



品嚐多樣化的抹茶風味！ 首先你需要適合的抹茶粉



抹茶根據茶葉的產地、樹齡、栽培、製作過程及生產商等，區分不同的級別。很多朋友因為第一次品嚐的是低等級抹茶，被苦澀味勸退，或用了不適合的抹茶種類，得不到預期的效果而浪費心血，都是非常可惜的。但是這麼多品項到底該怎麼挑選？開始製作之前也沒辦法逐一試試，或許你可以朝著以下的方向挑選抹茶。

【製作飲料】

食材組合相對簡單，抹茶入口的味道非常鮮明，茶道級用作沖泡濃茶專用的抹茶，本身就很適合沖泡飲用，即使泡得極濃，都沒有刺激的雜味，我在書裡用的「朝日」或「早綠」，香氣濃郁圓潤，茶韻深，苦味少，尾韻甘甜，鮮綠的色澤會讓飲品顏色非常吸睛，更不需要太多糖去中和味道。降階選薄茶專用的「宇治光」，口味適合喜歡苦味多一點的朋友。

【烘焙程度低的甜點】

如冰淇淋〔雪糕〕、生巧克力，可以選茶道級用作沖泡薄茶專用的抹茶，我在書裡用「宇治光」，澀度低，鮮度高，茶的鮮香與淡苦平衡得恰到好處。我做全植物冰淇淋配方，混合早綠和宇治光，取早綠的濃綠色，和宇治光溫潤的苦味，天衣無縫。

【高溫烘焙的甜點】

使用高等級的抹茶就可惜了，因為高溫不但會把抹茶的甘香給蒸發掉，也會一併破壞抹茶裡的葉綠素，使得顏色變暗或發黃，如果高溫還能維持那種不敗的鮮綠，就要小心是否加入添加物。做麵包或料理，抹茶比例不能太多，茶的香氣會被麵粉等食材稀釋減弱，價格較實惠如「瑞穗」，澀味、草味、苦味較明顯，加熱後也較能保持抹茶濃郁的感覺。

作為一個抹茶控，拼色澤，聞香氣，品茶韻，是品鑑抹茶的基礎，每個人對口味的喜好跟品質定位未必是完全一致的，固中的細微變化，還得自己體驗，當然也得依照錢包去挑選！不同的牌子與品項可以混合使用，搭出你自己的習慣和喜歡的風味。



抹茶蕎麥麵

—— 捲起衣袖一起做，讓麥香茶香治愈你 ——



蕎麥麵，日本三大麵食之一，營養豐富，日常食用對降低血脂有一定的效果。在蕎麥麵的基礎上加入抹茶，吃起來茶香和蕎麥香相互交融，不沾醬汁慢嚼，有著茶香的清新和尾韻，無論冷吃溫吃都適合，把品嚐抹茶提升到另一個層次。

[材料]

蕎麥麵

黃金蕎麥粉 70g
抹茶粉(宇治光) 10g
中筋麵粉 40g
中筋麵粉 30g
(裝進撒粉罐)
冷水 150ml + 3 大匙
玉米澱粉(粟粉) 30g
(撒麵皮表面防黏用)

沾醬

釀造醬油 1 大匙
味醂 1 大匙
黑醋 1 小匙
清水 1 大匙
米酒 1 大匙

肥丁說說話

蕎麥沒有麩質，不會產生麵筋，最難掌控的是吸水量。這配方麵條Q度較高，中筋麵粉跟蕎麥粉1:1的麵團比較適合家庭製作。抹茶含有天然茶鹼，雖然力量沒有一般製麵中所使用的鹼水強，可增強麵粉麩質，使麵條更有彈性。



