

饼干蛋糕 点心的生产

〔苏〕K. X. 維丹諾夫 C. A. 柯切尔尼科夫著

輕工業出版社

餅干蛋糕点心的生产

[苏] K. X. 維丹諾夫 C. A. 柯切尔尼科夫著

食品工業部上海科学研究所食品工業研究室譯

輕工業出版社

1958年·北京

內 容 介 紹

本書內容主要是介紹蘇聯面制糕點的生產工藝技術，其中着重地敘述了生產工藝過程及所用設備，由原料的規格、性能起到成品的包裝、貯運、檢驗止，均系統地加以介紹。書中所述各種糕點，不僅包括一般食用及喜慶節日用的各種品種，而且還包括適宜於病人食用的品種。可供我國糕點、餅乾等業的工人及工程技術人員參考之用。

К. Х. ВИДАНОВ, С. А. КОТЕЛЬНИКОВ

ПРОИЗВОДСТВО

МУЧНЫХ КОНДИТЕРСКИХ

ИЗДЕЛИЙ

ПИЩЕПРОМИЗДАТ, МОСКВА, 1953

本書根據蘇聯食品工業出版社莫斯科1953年版譯出

餅乾蛋糕點心的生產

[蘇] К. Х. 維丹諾夫、С. А. 柯切爾尼科夫著

食品工業部上海科學研究所食品工業研究室譯

(陳希浩 張 慧譯)

*

輕工業出版社出版

(北京市廣安門內白廣路)

北京市書刊出版業營業許可証出字第099號

北京市印刷二廠印刷

新華書店發行

*

850×1168公厘 1/32·7印張·1插頁·200,000字

1957年9月北京第1版第1次印刷

1958年8月北京第3次印刷

印數：1,981—3,983 定價：(10)1.34元

統一書號：15042·150

目 录

作者的話	4
第一章 糕点的营养价值	5
第二章 制作糕点的原料	6
半制品	35
第三章 制作糕点的工艺过程	36
生产前原料的处理	36
第四章 調制面团的一般問題	48
調合面团的机器	51
第五章 各种制品的面团的調制和加工	66
饼干的生产 (66) 素餅干和梳打餅干的生产 (95) 重	
料餅干制作法 (99) 小姜餅的生产 (101) 姜餅的生	
产 (113) 松化餅干的生产 (113) 点心和蛋糕的生	
产 (115) 裝飾用半制品制作法 (128) 蛋糕的生产 (133)	
酒香“空心圆蛋糕” (137) 东方式和其他糕点的生产 (138)	
疗效性(調养用)糕点的生产 (141)	
第六章 焙 烤	148
各类糕点焙烤的特点 (152) 糕点用烤爐 (159)	
第七章 制品的冷却	171
第八章 制品的裝飾	172
第九章 包 装	203
第十章 制成品的保藏和运输	208
第十一章 制成品的出品率	212
第十二章 产品质量的工艺化学檢驗	214
参考文献	220
中俄名詞对照表	222

作者的話

本書敘述了生產各種糕點的工藝過程，並列舉了對各種原料所提出的要求。關於原料的過篩、粉碎、過濾，以及進行這些操作的機器設備也都加以引述。

本書對制各種糕點的面團的調合、加工和焙烤闡述尤詳。對各式點心、大蛋糕、蛋糕、東方式糕點和調養用制品的加工和裝飾也都特別加以注意。

本書所包含的大量資料對於麵包廠、糖食廠和聯合工廠中生產糕點的工作人員均有參考的價值。

第一章 糕点的营养价值

一切糕点制品，都可以叫做优良的浓缩食品。制造糕点的各种原料和半制品，都含有蛋白质，油脂和糖。

蛋白质对人体的营养具有重要的意义，同时也是其他物质所不能代替的。在拟订每日膳食的标准时，不仅要计算蛋白质的含量，而且要考虑到蛋白质中有没有一定种类的氨基酸，以及其间的比例。

原料中除蛋白质、油脂和糖外，还含有人体正常生活所必需的矿物质（磷、钙和铁）。在食用足够的面包和糕点时，面粉中所含的这些矿物质，几乎可以供给人体所需要的全部磷和铁以及 25% 的钙。

