

Excalibur

伊斯凯乐®

AMERICA'S BEST DEHYDRATOR



PRESERVE IT
NATURALLY

The *Complete Guide* to Food Dehydration

USA

美国高端厨房设备品牌

Excalibur • 916.381.4254 • www.excaliburdehydrator.com



自然的保存

食品脱水/烘干全指南

— 第四版 —

鸣谢

这本Excalibur第四版“自然保存食物”烹饪书是很多年来在许多朋友的帮助，鼓励和指导下编译完成的。

特别感谢以下的几所大学和Excalibur真诚地提供研究，测试以及分享资源；康奈尔大学推广服务系，威斯康辛大学推广服务系（家庭生活教育和环境资源单位），以及阿肯色州大学合作推广系。

感谢Excalibur的前任家政学家，邦妮汤普森，邦妮亲自参与了第一版烹饪书的研究和测试每一个食谱。感谢Excalibur的驻店主厨史黛芬妮莱雅，她研究并测试了第二版，第三版，第四版里的食谱。感谢主厨史黛芬妮的狗狗，查理和黛西，它们非常乐意地参与了宠物点心部分的食谱测试。感谢莱加西公司职员参与了第四版食谱的研究和测试。

自1973年起，Excalibur在美国就开始生产食品脱水机。感谢每一个使用过我们机器，参阅了我们烹饪书以及写信来提供食谱和好主意的顾客。“自然保存食物”这本书将会成为很好的指南。请尽兴进行试验以及保持创造力！

摄影：艾萨克 萨帕塔，萨拉塔拉摄影

书本设计：布兰奇 佩雷斯

版权1999, 2007, 2010, 2012归于Excalibur®
6083鲍尔 因路
萨卡拉门托，加州95824

电话：1-916-381-4254
电话：1-800-875-4254
传真：1-916-381-4256

保留所有权，此书的任何部分不得在没有Excalibur允许的情况下以电子版，手稿版以及复印的形式应用，除非被评论家简短地引用部分的段落作为评论。

如果你还想要更多的书或者团购，请联系：
Excalibur, 6083 鲍尔因路，萨卡拉门托，加州 95824. 1-800-875-4254
www.Drying123.com

Excalibur®食品脱水机，Paraflexx® 和 Parallexx 是Excalibur的注册商标。





目录

章节1	1
脱水的介绍	
章节2	9
食物是如何脱水的	
章节3	17
准备食物，储存以及使用脱水食物	
章节4	37
脱水水果	
章节5	53
脱水蔬菜	
章节6	67
脱水肉类和鱼类	
章节7	75
脱水草本植物和坚果	
章节8	89
脱水谷物和奶制品	
章节9	99
脱水的未加工食物以及鲜活的食物	
章节10	109
更多脱水机的使用	
食谱	
开胃菜	117
汤和沙拉	121
主食类	126
冰沙和饮料	136
酸奶，面包以及更多食物	139
甜品类	145
野营，爬山及短途旅行综合类食物	154
牛肉干，腌菜，综合类	161
果泥干	165
果蔬粉	167
西红柿干	168
宠物食品	172
新鲜有机食品	174
注意事项	184

1

简单介绍脱水

欢迎来到脱水的奇妙世界！你将要了解到已知的人类文明关于保存食物的最古老的方式。原始人通过把草，草本植物，树根，果子和肉类放置在阳光下的方法来晒干，使它们脱水。他们了解到脱水或者晒干它们的物资可以帮助他们度过食物稀缺的漫长寒冷冬天。轻便的重量和高营养成分的脱水食物使得人们能去到更远的地方打猎和探索。

从人类文明的开始，几乎大部分的人类都在一定程度上使用脱水或者晒干食物的方法。实际上，我们所知道的最早的文字记载的有关于脱水的方法是腓尼基人和一些地中海地区的渔民把他们所捕获的猎物在室外晒干。最早的中国人也经常用日光来晒他们的茶叶。最近当一部分古埃及古墓被挖掘出来的时候，科学家发现了大量的脱水食物包括小麦颗粒。作过一个实验，一些有着世纪之久的谷粒后来被重新成水合物。奇迹般的事，它们后来发芽了，也证明了脱水是一种长期可行且自然保存食物的方法。

在早期15和16世纪的探索时期，大部分长途海航的水手们都会吃大量的脱水食品以此维持生存。当哥伦比亚发现新大陆的时候，脱水食品是维持船员生存以及预防任何的突发性疾病例如坏血病和脚气病。你可以想象，大多数这些食物都是比较咸的，所以它们的口感不会太好也不太符合现代口味。然而，对于这些早期的探索家来说，脱水食物使得他们得以进行这冒险的航海旅程。

我国几个世纪前---早在装罐和冷藏崛起前---美国印第安人就通过晒干他们生产物的方式来储存食物。有水果比如苹果，梨和桃子；蔬菜像是玉米；还有肉类比如鹿肉，熊肉还有水牛肉都以脱水的形式储存用来度过资源贫乏的季节。当朝圣者拜访的时候，印第安人不仅仅口头欢迎他们，还教他们如何晒干食物。

最初的先锋们也非常依赖脱水食物。脱水食物使得他们可以在往西横跨平原的旅行中度过条件恶劣得时刻。当荷瑞斯·莫雷利在纽约讲坛上发表社论时，他引用了这句现在很有名的声明“一路向西吧，年轻人，和这个国家一起长大”，他应该再加上一句“不要忘记带上大量的脱水食物哦”。坚韧的干肉脯或者肉干也成为了杰迪戴亚·史密斯和其他远途旅行的“山人（美国西部一种白人冒险家及拓荒者）”勇敢的穿越内华达山脉和其他未被探索的太平洋海岸的主要食物。

到1795年，法国人第一次发明了食物脱水机---一台被设计用来规范烘干条件以及慢慢加速食物储存过程的机器。尽管和现今的机器相较来说算是粗糙了，但法国人成功的在控制好的温度范围内（大约是130华氏度或者54摄氏度）烘干了一些水果和蔬菜并且保持了空气的流通----这些都是烘干操作必不可少的条件。在很多年之后美国才第一次引进了第一台真正意义上的食品脱水机。

20世纪和21世纪时期的脱水食品

在一战期间，脱水食品成为了美国人民的主要食物资源。当我国在1917年进入战争时----派兵去欧洲的同时我国也分配了固定的资源---脱水食品成为了主要的营养物资被运送出国。当时的广告版打出了“有食物资源的一方就能赢得战争”的口号。脱水食品确实做到了。

在新兴的20世纪，那个“荒诞的年代”，充斥着摩登女郎和小酒吧，人们对脱水食品的兴趣渐渐减少了。在1930年，经济大萧条重重打击了这个国家的时候，人们又重新燃起了对脱水食品的兴趣。人们无法负担或者找到罐头食品资源，所以大家都纷纷重新回到了使用脱水的方法来储存他们所拥有的食品。

二战期间，由于战争资源的急需，对于物资的需求使得脱水食品掀起了另一波小高潮。食物都是定量分配的，每一部分储存下来的食物都是离胜利近了一步。由于糖是定量配给的并且随着罐头食物资源的消失，主妇们非常依赖烘干的方式成为她们主要储存食物的方法。联邦政府发展了一个自助通过太阳能烘干机来帮助市民烘干他们“胜利花园”中的食物的项目。许多商业烘干厂也再这个国家开始发展起来用来提供给自由世界所需的食物。烘干生产着实是一个非常实际的方法用来提供给海外驻军食物资源；它非常轻便，便于运输，并且不需要煮开。实际上，脱水食品一直到今天都被驻军部队和太空项目所使用。

随着二战后期的繁荣和国家安全系数的整体提高，人们感觉不再需要储存他们的食物来度日。然后，现今，因为我们所生存的一些不稳定因素，随着食物中被发现存在越来越多的防腐剂，以及人们对于追求健康生活的兴趣越来越高，脱水再次成了一个存储食物的流行方法。

脱水食品相比速冻或者罐头储存的方式来说不会占用很多的空间。举个例子说，当60个西红柿在烘干后可以放进一个一夸脱容量的罐子里。另一个优势就是储存脱水食品的时候它不需要电力，这点冷藏的方式无法做到。脱水食品不像罐头食物那般，只需要一点点的能量就可以完成对食物的处理。

另一个脱水食品的优势就是它们很方便；你不需要解冻那些食品，你也不会有任何剩菜。你只需要一点点的水就能使脱水食品复原。

脱水食品对野营和远足的人来说是非常棒的。脱水，轻便，可以咀嚼的肉干，烘干的苹果和桃子，这些食物在猎人，野营者和远足的人中的非常受欢迎。只要咬一小口这些食品，它们能提供你一天的能量。这些食品不仅味美，营养丰富不仅仅只是零卡路里。

当你进一步看这本书的时候，你将会学到更多关于使用脱水食品的优势。当然，如今对于自然，健康以及不那么昂贵的储存食物的方式使得脱水这种方法应用于现在的厨房。现在人们可以不用去理会天气条件烘干任何它们喜欢的食物。

什么是脱水？

最明显的问题是，当然什么是脱水？从一个方面来说，我们都曾经历过脱水的状态。打个比方说，在你运动流汗后，你需要喝大量的水，否则你的身体将会缺水。当你运动的时候，你的身体变热并且开始流汗。这部分的热量会导致你身体内水分通过毛孔流失。当它到达你皮肤的表面时，它会通过流通的气流而蒸发。这导致了你身体的水分不足；因此，这被认为脱水。

你会注意到脱水的过程发生需要满足两个基本条件：

- 1. 热度** – 需要一定的热度带走湿气。
- 2. 空气流通**– 带走潮气并且蒸发。最有效的烘干方式，就是要空气可以吸收释放出来的湿气。

食品脱水，就好像身体脱水一样，都需要这两个条件。但是不像身体脱水（无益于身体健康），食品脱水或者食品晒干的完成都是有一定的目标性的；为了尽可能用最自然的方式来储存食物防止它们煮熟。所以，食物脱水可以被定义为一个使酶钝化的过程，或者说去除食物中水分到一定程度从而使其中那些细菌或者破坏微小细菌停止生长。那些脱水或者烘干的食品大约可以持续几个月甚至几年都不需要冰箱的帮助。

还有一些其他保存食物的方式。冷藏和装罐的方式，也都是非常受欢迎的。然而冷藏和装罐的方式会恶化或者杀死天然酶。但如果掌握恰当的脱水步骤，它则不会破坏食物中的天然酶。

酶是在所有生物中被发现可以控制生长循环的化学物质，它能导致生物成熟或者成长。当你拿着一个绿色的西红柿走进花园时，看着它在几天内变红色，这就是你亲眼见证了酶的功效。这也表明了当食物被采摘后这个酶的过程会持续进行，最终会导致食物过熟和腐烂。脱水的过程可以推迟此过程，它把食物放进一个非活性的或者迟缓的状态中直到食物被脱水。

