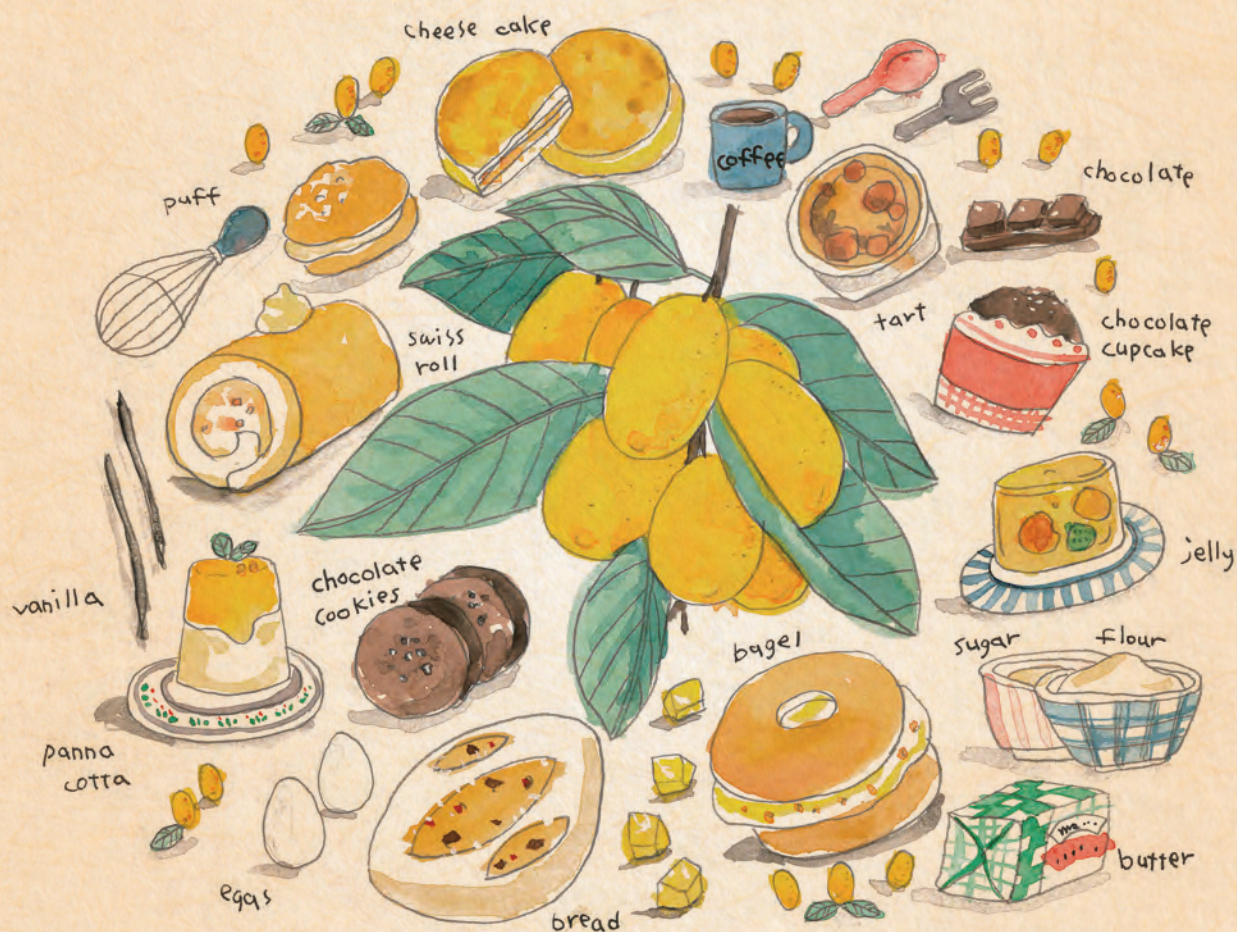


金柑心來估矮包



金柑心來估矮包



序

目前台灣金柑（又名金棗）栽培面積約計 250 公頃，其中宜蘭地區即佔 90% 以上，可稱之為台灣金柑之最，目前除了常見的長實與寧波兩品種外，本場更研發出果實碩大且香甜的新品種 - 長壽金柑，且該些果品不論是鮮食、蜜漬、果乾均有其食用風味，亦受當地居民所喜愛。「金柑」富含維他命 C 與類黃酮化合物等成分，是世界上屈指可數可以連皮吃的柑橘類水果，而除了鮮食之外，大家所能熟知的大概僅有「金棗糕」這樣的傳統糕點。



