

法式人氣派塔輕鬆上手

整理／洪詩茵

圖文摘自／境好出版《鹹派X水果塔，30款法式人氣派塔》



正餐、下午茶、宴會點心都適合，《鹹派X水果塔，30款法式人氣派塔》作者若山曜子老師設計出一款百搭的特色塔皮，不管製作成鹹派或甜塔都很適合，讓您輕輕鬆鬆將法式美味派塔端上您家餐桌。

輕鬆製作派塔的三大重點

以下介紹的三個重點可以讓各位像法國的家庭一樣，輕鬆地烤出鹹派和塔，美味可口，而且絕對不會失敗。

可以做成鹹派 也可以做成塔的麵團作法



本來底下的塔皮分成甜與不甜的麵團，作法也不一樣。但是要配合內餡製作麵團，難度有點高。因此這裡使用的是不甜的基本塔皮。

將冷卻的奶油切拌入粉類製作而成的麵團，烤好後非常酥脆，不只適合用來盛裝水分比較多的餡料，與甜甜的鮮奶油及水果也很對味。由於是用同一種麵團來做，很容易掌握攪拌麵糊、鋪入烘焙模

具的訣竅也是其優點。

可用塔模 也能用珐瑯盒來製作

這裡介紹的作法是既可以用塔模也可以用珐瑯盒來做的分量（不過，珐瑯盒比較大一點，所以要調整配料的分量）。只要家裡有珐瑯盒，馬上就能動手做。塔模也可以在一般商店買到。



選購塔模時，建議選擇底部可以拆卸的款式，烤

好後比較好脫模。此外，也有不使用烘焙模具製作的方法，所以請從比較好做的開始挑戰。

做成一次就能吃完的大小

在熟食店或專賣塔的店經常可以看到大型的鹹派

和塔。看起來很好看也很好吃，但是麵團及內餡的分量比較多，烤的時間也比較長，因此要在家裡做並不容易。



有鑑於此，這裡使用的是直徑 18× 高 2.5 ~ 3 cm 的塔模，和 16×20.5× 高 3 cm 的琺瑯盒。兩者都是初學者也很容易上手的尺寸，鹹派切成 4 等分可當成主食，切成 8 等分當成下酒菜剛剛好；塔切成 6 ~ 8 等分很適合當成下午茶的點心，吃完還意猶未盡，讓人想一做再做。

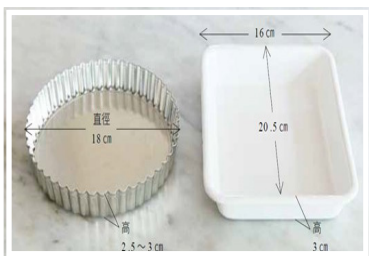
烘焙模具的尺寸與前置作業

塔模

直徑 18cm、高 2.5~3cm。第一次使用的時候，請先在烘焙模具裡塗上薄薄的一層奶油（分量另計）。烘烤塔派時油份會滲出來，所以第二次以後就不用再抹油了。

琺瑯盒

這裡使用的是野田琺瑯 20.5×16×3cm 的 cabinet size。薄薄地塗上一層奶油再鋪上烘焙紙，之後就能很容易地拿出來。



材料（直徑 18 × 高 2.5 ~ 3cm 的塔模，或者是 16×20.5× 高 3cm 琺瑯盒 1 個）

低筋麵粉（這裡使用法國小麥粉 *écriture*）100g
白糖（或紅糖）----- 1/2 小匙
鹽 ----- 1/4 小匙
無鹽奶油 -----60g
牛奶 -----35ml

前置作業

- 奶油切成 1.5 cm 的小丁，放進冰箱冷藏。
- 將烤盤放進烤箱裡，預熱至 180 度。

※ *écriture* 雖是低筋麵粉，但是卻可以做出中筋麵粉那種爽脆的口感。如果沒有 *écriture*，也可以用 60g 低筋麵粉 + 40 g 高筋麵粉來製作。