脱水后的物体水被添加，可能事实就是最好的关于脱水或者再生水的例子，科学家发现把一些鱼的卵子在太阳下脱水后，它们还是可以孵化出成功存活的鱼。在非洲，干旱严重的时候可能会持续好几年，所有的湖，小溪流，池塘都会干涸，留下那些鱼卵自然就在太阳下脱水了。后来下雨了，那些鱼卵会再水化，然后它们会变成鱼。这些鱼卵实际上是经过了脱水，储存然后最终再水化的过程，这也证明了这是个可行的生命保存的过程。

什么样的食物可以被脱水？

大多数食物都可以被脱水烘干。水果和蔬菜对于新手来说是最受欢迎的也是最容易脱水的食品。水果和蔬菜在它们最成熟的时候会有最丰富的口感也是它们营养最丰富的时候。不成熟的食物会缺少颜色，过于成熟的蔬菜则会变得很硬并且口感很老。很多人都认为质量不好的农产品也可以用作于脱水过程因为它们到最后一步的晒干过程也会变得皱巴巴。但这并不都是对的。蔬菜和水果（实际上，所有的农产品）都应该处于一个优质的状态（在放进脱水机前）。放进脱水机里食品的质量决定了脱水烘干之后食品的质量。

除了水果和蔬菜，肉类，鱼，草本植物，芝士（包括豆腐），酸奶，甚至泡菜都可以在家被脱水。实际上，几乎任何含有水分的食物都可以被脱水。

脱水食品有什么营养价值？

新鲜的食材可以立即被脱水烘干，它们是我们最好的天然维他命糖份和矿物质的来源。一旦它们成熟了，一部分的营养成份将会流失。如果新鲜的食材被搁置在店里的柜台上或者搁置在家，那么维他命的成份将会被进一步破坏。相对于搁置着新鲜食材，脱水的食物可以抑制大多数营养成份的流失。

当你使用脱水来储存食物时，你可以保存更多的营养相较于你通过烹饪食物的方式。在脱水烘干过程中，温度越高，越多的营养成份会遭到流失。尽管脱水烘干的过程需要一定的温度，但是相较于烹饪来说脱水烘干所需的温度还是比较低的----通常不会高于155°华氏度/68°摄氏度。关于水份流失影响脱水食品在营养成分上的变化是非常小的，除了一部分的维他命A和维他命C会在脱水烘干的过程中流失。这部分维他命的流失可以被减少到最低如果能在预处理的过程中恰当处理的话。烘干食品必须被合理掌控，准备，脱水，包装，脱水蔬菜在储存的六个月中大约会流失50%的维他命A。

脱水食品的口感又如何呢？

一些脱水食品的口感被加重了----因为它们只是失去了水份---不是失去糖分，口味，或者营养。草本植物变得更多有口味。一部分蔬菜，就像胡萝卜，它有一个较为浓缩的口感，其他任何含有糖份的食物在脱水后则会更甜。尽管有些含有糖份的食物尝起来更甜，但是食品中的热量则和新鲜食材时的热量是一样的，因为没有任何东西添加到脱水的过程中。孩子们喜欢水果干例如香蕉，苹果和菠萝。很多脱水过的食品，特别是那些用来烹饪所用的，很难和那些新鲜的食材区分开来。举个例子来说，烹煮过的，脱水菠菜的口感和那些新鲜从田园里采摘的菠菜口感是一样的。除了脱水食品的品种繁多之外，然后还是有一些食物在脱水前和脱水后的口感是不一样的。让我们拿葡萄和葡萄干作例子。它们都属于点心/水果，它们都很美味也很适合招待人，但是它们都有着不同的口味，形态和外形。很多人很难意识到它们其实是用一种食材；除了葡萄是新鲜的，葡萄干是脱水后的。另一个例子就是菠萝。什么也比不过一个多汁新鲜的菠萝，每一口咬下去都丰富了你的味蕾。但是，你也很难推却菠萝干的美味，脱水后的菠萝干有着独特的新口味以及只有脱水后才有的形状。实验证明----你永远都不会知道自己会喜欢哪一种，直到你亲身尝试过后。如果你不喜欢某种事物的口感或者腻了同一种事物，那么你完全可以把这种食材制作成粉末然后用于调味。



再水化后的胡萝卜和它们新鲜时一样的美味令人喜爱。

脱水食品如何再水化？

再水化就是一个向脱水食品再次注入水份的过程。当然，合理生产的脱水食品是很容易再水化的。食品会回到它原来的大小，形状和外观。如果处理适当的话，食材会保持它大部分的香味和口感，还有其中的矿物质和一些数量相当可观的维他命。

肉类和香料是不需要在烹饪前再水化的。对于其他食材来说，先再水化然后再想烹煮新鲜食材那样就可以了。当大部分蔬菜都已经准备被烹煮时，一部分食材比如胡萝卜可以在再水化后直接使用。蔬菜点心和薯片都是在脱水后的状态食用的。

有很多再水化水果的方式；比方说，在水里或者果汁中。尝试使黑莓在葡萄汁中再水化或者苹果在苹果汁中再水化。对于果泥来说也是一样的道理。把蔬菜在蔬菜汁中再水化就像是多种混合蔬菜果汁一样。一些蔬菜在牛奶中再水化后的口感特别棒。

香料，蔬菜，肉类和水果都可以被列入你喜爱的食谱中。当你这样做的时候，你要记得在你把食材加入汤或者焖菜中你要给出大概30分钟到一个小时的时间来再水化。四季豆是个例外；它们最佳的使用方法就是把它们浸泡在水中放在冰箱中一夜后再用于烹饪。少量的脱水食物只需要大概15到30分钟的浸泡时间。把煮开的水加入到脱水食品中或者使用蒸锅都可以加速再水化的时间。

那么该如何烹制脱水食品呢？

在烹制的过程中最好可以加一些水而不是一开始就加很多过量的水。就像新鲜的食材那样，脱水食品如果烹制过度则会失去口感和形态。脱水，去皮后的蔬菜可以很快就被端上桌食用。水果被炖过之后可以变得更软或者更饱满。

脱水储存食物的方式和其他储存食物的方式有哪里不同呢？

作为消费者，你必须选择一种最经济实惠的方法来存储你的食物。本页最上面的图表简洁的表明了三种储存食物方式之间的成本比较结果；冷藏，罐装和脱水。这一部分资料是由威斯康辛大学家庭生活学和环境资源系提供以及得到大学许可下重新印刷的。

脱水是一种经济可行的储存食物的方式并且允许你当价格便宜时在高峰季节可以大量购置食物并且可以把你在田庄里丰收的食物储存起来。尽管大量的食物也可以被冷藏或者罐装，但是你可能相对来说会很难找到一个足够大的空间来储存它们。对于爱烹饪的你们来说脱水的方式则带你进入了一个奇妙的世界。

保存期限

脱水食品在气密且低于（21°摄氏度、70°华氏度）的室内温度下的平均保存期限：

苹果	20-25 年
烘培面粉	12-15 年
西兰花	8-10 年
芝士粉	10-15 年
玉米	8-12 年
大部分水果	3-5 年
燕麦	4-5 年
蜂蜜, 盐, 糖	无限期
云豆	18-20 年
洋葱	8-12 年
胡椒	8-12 年
土豆	20-30 年
全蛋粉/牛奶	15-20 年
通心粉	15-20 年
大米	8-10 年

储存食物方式的经济对比

冷藏 = 16.2/磅

器材：速冻箱@\$270分期20年还清	\$13.50每年
修理：大约是当初购入价的百分之二	\$5.40每年
包装：	\$25.00
电费：用于操作速冻箱所需的电@5千瓦每小时	\$35.28
用于给250磅的食物去皮(4分钟/磅)	\$1.99
	\$81.17

(以500磅食物为参考)

罐装 = 5.5/磅

器材：压力罐头@\$65分期20年还清	\$3.25每年
水压罐头@\$10分期20年还清	\$5.50每年
维修：2%的购入费用	\$1.30
包装：24打(288)夸脱罐@\$4.39/打 分期10年还清	\$10.53
24打 盖子需要每年更替@49/打	\$11.76
电费：用于压力罐头需要140夸脱@5/千瓦每小时	\$1.44
用于水压罐头需要140夸脱	\$2.22
	\$31.00

(以500食物被分装在280夸脱单位内为参考)

脱水 = 4.8/磅

器材：烘干机@\$190分期20年还清	\$9.50
维修：2%的购入费用	\$3.80
包装：500个一磅的塑料袋	\$2.50
电费：用于烘干食物	\$6.50
用于给250磅的食物去皮(4分钟/磅)	\$1.99
	\$24.29

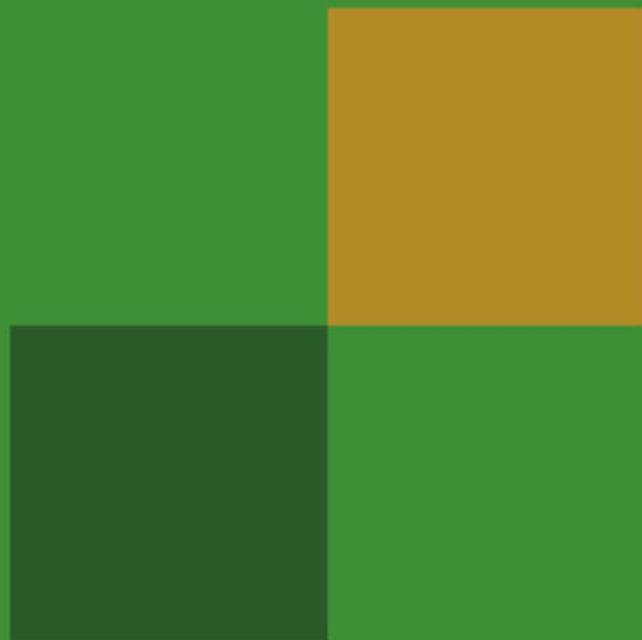
(以500磅食物为参考)

*如果那些器材的使用时间少于分期还款的时间，那么每一磅食物的成本则会大量增加。另外，如果只有一小部分的食物被加工，那么每磅的平均成本也将增加。





食物是如何脱水的



我们有一些脱水食品的方法。有些非常传统的脱水方式却能产出效果很不错的产品；其他方式则不能。当电力脱水机已经渐渐取代了大多数古老的脱水方式时，但仍然有很多烹饪书中会提及这些古法。让我们一起来回顾一下过去的脱水方式---那时候大多数的计量都是用手一小撮一小撮的捏而不是茶匙，那时候的烹饪都没有经过精确的计时，全凭自己的感觉来掌控火候。

