

纏綿震盪，往往令我有意或無意感觸的情緒。古書上寫的「一聲振林木，響遏行雲」尚且不能勻飽實地透露那豐滿的樂音。從諦聽名家的演奏，可以訓練以耳朵，以皮膚，以全身，甚至整個心靈來感受、體會。樂聲的漸摩，能一點一滴的排脫掉身上的俗氣。從中與當的音樂演奏會裏，我更看出藝術家對於藝術的那種真摯崇拜，一絲不苟的態度。楊小佩彈奏鋼琴時，那眉峯的緊聚，那翹望音樂之泉的眼神，與上台的鞠躬微笑，成了冷酷強烈的對比。辛明華的彎身搖頭，激烈狂狂，簡名彥的斯文淡定，更是小提琴節奏與表情淋漓盡致的發揮。

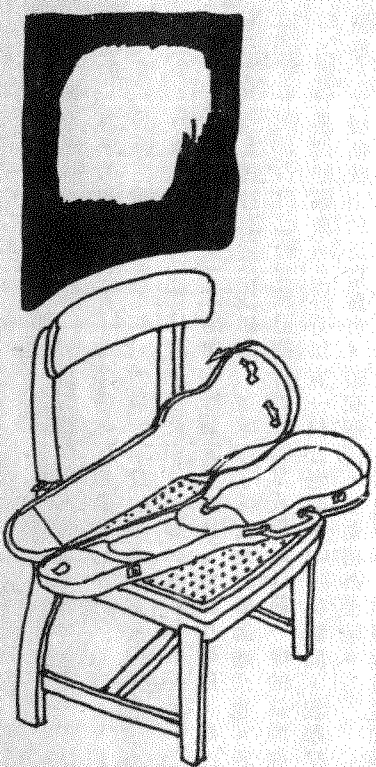
「環境移人」為了製造出一個好的音樂環境，課餘便涉獵一些小提琴書籍，聆賞音樂會。由博返約的功夫，是治學的根基。例如明瞭作曲法，則對曲子的詮釋將會更深刻。作為一個課餘的音樂探索者，有空便搭車到大度山，一個人待在滿溢書香的圖書館頂樓，隨意瀏覽音樂著作。那些日子，那寧靜的書庫，窗外相思林重疊，庭階寂寂，輕風似渺渺微波，又彷彿是大地輕微的噓氣，都將是我溫暖的回憶。

學琴需要努力，正像我每天總是要讓自已更爲純真，猶如幼兒的心靈那樣。練琴的重要，如同吃飯，不可一天缺乏。說漫長却又短促的學琴過程，日記會記載——「拉小提琴時，深深地思索奏出顫音的指法，數天了，老是在不著邊際地摸索，祇悶沉的心情，等待又等待，望想乍現的奇蹟，使我獲得其中奧秘。」更爲了切磋琴技，忝願混進管絃樂團。「管絃樂團迎新，以老生身分去騙吃騙喝。團長要我們這群食客星期四晚上七時練琴，好準備下星期上場演奏『國歌』及『望春風』」——「管絃樂團練琴，音樂教室初入，堂堂皇皇，破破爛爛，但很能勾起藝術細胞。練完，兩眼溼溼的，團長拍拍俺的肩膀說：『沒問題』」這些日記中的片段，也算是學琴中的一點摭拾。雖說院迎新那晚，穿得英姿煥發，擠在光芒四射的台上，仍不免拉錯了一小段。

同性情的人，適於揮灑山崖水澗，做個知己。岳武穆的「知音少，絃斷有誰聽？」成了千古遺恨。寒假裏，一天細雨霏霏，背着小提琴，穿得簡簡單單的，跛了拖鞋，騎着腳踏車冒寒衝雨到同學那兒。淒清寥落的斗室，祇我的小提琴聲和同學那低抑的大提琴伴奏，是寒冬裏一

朵溫馨的旋律。華麗的琴聲消融，如飲醇醪，酒深情更深。回想起無數個夜晚，提着琴，循黑靜的路學琴去，仰頭斜視那似潮水的月亮，心裏便興起一陣幸福。春天，樓前春雨悄悄下着，爲了一時的愁悶，低吟「家在萬重雲外，心事付橫笛」的斷句，便會把一懷愁緒，灑灑在琥珀色的小提琴上。流動的琴聲同那「三分春色二分愁，更一分風雨」的詩，迴轉成生澀的華年情懷。半夜三更，偶然夢見自己對着窗外的風景，順暢伶俐地拉奏「流浪者」，在萬籟盡的夜裏，拉過來又拉過去，傾訴淒涼。不過，那總是很依歸，彷彿風的影子一樣……拉小提琴，能獲得很大的安慰。及至讀了鈴木鎮一的書後，知道藝術的實體，並不在那麼高，那樣遠的地方。那是在日常生活中我們的身上。我本身感覺的成長，心中的想法，工作與日常的起居……這些就是我的藝術所在，且非這樣不可。音樂能培育敏銳的感覺和優美的心靈。一般人學琴的通病是感到自己沒有才能，這是一件多麼無聊的，愚不可及的苦惱與悲傷。其實祇要不管別人怎麼說，我們不停不急，默默地移動脚步，必有走到目的地的一天。

