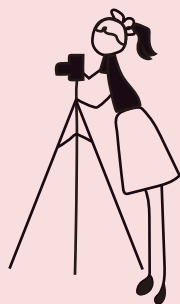


# 天黑了， 才有機會讓我來當太陽

I'LL BE THE SUN WHEN THE SUN GOES DOWN



作者 —— 芸涵  
攝影 —— 芸琳



雙胞胎姊妹芸涵（圖左）／芸琳（圖右）與媽媽剛出爐的吐司合影



# 目錄



作者簡介／攝影簡介	...5/7
師長推薦序	...9
父母親序	...10
自序	...13

快樂的童年	藍莓柳橙馬芬	...18
異國的學習體驗	鮮芒杏仁起士塔	...23
我的廚房實驗室	史達林的鬍鬚酥	...28
媽媽在意的事	奶油杏仁夾心麵包	...33
面對困境	大理石戚風蛋糕	...38
自尊和自信	Orco布朗尼	...44
綠園的傳統	伯爵茶&南瓜子餅乾	...49
小改變，大不同！	鮮橙香芋瑞士捲	...53
成敗不是關鍵	法式可頌	...60
沒主見的原因	菠蘿咖啡奶酪麵包	...67
毅力	赤豆蛋糕捲	...73
克服恐懼	芝士香蒜麵包	...79
別太在意	克寧姆麵包	...83
後陽臺的深夜廚房	康乃馨輕乳酪蛋糕	...89
學習成效	燕麥堅果餅乾	...94
永遠的小baby	奶酥菠蘿	...98
司機叔叔	笑臉迎人玉米麵包	...103
預防後繼無力	甜心巧克力餅乾塔	...108
親子互動	起司千層蛋塔	...112



雙胞胎的強迫症	藍莓燕麥全麥鬆餅	...117
甜蜜的汗水	藍莓酥粒司康	...121
耀眼的挫折	脆皮甜甜圈	...126
培養養生之道	鮮奶米吐司	...131
時間管理	鮮奶油水果蛋糕	...134
面對歧見	雙味披薩	...139
尋找自信	巧克力泡芙夾心	...145
「很好吃！」	紅豆車輪餅	...150
培養耐性和應變的能力	年輪蛋糕	...155
我是唯一的老大	雙色全麥花捲	...159
我的自動化想法	香橙脆殼糖霜磅蛋糕	...163
省思與展望	聖誕蛋糕	...168

## 雙胞胎留學去！Top 5人氣熱門食譜

經典扒飯料理	超下飯！三杯雞	...174
人氣早餐自己做	自製簡易蛋餅皮	...176
大人小孩都愛！	自製炸雞塊	...178
暖心暖胃料理	香酥麻油麵線蛋煎	...180
電鍋變魔術	金黃酥脆的電鍋高麗菜水煎包	...182

附錄一：料理迷思Q&A ...184

附錄二：常用材料介紹 ...188



## 作者簡介

芸涵，雙胞胎姊妹裡的六分鐘姊姊。在年僅四個月大的時候就跟隨身為駐外人員的父親到海外生活與求學。芸涵是以「歐巴馬總統獎」的畢業成績，通過臺北市立第一女子高級中學的申請入學許可，返回國內就讀高中。

多年來，芸涵必須學會在不同的國家生存，並克服落差甚大的教育模式。總是咬著牙，用淚水與時間賽跑的芸涵，曾經一度想逃離北一女中，在投入烘焙的世界後，才重拾往日的自信。

熱愛營養學的芸涵，曾有多篇文章刊登於《聯合報·健康版》、《聯合報·元氣周》刊及《人間福報》，並在2015年10月於愛料理食譜網站創設「雙胞胎留學去！」的交流網頁，幫助海外學子利用簡單、省錢的方法變出家鄉料理。其中「超下飯！三杯雞」意外地榮獲愛料理2016年十大收藏食譜之一。

