

借

28

种天然食材烘焙的幸福美味

从自然饮食开始 拥有健康的身体

吴多绿 陈淑瑛 ◆ 著 高美琤 + 张思恒 ◆ 推荐

高纤健康面包

既能吃得健康、安心，又能享受全家一起动手做点心的乐趣

五谷杂粮、全麦面粉做成的高纤面包

吃起来让人开心、踏实又健康

中国人口出版社



大柠檬健康饮食丛书



图书在版编目(CIP)数据

高纤健康面包 / 吴多绿, 陈淑瑛著. —北京: 中国人口出版社, 2006.1
(大柠檬健康饮食丛书)

ISBN 7-80202-252-5

I. 高… II. ①吴… ②陈… III. 面包—制作 IV. TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 161086 号

台湾文房文化事业有限公司授权出版

著作权合同登记号: 01-2006-0271

高纤健康面包

吴多绿 陈淑瑛 著

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京世艺印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/24

印 张: 4.5

字 数: 50 千字

版 次: 2006 年 4 月第 1 版

印 次: 2006 年 4 月第 1 次

书 号: ISBN 7-80202-252-5/R · 498

定 价: 118.80 元(共六册)

社 长: 陶庆军

电子信箱: chinapphouse@163.net

电 话: (010)83519390

传 真: (010)83519401

地 址: 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮政编码: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

28种天然食材烘焙的
幸福美味

高纤健康面包

吴多绿 陈淑瑛 著

中国人口出版社

推 荐 序

共享面包好滋味

台湾省有机农业运销合作社理事 / 高美净

每次到面包店看到各式各样、口味琳琅满目的面包，总是垂涎三尺，尤其闻到刚出炉的面包香味扑鼻、挑动味蕾，让人冲动地想买上一大堆品尝，可是再深思一下，这小小一块面团就能烘焙出一个松软、又香又甜的面包，里面不知加了多少膨松剂、油脂、香料、糖和添加剂，不禁又让我却步了。因为用白面粉做出精致的面包，其中的成分只有淀粉，没有纤维质，而且里面的化学添加剂也有害身体，对健康没什么好处。

想要身体健康，对于食物就必须自主选择“要”或“不要”。以五谷杂粮、全麦面粉做成的高纤面包吃起来让人安心又踏实，除对肠胃道有益，又可解除喜欢吃面包者的担心，但因食材原料较贵，人工也贵，所以一块高纤面包的价格就比一般面包高出许多。

喜欢做菜烹调的我，惟独不会作面包，但认识吴老师、陈老师之后，我不必学就常常可以享用多种口味的高纤面包，真是一大福气，因为两位老师常常一手痒就会做出不同口味的面包，与亲朋好友分享。

吴多绿老师经验丰富，在烘焙领域已有数十年的经验，培育出无数英才，为人热心、诚恳、实在。陈淑瑛老师则多才多艺，不仅是位音乐老师，也是一位富有爱心的特殊教育老师，更是一位退而不休、服务社会的义工老师，她的巧手能弹出优美的曲调，又能做出多样美味的糕点，实在难得。

当我得知两位老师联手要出一本有关健康高纤面包DIY的食谱，真是既兴奋又期待，期待她们的杰作能让我完成“学做面包”的梦想，将来也能亲手做出健康的面包给家人和朋友分享。

推 荐 序

追求美味 · 享受健康

财团法人国泰综合医院医师——张思恒

随

着时代的进步，生活模式的变化，现代人的饮食习惯也有了許多改变。肉类、油炸食物、精致甜食和调味加工品食物摄取量较多，高纤蔬果的摄取却相对不足，许多文明病因此产生。

健康的饮食来自于正确的健康观念，现代人要获得健康与美食的相关信息非常容易，然而其中却常因夹杂着商业运作而失了准。台湾地区各大医院中心血管疾病、代谢性疾病、消化系统疾病患者所占逾半，这些疾病与饮食习惯密切相关；再者，令人闻之色变的许多癌症亦与饮食脱不了关系。

