

烤箱讀書會

# 點心 好好玩

劉清彥／著





阿達叔叔給爸爸媽媽的話：

## 讓小孩自己動手做！

這是一本為小孩設計的點心食譜！

可是，他們做得到嗎？也許有不少爸爸媽媽會心生疑慮。

絕對不要輕看小孩，並且相信他們的能力。這是我從高中開始為小朋友說故事的時候，就發現和認定的真理。

2000 年我開始在教會帶「烤箱讀書會」，雖然型式上是個親子讀書會，可是在帶領的過程中，我也希望透過自己和小孩的互動（不管是製作點心或閱讀討論），讓在場的家長看見小孩的思考力和動手做的能力。

最初我是為了「誘拐」社區的家長帶小孩來參加讀書會，才興起用「做點心」為幌子，吸引他們走進教室，然後利用點心送進烤箱的等候空檔，帶他們閱讀圖畫書，一邊等待，一邊分享和討論書的內容，最後再一起分享成果。

因為可以學做點心，有東西吃、還有故事可聽，這個讀書會在短短兩個月中，從原本的七個人，爆增至六十多個人。每次示範做點心，小孩總喜歡在我身邊圍觀，看久了自然就會手癢，想試著動手參與其中的一些步驟。

剛開始，有些家長怕小孩壞事，總是急切的把他們拉回身邊，叮囑他們不要妨礙我。但這個讀書會正是希望家長和小孩一起動手做點心和閱讀。所以，後來我就為參與的小孩排輪班表，讓他們輪流參與製作。小孩越做越感興趣，也越熟練，大人的眼光也漸漸從不信任轉為讚嘆。

將「烤箱讀書會」搬到電視以後，我在這群參與錄影的小孩身上，也看見同樣的印證。

這群小孩初初參與錄影時，完全不認得所有的烘焙工具和材料，也對做點心的方法和程序毫無概念。套句讀書會酷哥睿成的話：「會吃就好啦！」

然而，正如我在帶小孩閱讀的過程中，非常看重他們對書的理解、感受、思考和表達，並且希望透過討論，把這些閱讀元素撞擊在一起，讓每個小孩在



發表自己的觀察和想法時，也能傾聽他人的經驗；在享受閱讀樂趣的同時，也擴展了閱讀與思維的廣度和深度。

要他們參與做點心，也同此理。小朋友在做點心時，必須經歷一段由原料到成品的過程，他們必須觀察、判斷和思考，有時更需要發揮創意。這樣的過程不僅極具樂趣、帶給他們很大的成就感，也會讓他們對自己向來視為理所當然的事物改觀，對應的心態也會跟著調整。

隨著錄影的烘焙經驗一次次累積，讀書會的小孩漸漸知道，使用「大傢伙」（電動攪拌器）要從低速漸漸到高速，才不會讓容器裡的材料四散飛濺；也學會做點餅乾的時候，要用橡皮刮刀以「按壓」的方式拌合，做蛋糕的時候則必須用「井字法」，才不會把麵糊中的空氣趕跑。他們從一開始連倒食材的手都會顫抖，到後來搶著做各種困難的步驟，有時我反而從「主廚」淪為幫手，或是只需要「出一張嘴」就行了。他們做得不亦樂乎，臉上有了自信的笑容，我也樂得輕輕鬆鬆就能分享成果。







然而，為了讓小朋友能參與製作點心的過程，食譜的設計就格外重要了。

常常有人好奇的問我：「你去哪裡變出那麼多食譜啊！」我必須承認，在規畫和錄製「烤箱讀書會」的過程中，最令我頭痛的不是選書或錄影，而是食譜。

我不是專業烘焙師傅，也沒上過一堂烘焙課程，所有這方面的知識和技能統統是看書自學。但坊間的食譜書全是為大人設計，許多步驟對小孩有執行和記憶的困難，加上未必能找到和圖畫書主題搭配的點心食譜，所

以每每到了製作人要我交新一季節目內容的企畫時，都得頭痛暈眩好幾天。

選定圖畫書後，就得從食譜書和網路，尋找各種可能和圖畫書搭配的適合食譜，然後開始這裡修修、那裡改改，簡化繁瑣的步驟便於小孩操作，也得更動食材藉以配合主題。久了，在不自覺的狀態下，竟然也



