



dōTERRA® | eBooks

電子書：
假日烘焙複方精油
甜品食譜

本手冊僅供美國中文市場參考使用



烘焙食譜

03 奶油夾心風味
甜甜圈

04 焦糖雪梨蛋糕

05 焦糖蘋果風味
國王派

06 白巧克力慕斯蛋糕
佐風味櫻桃醬

07 焦色黃油曲奇
蘸白巧克力

08 榛子味黑巧克力
橘子曲奇

09 奶香蜂蜜曲奇

10 風味曲奇三明治

奶油夾心風味甜甜圈

分量：16份

準備食材：

- 2¼ 茶匙 酵母
- ¼ 杯砂糖用於麵團，外加一杯的量以用於甜甜圈外皮製作
- 1½ 杯（12液體盎司）淡奶
- 3½ 杯 中筋麵粉
- 1 茶匙 粗鹽
- 1 顆 雞蛋（大），外加一個蛋黃
- 5 滴 假日烘焙複方精油
- ½ 杯 軟化的無鹽黃油（室溫）
- 2 誇脫（約1.9升）食用油 — 花生，菜籽或椰子油皆可

奶油夾心：

- 1 杯 冷藏鮮奶油
- 3 茶匙 糖粉

製作步驟：

1. 將淡奶加熱至110–115 華氏度，倒入中等大小的容器中靜置
2. 把酵母和 ¼ 杯的砂糖倒在一起並輕微攪拌。靜置直到起
泡一大約十分鐘。
3. 使用麵團攪拌器，把酵母混合物，麵粉，鹽，雞蛋和假
日烘焙複方精油混合在一起。如果是自動攪拌器請將速度
調到最小。
4. 把軟化的黃油分成五份，並在攪拌機工作時依次放入容
器中。繼續低速攪拌8分鐘。
5. 將麵團移到撒上了麵粉的砧板上，揉捏麵團直到表面光滑。
6. 找一個比麵團稍微大一些的容器，抹上一層油後，把麵團
放入其中再密封住。讓麵團在室溫環境下發酵至約兩倍之
前的大小，這個步驟大約需要 1–2 小時。
7. 大約在麵團徹底發酵前十分鐘，在炸鍋中倒入食用油並用
中火加熱到350華氏度。
8. 將兩張烘焙紙和廚房用紙鋪墊在一起，放置一旁備用。
9. 在另一個容器中加入一杯砂糖和一滴假日烘焙複方精油，
均勻攪拌後放置一旁。
10. 將發酵好的麵團放在有麵粉的砧板上，慢慢揉捏成只有大
約 ¼ 到 ½ 英吋的厚度。
11. 用沾了麵粉的圓形曲奇模具或者圓形玻璃杯，將麵團切出
甜甜圈的模樣。可以把殘餘的麵團重新揉捏成型並重複這
一步驟直至麵團用完。
12. 把切好了的甜甜圈小心的放入已經加熱好了的炸鍋中。
兩面炸至甜甜圈呈暗金褐色 — 每邊大約炸一分鐘
13. 備註：甜甜圈炸製時可能會因為有氣泡出現而變得很難翻
面。如果有這種情況的話可以每邊只炸30秒並翻面，另一
邊炸30秒後再次翻面，再重複這一步驟一次即可。
14. 用漏勺把甜甜圈取出後，輕敲把多餘的油分瀝乾。
15. 把新鮮出爐的甜甜圈立刻放進步驟9準備好的砂糖中。請
保證每一面都沾上了砂糖來保證最佳口感。
16. 輕微的將剛做好的甜甜圈放入另一個盤子中並讓它冷卻。
重複以上步驟來製作剩餘的甜甜圈。可以根據自己判斷來
調整火力並保證溫度在350°F。
17. 在等待甜甜圈冷卻的時候我們可以把處理好的鮮奶油和糖
霜混合，並手動打發鮮奶油，以攪起硬尖狀的樣子即可。
18. 把打發後的鮮奶油裝入糕點袋，把擠出頭剪成大約中大小
的圓形。現在我們可以把奶油擠進每一個甜甜圈裡面了。
19. 甜甜圈做好後請立即享用哦！