笔者因工作之故经常接触许多因便秘、腹痛、消化不良而必须以药物灌肠的患者，也总是在对患者进行卫生宣传教育时，再三强调健

康饮食的重要性。然而，当有人反问我，许多食物多为高脂、高糖、高添加剂制品，而一些标榜“健康”的食物却又价格

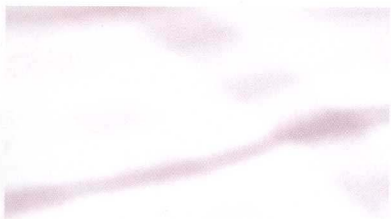


较高、取得不易或者选择性太少，究竟他们该如何是好？另外，是不是这样的患者就没有品尝美味面包或诱人糕点的权利了呢？这类问题着实常令我一时为之语塞。

偶然的会品尝到多绿和淑瑛老师亲手做的面包与点心，令人惊讶的是，我向来不敢领教的枸杞、杏仁、红豆、西红柿居然能成为糕点的食材，经向淑瑛老师请教，才知道她还擅长制作许许多多令人惊讶的健康面包与点心。不论是水果、杂粮、乳酪，甚至香草，经由她的巧手都能化为一道道健康与美味兼具的糕点。

欣闻淑瑛老师和多绿老师即将把制作健康点心的经验与巧思集结出书，并且是以让大家能在家轻松DIY的方式，我想，下次再有人问我如何才能吃到美味糕点又符合健康原则

时，我已经有了答案！而我也非常乐意向重视健康与美食的你推荐本书，透过详尽且简单易懂的步骤，确实掌握各项成分，烘焙出属于自己的面包，既能吃得健康、安心，又能享受全家一起动手做点心的乐趣。



FOREWORD
作者序

粗食养生·健康新主张

吴多绿 / 陈淑瑛



随着文明的进步，生态环境遭污染，加上现实生活的无形压力，现代人虽然生活水准提高，物质条件优越，但文明病却不断增加。由于食、衣、住、行各方面都讲求精致，在追求色、香、味俱全的美食中，往往让人忽略了暗藏在背后

的危机，过度的加工、加料无形中更成了健康的隐形杀手。

了解健康的可贵，最大的幸福就在于远离病痛。许多专家及医师们一致认为，精致的快餐大多缺乏人体所需的膳食纤维，这 and 现代慢性病有密切关系。近来极力提倡的健康新主张，便着重于做好体内环保，倡导民众摄取天然膳食纤维的

重要性，尤其蔬菜、水果、坚果、五谷杂粮等高纤食物更是备受瞩目，它们是人体不可或缺的营养素，可有效减轻体内负担、排除毒素。因此“选择粗食，回归自然”俨然形成一股新的养生潮流。

我俩都是教育工作者，因某种机缘成了



师生，进而成为工作伙伴，共同喜好是教学之余喜欢徜徉在奇妙、多变的烘焙领域里。我们怀着一股坚毅不懈与教学相长的理想，有幸能有机会将实习心得注入些许巧思与想象，提供有兴趣和喜好烘焙的同伴一个快乐学习的方便之道。同时为了健康着想，所选用的都是天然纤维含量丰富的原材料，搭配健康的油脂、调味料，汇整出健康、美味兼具的点心食谱。读者们除了参考本书配方，可再根据个人喜好，以身边随手可取的季节性蔬果为材料，随兴发挥独特的造型和风格，为生活创造另一番乐趣。

最后要衷心感谢高美琤老师以及家人、亲友的鼓励与支持，更感谢福地出版社以及编辑制作团队为本书付出心力，期盼这本书的呈现能获得大家热烈的回响。

作者简介



◆ 吴多绿

毕业于国立台湾省师范大学家政教育系教研所，拥有烘焙食品检定乙级执照。

曾任台南县农会家政推广班指导老师、YMCA烘焙技能检定班专任教师，多次指导学生参与技艺竞赛，成绩优异。现任国立北门农业工业职业学校教师、劳委会职训局烘焙技术士检定评审。

