

「松饼粉点心达人」王安琪（安妮老师）

著

超简单的 松饼粉 法式咸点

法式洋葱蛋糕、马铃薯蛋糕、南瓜起司蛋糕卷、咸起司咖啡蛋糕……法式咸蛋糕×30
莫札瑞拉茄子咸派、咖喱南瓜鸡肉派、法式蓝莓起司咸派……法式咸派×20
匈牙利红椒鸡肉薄饼、呛辣猪肉薄饼、酪梨鲑鱼薄饼……法式薄饼×20

好省时

不失败



用松饼粉轻松做出每个人都喜爱的70种法式幸福点心

江苏美术出版社
全国百佳图书出版单位



超简单的 松饼粉 法式咸点



王安基 著



江苏美术出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

超简单的松饼粉法式咸点 / 王安琪著. -- 南京:
江苏美术出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5344-7310-4

I. ①超… II. ①王… III. ①西点-制作 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第069415号

本书简体中文版权由台湾邦联文化事业有限公司正式授予
北京凤凰千高原文化传播有限公司。本书内容未经出版者书面
许可, 不得以任何方式或者任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字10-2013-610号

策划编辑 张冬霞 袁梅苹
责任编辑 曹昌虹
装帧设计 水长流文化
责任监印 徐 屹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 15千字

印 张 8

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-7310-4

定 价 32.80元

营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换



〔目录〕 contents



安妮老师的松饼粉教室开讲啦

大家都想知道的松饼粉大小事

- * 厨房里的秘密武器▶▶松饼粉 008
- * 比比看！不同品牌的松饼粉滋味 010
- * 好好保存松饼粉制品 011
- * 制作的基本工具 012

利用不用食材制作不同颜色和口味的咸蛋糕

- * 紫山药咸蛋糕 034
- * 西蓝花胡萝卜蛋糕 034
- * 菠菜玉米笋蛋糕 035
- * 墨鱼松子咸蛋糕 035
- * 辣萝卜芋泥蛋糕 036
- * 鲑鱼香椿蛋糕 038
- * 洱香茶叶蛋糕 039
- * 鲜虾茭白杯子蛋糕 040

试试日法混血的和洋风味吧

- * 味噌红薯魔芋蛋糕 044
- * 竹轮起司豆腐蛋糕 045
- * 章鱼烧蛋糕 046
- * 蟹肉芦笋蛋糕 046
- * 和风蔬菜蛋糕 048
- * 蒲烧鳗玛芬 049
- * 椰奶咖喱青辣椒蛋糕 050
- * 酸奶油培根蛋糕 050
- * 德国黑啤酒蛋糕 052
- * 德式香肠蛋糕 053
- * 南瓜起司蛋糕卷 054
- * 香葱肉松蛋糕 056
- * 咸起司咖啡蛋糕 058
- * 咸酥核桃羊奶起司蛋糕 059

Chapter One

法式咸蛋糕

法式咸蛋糕的基本制作流程

- * 鲔鱼起司蛋糕 016
- * Cake salé 的各式各样变化 020
- * 法式洋葱蛋糕 022
- * 土豆蛋糕 024
- * 鳄梨火腿杯子蛋糕 025
- * 日出肉丸子蛋糕 026
- * 干贝玉米浓汤蛋糕 028
- * 香菇圆白菜蛋糕 029
- * 大蒜黑橄榄蛋糕 030



Chapter Two 法式咸派 Quiche

法式咸派的基本制作流程

- * 乡村起司培根土豆咸派 062
- * Guiche 的各式各样变化 066
- * 英式威尔斯派 068
- * 香葱青豆玉米派 070
- * 洛林咸派 071
- * 萝卜丝派 072
- * 莫札瑞拉茄子咸派 074
- * 双色花菜卡门贝尔起司派 075
- * 郁金香海鲜派 077
- * 甜椒奶油起司派 078
- * 小米杏仁火腿派 078
- * 牧羊人派 080
- * 咖喱南瓜鸡肉派 082
- * 鲑鱼蟹肉派 083
- * 法式蓝莓起司咸派 084
- * 熏鸭肉芦笋咸派 084
- * 青酱野菇咸派 086
- * 培根里脊肉卷派 088
- * 杏片青酱鱼肉派 090
- * 酒醋洋葱番茄派 090
- * 地瓜叶火鸡肉咸派 092

