

五彩蛋白霜輕鬆做

蛋白霜可以說是大多甜點的重要基底靈魂所在，透過甜點達人兔兔老師的引導，快速上手造型馬林糖、馬卡龍、帕芙洛娃、達克瓦茲，體驗變化更多、豐富甜點製作的樂趣！

文／羅怡如 圖片、資料來源／《瘋玩蛋白霜》／日日幸福



蛋白霜是蛋白和糖的結合，藉由打發的動作，將空氣大量的灌入。在恰當的時機點加入砂糖。當砂糖融解，和蛋白中的水分混和。可以使蛋白霜中的氣泡變得穩定下來。形成綿密的蛋白霜，較不容易崩塌。而蛋白霜的製作，根據糖加入的溫度及比例。大致可以分為法式、瑞式和義式三大做法，所呈現出的口感、質地及運用方式都不相同。

■法式蛋白霜

適合初學者的入門款，只需將蛋白和糖直接打發

即可；缺點是只經過打發而成，所以消泡速度最快、最不穩定。多用來和蛋糕類麵糊拌合用，像是戚風蛋糕的麵糊成分就是加入了法式蛋白霜，才能做出柔軟、膨鬆的蛋糕體。

■瑞式蛋白霜

使用隔水加熱的方式，到達 60℃ 殺菌完成後再打發。相較於法式蛋白霜，可以打到質地相當尖挺且綿密。擠出來的蛋白霜黏性最強，穩定性也相對高，可以單獨烤乾，搭配一些較酸的水果食用，比如帕

芙洛娃，加上它不會那麼快消泡，也很適合拿來製作可愛吸睛的馬林糖。

■義式蛋白霜

需另煮糖漿，拌入硬性發泡的蛋白霜，再打發；三種蛋白霜中做法最複雜，卻最穩定、最不易消泡。喜歡做 3D 堆疊馬林糖的兔兔老師，偏好使用義式蛋白霜來操作。每次製作時最大的成功關鍵是蛋白霜打得穩不穩固，所以先把蛋白霜打到硬挺，糖漿加熱到 122℃ 後再沖糖，最後慢慢地將兩者結合，打到細緻綿密。

若以蛋白霜的穩定度來分：法式＜瑞式＜義式；以口感來分：法式入口即化、瑞式綿密如棉花糖、義式則輕爽綿柔。

蛋白粉蛋白霜

材料：蛋白粉 20g、白開水 120g、糖粉 140g

作法

1. 將蛋白粉和開水先混和，還原成蛋白。
2. 將打蛋盆放在不沾鍋上，放入探針溫度計，邊隔水加熱邊攪拌到 60℃。
3. 取下打蛋盆，下面可架一個空盆讓打蛋盆傾斜 45 度角。
4. 攪拌機開高速打發，打到有汽水小泡泡時加 1/3 糖粉。



5. 當出現細微紋路時，加入剩下的 1/2 糖粉。
6. 紋路變明顯不消失時，加入最後的糖粉。
7. 當糖粉看不見時，計時打 2 分鐘，直到彎勾接近 80 度角即可使用。

TIPS：器具規格及機器馬力不同，所以打發時間也會有所調整，打發時間愈久蛋白霜重量愈輕。

法式蛋白霜

材料：蛋白 100g、細砂糖 120g

作法

1. 攪拌機開高速打發蛋白，打到有汽水小泡泡時加 1/3 細砂糖。
2. 當出現細微紋路時，再加入剩下的 1/2 細砂糖。
3. 紋路變明顯不消失時，加入最後的細砂糖。
4. 當看不見細砂糖時，計時打 2 分鐘，直到彎勾接近 80 度即可使用。

瑞式蛋白霜

材料：蛋白 100g、糖粉 200g

作法

1. 將蛋白和糖粉盛在打蛋盆中，放入不沾鍋。
2. 邊加熱邊攪拌，隔水加熱到 60℃ 殺菌。
3. 取下打蛋盆，攪拌機以高速打發約 4~5 分鐘。
4. 打到彎勾接近 80 度角即可。

