

面点新手

必备的 第一本书

The First Book of Chinese Pastry for Beginners

如果您是因为胡涓涓才开始学会烘焙，更不能错过这本中式面食与点心全书！

网络烘焙达人
胡涓涓 著

作者博客 **2800** 万人次点击率的支持与肯定！

全书超过 **3200** 张图片，最完整的步骤图解，

140 道中式面食与点心制作过程全公开！

让您完整掌握中式面团的特性，
轻松做出令人垂涎的幸福好滋味。

140 道
超简单 中式
面食与点心

全图|解



First Book
Chinese Pastry for Beginners

面点新手必备的第一本书

140道中式面食与点心全图解

胡涓涓 著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

台湾幸福文化授权河南科学技术出版社在中国大陆独家出版发行
本书简体字版。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2013—002

图书在版编目（CIP）数据

面点新手必备的第一本书/胡涓涓著. —郑州：河南科学技术出版社，2013.7

ISBN 978-7-5349-6216-5

I. ①面… II. ①胡… III. ①面食—制作 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第074931号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘 欣

责任编辑：葛鹏程

责任校对：柯 姣

封面设计：百朗文化

印 刷：北京艺堂印刷有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：190mm×255mm 印张：26.5 字数：500千字

版 次：2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

定 价：79.80元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

用心体会实践，幸福滋味随手可得

外婆和妈妈揉面的背影一直留在我的记忆中，那么遥远又那么清晰。她们的好手艺丰富了我的生命，带给我完全不一样的生活。我从小就是在面食堆中长大的，看着妈妈和外婆用巧手做出各式各样的面食，觉得那是再自然不过的事。妈妈的围裙上粘满了白色的面粉，我偎在旁边把面团当作黏土捏着玩。厨房是我最喜欢的场所，竹蒸笼打开，满室的水蒸气，这份美好深深印记在我心中。

现在的我很喜欢在厨房亲自揉面做出各式各样的中式面食与点心，享受制作过程和成品带来的满足与惊喜，这样的快乐很容易感染周围的人，更可以凝聚一家人的心，生活变得美丽而简单，酸甜苦辣化作美味人生。

本书是美食新手系列的第三部，内容为传统中式面食与米制品，从简单的家常煎饼、水饺、馒头、包子到汤圆、酥饼、月饼等传统节日食品，每一款成品自己都实际操作并完整记录过程，期盼清楚的步骤可以让你制作得更顺利。

很多人一想到揉面、发面、擀面等制作程序，心里就打了退堂鼓，其实只要将流程记熟并付诸行动，就会发现手作面食是一件简单又轻松的事。而且，中式面食需要的工具不多，通常用擀面杖与双手就可以完成大多数面食。即使成品不如市售品完美，但是自己做的天然又健康，经济又实惠，既在制作过程中注入了对家人的爱，又在亲自动手体验的过程中得到了满足与喜悦。

谢谢老公家煜给我的大力支持，因为他的鼓励，我才能够无忧无虑地遨游在自己的天地中。

感谢幸福文化的所有工作人员在这一年的时间中贴心陪伴，支持我完成这本书。希望这一系列的作品可以帮助新手快速进入面食领域，能够轻松完成充满魅力的中式面食。

只要用心体会实践，幸福的滋味就在其中。

胡涓涓
Carol

前言

米食及面食在我们的日常饮食中占据重要地位。

米食除了米饭，还包括多种更多元且富有变化的主食。将米磨成没有筋性的米粉，不仅方便购买，可以制作的成品也更丰富。

小麦是谷物中唯一具有筋性的，将小麦磨成粉即为面粉，购买方便，价格也不贵。面粉添加不同的材料就可以制成面包、包子、馒头及各式各样的主食、点心。面粉中因为含有小麦蛋白，经过搓揉会产生筋性，所以方便塑成任何自己喜欢的形状。面粉中蛋白质筋性的不同，在不同的成品上可以得到不同的口感。中式面食和点心大多使用筋性适中的中筋面粉制作。