芸涵目前在海外求學，是心理學系三年級的學生，因成績優異取得助教工作聘書。半工半讀的她自費出版此書，希望藉由自己的成長小故事、以及從烘焙中所得的人生啟示，鼓舞正陷於困境的讀者朋友。

# Author

Yun-Han is the daughter of a Taiwanese diplomat. She graduated from Taipei First Girls High School in 2015, and is currently studying Psychology abroad. Yun-Han made several newspaper publications on the United Daily News, the United Daily News Health and Wellness column, and the Merit Times. In October 2015, Yun-Han established “Twins study abroad” cooking website on iCook to share healthy recipes of hometown cuisines. Among which, the “Taiwanese Three-Cup Chicken” was awarded the Top 10 most popular recipes in 2016.

## 攝影簡介

芸琳，是作者芸涵的雙胞胎妹妹。由於姊妹倆在成績與各方面的表現皆不相上下，因此從小到大都申請上同一所學校。目前芸琳也是和姊姊芸涵就讀同一所大學，是心理學系三年級的學生，身兼助教工作，半工半讀。

二十年來，芸琳與芸涵形影不離，是彼此最好的知己與鏡子。她們一起歡笑、一起哭泣、一起攜手衝破重重困境。雖然是同卵雙胞胎，芸琳卻不喜歡廚房工作，反而偏愛思考、攝影與設計等靜態活動。她總是悄悄地運用「鏡頭」，捕捉芸涵在廚房裡的點點滴滴，用一張張的照片，記錄著芸涵的成長故事。

芸涵在愛料理「雙胞胎留學去！」食譜交流網頁的logo，是芸琳以幾筆簡單的線條，生動地刻畫出「雙胞胎姊妹扛著一只國產電鍋，勇闖天下！」的意境。《天黑了，才有機會讓我來當太陽》這本書的封面，也是芸琳利用繁忙的大學課程之餘，堅持親自為姊姊構圖，再借助表哥開緒熟稔設計軟體的長才繪製而成。

妹妹芸琳對姊姊芸涵的情感，從這本書的出版過程中表露無遺。

# Photographer

Yun-Lin is the six-minute younger identical twin sister of Yun-Han. Yun-Lin graduated from Taipei First Girls High School in 2015, and is currently studying Psychology abroad. Yun-Lin is interested in photography and design. The logo of “Twins study abroad” cooking website on iCook was designed by Yun-Lin. In addition, the cover of this book “I’ll be the sun when the sun goes down” was also designed by Yun-Lin and completed by her cousin Kai-Hsu.



## 師長推薦序

芸涵同學的父親是中華民國的駐外人員，經常派駐在外地。所以芸涵與妹妹芸琳自國小至國中這九年當中，跟隨父親至派駐地就學，直到以美國學校總統獎申請進入北一女中就讀後，求學路才稍微穩定。因為國外與臺灣的教育體制差異很大，所以她們在學習上遇到很大的困難與挫折，尤其是數學這一科更甚之。

我自高二開始教兩姊妹時就發現她們學習上的問題，所以特別關注她們的學習狀況。經常透過LINE幫她們解惑，並給予正面的鼓勵。學習數學之路是漫長且艱困多挫折的，她們準備考試所花費的時間是其他同學的兩、三倍，但所得到的分數卻是其他同學的二分之一或三分之一，雖然周考的小挫折和段考的大挫折，在當下給她們很大的打擊與挫敗，但她們都未因此而被打倒，反而越挫越勇，學習的態度與意志更加堅定不移。

芸涵同學本就學習態度正確，好學不倦，再加上經過北一的歷練，讓她處事嚴謹細膩，巨細靡遺。現在，她要把有興趣的烘焙烹飪與所專長的心理學相結合，烹飪與心理學看似是平行線，芸涵要利用她的巧思把它們相融合在一起，透過烘焙烹飪的流程帶入心理治療，讓人心中不再那麼畏懼。