◆ 陈淑瑛

拥有烘焙食品检定丙级执照。

曾任台南县立佳里国中音乐老师、国中烘焙技艺班指导教师、国中技艺班技艺竞赛指导教师，现任台南县立将军国中兼任音乐教师。



美味的假象与陷阱	10
----------------	----



健康小点

杂粮小点	18
瑞士小西饼	21
葡萄干燕麦核桃小西饼	24
南瓜子酥片	27
南瓜塔	30
芝麻海苔坚果饼干	33
核桃塔	36
柠檬乳酪塔	39



风味蛋糕

黑枣蛋糕	42
薰衣草蛋糕	45
抹茶核桃瑞士卷	48
水果坚果蛋糕	51
香蕉鲜奶油核桃蛋糕	54



五谷面包

芝麻胚芽蜂蜜面包	57
多谷物杂粮面包	60
田园蔬菜调理面包	63
裸麦面包	66
西红柿调理面包	69
杏仁香蕉乳酪面包	72
苹果汁核桃面包	75
甜橙面包	78
养生枸杞面包	81



养生吐司

乳酪红豆吐司	84
牛奶燕麦杂粮吐司	87
抹茶相思红豆吐司	90
全麦核桃吐司	93
地瓜吐司	96
桑葚吐司	99

前

言



看着玻璃橱窗里一个个造型多变、色泽漂亮、
蓬松松软的面包糕饼，总是一副“看起来”很好吃的样子，
忍不住买了一些回来大吃一番，结果弄得满嘴油腻腻、甜滋滋，就
是觉得缺了那么点味道……想必很多人都有这样的经历吧！

美味的假象与陷阱

有些香气十
足、滋味平平的
食品虽然外观讨

喜，却掺入许多用来满足口感和香气，或是保持色泽、防止腐败的食品
添加剂，长期食用的结果会危害身体健康。

所以，建议大家在购买食品时，务必看清包装上的标示，如
果没有包装，就要懂得如何观其形、视其色、辨其味，做
出聪明的判断。





认识食品添加剂

* * * * *

大多数食品都含有食品添加剂,食品添加剂的发明原是为了让食物在制作的过程中,品质能够维持稳定,且方便保存。但随着生物科技的进步,各种香气、各式口味、各样颜色,都是可以“制造”出来的,甚至可以缩短制程,减少时间成本的浪费,如此符合“经济效益”的产品,自然深受商家的喜爱,却损害了消费者的身体,消费者怎可不慎!

现在,就让我们好好认识哪些食品添加剂经常出现在面包糕点中:



◆植物氢化油

也就是俗称的“白油”、“植物酥油”，常见于面包、糕饼等食物中。烘焙界取其可塑性强、价格便宜的特性，而广为使用，但这种油含高饱和脂肪酸，经常食用会导致血中胆固醇浓度增加，所以为了健康起见，应尽量少食。

◆漂白剂

即“亚硫酸盐”，可使食品中的有色物质经化学作用而褪去，具有防止氧化、变色、抑制微生物生长等作用，常见于竹筴、南瓜子、面粉制品中。亚硫酸盐会造成气喘患者产生过敏现象，食用过量也会出现呕吐、腹泻、呼吸困难等症状。

◆硫磺·人工色素

许多人喜欢“以貌取人”，漂亮的外表总是吸引大众的目光，可是用在食物上就得小心了。艳红的枸杞、金黄色的金针、五颜六色的蜜饯……这些美丽的颜色往往是制造商利用工业硫磺熏蒸保色的结果，因此经过这种处理的食物虽然看起来诱人，却会对人体的呼吸系统、肝、肾造成伤害。