製麵機擀麵



1 混合所有中筋麵粉、蕎麥粉、抹茶，用手以轉圈方式混合均勻，加入 50% 的水，不同品牌的蕎麥粉，吸水差異大，水不要一次全放，隨時靈活調整。

TIPS：

使用製麵機，中筋麵粉不需要保留，可以全部加入。



2 用畫圈的方式揉搓麵團，形成顆粒狀，慢慢加入剩下的水，集成麵團塊，用手掌抓緊把麵團黏在一起，蕎麥粉和水混合後鬆散，麵團手感輕而軟綿，不硬實。



3 麵團揉到三光，麵光、手光、碗光，麵筋形成，變成團狀，揉成錐形，由中央部分從上往下壓平成圓餅，用刮板分割成 3 等份，未用的麵團用保鮮膜或濕布蓋好防止變乾，取一份麵團，揉成錐形，壓扁。



4 取一份麵團，工作台上撒少許中筋麵粉，以手掌沿外側繞圓按壓，用擀麵棍推開，左右摺成 3 摺。

TIPS：

由於蕎麥沒有筋性，較容易沾黏，擀麵時撒入麵粉，可以防黏。



5 製麵機的刻度調整到最厚，將麵團送進製麵機加工成薄片，剛開始麵餅邊緣凹凸不平，將麵皮對摺，反覆壓延，讓麵餅得到充份揉壓，重覆 10 次，喜歡韌勁和彈性強一點，重覆 20 ~ 30 次，Q 度會更好。



6 麵皮變得光滑，在壓延的過程中，變得勁道有韌性。



7 逐步調整製麵機的刻度，從 7（最厚）調到 6，一手搖動手柄開始壓薄麵皮，另一手接著麵皮，麵皮變得越來越長，每次擀薄後撒少許玉米澱粉，最後把製麵機調到厚度 5。



8 最後切成細麵條，蕎麥麵彈性較差，容易摺斷，不用剪裁麵皮，用製麵機切成細麵。出麵時用手接著麵條梳理，防止麵條互相黏連，否則麵條糾纏不清，很快斷裂。



9 麵條做好後撒少許玉米澱粉防黏，製麵機切的麵條大小均勻，略方形的麵體帶棱角，口感更鮮明。



手工擀麵



1 預留 30g 中筋麵粉，重複 P.22 步驟 4 的動作，每次擀薄時撒少許中筋麵粉，直至灑粉罐的麵粉用完，重複約 20 次，麵皮呈現表面光滑，邊緣平滑，不再凹凸不平。

TIPS：

透過反覆對摺、擀壓能使麵團組織更細緻、結構更緊密，做出來的麵條更爽口。

2 麵皮前後撒上玉米澱粉，擀成厚薄一致的長方形，前後疊成 3 摺，用刀切成細麵。

TIPS：

玉米澱粉不會混和麵皮產生筋性，具有更好的防黏效果。

煮麵



1 水滾後，蕎麥麵下鍋，轉小火煮 1 分鐘，讓麵條散開，防止沾黏。

2 撈出後立刻放入冰水裡，洗去黏性，瀝乾。

3 混合沾醬所有材料，新鮮蕎麥麵有一種天然醇香，第一口不沾汁直接咀嚼，品味抹茶蕎麥最清爽的香氣。醬汁沾到麵條的 1/3，不蓋過蕎麥本身的香氣。

💡小叮嚀

好吃的蕎麥麵一定要選對蕎麥粉，黃金蕎麥是蕎麥中最頂級的，聞起來像小麥，嚐起來卻有蕎麥特有的沉厚香味，回甘卻不苦澀，跟抹茶超級搭。



自製蕎麥麵

抹茶玉子燒

—— 給味蕾不一樣的體驗 ——



你對蛋和抹茶的組合，還停留在做蛋糕、做鬆餅嗎？抹茶除了甜點，還可以做鹹食！抹茶粉不加入蛋液裡，是為了避開高溫加熱流失茶香，直接撒在多汁鬆軟滑嫩的玉子燒表面，那滋味真的非筆墨所能形容。在原味玉子燒的基礎上加入蔬菜丁，營養更豐富。