....**自然晒干**. 这是最古老的脱水方式。一些食品加工者还在继续使用着这种方法，但这个办法却不值得自己在家试验。自然晒干的方法需要近乎完美的低潮湿度的条件以及合适的温度来确保晒干的成功率。即使你都遵守了这些苛刻的晒干条件，这些食物被自然晒干的过程还是需要花上好几天，而脱水机只需要几小时。因为自然晒干所花费的时间太长了，生产出来的食品也没有高品质和高营养价值。食物常常会受到昆虫，泥土以及其他因素的影响。但这是最经济且能一次性大量储存食物的好方法。

....**太阳能烘干**. 二战期间，太阳能烘干因相较于自然晒干来说更高效高温而被大力推广。它也完善了烘干的过程通过以下几个步骤(a)一个可以跟踪记录太阳的系统，(b)一个排气系统用于控制温度，(c)足够大的空间可以用于施工和有效操作，以及(d)一个备用系统用于提供热能和一个风扇用于流通空气。然而，尽管有了这些明显的改进，太阳能烘干还是一个无法预测，需要消耗时间以及无法保证烘干后食品质量的方式。

....**空气干燥法**. 腐坏是这些脱水食品无法成功储存的主要原因。因为缺少日照的热度，这大大延长了晒干的时间。所以这晒干食物的时间长短完全取决于天气。所以，使用这种方法时，食物都是被悬挂起来或者放置在一旁一段时间直到食物彻底脱水，这个过程可以持续几天到几个礼拜。

如果你有空余时间的话，你可能会想要尝试一下空气干燥法的独特形式，叫做“悬挂晒干”。一片片的食品用长绳挂在悬梁上或钉在一个温暖的室内。其中有一种非常受欢迎的食物就是用这种方法烘干的，叫做干煸四季豆。

....**烤箱烘干法**. 尽管很多人一直以来都是使用标准，对流，微波来烘干食物的，相对来说，用烤箱来烘干食物的方法在整体上来说还被认为有很多“不确定（因素）”在里面。尽管在这些古老的烘干方式上已经有了巨大的进展，但是烤焦这个问题常常令人很头疼。并且常常烤干后的食物比较脆，也比较黑，口感也不是很好。很多时候，普通烤箱的使用会被长时间的使用时间而损坏并且烘干所耗的电也在一定程度要高于电力食品脱水机。要牢记这种标准，对流，以及微波的烤箱通常不是用于烘干食物而生产的；因为此，烤箱烘干法通常都不是很成功。

电子脱水机---食品脱水的唯一方法

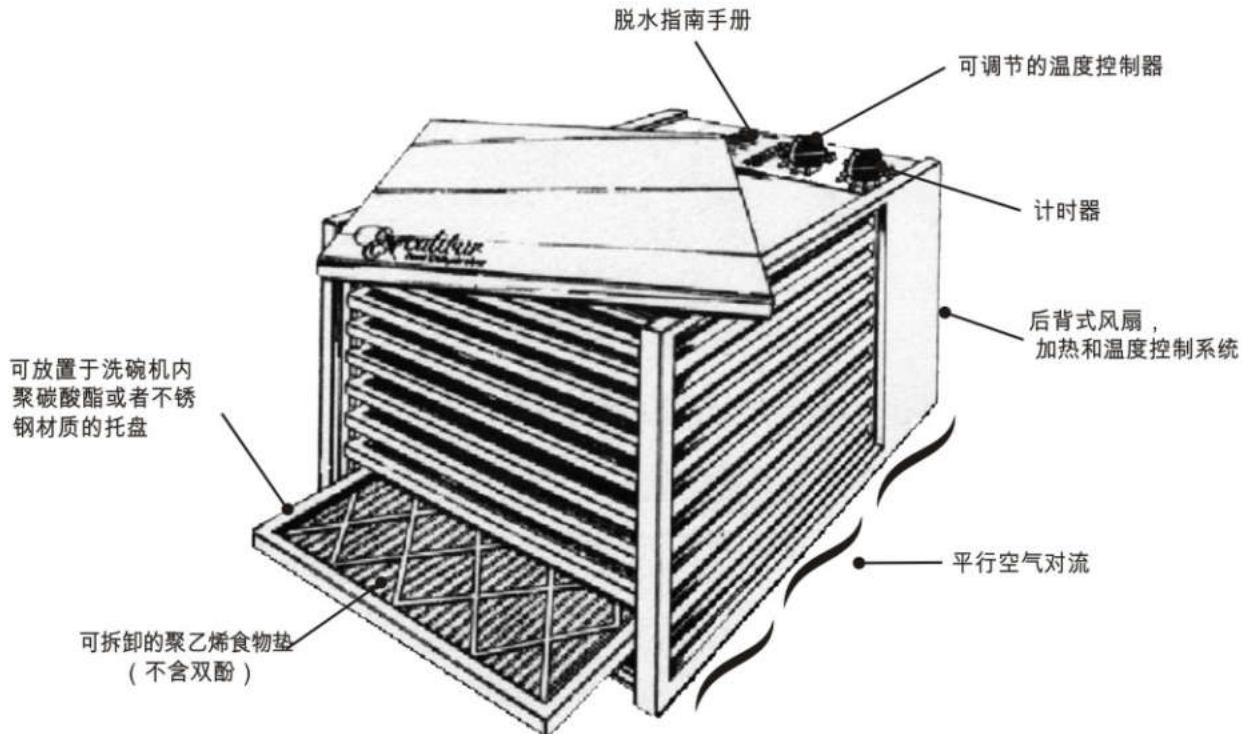
毫无疑问电子脱水机是现如今烘干食品最好的方式。当你在干燥食物时，随着时间的流逝，但你却没有得到预期的结果，还有令人头疼的是碰到下雨天气时你需要解决食品的变质问题。你现在已经完全可以在自己的厨房里自在的操作脱水机，不论是雨天还是晴天完全都不会受到干扰。属于你的那台脱水机整齐的摆放在厨房的柜台上。但是，和其他的烘干方式相比，当脱水机被完全满功率使用时，还有一个很大空间的托盘可以用来放置很多事物。这也意味着你可以一次烘干更多的食物且减少成本和节约能源。

脱水机的两个最主要的特色是热能源和风扇或者鼓风机。如果不能正确的混合好热能和流通的空气，那么也是很困难才可以生产出优质的烘干食品的。

....**热度**. 热源必须要有效率，并持久使热气流保持稳定持续。这也能减少烘的时间，并且可以生产出更好质量的产品和防止损坏。总的来说，热源必须被置于可以减低震动和火灾危险的装置的机器的侧面或尾部，但放在底部的加热零件是非常没有效率的；最低食物托盘和最高的食物托盘的温度差有60华氏度/16摄氏度到80华氏度/27摄氏度之多。

烘干区域热能的功率必须保持充足状态或者能保持在机器容量范围内。按照第一规则来说，每个食物托盘消耗70瓦电力是充足的。不充足的瓦数会导致烘干过程的食物变质。你需要确保家里的电流量是在脱水机功率的承受范围内。

一台好的脱水机该有的特质



....**温度控制**. 温度控制的某些形式被需要去调解热源；每台机器都需要这个控制，有了这样的控制就提升了稳定性，有一个平稳的结果。这个控制也许就是促成了烘干机或者是传统的温度控制器的产生。

最好的温度控制是完全可调节的，控制器只有“低-中-高”的温度调解是不合适的。在平常的烹饪过程中，不同的食材需要不同的温度来烹制。举个例子，烹制肉质食品需要155°F/68°C相较稳定温度，然后大部分的香料的调制中则必须保持在95°华氏度/35°摄氏度，不然就会被烧焦。烘干的温度范围在85°华氏度/29°摄氏度到155°华氏度/68°摄氏度之间是合适的；过低或者过高的温度都会导致食物的腐坏和过熟。

需要找一个比较容易读数且方便调节的温度控制。当使用的过程中万一温度调节或温度控制失效时，那么机器需要具备可以关掉热源的功能。

....**风扇/鼓风机**. 一定的空气流通是锁定食物表层防止食物营养流失，口感和颜色流失的不可缺少的条件。当加热后的空气流通于食物表面时，水分会蒸发且食物中的水分会被干燥的空气所吸收。当空气中的水蒸气饱和到一定程度的时候，烘干处理过程则会停止直到潮湿的空气被干燥的空气所取代。

确保风扇或者鼓风机能给每一层食物架都提供平均的热气流。这个通过一个平行的空气流动就可以做到，一边流进空气，穿过食物再从另一边流出。平行的气流可以减少串味并且均匀地烘干食物而不需要旋转食物架。

确保烘干机内的风扇/鼓风机的尺寸适合烘干机的容积大小；不然的话，食物则会被过度烹制而不是烘干。风扇/鼓风机应该被设计为可持续性进行操作。

食物脱水机的其他特点

....构造. 你的脱水机应当是由不可燃的且耐用地的材料做成的。很多木头制的机器比较容易有气味还会生出有害的细菌；当它们被过多的暴露在高潮湿度的环境中时还很容易变形。塑料或者金属的机器在高使用频率下保持的还不错。而且，塑料或金属外壳比较容易进行内外清理。一块蘸水的抹布就可以做到擦干净里里外外溅出的渍水。

.... 食物架，食物垫和门. 食物架和食物垫最好是不锈钢，尼龙，塑料或者其他食品级的材料制成的。但是铝，铜和镀锌材质的托盘则不可以使用因为它们会污染食物。

不含双酚基丙烷的塑料或者不锈钢的网状食物架是最适合的制作材料，因为它们可以让空气进行流通并且防止水蒸气堆积在食物的底部。食物垫或者有孔的食物架需要被很好的支撑，这样才可以防止不规则的那些食物不会卡在有网眼的食物垫上。在烘干流汁等食材时，要确保食物架放上paraflexx食物垫，或者厨房专用纸或者塑料膜包裹着。（关于paraflexx更多信息参见章节3）

确保那些食物架是便于装载或卸载食物并且容易被清理。它们应该是轻便的，但是又要足够坚韧可以放置那些食物而不会变弯。选择一个可以用洗碗机清洗食物架的脱水机（当然要防止在离洗碗机加热设置远一点的地方）或者选择那些可以被浸泡的食物架。通过把食物架浸泡在水里的方式就可以轻易的去除掉那些粘在托盘上的食物了。用刷子刮擦食物架是会对食物架造成损坏的。

为了便于装载和卸载食物，脱水机的门必须是方便开关的。折叠，可移除式的门是最简单也是最好用的。大多数门有铰链或者导轨不是最方便的，回转打开的门比较容易损坏。保养门时要小心刮伤，只用潮湿的海绵或者软抹布进行清洗。