本书也会针对一些特别的蔬菜、谷物和淀粉，如绿豆、紫米、芋头和红薯粉等，介绍一些简易的点心。每一种材料都有不同的口感，做出来的成品也各具特色。



目录

Contents

本书使用须知	008
工具图鉴	009
材料图鉴	012

Part 1 | 摊饼面糊类 | 019

全麦饼皮	020	蔬菜豆腐煎饼	030
苹果芽菜卷	022	面疙瘩	032
葱花蛋饼	023	简易蔬菜汤	034
牛奶玉米煎饼	024	豆沙锅饼	035
乳酪蔬菜煎饼	026	米粉蔬菜煎饼	038
韭菜牡蛎煎饼	028		

Part 2 | 冷水面食类 | 041

冷水面团标准做法	042	萝卜香菜饺子	067
自制面条	044	冰花煎饺	070
番茄红烧牛肉面	046	三鲜锅贴	072
干煸酸菜	048	鲜肉馄饨	075
自制陈皮	049	红油馄饨	078
榨菜肉丝面	050	鲜虾烧卖	080
家常炸酱面	052	馄饨皮利用	083
猫耳朵	054	小笼汤包	084
花素猫耳朵	056	自制春卷皮（润饼皮）	088
自制饺子皮	058	润饼	092
韭黄牛肉水饺	061	炸春卷	095
卷心菜鲜肉水饺	064		

Part 3 | 烫 面 类 |

099

烫面面团标准做法	100
家常葱油饼	102
南瓜全麦葱煎饼	105
马铃薯乳酪葱煎饼	108
海鲜炒饼	111
葱香煎饼	114
春饼（荷叶饼）	117
京酱肉丝	120

葱抓饼	122
家常牛肉卷饼	126
卤牛腱	129
猪肉馅饼	130
卷心菜肉臊蛋饼	132
三鲜合子	135
花素蒸饺	138
芝麻烧饼	141

Part 4 | 发 面 类 |

145

发面食品标准做法	146
中种法面团标准做法	150
老面面团做法	152
鲜奶馒头	154
全麦刈包	156
南瓜馒头	159
红曲山东馒头	162
燕麦馒头	165
黄豆胚芽馒头	168
紫米桂圆馒头	170
菠菜卷	172
双色薯泥卷	175
抹茶馒头	178
炒馒头	180
花卷	182
南瓜葱花卷	185
全麦银丝卷	188
南瓜菜包	191
笋丁辣肉包	194
卷心菜秋叶包	197

双色卷心菜鲜肉包	200
雪里红鲜肉包	204
自制腌渍蔬菜	207
梅干菜肉包	208
五香葱烧包	211
全麦豆角素包子	214
卷心菜豆腐水煎包	217
上海生煎包	220
红糖三角包	223
椰奶黄包	226
芋头三角包	229
桂花南瓜包子	232
云南芝麻破酥包	235
刺猬红豆小包	238
芝麻葱烧饼	241
芝麻香葱烙饼	244
蒜蓉椒麻烙饼	247
全麦葱香烙饼	250
酒酿饼	253

Part 5 | 发 糕 类 |

257

马拉糕	258
桂圆红糖糕	260
自制桂圆干	262
黄金发糕	263

红糖酵母发糕	266
肉臊蒸蛋糕	269
白糖糕（伦敦糕）	272

Part 6 | 酥 皮 类 | 275

酥皮标准做法	276
咖喱绿豆碰	282
纯素绿豆碰	286
咖喱酥	290
彩头酥	293
萝卜签酥饼	296
鲜肉酥饼	300
黑胡椒葱肉酥饼	303

牛舌饼	306
红豆沙蛋黄酥	309
枣泥酥饼	312
芋黄酥	315
菊花酥	318
太阳饼	321
鲍鱼酥	324

Part 7 | 糕 皮 类 | 329

洛神凤梨酥	330
枣泥核桃酥	334
奶油红豆小酥饼	337

广式豆沙蛋黄月饼	340
转化糖浆	343

Part 8 | 中式米制品 | 345

自制河粉	346
生炒牛河	348
白萝卜糕	350
籼米萝卜糕	352
台式萝卜糕	354
客家咸汤圆	357
猪大骨高汤	359
鲜肉汤圆	360
南瓜芝麻汤圆	363
清蒸肉圆	366
海山酱	369
甜酒酿	370

紫米酒酿桂花汤圆	372
红糖年糕	374
炸馄饨年糕和烤年糕	376
宁波年糕	378
雪里红肉丝炒糕	380
鼠曲粿	382
台式肉粽	385
烧麻糬	388
金枣米糕	390
紫米豆沙粽	392
八宝饭	396
芋头巧	398