原料和成品中的维生素含量问题，有着特殊的意义。若其中维生素缺乏，人体健康就会有不良反应。因此，在某些制品中，常用人工方法予以增补。

油脂在光、空气和水的作用下，会发生极复杂的氧化和腐败变化。因此，凡含大量油脂的制品，不应长期保藏，否则，会使产品失去原有的性质和营养价值。

兹列举一公斤压缩饼干的化学成分约量如下，由此可见饼干的成分大致符合人体平均营养标准。

蛋白质…… 113 克 油脂…… 119 克

糖…… 699 克

糕点中含有维生素 A 和 D（而面包中没有）。这些维生素是所用原料（奶油、鸡蛋）在工艺加工过程中保存下来的。

* 原文为“Мучные Кондитерские Изделия”，直译为“面粉作甜食制品”，为使内容明显起见，将本書譯为“饼干、蛋糕、点心”。但为简便起见，書內均简称“糕点”。——譯者

第二章 制作糕点的原料

制造糕点所采用的原料有：面粉、淀粉、糖、乳品和蛋品、化学疏松剂和酵母、水果夹心和糖渍果皮、胡桃和杏仁、香精和辛香料，以及许多其他辅助原料。

原料应符合规定的要求，以保证得到优良的制品。

面粉 各级面粉是制造糕点最主要的原料。制造饼干类主要是用特级和一级的硬质小麦粉。

小麦磨粉分级的方式，以及全部磨成品分配百分数*如表1：

表 1

磨 成 品	分 級 的 磨 成 品 %							
	三 級 磨 粉 法				二級磨粉法		一級磨粉法	
	15+30+33		10+35+33		10+60 45+33		72	85
	產品定額(以加工時小麥全重的%計)							
超 級 粉	—	—	10	—	10	—	—	—
特 級 粉	15	10	—	—	—	—	—	—
I 級 粉	30	35	35	—	60	45	72	—
II 級 粉	33	33	33	—	—	33	—	85
飼 料 粉	—	—	—	—	8	—	6	—
麩 皮	18.5	18.5	18.5	—	18.5	18.5	18.5	11.5
可做飼料用的廢料	2.6	2.6	2.6	—	2.6	2.6	2.6	2.6
不能用做飼料的廢料損失:	0.7	0.7	0.7	—	0.7	0.7	0.7	0.7
自然蒸發	—	—	—	—	—	—	—	—
機械損失	0.2	0.2	0.2	—	0.2	0.2	0.2	0.2

* 参看“Правила Организации и Ведения Технологического Процесса на Мельницах Главмуки Министерства Заготовок СССР, Москва, Заготовиздат, 1952.

茲根据全苏面包焙制科学研究所 (ВНИИХП) 的数据, 將小麦的化学成分列于表 2。

表 2

面粉級別	出粉率	灰分	粗纖維	含氮物質	淀粉	油脂	湿面筋
特級粉	6—10	0.53	0.08	14.51	77.1	1.0	34.9
特級粉	0—25	0.53	0.14	14.49	75.1	1.2	35.1
I 級粉	0—25	0.86	0.21	15.35	74.3	1.4	37.3
I 級粉	10—30	0.65	0.16	15.75	71.8	1.6	37.3
I 級粉	0—72	0.73	0.28	15.26	77.1	1.5	33.6
II 級粉	35—78	1.12	0.80	16.96	67.8	—	35.9
II 級粉	35—78	1.13	0.83	16.2	67.6	1.9	35.0
II 級粉	25—78	1.12	0.62	16.6	68.4	2.0	36.4
II 級粉	0—85	1.14	0.88	15.4	71.5	1.7	30.4

面粉中含氮物質的問題具有最主要的意义。

面粉中的蛋白質, 由兩部分組成: 即溶于水的和不溶于水的。

面粉加水調制时, 不溶性的蛋白質脹潤, 由面粉中洗去淀粉后, 可以得到有彈性和韌性的东西, 即所謂面筋。面团的物理性質受面筋性質影响很大; 同时, 面筋的量对面团的形成也有影响。

由小麦外皮得到的麸皮, 含粗纖維和油脂比面粉本身要多。含麸皮較多的面粉比含得少的顏色較深。面粉中含有粗纖維是不好的, 因为不能被人体消化。面粉中有不溶于鹽酸的灰分时, 証明其中有河沙和其他無机物存在。