焦糖雪梨蛋糕

份量：一個9 英吋 蛋糕

準備食材：

蛋糕坯：

- 2 杯 低筋麵粉 (蛋糕麵粉)
- 1¼ 茶匙 發酵粉
- ½ 茶匙 粗鹽
- ½ 杯 軟化的無鹽黃油 (室溫)
- 1¼ 杯 黃糖
- 2 顆 雞蛋 (室溫)
- 1 杯 牛奶 (室溫) -- 全脂牛奶, 椰奶, 豆奶或按個人喜好選擇的奶類皆可
- 1 茶匙 香草原精
- 5 滴 假日烘焙複方精油
- 1 罐 15 盎司罐頭雪梨, 瀝乾

焦糖醬：

- 1 杯 砂糖
- 4 大匙 無鹽黃油
- ¼ 大匙 粗鹽
- ¼ 杯 鮮奶油

製作步驟：

1. 我們先從焦糖醬開始做起。將糖倒入一個大的平底鍋中並用中小火加熱，並用橡膠鏟或攪拌器不斷攪動砂糖直到糖分融化成深紅色液體。整個過程大約需要10-15 分鐘。
2. 當砂糖徹底融化，將黃油和鹽粒加入鍋中並攪拌均勻。
3. 慢慢的倒入鮮奶油。當焦糖開始有氣泡的時候，徹底將鮮奶油和焦糖攪拌均。然後把焦糖靜置一旁讓它冷卻。
4. 烤箱提前預熱到 350 華氏度。
5. 將烘焙紙放入大約9英吋的烤盤中並在每邊都塗抹上油。
6. 把做好的熱焦糖倒入準備好的烤盤中然後把準備好的雪梨放在焦糖上，靜置一邊。
7. 把低筋麵粉，發酵粉和鹽用篩子篩進中等大小的碗中並靜置一旁。

8. 用台式自動攪拌機或者手動攪拌機，把融化了的黃油和黃糖加入盆中並攪拌直到蓬鬆一整個過程大約5分鐘。
9. 加入雞蛋，並每次加入雞蛋時沿著盆的邊緣划動來保證攪拌均勻
10. 加入香草原精和假日烘焙複方精油，沿著邊緣划動攪拌均勻。
11. 慢慢的加入步驟7的麵粉混合物和牛奶，每次只加一定量並慢速延邊緣攪拌。攪拌直到蛋糕糊變得順滑。
12. 把蛋糕糊倒入步驟6準備好的烤盤中並烘焙大約45分鐘。或者我們可以用牙籤插進蛋糕中央並拿出來看看牙籤是否還沾有蛋糕糊來確認蛋糕是否烤好。
13. 把蛋糕從烤箱中拿出來讓它靜置大約10-15 分鐘。
14. 用蛋糕刀輕微的劃過烤盤邊緣，把蛋糕從烤盤中分離出來。
15. 選一個防熱的盤子蓋在烤盤上然後將烤盤翻過來，這樣蛋糕就自然脫落在了盤子上。靜置蛋糕讓它稍微冷卻。冷卻好了後我們就可以搭配焦糖醬享用了！



焦糖蘋果風味國王派 (GALETTE)

Y份量：8-10人份 | 烹飪時間：30分鐘 | 總用時：3小時

準備食材：

法式派皮：

- 1.5 杯 中筋麵粉
- $\frac{3}{4}$ 杯 無鹽黃油，冷切成中等大小的塊狀
- $\frac{1}{2}$ 茶匙 粗鹽
- $\frac{1}{4}$ 杯 冷水
- 3 滴 假日烘焙複方精油
- 1 顆 大雞蛋，刷蛋液用

