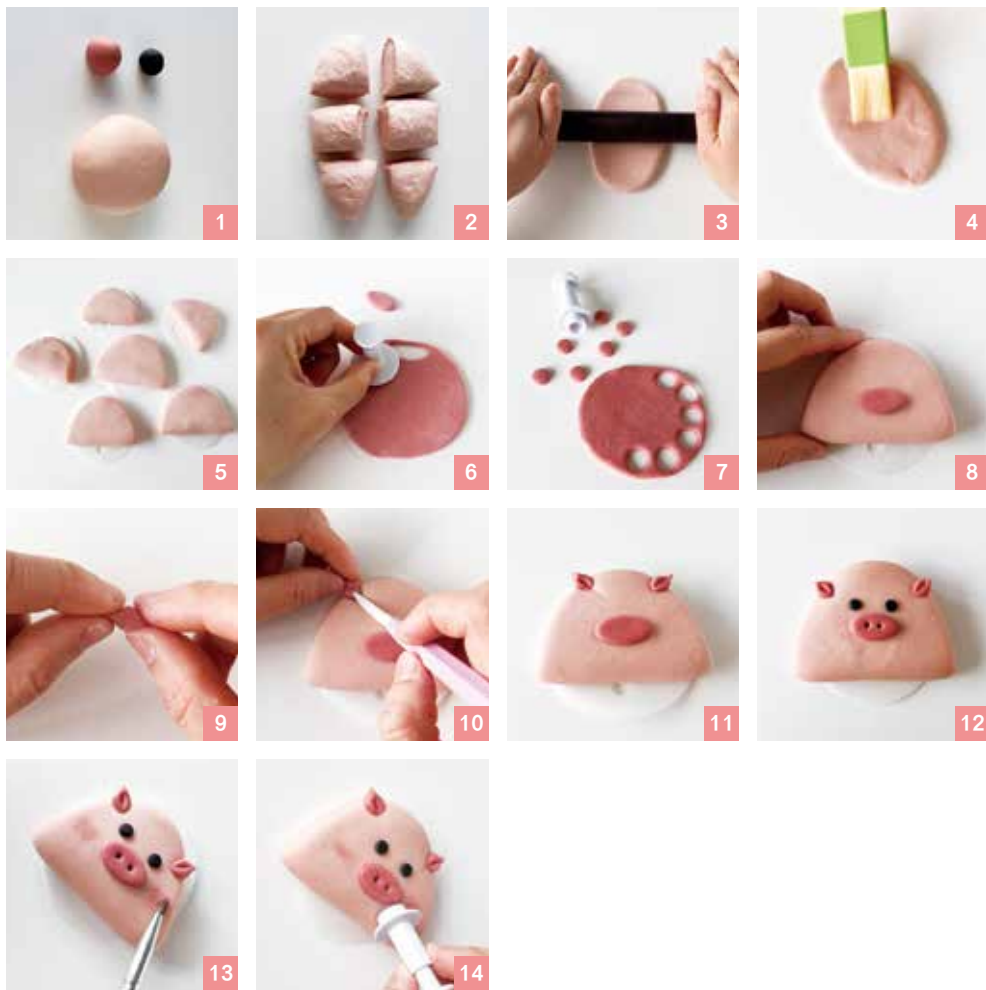
材料

- 中筋麵粉 200 克
- 水約 100 克
- 酵母 2 克
- 糖 15 克
- 紅麴粉或食用色素 2 克
- 食用竹炭粉或食用色素適量



做法

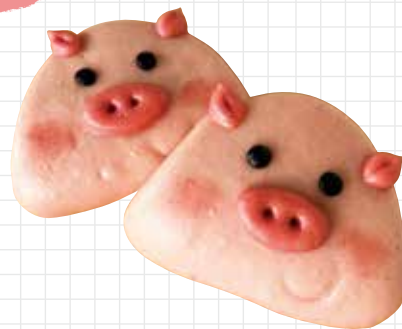
- 1 所有材料混合（紅麴粉及食用竹炭粉除外），揉成光滑的麵糰。
- 2 在原色麵糰切分出 30 克和 10 克麵糰備用。
- 3 原色麵糰 30 克與紅麴粉 1 克揉成深紅色麵糰。取原色麵糰 10 克與食用竹炭粉揉成黑色麵糰。餘下原色麵糰與 1 克紅麴粉混合成粉色麵糰。圖 1
- 4 粉色麵糰分割成 6 小份，每個小份排氣、揉圓。圖 2
- 5 麵糰拍扁，用擀麵棍擀成橢圓形。圖 3
- 6 將麵片翻面，掃上一層薄薄的食用油，對摺成半圓形，小豬的主體做好。圖 4-5