.... 脱水机的尺寸和亲和性. 当你选择脱水机的时候，要记住用于大容量内部容积的机器不一定反映在它的外观上。这台机器的尺寸应当足够小可以合适地放在你的厨房吧台上，但又能足够容纳你所需要为家人烘干食物的需求。一般脱水机的大小大概是烤箱尺寸；过大的烘干机需要被放置在地窖或者车库，这对大多数家庭使用者来说都是不方便的。整台机器的重量和机器的大小是一样重要的。我们需要牢记，为了日常的清理，烘干机应当是可以方便移动的。

如果把肉烘干做成肉干，请你确保你的烘干机可以保持在固定温度为155°华氏度/68°摄氏度的上。Excalibur烘干机可以安全烘干肉类。

电烘干机有很多不同的尺寸。选择一款适合你烘干需求的机器。

有些机器，在烘干到一半的时候把托盘旋转180°可以加快脱水烘干的过程。



....操作。确保你购置一台方便操作的烘干机。烘干步骤越复杂，你就会越懒得去用这个的机器。大部分的使用说明和食物的准备都不应该太复杂而且也不应该要求你是一个专家。

电烘干机应该要放在一个干燥光滑平整的台面上。**注意：不要在靠近水源或者室外来操作此机器。**任何120伏特或者10安培的插座都可以接通电源；这机器不需要重线型，电源线也不要悬挂在台面或者接触热表面。要仔细检查电源线；当你发现插座线有破损或者暴露在外的时候请不要开启机器。



当机器通电后，要小心把装载了食物的食物架滑进烘干机里。
双手端烤盘防止打翻。

观察一下实际上的烘干是如何完成的。总的来说，食物是准备好的，把食物先放进一个单层的食物架上，然后把是无价放进机器。食物架不适于放置一些比较粘的产品，除非是被制造商特别推荐使用的，确认一下机器插上电源插头以后，然后把控制器设置到所烘干特定食物的需要温度。

一个计时器可以用来监控烘干的过程，特别是因为食谱上的烘干时间都只是大约估计并且在不同地区会有小小的变化。计时器最多可以设置为26个小时并且被认为比金属探针控制温度更简洁。当金属探针检测到单个食物被烘干的时候，就会关掉烘干机，但其余的部分的食物则可能还太湿了，或者不够干或者过于干了。计时器也被可以被当作是双重开关的功效。

烘干不同食物的时间常常会有很大不同。但一条常规的指导方针就是一直烘到看或则感觉食物没有任何水分了。没有任何烘干机可以为你判断这个。当你对食物的干湿程度表示满意的时候，你可以把它放在烘干机内30分钟到一个小时来让它冷却。然后把它们可以从烤盘上取下把它们放置到合适的容器里（在另外的章节中可以找到推荐的烘干时间）

一旦所有的食物架都已经放置妥当后，把烘干机设置好正确的温度和需要烘干的时间即可。



....经济. 你使用烘干存储食物的方法节约下来的钱一部分这台机器的容积或者烘干区域有关；量越大则节约下来的钱就越多。你每一次装载的食物越多那么你需要烘干的次数就越少，节约下的能源和时间也就越多。

在只有8平方英尺的烘干区域里，你每天大约可以烘干25磅的蔬菜；16平方英尺的烘干容量每天可以容纳一蒲式耳的苹果。

考虑到烘干机的初始成本以及所耗费的电力。一个平均耗电600瓦的烘干机大约会花费5美分一小时的电。大多数好的机器会在一个季节内就能把成本节省回来。也有一些机器（当你在烘烤到一半的时候将烤盘旋转到180°）可以通过缩短烘干时间来节约用电。

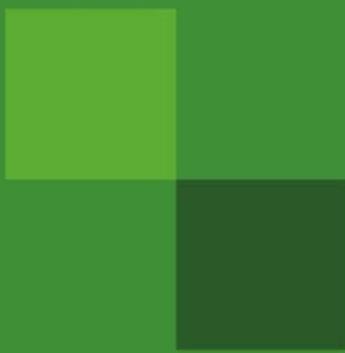
....安全问题. 要确保烘干机是防震的，非可燃性的并且没有尖锐的边角，和无毒的表面。一台优质的机器必须具备满足所有这些条件才可以安全在家使用并且要包含操作指南。

....维修性. 即使是最好的机器也可能会偶尔发生故障，确保你的烘干机要有保修卡。保修卡应当明确指示哪些零件的在保修的范围内，机器可以送去哪里维修，运费由哪方承担。一家具有良好信誉的公司会对他们的产品负责。

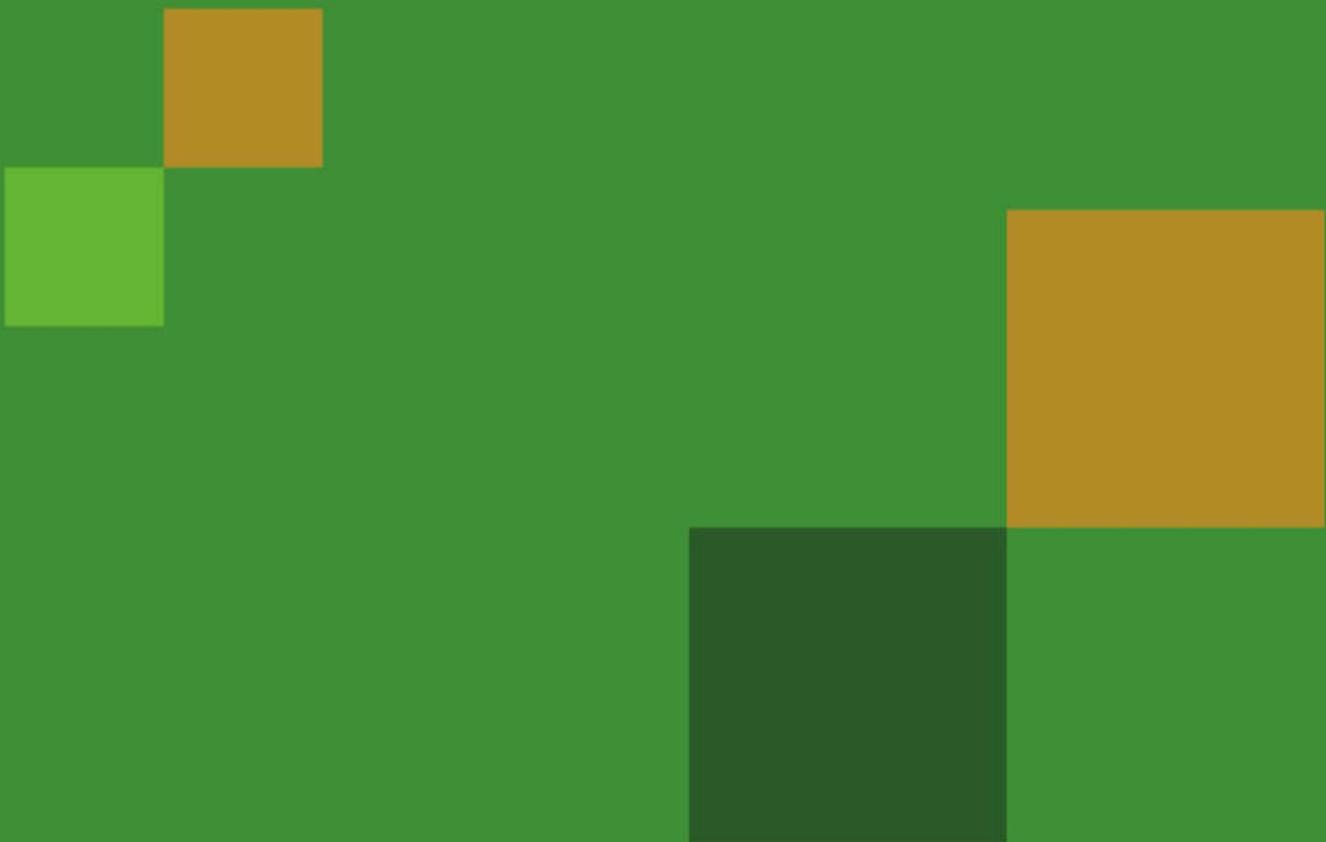








准备，储存和使用脱水食品



不论你要烘干什么食物，有六个步骤需要做到。这样会让烘干机使用起来更方便！你只需要学会一套基本的步骤然后应用到每一个食物分组里。这六个步骤分别是：准备，预处理，烘干，测试，包装和储存。

准备

把食材弄干其实很简单，但这不代表食物可以从商店买回来或则从菜园摘回来后直接放入烘干机。一些准备工作需要完成----洗菜，去皮，切片还有排列整理---这些可能都需要准备。你烘干食品的最终质量可能会受到你做准备的充分程度的影响。在清洗步骤的偷懒可能会导致虫菌侵扰，以及不均匀的切割会影响到无法均匀烘干。食材在放入烘干机前必须永远做好准备工作。

准备食物

烘干是一个十分简单地过程，而且除了烘干机你不需要其他特定的工具。实际上，所需的其他工具都可以在你的厨房内找到。这边，你还需要一个另外的工具：



接通电源，将装满食物的托盘小心地放入指定位置。
请使用双手以防止食物倾斜。

- **削皮刀.** 可以降低撕扯食物表面带来的损害。削皮刀完全是一样居家必备的工具，因为大部分的食物都需要一定程度的切割或者切条，碳制的刀面可能会使一些水果和蔬菜变黑，所以你需要使用一个不锈钢刀片的削皮刀。

- **蔬菜切片机.** 尽管你可以用刀进行切割，但切片器的高速性能可以简化日常的切菜步骤，并保证切得均匀。有些型号的切片机有带一个凹槽用来给一些装饰性食物来放蘸酱或则配菜用。

- **磨碎机.**

- **封箱机.** 用于安全储存。

- **过滤器.**

- **切菜机.** 自带凹槽。

- **封口胶条.** 用于给储存好的容器贴上标签。

- **篦式漏勺.**

- **切菜板.**

- 你可以使用蒸笼或者电烧水壶/滤锅的组合来预处理那些蔬菜。滤锅或者篮子用来清洗体积小一些的食物例如果子也是很方便的。

- **搅拌机或者食物加工机.** 可以用来把水果和蔬菜打成泥浆，还可以把食物切成片还可以做婴儿食物。

- **Paraflexx 纸张.** 厨房用纸或者塑料膜可以用来烘干果泥，麦片，谷物，菜泥，和液体食物。它们还可以使得你在坚硬的平面上进行切割例如煎锅，微波炉或者其它餐具。paraflexx纸对于那些容易粘锅的食物例如肉干或者其它粘性食物来说是完美的选择。