焦糖：

- 1 杯 砂糖
- 4 大匙 無鹽黃油
- $\frac{1}{4}$ 茶匙 粗鹽
- $\frac{1}{4}$ 杯 鮮奶油

夾心餡：

- 3 顆 蘋果(不限品種)
- $\frac{1}{4}$ 茶匙 白糖，可多準備一點，烹飪完後撒在成品上
- 2 滴 假日烘焙複方精油
- 1 茶匙 檸檬汁

製作步驟：

1. 我們先製作派皮。將麵粉，假日烘焙複方精油，奶油和鹽混合在一個大碗裡。
2. 用你的手或是酥皮切刀將黃油掰或切成鷹嘴豆大小的粒狀。
3. 在麵粉中分次數加入冷水並均勻攪拌（每次一大匙），直到 $\frac{1}{4}$ 杯冷水用完。然後我們繼續攪拌直到麵粉變成球狀。
4. 將麵粉團翻到撒了少許乾麵粉的表面上並揉成一個盤狀。蓋上保鮮膜並冷藏一小時。

5. 在我們等待麵團冷藏的時間裡，可以製作焦糖。將糖倒入一個大的平底鍋中並用中小火加熱，並用橡膠鏟或攪拌器不斷攪動砂糖直到糖分融化成深紅色液體。大約需要 10-15 分鐘。
6. 當砂糖徹底融化時，在鍋中加入黃油和鹽並攪拌至徹底融合。
7. 慢慢的倒入鮮奶油。當焦糖開始有氣泡的時候，慢慢攪拌直到將鮮奶油和焦糖均勻融合。然後把焦糖靜置一旁冷卻。
8. 當焦糖還在冷卻時，製作夾心餡料。烤箱提前預熱到 400°F。
9. 蘋果去核後卻成片狀。
10. 將蘋果片，砂糖，檸檬汁和假日烘焙複方精油放入一個中等大小的碗中攪拌直至蘋果片均勻裹上糖汁。
11. 將去除保鮮膜的麵團壓成疊裝放入烤盤中的烘焙紙上，麵團中間倒入還是微熱的焦糖後，將鋪上蘋果混合餡，在邊緣處留出至少兩英寸的邊。
12. 輕柔的將麵團邊向內折疊在蘋果餡上，重複折疊直到每個邊都折向蘋果餡。
13. 在一個小碗裡將雞蛋和1大匙冷水攪拌均勻成蛋液。將蛋液大量地刷在派皮上再撒上砂糖。
14. 烘烤35-45分鐘。從烤箱取出並靜置至少25分鐘再食用。

小提示：：這款法式國王派搭配香草冰淇淋也非常美味！



白巧克力慕斯蛋糕佐風味櫻桃醬

份量：8 人份 | 製作時間：25分鐘 | 總用時：4小時30分鐘

準備食材：

慕斯：

- 2 杯 白巧克力片
- 3 杯 冷藏鮮奶油

櫻桃醬：

- 1.5 杯 (12 盎司) 冷凍黑櫻桃
- 2 湯匙 砂糖
- 1 茶匙 檸檬汁
- 3 滴 假日烘焙複方精油

製作步驟：

1. 將3/4 杯鮮奶油倒進可以安全使用微波爐的碗裡，微波加熱 — 大概用時90秒。
2. 加入白巧克力片後放置3分鐘。然後打至順滑。靜置待冷卻。
3. 使用台式攪拌機或是手工攪打剩下的鮮奶油，直至攪拌器前端的奶油呈固體尖頭狀。
4. 將步驟三的1/3的鮮奶油混入步驟1的白色巧克力並用泡打奶油攪拌，以攪起硬尖狀的樣子即可。以同樣的方法分兩步，將2/3的打發鮮奶油加入其中。
5. 將步驟4的白巧克力混合物均勻地舀入小模子中，靜置4小時直到凝固。
6. 將櫻桃，砂糖和檸檬汁混合後放。在一個中型平底鍋中，中火熬煮。
7. 煮沸時，用玻璃水杯底部將水果輕輕地搗碎。
8. 繼續熬煮10-15分鐘直到混合物濃稠。可不時用橡皮鏟攪拌。
9. 關火，在櫻桃混合物中加入假日複方精油。倒入乾淨的容器中，靜置。
10. 當慕斯靜置凝固後，將冷卻好的步驟9的櫻桃醬加在上面即可食用。冷食更佳。





