

全國第一本雜貨郵購雜誌

# 快樂廚房雜誌

No.8

8-9月號

雙月刊  
1998.6.01 創刊  
1999.8.10 出刊

定價200元

特價99元

YT Kitchen's Collection 中文版



隨手摘取香料入菜

在風雨中特寫  
月餅的魅力

有機廚房 Green  
your kitchen

烘焙教室初級班

建造一個夢幻的雜貨舖

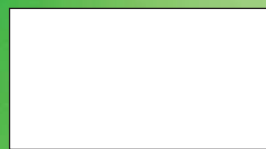
The IMAGE under  
Construction

雜貨和食物的世紀末專題(5)

捕捉秋天的  
另一種顏色

中秋烤肉  
完全攻略秘笈

愛戀生活之  
茶林正史



# 愛戀生活之茶林正史

The Dream  
about Tea

夢境中，想像一個這樣的房間。一個個木頭抽屜，在斜射的陽光中，從地板排列到天花板。像古老的中藥舖，隨手一拉抽屜，就可以找到治病的神奇配方。有提神的、有醒腦的、有忘卻憂愁的、也有勾引思鄉之情的。

這個房間24小時都瀰漫香氣，有濃有淡，有收斂有放蕩，只要熱水輕輕沖泡，神奇的情緒就在你我的指尖綻放。如果你想要捕捉這個夢境中的房間，讓飽含雨露的神奇香味在你面前流轉，請輕輕打開抽屜，抓一把屬於自己的味道；滾燙的熱水，就會打開層層封鎖，帶你進入這個古老房間裡的種種夢境。

古時候有儒林外史，我們這兒有茶林正史，主要就是想像將優雅脫俗的各樣的茶介紹給大家，我們分成7個單元，討論茶的起源、茶的分類、好茶要素、泡茶用具、正確泡法、茶之一二事、喝茶去處，讓無論是每天必喝茶，否則渾身提不起勁的朋友，或是對流傳千年的茶仍然一知半解的你，都可以藉由我們的茶林正史，來獲得你想知道的資料。

## 追起溯源的懷想——茶的起源

日常生活中，大家都少不了飲料。經過調查，茶類的市場佔有率大約佔有三成，這還是只有通路上的罐裝、瓶裝茶，還不包括爺爺那一輩常常沖泡的老人家。這麼說來，茶簡直就太重要了嘛！但是好像沒有人認真的去想、去問，茶到底是怎麼來的？懷想過往，追起溯源，茶的歷史到底有多久呢？我們無法正確考證出來，不過有一個說法，倒是可以大膽的相信，就是在四千多年前，有一個人正在燒開水的時候，一邊還砍著柴，木柴上的葉子被風吹到水中，等到水燒開飲用以後，他發現有一種特殊的香味，非常好喝，於是每天在燒開水時，就特別加進去幾片這種葉子，這是茶的第一次被發現並飲用。後來中國人研究茶葉，並且試著改良，因而產生了各種不同口味的茶，並推行出飲茶文化。茶文化流傳至今，養成了中國人喝茶的習慣，這樣的習慣還流傳到日本、英國，而各自發展出適合民情的品茶方式。

對中國人而言，茶是日常生活中不可缺少的一部分，這可由中國的一句俗語得知：「開門七件事，柴米油鹽醬醋茶」。茶史中最赫赫有名的就是唐朝的陸羽先生，他總結了所有飲茶的經驗，完成了全世界第一本有關茶的著作，就是「茶經」，而後喝茶的風氣在全中國流傳開來，還傳到高麗、日本等國家。在十七世紀初，荷蘭東印度公司更首次將中國的茶輸入歐洲，到了十七世紀中葉的時候，對英國貴族社會而言，「飲茶」已經成為一種流行時尚的表現了。



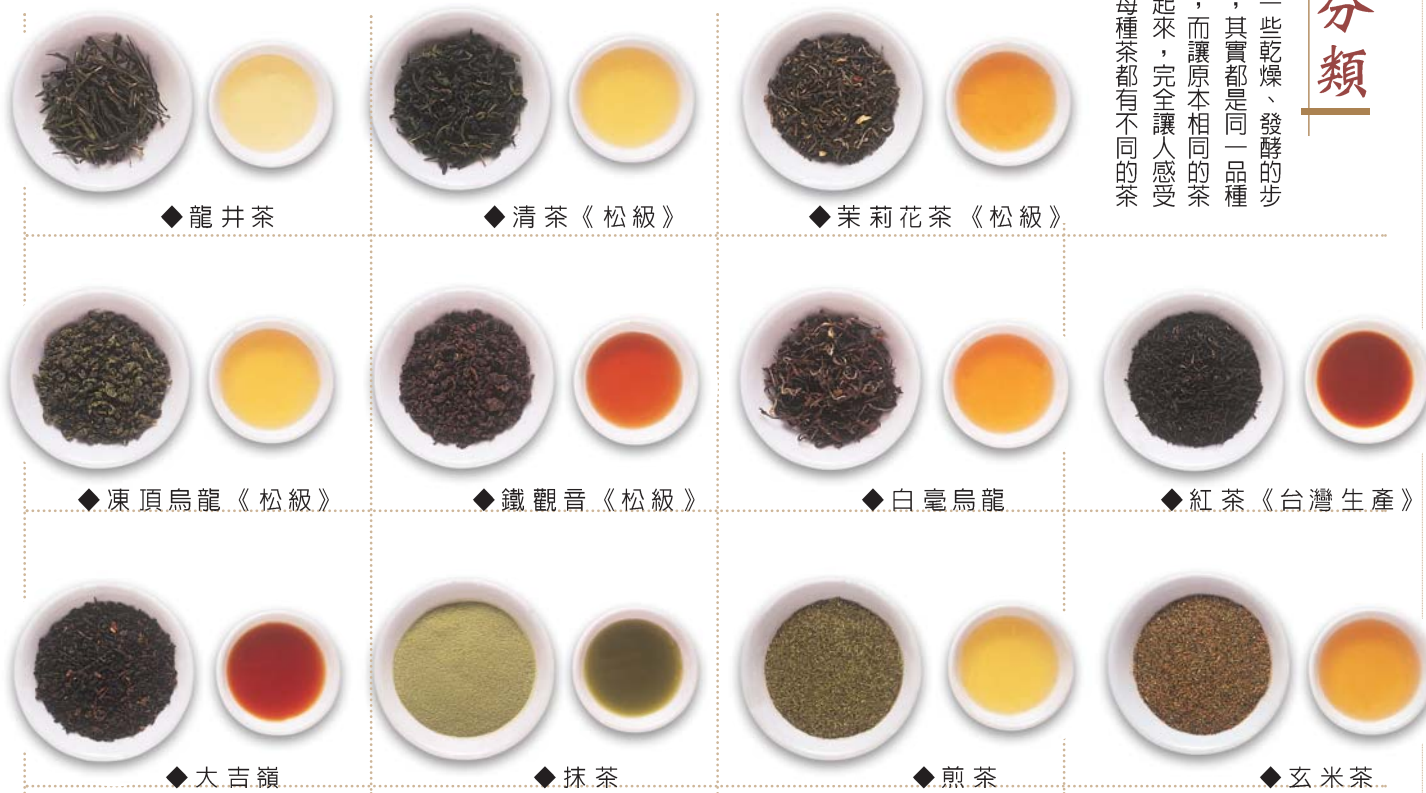
# 千變萬化的風貌——茶的分類

每個人都知道，茶葉是從茶樹上摘取的新鮮葉子，經過一些乾燥、發酵的步驟而製作出來的。而所謂的紅茶、綠茶、烏龍茶等等，其實都是同一品種的茶樹，只不過是在生產過程的發酵這一關，因為不同的發酵度，而讓原本相同的茶葉，穿上了不同的外衣，包裝成不同的樣子。更奇特的是，品嚐起來，完全讓人感受不到它們原來是同一棵茶樹摘取下來的，難怪常常會有人誤以為每種茶都有不同的茶樹品種呢！茶葉只要一經過發酵，就會有不同的樣子，從原本的綠色會逐漸轉紅，如果發酵度愈來愈高，那茶色就會越來越紅，不只茶色，它們的茶香、茶味都會不一樣。

不發酵茶統稱為綠茶，因為它的葉子還保留原本碧綠的樣子，故有此稱。茶色是碧綠或黃綠色，茶香是接近新鮮蔬菜的香氣，比較有名的是龍井、碧螺春等。泡綠茶時的水溫不能太熱，因為未經發酵的綠茶，營養成分最多。一旦水溫過高，茶中的營養就會被破壞，連喝起來的味道都會不夠好喝。

半發酵的茶統稱為烏龍茶。烏龍茶是中國最具特色的品種，它最具代表性的產地就在台灣。如果再把烏龍茶細分的話，還可以分成輕發酵、中發酵及重發酵三種，輕發酵茶種的特色是高雅清香，如包種茶(清香)；中發酵的茶種，茶色偏褐色，飲時需含在喉頭，細細品味，如鐵觀音、水仙、凍頂等；而重發酵的茶種，茶色已呈橘紅色，茶香偏向果香，如白毫烏龍等。

全發酵茶稱為紅茶，因為它泡好的茶是紅色的，故有此稱。茶香帶有麥芽糖的香氣，紅茶的分類主要以產地來作為分別，如阿薩姆、大吉嶺、祁門、錫蘭、肯亞、頂普拉等；紅茶茶葉還有等級之分，等級之分並不代表紅茶品質好壞，因為等級的辨別方法主要是以葉片所使用的部位、大小來區分，所以並不能用來決定味道的好壞。那麼，區別出茶葉等級有什麼功用呢？它主要是用來辨別茶葉的大小，而能夠斟酌出適當的沖泡時間。全葉茶(FOP、OP、P等)是指以全片葉子來做原料，進行發酵，沖泡時間較長，但其香味也無與倫比，像香味迷人的大吉嶺紅茶大部分都是以此OP形式製作出來的。碎茶(BOP、BOP等)乃指將葉片切碎，使得紅茶沖泡時間變短，市售茶葉中，大多為BOP級。粉茶(D)為茶葉篩選過程中產生的細粉狀茶葉，沖泡時間短，所以大多用來做成茶包。



底下有一個簡表，可以讓大家一目了然地了解茶葉：

	類別	發酵度	茶名	茶色	茶香	茶味	沖泡水溫
不發酵	綠茶	0%	龍井	黃綠色	菜香	鮮味、甘味	70° C
半發酵	烏龍茶(青茶)	15%	清茶(包種茶)	金黃色	花香	入口清香、活潑刺激	85° C
		20%	花茶	蜜黃色	花香	三分花香、七分茶味	80° C
		30%	凍頂茶	金黃~褐色	花香	甘醇	95° C
		40%	鐵觀英	褐色	堅果香	甘滑、略帶果酸味	95° C
		70%	白毫烏龍	琥珀色	熟果香	軟甜、甘潤	85° C
全發酵	紅茶	100%	紅茶	朱紅色	麥芽糖香	甘潤	90° C

## 「缺一不可的堅持」好茶要素

**要** 想泡出一壺好茶，除了茶葉本身的品質外，還有四個最重要的因素，那就是水質、水溫、茶量以及沖泡時間。在水質上，必須選用乾淨的軟水即是所謂含礦物質量少者，千萬不能用硬水來沖泡，否則不但無法喝出茶的好，還可能對身體有害。在水溫上，是隨著茶葉的不同而有不同的標準。對大部分的茶而言，以接近攝氏100度來沖泡為佳，但是不發酵茶類及輕發酵茶類卻不宜太高，最好不要超過攝氏90度。在茶量上，也因不同的茶種而有不同的放置份量，從茶壺容量的四分之一到四分之三都有可能。說到沖泡時間，大約在泡後1分鐘就可以倒出來飲用了，但這只是大標準，還是要看茶種，像紅茶可能就要3分鐘左右比較好。

另外，沖泡中國茶(老人茶)時，許多人也很講究茶壺的材質，古老的經驗告訴我們，紫砂陶壺為最佳。在茶杯的選擇上，外面的花色端視個人喜好。不過，茶杯裡面的顏色則以白色為最佳，這樣比較方便來判別茶色還有茶的品質。

### 一、水質

水質是影響好茶的因素之一，水質如果好的話，能夠反映出茶的特色還有茶的色、香、味，對茶味的影響最大。如果用到不好的水，那麼不僅茶會變得不好喝，嚴重的話，說不定，還會對身體健康造成傷害。

現代水源的取得，大部分都是水龍頭一開，用自來水就開始泡茶了。但是因為自來水裡有加入氯來消毒，所以常常會有一種難聞的味道，這樣很容易就影響了茶的味道。要怎麼消除這種難聞的味道呢？在這裡要教大家二個方法，第一個就是把自來水放到鍋子中，放大概4個小時，氯氣就會自然的散去。第二個方法就是在燒開水的時候，等到水滾，要把鍋蓋打開，再煮個5分鐘，讓氯氣散掉。另外還可以用淨水器過濾，都能夠有效去除這種令人討厭的味道，而泡出好茶來。

值得一提的是，礦泉水到底適不適合用來泡茶呢？在這裡告訴大家，它是不適合的，記得前面提過的硬水嗎？礦泉水煮沸後，就是一種硬水了，它的礦物質、添加物都太多了，用煮過的礦泉水來泡茶，不僅無法享受礦泉水的好，還會間接傷害身體，所以在這個時候還是不要用它比較好。

### 二、水溫

泡茶時的水溫也是一門很大的學問，必須要看茶種以及茶的特質來選擇最適當的水溫。一般而言，發酵度較低的茶如綠茶，或是茶葉比較小而細的，那麼它的沖泡水溫就不必太高。

以不發酵茶(綠茶)來說，它們的茶葉外觀色澤比較偏碧綠或黃綠色，富含維他命

C，所以沖泡的水溫就不能太高，以免讓營養素都流失了。那大概要用多高的水溫呢？一般來說，水溫只要在攝氏80度以下就可以了。

在半發酵茶中，輕發酵的包種茶，沖泡水溫要用攝氏85度比較適合；重發酵的凍頂烏龍、鐵觀音等，它們的沖泡水溫可用比較高的水溫，約在攝氏90度~95度左右就可以了。

以全發酵茶(紅茶)來說，沖泡水溫可以比較高，攝氏90度以上都沒有問題。不過如果是小茶包的話，溫度就不必太高，大約在攝氏85度左右就可以了。

### 三、茶量

這個地方我們可以用兩種形式來討論，一種是個人沖泡法的茶量，另一種是茶壺沖泡法時用的茶量。如果是個人使用的茶量，那麼一次只要3~5公克就夠了，這時再倒入200cc的熱水就可以了。一般來說茶與水之間的比例並沒有很嚴格的規定，倒是可以看看自己的口味來決定了。

如果是茶壺沖泡法的話，比較要注意的是茶葉的形狀。像是揉的比較緊實的茶葉最好不要放太多茶量到茶壺中，以免茶葉被熱水沖開後膨脹，可是茶葉卻沒有足夠的空間來展開，那麼茶味也就沒有辦法釋出。其實這個部分也是看個人平常習慣來調整就好了。