- **去核机.** 虽然刀也可以做到去核的效果，但这种机器可以更快的为苹果，梨和樱桃去核去心。

- **厨房用具的测量以及比例.**

- **储存容器.**

对于刚进入烘干食品世界的新手来说，这成套工具里所包含了你需要的大部分用具。

Paraflexx® 是 Excalibur® 产品旗下的商标。

Paraflexx® 板片是不粘板，其尺寸大小可适用于多种脱水托盘。

年度购置食物指南

一月	二月	三月	四月
牛油果 香蕉 甘蓝菜 花菜 蘑菇 梨 土豆 大头菜 笋瓜	牛油果 香蕉 西兰花 甘蓝菜 花菜 金橘 芒果 蘑菇 梨	洋蓟 芦笋 牛油果 香蕉 西兰花 葡萄柚 金橘 生菜 蘑菇	芦笋 香蕉 卷心菜 苣荬菜 莴苣菜 洋葱 菠萝 萝卜 食用大黄
五月	六月	七月	八月
芦笋 香蕉 芹菜 木瓜 青豆 菠萝 土豆 草莓 西红柿 豆瓣菜	牛油果 杏 香蕉 哈密瓜 樱桃 玉米 黄瓜 无花果 青豌豆 青柠檬 芒果 油桃 洋葱 桃子 豌豆 胡椒 菠萝 梅子 西葫芦 西红柿	杏 香蕉 蓝莓 甘蓝菜 哈密瓜 浆果 玉米 黄瓜 莳萝 茄子 无花果 格拉文施泰因苹果 青豆 油桃 桃子 秋葵 桃子 胡椒 西梅 西瓜	苹果 香蕉 甜菜根 无籽浆果 甘蓝菜 胡萝卜 玉米 黄瓜 莳萝 茄子 无花果 蜜瓜 油桃 桃子 梨 胡椒 梅子 土豆 西葫芦 西红柿
九月	十月	十一月	十二月
苹果 香蕉 西兰花 胡萝卜 花菜 玉米 黄瓜 莳萝 无花果 葡萄 绿叶蔬菜 甜瓜 秋葵 洋葱 梨 胡椒 土豆 西葫芦 西红柿 甘薯	苹果 香蕉 西兰花 葡萄 胡椒 柿子 南瓜 甘薯	苹果 香蕉 西兰花 甘蓝菜 花菜 蔓越莓 枣椰子 茄子 蘑菇 南瓜 甘薯	苹果 牛油果 香蕉 葡萄柚 柠檬 青柠 蘑菇 橙子 梨 菠萝 橘子

.... 提前准备. 该切多厚？该不该去皮呢？大概需要多少食物呢？这些问题都该在提前准备的阶段得到解决。在你烘干食物之前你就该决定你要如何使用这些食物，这样你就可以在烹制的过程中就可以避免需要再调整食物配额的麻烦。

提前准备也可以让你决定烘干哪些食物。如果你的家庭成员常常需要奔波在外，那么你可能要考虑多准备一下便于携带的食物例如水果，果铺，燕麦棒，坚果和什锦杂果。这些都是午餐时很棒的加餐选择并且可以很方便的拿去就带走。另一方面，如果常常做饭的话，那么你可以考虑储存一下在冬季可能买不到的蔬菜和香料。之前一个章节中也给出了一个年度购置蔬菜水果的表格作为参考。

.... 烘干食物所需的份额. 因为不定因素很多，所以很难去建议购置食物的额度。食物的成熟程度，该切多大，在准备过程中该丢掉多少，食物中的含水量，以及烘干食物需要的时间，这些问题都需要在决定购置多少量的食物之前考虑清楚。举个例子来说，西红柿被浪费的部分很少并且有着很高的含水量但苹果却有很大一部分会被浪费（去皮，去核还有干茎），含水量却很低。还有一件事需要注意的是，有些新鲜食材的保质期可以很久而有些却很短。你可能会花费好几个星期去烘干一些苹果但是看起来苹果好像没怎么少，但是西红柿可能几天内就能完成加工。根据不同的烘干机机型，你的烘干机一次能烘干大概15到30磅准备完善的食物。所以需要买多少食物进行烘干要根据烘干的时间和在食物彻底腐坏前可以完成多少次烘干的量来决定。

烘干机的目标是降低食物的含水量，并控制在5%到20%之间---在这个范围内由腐烂产生的细菌无法存活。这样减低食物的含水量是烘干食物是新鲜食材1/4到1/12分量和体积的原因。阿肯色州大学合作推广系给出了以下的图表，由于建议食材份额购置或者从菜园采摘，它给出了由于脱水造成的食物产量降低的大约份额。

.... 农产品的选择. 很多人认为可以用一些质量不好的食品进行烘干，因为反正到最后它们也会变得干巴巴，有纹路。这并不都是对的。烘干的农产品还是需要保持新鲜良好的条件。你放进去食物的质量也将决定了最后烘干完后食物的质量。如果你因为贪便宜选择了腐坏或者已经严重受损了的食品，那么你可能会对烘干完后的食物非常的失望。为了生产出高质量的食品，你就必须选择质量好，新鲜成熟的食材。当然，如果食材来自你自家菜园是再好不过了。当你计划用自家菜园子里的食物进行烘干的时候，你需要主意一下几点：

1. 你喜欢什么食物。
2. 用什么食物来作实验。我们推荐你可以尝试每一种食物都烘干一点；你永远不会知道你喜欢什么食物直到你尝试过之后。
3. 哪些品种比较适合脱水。在第四章和第五章中我们会推荐一些适合烘干的水果和蔬菜。对于更多的信息，你可以跟当地的农业推广服务社的人联系；联系方式通常都可以在黄页中标注为“县政府”下面找到。

脱水造成的大约量变

大量的脱水产品

产品	选择的重量	产品	脱
苹果	12	1-1/4	3
青豆	7	1-1/4	2
豆类	6	½	2-1/2 1" pieces"
甜菜根	15	1-1/2	3 5
西兰花	12	1-1/4 1-1/2	12 15
胡萝卜	15	1-1/4	2 4
芹菜	12	3/4	3-1/2 4
玉米	18	2-1/2	4 4-1/2
绿色菜	3	1/4	5-1/2
洋葱	12	1-1/2	11-1/2 sliced 4-1/2
切碎的桃子	12	1 1-1/2	2 3
梨	14	1-1/2	3 quartered
豆子	8	3/4	1
南瓜	11	3/4	3-1/2
西葫芦	10	3/4	5
西红柿	14	½	2-1/2 3



1. 尽管一把锋利的刀已经可以完成大多数切割的任务，还是有很多其他厨房用具可以用来准备食物进行脱水。



2. 在食物脱水之前，可以被切块或者磨碎用于熬汤，慢炖或者调制沙拉。



3. 食物处理器切食物更快更统一。



4. 如果要制作果泥的话，那么搅拌机是必不可少的。

你的季节性丰收可以从先对豆瓣菜和细香葱烘干开始，然后在季末时可以烘干南瓜和苹果。当淡季的时候，你可以购置一些柑橘类的水果，椰子，枣椰子，无花果，油桃，木瓜，香蕉或任何新鲜的可在超市购买到的食物。对于淡季来说，这是一个非常好的机会用于烘干一些剩菜像是肉干，或者一些特别的食物包括果皮和蔬菜皮。

....**切割**. 在烘干之前，食材必须彻底清洗干净；整理过(坏掉的，烂掉的或者不想要的部分都要被去除)；切片；如果有必要的话可以预处理一下。当切割需要烘干的食物时需要注意，切割的面积越大，烘干的时间则会越短并且保留下来的营养价值也越高。当你切割的时候，食物会接触到烘干机中更多潮湿温暖流通的空气，这大大缩短了烘干的时间。这也是为什么大部分食物都被切成一半或者切条切片而不是整个进行烘干的原因。切水果的时候要么沿着果核切要么穿过果核对半。蔬菜可以切块或者交叉着切也可以对着切开，肉类就必须沿着或逆着纹路来切。

你的食材不仅仅需要被切片，而是要切片均匀。不均匀的切片会使这些部分比其他部分更快脱水。只需要一小块的潮湿就能导致一炉子的食物发霉。所以正是因为这个原因，你可能需要使用一个切割机或者食物处理器来切菜而不是用刀。实际上，你也许想养成食物（香蕉，西红柿之类的）都切成同样数量的习惯。这大大简化了你的烘干食物用于普通烹饪书的用法。打个比方来说，食谱上说需要2根香蕉，而你总是把香蕉切成20块，那么这样你会得到40片香蕉干。

....热裂纹 自然给了一层像蜡一样的外衣在浆果，无花果，葡萄，梅子，还有黑布林和一部分果子比如蓝莓和黑果木外面；然后，如果这种外衣能在烘干前去除的话，效果会更好。如果那些有坚硬果皮的水果和果子能事先去皮的话，可以降低发生食材变硬或者破损的情况；这个步骤就叫做“热裂纹”，它能使内部的水蒸气被带走并且蒸发，从而降低营养流失。这些热裂纹几乎是看不到的。

因为在30到60秒的去蜡过程中，检查操作的时间通常都太短了，所以解决方法就是把食材飞快地在烧开的水中蘸一下然后浸入冷水中，然后把水排干。

放入开水中时间的长短是由水果的果皮坚硬程度来决定的（举例子说蔓越莓的果皮就比红醋栗的果皮要坚硬）。把水果放在能吸水的毛巾上用来去除水果表面多余的水蒸气，然后再继续一下步骤。

....去核 如果你在烘干一些水果类似樱桃的时候，如果可以先去核的话那么可以大大缩短了烘干时间。一台樱桃去核机就可以使这个任务轻松完成。大一点的带核水果，例如西梅或者杏，都应该对切开再去核。如果你可以把这些水果压扁，可以进一步的缩短烘干的时间。用你的大拇指去压着边缘。这样更多的需要烘干的表面和空气有了接触。为了防止任何营养果汁掉到烘干机底部，把他们对切开再对切开可以使最终的产品保留更多营养价值，更鲜亮的颜色以及更快恢复功能。如果你想的话，也可以给苹果和梨去核。

....去皮 其实把水果去皮和生产出优质的脱水食品没有必要的联系，但是如果你觉得你一定要给桃子去皮的话，甚至是给杏子，油桃去皮，很简单，你只需要把它们多放几次到滚开的热水中保持30到60秒---坚实的果子可能需要更多的时间。然后再迅速把它们放到冷水中泡一会，最后你徒手就可以给这些水果去皮了。

大部分的新鲜水果都可以带皮吃的，所以当它们去皮的时候你就决定了要把它们做成脱水食品。尽管橘子皮比较适合单独烘干，也可以混合起来做成果铺。然后有些蔬菜的表皮会在烘干后变得很硬；其他的，比如黄瓜，烘干后会有苦涩的口感。