我们常在食物包装袋上看到标示有“食用色素”字样，这就是人工色素，也是化学合成色素，通常是从焦煤油提炼而成，虽说可以食用，但对人体有害而无益，长期食用会引发过敏、造成癌症、阻碍新陈代谢，儿童易患多动症。

◆增味剂·人工香料

简单地说，就是增加食物的味道的添加剂，最常见的有



味精、糖精、代糖及各种香料。

味精是东方家庭里常用的调味料，它可以增添咸味和鲜味，也常见于泡面、洋芋片等加工食品中。味精中的麸胺酸摄取过量会扰乱体内氨基酸代谢的平衡，因此食用过量会造成心跳加速、头晕无力等现象，高血压、痛风患者尤需控制摄取量。

糖精和俗称“代糖”的阿斯巴甜都属于人工合成的甜味剂，好处是热量低，甜度却是蔗糖的

数百倍，糖尿病患者及肥胖者可适量摄取，

但安全性仍受到质疑，尤其是苯酮尿症患者更是不可食用含阿斯巴甜的食品。

相信吗？只要香料和色素，也可以制作出不含巧克力的巧克力蛋糕，这就是人工香料惊人的作用。人工合成的香料通常为酯类，具有水果或花朵的芬芳和味道，不过现在的技术更臻纯熟，几乎什么口味都做得出来，消费者在购买食品时真的要特别小心。

◆膨松剂

喜欢做面包的朋友一定觉得奇怪，为什么自己作的面包总不如面包店做得松软、细致，这不是功夫不如人，而是市售的面包大多加了化学膨松剂。膨松剂具有致癌性，会使中枢神经受损，所以选购面包时，最好选择手感沉重的面包比较安全。





◆粘稠剂

喝过芭乐汁吧！自己打的新鲜芭乐汁喝起来有果肉纤维，浓浓渣渣带点甜味；而市售的芭乐汁没有果肉，喝起来却格外浓稠、香甜，这就要小心了，因为它里面不仅加了人工香料、人工色素，还加了让果汁变浓的粘稠剂。

粘稠剂主要的目的就是让食品变粘稠，很多食品中如：酱油膏、果酱、果汁、优酪乳等都添加了粘稠剂，虽然在某个程度上这样的作法是合法的，但对身体仍无益处。

◆乳化剂

乳化剂的作用是使原本不相溶的物质(油和水)经搅拌后形成稳定的乳浊液。若用于面包,可以增加面团的延展性、方便塑形,同时也能强化面团的保气性,使面包结构柔软又疏松;用在蛋糕上,除了可以增加体积,还具有保湿的作用。其他,如:冰淇淋、半软糖、人造奶油、巧克力等食品中,也可以发现乳化剂的成分。

除了用在食品上,乳化剂也常应用在美容保养品方面,大多数的乳状产品里面都添加了乳化剂,这虽然可使产品品质稳定,但也会间接影响肌肤的健康。

◆防腐剂

早期的人类保存食物大多采用腌渍的方式,用大量的盐或糖使食物脱水,让微生物无法孳生,以延长食物的保存期限。不过这种费时、费力的古老方式早被追求效率的现代人所扬弃,取而代之的是一般民众难以分辨的合法和不合法的化学防腐剂。

一般加工食品大多含有防腐剂,这是很难避免的,权宜之计就是选择对人体较无伤害且适量的成分。化学防腐剂又分无机和有机两种,合法的无机防腐剂有:硝酸盐、亚硫酸盐、二氧化硫,而各国皆禁止使用的防腐剂有:硼酸、甲醛、水杨酸、焦碳酸二乙酯。无机防腐剂的毒性较强,过量使用会有致癌及引发呼吸道疾病的危险。

苯甲酸、山梨酸、去水醋酸钠则属有机防腐剂,可参与人体新陈代谢,对人体影响较小,但仍具有轻微毒性,不宜摄取过量。