打開琴盒，撫愛着有股淡香的小提琴，想起老師說的：「人間所有的學問，宗教，哲學，文學，美術……還有那大自然的風景，一切的幻想，無限的思索……這些都是造成一位偉大藝術家的因素」腦海中便浮起老師拉琴的神態，及那美如夢幻的小提琴聲。



一般來說低筋麵粉適於製做蛋糕、鬆糕、又燒包、油酥餅乾及派餡；中筋麵粉則適於做一般家庭麵食如饅頭、包子、餃子、煎餅；高筋麵粉則適合做麵包、餐包、土司、比薩等麵食，把握住這個簡單的原則，選擇筋度適合的麵粉，麵食點心製做的成功率才會大大的增加。

糖——一般西點以用細砂糖最爲適宜，糖可以給予麵食品甜味；還可以改善產品的顏色，增加烘焙時的褐色反應，賦予烘焙品美麗誘人的焦黃色，另外糖可以使麵糊變得更柔軟而光滑細緻，由於其有保水性，故可延緩產品的乾燥和老化。另外糖是酵母菌醱酵的能量主要來源，促進酵母的發酵，故糖在製做麵食品的過程中，常扮演著十分重要的角色！

鹽——常有人忽略了鹽在麵食品中的重要性，其實某家做的麵包蛋糕特別美味好吃，其密訣也許就是在鹽的放入量呢！適當量的鹽，可以使其它原料的香味更爲顯著，並可使甜味降低，調整甜度。放在酵母中，則會降低酵母的活性而控制醱酵時間，同時抑制其它雜菌的生長。總之賦予麵食品特殊的風味，鹽可就是——一大功臣呢！

麵粉——麵食品膨大的基本方法是包入空氣、水蒸氣或二氧化碳。製做麵食的過程中常有攪拌、揉拌、過篩等動作，這些動作就已經將一些空氣拌入生材料中，如果再加上烘焙時氣體受熱膨脹，食品體積就增大了！麵食品中的水份在烘焙受熱時，也會產生水蒸氣而使麵食品體積增大。至於二氧化碳的膨大效果遠比前兩種高，其最常用的材料就是酵母或鹼粉。

酵母行醱酵作用產生二氧化碳而使食品體積膨大，這個原理，相信我們同學都相當明瞭。一般市面上的酵母常有兩種形態。一種是做成方塊狀的新鮮酵母，要貯藏在冰箱中保存。一種是做成粒狀的乾燥酵母，用前要先泡在溫水裏使它恢復活性。要注意的是溶解酵母的溫水，水溫不能超過攝氏四十度，否則酵母就被「燙」死了！而失去了它的作用。

麵粉在一般市面上都可以買到，是一種細而白的粉末。遇水即生中和反應，放出二氧化碳。麵粉一般又稱泡打粉或發泡粉，主要是由蘇打粉和酸性鹽及其它填充劑混合而成，一般分爲快性發粉、慢性發粉和雙重反應發粉。快性發粉多由酒石酸類拌合蘇打粉而成，因爲反應快，烤



## 屬於女孩的小天地

### 烹製一份可口的西點——

蛋糕、餅乾、麵包、比薩

曹天芳

許多女孩子喜歡糕餅店裏烘製精美的蛋糕、麵包等麵食點心，更有大部份女孩都有，蛋糕做失敗的經驗，或許您更有這麼幾次，弄得您「粉頭油臉」的，還得不到家人或朋友的誇讚。別灰心！多做幾次，多檢討失敗的原因，並且多翻翻書，瞭解一些點心製作的基本原理，準備就緒，再充滿信心地來試做最喜愛的西點，相信您必能製作出成功而可口的小西點，以後無論是麵包、蛋糕、派、比薩等，在麵包店購買起來十分昂貴的西點，您必定能得心應手而很經濟的製作出來了。