为了预防水分流失，有些水果经过人工打蜡处理，那么这些水果在烘干前就必须去蜡。然后去皮还是不去皮这两种方法都试验一遍，由你自己来决定到底如何烘干。

预处理

曾经，预处理是烘干食物的几道工序之一。然后，现代的烘干机已经把预处理这道工序降低为可选择性测量了。快速的烘干时间和控制好食物不腐坏的条件下；你如今面对的是几个小时的烘干时间而不是像古法那样需要花费几天。一些权威人士指出这道工序完全是浪费时间；还有一部分人则还是把这道工序认为是烘干步骤中基本的一步。你支持哪一边呢？你需要像法官和陪审团那样去解决这个问题，然后决定到底烘干前需不需要预处理。

有一些食物不经过预处理这个过程也能储存下来，然后有一些则会加速各方面的被腐化，颜色，口感，形状和营养成分。总的来说，有理由说水果和蔬菜做下预处理会更好。

水果在脱水的状态被吃掉的话，所以食材的外观还是需要考虑的。一部分的水果比如苹果，在烘干过程中会变黑成为一种生锈了的棕色。预处理过程不仅可以使苹果变得不那么褐色，还能帮助保存住苹果中的维生素A和C。

对于蔬菜而言，与处理过程降低了它们腐坏的几率且提高了它们的质量和保质时间。更多的是，它还能消灭不活性细菌。没有焯过水后的蔬菜大多比较坚硬，口感也比较重，然后经过预处理的蔬菜则会比较柔软美味----提供给你优质产品。

如果你坚信食物应该被自然保存，那么你可能不会喜欢预处理的过程。人们大多都会期待预处理是全靠蒸汽，且会产出新鲜的果汁，但是脱水后的食物肯定是要有一部分添加剂在里面的。那么问题来了，稍长一些的保质期和更好的外观值得我们消化那些化学物质吗？

我们已经提及了另一个不赞成预处理这个方法的主要问题：那就是烘干机的速度和功率。很多人都觉得这让预处理过程看起来毫无意义，完全是浪费时间。但最终到底要不要进行预处理，决定权都在你自己。如果你希望你需要烘干的食物要进行预处理，那么你有四种方法供你选择：蘸，焯，硫化，以及微波。



用苏打水做为浸泡的水，把切好的水果泡在兑好的水中(每夸脱的水放一茶匙的亚硫酸盐)浸泡2分钟。

浸，蘸

浸泡是一种可以防止浅色食物变黑的方法，例如杏，香蕉或者苹果。食物会变黑，是由于当切割水果的时候和空气有所接触，氧化所致。浸泡这种方法主要用于处理水果，但是它也可以用于保存蔬菜，例如土豆，浅色的蔬菜。抗氧化的食物像是柠檬汁，菠萝汁，青柠檬汁，蜂蜜，抗坏血酸晶体；亚硫酸氢钠；还有一些含有维生素C的商业产品；糖水是很好的浸泡溶液。当你使用调制好的溶液时，你需要把蘸汁的食物沥干，且清洗干净，还要在食物放进烘干机前用纸巾去除食物上多余的水分。

亚硫酸氢钠这种化合物，如果将其混于水会产生一种硫化的液体，这是一种十分便捷的方式用于获得防腐剂。对于十分注重节约成本的烘干机来说，亚硫酸盐相对于维生素C或者柠檬酸来说是比较便宜的。请购买可用于烘干机使用的亚硫酸氢钠。

注意：如果你的食材会对亚硫酸盐产生过敏反应，请在使用亚硫酸氢钠前和你医生联系。

当使用亚硫酸盐作为水果的浸泡溶液时，你需要在每夸脱的水溶液中放入一茶匙的亚硝酸亚然后将切好的水果浸泡在此溶液中大约2分钟。当2分钟到时，沥干水分并且冲洗干净，然后把预处理完成的蔬果放在烘干的烤盘上。不要把剩余的食物用作于下一轮脱水的食品，因为当它们暴露在空气中时已经失去了原来的使用价值。

亚硫酸氢钠可以用来防止水果腐坏。防腐化的过程需要高强浓缩和更长的时间进一步用来降低氧化。你应当在一加仑的水中溶解一勺半到2汤匙的亚硝酸盐然后将切好的水果浸泡大约5分钟的时间，如果是对半切的水果则需要浸泡15分钟的时间。一加仑的溶液可以浸泡大约20磅的水果。确保在烘干前你能在冷水中清洗完毕那些预处理过的水果。

....**抗坏血酸**。（又名维生素C）在药店和日用品店都可以买到。你甚至可以购买400或者500毫克的维生素C药片然后把它们碾磨成粉。一茶匙相当于3000毫克。市面上的抗氧化剂通常含有维生素C，但是它们的功效却不如纯维生素那么强。

就像亚硫酸盐那样，抗坏血酸也只不过是和水混在一起使用。在一夸脱的冷水中溶解一汤匙的纯结晶体的抗坏血酸。然后切片或者切块的水果会直接蘸入溶液中。当一杯或者两种食物都堆积在一个容器中时，稍微的搅拌一下，然后用一个带有沟槽的勺子捞起后沥干。不要把食物泡在溶液中超过一个小时以上；如果浸泡时间过长，则会增加食物中的水分从而使得烘干的时间延长。少量的抗坏血酸也可以被加到果酱中用来维持色彩和增加食品中的维生素C。

....**柠檬酸**。柠檬酸，是一种结晶形式，这是另一种延缓食物黄褐化的方法，可它的有效程度只是抗坏血酸的八分之一。纯柠檬酸结晶体在药店或者在犹太人的食品杂货店就能买到，只不过它们被叫做“酸盐”。

在一夸脱水中溶解一汤匙的柠檬酸，然后跟使用亚硝酸钠的方法一样，把水果浸泡在溶液中。关于柠檬酸不好的一点就是它会遮盖掉食物的味道或者会给食物一种酸的口感。

....果汁. 还有比用果汁来浸泡水果更天然的办法吗？果汁可以用来做苹果，桃子和香蕉的浸泡液，搅拌一杯柠檬或者青柠檬汁到一夸脱的温水中去；柠檬或者青柠檬汁同时包含了亚硫酸盐和柠檬酸的成分。浸泡水果的时间不要超过十分钟，然后在烘干前仔细沥干水分。果汁的功效还不及亚硫酸盐的六分之一。还会给食物一种酸爽的口感。

注意：菠萝汁可以替代柠檬汁。实际上，不甜的菠萝汁不会像柠檬或者青柠汁那样带给食物很多口味，菠萝汁给予食物的口感则会稍微淡些。

....蜂蜜浸渍. 有很多健康食品店的烘干食品都是通过这样的处理方式生产出来的。把水果蘸入蜂蜜中会明显的使食物变甜。而且这样的方法含有更多的卡路里，如果你在减肥中的话，则要考虑要不要使用这种方法啦。

把一杯的砂糖溶解在3杯热水里。然后等混合液体到温水的状态时，你再加入一勺蜂蜜。把一小批水果蘸入蜂蜜中，用沟槽去除然后要记得在烘干前要先滤干食物。

....市面上可购买到的浸渍. 除了你可以自制浸渍，你还可以在市面上购买到准备好的抗氧化剂。这些大多都包含亚硫酸盐，柠檬酸或者两者的混合和一些其他的配料在混合在水中。你在超市就可以买到了，请遵守包装上的使用指南来操作。

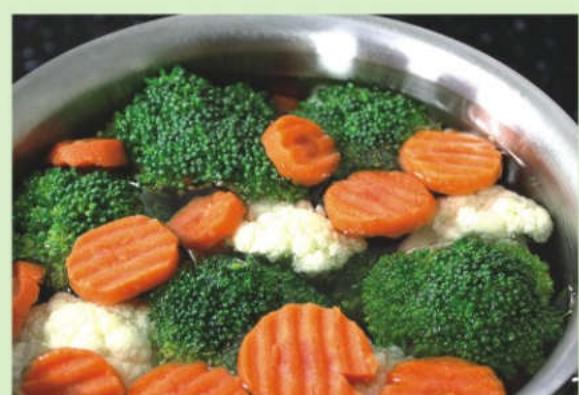
焯水

有些蔬菜有比较长的烹饪时间，例如玉米，黄豆，胡萝卜，土豆，青豆等等。它们应该过水焯一下，这样以来可以阻止酶的活动从而保证口感的不流失。对于那些烹饪时间较短的蔬菜来说，例如西葫芦，胡椒，洋葱，蘑菇或者西红柿，它们则不需要这个步骤。下锅用水焯一下可以减少微生物的滋生从而损坏食材，还可以阻止破坏性的化学变化，维持食材的颜色，防止熟化过程，并且能加速烘干的时间。烘干时间的加速是因为食物表面多了很多可以接触到空气的孔。过水焯热的过程必须掌握好时间的控制，这样才可以把营养流失和食物细胞损坏的影响降到最小化。

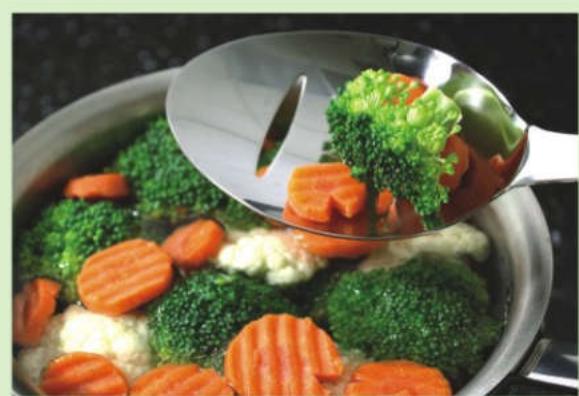
水果和肉类也可以用过水焯的办法进行预处理；但是，焯过的水果会变软且难处理。焯的过程可以用滚开的水或者蒸汽完成。不同的因素会影响焯的时间：食材的类型和数量，食材的含水量，还有所处的海拔。当在海拔2000尺的地方焯时，你需要比在25, 26和27页标注的时间上多焯个半分钟到一分钟。

....过水焯. 当你用水焯蔬菜的时候，你需要倒超过一半的水到蒸锅里，然后烧开，烧开后可直接在水里搅拌蔬菜。为了方便取出，你还可以把蔬菜放在一个有网的篮子里或者用一块粗面包裹着。确保在焯的过程中蒸气锅的盖子盖紧，且注意焯所需要的时间。

