



家常鬆餅

最基本的鬆餅，也是一般人印象中的「圓型鬆餅」。

由於低筋麵粉的用量較多，麵糊質地較稠，用湯勺倒入平底鍋形成漂亮的圓形，翻面煎好後，即可呈現蓬鬆厚度。口感紮實，還能充分吸收蜂蜜等醬汁。

Basic Pancakes



材料（直徑11cm×4片份）

特調鬆餅粉… 1 杯
雞蛋…………… 1 顆
牛奶…………… 約 ½ 杯（80~100ml）
奶油…………… 1 大匙

調製麵糊時，水量過多會太稀、太少又會過於濃稠。雞蛋大小也會影響麵糊質地，因此，水量要視情況調整。若麵糊不容易從湯勺滴落時，可酌量增加牛奶用量。

鬆餅的基本作法

本頁介紹的麵糊調法與鬆餅煎法是本書所有食譜的基礎，其他食譜中無特別說明時，請參考本頁內容來製作。



製作基本特調鬆餅粉

在可密封的保鮮盒中，倒入一包低筋麵粉（500g）、 $1\frac{2}{3}$ 大匙發粉、 $\frac{3}{4}$ 杯（150ml）細砂糖與少許鹽，蓋上蓋子，搖晃均勻後備用。製作鬆餅時，只要以量杯量取即可。

作法



1 將特調鬆餅粉放入調理碗中，以打蛋器拌勻。



2 以量杯量取牛奶，加入雞蛋打散。



3 將**2**慢慢倒入**1**中，以打蛋器拌勻。切記不可一次倒完，應視情形慢慢添加。避免調出太稀的麵糊。



4 將奶油放入平底鍋中，開小火融化奶油，稍微放涼後倒入**3**中。



5 以廚房紙巾擦掉殘留在平底鍋上的奶油，開中火加熱。



6 熱好鍋後，立刻將平底鍋放在濕抹布上，維持穩定的鍋內溫度。



7 以湯勺舀起**4**，倒入鍋中呈圓形，以小火至中火加熱。



8 煎2分鐘，待麵糊表面如照片般出現氣泡，並煎成金黃色後，翻面再煎1~2分鐘即完成。





American Dinner Pancakes



美式鬆餅

口感清爽的美式鬆餅，讓人可以一次吃下好幾片呢！

特色就在於加入大量水分。原本應該使用酪漿*的，但本書改用優格，使得這道鬆餅的甜度較低，可抹上打發鮮奶油或搭配培根一起吃。

材料（直徑10cm×10片份）

特調鬆餅粉 … 1¼ 杯
雞蛋 …………… 1 顆
蘇打粉 …… ½ 小匙
原味優格 …… 1 杯（200ml）
牛奶 …… 約 ½ 杯（70ml）
奶油 …………… 2 大匙

作法

- 1 將特調鬆餅粉與蘇打粉放入調理碗中，以打蛋器輕輕攪拌。
- 2 以量杯量取優格與牛奶，加入雞蛋打散。
- 3 將2慢慢倒入1中，攪拌至順滑為止。
- 4 將奶油放入平底鍋中，開小火融化後，倒入3中。以廚房紙巾擦掉殘留在平底鍋上的奶油。
- 5 熱好平底鍋，並維持穩定的鍋內溫度後，以湯勺舀起4，倒入鍋中呈圓形，開小火至中火加熱。煎2分鐘至表面出現氣泡為止，翻面再煎1分鐘。