保存篇

1. 將烘乾的馬林糖放進喜歡的罐子或袋子，加乾燥劑密封保存。因馬林糖的本質是糖，非常怕濕氣，所以請確實烘乾完全才入袋。



2. 夾鍊袋或自黏袋密封性較不足，仍建議使用封口機包裝密封。在包裝時，請維持烤箱或乾果機仍是運作狀態。

3. 一個個取出入袋密封，不要整盤端出來，需一個個包裝，避免接觸空氣受潮。

4. 若操作環境濕度高，後半部的馬林糖仍舊在吸收環境中的濕氣，依舊會有黏手的風險。所以請維持機器運轉，將封口機放置乾果機旁進行包裝較保險。

5. 在確實烘乾密封情況下，可常溫保存 1 個月，切記請勿放入冰箱保存。

6. 未使用完的蛋白霜勿放入冰箱保存，會吸收冰箱水氣。密封常溫保存，盡速於二天內使用完畢。



包裝篇

市售包材琳琅滿目，由於造型馬林糖、馬卡龍、達克瓦茲皆為易碎品，可選用一些罐子類或盒裝、或是塑膠袋單個獨立包裝，以增加空間減少破損，也較不易有毀損現象。

Tips：延緩消泡

法式、瑞式、義式，以及蛋白粉蛋白霜的做法都是會消泡，差別在於時間長短。在此提供一些延緩消泡的方式，可以在操作時試看看：

1. 溫度

操作環境的溫度和手溫均會影響消泡速度。所以製作環境勿太熱，蛋白霜可放置在陰涼的地方。裝袋時，蛋白霜份量以女生手掌能掌握為主，避免因手溫導致後半部蛋白霜都消泡。

2. 配色數量

剛開始練習時，建議顏色配置控制在 3 到 4 色以內，讓蛋白霜在最好的狀態之下趕緊擠製。

3. 造型擠製順序

剛打好的蛋白霜是最堅實硬挺，適合拿來做堆疊造型。隨著時間越久，蛋白霜會逐漸偏軟，這類的蛋白霜可以拿來做 2D 造型。愈到後面愈稀軟的蛋白霜可用來做平面造型及配件圖案。就像糖霜一樣，蛋白霜也是利用濃稠狀態的特性來做不同造型的配置。

4. 色料的選擇

是否可用色粉做染色？每家廠牌出的粉末顆粒粗細不同，除了顯色度不如食用色素明亮外，也較易有色粒感。需用磨擦方式才能消除色粒，但這方法會導致蛋白霜消泡。若介意色粒者不建議使用色粉染色。

了解關於蛋白霜的包裝、保存等注意事項，接下來就跟著兔兔老師的食譜，不論是造型馬林糖、馬卡龍、達克瓦茲等等，都能快速上手喔！

馬林糖 巧克力米水滴



材料：

蛋白粉蛋白霜：蛋白粉 5g、開水 30g、糖粉 35g

裝飾：巧克力 30g、巧克力米少許

色膏：紅色

工具：花嘴（SN7064）、擠花袋 1 個

事前準備

依照前述蛋白粉蛋白霜做法，先打好蛋白霜。

做法

1. 將打發好的蛋白霜拌入 5 滴紅色色膏，拌均勻後放入套好花嘴的擠花袋。
2. 在直徑 1.5cm 的圓紙型上，墊一張烤焙紙，擠一個圓後，慢慢的往上拉。
3. 全部擠好之後，再放入乾果機確實烘乾。
4. 將巧克力隔水融化後，再將烘乾的馬林糖底部沾上巧克力。
5. 底部外圍再沾一圈巧克力米。



6. 在烤焙紙上靜置至巧克力全乾即可。

小提醒：

- 做法 4 巧克力隔水加熱：取小碗盛裝巧克力，取一水鍋加熱到 60℃ 關火，放入小碗，巧克力會慢慢融化。
- 也可以將巧克力放入乾果機，以 50℃ 讓它自行融化。需留意溫度，超過 50℃ 巧克力會油水分離。

TIPS：馬林糖大變身！在擠的過程中難免會有失手或烘乾過程中有瑕疵，但是不打緊！只要在烘乾的馬林糖外裹上少許巧克力，再沾上一層繽紛的巧克力米，或是喜歡的糖珠，就能再賦予它新風貌，而且還能將產品豐富多元化呢！