### 四、浸泡時間

浸泡時間對茶而言非常重要。如果上述幾點都非常好，浸泡時間卻不足或者超過，那麼一壺好茶就浪費了，那麼怎樣的浸泡時間才是最好的呢？仔細研究的話，它跟茶葉份量、水溫還有茶葉片粗細都有關。以3公克茶葉沖泡200cc熱水的比例，浸泡約3分鐘為準，這個時候的茶味最好。另外，茶葉片揉捻的形狀大小，也會影響浸泡時間及茶味。如果是細嫩的茶葉，茶汁容易浸出，沖泡時間要短一點；如果是老茶葉，它的茶汁不容易釋出，浸泡時間要比較長。還有一點要注意的是，有人在泡茶時，不替換茶葉而一直添加開水，以為只要有茶色就可以繼續飲用。其實茶葉的營養在第一泡時已經被釋出80%，第二泡時又溶解出15%，所以再沖泡下去，會變成只是加了色素的白開水，實在是沒有什麼好處。



## 工善其事的利器——泡茶用具

**泡** 茶時會用到的工具如下：茶壺、茶杯、茶海、茶船、茶匙、沖茶器、濾茶器、計時器等。

### 一、茶壺

沖泡茶葉除了要注意以上幾個要點外，還要有適合的泡茶用具，尤其是茶壺，如果選用得當的話，會有更好的泡茶效果。

**S 好茶壺應具備的條件：**茶壺蓋跟口要緊合，緊一點的比較好，茶壺嘴的出水狀況要流暢，不會亂濺水花，還有茶壺身應該選擇比較淺的，茶壺要能夠適應冷熱變化，材質要選擇不容易破裂的，而且能保溫的，具備了這些基本的條件，這樣的茶壺才能算得上好茶壺。

**S 幾種常用來製作成茶壺的材質：**

#### A 陶土

紫砂陶壺就是陶土茶具的一種，陶土質地細緻，不容易滲漏，而且它的傳熱速度不快，所以不會燙手，陶土做成的茶壺，可說是最好的茶壺了。一般比較常用來泡台灣、烏龍茶等半發酵茶，茶香醇厚，引人入勝。

#### B 瓷器

瓷器沒有吸水性，顏色以白為佳，能適當地反映出茶色，它的傳熱速度及保溫性都適中，茶的色香味都佳，另外，瓷器造型通常都非常漂亮，用來泡茶，質感相當不錯，比較適合用來沖泡輕發酵茶，像是文山包種茶等。

#### C 玻璃

玻璃是透明的，在泡茶時，有一個優點，就是能夠一起享受茶葉被沖泡後的舒展畫面，這是上述兩種材質無法享受到的。它的傳熱速度很快，不過有一個缺點就是容易破碎，而且容易燙到手。一般會用玻璃茶具來沖泡龍井、碧螺春等茶，尤其看到壺中茶葉被沖泡開後的美景，更是賞心悅目。

### 二、茶杯

最好選擇杯子內面為白色的，這樣比較方便用來欣賞辨別茶色，而且也比較容易清洗。

### 三、茶海

或稱茶盅，是中國茶才會用到的。茶壺內之茶水浸泡至適當濃度後，再將茶水倒到茶海中，再將茶水從茶海中分倒於小茶杯裡，這個步驟主要是讓每個茶杯中的茶水濃度能夠均勻。

## 精雕細琢的滿足——正確泡法

### 一、正確的中國茶泡法：

中國茶又被稱為功夫茶，意指其需要時間、技巧來沖泡，常常可見上了年紀的老人們，聚在一起，一邊泡茶一邊聊天，消磨時光，所以又被稱為老人茶。一般來說，中國茶最常被飲用的茶類為鐵觀音、烏龍茶、文山包種、菊花茶、龍井茶、普洱茶、白毫銀針等。

**正確泡茶步驟：**



a. 把熱水沖入空茶壺中，將茶壺蓋蓋上，另外，所有茶杯都要注入熱水，稍等一會兒後，將熱水倒入茶船中，這個步驟主要在溫熱茶壺，讓茶壺裡的毛細孔吸滿水，在沖泡茶葉時，茶香、茶溫都不致產生太大的變化。

b. 取適量的茶葉，放入茶壺中，再以熱水沖入，必須注意的是水的溫度，水的溫度必須適合茶葉，這個部分可以參考前面的簡表。水必須淹至茶壺口，再將茶壺蓋蓋上。



d. 這時再進行第二泡，把熱水倒入茶壺中，等約30秒，讓茶葉在茶壺裡伸展開來，且聞到茶香後，就可以將泡好的茶水倒入茶海中，這個步驟是要讓茶的濃度一致，等滴完最後一滴茶水，再倒入茶杯中，即可享用。



c. 約等5~10秒後，立即將茶湯倒入茶海，再從茶海倒入每個茶杯中，這是第一泡，但第一泡是不喝的，主要用來洗茶杯，茶杯連同茶海中剩下的茶湯都要全部倒掉。

### 泡中國茶的迷思

常常看到有人在步驟b後，以熱水燙茶壺外圍，並且拿起茶壺旋轉茶船一圈，其實這個做法是錯誤的，只不過因為大家都這麼做，不做的話會讓人很奇怪。因為如此一來，茶的香味會被悶在茶壺裡，散不出來。特別是茶壺旋轉過一圈後，會讓茶壺裡的水分子排列方式產生變化，影響口味。另外，從茶海倒入小杯子的時候，茶海不能舉得太高，以免倒茶時，會在茶杯裡產生小氣泡，這樣也會破壞水分子連結，讓茶味變得不好喝，不信的話，可以在家裡試試看，細細品嚐，它們的茶味的確不同。

### 四、茶船

茶船是指承接茶壺的盤子，又可稱為茶池，泡中國茶時會用到。把溫熱茶壺後的熱水倒進去，能夠讓茶壺內水溫不會太快降溫。

### 五、茶匙

茶匙大多為竹製品，現今還有瓷器、玻璃、塑膠、金、銀等材質，一般來說，只要保持乾燥，使用任何原料製作的茶匙均可。

### 六、沖茶器

在泡英國或歐洲茶時，可以用沖茶器來沖泡，大部分都是透明玻璃製品，茶葉舒展情況，讓人心曠神怡。

### 七、濾茶器

濾茶器有二種，一種是杯子狀，底下為網狀，泡中國茶時，會用來放在茶海上，從茶壺倒出的茶湯，如果有細碎的茶葉，也會被過濾到濾茶器上，不會流到茶海裡。另外一種是喝英國茶時使用的，沒有固定的樣子，不過它們的造型都很精緻可愛，可以放在杯子上，將泡好的茶倒入後，也能有效濾去茶葉。還有一種可開闔之濾茶器，只要將適量的茶葉以細碎茶葉為主放入濾茶器中，攪起後，放在茶杯裡，沖以熱水，等到泡好後，就可以把濾茶器拿出，是泡茶的簡便之法，但因茶葉舒展空間比較不夠，所以盡量不要使用全葉茶，且茶量也不可太多。

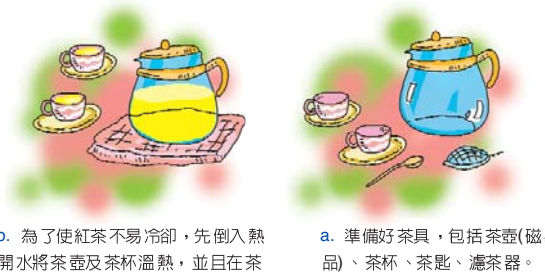
### 八、計時器

比較講究或者無法掌握茶葉沖泡時間的話，可以買一個計時器，在沖入開水後，啟動計時器，等到浸泡時間到了，計時器會發出鈴聲，這時茶葉也就可以飲用了。

### 二、正確的英國茶泡法：

英國是下午茶的起源地，尤其最常使用紅茶來做各式各樣的變化。紅茶冷、熱飲均可，如果想要加點變化，一點都不難，檸檬、蘋果、柳橙、肉桂、牛奶隨你變換。不加糖而只喝純紅茶的人不在少數，像大吉嶺紅茶就非常適合純紅茶的喝法；不過，有一些品種的紅茶非常適合加糖，而且加入砂糖後會更可口。例如錫蘭、頂普拉紅茶都是加砂糖非常相配的紅茶。阿薩姆、烏巴紅茶在沖泡時不妨加入少許牛奶，再慢慢加糖，形成微帶酸澀味，和甘甜的口感，別具一番韻味。一般而言，英國茶最常被飲用的茶類為花茶、紅茶(奶茶)。

**泡茶步驟(純紅茶)：**



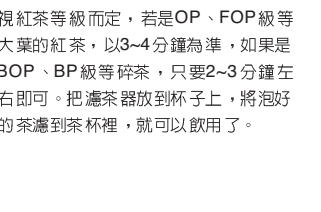
a. 準備好茶具，包括茶壺(磁製品)、茶杯、茶匙、濾茶器。



b. 為了使紅茶不易冷卻，先倒入熱開水將茶壺及茶杯溫熱，並且在茶壺下方墊一塊棉布，保溫效果更佳。



c. 以茶匙舀取適當的茶量放入茶壺中，茶葉量要比杯份多1，如4人份就要加入5茶匙的紅茶茶葉，會讓紅茶更為美味。



e. 蓋上壺蓋，開始浸泡。浸泡時間則視紅茶等級而定，若是OP、FOP級等大葉的紅茶，以3~4分鐘為準，如果是BOP、BP級等碎茶，只要2~3分鐘左右即可。把濾茶器放到杯子上，將泡好的茶濾到茶杯裡，就可以飲用了。



d. 將煮沸的開水倒入茶壺中，使茶葉充分的躍動。

### 泡英國茶的延伸：

在英國，常常會在泡好的紅茶中加入鮮奶，做成奶茶飲用；或者加入冰塊做成冰紅茶，這兩種飲用方法都無損於紅茶的風味，不過，有一些技巧需要特別注意。

奶茶中所用的鮮奶，最好事先加熱，大約在攝氏45度左右，因為這樣倒入紅茶後，比較不會減損紅茶香味。由於溫度的關係，兩者可以更為融合。還有一種方式是將紅茶及牛奶放在瓦斯爐上一起煮，先將清水燒開，放入紅茶茶葉後，必須等紅茶茶葉舒展開來，才將牛奶倒入。這時要注意火候，不可煮至沸騰，只要稍微煮一下就好了，關火後蓋上鍋蓋，燜約3分鐘即可。這時候就可以將濾茶器放在茶杯上，緩緩倒入煮好的奶茶，這就是一個富有盛名的皇家奶茶了。

冰紅茶的做法，必須要掌握一個重點，那就是必須要使紅茶急速冷卻，讓紅茶不會產生所謂的Cream Down(茶色混濁)現象，將沖泡好的純紅茶，加入適量的砂糖，略等一下，再迅速倒入裝滿冰塊的杯子中，讓紅茶急速冷卻，Cream Down現象將會有效降低，紅茶的芳香也可以保留住，茶色更是清澈透明。



### 三、正確的日本茶泡法：

日本茶的沖泡方法與中國茶大同小異，只是日本茶大多屬不發酵茶綠茶，沖泡時的水溫不可太高。這是因為綠茶中富含維他命C，如果溫度太高，會破壞維他命C，這是非常重要的。其中玉露茶須以攝氏60度的溫度來沖泡；另外還有一種抹茶，它是綠茶研磨而成粉狀，直接用熱水沖泡開來，已無茶渣，不需過濾即可飲用。日本茶最常被飲用的茶類為抹茶、粉茶、芽茶、玄米茶、玉露茶、番茶、莖茶等。

#### 正確泡茶步驟：



a. 將熱水倒入小碗中，待其略涼；取適量的茶葉，放入茶壺中，再將已經略涼後的溫熱水沖入。



b. 等到茶葉舒展開來，浸泡時間也夠了的時候，先將茶倒入茶杯中，將所有茶杯都裝到1/2滿的茶水量，再回頭將所有茶杯倒滿，一直到全部的茶杯都已裝滿茶水，需注意的是，在茶壺中的沖泡好的茶水要全部倒出，即使是最後一滴也不能留在茶壺中，因為那一滴可說是精華所在，以此種方式倒茶，每杯茶的濃度才能一致且均勻，如此就可以開始享用了。

#### 泡日本茶的重點

日本茶沖泡時必須注意水溫。一般而言，不發酵茶的水溫不可太高，因為如果水溫太高，茶中的養分，如維他命C、丹寧、咖啡因、氨基酸等都會被太熱的水破壞掉，泡茶時不可不慎。另外在沖泡日本茶時，茶壺中最後一滴的茶水，都必須滴盡，那一滴茶水中蘊含茶的色、香、味，可以說是整壺茶中的精華，千萬不要浪費了。

## 雅俗共賞的神采——茶之一二事

### 1. 喝茶的好處：喝茶的好處多多，經過研究，茶還是長壽者養生秘訣之一，多喝茶，能夠延年益壽，常保健康，而且還能預防疾病。以下分點列出，更能一目了然。

- 茶水中的營養成分包含豐富的維他命C，可以預防感冒，還能美白。
- 茶有助消化、通便整腸以及利尿的效果，如果有便秘的煩惱，可以試著多喝茶。
- 茶中的咖啡因可以放鬆心情，增強記憶力，如果逼不得已要熬夜的話，茶比咖啡來得好，而且較不傷身。
- 茶中的咖啡因及茶葉素(Theophylline)能夠強化血管，預防因動脈阻塞或血管機能衰退而引起的腦中風、心肌梗塞等症狀。
- 茶中所含之丹寧酸，有解毒作用，如果酒醉，可以用濃茶來醒酒。
- 茶中的咖啡因，可以刺激大腦興奮，可以提高身體的活動力。
- 茶裡面的丹寧酸可以幫助減肥，因為它可以幫助你減少脂肪的吸收，只要在喝茶時注意不要加入糖或牛奶，那麼喝茶的確可以讓你減肥。

### 2. 喝茶的禁忌：喝茶時還是有一些禁忌要注意，否則再好的茶也會有反效果的。

- 隔夜茶最好不要喝。因為茶葉泡久以後，裡面的成分會產生變化，即使只有茶水，也會因為長時間靜置，而變質，對人體有害處，最好不要再飲用了。
- 患有高血壓的人，不能喝茶。因為咖啡因會讓身體處於興奮狀態，容易讓血壓升高，對高血壓患者有害。所以，高血壓患者請不要喝太多的茶。
- 有神經方面問題的人不宜喝茶，茶中的咖啡因對你而言太過刺激。
- 空腹的時候不宜喝濃茶，因為茶會幫助胃液分泌。如果空腹喝茶，分泌的胃液會促進胃蠕動，可是胃裡面又沒有食物，這樣容易讓胃受傷。

### 3. 品茶記事：

#### 茶葉可以除臭

你知道茶葉可以除臭嗎？不管是便當盒、微波爐、衣櫥等的臭味，都可以利用茶葉來做除臭的工作。如果微波爐裡有一些魚、肉腥味，那在處理下一道食物的時候，難免會沾染到，實在令人煩惱。這時候只要將茶葉放在深容器，加入水，啟動微波爐，將水煮沸，再將微波爐的門打開，這時腥臭味就會被消除了。

#### 下午茶的由來

西元1820年，英國培德弗得七世的公爵夫人安娜，她安排了幾次以小蛋糕、紅茶等食物，來招待一些朋友，時間都在下午，這就是下午茶的開始。後來大家競相模仿，經過30年的時間，便已普及到全英國，養成英國人吃下午茶的習慣。

#### 紅茶茶包

茶包總給人便宜的感覺，說不定還會有人覺得茶包沒有喝茶的氣氛。其實茶包、茶葉並沒有太大不同，只要掌握住沖泡方式，茶包也可以完全沖泡出茶葉的風味。那茶包有哪些該注意的呢？平常在保存上，必須將茶包放入可以密封的容器內，比較可以保持其新鮮度，沖泡時最好用煮沸的開水。沖泡時，要將茶杯蓋蓋上，避免茶香散掉。所以在選購茶杯時，最好買有茶杯蓋的杯子，這樣即使使用茶包也能沖泡出茶葉的色、香、味。