※ 可依個人喜好搭配打發的鮮奶油與覆盆子楓糖漿（第26頁）。

*編註：酪漿為製作奶油後的副產品，脂肪量低，具強烈酸味（但並非酸奶）。台灣取得不易，可改用原味無糖優格以等比例取代。



蘇打粉（baking soda）

又稱小蘇打。加在麵糊裡可營造出柔軟蓬鬆的口感，可增添麵糊的延展性。如果沒有蘇打粉，亦可用泡打粉（baking powder）代替。



Pineapple upside-down

Pancakes



焦糖鳳梨鬆餅

裹上一層焦糖的鳳梨片看起來格外華麗豐盛，
在鬆餅麵糊裡加入較多的奶油與優格，
放涼後口感濕潤，貼近蛋糕風味。

材料（直徑8cm×4片份）

特調鬆餅粉… ½ 杯
雞蛋…………… 1 顆
奶油…………… 2 大匙
原味優格… 2 大匙
砂糖…………… 1½ 大匙
檸檬皮………… ½ 顆份（磨下皮屑）

【焦糖鳳梨】

鳳梨片…………… 4 片（罐頭）
砂糖…………… 4 大匙
奶油…………… 1 大匙

作法

1 將烘焙紙剪成可放入慕斯圈尺寸的大小。



2 製作焦糖鳳梨。在平底鍋中放入砂糖，開小火加熱至融化後，加入奶油1大匙。整鍋煮成淡淡的焦糖色，放入鳳梨片後關火。



3 製作麵糊。將回溫至室溫的奶油2大匙與砂糖放入調理碗中，以打蛋器攪拌至微發（奶油會稍微變白），再一點點倒入打散的蛋汁後拌勻。

4 以少量分次的方式，交互放入特調鬆餅粉與優格。攪拌至順滑後，加入檸檬皮。

5 將慕斯圈放在2的鳳梨片上，以湯勺舀起4，倒入慕斯圈中。蓋上平底鍋的蓋子，開微火加熱，燜5分鐘，翻面再燜1~2分鐘。拿起慕斯圈，盛入盤裡。

※ 可依個人喜好灑上堅果。



蘋果里考塔起士鬆餅

添加口感綿密的里考塔起士，吃起來鬆軟清爽，
搭配煎成焦糖味的蘋果片，享受絕妙滋味。

材料（直徑11cm×5片份）

低筋麵粉…………… 3 大匙
雞蛋…………… 1 顆
（蛋黃與蛋白分開）
蘇打粉…………… 1/2 小匙
里考塔起士…………… 1/2 杯
發粉…………… 1 小匙
細砂糖…………… 1 大匙
牛奶…………… 4 大匙

【焦糖蘋果】

蘋果…………… 1 顆
砂糖…………… 2 大匙
奶油…………… 1 大匙

※ 里考塔起士作法請參考第46頁。

作法

- 1 將里考塔起士、蛋黃與牛奶放入調理碗中，攪打至順滑為止。用篩子將低筋麵粉與發粉篩入調理碗中。
- 2 將蛋白放入另一個調理碗，打發至六分，慢慢加入細砂糖，打出挺立的蛋白霜。
- 3 將2的1/3分量加入1中，以打蛋器充分拌勻。加入剩下的2，輕輕攪拌至均勻，避免破壞蛋白霜的結構。
- 4 熱好平底鍋並維持穩定的鍋內溫度後，以湯勺舀起3，倒入鍋中呈圓形，開小火至中火加熱。煎2分鐘至表面變乾、邊緣煎出金黃色為止，翻面再煎1分鐘。
- 5 製作焦糖蘋果。蘋果去芯不削皮，切成八片。將砂糖放入平底鍋中，開小火融化砂糖，煮出淡淡的焦糖色後，加入奶油與蘋果，將蘋果炒軟。也可加入萊姆酒葡萄乾拌炒，裝飾在4上。

※ 可依個人喜好淋上焦糖醬（第26頁）。



檸檬起士舒芙蕾鬆餅

減少麵粉量，做出近似舒芙蕾的口感，
檸檬與起士口味清爽而不膩。這道鬆餅一定要趁熱吃！

材料（直徑18cm×1片份）

低筋麵粉…………… 2大匙
雞蛋…………… 1顆
（蛋黃與蛋白分開）
茅屋起士…………… 4大匙
砂糖…………… 2小匙
檸檬皮（磨下皮屑）… 少許
糖粉…………… 適量