焦色黃油曲奇蘸白巧克力

份量：26個餅乾 | 製作時間：45分鐘 | 總用時：1小時20分鐘

準備食材：

- ½ 杯 無鹽奶油
- 2 杯 黃糖
- ½ 杯 砂糖
- 3 顆 雞蛋
- 1 茶匙 香草原精
- 3 滴 假日烘焙複方精油
- 2 茶匙 粗鹽
- 1 茶匙 烘焙蘇打粉
- 3½ 杯 中筋麵粉
- 2 杯 白巧克力片
- ¼ 杯 核桃，需碾碎

製作步驟：

1. 烤箱預熱至375華氏度。
2. 在中型平底鍋中放入黃油，低溫加熱，並不時攪拌至黃油顏色呈棕黃色後移開，待冷卻。
3. 用攪拌器或手工攪拌器中速攪拌焦色黃油，砂糖和黃糖，直到材質變得輕盈蓬鬆—所需時間大約5分鐘。
4. 加入雞蛋。在每個雞蛋加入時都要沿著碗的邊緣劃動攪拌確保均勻。
5. 滴入香草原精和假日烘焙複方精油。同時沿著邊緣攪拌蛋糊。
6. 將麵粉，鹽和蘇打粉加入碗中並緩緩攪動直到完全融合，不可攪拌過度。
7. 用餅乾勺將麵糊舀到一張油紙或是烘焙紙上，每個麵糊之間保持2英寸的距離。
8. 烘烤8-10分鐘。從烤箱取出，直至冷卻。
9. 當曲奇餅乾冷卻後，以20秒為標準微波融化白巧克力，每次微波後取出攪拌直到巧克力順滑，不要過度加熱。
10. 將曲奇餅浸入融化的巧克力中，別忘記刮除碗邊剩餘的哦！在巧克力上立即撒上碎核桃。
11. 將餅乾放置在烘焙紙上，室溫即可。

榛子味黑巧克力橘子曲奇

份量：18個餅乾 | 製作時間：40分鐘 | 總用時：1小時20分鐘

準備食材：

- 1 杯 無鹽奶油，軟化
- 1 杯 砂糖
- 1 湯匙 橙皮屑
- 5 滴 假日烘焙複方精油
- ¼ 茶匙 粗鹽
- 2¼ 杯 中筋麵粉
- ½ 杯 榛子，需碾碎
- 2 湯匙 冷水
- 2 杯 黑巧克力

製作步驟：

1. 烤箱預熱至350華氏度。
2. 準備兩個放好烘焙紙的烤盤，放置一邊待用。
3. 用攪拌器或手工攪拌器中速攪拌黃油，砂糖，直到材質輕盈蓬鬆—所需時間大約5分鐘。

4. 在另一個碗中加入橙皮屑，橙汁，假日烘焙複方精油，鹽和麵粉，慢速攪拌直到完全融合。
5. 在第4步驟的麵團中加入榛子碎粒和冷水攪拌均勻，不可攪拌過度。
6. 在一個撒了少許乾麵粉的表面上將麵團擀成一個1/4或1/2 英寸的盤狀。
7. 用撒了乾麵粉的圓形曲奇餅乾刀或是玻璃水杯切出形狀。將剩餘的邊角料揉在一起後繼續製作曲奇餅，直到麵團用完為止。
8. 將曲奇餅放到準備好的烘焙紙上，烘烤20分鐘後從烤箱取出，靜置冷卻。
9. 當曲奇餅冷卻後，以20秒為標準微波融化黑巧克力，每次微波後取出攪拌直到巧克力順滑，不要過度加熱。
10. 在曲奇餅上用刀或勺子塗抹融化的巧克力，放置在烘焙紙上，室溫即可。