#### 有關茶樹

茶樹屬於山茶科的長年性常綠樹，為照葉樹林帶植物，學名為*Camellia Sinensis* Okunze。原產地是在中國南部之雲南省、西藏高地一帶。在十九世紀時，英國發現了阿薩姆茶樹，加以改良後，又研發出數種茶類，現在已經有好幾種不同的茶類，而且分布於世界各地。一般而言，產於中國的茶樹品種比較耐寒，丹寧酸的含量也比較少，所以適合製成發酵度低的綠茶，丹寧酸才不致消耗太多；而熱帶性的茶樹，丹寧酸含量比較多，可以製成發酵度高的紅茶。

#### 軟水與硬水

上面提到軟水和硬水，或許還是有人不知道如何區分。學理上的區分是以水中的氧化鈣溶解含量來區別的。溶解含量多者，稱為硬水；溶解含量少者，就稱為軟水。因為氧化鈣溶解含量如果太多的話，茶中的丹寧酸會被溶解，消失不見，如此一來，茶葉中的色、香、味就沒有辦法被引出來，這樣飲茶的好處及樂趣就無法享受到了。

# 在風雨中特寫月餅的魅力

大霧中的九份，像是一個無人的所在。有的，只是茶館明滅的燈火，和寒冷空氣中飄揚的茶香。風雨的窗口，無言的街道，在這種夢境一般的情景裡，品嚐月餅的滋味，相信只有身歷其境的人才能真正體會。



# 在風雨中特寫月餅的魅力

**在**北台灣多雨的九份山區，有許多可以俯瞰海岸的窗口。沿著山區崎嶇的石梯而上，踏進門口掛滿燈籠的茶館。穿過彎曲的走道，爬上斑駁的木梯，來到陰暗的茶室，而窗外的亮光就是九份最吸引人的魅力。

挑選一個大家都不想出門的風雨天，找尋九份山區茶館中一個靠窗的座位。來一份古老的碧螺春茶，就著風雨中的窗口，體會那種遠處有海的感覺。在風雨朦朧的霧氣中，空腹飲下碧螺春，濃烈的香味中微苦的滋味，成為想像的唯一指引。

到九份要帶記得帶兩樣東西，一樣是明信片，另外一樣是自己喜歡的甜點。在茶館中打開背包，拿出自己喜愛的點心，就著微弱的光線和濃烈的茶香，寫一封給自己的明信片。收信人呢？當然是你自己。趁著記憶猶新，寫下在風雨中喝茶的心境，走到九份彎曲古老的街道，把明信片投入老舊的郵筒，寄給那個在塵世中的自己。也許一天，也許兩天，等到你回到車水馬龍的滾滾紅塵，接到這張自己寄給自己的明信片時，相信九份風雨中的茶香會變成你永遠的記憶。

一向和月亮有關聯的月餅，在雨霧中的九份茶館更具獨特的魅力。月餅讓人有一種秋天即將遠離的失落，彷彿吃過月餅，冬天就離你不遠了。細雨紛飛的九份街道，拿出行囊裡的月餅，從古老昏暗茶櫃上形形色色的茶葉罐上，挑選一個你最喜歡的名字。也許是白毫烏龍，也許是茉莉香片，也許就是碧螺春。總之，抓一把，就著滾燙沸騰的開水，體會那種新茶初綻的芬芳。窗外帶著霧氣的光線，微微映照在古舊茶盤上的月餅，這時候你就能體會真正吃月餅的感覺。有白毫烏龍香味的豆沙蓮蓉，和有茉莉香味的豆沙蓮蓉，滋味完全不同。能夠在雨霧氳氳的氣氛中，吃出月餅不同的滋味，這就是享受。

如果你運氣好的話，碰到九份常有的大霧，那麼你的月餅之旅就更迷人。九份的霧像是一種特殊的舞台效果，把大霧中隱約可見的茶館燈火，襯托成像是風雨夜空中的忽明忽滅的火花。把大霧中的九份，像是一個無人的所在，有的，只是茶館明滅的燈火，和寒冷空氣中飄揚的茶香。風雨的窗口，無言的街道，在這種夢境一般的情景裡，品嚐月餅的滋味，相信只有身歷其境的人才能真正體會。



## 當廣式月餅遇見家鄉的凍頂烏龍

廣式月餅的舶來滋味，配上凍頂烏龍的家鄉口感，是中秋節的最頂級享受。廣式月餅好吃的地方來自略帶鹹味的油潤蛋黃，在豆沙綿密的口感中，透過咀嚼完全混合之後的那種滋味。不怕麻煩的話，趁著凍頂烏龍茶正滾燙的時候，拿一小片廣式月餅，沾一下滾燙的茶水，再放入口中慢慢品味。凍頂烏龍的茶香滲入豆沙的時候，可以減少豆沙裡面豬油的油膩感，同時烘焙茶的微微焦味，可以在蛋黃裡散開，你的廣式月餅，吃起來就增加一份茶的香味。如果真的喜歡茶香的話，可以在月餅盒裡面放入少許尚未泡過的凍頂茶葉，月餅的表面就會沾滿茶香，等要吃的時候月餅就多了凍頂烏龍茶的特殊香氣。所以下次收到月餅禮盒，不要忘了先打開盒蓋，放入一把凍頂烏龍茶葉薰香。不過有一點要特別留意的是：像這樣使用過的茶葉不要浪費了，還可以從月餅盒裡拿出來泡茶，喝起來還是很好的。



## 當蘇式月餅遇見無糖的伯爵奶茶

伯爵茶結合了中國茶和柑橘的香味，加上奶精剛好是蘇式月餅的好搭檔。傳統蘇式月餅的內餡，常常採用中國江南常見的蓮蓉豆沙一類的材料，因此配上帶有柑橘香味的英國伯爵茶，反而是一種非常中國的吃法。但是配蘇式月餅的伯爵奶茶泡法和一般伯爵奶茶泡法稍微有所不同，要泡得稍微濃一點，同時在加奶精的時候要少一點，這樣伯爵茶中柑橘的感覺才會出來，蘇式月餅的內餡吃起來也不會太甜太膩。如果喜歡嚐試更另類的吃法，可以在伯爵茶裡面加入一點花果茶或是花茶，增加香味。不喜歡花茶味道的話，也可以直接把葡萄乾加進去伯爵茶裡，增加一點自然的甜味，你手中的蘇式月餅吃起來就會更與眾不同。



## 當椒鹽月餅遇見高原的純味普洱

椒鹽月餅是重口味的月餅，因為油份和椒鹽的味道重，所以產自高原的普洱應該是最好的搭配。普洱茶香醇潤滑，可以減少月餅在消化上的負擔，如果覺得味道不夠豐富的話，可以加進菊花，作成菊花普洱。關於椒鹽月餅還有另外一種調味方式，那就是抓少許純味普洱，用力捏成細細的粉末狀，然後灑在椒鹽月餅上，吃的時候一起入口，會有一種屬於新鮮茶的味道。但是切記茶的份量一定要很少，大約是1/10小匙的量就夠了，否則吃起來會苦苦的，影響月餅的口味。另外

## 當太陽餅遇見高山的大吉嶺紅茶

大吉嶺紅茶的獨特香味，可以襯托出太陽餅內屬於麥芽糖的獨特香甜。大吉嶺紅茶一向有茶中香檳的美譽，在潤口的大吉嶺紅茶裡，特別可以感受到太陽餅酥皮的層層口感。大吉嶺紅茶一般不需要加奶精就可以喝出獨特的香味，喜歡的話可以加入少許糖，喝起來會更好喝。不過如果拿大吉嶺紅茶來配太陽餅的話，連糖都可以不必加了。因為太陽餅裡面麥芽糖然的甜味，剛好可以溶入紅茶裡，兩者搭配起來酸甜適中，吃過之後你一定不會忘記這種滋味。還有一種很另類的吃法，就是先將紅茶加進適量的布丁粉，不要加糖，作成紅茶果凍，當吃太陽餅的時候可以舀少許果凍放進太陽餅裡的空隙中，包著一起吃，也有很獨特的風味。客人來的時候不妨試試這個方式，把太陽餅和果凍一起擺放在一個漂亮的磁盤裡，旁邊放一把閃亮的小湯匙，讓你的客人享用，相信你的客人會覺得接受法式甜點招待一般開心。



## 當蛋黃酥遇見帶穀物香的玄米茶

蛋黃酥是不限中秋才吃的甜點。因為蛋黃經過特殊處理，蛋黃的鹹味加上豆沙的油脂，讓整個蛋黃酥吃起來鹹鹹甜甜的，味道很重。這時候建議大家配上日本玄米茶，可以讓蛋黃酥吃起來更清爽。什麼是玄米茶呢？玄米茶在台灣比較少見，就是在綠茶裡加進穀物，讓茶有綠樹的感覺，也有穀物的滋味。第一次喝玄米茶的人會覺得口感很像是麥茶，不過多喝幾次就可以分辨這兩種茶的差異。玄米茶清爽的口感配上鹹鹹的蛋黃酥，是蛋黃酥愛好者的絕佳選擇。如果買不到玄米茶的話也可以用最常見的麥茶，麥茶也是穀物茶的一種，價格很低廉。麥茶清淡的口感不但可以中和蛋黃過鹹的感覺，也可以讓蛋黃酥的皮吃起來更爽口。玄米茶或是麥茶可以冰過之後再喝，冰過之後的麥茶或玄米茶像極了外面賣的罐裝冷飲，有一種非常清涼的感覺。不過因為茶太好喝了，所以你很容易在不知不覺中吃下太多的月餅，這正是自己要特別節制的。





### 太陽餅

作法：

1. 外皮部份與蘇式月餅或椒鹽月餅的作法相同。
2. 內餡部份先將麥芽膏與糖粉搓勻，再加水及奶油拌勻，最後和入麵粉攪勻。
3. 將餡料搓成一個個小圓球之後，包進上述已桿好的麵皮中。包好之後用手輕輕壓扁，再桿成圓薄餅狀，放入烤箱以攝氏190度烤12分鐘。
4. 上述配方約可作出15個好吃的太陽餅。

材料	
<b>油皮：</b>	
高筋麵粉	50公克
低筋麵粉	150公克
豬油	36公克
奶油	16公克
沙拉油	26公克
水	80公克
糖粉	26公克
<b>油酥：</b>	
低筋麵粉	125公克
豬油	60公克
<b>內餡：</b>	
糖粉	75公克
麥芽糖	20公克
奶油	20公克
水	5公克
低筋麵粉	30公克

#### 太陽餅剖面圖

外皮：太陽餅外皮的作法和蘇式月餅或椒鹽月餅的作法一樣。

內餡：太陽餅最特別的部份在於麥芽內餡。大家總會誤認為麥芽是很硬的東西，其實經過特殊處理，麥芽內餡不但吃起來不硬，還會很Q很好吃。太陽餅內餡吃起來會硬，有可能是在製作內餡的時候加了過多的糖。

太陽餅是台中知名的名產。在製作太陽餅皮的時候，如果加進一點奶粉的話，會讓太陽餅吃起來有一股濃濃的牛奶味，感覺更好。奶粉的種類很多，除了一般口味的奶粉之外，也可以試試看果汁奶粉等不同口味的奶粉，效果也很好。多研究幾次，說不定你可以發明出屬於你自己品牌的太陽餅喔！

### 椒鹽月餅

作法：

1. 外皮同酥皮做法，作好以後切分為20等份。
2. 將內餡的材料揉成糰狀，分為20等份揉成小圓球。
3. 酥皮每一份擀平包入椒鹽芝麻餡，收口捏緊向下置於麵板上，壓成圓餅狀。
4. 於每個餅皮的表面刷上少許水，沾上黑芝麻即可排入烤盤，放入預熱之烤箱，以攝氏150度烤約20分鐘即可。
5. 以上的配方可以作成20個椒鹽月餅。

#### 椒鹽月餅剖面圖

酥皮：椒鹽月餅就是平式月餅，椒鹽月餅的餅皮和蘇式月餅餅皮作法一樣，都是利用酥皮的層次造成口感。

內餡：椒鹽月餅和蘇式月餅最大的不同在於內餡。椒鹽月餅就是平式月餅，是屬於大陸北方的餅系。因為椒鹽月餅內餡所用的核桃或芝麻等，都是北方常見的農產品。而蘇式月餅內餡所用的蓮蓉等都是南方的特產，所以我們說蘇式月餅是南方餅系。從前交通不便，製餅材料大多就地取材，所以會有南北餅系的差異。這種不同餅系的差異，到了台灣就越來越不明顯；因為台灣地方小，交通方便，各種材料隨手可得，月餅內餡可以隨心所欲做變化。所以您如果在同一個月餅禮盒裡面看到椒鹽月餅和蘇式月餅放在一起，不要訝異，這就是我們台灣特有的糕餅文化。

花椒鹽就是花椒粉和鹽的混合。混合的比例是二比一，也就是兩份的花椒粉對一份的鹽混合。花椒粉在傳統市場的雜貨店或超級市場都可以買到。

材料	
<b>油皮：</b>	
中筋麵粉	2杯
豬油	1/2杯
水	1/2杯
<b>油酥：</b>	
低筋麵粉	1又1/2杯
豬油	1/2杯
<b>餡：</b>	
熟麵粉	1杯(先放入鍋中蒸20分鐘備用)
白糖粉	1/2杯
芝麻粉	3/4杯
碎核桃仁	1/2杯
花椒鹽	1大匙
豬油	3/4杯



#### 酥皮作法

作法：

1. 將油皮材料及油酥材料分別揉勻成糰狀，但油皮要充分揉勻，並放置一旁醒10分鐘左右，以方便作業。
2. 油皮醒過之後放置麵板上，稍稍壓扁使呈中間厚旁邊薄。
3. 將油酥麵糰放在油皮當中，油皮從外包起，收口捏起。桿平，捲成滾筒狀，再桿開，此即酥皮作法。最後再視所要作的月餅種類作不同變化。

材料	
<b>油皮：</b>	
中筋麵粉	2杯
豬油	1/2杯
水	1/2杯
<b>油酥：</b>	
低筋麵粉	1又1/2杯
豬油	1/2杯



### 蘇式月餅

作法：

1. 外皮與酥皮做法相同，並切分為20份。
2. 把餡料均分為20個小球，每份約35公克。
3. 將酥皮一份份擀平包入豆沙球，再將收口捏緊朝下置於麵板上，稍稍壓成扁平狀。
4. 於每個做好的餅皮表面，蓋上沾有紅素水的花樣或圖案，即可放入烤盤，用攝氏150度烤約20分鐘即可。
5. 以上的配方可以作成20個蘇式月餅。

#### 蘇式月餅剖面圖

酥皮：利用酥皮來作好吃的月餅，蘇式月餅是代表作。將油酥包入油皮之中，收口捏起，桿平，捲成滾筒狀，再桿開。接著再捲成滾筒狀，再桿開，這就是用途廣泛的酥皮。這些過程的用意在於讓月餅吃起來會有一層一層的口感。

豆沙內餡：蘇式月餅的內餡可以做各種活潑的變化，紅豆沙餡、蓮蓉或肉餡或其他不同口味的內餡，都可以拿來作蘇式月餅。

在蘇式月餅表面蓋上紅色印記和在平式月餅表面撒芝麻是我們製作月餅時的一些習慣，這不是一種風俗已經不得而知了。不過由於蘇式月餅內餡種類繁多，蓋上圖案不但讓月餅看起來古樸典雅，不同的圖案也讓吃的人很容易就可以知道內餡的種類，這可以說是一種很方便的設計。