肥丁說說話

非常建議選用高級濃茶系的抹茶粉，朝日的香氣無與倫比，清新的香氣無與倫比，清新不苦澀，混合鮮味粉提鮮，進一步提升抹茶的鮮味，一點也不突兀。



抹茶玉子燒

[材料]

玉子燒

無激素雞蛋190g (4 顆)
羅漢果糖或二砂糖 ..2 小匙
(喜歡甜玉子可再加 1 小匙)
醬油2 小匙
現磨白胡椒粉少許
鰹魚昆布高湯40ml

抹茶 · 撒玉子燒表面

抹茶粉 (朝日或早綠)
..... 1/4 小匙

自製鮮味粉 1/4 小匙

鰹魚昆布高湯

鰹魚片 20g
昆布 2 塊 (約 5×5cm)
清水1100ml

蔬菜組合隨意

紅甜椒 100g
小黃瓜 100g



1 用涼水浸泡鰹魚片和昆布，放入冰箱冷藏一夜。次日，泡過的水連同鰹魚片昆布，倒入鍋裡加熱，煮至沸騰，水滾後煮 10 分鐘，用網篩過濾，鰹魚高湯完成。

TIPS :

未用完的高湯，倒入乾淨的玻璃罐，冰箱可存放 2 ~ 3 天。



2 無激素雞蛋，比一般 M 尺寸的蛋小一點，放在量杯裡，方便倒出蛋液，加入羅漢果糖、釀造醬油、現磨白胡椒粉、鰹魚昆布高湯。



3 紅甜椒切細丁，炒香；小黃瓜切薄片，再切細丁。將甜椒丁、小黃瓜丁一同放入調味好的蛋液裡。



4 筷子打開拿，從左右或前後，來回輕輕地劃動，盡量不要打發出氣泡，蛋白、蛋黃不用完全混合，這樣煎起來口感才滑嫩。



5 不沾玉子燒鍋，不需要放很多油，我習慣用薑沾油塗刷鍋面，而非廚房紙巾。



6 轉中火至大火之間加熱，倒入一層薄蛋液，新手不要貪多，比較容易操作，靜置加熱至半熟，轉小火，注意邊緣比較快熟，邊緣離鍋就可以捲起來。第一層我習慣用筷子從下面向上捲，有些人喜歡從上而下，自己順手即可。

TIPS：
不用等全熟，蛋太熟會無法黏合。

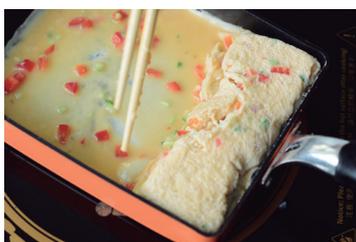


7 倒入第二層蛋液，傾斜燒鍋，蛋卷向下推，掀起讓蛋汁流向底部，搖晃，讓蛋液均勻分布。蛋卷變厚時，用筷子翻捲，難度會增加，若翻捲失敗，樣子很醜，沒關係，放回去，半熟的蛋液稍後會再度黏合起來。

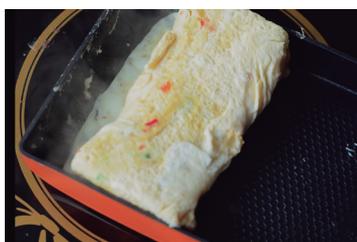
TIPS：
若蛋液膨脹起來，戳破即可。



8 捲起後等一等，再捲，塗油。倒入第三層蛋液，用平面的木鏟，比較容易操作。



9 每次倒入蛋液後傾斜燒鍋，可讓蛋液分階段煮熟，剩下的蛋液再搖晃，均勻滑滿燒鍋，當接觸鍋底的蛋液已經定形，上面的蛋液還是半熟的狀態，捲起來就可以黏合，蛋卷裡面不會出現空隙。