累積了不少自己改良或設計的食譜。這些點心食譜不僅能輕易上手，想失敗也很難，小孩自然可以在樂趣中獲得滿足的成就感。

有些媽媽告訴我，他們家的小孩在看完電視節目後，常常還要上網點選，自己看著做，然後歡喜的拿著成品到處和人分享。有個媽媽甚至告訴我，她的兒子還拿自己從「烤箱讀書會」學會做的餅乾和蛋糕，在學校的義賣園遊會中販售，獲得極大的好評，於是動念將來想當個點心師傅。

由於這本食譜是專門為小孩量身打造，所以，負責示範製作過程的，自然也都是我在節目中的小幫手（嗯，他們現在應該可以晉升為小師傅了）。既然，他們做得到，我相信所有小孩也做得到，我只負責在書裡嘮叨講解的部份。

喔，對了！因為這些食譜原本就有與它們連結配合的圖畫書，所以點心送進烤箱的等待空檔，爸爸媽媽不妨就陪陪他們讀本圖畫書，聊一聊，然後翹起二郎腿，等他們喜孜孜的端出剛烤好的點心來孝敬你們吧！





阿達叔叔給小朋友的話：

## 試試看，不要害怕失敗！

阿達叔叔第一次做點心，真是一場大災難。

當時國小三年級，家裡沒有烤箱，但阿達叔叔的媽媽（點心奶奶）很厲害，光用炒菜的鐵鍋，就能為我們烤出又香又好吃的各種蛋糕。我看她做過幾次，大概有點印象。於是，有一次在點心奶奶生日的前一天，我利用她去教會的時間溜進廚房，從櫥櫃和冰箱裡偷偷搬出工具和食材，憑著自己的記憶，開始動手做起自己生平的第一個蛋糕。

沒想到，看點心奶奶做容易又輕鬆，我卻老把蛋白攪翻到盆子外面，連篩個麵粉都撒得滿地雪花，最後又胡亂攪一通，連烤模也忘了抹油就把麵糊倒進去了。加上鐵鍋不像烤箱可以控制溫度，完全得靠瓦斯爐的火候。結果…等點心奶奶回到家後，聞到和看到的，當然不是香噴噴又美麗的生日蛋糕，而是一整個廚房的杯盤狼藉，和那個擺在餐桌上，硬得像石頭的蛋糕。

雖然如此，點心奶奶不但沒有對我破口大罵，還很認真的看著那個有點焦、連我自己都不敢吃的蛋糕，切了一塊放進嘴巴裡細細的品嚐。「嗯，蠻香的，只是有點乾。」這是我唯一記得她說的話。

從那次以後，我開始認真的和點心奶奶學做蛋糕。她一個步驟、一個步驟慢慢教我，我邊看邊做邊作筆記。幾次以後，我不僅能自己獨力做蛋糕，做好的成品還常常被點心奶奶拿來向鄰居朋友炫耀呢！

後來我發現，只要把食材搞懂，然後按部就班操作，其實做點心一點都不難。小時候常常想，如果我有食譜和烤箱就好了，偏偏當時書店裡只有做菜的食譜，烤箱更是稀少昂貴的東西，所以做點心的能力就停滯不前了。

直到阿達叔叔大學畢業後生了一場怪病。

那時候，阿達叔叔因為食道生病被送進醫院開刀，可是開完刀以後，病情反而更加嚴重。所有的東西進到食道裡，都原原本本吐出來，就連水也不能





喝，天天靠打點滴過日子，體重也瘦到只有三十八公斤。為我開刀的醫生束手無策，只能要我回家休養。

後來，有個美國的醫生朋友告訴阿達叔叔，我必須學習小寶寶一樣，重新和食物建立關係。意思就是，學他們吃東西的方法，也吃他們吃的食物（好吧，你們自己去想像阿達叔叔用奶瓶喝果汁和豆漿的畫面）。

接下來的幾年，阿達叔叔從喝水，慢慢進步到可以吃冰淇淋，到後來醫生要我試著用一小口、一小口的方式，用牙齒「磨」餅乾。因為必須把餅乾當飯吃，所以阿達叔叔開始認真的去研究食譜，好好學做點心。上帝真的很奇妙，如果沒有這場莫名其妙的怪病，阿達叔叔恐怕就不會像現在這麼愛做點心了。