本場為了要讓金柑擺脫此刻板印象，均不斷將此美味的在地果品，開發出更多元的料理方式，目的就是希望讓台灣民衆能更加認識宜蘭在地美味，故特別規劃製作「金柑心・來做麪」烘焙食譜，以藉由烹調步驟的簡化，引起讀者自己動手做的興趣，即使是不曾接觸烘焙的初學者，也能由此書學習到基礎的入門知識。而本場更希冀藉此食譜的推廣，讓台灣民衆能更了解其於料理上的多元應用，引起更多人對金柑的喜愛，以期於未來逐步打造「來宜蘭・嚐金柑」的商品形象。



代理場長 **蔡宜峯** 謹識

中華民國一〇七年十月

目錄

4 蛋糕類頁

chocolate
cupcake



- 7 金柑布朗尼蛋糕
- 8 金柑乳酪杯子蛋糕
- 11 金柑磅蛋糕
- 12 金柑起司蛋糕
- 15 金柑蛋糕捲

16 麵包類頁



- 19 金柑貝果
- 21 金柑麵包
- 22 金柑起司麵包
- 24 義式金柑麵包
- 27 歐式金柑麵包

28 點心類頁

panna
cotta



- 31 金柑果凍
- 32 金柑橘香奶酪
- 34 金柑手做餅乾
- 37 金柑泡芙
- 38 法式金柑塔



蛋糕類

Cake





金柑布良月巳蛋糕



製作材料 (約 35 人份)



深黑苦巧克力	230 克
奶 油	150 克
沙拉油	150 克
全 蛋	300 克
砂 糖	180 克
低筋麵粉	150 克
泡打粉	1 克
小蘇打粉	2 克
金柑蜜餞或柑橘皮	150 克
杏仁角	100 克



製作方法

1. 將巧克力、奶油、沙拉油混合在一起，隔水加熱至 80°C。
2. 將雞蛋與砂糖混合拌勻。
3. 將步驟 1 加入步驟 2，加入過篩後的低筋麵粉、泡打粉及小蘇打粉拌勻 (請預熱烤箱上火 200°C 下火 180°C)。
4. 倒入擠花袋中倒入模型中，並放上適量蜜餞丁拌勻。
5. 灑上適量杏仁角。
6. 烘烤時間 8~10 分後，更換烤盤位置，關上火再烤 4~10 分鐘即完成品。





金柑蜜饯杏仁蛋糕

製作材料 (約 24 人份)

全蛋	356 克
蛋黃	162 克
砂糖	203 克
鹽	1 克
奶油	108 克
沙拉油	108 克
鮮奶	95 克
乳酪	95 克
低筋麵粉	270 克
泡打粉	6 克
芝士粉	6 克
金柑蜜饯	95 克
杏仁角	100 克



製作方法

1. 全蛋、蛋黃、砂糖及鹽混合後倒入攪拌機打發。
2. 奶油、沙拉油、鮮奶、乳酪混合隔水加熱後備用。
3. 雞蛋打發後，逐次少量加入過篩後的低筋麵粉、泡打粉及芝士粉。
4. 拌入步驟 2 材料，最後拌入切碎的金柑蜜饯 (請預熱烤箱上火 190°C 下火 160°C)。
5. 將麵糊用擠花袋平均擠入杯中，表面再均勻撒上杏仁角。
6. 烘烤 20 分鐘後，更換烤盤位置，關上火再烤 10 分鐘即完成品。