Part 9 | 其 他 类 | 401

肉臊芋头糕	402
芋圆和红薯圆	405
芝麻油绿豆糕	408
绿豆冰糕	410

炸麻花	413
自制绿豆凉粉	416
黄瓜绿豆凉粉	418
芝麻巧果	420

附录 面点新手常见问题	422
-------------	-----

本书使用须知

本书材料单位标示方式

- 大匙 (Tablespoon) → T; 小匙 (teaspoon) → t

容积换算

- 1杯 = 240mL = 16T
- 1T = 15mL = 3t
- 1t = 5mL

烤盒圆模容积换算

- 1in (英寸) = 2.54cm

一般我们所说的“几英寸”蛋糕是指蛋糕的直径。英寸并非我国法定计量单位，但考虑到行业惯例，本书予以保留。

如果以8in蛋糕为标准，换算材料比例大约如下：6in : 8in : 9in : 10in = 0.6 : 1 : 1.3 : 1.6

- 6in圆形烤模分量 $\times 1.8 = 8in$ 圆形烤模分量
- 8in圆形烤模分量 $\times 0.6 = 6in$ 圆形烤模分量
- 8in圆形烤模分量 $\times 1.3 = 9in$ 圆形烤模分量
- 圆形烤模体积计算： $3.14 \times \text{半径的平方} \times \text{高度} = \text{体积}$

食材量匙与质量换算表

量匙 食材 质量(g)	1T (1大匙)	1t (1小匙)	1/2t (1/2小匙)	1/4t (1/4小匙)
水	15	5	2.5	1.3
牛奶	15	5	2.5	1.3
低筋面粉	12	4	2	1
粳米粉	10	3.3	1.7	0.8
糯米粉	10	3.3	1.7	0.8
绿茶粉	6	2	1	0.5
玉米粉	10	3.3	1.7	0.8
奶粉	7	2.3	1.2	0.6
无糖可可粉	7	2.3	1.2	0.6
太白粉	10	3.3	1.7	0.8
肉桂粉	6	2	1	0.5
细砂糖	7.5	2.5	1.3	0.6
蜂蜜	22	7.3	3.7	1.8

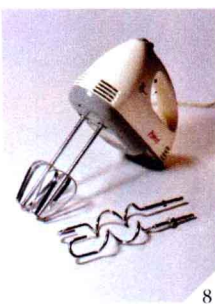
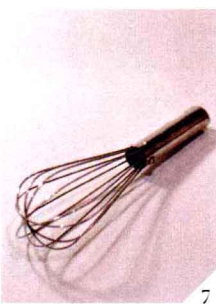
食材	量匙	1T	1t	1/2t	1/4t
	质量(g)	(1大匙)	(1小匙)	(1/2小匙)	(1/4小匙)
枫糖浆	20	6.7	3.3	1.7	
奶油	13	4.3	2.2	1.1	
朗姆酒	14	4.7	2.3	1.2	
白兰地	14	4.7	2.3	1.2	
盐	15	5	2.5	1.3	
柠檬汁	15	5	2.5	1.3	
速发干酵母	9	3	1.5	0.8	
泡打粉	9	3	1.5	0.8	
小苏打粉	7.5	2.5	1.3	0.6	
塔塔粉	9	3	1.5	0.8	
植物油	13	4.3	2.2	1.1	
固体油脂	13	4.3	2.2	1.1	

备注：奶油1小条 = 113.5g；奶油4小条 = 454g (1磅)

工具图鉴

以下是本书中会使用到的工具，提供给面点新手们参考。适当的工具可以让你在制作中式面食与点心过程中更加得心应手。先看看家里有哪些现成的工具，再按照自己的需要适当添购。