作法

- 1 將茅屋起士放入調理碗中，加入蛋黃與檸檬皮。篩入低筋麵粉，以打蛋器充分攪拌。
- 2 將蛋白放入另一個調理碗，打發至六分，慢慢加入砂糖，打出挺立的蛋白霜。
- 3 將2的1/3分量加入1中，以打蛋器充分拌勻。加入剩下的2，輕輕攪拌至均勻，避免破壞蛋白霜的結構。
- 4 熱好平底鍋並維持穩定的鍋內溫度後，將3全部倒入鍋中，開小火加熱。煎5分鐘至表面變乾、邊緣煎出金黃色為止，翻面再煎1~2分鐘。最後灑上糖粉即完成。



茅屋起士

屬於新鮮乳酪的一種。脂肪與鹽分較少，有益健康。剩餘的茅屋起士可用來做沙拉。



甜薯鬆餅

拌入鬆軟番薯、帶有微甜口感的麵糊，相當受女性喜愛。
番薯要慢慢烤熟，才能帶出原有的甘甜風味。

材料（直徑11cm×5片份）

低筋麵粉…………… 1 杯
發粉…………… 1 小匙
A 細砂糖…………… 1 大匙
鹽…………… 少許
雞蛋…………… 1 顆
牛奶…………… 約 ½ 杯（80~100ml）
（請視番薯的水分量調整）
奶油…………… 2 小匙
蜂蜜…………… 1 大匙
番薯…………… ½ 個（約 120g）
肉桂粉…………… 少許

作法

- 1 將番薯洗淨不去皮，以鋁箔紙包起，放入180度的烤箱中烤40分鐘，直到烤軟為止。（亦可使用微波爐，但無需包鋁箔紙）
- 2 將1的¾分量放入調理碗中，加入奶油、蜂蜜，以研磨棒搗成泥狀，加入牛奶與雞蛋。
- 3 以篩子將A篩入調理碗中，用橡膠刮刀稍微攪拌，加入肉桂粉。
- 4 將剩下的1切成1cm塊狀，放入調理碗中。
- 5 熱好平底鍋並維持穩定的鍋內溫度後，以湯勺舀起4，倒入鍋中呈圓形，開小火至中火加熱。煎2分鐘至表面出現氣泡為止，翻面再煎1~2分鐘。

※ 可依個人喜好加一球冰淇淋，灑上肉桂粉與堅果。



法式芥末籽香草鬆餅

加入微酸的法式芥末籽，讓餅皮口感更清爽，煎成薄餅狀，可依個人喜好包入餡料，除了鮭魚之外，搭配明太子也很美味。

材料 (直徑15cm×8片份)

低筋麵粉……………1 杯
 發粉…………… ½ 大匙
 牛奶……………1 杯 (200ml)
 法式黃芥末醬… 2 大匙
 雞蛋……………1 顆
 奶油…………… 2 大匙
 蒔蘿……………1½ 大匙 (切末)

【內餡】

煙燻鮭魚、奶油乳酪、葉菜類蔬菜
 ……………各適量

作法

- 1 將低筋麵粉與發粉篩入調理碗中，以打蛋器拌勻。
- 2 以量杯量取牛奶，打入雞蛋，加入法式黃芥末醬打散。慢慢倒入1中，以打蛋器拌勻。
- 3 將奶油放入平底鍋中，開小火融化後，倒入2中，加入蒔蘿攪拌。以廚房紙巾擦掉殘留在平底鍋上的奶油。
- 4 熱好平底鍋並維持穩定的鍋內溫度後，以湯勺舀起3，倒入鍋中呈圓形，開小火至中火加熱。煎2分鐘至表面出現氣泡為止，翻面再煎1-2分鐘。
- 5 包入煙燻鮭魚、奶油乳酪與蔬菜後，即可享用。



