

# 馬卡龍 (Macaron)

馬卡龍，Macaron，是精緻的法式小甜品，曾經在法國大革命的時候，幫助法國嘉爾默羅隱修院的修女渡過難關。時至今日，在世界很多地方，馬卡龍更成為每年一度慈善活動的主角。

在四旬期，教會教導我們多行愛德工作，幫助和關心別人，馬卡龍又怎樣可以給我們靈感呢？

就讓我們的主持Maria與烹飪專家Rosa告訴你。



## PREPARATIONS

預備時間： 40 分鐘  
 靜止時間： 35 - 40 分鐘  
 烹調時間： 15 - 17 分鐘  
 份量： 18 - 20 件

## INGREDIENTS

杏仁粉	1	杯
	+ 2	湯匙
糖粉	1 1/4	杯
隔夜蛋白	1/4	杯
	+ 2	湯匙
沙糖	1/4	杯
鹽	少許	

### 餡料

果醬

朱古力榛子醬



## RECIPE

1. 把糖粉與杏仁粉拌勻、過篩二至三次，或用攪拌機攪勻亦可。
2. 放少許鹽在蛋白裏（蛋白隔夜，室溫），用攪拌機攪至見泡沫。
3. 把沙糖分2或3次加進蛋白，繼續攪拌至起勾。
4. 可隨意加入食物色素並攪勻。
5. 把篩好的糖粉和杏仁粉覆進蛋白裏，輕輕攪拌成漿。
6. 用裱花袋把蛋白漿擠在鋪了臘紙或膠墊的烘盤上，成一個個小圓形。
7. 將焗爐預熱至華氏300度。
8. 把烘盤大力拍在桌上幾次，讓蛋白漿裏的氣泡走出。
9. 隔15 - 20分鐘，待餅面不黏手時，就可放進焗爐。
10. 焗15分鐘，然後關掣，再隔2至3分鐘後取出。
11. 待餅完全冷卻後（約10分鐘），把餡料塗在一塊餅上，再把另一塊蓋上去即成。

## TIPS

蛋白隔夜，室溫打至起泡即可。  
 蛋白隔夜後會略乾，打時較易起泡。  
 蛋白漿不宜過份攪拌。  
 起勾 - 蛋白攪拌至挺起而色澤發亮，即使將容器倒轉，白亦不會流出。  
 蛋白起勾，餅面才能烘成圓拱形。  
 因應個別焗爐調較 度和時間。  
 放在不透氣盒裏，在雪櫃存放24小時才食用，味道更佳。