- **烤箱 (Oven)** 一般家中有能够烤整鸡，容积为30L以上的家用烤箱，就可以烘烤蛋糕了。有上下火独立温度控制的烤箱更好。书中标示的温度大部分是上下火选用相同的温度，除非有特殊要求的成品才会特别注明。烤箱最重要的是，烤箱门必须能够紧密闭合，不让热量散失。烤箱门若有隔热胶圈设计，温度就会比较稳定。(图1)
- **秤 (Scale)** 分为微量秤与普通秤。普通秤最小可以称量到10g，微量秤（电子磅秤）最小可以称量到1g。准确地将材料称量好非常重要，称量时要去除盛装容器的重量。(图2)
- **量杯 (Measuring Cup)** 量杯用于量取液体材料，使用量杯时，眼睛必须平视观察刻度。除了不锈钢材质的，最好再准备一个微波炉适用材质的量杯，方便放入微波炉中加热。(图3)
- **量匙 (Measuring Spoon)** 一般一套量匙有4把，分别为1大匙（15mL）、1小匙（5mL）、1/2小匙（2.5mL）和1/4小匙（1.25mL）。使用量匙量取材料时可以多舀一些，再用小刀或汤匙背刮平为准。(图4)
- **搅拌用钢盆 (Mixing Bowl)** 最好准备直径为30cm的大型钢盆1个，直径为20cm的中型钢盆2个，不锈钢材质的既耐用也好清洗。底部必须呈圆弧形，搅拌时才不会有死角。(图5)
- **玻璃或陶瓷皿 (Small Glass or Ceramic Dish)** 量取或盛装材料时使用，也方便放入微波炉中加热。(图6)
- **打蛋器 (Whipper)** 网状钢丝容易将材料搅拌至起泡或混合均匀。(图7)
- **手提式电动打蛋器 (Eggbeater)** 可代替手动打蛋器，省时省力。但电动打蛋器只能用来搅拌混合稀



糊状材料，如打发蛋白霜、打发蛋液与拌和糖油面粉等。千万不能用来搅拌面包面团，以免损坏机器。（图8）

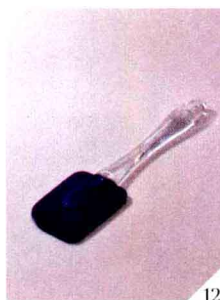
- 桌上家用搅拌机（Beating Machine） 功率大，除了可以打发蛋白霜、鲜奶油及混合蛋糕面糊外，还可以搅拌面包面团，帮你省了不少力。可依照家中人数需求来挑选合适的机型。大容积的搅拌机有一个缺点，就是无法搅打少量材料，因为搅拌机要有一定的分量才搅打得起来。例如，打发蛋白霜必须要4个蛋清才能够用搅拌机，少于4个蛋清就必须用电动打蛋器或其他器具。容量越大的搅拌机就越需要更多分量的材料才能搅打。（图9）
- 计时器（Timer） 在发酵、蒸制时用来提醒时间。可以准备两个以上，使用时会更方便。（图10）
- 过滤筛网（Strainer） 可以将粉类的结块筛除，搅拌的时候才会均匀。（图11）
- 橡皮刮刀（Rubber Spatula） 用于混合面糊，也可以将钢盆中的材料刮取干净。最好选择软硬适中的材质。（图12）
- 擀面杖（Rolling Pin） 粗细各准备1根，视面团大小或分量不同使用。可将面团擀成适合的形状、大小及厚度。（图13）
- 刮板（Scraper） 最好选择底部为圆弧形的，方便刮起盆底面团。（图14）
- 切面刀（Dough Scrape） 在整形、分割面团时使用。若没有切面刀，可用菜刀代替。（图15）
- 刷子（Brush） 有软毛与硅胶两种材质，硅胶材质较好清洁，易保存。用来涂抹蛋液，也可以用来刷去面团表面的多余粉类。（图16）
- 硅胶防粘烤工作垫（Silica Gel） 防滑防粘且耐高温，使用方便又好清洁。适合垫在工作台上甩打面团或揉面时使用。注意，不可以用尖锐的东西切割，以免损坏。（图17）
- 防粘烘焙布（Fabrics） 避免成品底部黏附烤盘，可依烤盘大小裁剪。清洗干净后可以重复使用。（图18）
- 防粘烘焙纸（Parchment Paper） 蒸馒头时铺在蒸笼底部防止黏结，可依照蒸笼大小裁剪成适合的大小。（图19）
- 铝箔纸（Aluminum Foil） 用于包覆烤模或垫于烤盘底部。（图20）