點心奶奶常常說，阿達叔叔是個滿腦子充滿奇思妙想的人。沒錯！當我對做點心這件事越來越熟練以後，就忍不住做起「實驗」來了。食譜配方太甜了，我就少放點糖；正好沒有糖，就找現成的







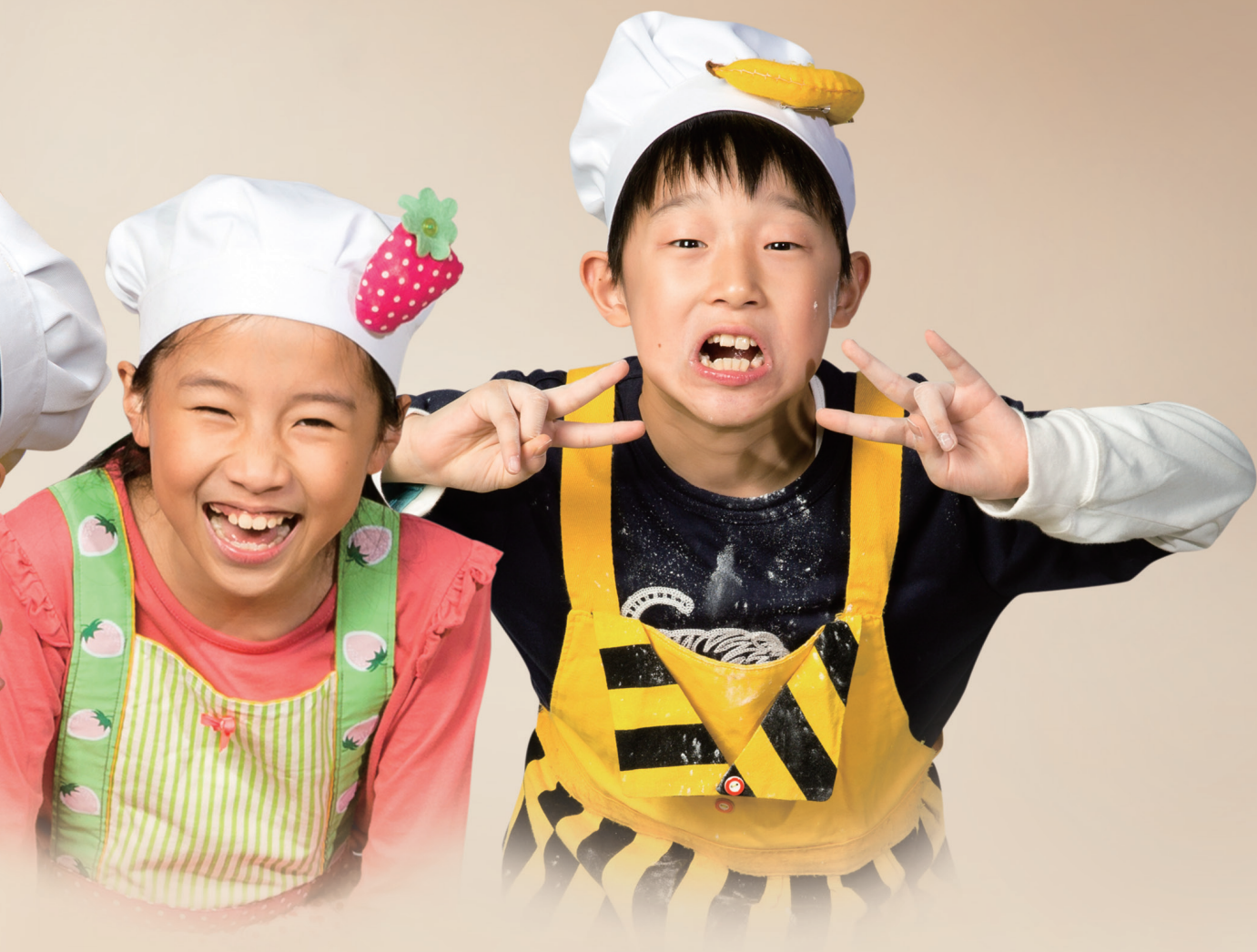
蜂蜜來放；步驟太複雜了，就自己偷工；材料買不到，就想辦法用別的替代。我得老實說，有時候實驗的成果的確不怎麼樣，但有時候也會出現令人意外的驚喜。