其他谷类如大麦、裸麦的混杂物也是不好的, 不应超过 5%。

調制面团时, 必須考虑到面粉中的水分。較湿的面粉需水量較少。面粉水分因周圍环境湿度的不同而有些变化。

測定湿面筋的含量、水分、酸度和灰分, 一般在試驗室进

行。在試驗室中除进行化学分析外，还必須进行感官评价，即测定色、香、味。

优良的面粉应符合如下的要求：它应当是白色而帶微黃色，不应帶深黃色或淺紅色，以及暗色斑点和不良气味。有酸气和霉气都表示是不良面粉。

优良面粉应当干燥，柔和細膩並略粘手。

面粉的水分可用手掌紧握少量面粉的方法来大致测定：即当紧握面粉时应有一点沙沙响声；当松开时形成的团块应当散开。若在紧握时造成紧实的团块，则表示面粉水分較高。

面粉应保藏在袋中，放在能调节温度的干燥場所。袋装面粉，不宜直接放在地板上，同时也不应紧靠牆壁。地板上要用方木块搭成架子，高約15厘米。

保藏面粉时，如不遵守上述要求，則造成使面粉易于自热的条件。这种自热过程，是潮湿面粉在温度高于 18°C 时，多醣类在空气中氧的作用下进行燃烧，产生二氧化碳和水並放出热而形成的。因此不宜將潮湿面粉傾入倉櫃中。

特別重要的是，潮湿面粉保存在不适当的条件时，会很快地开始敗坏，並發生酸的和陈腐的气味。面粉酸度提高后，就会發粘結塊，面筋彈性变坏。

因此，必須避免接受水分高的面粉。生产中若有此类面粉存在时，应首先予以利用。

面粉敗坏时，一般会升高温度，故面粉的温度可作为其敗坏的外部征象。

潮湿面粉易于生霉，若發現面粉开始变坏（結塊），应很快的將面粉翻堆。

在热天，袋装面粉应每月翻堆3~4次，堆頂的翻到堆底，底部的移到上部。袋粉可堆高到8~10袋，每堆可有三排或五排。

每种堆放袋粉的方法都各有优缺点。堆放的方法可根据当

地的条件和面粉的水分来决定。为便于检查和傾倒面粉，以及把面粉运往生产，最好袋粉堆的四面都留有通路。

面粉应符合以下的質量指标（以百分数計）

表 3

面粉等級	干物質的灰分 (不多于)	粗 細 度				
		篩 号	剩余物 (不多于)	篩 号	通 过	湿面筋含 量(不少于)
超 級 粉	0.6	23	2	35	不多于 10	30
特 級 粉	0.55	43	5	43	不少于 95	28
I 級 粉	0.75	35	2	43	不少于 75	30
II 級 粉	1.25	27	2	38	不少于 60	25

面粉的标准水分是 14.5%。卖给消費者时，若水分多于或少于此数，实給面粉重量要相应增减。

例如：当面粉水分超过 14.5% 的 1%，也就是合水分 15.5% 时，則每卖 100 吨面粉应給 101 吨；而当水份为 13.5%，也就是低于标准 1% 时，面粉应只給 99 吨。

除測定粗細度、灰分、面筋含量和水分外，还必须測定以下的面粉質量指标：（1）色度，（2）气味和滋味（面粉不应有霉臭味），（3）酸度—若超过 6° 时則表示面粉不新鮮，已不能应用于生产上，（4）矿物质和泥土杂質的含量—用牙咬时应完全無响声，（5）有害杂質的含量不得超过全部杂質的 0.05%，（6）金屬含量—在 1 公斤面粉中不得超过 3 毫克。