10



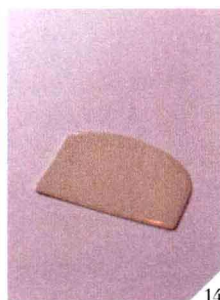
11



12



13



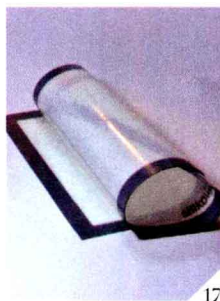
14



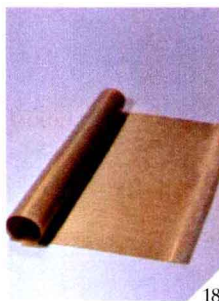
15



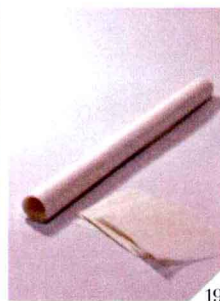
16



17



18



19

- 木勺、木匙 (Wooden Spoon) 长时间熬煮材料时用来搅拌材料, 木质不易导热, 操作时不会烫伤。(图21)
- 厚手套 (Thick Glove) 从烤箱中拿取刚烤好的成品时使用, 材质要厚一点才能避免烫伤。(图22)
- 铁网架 (Cooling Wrack) 烘烤完成的成品出炉后, 必须移至铁网架上放凉才不会回潮。(图23)
- 竹签 (Bamboo Slip) 测试发糕熟了没有, 竹签插入发糕中心没有黏附面糊即可。(图24)
- 钢尺 (Steel Rule) 尺上有刻度, 测量分割面团时使用, 不锈钢材质的既耐用又易清洗。(图25)
- 滚轮刀 (Wheel Cutter) 切割面皮时使用, 有锯齿形及标准形两种。(图26)
- 刨丝器 (Shredder) 一般刨丝器有粗细两种不同尺寸, 可省去切丝的麻烦。(图27)
- 竹蒸笼 (Steamer) 竹蒸笼可以吸收水蒸气, 是用来蒸制包子、馒头的最好工具。每次用完后, 都要清洗干净, 晾干后放置于通风处以免发霉。(图28)
- 铁蒸笼 (Steamer) 因为铁蒸笼不吸水, 所以使用铁蒸笼时, 要用一块大布将锅盖包裹起来, 以免锅盖上的水滴下弄湿包子、馒头等成品而导致皱皮。(图29)
- 压面机 (Noodle Press) 可以将面团压制紧实并且拉长, 省去擀压面团的麻烦, 还可以调整面皮厚度, 也可将压好的面皮切成宽度不同的面条。(图30)
- 平底锅 (Pan) 煎烙炒制均可, 请依照个人喜好挑选不锈钢或防粘等材质的使用。(图31)
- 分离式烤模 (Mould) 蒸制海绵蛋糕时使用, 底部为分离式的, 方便脱模。(图32)
- 油力士纸杯 (Paper Glass) 制作发糕类食品时使用, 最好搭配布丁模一起使用, 比较有支撑力。(图33)