- 7 深紅色麵糰擀平，分別用小圓和橢圓印模印出圖樣，每隻小豬需要 2 個小圓片和 1 個橢圓片。圖 6-7
- 8 橢圓形麵片是小豬的鼻子，在主體中央掃上水，黏上鼻子，並在麵片扎兩個孔作為鼻孔。圖 8
- 9 用手指把深紅小圓片兩端捏成尖尖的，做成小豬耳朵，用竹籤或小工具將耳朵按入主體頂部兩側。圖 9-11
- 10 黑色麵糰擀成薄麵片，用小圓模印出黑色眼睛，每隻小豬 2 隻小眼睛，最後黏合眼睛即可。圖 12
- 11 可額外增添以下表情造型：在臉頰處掃上少許紅麴粉；利用印模壓出微笑的嘴巴，令小豬更生動。圖 13-14
- 12 置於溫暖處完成發酵；水滾後蒸約 12 分鐘，加蓋待 3 分鐘，即可取出。圖 15



製作小技巧



- 刈包蒸好後，因要在中間切開夾進餡料，故必須在麵片掃上薄油（見圖 4），有效防止兩塊麵片完全黏合一起，掃水不行，不能用錯。
- 這次我做的是大小豬一家人的造型，故每份主體麵糰都是隨手切割，沒有具體秤量，出來的效果也挺可愛！

揉製麵包的重要步驟

製作麵包的過程比較長，想做出好吃的麵包，從打麵、鬆弛、整形、發酵到烘烤，每一步都互相關聯，環環相扣，以下就幾個比較重要的步驟展開說明，如何能夠在家做好麵包吧！

準確秤量材料

製作麵包的材料要多的話可以很多，要少的話也可以很少，為了避免出現忘記放鹽、忘了放酵母這些情況發生，動手前將所有材料秤量好，放在目之所及的位置是比較妥當的做法，也可避免製作時手忙腳亂。



配方材料增替原則

平日被問及最多的問題首三位必有——XXX可以替換嗎？XXX可以減少嗎？諸如此類的問題，凡需要更改配方的部分材料配比或直接替換其他材料，**你必須清楚該材料於配方的作用**，例如不同的糖對於酵母是有不一樣的作用；不同的糖甜度也有別，對麵糰的乾濕度也有一定影響。其次，不同材料的密度是不同，比如牛奶和水不能一比一替換，其他乳酪、鮮忌廉等的密度就更高了，若貿然等量替換，破壞了配方本身的平衡，就會導致製作失敗。



了解各材料在製作麵包時產生的作用，才決定能否替換。



乳酪及鮮忌廉所含的密度很高，不能跟水及牛奶等量互換。

揉麵的成敗關鍵

揉搓麵糰有很多不同的方法——人工手揉、麵包機、廚師機或打麵機等，麵包好吃與否，與揉麵狀態關係密切；另外麵糰的狀態也受制於環境溫度、濕度、揉麵時間等影響，不同的揉麵方式對於時間和溫度的把控也不盡相同。

人工手揉：可以用雙手感受麵糰的狀態變化，享受全過程的樂趣，我認為是新手必經體驗之路，只有親手跟麵糰來接觸，用心感受它，才能繼續好好地溝通下去。





金黃芝士麵包條

芝士條是我女兒最喜歡的麵包。據我觀察，芝士條的受眾佔了一半都是小朋友，我常常自思不得其解，為何沒有餡料，樣子有點平凡的芝士條，會如此受孩子喜愛呢？是香濃的芝士味？是表面融化並焦化的芝士碎？抑或是那一行行香甜的蜜醬？後來孩子告訴我，她喜歡的是上面那層變成金黃色的芝士碎，脆脆的、香香的配搭麵包，太好吃了！

材料
可做6至8條



- 高筋麵粉 300 克
- 砂糖 40 克
- 奶粉 20 克
- 酵母 3 克
- 牛奶 155 克
- 雞蛋 45 克
- 鹽 3 克
- 無鹽牛油 25 克

表面裝飾

- 蜜醬（沙律醬 25 克及蜂蜜 20 克混合）
- 香蔥碎、芝士碎及沙律醬各適量
- 全蛋液適量

做法



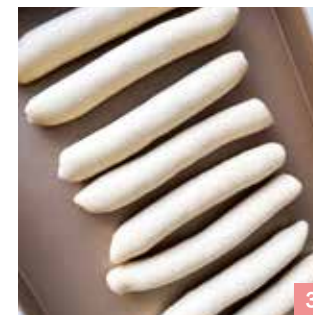
- ① 高筋麵粉、砂糖、奶粉、酵母、牛奶及雞蛋混合，揉成厚膜狀態。
- ② 加入鹽和無鹽牛油攪打至完全擴展狀態，能拉開成堅韌的薄膜。
- ③ 基礎發酵至兩倍大，將麵糰分成所需等份，搓圓，鬆弛 15 分鐘。
- ④ 小麵糰擀成長方形，翻面，自上而下捲起，繼續鬆弛 15 分鐘。圖 1-3