就我所認識的芸涵，相信此書必定精彩可期。

北一女中數學教師鄭國恭大力推薦

2017/10/26



## 大理石 戚風蛋糕

1個  
圓形8吋分離式烤模

## 面對困境

長期在海外接受教育的我，返回臺灣銜接高中的課程，除了必須克服重重的困難，更要說服自己去接受總是和努力不成正比的成績。這段時期，除了學校師長不斷地給我肯定與鼓勵之外，「烘焙」也是幫助我度過那段艱辛歲月的功臣。



國內的高中課程對我而言十分的艱難。記得高一剛入學的時候，不管我多麼努力都很難追上其他同學的進度。那個時候我最害怕老師在考完小考後，讓同學們彼此交換改考卷。看到自己努力已久的成績不理想，深怕同學以為我是個不用功的人。當時的導師陳老師是個非常有經驗且細心的人，她能夠體會「特殊生」可以考這樣的分數，已經很不容易了。某日在課堂上，導師問全班同學：「如果要妳們現在馬上到國外讀書，要用英文去上那些課程，妳們做得到嗎？妳們可以拿到幾分？」同學們聽了之後，明白老師話語的用意，於是全班同學用掌聲來為我打氣鼓勵。坦白講，我的確非常需要這麼一位懂我處境的老師，讓同學們能用正向的眼光看待我。感謝您，陳老師！

讀書，是一場長期抗戰；而考試，是一場心理戰術。心理學用兩個名詞來歸類人面對困境時所使用的應對技巧。一是Problem-focused coping（譯：問題解決焦點因應）指的是當面對窘境時，以直接解決問題來做為因應措施。二是Emotion-focused coping（譯：情緒解決焦點因應）指的是利用調整情緒來面對困境。有人或許要問哪一種因應措施比較妥當？其實並沒有一個正確答案，需要視情況來做抉擇。打個比方來說，北一女的小綠綠們要如何因應每天大大小小的考試呢？若以利用Problem-focused coping的角度來因應，就是要思考怎麼樣可以逃避考試來解決問題；而若是以利用Emotion-focused coping的因應方法，則是要以調整自己的情緒，打強心針來面對困難。

逃避，是無法解決問題的。綠園裡的大小考試是常態，我們必須學會如何冷靜的面對和應付。Emotion-focused coping是我推薦用來應付考試的因應法。先將自己的情緒、心態調整好之後，再信心十足地迎接種種挑戰。

在經過一段時間之後，我決定再度接觸烘焙，透過它來幫助我排解讀書與調適生活的壓力。烘焙對我來說，不但是一位傾聽壓力的好夥伴，更可以讓我在廚房專注於每個製作環節時，忘記煩憂、清除內心所囤積的壓力，是一個轉換心情不錯的方法。當壓力大的時候，設法找到一個可以宣洩自己情緒的出口，幫助自己維持身心的健康，是一件非常重要的事情。

戚風蛋糕是忙碌的學生與上班族想做蛋糕時的最佳選擇，簡單又快速就能夠享受蛋糕幸福的滋味。戚風蛋糕也是製作鮮奶油蛋糕和各式瑞士捲的基礎蛋糕體，只要掌握好蛋白打發的技巧，就可以烘烤出鬆軟、綿密、又細緻的蛋糕。如果覺得戚風蛋糕太過於單調，透過添加不同的材料，可以製作巧克力戚風蛋糕、香橙戚風蛋糕、咖啡戚風蛋糕……等等。我也試著用兩種不同麵糊，製作讓蛋糕體切開後會呈現出大理石圖騰的戚風蛋糕。這款「大理石戚風蛋糕」帶給人不一樣的視覺享受。若將麵糊倒入馬芬杯子模即可做成杯子蛋糕（約可做12個），此時請記得要將烘烤的時間縮短為25分鐘。