※ 可以用橄欖油來代替奶油。如果是用橄欖油來製作麵團，請在材料裡加入 1/4 小匙泡打粉，將奶油換成 2 大匙橄欖油。



三款法式美味派塔食譜

【鮭魚奶油乳酪馬鈴薯鹹派】

用鮭魚與馬鈴薯疊出十足分量，具有飽足感。奶油乳酪與時羅清淡爽口的風味可以說是天作之合。請配合鮭魚的鹹度調整蛋奶液的鹽分量。



材料（16 × 20.5 cm 的琺瑯盒 1 個）

烤過的塔皮 ----- 1 張
（參照書中作法，底部沒有戳洞的塔皮）
切片的鹹鮭魚（醃鮭魚） ----- 2 片（220g）
橄欖油 -----1 小匙
馬鈴薯 ----- 2 小個
奶油乳酪 -----50g
切碎的時羅 ----- 2 根

基本的蛋奶液

蛋 ----- 中型 2 個
牛奶 ----- 50ml
鮮奶油 ----- 50ml
鹽 ----- 1/4 小匙
黑胡椒 ----- 少許

作法

1. 鹹鮭魚每片切成 3 等分。將橄欖油倒進平底鍋

裡，開中火，放入擦乾水分的鹹鮭魚，稍微煎熟表面。取出並剔除魚骨。



2. 馬鈴薯連皮洗淨，在還殘留水氣的狀態下用保鮮膜包起來，放進微波爐，加熱 6 分鐘，取出削皮，切成 5 mm 厚的半月形。

3. 製作蛋奶液。將蛋、牛奶、鮮奶油充分攪拌均勻，用網勺過濾，加入鹽、黑胡椒攪拌均勻。把 2 均勻地鋪在烤過的塔皮裡，再放上 1。將奶油乳酪分成 1/2 大匙的大小，均勻地放上去，再撒上時蘿，烤之前再倒入蛋奶液至 7 分滿。



4. 放進預熱至 180 度的烤箱烤 30 分鐘。用竹籤插入中心，只要竹籤沒有沾上蛋奶液就代表大功告成了。如果竹籤沾有蛋奶液則再續烤 5 分鐘。取出後，連同法瑯盒放在蛋糕冷卻架上散熱。

※ 用塔模烤的塔皮也可以同樣的方式製作。如果料太多，可以減少馬鈴薯的量。

【紅椒生火腿沙拉塔】

在烤成圓形的塔皮裡加入烤得熟透香甜的紅椒和十分對味的生火腿，做成像麵包般的開胃小點。先塗上香草醬，再放生菜，就能保留塔皮酥酥脆脆的口感。



材料 (直徑 23 cm 的塔模 1 個)

塔皮 ----- 1 張

※ 參照書中作法製作塔皮，放在 30 × 35 cm 的烘焙紙上，擀成直徑 24 cm 左右的圓形，用叉子戳洞，放進冰箱冷凍 15 分鐘。

紅椒 ----- 1 大個

橄欖油 ----- 1 小匙

香草醬

原味優格 ----- 100g

鮮奶油 ----- 50ml

鹽 ----- 1/4 小匙

喜歡的香草 (時蘿、細葉香芹) 切碎 ----- 1 大匙

配料

生火腿 ----- 4 ~ 5 片

菊苣 ----- 2 ~ 3 片

紫洋蔥 ----- 少許

喜歡的香草 ----- 各少許

前置作業

- 把濾勺架在調理碗上，鋪上廚房專用紙巾，倒入優格。放進冰箱冷藏 30 分鐘以上，瀝乾水分，取 50g (或使用 50g 的希臘式優格)。
- 將烤盤放進烤箱裡，預熱至 180 度。
- 紫洋蔥切成薄片，稍微過一下水，加入醋和鹽各少許 (分量另計)，揉搓備用。

作法

1. 從冷凍庫拿出塔皮，連同烘焙紙放在溫熱的烤盤上。在烤盤的空隙鋪上錫箔紙，放上沒有切的整顆紅椒，淋上橄欖油 (稍微立起錫箔紙的邊緣，以免烤好時湯汁流出來)。放進預熱至 180 度的烤箱烤 25 ~ 30 分鐘，烤到表面呈現焦色，取出塔皮，放在蛋糕冷卻架上，徹底地散熱。再拿出紅椒，用錫箔紙包起來放涼，削皮、去籽，切成便於食用的大小。
2. 製作香草醬。把鮮奶油倒進調理碗，用打蛋器打到 7 分發 (約莫可以拉出軟軟的角)，加入瀝乾水分的優格，攪拌均勻。再加入鹽和香草，攪拌到柔滑細緻。
3. 用橡皮刮刀將 2 塗在 1 的塔皮上，放上 1 的紅椒。菊苣太大片時，請切成兩半，與生火腿一起堆疊上去，再放上紫洋蔥、香草裝飾。