10 若鍋子太熱，開始捲之後把火力轉小一點，不要讓蛋熟得太快，比較容易成功，4顆雞蛋可以做六層。



11 最後一層，推壓至鍋邊，定形，離火，趁熱放在竹簾上定形，也可以用保鮮膜或鋁箔紙〔錫紙〕。



12 輕輕用手加壓竹簾，剛出鍋的蛋卷裡，半熟的蛋液還可能在流動，靜置5~10分鐘冷卻，冷卻後切開。



13 撒上混合好的抹茶粉和鮮味粉。

💡 小叮嚀

煎玉子燒好像練神功，每進一層難度越高，從蛋和高湯的比例、打蛋的方法、煎蛋的竅門，每一個細節，直接影響成品。多練習幾次，熟悉家裡爐具的脾氣，就會越來越好。



抹茶漸層吐司

—— 那一抹小清新的迷戀 ——



漸層色抹茶吐司，抹茶濃度層層漸進，慢慢品嚐不同濃度的茶香，加入蜜漬金時豆，為抹茶青澀添加一點甜。

肥丁說說話

全植物配方的麵包沒有雞蛋、奶油〔牛油〕和牛奶，口感容易乾硬。我利用糊化煮熟的「湯種」鎖住麵團大量的水分，使麵包放兩三天都不會變硬。湯種麵團很黏手，對於喜歡手揉或家裡沒有打麵團機器的朋友較為困難。結合「湯種」和「水合法」的幫助，麵團伸展不佳和保濕的問題迎刃而解。

【材料】

純素

湯種

高筋麵粉..... 25g
清水..... 100ml

主麵團

高筋麵粉..... 340g
Demerara 原蔗糖 或 二砂糖..... 20g

豆漿煉乳或牛奶煉乳.. 20g
30°C溫水..... 150ml
耐高糖速發酵母..... 5g
(我用白神山酵母)

鹽..... 1/4 小匙
冷壓初榨橄欖油..... 2 小匙

天然色素粉末

紅火龍果粉..... 1 小匙
抹茶粉(奧綠)..... 1 小匙
抹茶粉(奧綠)..... 4 小匙

餡料

蜜漬金時豆或蜜漬紅豆50g
(見 P.94)



1 製作湯種。高筋麵粉混合室溫水，攪拌至麵粉溶化，中火加熱，攪拌到有點黏手的半透明狀態，用溫度計測量麵糊到達 65°C，立刻起鍋，冷卻備用。



2 以 30°C 溫水溶解原蔗糖，攪拌均勻溶化成糖水。



3 高筋麵粉加入自己做的豆漿煉乳〔煉奶〕、糖水，攪拌成麵屑狀。加入湯種，攪拌均勻，讓麵屑慢慢吸收湯種。

※ 豆漿煉乳做法見 P.101

TIPS:

留意溫度！小心別加熱過度，使麵糊變硬。

肥丁小教室



4 混合搓揉到麵團集中成一團，沒有乾粉就可以了，蓋上保鮮膜，放進冰箱靜置 60 分鐘。澱粉在高溫下容易老化，水合的過程最好在低溫進行。從冰箱取出麵團，麵粉的蛋白質和水結合，不用搓揉便能形成麵筋。之後再揉麵團，麵筋網絡會更強更有力。



5 輕輕拉開麵團，放入速發酵母，揉進麵團裡。再拉開麵團，加鹽，輕輕搓揉。甩打麵團約 10 次，麵包會因為一次次的拉伸，蛋白質更好的串聯手拉手。



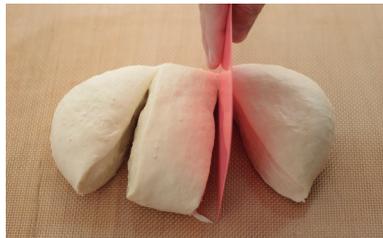
6 最後把油輕抹在麵團表面，靜置 5~10 分鐘，讓麵團吸收，再搓揉一會兒，麵團表面很快就會光滑。