当蔬菜蔫了或者蒸透时，它们就已经可以用了。把蔬菜放入冰水中然后用纸巾沥干，去除表面多余水分，做好烘干的准备。这些用过的水还可以为下一批的食材继续使用。



1. 把蔬菜在开水中搅拌，焯透。还可以加一些醋，这样可以帮助保持蔬菜的白嫩，例如花椰菜。



2. 当焯的时间到了的时候，用一个带有沟槽的勺子来取出蔬菜。在烘干前做冷却和沥干准备。

水果的预处理指南

适合的烘干条件	水果	选择性预处理
极好的	苹果	把苹果浸泡在水果汁中(菠萝，柠檬，等)或者放在柠檬酸或者亚硫酸氢钠中然后硫化大概10分钟或者蒸汽滚烫大概3到5分钟，最后在冷水中冲洗。
	杏	杏不一定需要进行预处理；尽管，你还是可以把它们放入柑橘类果汁或者可以把切好的杏放入柠檬酸或者亚硫酸盐溶液中。你也可以选择2到4分钟的蒸汽热烫或者糖浆热烫。
	香蕉	蜂蜜蘸酱可以用来处理切好放在保鲜盒中的香蕉。香蕉片上可能会被撒上明胶粉或者柠檬汁。
	樱桃	无
	柑橘皮	无
	椰子	无
	枣椰子	无
	无花果	无
	葡萄	无
	油桃	不一定需要预处理的过程；然而你还是可以选择把油桃蘸在柑橘类果汁或者做一个10到15分钟的硫化，然后在冷水中洗净。
	桃子	不一定需要预处理的过程；然而你还是可以选择把油桃蘸在柑橘类果汁或者做一个10到15分钟的硫化，然后在冷水中洗净。
	梨	不一定需要预处理的过程；然而你还是可以选择把油桃蘸在柑橘类果汁或者放入柠檬酸或者硫酸盐中，然后硫化个5到15分钟，最后在冷水中洗净。
	菠萝	无
	李子	无
优	红醋栗	无
	木瓜	无
	梅子	无
	大黄	蒸汽热烫大约1到2分钟直到变软或者可以用蜂蜜蘸酱。
良	蓝莓	
	奇异果	无
	柿子	无
差	牛油果	无
	浆果类 (黑莓，杂交草莓，蔓越莓，越橘果,覆盆子) ,	无
	柑橘类水果	无
	甜瓜	无

蔬菜的预处理指南

适合烘干的条件	蔬菜	选择性预处理
极好的	洋葱	无
	胡椒，红辣椒	无
优	豆类	滚水焯大概3到4分钟或者用水蒸汽热烫大概4到6分钟；你也可以在每杯水中加入一茶匙的亚硫酸氢钠；对于那些比较嫩的食材，在进行脱水烘干前你可以把那些焯过的豆子大约冷藏个30分钟。
	甜菜根	无
	胡萝卜	加水蒸汽热烫约3到4分钟；你可以在每杯水中加入一茶匙的亚硫酸氢钠。你还可以把蒸过的胡萝卜放入玉米淀粉溶液中，每杯水中加一汤匙的玉米淀粉，然后在放入烘干盘前沥干；当然，这些都是选择性的。
	玉米	你可以在每杯水溶液中可加入一汤匙的亚硫酸氢钠作为蒸汽的溶液。蒸汽热烫大约1到3分钟。
	蘑菇	蘑菇不一定需要预处理的过程；然而，你还是可以选择蒸汽热烫的方法，约2到3分钟。你可以选择在每杯水中加入一茶匙的亚硫酸氢钠作为蒸汽溶液。
	秋葵	滚水焯大概2到3分钟 或者选择蒸汽热烫4到5分钟。
	欧洲萝卜	滚水焯大概2到3分钟 或者选择蒸汽热烫3到5分钟。
	豌豆	可以选择三分钟的蒸汽热烫的方法直到你决定在冷水中洗净，然后用纸巾弄干。或者浸泡2分钟在每杯含有1茶匙亚硫酸氢钠的溶液中。
	胡椒，绿椒或者红椒	不一定需要预处理的过程；但是你还是可以选择把胡椒浸泡在加入一茶匙亚硫酸氢钠水中的溶液。
	爆米花	无
	土豆	蒸汽滚烫大约4到6分钟；你也可以选择将其浸泡在放有一茶匙亚硫酸氢钠的水溶液中。
	南瓜	无
	芜青甘蓝	滚水焯大概2到3分钟的时间或者蒸汽热烫大约3到5分钟。
	西红柿	无
	大头菜	滚水焯大概3到5分钟的时间或者蒸汽热烫大约5到8分钟。
一般	洋蓟	滚水焯大概2到4分钟的时间或者蒸汽热烫大约3到5分钟。
	芦笋	滚水焯大概2到3分钟的时间或者蒸汽热烫大约3到5分钟。
	青豆	滚水焯大概2到3分钟的时间或者蒸汽热烫大约3到5分钟。
	西兰花	滚水焯大概2到3分钟的时间或者蒸汽热烫大约3到5分钟。
	卷心菜	蒸汽热烫大约2到3分钟；或者你可以在水中加入一茶匙的亚硫酸氢钠。
	茄子	茄子不一定需要预处理的过程；但是你也可以选择蒸汽热烫约3到5分钟；你可以按照每一杯水加入一茶匙亚硫酸氢钠额比例调制溶液。

蔬菜的预处理指南

适合的烘干条件	水果	选择性预处理
一般	大头菜	滚水焯大概3到5分钟的时间或者蒸汽热烫大约5到8分钟。
	豆子，黑豆	无
	夏南瓜	蒸汽热烫约2到3分钟
	番薯	蒸汽热烫约2到3分钟直到变软.
	西葫芦	蒸汽热烫约2到3分钟，不要蒸汽热烫切片意味着要被用作于薯片。
差	球芽甘蓝	滚水焯大概3到5分钟的时间或者蒸汽热烫大约6到7分钟。
	花椰菜	蒸汽热烫约5分钟或者溶解在每加仑加入1汤匙醋的粗溶液中滚水焯3到4分钟。
	芹菜	蒸汽热烫约2到3分钟或者选择溶解在每杯加入了一茶匙小苏打的小苏打溶液中，浸泡约30秒到1分钟。
	黄瓜	无
	绿叶蔬菜	不一定需要预处理的过程；然而，你还是可以选择蒸汽热烫的方式直到蔬菜变蔫。
	羽衣甘蓝	不一定需要预处理的过程；然而，你还是可以选择蒸汽热烫的方式直到蔬菜变蔫。
	生菜	不一定需要预处理的过程；然而，你还是可以选择蒸汽热烫的方式直到蔬菜变蔫。
	水萝卜	无
	菠菜	不一定需要预处理的过程；然而，你还是可以选择蒸汽热烫的方式直到轻微变蔫。
	冬南瓜	无
	唐莴苣	滚水焯2分钟或者蒸汽滚烫约2到3分钟。

当你把水果和蔬菜放在一起烘干的时候，你可以把温度设置在130°华氏度也就是54°摄氏度，这个温度可以让潮湿的水果防止蔬菜的变硬。你也可以按照书里建议的那样，试着把温度降低10到15度试验一下。对一部分食物来说，这不仅仅能使他们有一个更好地外观，更高的质量，但这会带来更长的烘干时间。打个比方说，菠萝可以在低温到只有100华氏度/38摄氏度的情况下被烘干，从而产出更好的效果。但这些无法应用于肉类，鱼，家禽或者奶制品。

你需要时不时的检查你烘干食物的干燥度。你可能会想要在烘干到一半的过程中把烤盘旋转180°从而减少烘干时间也节省能源。

烘干食物到底需要多少时间呢？

有很多不同的因素可以用来帮助决定烘干不同食物所需的时间。这些因素包括：

1. 空气的湿度. 我们必须保持空气的流通性。不流通的空气会很快带走尽可能多的湿气，那么脱水烘干的过程就无法进行了。烘干必须保持一个持续的过程，不然则会生成细菌。如果空气中能保持60%而不是90%的湿度，那么食物会被更短的时间内烘干。为了帮助你决定在我国不同地方一年中不同时间所需的湿度，此书在第33页记录了关于湿度分布的地图。

2. 食物的含水量. 不同的食物有不同的含水量。举个例子，平均来说，西红柿的含水量高达94%。根据美国农业部的资料，食物的含水量是根据它们所生长的季节，降雨量和其他环境因素造成的。

3. 食物的大小和切片的厚度. 相比切成3/4英寸厚的食物，被切成1/4英寸厚的食物会烘干更快。被均匀切割的食物，平均的放在烤盘中的时候，能给你一个最好的烘干效果。

4. 电烘干机的质量. 功效越高的烘干机，食物被烘干的时间则越短并且更多的营养价值能被保存下来。其中最重要的一个因素就是热度和气流的平衡；空气的流通必须和烘干机所提供的热度保持一致。

测试

食物应当保持绝对的干燥来预防细菌的滋生和由此并发的腐坏。在家庭烘干的过程中，蔬菜所含的水分最多不能超过10%，水果所含的水分最多不能超过20%。注意，这里是最大量额的含水量；一些专家认为为了最好的储存效果，部分食材含水量应该是以下这样的；水果，10%；蔬菜，5%；谷物则为10%到12%；肉类为20%。市面上的烘干水果通常含有太多的水分—特别是当它们十分水嫩的时候---但是它们可能会含有除了二氧化硫以外的添加剂为了防止高水分可能会带来的损坏。因为我们的食物加工业无法精确的测试或者控制食物的湿度，所以这就需要我们依靠丰富的经验和多次测试才能知道食物到底干了没有。

测试的方法可以通过看，感受和品尝来进行。从食物架上取出几片食物，让它们冷却。然后从中间切开后，应该看不到湿气的存在。一个比较暗的，潮湿的内部表明食物需要更多的烘干时间。但是过干总要好过不够干得食物。当你不确定的时候，就多烤一会儿。

当水果被切开无法再挤出水分的时候，这可以被认作为充分地完成烘干；它会变得坚韧有嚼劲时；当压力释放时，把它们挤压在一起就会碎掉；当果丹皮，肉铺变得有弹性时，这符合了我们对果铺类食物完全烘干的描述。还有一些其他的食物例如无花果和樱桃，当它们变粘的时候就是差不多烘干完成的时候了。

当蔬菜变得脆脆的时候或者从硬边脆的时候就是它们脱水脱到差不多的时候；当你用锤子砸玉米和豌豆的时候，它们会粉碎，也就意味着脱水完全。还有一些蔬菜例如西红柿则会感觉比较有弹力。

另一个决定食物是否烘干完全的方法是通过比较蔬菜和水果烘干前和烘干后的重量来确保一定的水分是否完全移除。接下来的例子中假设你现在要烘干大约10磅含水量为89%(.89)的洋葱。

1. 除去食物的外皮和其他不需要的部分后所剩下的重量用来测量新鲜蔬菜中的含水量。

$$\text{新鲜蔬菜的重量} \times \% \text{含水量} = \text{水分的重量}$$
$$10 \text{磅} \times .89 = 8.9 \text{磅的水}$$