派皮 & 白酱的创意变化

- * 肉桂风味小饼 094
- * 起司咸饼干 094
- * 白酱烤蔬菜 095
- * 法式白酱吐司 095



Chapter Three 法式薄饼 Galette

法式薄饼的基本制作流程

- * 火腿蛋起司薄饼 098
- * Galette 的各式各样变化 102
- * 匈牙利红椒鸡肉薄饼 104
- * 野菇起司薄饼 107
- * 玛格丽特风味薄饼 108
- * 鸡肉奶油煮薄饼 109
- * 土豆鳕鱼子薄饼 110
- * 综合起司水果薄饼 111
- * 鳄梨鲑鱼薄饼 112
- * 夏威夷起司薄饼 112
- * 鲑鱼芋泥薄饼 114
- * 呛辣猪肉薄饼 116
- * 墨西哥风豆子薄饼 117
- * 杂菜温泉蛋薄饼 119

用薄饼卷出多种好滋味

- * 生菜牛肉薄饼卷 120
- * 味噌鸡肉薄饼卷 120
- * 熏鲑鱼塔塔风薄饼卷 121
- * 花菜酸奶薄饼卷 121
- * 莴苣海鲜沙拉薄饼 122
- * 芥子猪肉沙拉薄饼 123
- * 奶油干贝洋葱薄饼 124



超简单的 松饼粉 法式咸点



王安琪 著



江苏美术出版社
全国百佳图书出版单位



进入食谱界出版食谱书籍至今已经超过十个年头了，每一次都怀着忐忑不安的心情接下新工作，每一份工作对我而言都是又爱又怕。爱的原因不需解释，而怕的原因是要面对排山倒海而来的准备工作，包括测试食谱、书写食谱、备料和繁琐的讨论修改，以及拍照当周从早到晚的站立与忙碌，种种过程有苦有乐，但“乐”总要等到书籍出版的那一天才能品尝到。

发现自己对食谱书的偏好大约起于 10 岁左右，从那时候开始就迷上阅读食谱书以及点心的制作。历经不同的时期，购买的食谱书多得几乎无处可放，但是最令我爱不释手的竟然还是少女时代购买的。由于时常翻阅的关系，书皮已经与内页分离，有些书皮甚至遗失了，但是书里每一道拍摄精美的图片都还是深映在脑海中，在忙碌无暇的日子里若是突然想起，都还会忍不住从书架上取出浏览一遍，就如同和老友寒暄一般。

每一次制作新的食谱书，我都是抱持着可以放在读者家中的书架上长长久久的打算，多希望我和编辑们的用心经营，可以透过文字和图片传达给读者，让读者知道我们绝不打马虎眼，从菜色的挑选、分类和组合，希望都能够让您在厨房省下最多的金钱和时间，制作出幸福又美满的作品！



这本书要教大家制作咸点心，分成咸蛋糕、咸派和法式薄饼三大单元，主要使用的材料是最容易成功的松饼粉，即使是新手也可以顺利快速的完成。咸蛋糕和咸派很适合送礼，而薄饼则建议当做午茶小点，咸点心与甜点心一样美味！

制作咸点心之前，材料的分量务必事先准确称量。因为咸点心的材料容易出水而影响成品的质地，所以当您在制作的时候请参考书中建议的克数，切勿自行增加馅料的分量。烘烤咸派的时候需要特别注意烤箱的温度，因为派的高度较浅，很容易就将派皮底部烤焦了，因此火温的控制需要多加留意。

法式薄饼最好吃的状态是刚起锅的时候，热热软软的薄饼，搭配各种咸香的配料，正是品尝的最佳时机。如果无法立刻食用，则要准备干净的湿毛巾或保鲜膜覆盖，可以避免薄饼降温后口感变差。

虽然我不知道这本书在您的书架上会是被安静的闲置还是忙碌的翻阅，我都要感谢您买下它，成为您食谱书堆中的一员。最后要感谢编辑们认真敬业的态度，让本书顺利付梓，有你们在背后推一把，才能让我这个慵懒被动的家庭主妇跨出一步！