小麦面粉的質量指标，主要根据面包焙制業和通心粉工業的需要而定。糖食工業对面粉又有其特殊要求。

根据全苏糖食科学研究所托卡烈夫（Л. И. Токарев）及其同事的研究結果，特制作甜酥和韌縮餅干以及小姜餅对面粉的要求綜合如下：

（1）制作韌縮餅干需要面筋性質較弱的面粉，面筋含量

在 32~34%。

(2) 制作甜酥餅干需要面筋性質較弱和中等的面粉，面筋含量多少無关。

(3) 制作生面小姜餅时，需要面筋性質較强的面粉，面筋含量在 32~37%。面粉的粗細度，应相当于对面包用面粉所提出的要求。

(4) 制作熟面小姜餅需要含弱面筋的面粉。

此外，根据許多試驗研究結果，得以决定其他糕点对面粉的要求如下：

(1) 素餅干用含 32~34% 弱的和中等性質面筋的面粉制作。

(2) 梳打餅干用含 30~32% 弱面筋的面粉制作。

(3) 重料餅干、点心、甜酥餅干和松化餅干用含 30~35% 弱的和中等性質面筋的面粉制作。

(4) 千層糕式点心和熟面点心用含 38~40% 的强質面筋的面粉制作。

至于用于制作面包的面粉，一般質量指标（例如：灰分、色度、酸度、滋味、气味、有害杂质和金属的含量），同样可推行于糖食工業用面粉。

面粉最好保藏在温度为 15~18°C 的场所，这种温度最接近調面时的温度。

面粉的害虫很多如面粉中的黄粉蚜、粉螨、粉蛾及其他許多害虫。如要預防这些害虫的出現和繁殖，首先要注意場所的清潔和通風。若温度高于 10°C，則有利于面粉害虫的繁殖。保藏含有正常水分的面粉並有一个分隔的用以抖淨和保存空粉袋的場所，这对于預防害虫起着重大的作用。

为了消灭已經出現的害虫，在存放場所用二氧化硫燻，以进行杀虫。二氧化硫是硫黄燃燒的最后产物，当燻煙时，必須遵守衛生規則。

大豆粉 脫臭大豆粉用于制作糕点和調养用餅干。这种粉的主要缺点是帶有不良的大豆味。

現时已拟出了大豆脫臭的合理方法，就是用高压蒸汽处理，或在120°C时炒一小时。这种大豆粉，在食品工業中已获得广泛的应用。

格留涅尔 (B.C. Грюнер) 建議採用全脂的、脫脂的、以及半脫脂的大豆粉。

現在，这三种大豆粉都已有工厂生产，以供給制作糕点用，用量限度为面粉的5%。餐食用大豆餅干全部用大豆粉做成（代替面粉）。

茲將大豆的化学成分列表如下（根据格留涅尔的数据）

表 4

成 分	含量(%)	成 分	含量(%)
水 分	0.5	包 括	
蛋 白 質	40.5	鈣	0.28
脂 肪	22.0	鎂	0.22
粗 纖 維	2.5	磷	0.60
無 氮 抽 出 物	24.5	鉄	0.02
总 灰 分	5.0	100 克 的 热 值	464卡

由表4可見，大豆含有大量的蛋白質和脂肪，因此，大豆在各种糖食制品中，都广泛地应用。

現將各种脫臭大豆粉的水分和油脂含量列于表5

表 5

大 豆 粉 的 种 类	脂 肪	水 分
全 脂	不少于15	不多于9
半 脫 脂	不少于5	不多于9
半 脫 脂	不多于2	不多于9

淀粉 淀粉是由玉米、馬鈴薯、小麦或大米制得。淀粉是制造糕点的輔助原料，也是制造糖漿、葡萄糖、糊精的半制品。

在工艺操作中，淀粉的糊化温度具有一定的意义。由表 6 可見，馬鈴薯的、玉米的、小麦的淀粉的糊化温度是相接近的。

表 6

淀 粉 的 种 类	糊 化 温 度 °C	淀 粉 粒 直 徑 (毫 米)
馬 鈴 薯	65	0.1
玉 米	68	0.2
大 米	72	0.006
小 麦	67.5	0.04以下

制造糕点时，一般加用玉米和馬鈴薯淀粉，在工艺过程中並有面粉中原含的淀粉参加作用。在面团制造过程中：（1）淀粉可以減低面粉中面筋的含量，因而淀粉專門加在面筋过多的面粉中。（2）由于淀粉在加工时能增加面团的塑性，所以使制品有較大的松脆性。（3）在焙烤时形成的糊精，可使某些制品具有平滑光澤的表面（韃靼餅干和素餅干）。（4）为了增加面团中糖的含量和促使其与較多的水結合，淀粉常以燙熟和制成配料的形式加入配方中。