【巧克力巴伐利亞奶油塔】

不用蛋製作的巧克力巴伐利亞奶油，具有滑溜細

緻的口感與甘甜綿密的奶香，非常迷人。塔皮也加了可可粉帶出風味，是熱愛巧克力的朋友絕對無法抗拒的甜點。



材料（直徑 18 cm 的塔模 1 個）

塔皮

低筋麵粉（這裡使用法國小麥粉 *écriture*） 90g
 可可粉（無添加砂糖）----- 10g
 無鹽奶油 ----- 60g
 白糖 ----- 1 大匙
 鹽 ----- 1 小撮
 牛奶 ----- 2 又 1/2 大匙

橘皮果醬（或小紅莓果醬）----- 1 大匙

巧克力蛋奶液

烘焙用巧克力（可可成分 60% 以上）----- 100g
 洋菜粉 ----- 3g
 牛奶 ----- 100ml
 鮮奶油 ----- 200ml
 楓糖漿（或蜂蜜）----- 2 大匙

裝飾

巧克力薄片 ----- 2 片
 無糖可可粉 ----- 適量

前置作業

- 塔皮的奶油切成 1.5 cm 的小丁，放進冰箱冷藏。
- 塔皮的低筋麵粉和可可粉混合拌勻過篩。
- 將烤盤放進烤箱裡，預熱至 180 度。

作法

1. 製作塔皮。參照書中作法製作麵團，鋪在塔模裡，底部不要戳洞，放在溫熱的烤盤上，放進預熱至 180 度的烤箱，烤好後取出，連同塔模放在蛋糕冷卻架上散熱。將橘皮果醬分散地置於底部。



2. 製作巧克力蛋奶液。切碎烘焙用巧克力，放入耐熱調理碗中。把牛奶倒進小鍋裡，開中火，加熱到快沸騰但還沒沸騰的狀態，再將熱牛奶倒入巧克力中，慢慢地用橡皮刮刀攪拌，讓巧克力融解備用。
 3. 在耐熱容器裡倒入 1 大匙水，加入洋菜粉。將 1/3 的鮮奶油倒進另一個耐熱容器裡，用微波爐加熱 30 秒左右至快沸騰但還沒沸騰的狀態。倒入至洋菜粉中，攪拌均勻，讓洋菜粉混合融解。
 4. 把 3 加到 2 裡，再加入剩下的鮮奶油和楓糖漿，用打蛋器徹底地攪拌均勻。將調理碗的底部置於冰水中，等到冷卻，產生少許黏性後，再倒進 1 裡，放冰箱冷藏 1 小時以上，使其凝固。
 5. 從冰箱取出，脫模，放在盤子上。放上巧克力薄片，將可可粉用篩網撒在塔皮的邊緣。
- ※ 用珐瑯盒製作的塔皮也可以同樣的方式製作。🔥

Profile

《鹹派 X 水果塔，30 款法式人氣派塔：學會一款經典酥脆塔皮，做出檸檬塔、翻轉蘋果塔、雞肉蔬菜鹹派，可甜可鹹的美味》

塔皮看似普通不起眼，卻是派塔美味的精髓，並且需要一點製作技巧，為了兼具美味與便利性，若山曜子老師設計出一款百搭的特色塔皮，具有以下特色：甜鹹派塔皆宜、大幅提高成功率、香脆口感的祕密、單吃塔皮也美味。正餐、下午茶、宴客點心都適合的派塔點心，水果塔、南瓜派、雞肉蔬菜鹹派，讓法式美味派塔，成為你家的餐桌日常。

作者：若山曜子

料理研究家。東京外國語大學法語系畢業後，前往巴黎留學，曾於巴黎藍帶廚藝學校（Le Cordon Bleu）、斐杭狄高等廚藝學校（Ecole Ferrandi）進修，取得法國廚師證照（CAP）。在巴黎的甜點店及餐廳累積經驗回國後，除了進行線上甜點教學外，也活躍於書籍、雜誌、為企業開發食譜等，「容易製作」的食譜為其特色，深受好評。著作有《繽紛多彩法式凍派：磅蛋糕模型輕鬆做，精緻奢華白寶盒》等。