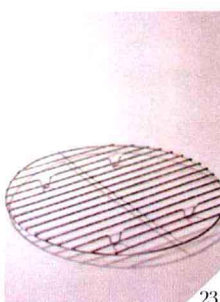
20



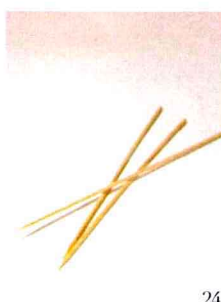
21



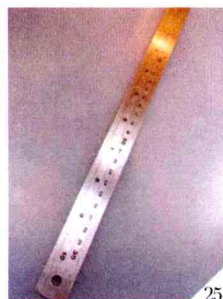
22



23



24



25



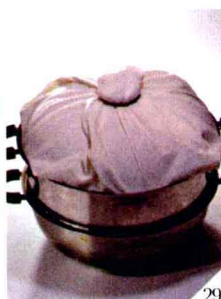
26



27



28



29



30



31



32



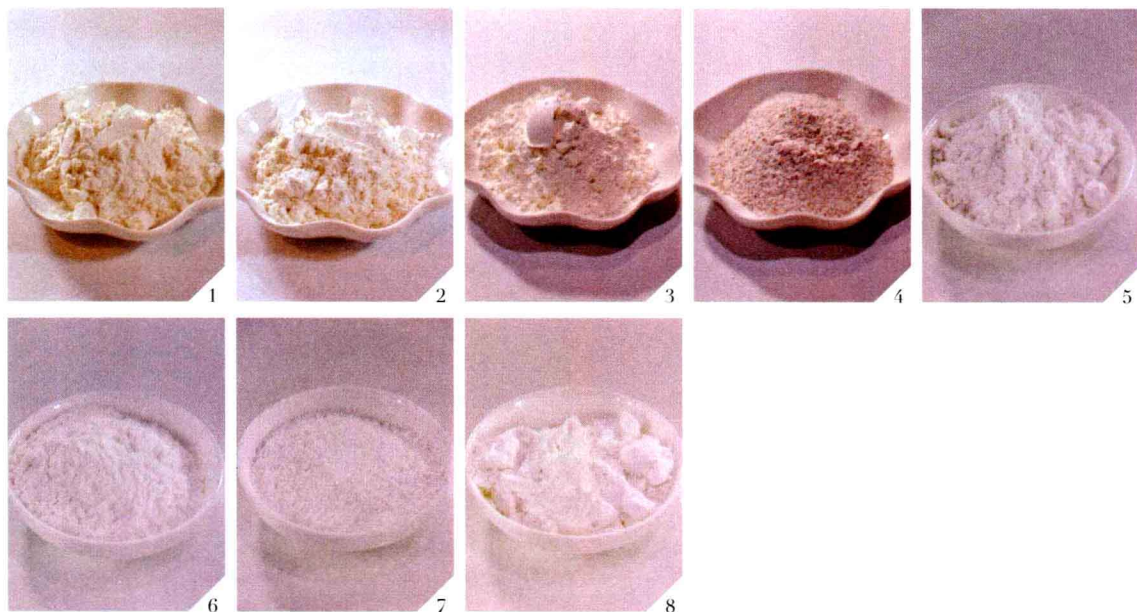
33

材料图鉴

成功制作中式面食与点心的关键就在于熟练掌握材料的特性与风味，所以用适合的材料制作是非常重要的。只要了解各种材料的特性，就能降低制作失败的概率。

粉类 (Flour)

- **高筋面粉 (Bread Flour)** 蛋白质含量最高，为11%~13%，适合做面包、油条。高筋面粉中的蛋白质会因为搓揉甩打而慢慢连接成链状，经由酵母产生二氧化碳而使得面筋膨胀形成面包独特、松软的气孔。(图1)
- **中筋面粉 (All Purpose Flour)** 蛋白质含量次高，为10%~11.5%，适合制作中式面食和点心。(图2)
- **低筋面粉 (Cake Flour)** 蛋白质含量低，约为5.8%，面粉筋性低，适合制作饼干和蛋糕类组织酥松的食品。制作面包时添加少许低筋面粉，可以降低面包面团筋性，方便整形操作。(图3)
- **全麦面粉 (Whole-wheat Flour)** 用整粒麦子磨成，包含了麦粒中的全部营养，制作面点时添加适量全麦面粉可以达到高纤维的需求。筋性接近中筋面粉。(图4)
- **米粉 (Rice Flour)** 由大米加工制成，不具黏性，较松散，适合制作萝卜糕、河粉等食品。(图5)
- **糯米粉 (Sweet Rice Flour)** 由圆糯米加工制成，湿黏软糯，有甜味，适合制作汤圆、甜年糕等食品。(图6)
- **红薯粉 (Sweet Potato Flour)** 大多由红薯或木薯淀粉加工制成，成品黏软有弹性。(图7)





- 太白粉 (Potato Starch) 由马铃薯或木薯淀粉制成，黏度很高，适合用来调整面糊的浓稠度。(图8)
- 各式各样杂粮粉 (Cake Flour) 黄豆粉、黑芝麻粉与亚麻子粉等，方便添加在面点中以增加香气和口感。(图9)
- 小麦胚芽 (Wheat Germ) 小麦发芽的部位，含有非常丰富的优质蛋白质、维生素和微量元素。(图10)

糖类 (Sugar)