淀粉中不容許有其他气味和含鋅、鉛、銅、錫、銻等雜質，其顏色应当是白色。

水 一切动物性和植物性食品都含有水分。在自然界中的水有几种不同的状态。（1）游离状态的水，（2）吸着水，（3）膠体中的水，（4）化学結合水或称水化水。

由于水在食品中存在的状态不同，排除时或有难易之分。产品中水分含量的多少能影响其保藏的时间。

飲用水和食品工業用水应具有以下的性質：透明、無色、無嗅、無異味、無有害微生物。

制作糕点需要普通的飲用水，沒有硬度的限制；制作重料

白面包和特种糕点时，有时甚至希望用硬水，特别是用含弱筋的面粉时。在这些情况下，硬水是面筋的改进剂。

水的硬度可大致分为以下几类：

0~4°C.....	極軟	4~8°C.....	軟
8~12°C.....	中硬	12~18°C.....	頗硬
18~30°C.....	硬	高于30°C.....	極硬

某些糕点，包括大蛋糕及裝飾用的油膏*，不能經受長時間的热处理。其他制品虽經過热处理（焙烤），心部的最高温度还在100°C以下。因此，关于水中微生物含量問題，很为重要。

飲用和工艺上用水，完全不容許有病菌存在。

煮沸是水的最好消毒法，煮沸30分鐘的水可以算做無害的水，加热至沸的一段时间不算在內。

甜味料 砂糖一是制作糕点的極重要原料，能使制品有甜味，良好的松脆性和濡湿性。

在生产上一般采用糖砂和糖粉。

在調制韌縮面团时，由于調面時間長，水分含量較多，应当用糖砂；而制造甜酥餅干时，調面時間短，同时用水量也受限制，应该用相当于通过43号篩的糖粉。

在制造甜酥餅干的面团时，若用糖砂或比上述顆粒为大的糖粉，都将使餅干表面有肉眼可見的結晶。

用砂糖或糖粉制成的各种半制品：

香草糖—是一种芳香物質。

用糖砂做的焦糖—用作各种制品的色素，为金黄色或暗褐色。

*原文为 Крем，相当于英文的 Cream，后者有譯音为“克林”的，有譯意為“奶油”的。俄文 Крем 涵义略有不同，多指裝飾糕点用的半制品而言，这类半制品呈膏狀，大多配方中含油所以譯为“油膏”，但有的配方中不含油，就譯为“膏”。

轉化糖一在高溫作用下，能使單糖發生焦化作用，所以使制品帶有金褐色。轉化糖是用酸性糖砂溶液加熱制得的。

糖除有甜味外，還有工藝上的用途。糖有脫水性，因此，面团中有任何量的糖存在時，都會影響面筋的吸水能力；同時，也就影響着面团和面筋的物理性質。

因為糖發熱量較高，而且人體能很好地吸收，這就使糖在食品中佔首要地位之一。

一般對糖砂的要求，應有下列幾點：糖砂結晶應中等大小，並且均勻一致，應有純粹白色光澤，觸覺上應干而不粘，有甜味，無任何異味，無嗅，糖的水溶液幾乎完全透明無色。

糖砂中含蔗糖量應不少於 99.7%，I 級糖砂含水分不得超過 0.15% 特級糖砂含水分不超過 0.05%。

糖砂應保藏在乾燥的地方，袋糖必須放在架子上，並且不宜靠近牆，離開牆的距離不少於 20~30 厘米。在春天，糖在倉庫中特別容易受潮，為此，應使倉庫保暖。潮濕的糖砂易於憑觸覺測知，這種糖砂不可能磨成糖粉。

糖精一是極甜的物質，通常糖精比糖砂甜 550 倍。雖然糖精並不算有害物質，但在糕點製造中並不採用。糖精只在製造病人餐食用糕點時才採用，因為這種糕點需要大為減少糖的含量（例如：1 號杏仁餐食用餅乾）。糖精是以溶液狀加入的。

在冷水中溶解度是 1:250；在冷酒精中是 1:40。

糖漿——在糕點製造中採用馬鈴薯或玉米糖漿。糖漿是濃厚粘稠而有甜味的物質，其中多半是葡萄糖和麥芽糖。糖漿的高粘度是由於其中的糊精（淀粉未完全分解的產品）所致。糊精能溶於水，而形成糊狀的糖漿液。糖漿是用玉米或馬鈴薯淀粉以稀酸加水分解而成。普通是用硫酸或鹽酸加在淀粉乳液里，待這種乳液煮沸後，淀粉逐漸轉變為糊精、葡萄糖和麥芽糖。用碳酸鈣或碳酸氫鈉中和剩餘的酸，然後將糖漿過濾，並蒸發至所需密度。普通糖漿含還原物質為干物質的 42~45%，含水

