



Joint Chinese College Alumni Association, Southern USA 2021 Fall Leisure Learning Zoom Program

生活園地 09/22/21 Cooking Recipes

Ingredients

For the Pastry:

- Water: ½ cup
- Milk: ½ cup
- Sugar: ¾ tbsp
- Salt: ¼ tsp
- Unsalted butter: 56.5 g, soft
- All-purpose flour: 60 g (½ cup)
- Eggs :1.5-2 (add one at a time)



For the Filling:

- Whole milk: 240ml
- Vanilla bean: ½. or vanilla extract: ½ tbsp
- Egg yolks: 3
- Sugar: 66.5 g
- Corn starch: 15 g
- Unsalted butter: 0.5 tbs, cold

For the Egg Wash:

- 0.5 egg w 1 tsp water or heavy cream

For the Whipped Cream:

- Heavy cream: 120ml
- Powdered sugar: 0.5 tb

Baking Time: 425F 20 minutes, leave the puffs in the oven with the door cracked open after baking for 10-15 minutes. 24oz container of plain, preferably non-fat sheep or goat's milk yogurt (it's usually easier on dogs' stomachs than cow dairy).

Instructions:

Filling

1. 用一個小鍋子把牛奶香草精爐上中火煮開，煮時不時攪拌至沸騰，立即關火，放在一旁涼
2. 把糖，鹽，太白粉及三個蛋黃放入一個攪拌碗中，用打蛋器攪拌均勻
3. 把稍微放涼的牛奶慢慢分多次加入蛋液，避免一次高溫加入，蛋液會被煮熟
4. 把混合的牛奶和蛋液過篩，倒回小鍋，爐火開中高火，同時不停攪拌，成黏稠狀加入 butter, 就可以關火
5. 把做好的 filling 倒入玻璃盒中，攤平，稍涼後用保鮮膜緊貼著 filling，蓋好盒子放入冰箱冷藏一個半小時待用



泡芙皮的做法：

1. 將水倒入小不銹鋼小鍋中，開火，把糖鹽及 butter 加入，中高火燒開，立即關火
2. “熄火後” 把麵粉立即加入小鍋中快速攪拌一分鐘
3. 麵粉攪拌均勻後，把小鍋子再拿回爐上，小火加熱，大約半分到一分鐘，直到鍋底有白膜出現
4. 把煮好的麵糊放入攪拌盆中，把蛋液逐漸分次加入，用力攪拌，最先麵糊很乾，直到把麵糊提起一團會自動滑下，形狀是一個倒三角形，非常平滑有光澤，同時麵糊兩邊邊緣平整，沒有鋸齒狀，麵糊就調好了，可能需要比 1.5 個蛋液還要多些
5. 把麵糊裝入裱花袋中，用圓形的裱花嘴，（假如沒有裱花袋就用三明治塑膠袋，在角落剪一個大約一公分的小口）把麵糊擠在放了烘焙紙的烤盤上，每個麵糊 1.5 / 2 吋直徑大小，麵糊之間有兩吋的距離，因烘焙時麵糊會膨脹
6. 烤箱預熱 425 度
7. 用手指尖沾水或沾蛋液，把麵糊整型，尤其避免有尖頭，以免會烤焦
8. 喜歡顏色比較深可以輕薄刷一層蛋液
9. 烤盤放入烤箱烤 15 分鐘，中間不可開門，然後溫度降溫到 375 度 15 分鐘（或是用木鏟夾住烤箱門，小開一縫，讓泡芙在裡面烘乾 15 分鐘左右）
10. 泡芙移放在 cooling rack 放涼後，用小刀把泡芙切一半或者是切 $\frac{1}{3}$ ，好像成了一個小蓋子，蓋在上面
11. 將 Filling 由冰箱拿出來，把半凝固的 filling 用刮刀拌勻，可以把它直接裝進擠花袋裡面，然後擠在切開的泡芙泡芙裡面，把另一半蓋上. 或將 filling 加入打好的 whipped cream 中拌勻，裝入裱花袋，用心型裱花嘴把它擠入切開的泡芙裡面，把另外一半的泡芙蓋上，上面輕輕的灑一些糖分做裝飾
12. 若有切片草莓或是藍莓也可夾入裝飾成水果泡芙



巧克力醬：

黑巧克力：250g 有 70%可可，切塊微波爐逐漸加熱，15 秒拌一次至融化

Butter：40g

牛奶：200g

材料加熱至融化成為順滑巧克力醬，泡芙內可以放冰淇淋，上面淋上巧克力醬



酥脆菠蘿泡芙

Sugar：30g

Unsalted soft butter：45g

Cake flour：50g

把以上材料混合，用保鮮膜包起來放冰箱內冷卻半小時，拿出來揉成薄片，如太軟再入冰箱冷卻，比較容易操作，用一個瓶蓋大約四公分直徑，按下麵皮切割成小圓片，蓋在未烤的泡芙皮上，送進烤箱 375 度烤 15 分鐘然後降到 340 度 10 分鐘，關火，烤箱門略開留小口，讓泡芙在烤箱中停留 15 分鐘，讓麵糊中的水氣散發，就成了酥脆菠蘿泡芙