材料	
<b>油皮：</b>	
中筋麵粉	2杯
豬油	1/2杯
水	1/2杯
<b>油酥：</b>	
低筋麵粉	1又1/2杯
豬油	1/2杯
<b>餡：</b>	
紅豆沙(蓮蓉、肉餡均可)	700公克

### 廣式月餅

材料	
<b>餅皮：</b>	
低筋麵粉	200公克
花生油	60公克
轉化糖漿	130公克
鹼油(水)	1小匙
鹽	1/2小匙
大月餅模(2.5兩)	1個
<b>餡：</b>	
豆沙	約12兩
鹹蛋黃	5個
米酒	少許
蛋黃	1個

作法：

1. 鹹蛋黃先放入烤箱以150度烤5分鐘後取出，趁熱噴上米酒，將豆沙分為5等份，每份約2兩半，將鹹蛋黃包入豆沙中備用。
2. 將製作外皮的材料用手指按壓方式和勻成麵糰，並分成每個約2兩半重之小麵糰。
3. 取一份麵糰，壓平包入一顆蛋黃豆沙球，揉圓放入模型中填平壓實，接著在桌上敲打一兩下，使月餅脫離模型，全部作好後即可排入烤盤，於表面塗上蛋黃液，放入已預熱之烤箱以150度烤20分鐘即可。
4. 月餅烤好後放置1到2天再食用，口感會較為鬆軟可口。
5. 以上的配方約可以作成大的廣式月餅(2.5兩重)5個，小的廣式月餅(1.5兩重)15個。換算的方法很簡單，只要將以上所有材料分成15等份，就可以作成較小的月餅。

材料	
紅砂糖	500公克
水	300公克
白醋	1/2杯(或檸檬汁3大匙)
小蘇打粉	1/4小匙

#### 轉化糖漿作法

作法：

1. 將糖、醋與水混合至黏稠狀，離開爐火，小蘇打先用1/2小匙水調化後，加入煮好的糖醋水中拌勻。
2. 待冷卻之後，裝入瓶中，放置一星期使糖漿穩定即可使用。



#### 廣式月餅剖面圖

餅皮：用低筋麵粉製成，製作餅皮麵糰的時候要用手指按壓和勻，不可用力揉。因為如果用力揉的話，麵粉的筋度會改變(低筋麵粉會變成中筋或高筋)，連帶的餅皮的口感也會變差。餅皮麵糰揉好的話，最好放半個小時醒一下再包餡。

豆沙餡：大月餅每個豆沙重約2.5兩，小月餅內包的豆沙重約0.8兩。

鹹蛋黃：鹹蛋黃在使用前先放入烤箱用攝氏150度烤5分鐘後取出，趁熱噴上米酒，再包入豆沙餡。





## 蛋黃酥

材料	
油皮：	
中筋麵粉	2杯
豬油	1/2杯
水	1/2杯
油酥：	
低筋麵粉	1又1/2杯
豬油	1/2杯
餡：	
紅豆沙	1斤
鹹蛋黃	12個(將每個鹹蛋黃切半備用)
蛋黃	2個
黑芝麻	少許

## 作法：

1. 將烤好冷卻的鹹蛋黃切對半，紅豆沙均分24份(每份約重25公克)，包入已切成一半的鹹蛋黃，成為蛋黃豆沙球備用。
2. 外皮同酥皮做法，同樣切分為24小塊。
3. 每一塊酥皮桿平包入蛋黃豆沙餡，收口捏緊朝下，於表面塗上一層蛋黃液，撒少許黑芝麻。
4. 全部做好後一一排入烤盤，放入已預熱之烤箱，以攝氏150度烤20分鐘即可。
5. 以上的配方約可以作24個蛋黃酥。



## 蛋黃酥剖面圖

外皮：蛋黃酥的外皮要好吃，除了酥皮要做好之外，每一顆蛋黃酥在放入烤箱之前先塗上一層蛋液，也會讓皮更亮更好吃。

豆沙餡：一般我們都用紅豆沙來當餡，喜歡的話，也可以用奶油豆沙來入餡。

鹹蛋黃：蛋黃酥的體積不大，所以不要用一整個鹹蛋黃入餡。作蛋黃酥用半個鹹蛋黃就足夠了，以免蛋黃酥吃起來太鹹太膩。

蛋黃酥好吃的原因在於它結合了鹹鹹的蛋黃和甜甜的豆沙，加上外皮層層酥脆的感覺，讓蛋黃酥成為許多人最喜愛的甜點。一顆好吃的蛋黃酥，豆沙和蛋的比例非常重要。蛋黃太大顆會使整個蛋黃酥吃起來太鹹，所以我們一般只用半顆鹹蛋黃入餡，以免蛋黃酥吃起來太鹹，容易膩。同樣的道理，蛋黃如果選得太小，整個蛋黃酥吃起來會太甜，所以說豆沙和鹹蛋黃的比例很重要。



## 鳳梨酥

材料	
奶油	150公克
低筋麵粉	300公克
蛋白	1/2個
蛋黃	2個
糖粉	60公克
奶粉	25公克
小蘇打粉	1/4小匙
水	25公克
鳳梨膏	約600公克
酥油	少許

## 作法：

1. 奶油加入糖粉打至乳白色，慢慢加入蛋白及蛋黃和勻。
2. 奶粉與麵粉混合篩過，同樣拌入奶油糊中，再加入蘇打水一起揉勻成麵糰。
3. 將麵糰分成小等份，每一個約20公克；同樣將鳳梨膏均分，每一等份約15公克。

4. 將鳳梨膏包入作好的麵皮中當餡料，外皮作成自己喜歡的樣式。先在烤箱烤盤上塗少許酥油，再將做好的鳳梨酥排入烤盤內，以攝氏150度烤25分鐘即可。

5. 用上面的配方可以做出大約35到40個鳳梨酥。



## 鳳梨酥剖面圖

外皮：鳳梨酥的外皮中有加小蘇打粉，作用在於造成酥脆的口感。

鳳梨膏餡：可以在賣豆沙餡料的店裡找到，鳳梨膏製作麻煩，不要試著自己作，以免費時又費錢。

傳統鳳梨酥在製作的過程中用的是酥油，而非奶油。酥油的優點是它比奶油的穩定性來得高，鳳梨酥的脆度不會因為作好之後放太久而有所改變。用奶油來製作鳳梨酥，作好之後沒有馬上吃，放太久的話會變軟，補救的辦法是鳳梨酥要吃之前再入烤箱中稍微再烤一下即可。我們之所以選擇奶油來製作鳳梨酥，是因為奶油不但便宜，而且很容易買到，對一般初學者而言比較適合。另外奶油分為有鹽奶油和無鹽奶油，作鳳梨酥一般用無鹽奶油，因為無鹽奶油比較不會影響鳳梨酥作好之後的味道。若是真的買不到無鹽奶油的話，用有鹽奶油也沒有關係。

## 月餅如何保存

無論是自己作的月餅，還是朋友餽贈的禮物，月餅趁新鮮最好吃。由於月餅裏面所包的蛋餡和其他材料的保存期限都不長，作好月餅的保存期限也受到很大的限制。以下就是月餅保存期限的簡單參考表：

糕餅種類	保存期限	保存方式	注意事項
廣式月餅	7~10天	室溫	做好後放置一天再食用
蘇式月餅	7天	室溫	食用時可再加熱另有風味
椒鹽月餅	7天	室溫	食用時可再加熱另有風味
太陽餅	7~10天	室溫	勿冷藏，餡會硬
蛋黃酥	5~7天	室溫	食用時可再加熱另有風味
鳳梨酥	10~12天	室溫	----

以上保存方式以放置室溫為主，如果放在冰箱冷藏室，期限可以延長約5天，等要吃的時候用烤箱或是微波爐稍微加熱即可。

# 有機廚房

Green Your Kitchen





**最** 近常聽到若是家裡有人生病的話，家人便會購買有機食品來作為病人日常飲食的食品。為什麼有機食品適合病人吃呢？因為我們平常吃了太多含有農藥殘留的蔬果、抗生素殘留的蛋肉品，所以身體對於病菌的抵抗力比較弱，才會容易受病菌侵襲。生病的人抵抗力就更弱了，治療時的藥就已經含有大量化學物質，所以平常的飲食就要更小心。所以「有機」就是要利用飲食找回人體自然的抵抗力，因此也就慢慢地在大家的心理植植了一種養生和保健的觀念。

什麼是有機呢？並非在種植時沒有灑農藥的蔬果就是有機蔬果。除了農藥的限制之外，在耕種有機蔬果之前的農地必須先休耕三年，讓土壤先所殘留的有毒化學藥劑自然消失。而且耕種時必須採用自然農法，即是耕種時完全不使用化學肥料及農藥，以休耕、輪作或生物防治法等方式來解決蟲害的問題，讓大自然以生態平衡的方式來種植，除了對人體健康有益之外，對大自然的永續經營也是一種保存之道。另外所謂的有機食品，即是在飼養供食用的雞鴨牛時採取放生的飼養方式，而且必須餵食有機飼料，不可為使這些動物長得肥大而施打抗生素等化學藥劑。也由於這種限制，使得人工、肥料、防蟲



害成本增加，而又無法像施用農藥抗蟲害的蔬菜有高產量，使得從事有機農法所生產蔬菜的售價相對提高。

另外市面上常見的「安心蔬菜」、「水耕蔬菜」都不是有機蔬菜，「安心蔬菜」是農藥的殘留量在安全許可量之內，而「水耕蔬菜」則非天然栽培而是種植在加有營養劑的水裡，購買的時候不要混淆。

除了有機蔬果、有機肉品之外，市面上因應而生的有機產品除了柴之外，米油鹽醬醋茶都有，如橄欖油、番茄醬、麵條、中藥、咖啡、水果加工而成的果汁、

有機生產可能要價150元，所以購買的時候一定要找商譽信用良好的商家，買到真正的有機產品，才能讓你「貴的」有價值。



# Organic

## 從芽菜開始的有機生活

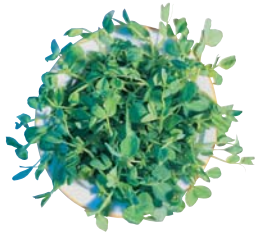
一般人對有機食品的印象大概就是糙米比白米難吃的感覺，其實就因為平常的飲食太精緻了，一時之間要回到比較自然的飲食方式可能不易適應。其實每天只要轉變一點點，譬如說一樣是煮一杯米，你可以先摻1/4杯的糙米，稍稍加入一些粗糙的咀嚼感，然後等過一段時間適應之後再逐漸增加份量，就能漸漸接受吃糙米口感，其實糙米的纖維質與營養素都比白米高上許多，是比較健康的選擇。有機飲食其實也很美味，只是在加工過程中不加更多多餘的調味，保有食物更鮮美的原味，更能達到體內環保，讓身體機能與精神都更充沛。如果你也試著改變，不妨從最簡單也比較不高「貴」的芽菜開始，漸漸地你也能體會到有機生活的好處。

芽菜遠在三千多年前的中國就已被用來當作藥草食用，連本草綱目裡都記載有芽菜的藥用價值，甚至在航海時期的歐洲，芽菜所擁有的大量維生素C也被用來避免船員無法時常吃到蔬果而可能造成的壞血病。

芽菜其實就是蔬菜的幼苗，除了高於肉類的蛋白質含量之外尚含有多種維生素、胺基酸、酵素、纖維質與鈣、鐵、鉀、磷等多種礦物質，而且幾乎不含脂肪與膽固醇，而活性酵素更可幫助人體吸收營養。多吃芽菜可預防高血壓、癌症，增強體力。也有避免黑斑生成、皮膚粗糙、頭髮分叉等美容功效。

而自行在家種植芽菜只需用水耕或泥炭土耕種，整個栽培過程中不需施肥也無需灑農藥，除了栽培容易，在有機認證制度尚未健全之下，無污染的自耕芽菜倒是最健康有機的選擇。不過並非所有芽菜都可生吃，綠豆芽或黃豆芽就得煮熟後再食

用，如果不習慣生吃的話，最好採汆燙的方式，稍微煮熟即可，溫度不可過高以免破壞所含有的酵素。



### 芽菜種類與營養

種類	芽菜營養
綠豆	維他命A、B、C、E
黃豆	維他命A、B、C、E
苜蓿	維他命C、D、E、K、鐵、磷
豌豆	維他命A、B1、C、鐵、鈣
紅豆	維他命B1、B2、鐵、鉀、磷
扁豆	維他命B1、B2、C、鐵
小麥草	維他命B、C、E
芝麻	維他命C、E
米豆	鈣、磷
蠶豆	維他命B1、C
花豆	維他命A、B1、B2、鐵、鈣、磷
花生	維他命B1、B2、E
黑豆	維他命B1、E
空心菜	維他命B2、鐵、鈣
白菜	維他命A、C
葵花子	維他命C、E
蘿蔔嬰	維他命A、B1、C、鐵、磷
芥蘭菜	維他命A、C、鈣
菜豆	維他命B1、B2、C、鐵
燕麥	維他命B1、B2、C、鐵



從一顆種籽到一株豆苗

適合自釀的芽菜種類

自釀芽菜的方法其實很簡單，只要準備好想種的種籽，泡在水裡幾個小時，然後鋪平在栽培容器裡，可以用不用的鍋子，也可以用洗菜的瀝水籃，也可以用在菜市場向小販要來的保麗龍箱，然後將鋪好芽苗的容器放在陰暗的通風處每天澆水，三、五天後就可以吃到自己種的蔬菜，就是這麼簡單，不需要有院子、有菜圃也能自己種植蔬菜。

適合用來自釀為芽菜的種籽有適合水耕的苜蓿芽及綠豆芽、黃豆芽和黑豆芽，皆不需土壤就可種植。也有水耕及土耕皆適用的如紅豆芽、豌豆、葵花子，但採土耕法可以長得更好。另外適合土耕的則有小麥草、蘿蔔芽、藍豆芽、白菜、芥蘭菜、空心菜苗等，不過如果是馬鈴薯芽或是玉米芽、蕃茄芽則有毒不可食用。水耕時需擺在陰暗通風處，若需綠化則可擺在窗邊有日照但非直射的地方吸收葉綠素，土耕時則需維持通風與非直射的陽光照射。

購買種籽時最好到有機商店或是農會選購，需注意包裝上的有效期限和採種日期，以免買到過期種籽影響發芽率。而且需注意擺放地點需陰暗低溫，才能保有種籽良好的發芽率。一般在雜貨店或是包裝好的豆穀類如紅綠豆，因為主要是生產作為食用用途的，所以生命力較差，用來種植的效果也比較不好。

自釀芽菜的基本程序

1 選擇：培育前的種籽先用肉眼檢查，若是有破裂、缺角、蟲蛀，或是大小不平均者就得剔除，然後將種籽用自來水清洗1~2次，若是有浮在水面上的都需撈棄不用。不好的種籽不僅不會發芽，甚至會因長期泡水而發霉，影響其他芽苗。