金柑蜜餞蛋糕



製作材料 (約 18 人份)



金柑蜜餞或柑橘皮	146 克
奶 油	442 克
糖 粉	272 克
鹽	2 克
蛋 黃	102 克
全 蛋	340 克
低筋麵粉	340 克
奶 粉	112 克
泡打粉	10 克
奶 水	119 克



製作方法

1. 將金柑蜜餞或橘皮切末。
2. 將奶油、糖粉、鹽放入攪拌缸打發，先低速打3分鐘，再換中速打發奶油。
3. 蛋黃及全蛋分批次慢慢加入。
4. 所有粉類（低筋麵粉、奶粉、泡打粉）過篩加入攪拌缸為麵糊，攪拌麵糊至下垂狀即可。
5. 麵糊加入奶水、蜜餞末攪拌均勻（預熱烤箱上火 180°C 下火 170°C）。
6. 將麵糊倒入模具（一個約 200 克）並放入烤箱烘烤 20 分鐘。
7. 20 分鐘後將磅蛋糕劃刀，並更換烤盤方向後繼續烘烤 25~30 分鐘即完成品。





金柑起司蛋糕

製作材料 (約 12 人份)

鹹派皮

	奶 油	110 克
	糖 粉	46 克
	鹽	2 克
	全 蛋	25 克
	鮮 奶	18 克
	低筋麵粉	230 克
	奶 粉	7 克





內 餡

奶油乳酪	530 克
砂 糖	159 克
奶 油	212 克
全 蛋	212 克
玉米粉	42 克
金柑蜜餞或柑橘	106 克



製作方法

1. 鹹派皮部份將奶油 / 糖粉 / 鹽攪拌均勻，分次加入蛋和鮮奶拌勻，再放入過篩低筋麵粉 / 奶粉拌勻。
2. 冷藏 30 分鐘，並預熱烤箱上下火 170°C。
3. 冷藏後的派皮，平均分配約 30 克。
4. 壓平放至蛋糕杯並刺幾個氣孔。
5. 入烤箱烤 15 分鐘上色後，換邊再烤 10 分左右。
6. 內餡製作方面，將奶油乳酪 / 砂糖 / 奶油 / 全蛋 / 玉米粉 / 柑橘丁依序加入攪拌均勻，擠入半熟塔皮內。
7. 入烤箱前，烤盤須放入約 1 碗水，上火 230°C 下火 150°C 烤 15 分鐘後，換邊再烤 15 分左右即完成品。







金柑蛋糕卷



製作材料 (約 18 人份)



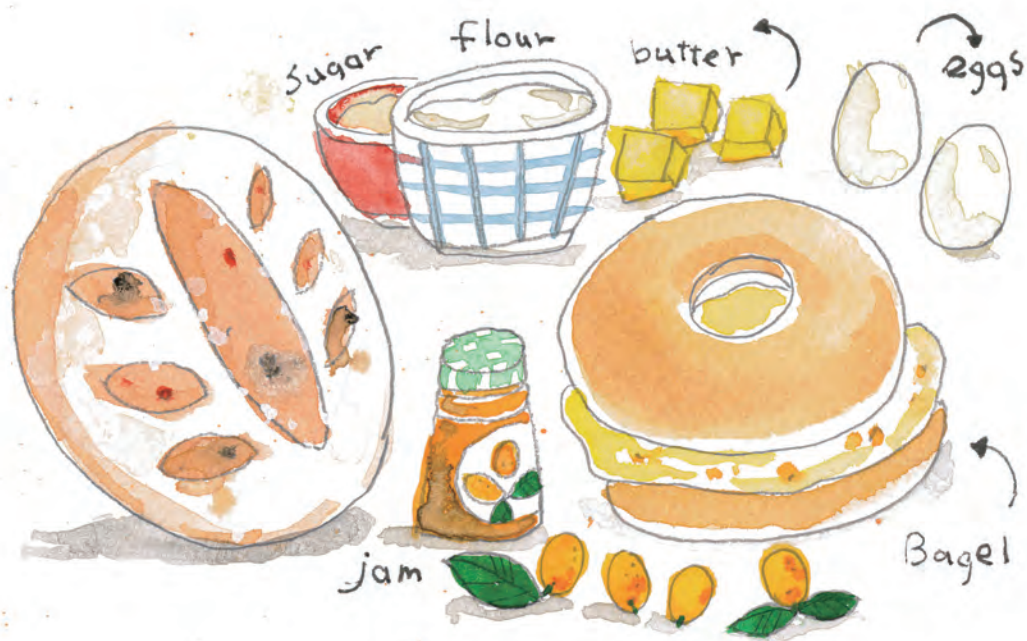
奶 油	160 克
沙拉油	160 克
柑橘汁	384 克
低筋麵粉	320 克
鹽	0.5 克
塔塔粉	2 克
蛋 黃	342 克
蛋 白	598 克
砂 糖	224 克
金柑果醬或橘子果醬	適 量