香草植物

除了蒔蘿之外，也可使用其他香草。左起為義大利巴西里、蒔蘿、芫荽。



番茄莫札瑞拉鬆餅

綿密濃稠的起士最適合搭配番茄了，使用番茄汁就能輕鬆調出粉紅色麵糊。因添加羅勒等香草，別具義大利風味。

材料（直徑10cm×8片份）

番茄汁（無糖）… ½ 杯（100ml）
低筋麵粉 …… 1 杯
發粉 …… 1 小匙
雞蛋 …… 1 顆
莫札瑞拉起士 … 1 個（120g）
乾燥香草 …… 少許
（羅勒、普羅旺斯香料等）
沙拉油 …… 適量

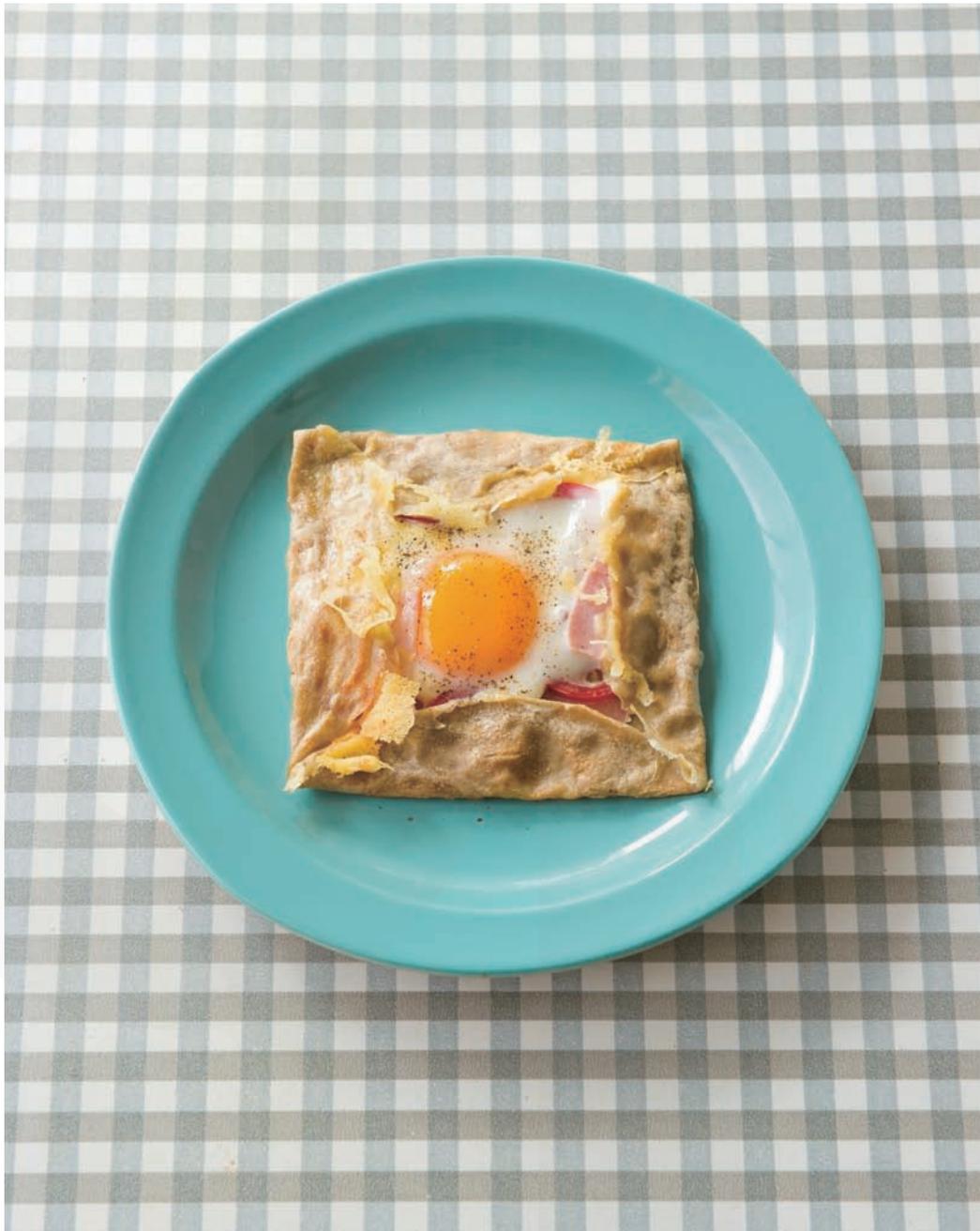
作法

- 1 將低筋麵粉與發粉篩入調理碗中，以打蛋器拌勻。
- 2 以量杯量取番茄汁，加入雞蛋打散。慢慢倒入1中，以打蛋器拌勻。
- 3 放入切成1cm塊狀的莫札瑞拉起士與乾燥香草，充分混合。
- 4 在平底鍋中倒入少量沙拉油，以廚房紙巾擦拭多餘的油份。熱好平底鍋並維持穩定的鍋內溫度後，以湯勺舀起3，倒入鍋中呈圓形，開小火至中火加熱。
- 5 煎2分鐘至表面出現氣泡為止，翻面再煎1~2分鐘。

Point



製作麵糊的番茄汁一定要選擇無糖產品，拌勻後再加入莫札瑞拉起士。



Galettes



法式鹹可麗餅

在麵糊中加入蕎麥粉，讓麵糊慢慢醒置完成，就能輕鬆煎出漂亮的薄餅。
除了書中示範的做法，亦可放上培根或夾入磨菇炒菠菜……，變化各種口味。

材料（直徑24cm×12片份）

蕎麥粉…………… $\frac{3}{4}$ 杯