做越久、做越多，就越覺得做點心真的好好玩，一點都不難，可以很容易獲得成就感，熟練了，還能發揮自己的創意去變化。更重要的是，自己做的點心不但嚐起來特別好吃，你還可以用它們帶給身邊的人溫暖和幸福。

「烤箱讀書會」裡的小朋友剛開始都只會吃點心，完全不會做，可是現在每次錄影，他們都搶著做。而且過程中，大家七嘴八舌的邊聊邊做，好像在玩遊戲一般。所以如果你下次要開派對，或是請朋友到家裡喝茶、玩耍，不妨邀







大家一起來做點心，肯定會讓你的派對變得更有趣。

阿達叔叔在節目裡教小朋友做的點心都不難，如果連錄影的小朋友都會做，你也一定沒問題。為了證明這件事，在這本食譜裡，阿達叔叔只動筆不動手，全部讓小朋友來示範製作。你只要跟著他們一起做，相信也會和他們做得一樣好。

重點是，千萬不要害怕失敗。如果不小心失敗了，那也沒有什麼大不了。你想想，阿達叔叔都能從那場做點心的災難和艱苦的病痛中站起來，你一定比我更棒！

現在就開始動手吧！加油！



# 目錄 contents



- 04 阿達叔叔給爸爸媽媽的話：  
讓小孩自己動手做！
- 08 阿達叔叔給小朋友的話：  
試試看，不要害怕失敗！
- 14 做點心前先認識一下常用食材
- 16 這些是你做點心的好幫手
- 18 點心小師傅介紹

## Chapter 1

### 從餅乾開始…

- 22 在舌尖跳舞的玉米脆片餅乾
- 26 花生醬達利 B 餅乾
- 30 M&M's 巧克力餅乾
- 34 起司襪子鹹酥餅
- 38 琴鍵起司餅
- 42 拖鞋餅乾
- 46 檸檬天使餅乾
- 50 嗯嗯餅乾
- 54 草莓籃球餅乾
- 58 小雪人餅乾
- 62 小骨頭餅乾
- 66 小雪球餅乾
- 70 香濃起司書（酥）
- 74 小毛衣餅乾
- 78 彩花餅乾
- 82 璀璨星星餅乾
- 86 地圖餅乾





## Chapter 2

### 讓你一做 就上手的蛋糕！

- 94 貝殼蛋糕
- 98 花生醬瑪芬蛋糕
- 102 媽媽味道的香蕉蛋糕
- 106 香濃乳酪蛋糕
- 110 有戀愛滋味的蔓越莓乳酪蛋糕
- 114 小豬豬蛋糕
- 118 甜蜜蜜蜂蜜果醬小蛋糕
- 122 百香果水蜜桃蛋糕
- 126 蘭姆葡萄水果蛋糕
- 130 雷公糕
- 134 草莓金磚蛋糕
- 138 小炸彈
- 142 藍莓松子小蛋糕
- 146 蠟筆小黑乳酪條
- 150 法式玫瑰海綿蛋糕
- 154 廢物利用的香橙蛋糕

## Chapter 3

### 布丁、派派，大變身

- 162 牛奶布丁
- 166 芒果布丁
- 170 玉米吐司麵包布丁
- 174 櫻桃布丁小盒子
- 178 吐司小披薩
- 182 敵人派
- 186 棉花糖薯泥派
- 190 感恩南瓜派
- 194 謙虛派
- 198 香香鹹酥雞派
- 202 冰淇淋椰子派
- 206 葡萄乳酪派
- 210 香蕉巧克力派
- 214 ㄉㄤ、ㄉㄤ果凍派
- 218 鳳梨杏仁派
- 222 泡麵薯泥培根鹹派
- 226 內外兼具的克拉芙蒂派
- 230 阿達叔叔的悄悄話：  
做點心環遊世界吧！



# 從餅乾開始...

先來上一點關於餅乾的英文課吧。

英文裡按照不同的作法，將餅乾大致分為幾種：

首先，作法最簡單的是「Drop Cookies」，翻譯成中文就叫作「滴落式餅乾」。這種餅乾只要把所有的材料混合後，用小湯匙取出適量的麵糊，直接刮下來讓麵糊滴落在烤盤上，就可以送進烤箱烘烤了。這種餅乾不講究造型，是做起來最簡單也最快速的餅乾。