製作方法

1. 將白報紙對角剪開鋪上深烤盤。
2. 將奶油 / 沙拉油 / 柑橘汁加熱混合。
3. 將低筋麵粉 / 塔塔粉過篩加入並混合均勻。
4. 加入蛋黃，並混合均勻，蓋上蓋子放置一旁。
5. 將蛋白 / 砂糖放入攪拌缸打發，並預熱烤箱上火 190°C 下火 130°C，將打發的蛋白取部份加入蛋黃糊中攪拌均勻。
6. 將蛋黃糊倒回攪拌缸並攪拌均勻，倒入烤盤中抹平。
7. 烤 15 分後更換烤盤方向再烤 15 分鐘，出爐後放涼蛋糕體。
8. 翻轉蛋糕體，將內 平均塗抹在蛋糕體背面。
9. 蛋糕體捲起後須放置，10 分鐘讓蛋糕捲定形即完成。





麵包類頁

Bread







金柑貝果



製作材料 (約 24 人份)

高筋麵粉	882 克
低筋麵粉	588 克
砂糖	88 克
乾酵母	15 克
鮮奶	441 克
雞蛋	74 克
冰水	294 克
奶油	74 克
鹽	25 克
麥芽糖漿	59 克



貝果夾心內餡



乳酪	882 克
金柑 (柑橘) 蜜餞	588 克
糖粉	88 克
動物鮮奶油	15 克



製作方法

1. 將所有材料，除了奶油和鹽放入攪拌缸。
2. 先用慢速攪拌 2 分鐘後鬆弛 15~20 分鐘。
3. 加入鹽攪拌 3 分鐘後，放入奶油打至麵團可拉出薄膜。
4. 把麵團取出滾圓後，進行第一次發酵 (40 分鐘)。
5. 步驟 4 結束後分切麵團 (100 公克 / 個)，再做第二次發酵 (10~15 分鐘)。
6. 麵團擀平放入蜜餞丁。
7. 捲成甜甜圈狀後再發酵 30 分鐘。
8. 準備 80 度熱水加入麥芽糖漿，將貝果麵團兩面各燙 10 秒，撈起後瀝乾靜置。
9. 烘烤 12 分鐘後，更換烤盤方向再烤 5 分鐘即完成品。





金柑麥麵包



製作材料 (約 18 人份)

金柑蜜餞	260 克
高筋麵粉	1,300 克
鹽	26 克
酵 母	16 克
水	624 克
糖	78 克
鮮 奶	130 克
柑橘優格	130 克
蔓越莓	195 克
奶 油	78 克



製作方法

1. 將金柑橘切成細丁。
2. 將所有材料除了奶油，放入攪拌缸，先慢速攪拌一分鐘，混合所有材料再改用中速攪拌約 5 分鐘。
3. 加入奶油攪拌到完成階段。
4. 完成階段 (麵團可拉出薄膜)。
5. 攪拌完成收圓麵團，放入發酵箱第一次發酵 60 分鐘。
6. 分割重量，每個 150 公克，每個麵團滾圓，再做第二次發酵 15~20 分鐘。
7. 整形，揪捲 2 次，放入發酵箱。第三次發酵 40 分鐘並預熱烤箱上火 200°C 下火 190°C。
8. 入烤箱前，灑上麵粉並劃刀，烘烤時間為 20~25 分鐘，烘烤時間 20 分鐘 (可更換烤盤方式，麵包上色較均勻) 後，即完成。