雞蛋…………… 1 顆
鹽…………… $\frac{1}{2}$ 小匙
奶油…………… 適量

【內餡（1人份）】

番茄…………… 1 顆份（切薄片）
披薩用起士… 適量
火腿…………… 1 片份（切細絲）
雞蛋…………… 1 顆

作法

- 1 將蕎麥粉與1杯水放入調理碗中，以打蛋器拌勻，加入蛋與鹽充分攪拌。
- 2 慢慢加入 $\frac{3}{4}$ ~1杯水，攪拌到以打蛋器撈起時，會立刻滴落的程度。
- 3 將1大匙奶油放入平底鍋中，開小火融化後，倒入2中拌勻。蓋上保鮮膜，放入冰箱冷藏30分鐘至一晚。
- 4 在平底鍋中放入少量奶油，開中火加熱抹勻。以湯勺舀起3倒入鍋中，轉動平底鍋，使麵糊均勻地形成一個圓。
- 5 在麵糊中間放上番茄、火腿與起士，打上雞蛋。邊緣也要均勻灑上起士。待雞蛋半熟後，關火，依序摺起餅皮邊緣，摺成四方形。



蕎麥粉

以蕎麥籽磨成的粉，香味宜人，煎好後，餅皮呈現出偏灰色澤。

Arrange

焗烤法式鹹可麗餅

將冷掉的法式鹹可麗餅餅皮，放上剩下的蔬菜與起士，放入烤箱中烤熟即可，吃起來就像千層麵一般。

材料（1人份）

法式鹹可麗餅 4 片
白醬（罐頭）* 1 罐（290g）
番茄…………… 2 小顆
披薩用起士… 適量

作法

拌勻白醬，放入微波爐加熱1分鐘。番茄切成薄片備用。在耐熱容器中依序放入法式鹹可麗餅餅皮、白醬與番茄片，灑上起士，放入烤箱烤5分鐘至變色為止。



*編註：白醬可在大型的進口生鮮超市購得。