王安琪 Annie

2011 年 10 月

〔目录〕 contents



安妮老师的松饼粉教室开讲啦

大家都想知道的松饼粉大小事

- * 厨房里的秘密武器——松饼粉 008
- * 比比看！不同品牌的松饼粉滋味 010
- * 好好保存松饼粉制品 011
- * 制作的基本工具 012

Chapter One

法式咸蛋糕

法式咸蛋糕的基本制作流程

- * 鲑鱼起司蛋糕 016
- * Cake salé 的各式各样变化 020
- * 法式洋葱蛋糕 022
- * 土豆蛋糕 024
- * 鳄梨火腿杯子蛋糕 025
- * 日出肉丸子蛋糕 026
- * 干贝玉米浓汤蛋糕 028
- * 香菇圆白菜蛋糕 029
- * 大蒜黑橄榄蛋糕 030

利用不用食材制作不同颜色和口味的咸蛋糕

- * 紫山药咸蛋糕 034
- * 西蓝花胡萝卜蛋糕 034
- * 菠菜玉米笋蛋糕 035
- * 墨鱼松子咸蛋糕 035
- * 辣萝卜芋泥蛋糕 036
- * 鲑鱼香椿蛋糕 038
- * 洱香茶叶蛋糕 039
- * 鲜虾茭白杯子蛋糕 040

试试日法混血的和洋风味吧

- * 味噌红薯魔芋蛋糕 044
- * 竹轮起司豆腐蛋糕 045
- * 章鱼烧蛋糕 046
- * 蟹肉芦笋蛋糕 046
- * 和风蔬菜蛋糕 048
- * 蒲烧鳗玛芬 049
- * 椰奶咖喱青辣椒蛋糕 050
- * 酸奶油培根蛋糕 050
- * 德国黑啤酒蛋糕 052
- * 德式香肠蛋糕 053
- * 南瓜起司蛋糕卷 054
- * 香葱肉松蛋糕 056
- * 咸起司咖啡蛋糕 058
- * 咸酥核桃羊奶起司蛋糕 059



Chapter Two 法式咸派 Quiche

法式咸派的基本制作流程

- * 乡村起司培根土豆咸派 062
- * Guiche 的各式各样变化 066
- * 英式威尔斯派 068
- * 香葱青豆玉米派 070
- * 洛林咸派 071
- * 萝卜丝派 072
- * 莫札瑞拉茄子咸派 074
- * 双色花菜卡门贝尔起司派 075
- * 郁金香海鲜派 077
- * 甜椒奶油起司派 078
- * 小米杏仁火腿派 078
- * 牧羊人派 080
- * 咖喱南瓜鸡肉派 082
- * 鲑鱼蟹肉派 083
- * 法式蓝莓起司咸派 084
- * 熏鸭肉芦笋咸派 084
- * 青酱野菇咸派 086
- * 培根里脊肉卷派 088
- * 杏片青酱鱼肉派 090
- * 酒醋洋葱番茄派 090
- * 地瓜叶火鸡肉咸派 092

派皮 & 白酱的创意变化

- * 肉桂风味小饼 094
- * 起司咸饼干 094
- * 白酱烤蔬菜 095
- * 法式白酱吐司 095



Chapter Three 法式薄饼 Galette

法式薄饼的基本制作流程

- * 火腿蛋起司薄饼 098
- * Galette 的各式各样变化 102
- * 匈牙利红椒鸡肉薄饼 104
- * 野菇起司薄饼 107
- * 玛格丽特风味薄饼 108
- * 鸡肉奶油煮薄饼 109
- * 土豆鳕鱼子薄饼 110
- * 综合起司水果薄饼 111
- * 鳄梨鲑鱼薄饼 112
- * 夏威夷起司薄饼 112
- * 鲑鱼芋泥薄饼 114
- * 呛辣猪肉薄饼 116
- * 墨西哥风豆子薄饼 117
- * 杂菜温泉蛋薄饼 119

用薄饼卷出多种好滋味

- * 生菜牛肉薄饼卷 120
- * 味噌鸡肉薄饼卷 120
- * 熏鲑鱼塔塔风薄饼卷 121
- * 花菜酸奶薄饼卷 121
- * 莴苣海鲜沙拉薄饼 122
- * 芥子猪肉沙拉薄饼 123
- * 奶油干贝洋葱薄饼 124



本书使用方法

土豆蛋糕

1



3



7



2 材料 (分量: 宽 7cm × 长 16cm × 高 6cm 磅蛋糕模 1 个)
面粉 * 基本面粉 1 份 (见 P.16) A: 茴香籽 1 小匙、法式芥末酱 1 小匙、酸奶油 3 大匙
馅料 * 土豆 150 克 (约 1 个)