金柑起司麵包

製作材料 (約 18 人份)

老 麵

高筋麵粉	250 克
酵 母	3 克
常溫水	160 克





酵 母	16 克
老 麵	366 克
高筋麵粉	976 克
胚芽粉	244 克
砂 糖	61 克
鹽	18 克
冰 水	732 克



奶 油	73 克
金柑蜜餞或柑橘丁	183 克
(烤過) 核桃	183 克
起司丁	540 克



製作方法



1. 將酵母溶入水中，再倒入麵粉混合揉搓成團，放置發酵約 1 個小時。
2. 老麵發酵 1 小時後，將高筋麵粉、胚芽粉、砂糖、鹽、老麵、酵母、冰水放入攪拌機慢速攪拌 1 分鐘。
3. 再轉中速攪拌 6~7 分鐘並放入奶油攪拌均勻。
4. 打至麵團可以拉出薄膜。
5. 再放入蜜餞丁及核桃攪拌均勻。
6. 放入發酵箱發酵 40 分鐘，翻面再發酵 20 分。
7. 發酵後分割麵團 (約 180 克 / 個)，滾圓後再發酵 15~20 分鐘。
8. 將麵團整形後包入起司丁，揉成橄欖形或圓形並進行最後發酵 (40 分鐘)。
9. 麵團表面灑上麵粉並劃刀，進烤箱烘烤 20~25 分鐘後，即完成品。





義式金柑饅頭

製作材料 (約 18 人份)

高筋麵粉	1,010 克
可可粉	71 克
酵 母	12 克
鹽	14 克
砂 糖	111 克
奶 粉	30 克
老 麵	330 克
冰 水	689 克
奶 油	81 克
柑橘丁	152 克



奶酥餡

奶 油	158 克
糖 粉	72 克
鮮 奶	32 克
蛋	56 克
奶 粉	180 克



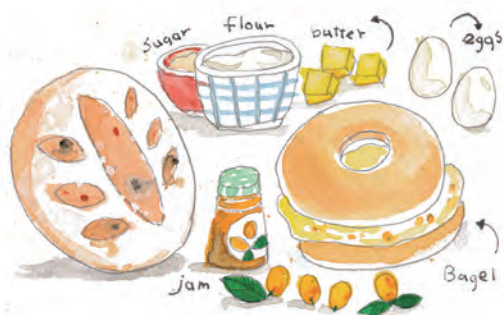
老 麵

高筋麵粉	200 克
酵 母	2 克
常溫水	128 克



製作方法

1. 將老麵材料混合在一起並揉搓成團，放置發酵約 2 個小時。
2. 老麵發酵 2 小時後，將高筋麵粉 / 可可粉 / 奶粉 / 奶油 / 酵母 / 鹽 / 砂糖 / 老麵 / 冰水。放入攪拌機中，先用慢速攪拌 1 分鐘，轉中速攪拌 6~7 分鐘後，加入奶油至麵團可以拉出薄膜，再放入柑橘丁攪拌均勻，放入發酵箱發酵 40 分鐘，翻面再發酵 20 分。
3. 發酵後，分割麵團每個約 160 克，滾圓再發酵 15~20 分鐘。
4. 奶酥 材料製作：將奶油 / 糖粉，攪拌均勻，分數次倒入鮮奶及蛋均勻後，再拌入奶粉攪拌均勻備用。
5. 麵團二次發酵後，擻平麵團包入奶酥，整形成橄欖形狀，再發酵 40 分鐘並預熱烤箱上下火 180℃。
6. 進烤箱前，麵團表面灑上麵粉並劃刀，烘烤時間 25 分鐘後即完成。