2 浸泡：清洗後的種籽需浸泡在水中數小時，浸泡時間因種類季節而異，夏天溫度高的種籽吸水較快，需縮短浸泡時間，以免吸水過量易腐爛。浸泡水溫需低於25℃，

以防止因氧氣不足使種籽壞死。浸泡的目的在於喚醒休眠狀態的種籽，經過浸泡之後，種籽表皮會變柔軟，幼苗才容易破殼而出，得以吸取生長時所必須的養分。

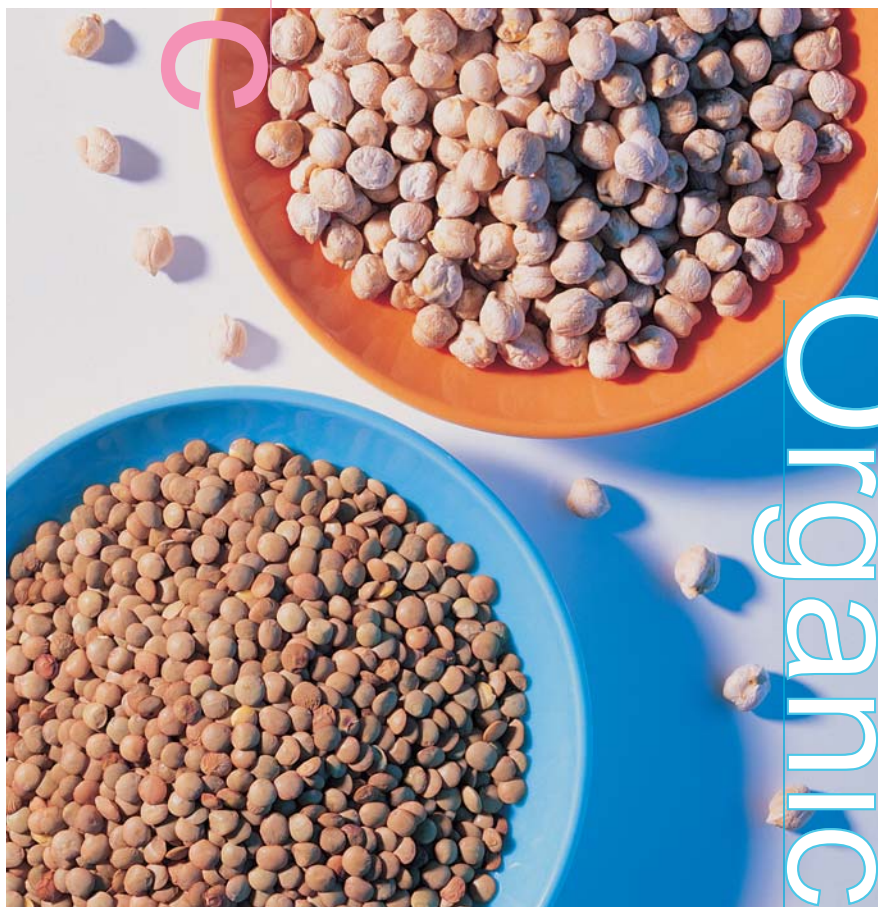
3 催芽：浸泡之後需將種籽瀝乾，可平鋪在容器內，蓋上乾淨的濕布後放在陰暗通風的地方，每天噴水2~4次讓種籽處於濕潤狀態以加速發芽。不同的種籽催芽時間也不同，一般而言，種籽細小的如苜蓿、白菜之類的蔬菜種籽或是種籽殼較硬的如葵花子才需要催芽。而蓋上濕毛巾的意義則在於保持陰暗與溼度，因為大部分的種籽都需在潮濕與黑暗的環境中比較容易發芽。

4 鋪床：在栽培容器可選用可濾水有孔的盆子(底部鋪上一層2公分溼濕的衛生紙或棉紗布(若栽培容器底部有孔隙也可省略)，然後將催芽後的種籽均勻鋪在容器內，厚度不要超過2公分。然後淋一次水後，在容器上方蓋上一層乾淨的濕布，然後放置在陰暗不會照到陽光的通風處。鋪床的目的在於使水耕發芽的種籽發根後可纏附在栽培容器的孔隙或紗布中，使芽菜的根系能固定，才能支撐住之後向上長的葉苗。

5 澆水：自釀芽菜的期間需每天澆水，夏天約需3~4次，冬天需早晚各一次。澆水後需將水分瀝乾，不可讓芽菜根部泡在水中。澆水時需用細緩的水流或是噴霧狀補給水分，因芽菜較軟弱，不可直接放在水龍頭下沖激。澆完水後再放回原本的陰暗處。不斷澆水是為了保持幼芽生長所需的濕潤度，以及在降低黑暗中互相擁擠而升高的溫度，以防止因高溫潮濕而滋生細菌。持續澆水3~5天(依種類而異)即可採收。

6 綠化：採收前將芽菜移到窗邊接受光照，可使芽菜形成葉綠素，增加芽菜所含營養素。食用含有葉綠素的蔬菜可促進血紅素的製造、加強人體心肺功能。但綠化過程中不可讓陽光直射，而且不要超過2天，以免芽菜的纖維過老。綠豆與黃豆芽則無需綠化。

7 採收：採收時較細嫩的芽菜可直接用手拔取如苜蓿芽；若是像豌豆、蘿蔔芽之類較粗的，就需用剪刀自根部以上約0.5~1公分處剪下。採收後的芽菜清洗乾淨即可生吃，吃的時候拌點沙拉醬、優酪乳果醬、或是果醬醋汁都很好吃。



Organic

附表：各種芽菜的種植方法

種類	種籽泡水時間	催芽時間	適合溫度	育成天數	成長高度(cm)
綠豆	夏天6小時；冬天10小時	免催芽	18°C以上	3~5天	5
黃豆	5~10分鐘	免催芽	30°C以下	4~6天	5
豌豆	新豆2小時；舊豆10分鐘	免催芽	27°C以下	5~7天	8~10
米豆	3~6小時	免催芽	18°C以上	3天(夏)	5
小麥草	6~12小時	48小時	30°C以下	4~7天	10~15
芝麻	6~12小時	50小時	25°C以下	5~7天	---
紅豆	2小時	免催芽	27°C以下	4~6天	10
黑豆	1~2小時	免催芽	30°C以下	5~7天	10
花豆	2小時	免催芽	27°C以下	5~7天	10
蠶豆	6~12小時	免催芽	30°C以下	5~7天	8~10
花生	2小時	免催芽	18°C以上	5~7天	3
葵花子	6~8小時	12小時	27°C以下	5~6天	7
苜蓿種籽	6~12小時	24~30小時	28°C以下	4~6天	3
蘿蔔芽種籽	6~12小時	30小時	27°C以下	4~7天	7
白菜種籽	6~12小時	30小時	27°C以下	5~7天	2
芥藍菜種籽	6~12小時	48小時	27°C以下	5~7天	---
空心菜種籽	夏天10小時；冬天12小時	免催芽	18°C以上	3天(夏)	8

圖解芽菜自釀法

### A 苜蓿芽

栽培方式：水耕栽培  
發芽適溫：15~25°C  
育成天數：4~6天

- 將1/2量米杯的苜蓿種籽浸泡在水中6~12小時可使用洗衣菜的雙層濾水盆，需使種籽完全浸泡在水裡，浸泡完成後將種籽瀝乾。如果有種籽浮在水面上需撈棄不用，這樣的種籽不會發芽。
- 將浸泡好的種籽用紗布包起吊掛起來，之後每天早晚各一次將種籽放在水龍頭下用細緩的水流沖濕再吊乾，隨時保持種籽濕潤，重複做到發芽為止，約需2~3天。
- 將催芽後的種籽平鋪於栽培容器內，可用洗碗盤時附有水盤的瀝水籃，在籃底鋪上一層細紗布。將種籽充分沖濕水後，在籃子上方覆蓋乾淨的濕布，然後置於陰暗無陽光照射的室內通風處。
- 之後每天早晚各用細緩的水流將種籽淋濕一次(若有時間最好做3~4次，水盤不可積水，然後再將濕布蓋回去，放回原處。
- 當芽苗長至4~5公分時即可收成。採收時抓住苜蓿芽的底部，用手掌托起即可。
- 食用前需將苜蓿種籽的殼沖洗乾淨，即可生吃。除了一般的沙拉醬之外，加上藍莓之類的莓子果醬都很好吃。

### B 豌豆嬰

栽培方式：土耕栽培  
發芽適溫：15~20°C  
育成天數：5~7天

- 將1量杯的豌豆種籽浸泡在水中約2小時(新豆)，等到種籽漲成原來的一倍大就可以了可使用洗衣菜的雙層濾水盆。需使種籽完全浸泡在水裡，浸泡完成後將種籽瀝乾。如果有種籽浮在水面上需撈棄不用，這樣的種籽不會發芽。
- 在浸泡後的豌豆種籽盆上方蓋上濕布，放在陰暗通風處，催芽1天。
- 在栽培容器中倒入2/3的無菌土，然後將發芽後的豌豆鋪平在土面上，再將剩下1/3乾土覆蓋在種籽上，然後用霧狀洒水器灑土面噴濕，之後只要土壤表面變乾就需補充水分。
- 等到豌豆長到10公分高時就可收成，以一片葉片的較鮮嫩，收成之前可放在有日照的地方增加葉綠素。收成時用剪刀從根部上方約2公分處剪下，因為豌豆嬰可收成兩次，所以不要整株拔起。
- 繼續重複步驟3澆水的動作，豌豆嬰就會再生長，再長到約8~10公分的高度即可採收第二次。

# 烘焙教室初級班

開始前的預備鈴

第一次動手作蛋糕是在國三的時候，寄住在阿姨家的我和一個表妹，在一個被聯考悶昏的下午，在阿姨那個十坪大的廚房裡七手八腳的秤起麵粉來。不曉得是弄錯了湯匙跟茶匙的份量，還是因為我們的秤每次都回不到0的刻度，加了很多發粉的麵糊，在打開電鍋蓋的那一刻那，我們只有一個像馬來糕一般的蛋糕。雖然不漂亮，我們還是興高采烈的吃了起來，雖然也很難吃。第二天，我和大表姐都拉肚子，二表姐居然沒事。已經是十年前的事，所有的影像卻仍歷歷深刻。之後，每次下午很悶的時候，我就想自己作蛋糕，一直到了第五次失敗的時候，我才自我懺悔要改正自己漫不經心，得過且過的做法，因為我沒有量匙，也沒有網篩，雖然已經作了五次，我還是不知不知道為什麼我的蛋糕總是吃起來粗粗的。第六次，我認真而狠心的買了所有必備工具，仔細的按照配方作我第八個蛋糕，雖然還是不太漂亮，但是起碼第二天我沒有再拉肚子了。

烘焙在我歷經的一次聯考大戰中成了紓解壓力的方法，蛋糕的每一次變化平衡了一成不變的背誦，每當烤箱中的麵糰緩緩膨脹，被壓力洩了氣的信心也隨之膨脹。烘焙的香甜對於作的人、吃的人來說都是一種被期待的幸福，在蛋糕成型之前，讓我們翻開下一頁，一窺讓麵粉蛻變的力量。



# 第一堂 烘焙世界裡的基本成員

## ★材料家族

### ◎粉類

**麵粉**：麵粉就是小麥粉，幾乎是作甜點時必定使用的材料，只要和水拌勻就會產生具彈力黏稠度的麵筋。依其所含蛋白質的比例不同，可分為高筋、中筋和低筋麵粉。高筋麵粉的蛋白質含量約在12%以上，黏性高需經長時間揉搓才會出筋，適合作麵包、油條等，或灑粉防沾黏用。低筋麵粉的蛋白質含量則在9%以下，麵筋較少，短時間揉搓便會產生黏性，做好的西點較鬆軟，也就是多數的甜點都選用低筋麵粉來製作。另外還有一種中筋麵粉，是蛋白質含量介於上述二者之間者，中式麵點用得最多如饅頭、包子、麵條、水餃以及各種酥餅，西點中則多用在派塔皮和甜甜圈。麵粉怕濕氣，拆封後需密封保存置放在陰涼處，最好在2個月內使用完畢。每次使用麵粉前一定要先過篩以防止有結塊無法與其他材料拌勻。而且將網篩稍微拿高一點過篩，可使空氣進入麵粉中，讓烤好的糕餅更鬆軟，同時為避免筋度出現，在攪拌低筋麵粉時只要用橡皮刮刀輕輕攪拌即可。

**玉米粉**：顧名思義就是用玉米磨成的粉，是一種完全只有澱粉質的粉，完全沒有筋，摻於其他粉類中，可減少筋性，增加細膩度和黏稠性，所以用來作蛋糕會更鬆軟，也適用於作菜時勾芡使用。如果買不到低筋麵粉時，也可以在中筋麵粉中加入約2成比例的玉米粉代替。

然會變質，表面的光澤會消失。打得較久的鮮奶油比較硬，一般用來擠花裝飾蛋糕，打得時間較短的多用來塗抹蛋糕表面及製作慕斯。

**煉乳**：是牛奶經濃縮之後加糖製成的乳製品，經常用來加在刨冰上直接食用。

**奶水**：是將牛奶蒸餾之後，去除一些水分後製成的乳製品，也可稱為淡奶。但濃縮度沒有煉乳高，通常加水稀釋一半就可以代替牛奶使用。

**優格**：從牛奶中的乳酸菌發酵而成，有獨特的乳酸味，糕點製作時最好使用原味優格。

**乳酪**：牛奶加上鮮奶油所作成未成熟的起司，天然、風味佳，適用於各種糕點。用來製作起司蛋糕能使蛋糕滑潤順口。

### ◎雞蛋

雞蛋是製作糕點時不可或缺的基本材料。蛋白蛋黃都有凝固性，通常蛋白在大約攝氏58度C開始凝固，至70度C完全凝固，蛋黃則是在65-70度完全凝固。利用蛋的凝固特性，可以在烤布丁中不加如明膠般的凝固劑，也能使布丁凝固成型。而單純以蛋白打發的泡沫來作蛋糕，可以使不添加泡打粉的戚風蛋糕藉由蛋白的發泡性，烘烤出膨鬆口感的成品。而蛋黃的乳化性則使其材料更易混和。

挑選的時候，必須注意蛋的新鮮度，因為不新鮮的蛋白不容易打發，蛋糕就無法發的漂亮，購買的時候可以將雞蛋對著光源，看看蛋白是否清澈，或是摸摸看蛋殼是否粗糙，太光滑的表面可能是放太久磨滑的。如果是家裡的雞蛋，將蛋殼打開後若蛋白水水的不黏稠就是不新鮮了。

### ◎膨脹劑

**泡打粉(baking powder)**：糕點用的膨脹劑，也稱為發粉，主成份為重碳酸鹽，用來中和酸鹼度使成品的PH值呈中性及增強糕餅的膨鬆口感，主要用在以低筋及中筋麵粉作為主材料烘烤的西點上，通常與麵粉混合過篩使用。加入糕點的麵糊中攪拌後，經加熱便會釋放氣體使糕點更膨脹。簡稱BP，是一般較常使用的；保存時要避光避潮。

**小蘇打粉(baking soda)**：用途同泡打粉，在中國菜裡常被使用於醃肉，可使肉質更柔軟。在蛋糕烘焙上最常用於加有可可粉的糕點中，因為小蘇打的鹼性可中和可可粉的酸性，讓二者之間不好的口感互相抵消。小蘇打粉味道較濃但效果比泡打粉強，若使用過量烘焙後會呈茶褐色，故少量使用即可。

**達達粉**：是一種酸性的白色粉末，用來加在蛋白中中和蛋白的鹼性。如果在打發蛋白時加一點進去，可以讓蛋白打得更雪白細緻也更容易打發，若用檸檬汁也有這種效果。

**酵母**：酵母是單細胞的菌類，有生酵母和乾酵母，用於啤酒發酵或是烘焙。酵母的活動力取決於溫度，在10-18度C就開始活動，35度C時活動力最旺盛，超過50度C就會死掉。烘焙時多在作麵包或饅頭時加入麵糰中，口感Q而有嚼勁，效用跟其他膨脹劑是一樣的，以混入中筋與高筋麵粉較常用。