4 事前准备

1. 烤箱预热, 下火 200 度, 上火 180 度。
2. 模型中铺上烤模纸, 夹住。
3. 基本面粉调匀。

8

5 做法

1. 土豆表皮洗净、去皮、切薄片, 放入加了 1/2 小匙盐的滚水中焯烫约 3 分钟, 捞出, 沥干水分备用。
2. A 料混匀后, 放入基本面粉中混合均匀。
3. 模型中先倒入 1/5 面粉, 接着放入 1/4 的土豆片交叠铺平, 再填入 1/5 面粉后, 再铺上 1/4 土豆片, 重复以上动作 2 次, 最后覆盖剩余的面粉。
4. 放入烤箱烤 20 ~ 25 分钟, 烤熟后取出, 脱模, 置于网架上冷却, 待温度略降后即可品尝。



6

安排献章! 土豆片焯烫时不要过久, 以免土豆太软烂, 增加脱模过程中的操作难度。

024

1 食谱名称: 以传统上的名称或是主要食材命名。

2 材料: 凡有标示“基本”两字材料类, 在三个 Chapter 的开始都会进行“基本制作流程”介绍。往后的食谱就不再重复标示材料内容, 但会给予页码指示, 请依指示翻至该页查询。特殊材料予以图片说明。

3 分量: 每道食谱材料能制作出来的成品量, 读者可参考, 或按比例换算。

4 事前准备: 分为两部分。一为无关乎“材料”内容的准备工作, 例如预热烤箱、为模型抹上油等。第二部分是“基本制作流程”单元中已示范过, 为避免后面食谱的重复冗长说明, 请读者依事前准备的指示先行做好。

5 做法: 材料操作及制作成品的流程。

6 动作图 / 食材图: 部分食谱由于做法具困难度, 加上图片有助于辅助操作、避免文字理解上的盲点, 所以采取 step by step 的图文解说。遇到少见的食材, 会再加上食材图, 方便辨识及采买。

7 完成图: 依照材料分量, 实际制作出来的成品图。

8 CHAPTER ONE: 本书分为 Chapter 1 法式咸蛋糕、Chapter 2 法式咸派、Chapter 3 法式薄饼。在每页左侧都会标上分类英文, 方便阅读时区分。

安妮老师的松饼粉教室开讲啦

大家都想知道的松饼粉大小事

我对松饼粉拥有蓬松口感、奶油香气的特点非常喜爱，除了平时会拿来制作甜点外，没想到在制作咸味点心时，也出乎意料的对味喔！本书中，我尝试拿松饼粉用来制作口感丰润、材料丰富的法式口味咸蛋糕，也拿来取代面粉制作咸派派皮。

当然了，更少不了人们爱吃的可丽饼，在改良后，变成咸口味的法式薄饼。松饼粉既省时又容易取得，而且变化多端，究竟它的奥妙在哪里？我们又该如何善用呢？下面的单元就让我们和松饼粉面对面，深入了解吧！

Pancake mix



厨房里的秘密武器▶▶松饼粉

面粉、膨松剂、些许香料及糖粉混合出的松饼粉，再加上蛋、牛奶和少量油脂后，就成为美味的松饼面糊，不论是用来做蛋糕还是咸点、饼干都很方便好用。

松饼粉不单单只能做松饼



欧美国家将松饼粉称为 **Pancake mix**，

日本则称之为 **Hotcake mix**。松饼粉

可说是最早研发成功的预拌粉，欧美

厂商研发预拌粉的目的，是为了减少制

作早餐煎饼时需要称重的麻烦，因此在松饼

粉内包含有低筋面粉、糖粉、膨松剂（泡打粉、发粉等）、香料、盐等材料，

只需要按照包装上的说明添加鸡蛋、牛奶和油脂，搅拌均匀成面糊后，就可以直

接放入平底锅内煎制成一片片热腾腾的松饼。食用时再搭配香气逼人的枫糖浆、浓

稠的蜂蜜、美味的果酱或奶油。



原先发明松饼粉的用意，是为了节省制作松饼面糊的时间，但发展到现在，不但可以在面糊中添加各种配料，变化成各种甜、咸口味的松饼，还能改变比例配方，用烤箱烤出蛋糕、司康、饼干等不同成品，或是用电锅、电子锅做成点心，五花八门的松饼粉创意，将松饼粉物尽其用。