歐式金柑蜜麵包



製作材料 (約 18 人份)

高筋麵粉	1,120 克
蜂 蜜	22 克
砂 糖	112 克
鹽	17 克
老 麵	595 克
酵 母	2 克
冰 水	605 克
奶 油	67 克
金柑蜜餞丁或柑橘丁	336 克



老 麵

高筋麵粉	340 克
伯爵紅茶	14 克
酵 母	3 克
常溫水	238 克



製作方法

1. 將老麵材料混合在一起並揉搓成團，放置發酵約 1 個小時。
2. 老麵發酵 1 小時後，將高筋麵粉 / 蜂蜜 / 砂糖 / 鹽 / 老麵 / 酵母 / 冰水，放入攪拌機中，先用慢速攪拌 1 分鐘，再轉中速攪拌 6~7 分鐘，放入奶油，打至麵團可以拉出薄膜。
3. 再放入金柑丁攪拌均勻，放入發酵箱發酵 40 分鐘，翻面再發酵 20 分。
4. 發酵後，分割麵團每個約 180 克，滾圓再發酵 15~20 分鐘。
5. 二次發酵後，將麵團整形為橄欖形，做最後發酵 40 分鐘。預熱烤箱，上火 190℃ 下火 180℃。
6. 進烤箱前，麵團表面灑上麵粉且劃刀，烘烤時間 20~25 分鐘後即完成。





黑占心类頁

Dessert







金柑果凍



製作材料 (約 30 人份)

水蜜桃	適量
鳳梨	適量
奇異果	適量
水	2,100 克
砂糖	147 克
果凍粉	69 克
金棗濃縮汁	210 克



製作方法

1. 將水蜜桃、鳳梨、奇異果切成小丁。
2. 將開水煮滾後，砂糖及果凍粉混合加入煮沸的水中。
3. 將金棗濃縮汁加入攪拌均勻後關火。
4. 水果丁平均放入果凍杯中。
5. 將果凍液適量倒入果凍杯後放涼即可。





金柑香奶酪



製作材料 (約 18 人份)

吉利丁片	(約 12 片) 30 克
冰 水	少 許
香草莢	少許 (約 0.5 支)
鮮 奶	1,240 克
砂 糖	124 克
動物鮮奶油	310 克



金柑鏡面主材料

鏡面果膠	213 克
水	64 克
濃縮金柑汁或 濃縮柑橘汁	80 克
吉利丁片	14 克



製作方法

1. 吉利丁泡適量冰水備用。
2. 香草莢剖半，取出香草籽。
3. 加入鮮奶與砂糖，並加熱至 80°C。
4. 將泡軟吉利丁片擠乾，放入加熱後的鮮奶中攪拌。
5. 再加入鮮奶油拌勻，並用濾網過濾。
6. 平均倒入果凍杯中放入冰箱冷藏。
7. 吉利丁片泡冰水備用，柑橘皮切末備用。
8. 將鏡面果膠、水及濃縮金柑汁攪拌均勻並隔水加熱至 80°C，再放入泡軟吉利丁片拌勻，最後加入柑橘末拌勻。
9. 將果膠用湯匙放入奶酪中並放入冰箱冷藏即完成品。

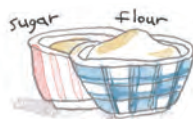






金柑手做餅乾

製作材料 (約 20 人份)



砂 糖	16 克
奶 油	366 克
奶 水	976 克
金柑蜜餞或柑橘丁	244 克
杏仁角	61 克
低筋麵粉	18 克
可可粉	732 克





泡打粉



73 克

蘇打粉

183 克

蛋液 (蛋黃)

183 克



製作方法

1. 將砂糖及奶油攪拌至微白。
2. 分次加入奶水攪拌均勻。
3. 加入柑橘丁、杏仁角、低筋麵粉、可可粉、泡打粉、蘇打粉拌勻 (預熱烤箱上火 190°C 下火 130°C)。
4. 一個秤重約 25 克。
5. 整形成扁圓狀並刷上蛋液。
6. 烤 15 分鐘上色後關上火更換烤盤方向再烤 5 分鐘，即完成品。