1



2



3



4



5



6

5 此時可製作蜜醬，材料混合均勻，裝入擠花袋備用。

6 麵糰鬆弛完成，搓成約 30cm 長條，所有麵糰搓好，表面噴水，排好於烤盤上。圖 4

7 待二次發酵，完成後在麵糰塗上蛋液，撒上芝士碎，表面擠上沙律醬。圖 5-7

8 預熱焗爐至 190℃，烘烤約 15-18 分鐘，出爐後掃上蜜醬，最後撒上香蔥碎即可。圖 8



7



8



製作小技巧



- 這款麵包沒有餡料，形狀偏細長，所以毋須烘烤很長的時間，以免烤得太乾降低其柔軟度。
- 蜜醬可隨個人喜愛選擇是否塗上，但抹上後真的好吃很多喲！



日式南瓜紅豆包

可做6個

餡料

- 高筋麵粉 250 克
- 南瓜泥 100 克
- 全蛋液 20 克
- 椰奶 30 克
- 糖 20 克
- 鹽 3 克
- 酵母 3 克
- 無鹽牛油 25 克
- 紅豆餡 210 克

金秋時節，每當南瓜上市的時候，我會馬上想到做這款南瓜包，日式豆沙包本來就很經典，稍作調整，把南瓜泥融合進去，再加入椰奶添加椰香味，整體味道瞬間得到提升。南瓜是天然的柔軟劑，讓麵包體變得更鬆軟濕潤，這是大人小孩都會愛吃的款式！



萬聖節篇

萬聖節煉乳小餅乾

零失敗！超簡單！好操作！攪一攪就能做好的小餅乾，口感香甜，造型多變，還可以把家裏積存的煉乳快速消耗掉，在各式節日裏只需將麵糰做起來，再用各款模具印~印~印~，就可以快速批量製作各款應節小餅乾，無疑是日常必備餅乾食譜之一。

材料
可做15塊



- 低筋麵粉 250 克
- 無鹽牛油 120 克
- 糖粉 30 克
- 鹽 2 克
- 煉乳 125 克
- 粟粉 30 克
- 紫薯粉 3 克
- 南瓜粉 5 克

做法



- ① 無鹽牛油放於室溫軟化，略攪打順滑後，加入糖粉打勻，放入煉乳繼續攪打混合。圖 1
- ② 低筋麵粉、鹽及粟粉混合拌勻，加入煉乳麵糊內，用刮刀翻拌均勻成麵糰，分成三等份。圖 2
- ③ 保留一份原色麵糰，另外兩份分別加入紫薯粉和南瓜粉，揉成紫色和橙黃色麵糰。圖 3
- ④ 將三份麵糰分別擀成厚度約 8mm 厚麵片，包好冷藏 1 小時，冷凍結實後用餅乾印模印出圖樣。圖 4-5
- ⑤ 焗爐預熱至 160℃，烘烤約 18-20 分鐘即可。



1



2



3



4



5



中式篇

花生小小酥

美味的花生酥，是很多人的心頭愛，尤其對鍾愛傳統中式點心的朋友來說，這款樸實的小點必需在品嚐名單中。這次我使用植物油製作，原料簡單，便於取材，做出來的花生酥同樣非常酥脆好吃！

可做15個
材料

- 熟花生碎 40 克
- 熟黑芝麻適量（裝飾用）
- 粟米油 50 克
- 雞蛋 25 克
- 砂糖 30 克
- 花生醬 25 克
- 低筋麵粉 125 克
- 泡打粉 2 克
- 食用梳打粉 1.2 克



做法

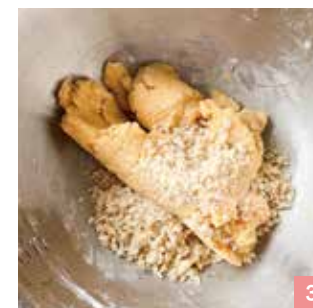
- ① 處理花生有以下兩種方法：
方法一：鍋內不放油，加入生花生用小火慢炒至表面轉色，花生衣離殼即可，放涼後去除花生衣，留下花生仁。
方法二：焗爐預熱至 150℃，放入生花生烤約 15 分鐘，取出去衣。
- ② 花生仁用攪拌機打碎，也可用擀麵棍敲碎或碾碎，建議顆粒毋須太細，保持小顆粒狀，口感更棒。圖 1
- ③ 粟米油、雞蛋及砂糖混合成糊狀，加入花生醬混合，加強酥點的香氣。
- ④ 低筋麵粉、泡打粉及梳打粉混合，充分拌勻，加入雞蛋麵糊中，用刮刀拌勻，最後加入花生碎混合。圖 2-3



1



2



3