7 蓋濕布放進冰箱靜置約 10 分鐘，切一小塊，輕輕延展麵團，確認麵筋形成薄膜。若不想手揉，可用麵包機攪拌模式揉麵約 10 分鐘，攪打後連同揉麵桶放進冰箱，靜置約 10 分鐘。麵團鬆弛後，更容易撐起薄膜，薄膜穿破的邊緣是光滑的，也不黏手，這樣的麵團，可做出有彈性鬆軟的麵包。



8 取染色用的天然色素粉末，紅火龍果粉及抹茶粉，備用。



9 把麵團分割麵團成 3 等份，用電子秤仔細量度，每份用手滾圓，為了讓麵團發酵速度一致，未處理的麵團蓋濕布，放進冰箱冷藏。



10 取一份麵團。拉開成薄片狀，撒上紅火龍果粉，捲起麵團，搓揉均勻即可，滾圓後朝下緊捏收口，放回冰箱冷藏。

TIPS :

加入天然色素粉末時不要噴水，否則麵團十分黏手，較難搓揉均勻。



11 取出兩個白麵團，製作抹茶麵團。拉開麵團，分別撒上不同比例的抹茶粉，使抹茶粉均勻布滿麵團，盡量別讓粉末四散。使用前，記得抹茶粉一定要過篩呦！



12 捲起麵團，輕輕搓揉，讓麵團均勻染色，並滾圓。如有麵包機，手揉跟麵包機可同時進行，節省時間。



13 取抹茶麵團，用擀麵棍擀開後，捲起來，收口，用手指輕壓排出多餘的空氣，以擀麵棍縱向延展。



14 取紅火龍果麵糰，鋪上蜜漬紅豆，別貪心鋪太滿，麵團會形成大洞，依相同方法，完成三色麵團。



15 將麵團放進吐司模排好，放入蒸烤爐 40°C，發酵約 1 小時，若烤箱無蒸氣功能，可先預熱至 40°C 後關掉電源，放一杯熱水進去，再放入麵團後關上烤箱門，進行二次發酵。



16 麵團發酵至模具的 8 分滿。從烤箱取出麵團，預熱烤箱至 170°C，放入麵團，以 170°C 烤 30 分鐘，天然色素不耐高溫，烤箱的溫度不能太高。



17 烘焙完成後，移到網架上散熱冷卻 30 分鐘，放涼後切片才漂亮，隔夜的湯種麵包，仍然鬆軟有彈性。



抹茶漸層吐司





特濃抹茶冰淇淋&冰棒

—— 意想不到的食材 ——



把吃不完的蒸地瓜，搭配冷凍火龍果和香蕉，誰也不搶誰的風頭。抹茶選用早綠，甘香少苦澀味，帶點抹茶迷人的尾韻，濃郁回甘。以夏威夷豆堅果醬取代牛奶，其豐富的油脂比其他堅果醬順滑，也不會掩蓋抹茶香氣，口感絕對不輸雞蛋奶油冰淇淋。若你擁有一台馬力強大的調理機，在短時間內把冷凍的食材打成綿密的狀態，事半功倍，口感更逼真。冰淇淋糊倒入冰棒模，即成抹茶冰棒。

以全蔬製作抹茶冰淇淋，食材本身不能有獨特味道，否則會蓋過抹茶的香氣。豆腐雖然沒有甜味，但有強烈的黃豆味，以及微微乾澀的口感；腰果太飽膩，質感較硬實；酪梨〔牛油果〕容易氧化變黑；椰奶風味太強，不能與抹茶和諧共處。經過多次嘗試，終於找到味道平衡的配方，請務必嘗試看看。