金柑泡芙



製作材料 (約 30 人份)

沙拉油	50 克
奶 油	150 克
鮮 奶	150 克
水	50 克
砂 糖	5 克
鹽	2 克
低筋麵粉	200 克
全 蛋	250 克
蛋液 (蛋黃)	適 量



菠蘿皮

低筋麵粉	100 克
安佳油	133 克
細砂糖	106 克
杏仁粉	47 克

布丁餡



卡士達粉	179 克
鮮 奶	510 克
動物鮮奶油	255 克
金柑蜜餞或柑橘	150 克



製作方法

1. 菠蘿皮部份，過篩低筋麵粉，放入安佳奶油 / 細砂糖攪拌均勻，再加入杏仁粉攪拌均勻並搓成長條，放入冷藏。
2. 泡芙部份，將沙拉油 / 奶油 / 鮮奶 / 水 / 砂糖 / 鹽混合煮沸再分批加入過篩的低筋麵粉。
3. 將麵糊放入拌機，分數次加入雞蛋，攪拌到可以出現倒三角形狀即可。
4. 將麵糊放入擠花袋，平均擠在烤盤上，並在麵糊上刷上蛋液。
5. 將冷藏後的菠蘿皮切片，放置泡芙上，入烤箱上下火 200°C 烤 15 分後，關上下火悶 15 分左右。
6. 布丁餡部分，卡士達粉和適量開水拌勻後加入動物鮮奶油拌勻最後再加入金柑蜜餞拌勻。
7. 可以用筷子將泡芙刺洞，將布丁餡擠入泡芙內即完成品。



法式金柑挞

製作材料 (約 30 人份)

塔皮製作



低筋麵粉	170 克
奶 粉	9 克
奶 油	111 克
糖 粉	56 克
蛋	34 克
核 桃	150 克





杏仁餡料



奶 油	141 克
糖 粉	98 克
蛋	117 克
杏仁粉	135 克
低筋麵粉	15 克
金柑蜜餞或柑橘丁	53 克



製作方法

1. 塔皮部份：過篩低筋麵粉及奶粉。
2. 加入奶油、糖粉攪拌均勻後，再加入雞蛋攪拌均勻。
3. 放入塑膠袋中冷藏鬆弛。
4. 杏仁餡部份：將奶油及糖粉攪拌至微發後加入雞蛋拌勻。
5. 再加入杏仁粉、低筋麵粉、金柑蜜餞丁攪拌均勻。
6. 鬆弛後塔皮平均分配每個約 10 克
7. 壓平均勻壓入塔模中並在底部刺幾個氣孔 (請預熱烤箱上火 170°C 下火 180°C)。
8. 將杏仁餡用擠花袋擠入塔模中。
9. 在杏仁餡表面撒上核桃後進烤箱，烤 20 分鐘後，再烤 10~15 分鐘到顏色漂亮即完成品。





金柑心 來做麩

發行人：蔡宜峯

著者：王義善、張志維、劉興榮、劉依玲、曾惠真、李建瑩
特別感謝張智文老師現場教學示範

出版機關：行政院農業委員會花蓮區農業改良場

地址：97365 花蓮縣吉安鄉吉安村吉安路二段 150 號

電話：(03)852-1108

傳真：(03)853-4640

網址：<https://www.hdares.gov.tw/>

出版日期：中華民國 107 年 10 月

版次：第一版 第一刷 2,000 本

定價：新台幣 30 元

展售書局：

臺中五南文化廣場 / 臺中市 40043 中山路 6 號 / (04)2226-0330

<http://www.wunanbooks.com.tw/>

國家書店松江門市 / 臺北市 10485 松江路 209 號 1 樓 / (02)2518-0207

<http://www.govbooks.com.tw/>

ISBN 978-986-05-6811-0

GPN 1010701493

