



搜尋



貼文

關於

朋友

相片

限時動態

更多 ▾



黃愛然

新竹客家人，畢業於國立臺北藝術大學美術系。於大學期間開始經營粉專「愛然工作室」（原名為「少女生活食譜」），時常於粉專分享各種自製甜點（如：馬卡龍、修女泡芙、肉桂香蕉蛋糕等）、繪畫與攝影作品。2020年，受邀擔任食物設計師，與《做工的人》原著作家林立青一同於臺北走讀並設計甜點；過去曾受邀擔任《黃偲的甜點日記：32道法式甜點與追夢隨筆》一書攝影師，並將與甜點師黃偲一同於臺南開一間甜點店，預計於今年底開幕。

Cuisine des Hakkas...



相片 / 影片



打卡



標註朋友



愛然工作室



當客家遇上法式料理：

客家鹹豬肉

VS.

法式鹹派

撰文：黃愛然

相片



讚



留言



分享

「鹹派很隨性 且溫暖」

客家人在儲存食材上充滿智慧。

把四季的豐收透過不同的手法保存，再加上時間醞釀成全新的風味，而且還是越陳越香。

小的時候經歷過義民節養神豬，一頭豬殺下來的肉也有不同的食用方式，其中將三層肉塗抹上各種香料和鹽巴就是獨到的客家鹹豬肉！

用鍋子煎到金黃、再切成薄片，蘸上蒜泥白醋就是一道令人口水直流的經典料理。

長大之後接觸到法式甜點，也間接學到鹹派（quiche）這個品項！

外層是酥鬆的派皮、裡面充滿各種配料與香濃的蛋奶餡；口感很豐富、也很有飽足感！去歐洲國家常常就會在麵包店買個鹹派來當作一餐。

鹹派很隨性且溫暖，可以運用家中冰箱各種蔬菜肉類去搭配，而我就在想：何不試試看用客家人的培根來烤一模鹹派？



| 食材 |

完成份量：

約直徑 8 寸、深度 6cm 的派模一個。

全麥派皮食譜：

全麥麵粉 75 克（也可使用低筋代替，會更酥）

低筋麵粉 75 克

冰 奶 油 90 克

砂 糖 15 克

冰 水 43 克

鹽 巴 3 克

白 醋 5 克

配料：

洋蔥半顆（可先切 3 片圓形當作表面裝飾）

鴻 禧 菇 半份

客家鹹豬肉 300 克

蒜 苗 2 根

年 糕 10 片

芥末籽醬 30 克

起 司 絲 適量

蛋奶液食譜：

鮮奶油 220 克

牛 奶 160 克

全 蛋 2 顆

蛋 黃 2 顆

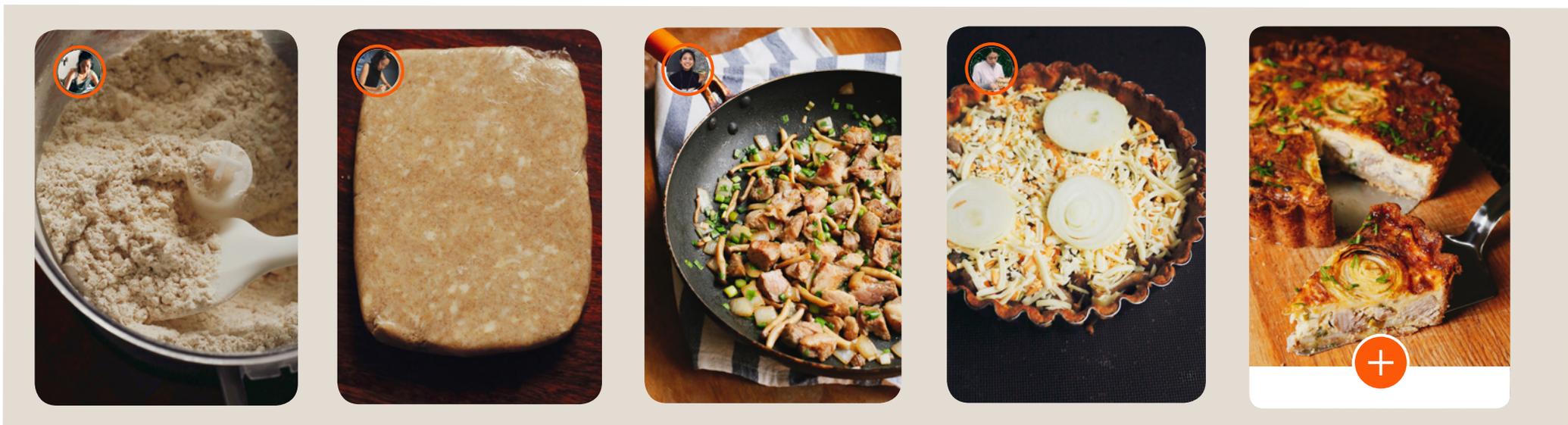
鹽 巴 1.5 克

黑胡椒 適量





搜尋



1. 奶油切丁，與麵粉一起放入調理機打成沙狀。
2. 白醋加入冰水，再加入鹽巴與砂糖攪拌均勻。
3. 將步驟 2 倒入步驟 1，攪打成團即可用保鮮膜包覆放置冷藏至少 2 個小時。
4. 先把鹹豬肉洗淨擦乾，以熱鍋煎至表面金黃後取出切丁備用（不用煎熟）。
5. 接著將洋蔥切丁、蒜白、鴻禧菇一起炒至金黃。
6. 加入鹹豬肉炒至四面上色，最後加入蒜苗綠色的部分拌炒即可關火備用。
7. 取出冷藏後的派皮，桿成厚度為 3mm 的圓形後貼入派模中，再放進冷凍約 30 分鐘。
8. 冷凍後的派皮墊上烘焙紙壓上重石或米，放入已預熱 180 度的烤箱中烘烤 15 分鐘，讓整體派皮定型。
9. 出爐後將重石取出，再持續烘烤約 8 分鐘，讓內部烘烤上色。
10. 同時可以著手製作蛋奶液，將全部食材混合均勻即可備用。
11. 出爐後直接在派皮內塗上芥末籽醬，依序放上年糕、鹹豬肉炒料、起司絲，與裝飾用的洋蔥，最後倒入蛋奶液即可放入 170 度的烤箱烘烤 40 分鐘。（依照自家烤箱增減時間）
12. 取一筷子插入中心，若無液體沾黏表示烘烤完成，取出後即可趁熱享用！

補充：若無立即食用，可放涼後切片，個別以保鮮膜包裹放置冷凍，可保存 1 個月，要吃的時候再以 150 度烘烤 20 分鐘即可享用！



愛然工作室



這次照片中的鹹豬肉是用梅花肉去製作的，如果是使用三層肉，建議先將比較難咀嚼的豬皮切除，其餘配料可以依照自己的喜好去調整內容物～！像是加入玉米筍增加脆脆的口感，或是不加入年糕都可以！

前陣子防疫期間待在家，相信大家廚藝都大大地提升～鹹派不僅可以作為正餐，在保存上也很方便！歡迎大家試試看～



Aa