使用前需將雞蛋置於室溫後再使用。若一次使用太多的奶油和蛋攪拌時，彼此會分離而不容易攪拌均勻。同時最重要的一點就是在打發蛋白的過程中，千萬不能滴到任何一滴水，否則就會失敗。

### ◎堅果・乾燥水果

**葡萄乾**：乾燥成熟的葡萄有黑、白兩種，因為水分已去除使甜味濃縮，所以可長期保存，加入麵糰中烘烤可以增加西點的風味和口感。可以直接加入麵糰中，也可以先用溫水或藍姆酒泡軟後瀝乾再拌入麵糊中，若是作水果蛋糕的話，最好先泡水再使用，以避免葡萄乾吸收麵糊的水分使周圍的含水量改變，烘烤後葡萄乾所在處會有空隙，也容易掉落。其他像紅莓乾、杏乾等乾燥水果的使用方式也是相同。

**杏仁**：最常使用的堅果類，有整粒狀、薄片狀、碎粒狀、粉狀等，杏仁片用來點綴外觀裝飾用，杏仁粉可用於混入糕點生料烘焙。

**核桃**：用來點綴糕點外觀裝飾用，宜用剝皮的原味核桃。易氧化，需冷凍保存。

### ◎凝固劑

**吉利丁**：是從動物的骨頭提煉出來的膠質，又稱為明膠片，經過脫色脫味呈透明狀，也有粉末狀即吉利丁粉。兩者原料作用皆相同，只是形狀不同，兩者可互換。通常一片吉利丁片約為25公克，可用25公克的吉利丁粉代替，即為1：1的換算比例。吉利丁片使用前需先用冷水泡軟，再

### ◎油脂

**奶油**：油脂可以使甜點柔軟，增強甜點的濃郁風味，同時有保水性，可防止麵糰老化，延長保存期限。用於麵糊類甜點的是固體油，最常使用的就是奶油，奶油是牛奶中的乳脂肪製作而成的固體。一般所說的奶油是含有2%左右鹽份的含鹽奶油，所以多用來作菜或是用於有鹹味的點心。使用前必須放在常溫的地方軟化，冰凍時使用較費力，軟化時要避免陽光照射，再怎麼急都不可用微波爐解凍。夏天時大約十分鐘即可軟化，冬天時約二十分鐘才能軟化。

**無鹽奶油**：奶油通常會含2%的鹽分，如果連鹽都沒有的話，叫做無鹽奶油，無鹽奶油與糖配合的話比較不會黏手，而且不含鹽分不會影響糕餅的味道，比較適合做西點。但是也由於不含鹽分，較一般奶油不易保存，故開封後需立即使用，可冷凍保存，而奶油容易吸附其他食物的味道，冷凍前需將紙包密封以免空氣進入。

**瑪琪琳**：又稱乳瑪琳，是一種人造的植物性奶油，性質與奶油差不多，但是熔點較高，適合用在需多次桿壓的酥皮類點心，不會因桿壓所形成的熱度溶出麵皮。

**白油**：仿照豬油性質製成的一種白色固狀植物油，柔軟度高於奶油，可代替奶油使用，無臭無味，製作麵包時較能吃出不同麥子的風味。由於多為桶裝，價格也比奶油低，一般多是麵包店在使用。開封後若用不完，冬天可放在室溫下保存，夏天則放在冷藏庫的最下層就可以了。

與其他材料混和加熱至完全融化。吉利丁粉使用時則需先以1：5的比例加冷水先冷藏作成凍狀，要與其他材料加熱混和時再拿出來一起融化。用吉利丁作的點心口感比較細緻，不過需要較低的溫度才會結凍，所以一定要放冰箱冷藏，一般用於作慕斯。

**吉利丁**：白色粉末，是一種植物性的加工膠質，只可以拿來做果凍，口感介於吉利丁與洋菜之間，煮好的果凍液在室溫下即可凝固。使用時需先和砂糖混合均勻再煮以避免結塊，做出來的果凍也會比較透明。

**洋菜**：由海藻中煉製的植物性膠質，口感較硬脆，只適合做果凍。煮好的果凍液在室溫下即可凝固，不可代替吉利丁使用，口感相差太多。使用時先將洋菜泡軟再煮，等煮沸後再加糖，洋菜會比較快溶解。

### ◎香料

**香草**：有香草精、香草粉、香草片，增加甘甜蜜味的萃取物，味道香濃，作用皆是用來去除腥味增加風味，一般用來製作蛋糕，是最常使用的香料。使用香草精時切忌不可過量，一、二滴即可。

**肉桂**：樟木科常綠樹皮，與蘋果極相配，有條棒狀、粉末狀。

**杏仁萃取物**：杏仁中萃取出之清香料，具揮發性香味，適用於冰涼糕點。

**蘭姆酒**：蘭姆酒是琥珀色或透明無色的甘蔗原料蒸餾酒，透明無色的多用於調酒，琥珀色香味稍濃，用途是在增加點心的香氣或是去除腥味時使用，耐熱性高，適合烘烤西點使用。

### ◎甘味料

**白砂糖**：除了增加甜味之外，砂糖還能幫助酵母發酵，讓打蛋白的泡沫更持久，而且能使糕點保存期延長。白砂糖是最常使用於甜點裡的糖類，也可以沾灑在不易溶化餅乾上作裝飾。

**細砂糖**：比白砂糖甜度更純，清爽不黏膩，最適合用來製作像奶酥類高品質的點心。

**紅糖**：外表呈褐色，為甘蔗汁經熬煮製成的糖，純度比白砂糖低，高甜度口味獨特，有誘提天然風味、色澤的效果，適用於原味型的糕點、麵包類。

**黑糖**：精製的茶色砂糖，粉末狀，甜味風味皆佳，含有鐵、鈣還有高維他命，具有獨特的甘濃風味。

**糖粉**：細砂糖的粉末體，為了防止結塊還混和了少量玉米粉在其中，細緻易混和，適用於沾灑在糕點表面裝飾。

**楓樹糖漿**：為加拿大特產，取自楓樹皮，香氣具有甜味，口味濃郁甜度非常高，適用於鬆餅和麵包沾醬。

**蜂蜜**：蜂蜜製濃稠性糖漿，遇冷結晶，需以常溫保存。

### ◎乳製品

**鮮奶油**：糕點用的鮮奶油含有動物性的乳脂肪約40%~45%，是從牛奶中分離出來的脂肪，有濃郁的乳香。未打發前的鮮奶油為液體狀，打發的方法以用一個鋼盆隔冰水高速攪打效果較好。如果打成起泡狀放在室溫中口感會變差，所以在使用前都需冷藏，打成起泡狀後必需馬上使用，不然會變質，表面的光澤會消失。

### ◎巧克力・可可粉

**巧克力**：巧克力的原料是可可豆，在烘焙上多使用純巧克力，有白色的奶油巧克力和咖啡色含有可可亞奶油的純巧克力。融化巧克力時一定要隔水融化，約在50度C時即可完全融化。不可直接放在火上加熱，會有焦苦味。如果買回來一段時間的巧克力冰在冰箱後表面出現泛白的現象，是因為受到濕氣或溫度變化所導致，一經加熱融化就會消失沒有關係。

**可可粉**：加工可可豆脫脂後製成粉末狀即是可可粉，糕點製作時最好使用不加奶粉和糖的純可可粉，可灑在糕點上作為裝飾用。

### ◎果醬・糖漬水果

**果醬**：可添加在糕點淋醬或奶油糊中變化口味，或是塗抹夾附在單一口味的餅乾中。

**罐頭水果**：可作為戚風水果蛋糕的中心夾層料，或是派餅主要口味，或作為蛋糕裝飾。

### ◎速成品

如果對於烘焙糕點覺得很困難的話，現在市面上有許多速成的產品，像是布丁粉、果凍粉、鬆餅粉、鬆糕粉、蛋糕粉；等等，通常只需要加水，或是雞蛋、牛奶拌勻，再經過烘烤或冷藏即可，可以先增強自己的信心後再挑戰完全DIY的烘焙，這些速成品一般在大型超市即可買到，又以日系超市最多。

## ★工具家族

### 秤斤減兩

正確的量出烘焙材料所需的份量，是烘焙成功的第一步，除了重量和容量之外，溫度與時間也是烘焙中需要斤斤計較的數字。度量烘焙材料最基本的工具包括量杯、量匙和量秤，量杯的材質有白鐵、不鏽鋼也有玻璃或塑膠製的，白鐵和不鏽鋼製量杯如果要烤箱或爐火加熱烘焙材料的話比較方便，但是若沾附油脂較不容易清洗。玻璃量杯透明，容易看清楚度量不易有誤差，適合用來隔水加熱，但是比較重會摔破。塑膠製的透明量杯則材質輕，但是不可加熱，用來量取粉類材料不易沾附在內壁。各種材質互有長短，端視個人使用習慣做選擇。通常一個量杯杯身會有二個刻度(1/4、1/2、3/4 杯)，裝滿到與杯面平就是一杯，通常一杯大約在200ml~220ml之間。量杯主要是用來量取大量所需的粉類或是清水、牛奶等液態材料。

量匙通常是一串的，有3支也有4支的，從1/4小匙到1大匙都有，在不同的食譜中表示分量的方式或有所不同，一般而言，1小匙就是1茶匙，1湯匙等於1大匙，另外還有一些用英文縮寫表示，如Table Spoon、T、TSP都是表示1大匙，Tea Spoon、t、tsp則是表示1小匙。在使用量匙或量杯的時候，可以用刀背、筷子或是量匙附帶的刮片輕輕的將高出平面的材料刮除，不可擠壓材料以免過量。但是有些材料因為密度或形狀的關係，如果用量杯來量可能較不準確，比如說最常使用的奶油，所以在食譜中這一類材料都會用重量表示，所以這個時候有一個精準的秤就非常重要了。通常以電子秤比較精準，如果是一般的彈簧秤，使用一段時間後或多或少會有一些誤差，而且彈簧秤無法量份量太小的材料，只能靠換算表大略換算為量匙，取差不多的量，但是烘焙時比較重視配方份量，所以狠心花一次錢買一個好一點的秤是必要的。

而材料之外的度量！時間與溫度也是非常重要的，通常在製作需要發酵、靜置、烘烤的西點時，時間是一個必須準確掌握的因素，不能單憑感覺來做論斷，如果有一個計時器來提醒，就能同時進行其他工作，不必擔心忘了時間。而溫度計則多用在測量麵糰發酵時的溫度或是需要溶解材料的溫度如酵母，可以選擇可測量較高溫度的溫度計，除了烘焙時使用，也可以在做其他料理如測量油炸溫度時使用。

## 粉飾太平

為什麼烘焙用的粉類要過篩呢？因為蛋糕講究的就是膨鬆感，如果沒有經過過篩的程序將粉末中結塊的部分去除，攪拌起來的麵糊就會不均匀，烤完的蛋糕會含有顆粒，吃到嘴裡就好像突然吃到一塊鹽般破壞吃甜點的幸福感。

網篩的功用有兩個，第一個，也是最主要的一個，就是用來過篩粉類，最常過篩的就是麵粉，篩麵粉的時候必須把篩網舉高，從空中把麵粉搖落至底部的鋼盆中，這樣子麵粉就會與空氣混合，會增加它的膨鬆感，再與奶油混合攪拌時，就不會有小顆粒。網篩的第二個功用是可以用來篩灑一些糖粉或是可可粉作為蛋糕的裝飾。

較常使用的網篩有二種，第一種是圓筒形的，大多用來過篩麵粉，篩的時候把粉裝在網篩裡，一手拿著網篩，另一手在邊上輕輕的拍打，粉就會篩下去了，或者是用來將煮好的馬鈴薯、綠豆磨成更細的泥狀時使用也可以。第二種是杯狀的，只要將粉裝進去，連續壓動把手，粉就會從下方灑落，用杯狀網篩過篩，粉比較不會灑到外面去，通常用完後輕輕拍打就會乾淨了。第二種通常就是泡茶用架在杯子上，有一個把手的小篩網，多用來過篩裝飾用的可可粉或糖粉，因為小而目網口細所以過篩少量的粉時很好用。

## 烘焙教室 ─ 初級班

### 攪和高手

說到攪和，最厲害的當然就是打蛋器啦！一般家裡常用的打蛋器有直形、螺旋形、搖桿式和手提式電動攪拌器。直形打蛋器是最常使用的一種，用來打發或是拌勻，任何材料都可使用，各種Size應有盡有，但是很費力，需有強健的手臂。購買時宜選擇握柄牢固，鐵絲細、條數多且彎度大的比較容易打起泡，鐵絲較粗、條數少的則適合攪打較濃稠的材料如麵糊，最好準備2支，可以視情況選用。螺旋形打蛋器則是打蛋白專用的，使用時要上下拉動同時順勢轉動，快一點的話大概4分鐘就可以將蛋白打好了。手提式電動攪拌器則是較省力的攪和工具，用來打全蛋、鮮奶油，既快速又省力，成功率也比較高，但是也因為太快了，有時拌粉類材料時不能用，還是要用直形打蛋器。有些手提式打蛋器還有可以固定的底座，可以充當桌上型打蛋器，省去手提當然更輕鬆啦！

除了打蛋器之外，不銹鋼盆、橡皮刀、木杓、刮刀也是攪和家族的一員。不銹鋼盆圓底的設計可以方便打到所有的材料，刮取的時候也比較不會殘留在內壁。最好同時準備2個不同尺寸的鋼盆，以便在烘焙過程中需要攪拌不同的材料，例如作戚風蛋糕時需要分開打蛋白和蛋黃，另外要隔水加熱、冰浴的時候也派得上用場。

橡皮刀主要是用來混和粉類材料、拌勻麵糊，及取出盆子裡剩下的材料時使用。因為大部分鋼盆底部都有角度，橡皮刀是彈性刀面，容易和鋼盆的表層密合，可以輕鬆地由下往上將麵糊刮得非常乾淨，而且不會刮傷鋼盆表面。但是要注意的，橡膠的耐熱溫度無法耐高溫，所以不要拿來拌太熱的東西。所以這個時候就要用木杓來攪拌材料。木杓前端扁平，質地較橡皮刀硬，適合用來攪拌較硬的材料，但是因為木質比較容易吸附食物的味道，所以最好準備一支烘焙專用木杓。

刮刀通常在作麵包時用得比較多，因為麵包的麵糰一開始的時候通常很黏，每揉一段時間就需要用刮刀把檯面的麵糰刮起來，合成一團再揉。另外刮刀也可以用來刮平蛋糕麵糊的表面，讓烤好的蛋糕形狀更平整，或是代替長抹刀來塗平蛋糕上的鮮奶油也可以。

### 梳妝打扮

美麗的蛋糕烘焙出爐之後，就像美麗的女人要出門前總是得擦擦粉，鮮奶油就是蛋糕最好的粉底，蛋糕的粉撲就是抹刀，而蛋糕的腮紅刷則是擠花器。除了美麗之外，其實在蛋糕表面塗抹鮮奶油是有用意的，如果烘焙好的蛋糕直接存放在冰箱裡，蛋糕可能會越來越乾，如果直接放在室溫下，炎熱的天氣和濕氣又會使蛋糕發霉。如果在蛋糕表面裝飾一層鮮奶油，放進冰箱中就可隔絕內部蛋糕直接與空氣接觸，保持原有風味。