「Bar Cookies」叫作「切塊餅乾」，指的是將混合好的材料裝進有邊的烤模中壓平，烤好後再用刀子切成小塊狀。英國傳統的奶酥餅就屬於這種餅乾。

「Icebox Cookies」就是常見的「冰箱餅乾」。意思就是餅乾麵團混合好後，必須先放進冰箱冰鎮一段時間，再切割成型，才能放進烤箱烘烤。冰鎮的目的是讓麵團的質地更緊實，切的時候比較不會變形。







「Pressed Cookies」的中文叫作「按壓式餅乾」，這類餅乾的麵團混合好後會稍乾，製作的時候取必須適量（通常約 5g 大小），在手上搓成小圓球，再按壓於烤盤上，然後送進烤箱烘烤。



「Rolled Cookies」的意思就是「模型切割餅乾」。因為必須用模型切割出造型，所以要用擀麵棍將混合好的麵團擀開（通常是 0.7-1 公分）的厚度，再用自己喜愛餅乾模型切割出造型。



「Piping Bag Cookies」顧名思義就是「擠花餅乾」，這種餅乾的麵糊比較濕軟，必須填入擠花袋，搭配適當的擠花頭擠出形狀後，再放進烤箱烘烤。



做餅乾幾乎不太可能失敗，因為不需要什麼特別的技巧，而且當你「基本功」練熟以後，還可以隨自己的創意添加不同食材，使用各種餅乾切割模具，做出屬於你獨特口味與造型的餅乾。到時候，市面上賣的那些餅乾，你可能就連看都懶得看一眼了。







## 在舌尖跳舞的 玉米脆片 餅乾

這是阿達叔叔學會的第一種餅乾。當時因為開完刀後開始能吃餅乾，就決定自己動手做。偏偏書店裡找不到中文的餅乾食譜，只好買英文書回家研究，但因為英文的配方吃起來比較油，也比較甜，所以我把奶油和糖的份量都減少了一些。鐺鐺說，這是她最愛的餅乾，因為咀嚼的時候，脆脆的玉米片彷彿變成了芭蕾舞鞋，在她的舌尖上跳舞呢。

### 材料：

奶油 90 克  
紅砂糖 60 克  
蛋 45 克  
低筋麵粉 120 克  
奶粉 15 克  
早餐玉米脆片 45 克  
葡萄乾 45 克











### 作法：

- 1 將奶油和糖用攪拌器打至微發滑順的狀態。
- 2 先把蛋打散，分三次加入奶油糊，以高速攪打均勻。
- 3 低筋麵粉和奶粉篩一篩加進去，用橡皮刮刀以按壓的方式拌合。
- 4 加入玉米片和葡萄乾拌成濕濕的麵團。
- 5 用小湯匙取適量麵團，刮下來滴在烤盤上。
- 6 手指先沾一點水，然後把麵團壓平。
- 7 放入預熱 160 度的烤箱，烤 30 分鐘，熄火後續悶 10 分鐘。







## 阿達叔叔的 小叮嚀

蛋液不能一次全部倒進去，這樣沒有辦法和奶油糊完全融合，會變成稀稀的豆花狀，做出來的餅乾就顯得比較硬，而不是酥酥脆脆了。



等待的時候可以讀這本書：

## 大腳丫跳芭蕾

文、圖：艾美·楊 譯：柯倩華 東方出版社

貝琳達非常喜歡跳芭蕾舞，她跳舞的姿態優雅、輕盈又靈活。可是她有個大問題，她的腳很大。這雙大腳讓她在表演選拔時備受評審非議。貝琳達難過得不再跳舞了，便去餐廳當服務生。餐廳有樂團演奏，貝琳達只要一聽到音樂，雙腳就忍不住跳了起來。她的舞姿讓所有客人都看得入迷，甚至連大都會芭蕾舞蹈團的指揮都來了…



GOOD TV

做點心好好玩

閱讀也好好玩

50 道美味的創意點心

50 本寓意豐富的繪本

讓你家也可以有《烤箱讀書會》

親子共享閱讀和做點心的樂趣



www.goodtv.tv

ISBN: 978-966-82750-5-8

00500



9 789868 275058 定價 500 元