柯基馬卡龍



材料：

馬卡龍麵糊：

蛋白 35g、砂糖 30g、杏仁粉 46g、純糖粉 40g、
蛋白粉 1/8 小匙

染色：咖啡色色膏 4 滴

裝飾：黑色皇家糖霜 20g、粉色皇家糖霜 20g、粉色食用色粉

工具：擠花袋 2 個、SN7062

花嘴 2 個、粉紅食用色筆 1

支、黑色食用色筆 1 支、

圓頭筆刷 1 支

事前準備

1. 瑞式馬卡龍麵糊做法：

①蛋白和砂糖及蛋白粉放入鍋

盆，隔水加熱到 60℃，再以攪拌機高速打 4 分鐘。

②將蛋白霜放入打蛋盆較好拌麵糊，倒入 1/2 的杏仁糖粉，以切拌方式拌合。

③倒完剩下糖粉，切拌到看不到粉後開始進行刮壓拌合，拌到有流動性。

2. 做出蛋白霜後，取其中 80g 加入咖啡色膏，調色拌勻，刮壓拌合成馬卡龍麵糊，放入擠花袋。

3. 烤箱預熱（160℃）。

做法

1. 分別將兩色馬卡龍麵糊倒入裝有 SN7062 的擠花袋。

2. 用白色麵糊，擠花袋拿直立擠出臉部中央。

3. 用咖啡色麵糊，在白色麵糊兩側擠出頭與雙耳。

4. 用白色麵糊，定點擠出屁股中間的形狀與後腿。

5. 再用咖啡色麵糊由左至右擠出屁股上半部。

6. 用針筆把中央的咖啡色往下拉一點當尾巴，放入乾果機 55～60℃約 8～10 分鐘，讓馬卡龍表層結皮。

7. 放入已預熱好的烤箱，以 160℃烤 6 分鐘後，上面蓋一個烤盤，續烤 12～16 分鐘左右，餅乾硬



即可取出放涼。

8. 用黑色糖霜擠出眼睛和鼻子，再用粉色糖霜擠出內耳。

9. 用黑色色筆，畫出嘴巴微笑線與舌頭外框。

10. 使用紅色食用色筆塗滿框線內部。

11. 使用粉色食用色粉點雙臉頰腮紅。

12. 使用粉色糖霜，於後腳上點出腳掌，待糖霜乾燥即完成。

TIPS：過篩粉類重點：糖粉及杏仁粉過篩的網子請分開使用，避免杏仁粉的堅果顆粒留在糖粉堆中，若未使用完的糖粉材料回收待下次使用時，就會影響產品特性。杏仁粉過篩時勿用手摩擦粉及篩網，易導致出油。

達克瓦茲 繽紛疊疊樂



材料

達克瓦茲麵糊：

A 杏仁粉 29g、純糖粉 29g、低筋麵粉 19g

B 蛋白 86g、砂糖 29g、蛋白粉 2g



C 純糖粉適量

色膏：紅、紫、黃、藍

工具：橢圓形模、烘焙布、L 形抹刀、噴水瓶、小篩網、擠花袋 2 個

事前準備

預熱烤箱（180℃）。

做法

1. 將材料 A 粉類過篩混合備用，分成 2 份 38g。
2. 將材料 B 的蛋白粉加入蛋白中，攪拌機開高速打 1 分鐘。
3. 出現汽水泡泡時，放入 1/3 砂糖，打 1 分鐘。
4. 再放入 1/2 砂糖，打 1 分鐘後，加入剩下的砂糖繼續打 1 分半鐘。
5. 轉回中速，加入 2 滴紅色色膏打 30 秒染色，並同時消除大氣孔。
6. 取蛋白霜 56g，攪拌缸裡的蛋白霜再加入 2 滴紫色色膏拌勻。
7. 將 A 的乾料分成 38g 共 2 份，分別加入粉色、紫色蛋白霜，以切拌方式拌到看不到粉料即可。
8. 把粉、紫色麵糊分別裝入二個擠花袋。
9. 烘焙布先放烤盤上，模型噴水後擦掉表面的水，再將麵糊擠進模型中。

10. 利用 L 形模刀刮平表面，再將模型拿起。

11. 在表層均勻撒上額外的純糖粉，待糖粉吃進去後，再撒第二次。

12. 放入烤箱以 160℃ 烤約 19 分鐘，即可取出放涼。

13. 重複同樣配方克數，做好黃、綠組合。

TIPS：達克瓦茲源自法國西南部的達茲（Dax），是款外酥內軟的杏仁甜餅，擁有珍珠般的糖粒在表殼。一口咬下那杏仁餅皮的酥脆，再搭配細緻濃郁的內餡，外酥內軟、輕盈又厚實，著實大大的滿足感。將餅殼作成繽紛色系，或按照喜好的色系混搭，如同堆樂高積木般賞心悅目。🔥



兔兔老師 Stella Profile

甘杯甜點料理室負責人，擁有烘焙教學資歷 8 年。

❖ 景文科技大學烘焙社團講師

❖ JSA 日本烘焙協會認證講師

FB: 甘杯甜點料理

IG: rabbitbondymama

烘焙證照

❖ 烘焙食品—西點蛋糕丙級證照

❖ 烘焙食品—麵包丙級證照

❖ 烘焙食品—餅乾丙級證照

❖ 中式麵食酥油皮糕漿皮—丙級證照

蛋糕裝飾相關證書

❖ PME Sugar Flower Certificate 英國 (PME 糖花證書)

❖ PME Royal Icing Certificate 英國 (PME 皇室糖霜證書)

❖ PME Sugar Paste Module Certificate (英國 PME 翻糖證書) ……………等