抹刀是一種沒有鋒利刀刃的圓滑刀面，刀身多為不鏽鋼製，主要功能在塗抹蛋糕表面的鮮奶油，或是烘烤中需要移動麵糰時使用。擠花器通常有三角形的擠花袋，和針筒狀的擠花筒，用來擠裝飾用的鮮奶油或是將牛奶蛋黃醬(泡芙或塔餅的內餡)擠入泡芙中，將餅乾麵糰放進去也可以擠出不同的餅乾造型，有各種形狀的擠嘴可以擠出各式不同的花紋，如菊花、圓嘴、葉形、花瓣形、星形、多孔型等等。使用擠花袋的時候，要將袋口往外翻出一些，就像翻衣領般，讓袋口較固定，再將鮮奶油舀入袋中，擠入花袋中間，把鮮奶油以旋轉方式慢慢地擠向擠花袋的前端。然後將擠花袋尾端扭緊固定好，要用時尾端向上以扭的方式讓鮮奶油集中在擠花袋的頂端，一手輕輕以拇指和食指捏住頂端，另一手握緊擠花袋尾端，則可擠出鮮奶油。擠花筒使用時則像注射時的針筒一樣往前推進拉把即可。一般而言，擠花袋的容量較大，可以裝飾大型蛋糕，擠花筒容量較小，作小型西點時較方便。

除了鮮奶油這種最基本的裝飾之外，市面上還有許許多多糕點的裝飾墊紙、杯型蛋糕紙、餅乾包裝袋、蛋糕紙盒、裝巧克力的彩色鋁箔、裝飾蛋糕的花樣側邊紙、緞帶等等，如果你親手烘焙的糕點是要當做禮物送人的，不妨加些小裝飾，讓你的禮物更添價值。

### 裝模作樣

糕點、布丁、糖果都有許多不同的形狀模樣，為了製作不同形狀的甜點，就需先準備各種模型容器，才可作出形形色色的夢幻模型糕點。烤蛋糕時用的烤模在使用前必須塗抹一層薄薄的奶油，再灑上一層麵粉，或是先用烘焙紙鋪在模型內部，烤好的蛋糕才不會沾在烤模上不易脫模，但是烘烤天使蛋糕時則不能塗奶油，因為天使蛋糕本身就是一種完全不加油脂的蛋糕，所以模型中也不塗抹奶油以免破壞其清爽的口感，不過別擔心，因為天使蛋糕是一種彈性很好的蛋糕，烘烤後只要將模型倒扣敲一敲，蛋糕就會跳出來了。

餅乾壓模製作時則需先灑上麵粉，則壓好形狀的餅乾生麵糰就容易取下，不易沾黏壓模。其實烘焙模型的選擇並沒有一定，雖然某些造型的蛋糕都有固定的形狀，例如磅蛋糕就是指長方形的蛋糕，天使蛋糕則是中間有孔的圓形蛋糕，但是烘焙原就是一種具有個人創意和色彩的藝術，喜歡用什麼形狀什麼大小的模型只要自己喜歡又用得順手就行了。

# 第一堂 度量衡的迷思

做好糕點的基本課程是做好糕點的必備常識，製作之前首先必需認識的就是食譜裡的配方，相信有許多入對於每一本食譜裡對份量的不同表示方法弄不清楚，也不知道如何換算，在第一堂課「度量衡的迷思」，我們為你找出了所有可能用到的換算表，你可以剪下來作為參考資料，下次烘焙糕點的時候，拿出來貼在冰箱上，一定能省去許多一頭霧水的時間，讓烘焙更Easy。

## 基本容量換算表

1公升=1000cc  
 1量杯=240cc=16大匙=8盎司  
 1大匙=15cc=1/2盎司  
 1小匙=1茶匙=5cc=1/6盎司  
 1/2小匙=2.5cc  
 1/4小匙=1.25cc

## 基本重量換算表

1公斤=1000公克=2.2磅(1b)  
 1台斤=16兩=600公克=1.32磅  
 1兩=37.5公克  
 1磅=454公克=16盎司  
 1盎司=28.35公克

## 烤模容積換算表

**圓模型**  
 8吋×1/2=6吋  
 8吋×3/4=7吋  
 8吋×4/3=9吋  
 8吋×5/3=10吋  
 8吋×2=11吋  
 8吋×2又1/4=12吋

**長(方)形模型**  
 7×3.5吋長形模×3/2=9×4.5吋長形模  
 7×3.5吋長形模×2=8吋圓形模  
 9×11.5吋方形模×2/3=7.5×9.5吋方形模  
 7×3.5吋長形模×3/2=9×4.5吋長形模

## 烤箱溫度對照表

攝氏(°C)	華氏(°F)	火力說明
110	225	非常小火
120	250	非常小火
135	275	小火
150	300	小火
165	325	中小火
175	350	中小火
190	375	中火
205	400	中火
220	425	中大火
230	450	中大火
245	475	大火
260	500	烈火

註：基本換算公式 --- °C=5/9(°F-32)，°F=9/5°C+32

你知道嗎？一杯水和一杯油的重量是不相等的。為什麼呢？這是因為水和油的比重並不相同，所以就算相同體積的水和油，它們的重量也並不相同。以下就是一張簡單實用的表格，讓您可以輕易地將容量換算成重量。

## 烘焙常用材料容量重量換算表

材料名	1小(茶)匙	1大(湯)匙	1杯
	5cc	15cc	200cc
低筋麵粉	2.5g	7g	100g
高筋麵粉	3g	8g	105g
奶粉	2.5g	7g	100g
玉米粉	2g	7g	90g
杏仁粉	3g	7g	80g
太白粉	3g	9g	120g
泡打粉(BP)	3.5g	10g	---
小蘇打粉	3g	9g	---
達達粉	3.9g	---	---
乾酵母	3.3g	10g	---
吉利丁粉	3.3g	10g	---
細鹽	4.3g	13g	---
細砂糖	4g	13g	170g
糖粉	2g	6g	100g
粗砂糖	4g	13g	170g
蜂蜜	7g	22g	290g
酥油	4g	13g	180g
植物油	4g	13g	180g
沙拉油	4g	14g	190g
鮮奶油	5g	15g	200g
奶油(乳瑪琳)	4.5g	14g	205g
牛奶	6g	17g	210g
煉乳	6g	17.5g	240g
優格	5g	15g	210g
清水	5g	15g	200g
可可粉	2g	6g	80g
即溶咖啡	2g	6g	70g
葡萄乾	---	---	170g

其他：香草片1片= 0.3 g / 雞蛋1個(連殼) = 60 g / 雞蛋1個(不連殼) = 50g / 蛋黃1個= 20 g / 蛋白1個= 30 g

# 第二堂 品嚐剛出爐的香氣

## 烘焙基本法則

在製作糕點之前，有許多材料的基本準備是每一種糕點共通的基本法則，先了解並熟知這些共通課程後，就能降低烘焙中的失敗機率。

## 麵粉

必須過篩後使用，把篩網舉高，從空中把麵粉搖落底部的鋼盆中，這樣子麵粉就會與空氣混合，增加烘烤後蛋糕的膨鬆感。再與奶油混合攪拌時，就不會有小顆粒，烤起來的蛋糕就不會有粗粗的口感。另外其他粉類也是一樣，一定要過篩後才能使用。

## 奶油

製作前必須放在常溫的地方軟化，冰凍時使用軟費力，可用鋸齒刀切成小立方體軟易軟化，但要避免陽光照射，軟化後用木匙壓碎，就會成為泥狀。夏天時大約十分鐘即可軟化，冬天時約三十分鐘才能軟化。再怎麼急都不可用微波爐解凍，如果真的很趕時間的話，可用隔水加熱的方式將奶油放在無水的小鍋盆裡，下面再承接一個裝水的大鍋盆，用小火加熱後，用手指輕輕壓壓看，奶油會下凹即可，千萬不要過度加熱，如果融化成液態是無法打發的，軟化後仍呈固態的奶油加糖混和後才能打到鬆發。

## 雞蛋

雞蛋使用前也必須回溫，大約使用前的30分鐘從冰箱取出放在室溫下即可。製作蛋白糊時，先把錫子擦乾，放入蛋白後用打蛋器用力並快速打至發泡，整體會出現比較粗的泡沫狀，成凝固狀時再分成一至二次加入糖繼續攪打，泡沫的凝固力會增加，打至將打蛋器提起時蛋白泡沫不會滴落就算成功了。若有用剩的蛋白可以用完全乾燥的容器或塑膠袋密封、冷凍，蛋白的保存絕不可以沾到水，使用時置回室溫解凍即可。

## 材料混合方法

麵粉與奶油混合時，先使用1/2量的麵粉，用橡皮刮刀木匙也可以重複地以直切的方式，將

奶油與麵粉田下往上混合攪拌，第一部份完成後，再將剩餘1/2的麵粉拌入，這樣會使烘烤後的糕點較為結實。如果要將麵粉拌入蛋糕中，最好直接將麵粉分一、二次篩入裝有蛋糕的鋼盆裡再用打蛋器或橡皮刮刀輕拌，如果是將篩好的麵粉一次倒入蛋糕中攪拌起來不僅費力，而且不易混和均勻容易有結塊。

若是蛋要加入奶油時，也要分次一個一個加，當第一個蛋液攪拌到完全融合時，才加下一個，若一次使用太多的奶油和蛋攪拌時，彼此會分離若此時再加上麵粉攪拌，烘烤出來的糕點則口感不佳，而不容易攪拌均勻。

而粉類加入麵糊時，粉類一定要先用網篩篩入麵糊中，再用打蛋器輕輕拌勻，以肉眼看不到粉類即可，如果太用力攪拌會使麵糊出筋，蛋糕會比較硬。液體油加入麵糊時，也是一匙一匙的加，第一匙拌勻後再加第二匙。與奶油、蛋白混和打發的砂糖則必須分成一、二次加入奶油、蛋白中，再用打蛋器攪拌拍打，就會產生雪白糊狀，這時砂糖若無完全融化也沒有太大的關係。

總之材料混和時是需要耐心的，不管混和什麼材料，都需要分次，才能讓烘焙成品細緻又美味。

## 烘烤溫度

烘烤前烤箱一定要先預熱，讓烤箱內的溫度到達烘烤溫度，如果從冷開始加溫，等到蛋糕全熟時，外表早就焦了，而且不平均的溫度也會影響蛋糕的膨脹。蛋糕烘烤溫度的基本原則是薄的放上層，以免表面過熱底部已經焦黑，反之厚蛋糕就要放下層，以免表面太接近上火而烤焦。而體積大的蛋糕需用低溫長時間烘烤，同時在烤的過程中不可任意調高溫度，以免蛋糕外表都烤焦了內部卻還是生的。若擔心外表烤得太焦，可以等到表層已有金黃色後，在上面覆蓋一張鋁箔紙，隔開上火直接烘烤。小蛋糕的烘烤溫度則相反，如果採長時間低溫烘烤，會使水分耗去過多，使蛋糕太乾且膨脹度不夠。不論烘烤任何蛋糕在烤的時候絕對不能將烤箱打開，以免溫度變化影響蛋糕「發」。剛出爐的蛋糕非常脆弱容易破損，要輕輕的取出，放在平網上散熱置涼，不

要一直擺在模子裡，以免模子的餘溫把蛋糕悶濕了。

烤餅乾的時候，餅乾麵糰的大小、厚薄都需要一致，烤出來的顏色才會一樣漂亮。剛做好的餅乾麵糰比較軟，可以先冷藏15分鐘，讓麵糰稍微硬一點再烘烤，烤出來的餅乾會比較後比較好吃。烤的時候一次烤一盤餅乾，將烤盤擺在烤箱中央，如果怕位於烤箱內側的餅乾烤得較焦的話，可以目視餅乾的烘烤程度，把烤盤左右換個方向再繼續烘烤就可以了。如果要烤第二盤的話，要等烤皿涼了再放上生餅乾麵糰，烤皿過熱的時候會破壞糕點的造型，所以要等烤皿涼的時候把麵糰放上，若時間不夠的話，可以用水降低烤皿溫度，再行使用。

## 烘焙成品保存法

糕點、麵包能夠在剛出爐後食用是最美味的，若一、三天內可食用完畢的話就可常溫保存。如果說大量製作的話，冷凍收藏才能保持鮮味。為了避免糕點吸收其它菜餚的味道，就要裝入密封的袋子或容器裡隔絕外界空氣的接觸，必需懂得如何保存才能保持剛出爐的香味。

## 餅乾類

餅乾烤好時需等餅乾放涼定型後，再從烤盤取出餅乾。保存時軟性餅乾和酥脆餅乾要分開存放，基本上軟性餅乾最好保存在能密封的容器內，可以密封香氣，同時避免本身濕氣散發變硬，放在室溫或冷藏庫皆可。而酥脆餅乾存放的容器若沒有密封效果，為避免悶出水氣反而使餅乾軟化，最好能夠放包乾燥劑吸收濕氣，更可以保持剛出爐的口感，如果餅乾受潮的話，再用烤箱烘烤一下即可恢復酥脆。約可存放2-3週。

## 蛋糕類

蛋糕很容易吸收其它食品的味道，所以如果是味道較單一無添加太多裝飾材料的蛋糕，例如海綿蛋糕、蜂蜜蛋糕、水果雜糧磅蛋糕等等，需要放在密封袋內，確保不會吸收濕氣，然後放入冰箱冷凍室內保存，要食用時再放置於室溫下解凍，保存時間一個月。一般若是塗有鮮奶油或

## 鬆糕

鬆糕的質地不像海綿蛋糕般細緻，組織結構空隙較大，所以也不像海綿蛋糕容易吸附其他食物味道，所以只要個別用鋁箔紙包好裝入袋內，擠壓出袋中的空氣，用密封夾繫後冷藏即可；食用時可將個別用鋁箔紙包好的鬆糕直接放入烤箱加熱即可。

## 土司麵包

可數個一袋裝入袋內，先擠壓出保存袋中的空氣，密封後冷藏，可保存1個月；吃的時候用蒸籠加熱，若是要馬上吃的，就可以用微波爐加熱，加熱前先在包子上面淋一層開水，放在微波加熱算用蓋器皿內加熱即可，如果加熱完還要放超過15分鐘才吃的話，最好不要用微波爐加熱，容易變硬。

## 蒸花捲、肉包

可數個一袋裝入袋內，先擠壓出保存袋中的空氣，密封後冷藏，可保存1個月；吃的時候用蒸籠加熱，若是要馬上吃的，就可以用微波爐加熱，加熱前先在包子上面淋一層開水，放在微波加熱算用蓋器皿內加熱即可，如果加熱完還要放超過15分鐘才吃的話，最好不要用微波爐加熱，容易變硬。



# 中秋烤肉完全攻略秘笈

## 騎樓下的烤肉

不知道從什麼時候開始，只要中秋節一到，家裡就一定會烤肉。我們不是到什麼風景美麗的烤肉區，而是在家門口的騎樓，鋪兩片草蓆，旁邊放個烤肉架，幾個小孩就繞著烤肉架很正經地忙了起來。家裡的店還沒打烊，爸爸媽媽和小孩一樣忙碌，要等到晚一點，他們才會加入烤肉的行列。不過，等他們加入的時候，一定有人睏了抱著棉被睡在草蓆中央。我則是一直用很驕傲的態度來迎接路人的目光，那個意思大概是說：「厲害吧！我們家有烤肉！」

這個地方，其實是賞不到月亮的，有的只是一家人團圓的和樂，和傳得遠遠的烤肉香。我想，大概只有在家門口的騎樓，才能讓開店的父母親一邊忙工作，一邊照顧小孩烤肉。在往後的日子裡，烤肉慢慢變得稀鬆平常，我們家對烤肉的熱衷程度也慢慢降低。尤其是當年的小孩長大之後，各自成家立業，烤肉的意義就不是那麼地「現在式」，而像是過去某個值得緬懷的時光片段——爐微暗的炭火，和一群等待父母加入烤肉盛事的小孩。