- 细砂糖 (Castor Sugar) 细砂糖除了可以增加甜味，还具有柔软、膨胀面团的作用，并且可以保持材料中的水分，延缓成品干燥老化。细砂糖精制度高，颗粒大小适中，具有清爽的甜味，容易跟其他材料混合均匀，最适合用来做面包。(图11)
- 黄砂糖 (Brown Sugar) 含有少量矿物质及有机物，因此呈淡褐色。因为颗粒较粗，不适合做西点，若要使用，必须先放入液体材料中使之溶化。(图12)
- 红糖 (Black Sugar) 红糖是没有经过精制的粗糖，矿物质含量更多，颜色呈深咖啡色。(图13)
- 糖粉 (Powdered Sugar) 将细砂糖磨成更细的粉末状即为糖粉，适合制作口感细腻的点心。若其中添加少许淀粉，可以用来装饰蛋糕，不怕潮湿。(图14)
- 麦芽糖 (Maltose) 用米和麦芽提炼制作而成，甜度比蔗糖低，黏性高，颜色呈金黄色且富有光泽，也称为“米饴”。(图15)
- 水麦芽 (Maltose) 木薯淀粉加热水发酵而成，浓度比黄色麦芽糖低，颜色较淡，也称为“水饴”。(图16)



油脂类 (Oil Fats)

- **无盐奶油和有盐奶油 (Butter)** 奶油为动物性油脂，由生乳中脂肪含量最高的一层提炼出来。奶油分为有盐和无盐两种。如果配方中奶油分量不多，使用有盐的或无盐的都可以；若奶油分量较多，最好使用无盐奶油，才不会影响成品风味。（图17）
- **无水奶油 (Butter)** 将奶油完全去除水分的产品，可以使成品更酥脆。（图18）
- **植物性油脂 (Vegetable Oil)** 属流质类油脂，如大豆油、蔬菜油、橄榄油、葡萄籽油和芥花油等，可以加入面点中代替动物性油脂。（图19）
- **猪油 (Lard)** 用猪脂肪提炼的固体油脂，可以代替无水奶油使用，成品更酥脆。（图20）



17



18



19



20

奶类 (Milk)

- **牛奶、奶粉 (Milk)** 牛奶、奶粉可以增加成品的洁白度，代替清水使用会增加成品的香气和口味。配方中的牛奶都可以根据个人喜好用鲜奶或奶粉冲泡代替，全脂或低脂都可以，最好是使用室温的，才不会影响烘烤温度。如果使用奶粉冲泡，比例约为90mL水加10g奶粉。（图21）
- **炼乳 (Condensed Milk)** 炼乳是浓缩牛奶添加砂糖熬制而成的，水分含量只是一般鲜奶的1/4，添加少量就可以获得浓郁的牛奶味。（图22）
- **椰浆 (Coconut Milk)** 椰浆是由椰子肉压榨出来的乳白色汁液，具有特殊风味，含有糖分和油脂成分。椰浆有罐头的及粉状的两种，罐头的可以直接使用，粉状的则加清水混合均匀后使用。（图23）
- **帕玛森乳酪 (Parmesan Cheese)** 帕玛森乳酪原产于意大利，是一种硬质陈年乳酪，含水量低，味道香浓，可以长时间保存。帕玛森乳酪的蛋白质含量丰富，可磨成粉末或切成薄片后使用。（图24）