首先讓我們來認識麵食的一般基本材料。

所有的西點基本構成物不外是麵粉、糖、鹽、鹼粉、蛋、油脂和奶類等七大基本材料。

麵粉——一般蛋糕做失敗的主要原因，常是由於麵粉使用得不當，故首先我們應先來瞭解麵粉的特性。

揉過麵糰的人都知道當水加入麵粉時，就會產生一種黏糊糊的物質，如果不斷地將之攪拌或揉搓，整個麵糰就會產生一種網狀而膨脹的形態，稱之爲「麵筋」。各種不同類型的麵粉所產生的麵筋度可能不一樣，所以做不同種類的麵食，也就須不同筋度的麵粉。如果用錯了麵粉，做出來的西點，就很容易導致失敗了！

焙初期即釋出全部二氧化碳，蛋糕組織成形而組織未凝結，故焙後期的膨脹力無法持續，故成品易塌陷，如果您做蛋糕常發現出爐後蛋糕塌陷下去，則妳可考慮一下是否為發粉種類問題。慢性發粉一般是用磷酸鹽類與蘇打粉混合，其因速度較慢，焙完畢，一部份二氧化碳還無法完全釋出，因此失去膨脹的效果，蛋糕體積小，組織硬而不够鬆軟。而雙重反應發粉則是快性及慢性發粉的混合物，做蛋糕用此類發粉較易成功。

蛋——蛋的顏色給予蛋糕一種天然而美麗的鵝黃色，並且可增加產品的香味和美味，同時蛋具豐富的營養素，更增加了麵食製品的營養價值。

蛋糕是絕對少不了蛋的。蛋可攪打成泡沫狀，而蛋的蛋白質能形成複雜而擴大的泡沫薄膜，裏面包圍著氣體，可與麵粉所形成的麵筋黏結，形成複雜的網狀結構，亦就是蛋糕的基本結構。另外利用蛋白質所形成的薄膜，內可包圍氣體，加熱膨脹時可增加蛋糕的體積。

蛋用打蛋器打發後約有四個階段，即第一階段——開始擴展期，蛋液上有泡沫漂浮著；第二階段——濕性發泡期，半流體的光澤濕潤泡沫；第三階段——更性發泡期，泡沫凝結氣泡細小而光澤，能豎立起來，此時體積為最大；第四階段——乾性發泡期，蛋白質失去彈性，產生乾燥無光澤之硬塊狀泡沫，體積變小、泡沫飛散。一般在第三期停止打蛋，則做出蛋糕體積大、組織細密柔軟，最為可口。

打蛋常是做蛋糕成功與否的最重要關鍵，下面有幾項密訣，關係著打蛋的效果，影響蛋糕的成功率，故須注意。

- (1) 攪拌時間與溫度——攪拌不得過長或不足，打發到第三階段的硬性發泡期即停止最為理想。打蛋白的溫度在攝氏二十二度左右最適合。
- (2) 酸的作用——加少許酸有助於泡沫的形成及穩定泡沫，故食譜中常有打蛋白時加入少許檸檬汁、醋或塔塔粉，其目的即是在此，且酸還可使蛋白更潔白，製品更美麗呢！
- (3) 鹽的作用——鹽會降低泡沫的穩定性，阻止蛋白的擴散膨大，故最



接下來談餅乾的做法。

所有西點中就屬餅乾最容易製成成功。只要將白油打鬆加入糖粉打至蓬鬆絨毛狀，加入蛋、鹽，最後麵粉、發粉過篩加入，拌合成麵糰，做成各式各樣自己喜歡的圖樣，或加上葡萄乾、花生、瓜子、蜜餞等，放入烤箱烘烤，即可做出美味又美觀的小餅乾。

麵包的製成比較麻煩，常常做出的麵包即使是用烤箱烤，也有饅頭的味道，我每次做出的麵包，幾乎都硬硬的像法國麵包的風味。或許是麵粉的關係，當然發酵的好壞也有很大的影響！

一般做麵包多用高筋麵粉，不用發粉，而用酵母菌來擔任發麵的工作。

酵母菌先加溫水及一點兒糖放置數十分鐘使其活性化。過篩之麵粉加入鹽、糖、奶粉、蛋液、水等再加入酵母液，混合均勻，最後加入油，然後混捏，用力搓出筋來，然後於溫暖濕潤的地方使其發酵膨大，當體積膨大至可指插入，麵糰不會再彈回時，表示發酵好了然後進行拔氣，即球捏麵糰成原狀。因為第一次發酵作用所放出的氣體大小不均，且溫度亦不均一，故必須換氣、排除過多的二氧化碳。還可促進酵母菌的繁殖，使再發酵更旺盛，且促使二次發酵所產生的氣泡更均勻。拔氣可一次或兩次。