奶香蜂蜜曲奇

份量：24個餅乾 | 製作時間：30分鐘 |

總用時：1小時

準備食材：

- 1 杯 無鹽奶油，軟化
- 1 杯 砂糖
- ½ 杯 蜂蜜
- 2 顆 雞蛋
- 1 茶匙 香草原精
- 5 滴 假日烘焙複方精油
- 1 茶匙 粗鹽
- 1 茶匙 烘焙蘇打粉
- 4 杯 中筋麵粉
- 1 杯 奶油蜂蜜

製作步驟：

1. 烤箱預熱至350華氏度。
2. 用攪拌器或手工攪拌器中速攪拌黃油，砂糖和蜂蜜，直到質感輕盈蓬鬆-所需時間大約5分鐘。
3. 加入雞蛋。在每個雞蛋加入時都要沿著碗的邊緣劃動攪拌確保均勻。
4. 滴入香草原精和假日烘焙複方精油。同時沿著邊緣攪拌蛋糊。
5. 將麵粉，鹽和蘇打粉加入碗中並緩緩攪動直到完全融合，不可攪拌過度。
6. 用餅乾勺將麵糊舀到一張油紙或是烘焙紙上，每個麵糊之間保持2英寸的距離。
7. 烘烤10-15分鐘或是直到表面輕微焦黃後從烤箱取出。
8. 趁曲奇餅還是溫熱的時候，用茶匙的背面輕輕地在每個曲奇餅上按壓出一個凹形。靜待曲奇餅冷卻。
9. 當曲奇餅冷卻後，在每個凹形裡添加奶油蜂蜜。

假日烘焙複方精油甜品食譜

份量：19 個曲奇 | 製作時間：40分鐘 | 總用時：1小時30分鐘

準備食材：

曲奇：

- 1 杯 軟化的無鹽黃油
- 1 杯 黃糖
- ½ 杯 糖漿 (molasses)
- 2 個 雞蛋
- 5 滴 假日複方烘焙精油
- 1 茶匙 粗鹽
- 1 茶匙 烘焙蘇打粉
- 3½ 杯 中筋麵粉

夾心：

- ½ 杯 冷藏鮮奶油
- ½ 杯 軟化了的馬斯卡彭奶酪 (mascarpone) 或奶油奶酪
- 2 茶匙 糖粉

製作步驟：

1. 將烤箱預熱到 350 華氏度。
2. 用攪拌器或手工攪拌器中速攪拌黃油，砂糖和糖漿，直到質感輕盈蓬鬆-所需大約5分鐘。
3. 加入雞蛋，請在每次加入雞蛋同時滴入假日烘焙複方精油，並沿著邊緣開始攪拌直到攪拌均勻。

4. 將麵粉，鹽和蘇打粉加入碗中並緩緩攪動直到完全融合，不可攪拌過度。
5. 用餅乾勺將麵糊舀到一張油紙或是烘焙紙上，每個麵糊之間保持2英寸的距離。
6. 烘烤8-10分鐘。將曲奇從烤箱中拿出並放置一旁冷卻。
7. 在我們等待曲奇冷卻的時候製作夾心。使用普通攪拌機或是手工攪打剩下的鮮奶油和糖粉，接著加入馬斯卡彭奶酪或者奶油奶酪繼續攪拌，直至攪拌器前端的奶油呈固體尖頭狀。
8. 將夾心倒入糕點袋，把頂端剪成較大的圓形。把做好的夾心擠在一個冷卻好了的曲奇上，然後再拿一個曲奇蓋上，這樣我們的風味曲奇三明治就做好了。