为什么要用松饼粉来制作

松饼粉中添加了遇热具有膨胀效果的膨松剂，因此不需要特别的打发技术或发酵，

面糊就可以长大；既不用打发蛋白，也不需注意材料添加的顺序，只要统统加

进去，做出来的成品一样漂亮，更不用担心会失败。这正是使用松饼

粉最吸引人的原因。

其制作过程超轻松、省时又省力，也是我选择松饼粉来创作的原因。无论是没多少时间弄早餐或做菜的上班族，或是照顾孩子、分身乏术的父母，随时备有一包松饼粉在厨房，想要短时间变出料理魔法，一点都不难。

尽管松饼粉这么万能，但使用上还是会遇到一些问题。例如，放太久的松饼粉或是开封后未密封，会使膨松剂的



效用降低、膨胀能力变差。有些朋友用松饼粉制作点心失败了，大多是这个原因。所以在使用期限内使用并妥善保存松饼粉，就能避免这种事件。



如何选购松饼粉

市面上可供选择的松饼粉厂牌有许多，最常见到的包括来自日本的知名品牌、欧美的品牌，以及本地面粉厂自行研发的品牌。进口商品价格较高，而本地的价格较实在，读者可以多尝试制作。目前还有特别强调加钙，或是采用亚麻子、全麦面粉等具有健康吸引力的原物料研发的松饼粉，选择种类多到不胜枚举，除了价格的考量外，不妨也去多了解不同厂牌的松饼粉特性，再依照成品来选择厂牌。

为了更能淋漓尽致地使用松饼粉，我在本书中，将会利用松饼粉来做各种法式咸点，包括咸蛋糕、咸派以及法式薄饼。松饼粉不是只能煎出一片片的松饼，它的使用方式五花八门，乐趣也是源源不绝的！

松饼粉 Q&A

Q 松饼粉的保存期限

A 依厂牌不同，松饼粉的成分也不同，所以保存期限请参照各家厂商在包装上的规定。常见的松饼粉，保存期大多在 2 个月到 1 年间。

Q 松饼粉的保存方法

A 储放在通风良好且水气少的地方。开封后绝对要密封保存，放在密封罐或用橡皮筋捆好放置。

Q 松饼粉一定要加蛋吗？

A 对蛋过敏的人，制作面糊时可以省略蛋。省略蛋时，食谱要再增加等量蛋重的水分。例如：省略 1 个蛋（约 50 克）的面糊，要再添 50 毫升的牛奶或是其他液体来补足蛋量缺少的部分。

Q 每家松饼粉做出来的味道都一样吗？

A 每家厂牌的味道都不相同，价格高不等于美味，最好的方法还是要你亲自试过才知道。



比比看！不同品牌的松饼粉滋味

市面上販售的松饼粉厂牌众多，为了满足大家喜欢变化的心情，我特别挑了三种松饼粉，包括日系的松饼粉厂牌、以全麦面粉为号召的加拿大品牌，还有国内的松饼粉厂牌。我也针对这三种松饼粉，示范同口味所各自搭配出适合的咸蛋糕面糊比例。其中，日清的松饼粉膨发度较大，水分的需求量较少；而全麦面粉吸水量大，所以水分需求量较多。以下就是在馅料完全相同的情况下，不同厂牌的松饼粉用来制作咸蛋糕时，最令人喜爱的面糊配方比例。这个配方也能帮助你在想换口味时，用来当做参考的依据。

本书食谱采用

① 日正 DIY 松饼粉



- 面糊 ▶ ▶ 松饼粉 200 克、牛奶 120 毫升、蛋 1 个、橄榄油 1 大匙
▶ ▶ A 料：盐、黑胡椒粉各 1/4 小匙
馅料 ▶ ▶ 火腿丁 2 大匙、黑橄榄碎 1 大匙、红辣椒碎 1 小匙
做法 ▶ ▶ 面糊混匀后，加入馅料及 A 料，倒入模型，放入已预热的烤箱中，
以下火 200 度，上火 180 度烤约 20 分钟。

② Coyote 加拿大全麦原味松饼粉



- 面糊 ▶ ▶ 松饼粉 200 克、牛奶 250 毫升、蛋 1 个、橄榄油 1 大匙
▶ ▶ A 料：盐、黑胡椒粉各 1/4 小匙
馅料 ▶ ▶ 火腿丁 2 大匙、黑橄榄碎 1 大匙、红辣椒碎 1 小匙
做法 ▶ ▶ 同日正 DIY 松饼粉。

