

燕麥提子曲奇製作

文：燕萍

曲奇一詞來自荷蘭語“koekje”，意謂“細小的蛋糕”。每個國家自有其對曲奇的用字：在英國和澳洲曲奇稱為“biscuit”，歷史可追溯至拉丁美語“biscoctum”，意即“烘焗二次”，西班牙人稱為“galletas”，德國人稱為“keks”或“kels”，意大利人則按不同烘焗形式的曲奇命名，包括“amaretti”和“biscotti”。





誤試中創製曲奇

根據飲食歷史記載，當時為了測試製作蛋糕的溫度，以少量的蛋糕漿來測試爐溫，因而造就了曲奇的誕生。現時曲奇泛指一系列以麵粉為主、無論軟性或鬆脆而能以手取起的甜餅。

曲奇與餅乾可視作相同或相異的食物，也是人類史上最古老的食物之一。最早的曲奇式蛋糕可追溯至公元7世紀的波斯，當時它是最先種植甘蔗的國家(亦以美味的糕餅馳名)。當地人愛以麥粉製作烤烘食物，當糖愈來愈普及後，曲奇餅便誕生了。到14世紀時，曲奇已經傳到歐洲並流行起來。早期的曲奇僅用麵粉和水混合乾製而成，羅馬人和古埃及人早就食用，由皇室到平民百姓，各自用不同的材料炮製曲奇。



健康曲奇：燕麥提子曲奇

36

坊間的曲奇種類多不勝數，但要選擇有營養而又符合口味的選擇可能並不容易。因此，不妨自己親自動手製作健康又合乎心意的曲奇。其中燕麥提子曲奇含有具豐富維生素B的燕麥，加上含鐵質的提子乾，最適合做茶點，你亦不妨試做看看。

燕麥含有豐富的B族維生素、E及鐵、鋅、鎂等礦物質，且富含人體必須的亞麻油酸與次亞麻油酸及單元不飽和脂肪酸。燕麥中的β聚葡萄糖的膳食纖維能夠降低血膽固醇，減少罹患心血管疾病的機率。

提子本身是一種多糖水果，就算是無添加成份亦包含大量糖份，故其熱量也不少，但含有天然營養，例如纖維素、維他命C等，因此提子乾亦算是一種比較健康的零食。

製作材料：

牛油	100g
砂糖	150g
雞蛋	2隻
低筋麵粉	150g
梳打粉	1g
燕麥片	100g (使用快熟燕麥片為佳)
提子乾	50g



準備好材料

材料準備好後，現在就開始按製作過程動手吧：

- (1) 低筋麵粉與梳打粉一齊過篩，備用。
- (2) 牛油加入砂糖，用機打至微白，分兩次加入雞蛋打勻，每次加入一隻，打至混和後，才加入另一隻蛋，之後再加入燕麥片及提子乾拌勻，最後加入已篩過的低筋麵粉及梳打粉拌勻，材料拌勻至完全混合後停機，再用橡膠刮刀拌勻數下。
- (3) 取出焗盤，在盤上放牛油紙，備用。同時，焗爐預熱至攝氏200度，焗15至20分鐘。



- (4) 準備兩隻湯匙或一個雪糕挖及一碗水，湯匙或雪糕挖須先沾上水，可避免麵團黏住湯匙，較容易弄出麵團。利用兩隻湯匙或一個雪糕挖製作圓形狀，將圓形狀麵團放在盤上，用手按平，手須要先沾水以免黏麵團，但注意不要太多，且麵團厚度要一致。
- (5) 將麵團放在焗盤上，麵團與麵團之間須保持至少3cm距離，因曲奇烤焗時會脹大，預留空間以免黏在一起。
- (6) 用160攝氏度焗12至15分鐘，焗至金黃色，取出放涼，即可享用。亦可用曲奇模製作不同形狀的曲奇，先於曲奇模沾上水，平放在已放有牛油紙的焗盤上，將麵團放入模內，用湯匙將麵團平均按在曲奇模內，輕輕向上取出曲奇模。每個麵團須厚度一致，麵團與麵團之間須保留約3cm距離，用攝氏160度焗12至15分鐘，焗至金黃色即可。



燕麥提子曲奇製成品



♥ 健康小貼士：

由於曲奇餅含有大量牛油及糖，為了健康著想，一次不宜進食太多。其實任何食物都不宜進食過多，因過量進食不但對身體造成負擔，反而喪失了原先對人體有益的美意。