## 如何將蛋白打發？

蛋白打發可分為兩種程度。一種稱為濕性發泡（亦稱為軟性發泡），另一種稱為乾性發泡（亦稱為硬性發泡）。濕性發泡通常使用在製作輕乳酪蛋糕或鬆餅的麵糊，此蛋白打發程度指的是當打蛋器將打發的蛋白泡泡提起時會呈現一個鉤狀。輕乳酪蛋糕使用濕性發泡的目的是為了防止麵糊在烘烤過程中因過度膨脹而表皮爆裂，影響成品美觀。乾性發泡通常使用於製作戚風蛋糕，此蛋白打發程度指的是將鋼盆倒置時，打發的蛋白泡泡會呈現不滴落的挺立狀態。將蛋白完整打發，可以增強蛋糕的支撐力，確保蛋糕體出爐後不易塌陷或縮小變形。蛋白打發很簡單，烘焙新手或許不知道如何掌握以及判斷蛋白打發的程度。請參考下列步驟：

1. 確認所有器皿無水、無油。
2. 將蛋白和蛋黃分開，分別置於不同工作盆中（蛋白不可混到蛋黃，否則可能導致無法順利打發）。

小叮嚀：將蛋白和蛋黃分開時，建議先將蛋白倒入小碗中，確認沒有混到蛋黃後，再倒入工作盆中。這樣可以防止不小心混入蛋黃或是碰到一顆不新鮮的雞蛋，而毀了先前一盆完好的蛋白。

3. 使用電動打蛋器將蛋白先打出微微泡沫後，加入檸檬汁或白醋，並將糖分2~3次加入，以中、高速打發。當蛋白泡沫變小、變細緻，停止攪拌，此時的蛋白即為濕性發泡。若要打發為乾性發泡，請持續打發至將鋼盆倒放，鋼盆裡的蛋白也不會滴落的程度。



圖為濕性發泡（打蛋器將打發的蛋白提起時呈現一個鉤狀）



圖為乾性發泡（將鋼盆倒置時，打發的蛋白呈現不滴落狀態）

### 【材料】

**蛋黃麵糊材料：**蛋黃4顆，糖1T，鹽1搓，油2T，低筋麵粉95g，泡打粉1t，牛奶4T

**巧克力蛋糕麵糊材料：**1/2份原味蛋糕麵糊，無糖可可粉1T，牛奶1T

**蛋白霜材料：**蛋白4顆，糖80g，檸檬汁或白醋1/2t

### 【作法】

**大理石戚風蛋糕作法：**

- 1.將蛋黃麵糊材料中的蛋黃、糖和鹽用打蛋器攪拌至糖溶解
- 2.加入油繼續攪拌至濃稠
- 3.將粉類過篩，牛奶分2次交錯加入拌勻即為蛋黃麵糊

- 4.先將烤箱預熱160°C
- 5.用電動打蛋器將蛋白打至有微微泡沫
- 6.加入檸檬汁或白醋，將糖分2~3次加入，繼續打至硬挺狀態（硬性／乾性發泡）
- 7.將1/3份的蛋白霜加入蛋黃麵糊中以切拌式拌勻。再將此混和麵糊倒入剩餘的蛋白霜中輕輕拌勻，即為原味蛋糕麵糊
- 8.取1/2份原味蛋糕麵糊，加入牛奶與可可粉攪勻，即為巧克力蛋糕麵糊
- 9.將原味蛋糕麵糊與巧克力蛋糕麵糊輕輕攪拌，製造出大理石紋路
- 10.將大理石戚風蛋糕麵糊倒入底部鋪有烘焙紙和抹上少許油脂的蛋糕烤模中，輕敲2下，以160°C烘烤35分鐘
- 11.出爐後輕敲2下，倒扣在網架上放涼後再脫模