21



22



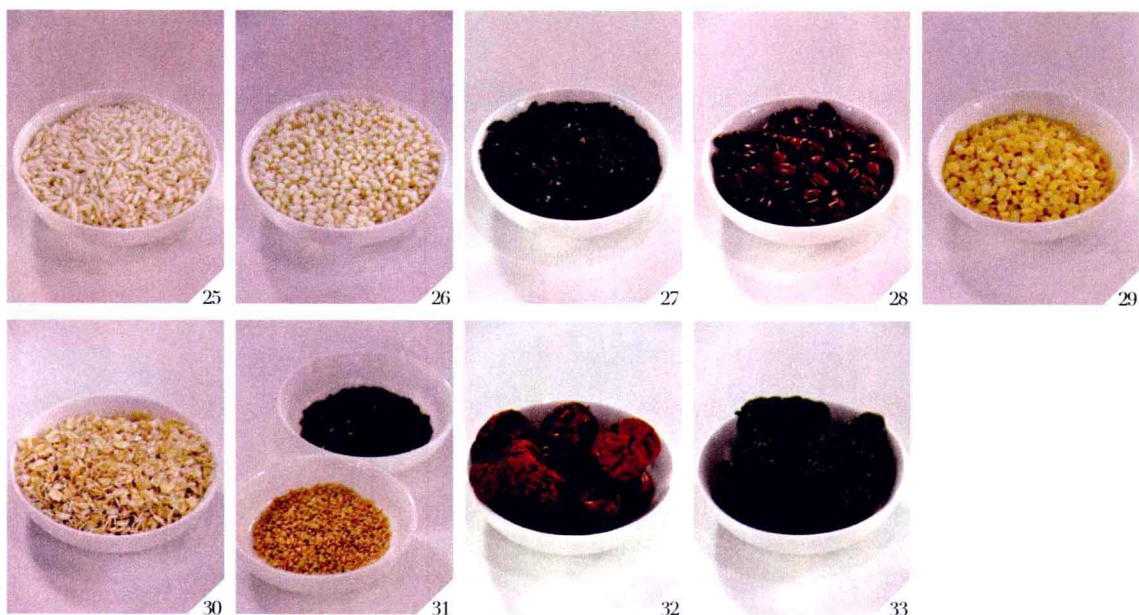
23



24

谷类 (Cereals)

- 长糯米 (Glutinous Rice) 长糯米又称粳糯，米粒形状细长，两头呈尖形，具有黏性，适合制成咸粽、油饭等。(图25)
- 圆糯米 (Glutinous Rice) 形状呈椭圆形，口味偏甜，具有黏性，适合做成甜酒酿、甜粽及甜米糕。(图26)
- 紫糯米 (Glutinous Rice) 紫糯米又称黑糯米，营养价值高，可以使用在各式各样的甜品中。(图27)
- 红豆 (Adzuki Beans) 红豆也称赤豆，铁含量高，富含淀粉，非常适合做成馅料制成各式各样的甜点。(图28)
- 去壳绿豆 (Mung Beans) 绿豆去壳后的成品，做成馅料口感更细腻，是消暑圣品。(图29)
- 即食燕麦 (Oats) 燕麦中富含膳食纤维，煮成糊状后加入面团中，会使面团湿软。(图30)
- 芝麻 (Sesame) 芝麻富含油脂，营养价值高，有白芝麻、黑芝麻之分，撒在面点上既有装饰效果又能增添成品香味。(图31)
- 红枣 (Chinese Red Date) 干燥红枣中含有丰富的维生素，可以熬制成甜馅或用来炖汤。(图32)
- 黑枣 (Black Jujube) 黑枣个头比红枣大，干熏制成，肉较厚实且带有烟熏味，可跟红枣混合制作成枣泥馅。(图33)



酵母类 (Yeast)

- 一般干酵母 (Dry Yeast) 纯化出来的酵母菌经过干燥后制成, 使用前用温水泡5min (分), 再加入面粉中。(图34)
- 速发干酵母 (Instant Yeast) 纯化出来的酵母菌经过干燥后制成, 可以缩短发酵时间, 用量约为一般干酵母的一半。速发干酵母开封后必须密封并放置于冰箱中冷藏保存, 以免受潮。(图35)



膨大剂 (Swelling Agent)

- 泡打粉 (Baking Powde) 泡打粉的主要原料是小苏打和塔塔粉, 遇水会产生二氧化碳, 借此使面团膨胀, 使糕点产生膨松的口感。(图36)
- 小苏打粉 (Baking Soda) 化学名为“碳酸氢钠”, 为碱性物质, 有中和酸性的作用, 一般使用在酸性面糊, 如含有水果、巧克力、酸奶油、酸奶、蜂蜜等材料的面糊中。当碱性的小苏打与酸性成分结合后, 经过加热, 释放出二氧化碳, 使成品膨胀。含巧克力的食品中添加适量小苏打粉, 还会使成品更黑亮。(图37)

其他 (The Other)

- 金枣饼 (Preserved Kumquat Flattened) 金枣制成的果干, 香气丰富。(图38)
- 桂圆干 (Dried Longan) 桂圆也称为龙眼, 桂圆干是由新鲜桂圆晒干制成的, 味道甜腻, 有补血功效。(图39)
- 葡萄干 (Raisin) 主要成分是葡萄糖, 含有丰富的铁。葡萄干必须经过曝晒, 正因如此, 它含有葡萄所缺乏的一种重要成分——多元酚。葡萄干可以直接吃或泡醋、煮粥, 做面食料理时也可加入葡萄干进行点缀。(图40)
- 干燥洛神 (Roselle) 由洛神花干燥制成, 味道酸甜, 适量添加可以增加成品的风味及颜色。(图41)