中秋節又到了，你們家可能也打算來個讓全家人都能加入的烤肉活動。這個單元，則是專為烤肉而設計的。一個個簡單的提示，可以讓你的烤肉更香更美味；表列烤肉地點的最新情報，讓你不必道聽塗說就能找到適合的地點；而烤肉食譜，則可以讓你用最簡單的方式嚐到烤肉的美味。希望以上的資料，也能幫你創造一段美味的回憶。如果發現今年的月亮特別亮，那可能是月亮被你們家的烤肉香吸引過來了。

企劃撰文◎蔡孟翔 食譜作者◎曹麗娟



# 享受烤肉美味的 10個秘訣



### Tip1 受熱均勻是第一秘訣

烤肉好吃的第一個秘訣，就是讓烤肉受熱均勻。因為大部份的食物傳熱速度都比較慢，尤其是愈大塊的肉，要讓熱度傳到肉的中心，把整塊肉都烤熟，都需要很長的時間。在這種情形下，火候如果控制不當，就很容易發生外表已經烤熟，但內部卻還沒熟；或者是等內部烤熟，外表卻烤焦了。這樣就叫做受熱不均勻。

要讓烤肉受熱均勻，有一個原則必須掌握：「大塊食物要長時間低溫烤，小塊食物要短時間高溫烤。」大塊食物長時間用低溫烤，可以讓外表烤到最好吃的金黃色，同時內部達到剛好烤熟的程度，外香內嫩。而小塊食物必須用短時間高溫烤，這樣當整塊肉烤熟，剛好是最嫩的時候，用小火烤則肉比較老。

### Tip3 沾粉的妙用

魚類是最難烤，表皮也最容易沾黏在烤網上的肉類。最主要的原因是魚的肉裡面會有過多的水分，這些水分会延緩它烤熟的時間，同時會讓調味的油脂難以附著，在表面不油的狀況下，很容易就黏在烤網上。如果在烤魚的時候先抹一點太白粉，就可以避免黏網的問題。太白粉的作用有兩個，首先它可以隔絕魚皮和烤肉網的直接接觸，其次它會吸收魚的濕氣，避免黏在網子上，尤其是比較瘦的魚或是很小的肉，效果更顯著。

除了烤魚以外，有時候我們烤肝類的東西，也可以用太白粉。烤肝類的時候，儘管我們的材料非常新鮮，但是直接火烤之後，卻會開始變成青青的顏色，有一點像是腐壞的豬肉，影響我們的食慾。如果在烤肝類以前，先沾一點太白粉，烤完之後就不會變成難看的青色了。

### Tip4 烤大塊肉不要真地烤到熟

肉剛烤好的時候，它外表的溫度會比內部的溫度高，而且肉愈大塊，溫度愈明顯(溫度大約2-10度不等)。我們可以把烤好的肉切開，用手指去摸摸看，馬上就可以感覺得到。等到肉烤好之後的一段時間，我們會發現，肉塊外表的溫度會慢慢下降，內部的溫度會慢慢升高。這表示烤肉的热量，會由外向裡傳。所以烤肉可以不要真地烤到熟，大概烤9分熟之後，就可以離火，然後放個3-5分鐘，裡面的肉就會慢慢變成全熟，而且肉還非常嫩。不過，如果是比較薄的肉片就不必這樣做，一方面是因為薄肉片一下子就烤熟了，9分或全熟的差別並不會很大，而且用快火烤本來就很嫩，烤完馬上吃就能感受到肉的嫩度了。

### Tip2 整條魚一定要慢慢烤

烤魚的火候比較特殊，因為魚肉通常含有很多的水分，整條魚下去烤，即使是不大的魚，也不會很快烤熟。所以烤的時候，應該要用小火慢慢烤。同時，在魚較薄的部分，例如靠近尾巴的地方，不管是長時間烤或是直接放在火的上方烤，都容易燒焦。所以我們可以把這些部位用錫箔紙包起來。這樣的話，水分不會蒸乾，自然也就不會烤焦了。

其實，只要是同一塊肉厚薄差很多，就會有這樣的問題(例如雞腿的根部)，所以除了切肉時要注意厚薄一致以外，也要懂得擅用錫箔紙，這樣整塊肉的熟度才會一致。在使用錫箔紙的時候，盡量不要把肉整個包住，因為被包住的肉烤起來風味比較差，所以通常只有在必要的時候局部包覆即可。

### Tip5 受熱時間不同的食物不要串在一起烤

不同的食物，烤熟所需要的時間不一樣。例如烤玉米要很久才會熟，一般肉片剛好相反，一下子就能烤熟。如果把這兩樣東西串在一起烤，那麼絕對調不出一個適當的火候。這和前面說的受熱均勻的原理一樣，把需要長時間烤的東西和需要短時間烤的東西串在一起，兩者的受熱是無法均勻的。如果一定要把這兩類東西放在一起，就必須先作處理。我們可以把較難烤熟的食物先煮過，或者是切得比較小塊，比較薄，才可以和容易熟的食物一起烤。不過還是應該盡量避免。

另一個折衷的方式是把兩種食物分開來烤，之後再用排盤的方式組合起來。這種方式雖然比較費事，但是它的選擇性較多，菜餚的搭配也很靈活。搭配好之後就不只是單純的一道「菜餚」，而可以被視為是一套「餐」。如果擔心烤肉吃了太多肉，造成腸胃的負擔，用組成「餐」的方式，把菜餚作比較合理的搭配，也是不錯的做法。

Tip6

可以先把外表煎熟

烤肉好吃的另一個重點，是要盡量保留肉汁。因為肉汁是美味的來源，但烤肉的時候，肉裡面的汁會慢慢煮沸、膨脹，接著就會從肉的各個縫隙流出來，流得愈多，烤肉就愈不好吃。所以烤肉必須學會鎖住肉汁的技巧。

先把肉的外表煎到黃褐色，就可以讓肉汁不外流。因為肉裡面的蛋白質，加熱以後會凝固。所以先把表面煎過，這些凝固的蛋白質會形成一道保護膜，讓肉汁無法外流。這樣的肉再去烤，就會比較好吃。如果不喜歡用煎的，也可以先用快火把烤肉快速熱過，表面微焦，也可以達到相同的目的。

另外，烤的時候不要用叉子刺破食物，因為蛋白質凝固之後，如果戳出小洞，就比較不會收口，這樣更會讓肉汁在不知不覺中流失，因此須翻面時最好是用筷子或夾子來進行。同時，也要注意不要隨意擠壓烤肉，那對烤肉沒有任何幫助，只會把肉汁擠出來。



Tip9

烤肉前可以先塗油

烤肉前塗油，也是保留肉汁的一種方法，而且因為肉的表層被油覆蓋，所以原本一些會隨著血水流失的水溶性的營養，在碰到油之後，就被擋住不會流失了。所以塗過油的烤肉，吃起來不會水水的，香Q油潤非常可口。此外在待烤的肉類上塗油，因為油的導熱性高，可以讓肉很快的熟，縮短烤的時間。因為塗油是為了防止湯汁流失和加快導熱速度，所以在塗的時候，只要薄薄地塗上一層就可以了。

而之所以在待烤的肉上另外塗油，而不直接用烤肉醬來塗，一方面是因為有些調味料裡面的顆粒或渣渣，例如沙茶醬，烤太久容易變苦。另一方面是因為水分比較多的烤肉醬沒有阻止水溶性營養流失的功能，反而會讓肉類蛋白質凝固的速度變慢，造成肉汁更多的流失。通常烤豬肉，可以塗一些豬油，牛肉可以塗一些牛油，不過也有人認為這樣烤雖然很香，但是比較不健康，所以改用沙拉油也可以。

Tip8

要等肉汁回流

牛肉剛烤好的時候，肉汁因為受熱的關係被往外逼，最後會集中在靠近表層的地方。所以當肉塊剛烤好的時候，尤其是比較大的肉塊，必須先放置一段時間（一般1.5公分厚以內的小塊肉大概3分鐘，大塊肉10分鐘左右即可），等到溫度稍降，且內外的溫度一致的時候，肉汁才會回流。如果是在肉汁回流以前就切開食用，還沒食用的部分，肉汁就會開始流失。

讓肉汁回流還有另一個好處，就是整塊肉的味道會比較一致。因為肉汁均勻分佈在整塊肉上，無論是濕潤度或是味道都很平均。在剛烤好的時候，肉汁會集中在溫度較低的中心部位和靠近表皮的地方，在這兩個部位中間，因為沒有肉汁的滋潤，咬起來就會比較乾，稱不上美味。

等待肉塊降溫時，不要用電扇刻意去吹，一方面是因為那沒有實際降低內部溫度的效果，還會帶來許多不必要的水氣和灰塵，所以應該要避免。

Tip7 牛肉肉汁最美味

有些肉可以生吃，有些則不可以。紅肉類像牛肉，因為寄生蟲少，所以生吃的話，比較不會有問題；但如果是豬肉、雞肉等的白肉，寄生蟲多，所以一定要烤熟才可以。就是因為牛肉可以生吃，而且生的肉汁非常美味，所以就有幾分熟的吃法。想吃多一點肉汁，就不要烤太熟，而且切肉的時候，盡量不要切太薄，大約1.5公分厚以上的肉，肉汁吃起來才會比較飽滿豐富。

很多人吃牛肉是為了品嚐肉汁的美味，所以在醃漬的時候，要特別注意不要醃太久。因為在沒有烤熟的情形下，如果醃漬太久，那麼肉汁就會含有大量的調味料，如此一來，就會喪失肉汁的原味，吃起來也比較不健康。

那麼，如何醃漬才算久呢？除非是要吃全熟的，否則醃牛肉的時間應該控制在30分鐘以內。這和國人把東西醃入味的習慣很不相同，要特別注意。而如果牛肉已經醃了很久，那就只好把它烤熟一點，不要在吃會比較好。

Tip10

冷凍、冷藏的肉要怎麼烤

直接從冰箱取出的肉，如果是從冷藏的話，厚度在1.5公分以內的肉片，因為肉內部還很容易烤熟，可以直接烤；但如果再厚一點的話，就必須等肉片回復到室溫再烤，免得中心的肉烤不熟。如果是冷凍的話，薄肉片不需退冰要直接烤，因為退冰的時候，肉汁很容易隨著溫度的升高而不斷的流失，所以在肉不是很厚的情形下，就不需要退冰。至於較厚的肉片，沒有解凍就很難烤到內外均熟，所以還是要等肉軟下來才能烤。

除了肉以外，有一些油炸的食物，可以不用退冰，直接用溫油先炸過，然後趁熱塗上烤肉醬，再拿來烤，口感非常特殊。因為炸過的東西，水分会流失，同時食物內部的空隙也會膨脹變大。這個時候塗上烤肉醬，馬上就會被吸到食物裡面。鬆鬆的口感，配上濃濃的醬汁，是和一般烤肉不太一樣的享受。一定要注意的是，炸的時候只能用小火，用大火的話，冷凍的水分迅速汽化，會造成很大的油煙，所以要絕對避免。



煽動烤肉香味的

大部份人都有野外燒烤的經驗，過去可能用幾個磚塊或是石頭，架上一片烤網，就可以拼湊成一個簡單的烤肉架。不過，現在的人烤肉，多半會去買一個烤肉架，烤起來既方便，也比較乾淨。烤肉架的日新月異，透露出人們對於烤肉這件事看得越來越慎重，但是燒烤時所使用的裝備也有一些不可不知的事情，善用香味的零組件，才有可能成為烤肉高手。

木炭

使用秘技：  
1. 剛開始生火，會冒出可以致癌的黑煙，必須等黑煙冒完了才可以開始烤。炭燒到火紅的時候溫度最高，還有火苗在竄的時候，反而沒那麼熱。  
2. 現在流行一種「一點靈」的原子炭，很容易著，稍完之後會全變成灰，使用非常方便，缺點是沒有碳烤的香味。



火種

使用秘技：  
1. 火種一次應該準備兩包，因為有時會買到整包受潮的火種，很難點燃。  
2. 如果沒有火種，可以用洋芋片取代。洋芋片的熱量很多，非常好用。要不然就是用童子軍的方法，拿一根竹筷，把它削成雞毛撢子的形狀，一點就著，但燒的時間比較短。



鋁箔紙

使用秘技：鋁箔紙使用時需將亮面朝向食物。如果要使用鋁箔紙作成小盒燒烤有湯汁的食物，最好使用兩層，以避免用烤肉夾移動時不小心將底層刮破，流失私美味的湯汁。將鋁箔紙盒放上烤網前最好還是在烤網上塗上一層薄油，以免之前燒烤食物的醬汁黏住鋁箔紙，烤好後要拿取時還是會破。

醬料塗刷

使用秘技：最常在烤肉時使用的便是木柄塗刷，使用前一定要用碗盤洗潔精清洗晾乾，先將可能會掉落的刷毛洗掉，以避免刷塗烤肉醬時沾附在食物上。而且最好不要用尼龍製刷毛塗刷烤肉，尼龍製刷毛熔點較低，在燒烤過程中烤能會有一些微熔化，比較不安全。



烤肉網分層架

使用秘技：  
1. 分層架是烤肉的火候控制者，通常分為高、中、低三層。因為和火的距離不同，所以可以用來控制烤肉受熱的多寡。一般在食譜裡所說的大、中、小火，指的是煤炭大概到爐圍的高度，並且是燃燒完全的發紅炭火，在這種標準情形下，用分層架的最高層烤就是小火、其次中火、再其次是小火。  
2. 另外還有一種簡易烤肉架是沒有分層設計的，看起來就像一塊鐵板，只要像摺紙那樣折來折去，就可以變成一個烤肉架。如果使用這種無法利用距離來調整溫度的烤肉架，就要注意翻面的時機，一般薄肉片只要翻一、兩次即可，但厚肉片就得多翻幾次，不能讓它一次受熱太多。至於翻面的要領也很簡單：「烤到變色才翻面」，如果沒有掌握這個要領，肉汁容易流失，且肉質會變硬。



烤肉網

使用秘技：  
1. 使用前必須先上一層油，並且預熱一下。沒有上油，或上油卻沒有預熱的烤肉網，只要肉稍微烤熟之後，就會黏在網子上。這種現象以皮薄的魚最嚴重。經過上油和預熱之後，就可以有效解決這個問題。  
2. 許多烤肉都會產生滴油的現象。當肉裡面的油滴到炭火上時，炭火會冒出一陣黑煙，這些黑煙含有致癌的毒素，為避免滴油在炭上燃起黑煙，第一個方法就是避免讓油直接滴在炭上，或把炭撥到一旁；另外一個方法，就是讓烤肉網保持傾斜，引導滴油到一旁，這樣子就可以有效減少滴油所造成的不良影響。



烤箱內烤盤

使用秘技：  
1. 肉烤一段時間之後，會有一些油份滴在烤盤上，和滴油接觸的烤肉，會變成像煎的一樣。所以烤肉時可以在烤盤上另外放一個鐵架，或是在烤肉下墊吸油紙或鋪一點蔬菜。烤肉就不會浸到滴油裡了。  
2. 烤箱的熱度通常是從固定的方向傳來，所以如果需要烤比較久時，接近熱源的地方會比較熟，另一個方向則比較不熟，受熱不均勻，所以烤比較就時，差不多烤到一半的時間，可以把烤盤轉個方向，這樣烤肉的受熱均勻程度會好很多。

