



範例一

準備材料



食材

(4-5 人份)

1. 苦甜巧克力 60g
2. 奶油 60g
3. 蛋 1 顆
4. 糖 30g
5. 香蕉 一根
6. 鬆餅粉 60g

器材

1. 烤箱
2. 碗 3-5 個
3. 湯匙 1 支
4. 蛋糕紙 8 個

注意事項

烹飪料理中，使用熟透表面有黑點的香蕉，才能使成品完全散發出香蕉香氣。

烹飪過程



步驟一

烤箱預熱至 180 度。

注意事項

烤箱預熱可調至確定溫度往上加五度，降低開關烤箱時降溫可能造成的誤差。

Ex.

香蕉巧克力布朗尼需 180 度，預熱時設定 185 度，當放半成品進去打開烤箱門時，剛好會降溫至 180 度。



步驟二

熟香蕉放入碗裡壓成泥備用，其他材料依序秤重後備用。

注意事項

1. 可保留些許顆粒，使蛋糕增添口感。
2. 若擔心香蕉氧化後不美觀，可在壓泥過程加入一兩滴檸檬。



步驟三

將苦甜巧克力和奶油一起隔水加熱攪拌至融化備用。

注意事項

水滾後，關火再將小鍋子放入隔水加熱，放入小鍋子時，需注意兩邊溫差可能使沸騰水濺出。



步驟四

蛋和糖放入鋼盆利用筷子攪拌均勻，並加入香蕉泥與過篩後鬆餅粉。

注意事項

若做較大量，糖需分次加入蛋中拌勻，鬆餅粉也需分次加入拌勻，降低結塊的可能性。



步驟五

將融化之巧克力和奶油拌入，溫和的攪拌均勻。

注意事項

以溫和的方式攪拌可避免過度攪拌使麵粉出筋，使口感過硬。

出筋：當麵粉中蛋白質碰到了水分，並攪拌或搓揉則會慢慢形成筋性，若過度攪拌或搓揉，可能使口感過於有彈性，此為出筋。



	步驟六	將拌好的麵糊倒入模型中，放進預熱的烤箱 180 度約 20~25 分鐘即可。	注意事項	倒入七分滿之麵糊即可，需預留蛋糕在烘烤過程中膨脹的空間。
---	------------	--	-------------	------------------------------

	完成品	此為烤好之香蕉巧克力布朗尼蛋糕。	注意事項	測試蛋糕是否完全熟透，可拿小竹籤搓入蛋糕內，若竹籤拿出來未沾黏麵糊就代表蛋糕已完全熟透。
---	------------	------------------	-------------	--