分 19~22%，糖漿濃度為波美 42~45°。

糖漿對成品的影響和蔗糖一樣，可代替部分蔗糖，而且糖漿還可使制品有光澤和色彩，這在制作餅干和小姜餅時特別重要。

糖漿和蔗糖都是發酵制品中面筋的改進劑。其效用有如下幾點：(1)增加產品體積 10~15%，(2)造成均勻微細的孔網。(3)增加心部的彈性。

糖漿應色淡透明；色暗和混濁的糖漿，都說明製造時沒有很好的提純。

在糖果製造中，焦糖漿應用最多，這種焦糖漿應經得起所謂焦糖試驗；就是在 20~25 分鐘內煮到 145°C 而不強烈的發泡和變色。這種糖漿制成的糖塊，冷卻後應當透明不粘。

俄國科學家康斯坦丁·基爾赫戈夫 (Константин Кирхгоф) 首先証實了用淀粉製造糖漿的可能性。

蜂蜜——在糕點製造中，蜂蜜主要用來製造蜂蜜小姜餅。蜂蜜為黃色透明的糖漿。其平均成分如下 (%)

水	18 以下	果糖	37.1
葡萄糖	36.2	蔗糖	2.0
糊精	2.8	含氮物質	0.39
灰分	0.25		

此外，蜂蜜還含有酶以及各種有美味和香氣的芳香物質。根據蜜蜂採蜜植物的不同，蜂蜜也有不同，最普通的有菩提樹和豌豆蜂蜜。蜂蜜不應有酸味、脂質和機械污物，應當幾乎是完全透明而帶黃色或褐色。

蜂蜜長期保藏會析出糖的結晶，變成顆粒狀物質。加熱到 75°C，就又重新變成液體。蜂蜜必須保藏在涼爽的地方。由於蜂蜜有吸水性，就使小姜餅能長期保存而不致風干。蜂蜜可使制品有特有的色彩芳香。

乳製品 在生產中，採用脫脂乳和全脂乳以及油乳*。用

牛奶制造的餅干，表面光澤，滋味良好，这主要是由蛋白質所產生的。

糕点制造中常用的乳制品及其平均化学成分如表 7：

表 7

产 品 名 称	干 物 質 百 分 数			
	碳水化合物	蛋 白 質	脂 肪	灰 分
煉 乳	54.8	8.1	8.4	1.7
油 乳	4.0	2.9	20.0	0.6
脫脂奶粉	52.0	35.6	1.0	7.9
全脂奶粉	38.0	25.8	26.7	6.0
無糖的濃縮乳	9.9	7.0	7.9	1.5
全 乳	4.9	3.5	3.9	0.7

以乳化状态存在于乳中的大量脂肪球，使牛奶帶有顏色。

牛奶是富于营养而又易于消化的食品，也是微生物繁殖的良好培养基。牛奶的凝塊是由乳酸菌發酵繁殖引起的。

优良的牛奶应当是黃白色，無其他不良气味，無不新鮮牛奶的气味和滋味。新鮮牛奶的酸度不应超过 22° （吉尔涅耳度）。

牛奶是易于敗坏的食品，因此保藏时要特別小心。盛牛奶的器具（白鉄桶）倒淨以后，应很快地先用冷水洗，再用加苏打的热水洗。牛奶必須保藏在最适温度处（表 8）。

牛奶应絕對禁止和有强烈气味的材料或食品放在一起。在夏天，为避免全乳酸化，可在里面加入碳酸鈣。

如使牛奶延長保存期，可經過热处理，即採用巴斯德杀菌法。这种加热法是把牛奶加热到 $63 \sim 85^{\circ}\text{C}$ 經過 $10 \sim 30$ 分鐘。这样，其中病原菌可以杀灭並能保存鮮乳的風味。

这种杀菌条件，不可能使牛奶完全杀菌，因为其中尚留

*原名 Сметана, 英文名 Cream, 有譯音为克林者，从乳中分离出含脂肪特多部分，进一步加工可得較純的奶油（俗称白脫油）。一譯者