### 如何判斷蛋糕體烤熟了沒有呢？

由於各個品牌的烤箱火力並不相同，在食譜中的烘烤時間到達時，可使用一根不鏽鋼籤或竹籤來測試蛋糕體是否已經烤熟。取一根不鏽鋼籤或竹籤，戳至蛋糕體的中心位置再抽出，若是不鏽鋼籤或竹籤上沾有蛋糕麵糊，表示蛋糕體尚未烤熟，需延長烘烤時間。



雙胞胎留學去！  
**Top 5**人氣熱門食譜





## 經典扒飯料理 超下飯！三杯雞（2人份）

我最常以兩片高麗菜、一根美國芹菜和一顆洋蔥變換料理，來填飽我和妹妹的肚子。因為這些食材是當地能取得最廉價的菜了。有時為了節省生活費，就算彈盡糧絕了，我也不肯去補給食物，曾經只用一顆大蒜調味來度過一餐。

媽媽常常在視訊裡央求我們一定要注意營養，省錢省出病來怎麼得了？讀再多書也派不上用場了！為了讓媽媽放心，我決定來煮個口味較重的料理。長期的清淡飲食，也該刺激刺激我們的味蕾，這道三杯雞就是這樣誕生的！

所謂「三杯」是指麻油、醬油和酒各一杯，也就是1：1：1的比例。搭配薑片、剝皮蒜頭及九層塔提香，真是絕配！這道菜一上桌，香氣撲鼻，我和妹妹已經很久沒有如此強烈的飢餓感，頓時間有種莫名的幸福。

和愛料理的粉絲分享後，計有二十二萬人瀏覽，更意外獲得2016年愛料理十大收藏料理之一。我從未設立Facebook來累積人氣，只想默默地在愛料理與大家分享免費食譜，能獲得這項肯定，以我粗淺的文學底子來形容，不知道這算不算是「無心插柳，柳成蔭」呢？

### 【動手做做看的材料與作法】

**三杯雞材料：**麻油5T，薑片5片，剝皮蒜頭5瓣，雞腿3隻（剁成塊狀），糖1.5T，醬油5T，米酒5T，九層塔1大把

#### **三杯雞作法：**

- 1.鍋中倒入麻油，以小火將薑片及蒜頭爆香
- 2.將雞腿放入鍋中，用大火翻炒至雞肉變色
- 3.加入糖拌炒均勻後，倒入醬油和米酒以大火煮滾，蓋上鍋蓋，將雞肉悶煮6~8分鐘至湯汁收汁狀態（若喜歡用湯汁拌飯，就提前起鍋，不要收太乾）
- 4.最後加入一大把九層塔快速翻炒後即可起鍋

## 附錄二：常用材料介紹

材料名稱	說明
低筋麵粉 Cake flour／ Low grade flour	是蛋白質含量最低、筋性最低的麵粉。常用於製作蛋糕和餅乾等。
中筋麵粉 Plain flour／ All purpose flour	蛋白質含量比低筋麵粉高。常用於製作中式點心，如饅頭、燒餅、酥皮餅類等。
高筋麵粉 Bread flour／ High grade flour	是蛋白質含量最高的麵粉，因此可以製造出Q性較高的口感。常用於製作麵包。
全麥麵粉 Whole-wheat flour	保留原始麩皮與胚芽的麵粉。纖維質含量較高，且GI質（升糖素）較低。
自發麵粉 Self-raising flour	國外較為普遍的麵粉，是一款已添加泡打粉的中筋麵粉。適用於製作司康、馬芬和磅蛋糕等。此種麵粉在臺灣的價位較高，故不容易購得。
玉米粉 Corn flour	常用來降低麵粉筋性，讓口感更加鬆軟綿密。也常用來勾芡使餡料變濃稠，或作為製作奶酪的凝固劑。
無鋁泡打粉 Baking powder (Aluminum-free)	是一款烘焙常用的膨脹劑，可以使成品口感蓬鬆。添加適量的泡打粉於中筋麵粉，便可替代自發麵粉。