容器：搪瓷琺瑯盒 11.5×19×7.5cm，容量 1030 ml

份量：1 公升冰淇淋或 8～10 根冰棒，每根 100 ml

【材料】

純素

抹茶冰淇淋

白肉火龍果（去皮） 350g
黃地瓜 300g
小米蕉〔皇帝蕉〕 100g
夏威夷豆堅果醬或榛果醬
..... 60ml

茶道級抹茶（早綠） 30g
楓糖漿 60ml

純素巧克力脆皮

有機可可醬 250g
楓糖漿 45ml



抹茶冰淇淋 & 冰棒

冰淇淋



1 小米蕉、火龍果去皮，切丁，分別放入兩個保鮮袋，放入冷凍庫最少 2 小時或以上，變成冰硬的冰塊才能使用。



2 地瓜洗淨。小條不用切，大條可切成兩半，縮短蒸熟的時間。中火蒸 20～30 分鐘，去皮，切丁，放涼。



3 調理機裡放入黃地瓜、夏威夷豆堅果醬、小米蕉、白肉火龍果、楓糖漿。以低速先打碎食材，若感覺有些硬塊仍未攪勻，可靜待一會兒讓冰水果稍微回溫，然後調至高速，繼續攪拌至順滑綿密的狀態。

TIPS：
準備放入調理機打成泥時，請先掰開結塊。



4 分2~3次篩入抹茶，低速攪拌均勻。抹茶的粉末非常幼細，冷凍蔬果先打至綿密，再加入抹茶，更容易混合均勻。

TIPS：

不同等級的抹茶，其茶香、苦味、色澤差異頗大，邊加入邊試味，調整份量。



5 剛攪拌好，質感像軟冰淇淋，放入琺瑯盒裡，蓋好。



6 放回冷凍庫2~3小時，冷凍凝固就可以挖球。若冰淇淋太硬，放置室溫約5分鐘再挖球，天然沒有添加物的抹茶，若長時間接觸空氣，開始氧化，顏色變得暗沉是正常，冷凍3天後挖的冰淇淋球，顏色變暗，但不影響味道。

冰棒



1 抹茶冰淇淋倒入冰棒模具裡，模具輕敲桌面，排出空氣。用竹籤戳破裡面的小氣泡，以免成品坑坑洞洞。蓋好，插入食品級的木棒，送進冷凍庫，冷凍速度依據冰箱的製冷效能。



2 巧克力脆皮：隔水加熱溶化有機可可醬，加入楓糖漿，攪拌均勻。



3 敲碎核桃，或你喜歡的堅果。



4 冰棒凝固就可以脫模，冰棒放入熱水約10秒，脫模，立刻裹上巧克力醬，巧克力快速冷卻形成脆皮，在巧克力未凝固之前，灑上裝飾碎堅果。若想要品嚐抹茶迷人的尾韻，巧克力醬也可隨意淋在冰棒上。



肥丁小教室

有機可可醬以經過研磨的可可粒製成，純素不含麩質，無糖。





抹茶草莓巧克力

—— 超人氣抹茶零嘴 ——



一口咬下，草莓鬆脆酸甜，巧克力〔朱古力〕開始在口腔裡融化，混合酸酸的草莓很和諧，一顆剛剛好不會太膩。以天然的可可脂做純植物的巧克力，口感更絲滑細膩，入口即化。

肥丁說說話

冷凍草莓乾口感非常鬆脆，脫水後糖份甜味濃縮起來，水果的味道有如放大了好幾倍。外層再包裹濃郁抹茶巧克力，不會軟爛出水，解決了保存的問題，也帶來耳目一新的口感。

【材料】（份量：15顆）

冷凍草莓乾.....	15顆	自製榛果醬.....	60g
有機可可脂.....	75g	抹茶粉（朝日）.....	2小匙
椰漿.....	20g	海鹽.....	1/8小匙
麥芽糖.....	50g		