③ 日清蛋糕松饼粉



- 面糊 ▶ ▶ 松饼粉 200 克、牛奶 100 毫升、蛋 1 个、橄榄油 1 大匙
▶ ▶ A 料：盐、黑胡椒粉各 1/4 小匙
馅料 ▶ ▶ 火腿丁 2 大匙、黑橄榄碎 1 大匙、红辣椒碎 1 小匙
做法 ▶ ▶ 同日正 DIY 松饼粉。





好好保存松饼粉制品

松饼粉的保存期限依厂牌不同，从2个月到1年时间不等，但松饼粉制品因为有生鲜食材在内，所以完成后要尽快食用完毕。若要保存，请在一定时限内吃完。那么要如何保存以及保存多久才不损美味呢？

咸蛋糕保存

由于油脂较少，在空气中水分易流失、变干，所以放在室温下，要盖上一块干净的布，以防风干；冷藏时则用保鲜膜或铝箔纸密封，或是放进保鲜盒中冷藏。

回温方法：

用烤箱回温易使咸蛋糕水分减少、变干，所以放进微波炉中微波回温是比较适合的方法。

完成品保存：

〔室温〕2天〔冷藏〕7天

咸派保存

放置室温下不要超过1天；冷藏保存时用铝箔纸包起来，或是放在保鲜盒中。

回温方法：

放进已预热的烤箱，上层覆盖铝箔纸，以200度烤15分钟。用微波炉微波加热也可以，但口感不如烤箱烤的美味。

派皮面团保存：

派皮一次用不完时，可用保鲜膜包起来，或是擀好放进烤盘中，覆盖保鲜膜后，放入冰箱冷藏或冷冻保存皆可。冷藏的派皮最好在7天内使用；冷冻的派皮最迟在2星期内要用完。

完成品保存：

〔室温〕1天〔冷藏〕7天



薄饼保存

法式薄饼是讲求现做现吃的料理，所以请在当下食用完才能确保美味。

薄饼皮保存：

用不完的薄饼面糊可以盖上保鲜膜放入冰箱保存，约可保存3天；另一个方法是煎好后用保鲜盖密封，放进冰箱，可保存7天。

完成品保存：

当日食用完毕



作为礼物的包装方法：

想和亲人朋友分享美味？咸蛋糕和咸派都是很受欢迎的选择！用小袋子或铝箔纸包起来，再绑上缎带、贴上可爱的贴纸，就是心意满分的礼物了！





制作的基本工具

本书食谱中会用到的点心用具，也是想要进入烘焙世界的你，所需用到的基本工具的采购指南。



A

A. 烤箱

本书建议使用的烤箱是上下火可以分开温控、功率在 1000 ~ 2000 瓦、容量在 24 升以上，有旋风及定温功能的烤箱。



B

B. 平底锅

制做法式薄饼的必备工具。最好选择不粘锅，若是担心不粘锅也会失败，还是可以在锅里抹油。



E

C. 电子秤

最基本的电子秤称重范围可从 1 克 ~ 5 千克，还可以扣除盛装容器的重量，且体积小不占空间，是非常方便的厨房工具。



C



F

D. 量杯、量匙

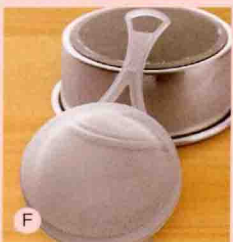
量杯主要用来测液体体积，量匙则用于少量的调味料测量。测量时都以眼睛平视量杯或量匙，物体和刻度平行为准。



D

E. 调理盆

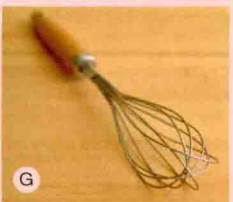
碗状的调理盆使用起来最方便，材质则以较轻且不会生锈、容易清洗为主要考量。玻璃的好处是可以直接微波加热，不锈钢可以在燃气灶上加热。



G

F. 筛网

筛网的功能很多，筛面粉之外，还能过筛蛋奶汁或将食材弄碎。筛网孔有大小之分，筛面粉的孔较小，易有残留物，可用软刷或是牙刷加上清洁剂清洗。



G. 打蛋器

用来混合面糊、打发蛋白。打蛋器的铁丝根数越多、长度越长，搅拌力道越大，越能混入较多空气。握柄处要往前拿，搅拌的力量才大。