接下來就可以將完全酸好的麵糰進行切割、輕揉整形，放置候「醒」，也就是使其再恢復其伸展性，將醒好的小麵糰噴上水霧，即可進入烤箱，烤成可口的小麵包了。

好不要和蛋白一起打，勿將鹽加入蛋中同時攪打。

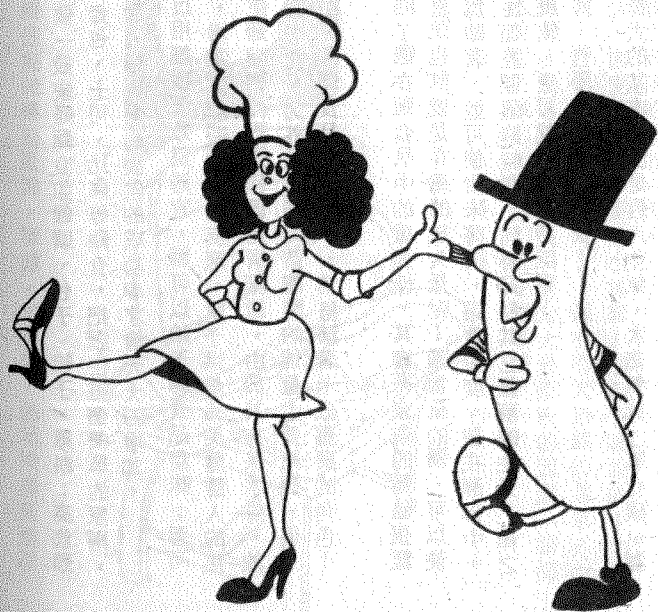
(4) 糖的功效——糖也會延緩蛋白泡沫的形成。但糖可使泡沫較有可塑性且穩定性增高，故打蛋至一半時加入糖最為適宜。

(5) 油脂的影響——打蛋盒和打蛋器一定不可沾有油脂，因為油脂會阻礙泡沫的形成，如果沾有一點油脂，則打蛋成功的機會就非常小了！

油脂——油脂增加麵食品的芳香美味，使產品酥脆或柔軟，使產品增加其保存性。油脂一般有白油、瑪琪琳、酥油、雪白奶油等。

奶類——奶類加入蛋糕材料中，可以增加營養價值，增加水的保存性，增加風味，增加體積，加入奶類的蛋糕，不但可口，且更為營養。

好啦！認識了以上的基本材料，再結合手藝相信就比較能做出您喜愛的點心。



派是用盤子一起烤出的酥皮加內餡，可做成甜的和鹹的。例如水果派、雞肉派等。

派皮一般用高筋麵粉，亦可用中筋麵粉，與油脂拌合，將溶解在水中的糖、鹽液慢慢加入油麵中，繼續輕輕混捏拌合，拌好後，用桿麵杖桿成圓麵皮敷在派盤上，並砸上一些透氣的小孔，放入烤箱烤好。

餡通常填入即可供食。或放冷入冰箱冷卻後供食用。例如玉米粉加蛋黃液、糖、鹽、奶水等煮成膠凍狀或加入其他各種香料倒入烤好的派皮內候涼即成。如上面要加蛋白裝飾，則把蛋白打成硬峯狀亦可加入砂糖同打，舖在派餡上，進烤箱烘烤一會兒，即成市面上看到的各式派餅了。

最近有一種新的食品，也逐漸在台灣流行了起來，那就是——比薩，比薩十分美味可口，事實上從營養的觀點來看，它也是極適於推廣的一種良好的食品。其實市面上賣售起來相當昂貴的比薩，如果我們自己動手做，所費不多，一樣可以嚐到酥脆美味的比薩，還可享受親手製作的樂趣呢！

比薩不外有三個基本部份——即比薩皮、比薩汁、比薩餡料。皮用高筋麵粉，混合糖、鹽、油、酵母粉，用溫水調勻，揉成軟硬適度的麵糰，候其發酵膨大。

再將切碎之蕃茄、洋葱等加入鹽、胡椒、花椒葉、蕃茄汁等煮沸熬烹一番，即成比薩汁。

麵皮放入派盤整形後將比薩汁淋上，再將處理好的各式內餡如青辣椒、雞肉、蔬菜、火腿、洋葱、洋菇、碗豆等等放排上去，最後撒上碎乳酪，即可入烤箱烤熟，如此即成一份美味可口而營養豐富的「比薩」了！

介紹了麵食中最常見的幾種，相信只要是女孩子，大多有興趣去嚐試做做看，以上所述多為製作的原理，所須的概念，以及應當注意的一些地方。讀完本文，自己親手製做時，再稍加推敲，相信不難體會其中訣竅，希望您在您的小廚房中發揮您的天才，施展您的小聰明，使生活更多彩多姿。但記得，別吃胖了！