純素

【模具】

15連高圓球夾心矽膠模具，圓球直徑2.8cm

自製榛果醬

1 生榛果放入烤箱，70°C烘焙1小時，榛果含有風味物質榛果酮，烤製後榛果酮含量會大量上升，榛果的香氣會更為突出，中途打開烤箱翻弄榛果，均勻受熱，放涼。

2 用調理機打成榛果醬，製作巧克力的榛果醬，需要打至細滑沒有顆粒，可以自然滴落的狀態，榛果醬的作用是幫助巧克力凝固，這個配方只取堅果醬的部分，不取油。

賞味期

將榛果醬倒入消毒過的玻璃瓶，冰箱保存約1週。榛果醬表面便會浮起一層榛果油，很香。室溫退冰即可使用。



抹茶草莓巧克力



1 從冰箱取出自製麥芽糖，冷卻的麥芽糖很硬，盤裡倒入剛煮滾的熱水，放入麥芽糖隔水加熱，水位到麥芽糖的高度，5～10分鐘後麥芽糖就會軟化，很容易挖出來。



2 有機可可脂放在不鏽鋼盆裡，下方放一小鍋剛煮滾的水，隔水加熱，鍋底不要直接接觸熱水，可可脂在 45～50°C 溶化，攪拌一下，讓可可脂均勻受熱，接近完全溶化時，輕輕攪拌，直至完全溶化。再加入海鹽，輕輕攪拌一下。

TIPS：

若溫度過高，往小鍋裡倒冷水，溫度太低，則加入新煮滾的熱水。



3 可可脂離開熱水，加入軟化的麥芽糖，再放回鍋上隔水加熱，讓麥芽糖變得更柔軟。麥芽糖比較難溶化在可可脂裡，軟化至拉絲後，加入室溫椰漿，輕輕攪拌，麥芽糖溶化速度緩慢，要有耐心。



4 加入自製榛果醬，輕輕攪拌，直到完全混合後離開熱水，放在桌上，開始降溫。

TIPS：

可可脂的結晶對溫度極敏感，不要加入從冰箱取出來的食材。



5 分 3 次篩入抹茶粉，慢慢攪拌至巧克力糊光滑，可以漂亮的刮開，降溫到 25°C。



6 放回鍋上隔熱升溫到 32°C，溫度到了就要立刻停止，開始進行倒模。

TIPS：

升溫的速度很快，要很小心，否則便會出現油水分離的狀態，需要重新降溫。



7 若草莓太大顆，可修剪底部，調整成可以塞進模裡的大小。



8 圓形矽膠模下方放一塊大理石或烤盤。舀起 2/3 大匙的巧克力，倒入圓形矽膠模裡，放入冰箱冷藏約 15 分鐘後取出。

TIPS：

由於冷凍草莓乾已經脫水，重量很輕，若在巧克力尚未凝固時加入冷凍草莓乾，草莓便會浮起來，無法固定位置。



9 巧克力呈現半凝固的狀態下，放入冷凍草莓乾，倒入巧克力糊封頂，不要一次倒滿，讓巧克力糊慢慢流下去，包裹草莓，以免容易溢出，裡面形成氣孔。再用竹籤在模邊劃一圈，戳破升起來的氣泡，千萬不要拿模具敲桌面，草莓容易移位。



10 放回冰箱冷藏 1 小時，凝固變硬，即可脫模。



11 用巧克力包裝錫箔紙包好後，放入保鮮袋或密封容器裡。巧克力適合保存在 16 ~ 22°C 室溫，夏天要放入冰箱保存，若要外出送禮，以保冷袋盛裝。

💡 小叮嚀

- ★調溫巧克力的第一個要點是不停攪拌，但是過程要小心避免攪出泡泡，刮刀不要超出水平面，以免起泡。
- ★攪拌時不要一直攪拌，而是攪拌幾下，停下來，再攪拌。
- ★第二個重點是測溫，溶化可可脂在 45 ~ 50°C 之間，溫度不能再升高，在翻拌時多測量幾次來確認。

👉 肥丁小教室

冷凍水果乾是一種太空食品的真空製乾技術。乾果即使低溫 (42°C) 熱風乾燥處理，仍然免不了流失果味和營養。但是冷凍乾燥將新鮮水果在真空及零度以下的環境進行速凍並抽真空，最大限度保留食物的營養、味道和色澤，纖維結構保持完整，食物的外觀也沒太大變化。



抹茶草莓巧克力