2. 计算出烘干过程需要被移除的水分。蔬菜最多只能含有5%的水分，这意味着有95%(.95)的水分需要被移除。（水果只能含有大概10%到20%的水分，也就是说有80%.80到90%.90的水分需要被烘干）

$$\text{水分的重量} \times .95 = \text{被移除水分的总重}$$
$$\text{量} 8.9 \text{磅} \times .95 = 8.46 \text{磅的水分需要被移除}$$

3. 最后，测出烘干后蔬菜的重量。

$$\text{新鲜蔬菜的总重量} - \text{总共需要被移除的}$$
$$\text{水分} = \text{烘干后蔬菜的总重量}$$
$$10 \text{磅} - 8.46 \text{磅} = 1.54 \text{磅}$$

换句话说，在烘干脱水后，你的洋葱应该只有大约1.5磅的重量。假若你测量后的重量高于这个数字的时候，那么就意味着你所烘干的蔬菜（水果）仍含有过高的水分，会导致食物发霉。你需要把它们放回到烘干机，继续烘干，然后再称重量。

所有的肉和蛋白质食物都必须十分干除非他们需要被放入冰箱或者冷藏用于更长久的储存。当肉完全烘干的时候，它们的颜色是黑色的，纤维质感的，并且当你将其弯曲的时候它们的边角会变得很尖。

当草本植物十分脆的时候就是它们基本上脱水完成的时候。那你把它们搓揉在一起的时候，叶片会粉碎。更多详细的关于测试烘干食物的信息在第4章和第8章中会提到。

内容: _____
烘干日期: _____
烘干时间: _____
烘干前的重量: _____
烘干后的重量: _____
烘干时的湿度: _____

包装和储存

如果你不好好包装和储存你所烘干的食物，那么你所有的功夫都白费了，尽管烘干相对来说的确可以延长食品的保质期，但是这不能保证它们不受昆虫和其他虫子，空气，阳光和湿度的影响。所以，适当的烘干后储存可以帮助维持食物的质量且延长它们的保质期。

包 装

任何可以用于储存食物的容器也可以用于储存烘干后的食物。它必须要有一个固定的形状并且有一个可以扣紧的盖子。不需要特意去买特定的容器；循环使用旧的容器即可。例如，回收的玻璃杯，沙拉罐，花生酱罐，泡菜罐，芥末罐和罐头瓶都是很适合用于存储并且能让你看到装在里面的是什么食物。深色的玻璃罐也非常合适一部分的烘干食品的储存比如药草和水果，因为这样的一来，日光不会让他们褪色或者影响他们的质量或营养。薯片罐，起酥油瓶，以及有着金口塑料盖的金属咖啡罐也非常适合用于保存食物。当你在金属罐头中储存食物的时候，最好在里面放一个塑料袋以免食物和金属接触。为了更好地密封效果，你可以在这些容器的接口处缠上一圈塑料压力胶。

在使用任何容器储存烘干食品前，你需要清理，用热水烫开，最后擦干。当然，你也要确定食物完全变凉了。热着包装食物是绝对不允许的。因为热度会使容器内部的食物“出汗”，或产生凝结现象，这会最终导致食物的发霉或者腐坏。当食物烘干变凉后你需要尽可能快的把它们包装起来防止他们再吸收水分。把食物留在烘干机内变凉是可以的，确保烘干机的门紧闭，并且机器的电源已关闭。大约30分钟到1个小时内，把食物放进合适的容器中储藏。如果把食物留在烘干机中过长时间会导致空气中的湿气吸附在上面从而使食物变粘。

在你包装脱水食品的时候请注意不要挤压它们。小的容器要比大得更合适，因为你每一次打开容器的时候，空气中的水蒸气都会被食物所吸收。适合找一个能刚好放下你所需要储藏食物大小的盒子这样你就可以再一个相对来说较短的时间内把它们吃完。实际上，为了更方便，你应该把你的烘干食品包装成一餐或者一份点心的分量；因为你每一次打开一个大的储藏容器时，食物会暴露在空气里，导致进一步的维他命的流失。小份额的包装则可以避免使得整批食物因为一块食物的腐坏而被毁。

耐用拉锁或者自封塑料袋，还有那些需要用机器密封的容器都是用于储藏烘干食物的最佳选择。紧紧的挤压着装着食物的袋子也是一种有效排除空气的方法。这必须确保你容器里的储藏袋是在一个真空的环境下。在你选择密封袋的时候要确保你的烘干机需要的是一个宽的能防漏密封的塑料袋。大部分的密封袋是1/32到1/16英寸的厚度，但这已经被证明了这个厚度是完全不足的。所以你需要找一个不少于3/8英寸厚的袋子。越厚越好。

当蔬菜被烘干的时候它们应该不多于10%的水分。水果则会有大概10%到20%的水分。如果水果和蔬菜被一起装在一个较大的容器内，那么建议分开装在两个空气密封的袋子里，这样可以防止水蒸气的同等化导致蔬菜发霉。

为了进一步防止食物受潮，我们可以在容器中放上一包装有半杯硅胶的棉布袋---一种化学物质用来吸收空气中的水蒸气。硅胶可以很容易的就在模型店或者花店买到。请彻底密封脱水食品然后再把它们放进一个装有硅胶的容器里。尽管硅胶无毒，但是还是要避免食物和硅胶的直接接触，毕竟硅胶不是用于食用的。定时检查硅胶。如果硅胶结晶体从白色变成淡粉色那么说明它们已经饱和（吸收了水蒸气）。把结晶体从面带里取出然后放在食物架上，把烘干机调到140华氏度/60摄氏度直到它们再次变白。这个时候它们则可以再次被使用。

给你的烘干食品储存容器贴上标签不仅仅可以使它们看起来更有吸引力，更可以让你清楚的知道容器里的食物的生产时期。基本上，你所需要标注清楚的内容就是烘干的日期。当然如果在你的标注上加上烘干的时间，食物烘干前后的重量以及烘干时的湿度会是一个很好的主意；这会提升你的烘干技巧。更有的是，一些烘干机还会在标注上写明一包的份额---作为指导说明用于准备更复杂的食物。当这些信息可以被印在密封胶带上时，为什么还要去选择普通的胶带呢？你可以去文具店或者办公室用品店去找找它们有什么样的贴纸，标注。你可以找找那些印有复古时尚的图片或者是一个写着“来自某某厨房”的私人定制贴纸又或者你可以去购买一些简单地胶带然后自己设计成你喜欢的样子。这些标注可以用胶水或者是装饰性贴纸，胶带贴在装有你烘干食品的容器外。

储 藏

烘干食物最理想是被存储在阴凉，干燥的地方。食物储藏在50华氏度/10摄氏度到60华氏度/16摄氏度之间时可以维持更多的使用价值相较于储存在更高温度时候。无光状况的存储可以维持食物的颜色和维他命。对于你储藏烘干食品的地点来说，试着选一个条件变化不大的地方。地下室经就很合适，但是你也要注意昆虫或其他虫子可能会侵蚀你的存货。

如果你怀疑你的食物遭到了腐蚀，你可以用巴氏杀菌法来解决。把你的烘干食品放进温度为175华氏度/79摄氏度的烤箱约15分钟即可。还有一种保存食品的方法就是把食物放进零度的速冻箱48小时去杀死可能寄生在上面的任何幼虫。然后才能说把你放在防虫容器内的食物放上架子上是安全的。

在食物烘干后一星期，你要多检查检查食物的潮湿度如果储存的容器内有水蒸气的话，那么你应该把食物重新放进烘干机内烘干，记得要多烘干一会。你的存货需要有一个先进先出的规则，也就是说要把新密封好的食物放在旧存货的后面。

不要直接把存放烘干食物的容器直接放在水泥地上。如果你没有架子来存放，那么你可以放一个2*4英尺的木头在地板上，这样那些罐头和类似的容器可以在它下面有些空气。永远不要把容器和水泥墙对齐着放，要留出一点空间来流通空气。

烘干食品可以保存很多年。如果你每年都在丰收的季节储存食品直到下一年的补给可以接上，这样你的食物会有更高的营养价值。如果你有一部分食物剩下了，千万不要浪费，除非它们已经快要腐坏了。



提早准备好搭配的烘干配料，那么一杯美味的汤在几分钟之内就可以享用了。

复水性

复原的过程就是把水分重新注入脱水食品中。这在使用脱水食物的使用中是十分重要的一个步骤。当然，不是所有的脱水产品都需要这个复水的过程。果脯，或者果丹皮在干的时候作为点心是十分美味的，肉干也一样。干蔬菜可以像薯片那样吃还可以蘸很多酱；或者它们也可以呈粉末状，薄片状，切碎或者切块添加到汤，慢炖或者类似的菜肴中。草本植物还可以加到其他食物中无需复水过程。

合理烘干的食物也会很好的复原。它们几乎可以回到原来的大小，形态以及外观。如果你小心处理的话，那么他会保持大部分的香味和口感以及矿物质和一些价值可观的维他命。

有很多让烘干食品复原的方法，包括把它们浸在水里，放在开水中还有烹煮。但是要记住十分重要的一点，不要在复水过程的头五分钟内加盐或者糖，因为这会阻止它们吸收的过程。

浸泡 -----

一般来说，复水的过程需要每2杯食物一杯液体的量，这个液体可以是水也可以是其他液体。如果需要的话，可以慢慢往里加入液体直到食物达到你想要的饱和度或者直到它们不再吸收任何液体。要记得，复水过程只需要一定量的水就可以了，因为食物会吸收。过度浸泡会生产处口感缺失甚至会有变成浆糊的时候。

水果可以浸泡在水，苹果酒，还有其他的果汁，酸奶，香甜酒或者果酒直到它们吸收，够原本从它们中被去除的水分。这个过程可以通过把脱水食品放在一个浅口的容器中，覆盖上一层溶液，然后再盖一条毛巾在上面（毛巾可盖可不盖）。通过这个方法，水果通常会在1到2个小时内就会变得饱满，但是体积大的食物则可能需要整夜的时间来浸泡。过夜浸泡的过程可以在冰箱里完成。

为了使作为点心的水果变软，把一杯水果放进拉链密封塑料袋中，滴上2到3滴水然后放进冰箱里过夜。除非这个水果会在接下来的2到3天内被吃完，不然的话它就必须要冷藏。

蔬菜可以被浸泡在水中，清汤肉汤中，蔬菜汁或者冷藏过的牛奶中它们会在大约1到2小时内复水。但是根据不同食材的大小和不同程度的烘干，有的时候复水过程可能会长达8小时。总的来说，复水在一定程度上和脱水成正比。那也就是说，如果一些需要花很长时间烘干的食物，也需要很长的时间复水。

当你对脱水食物进行再水化的时候，试着想办法能把这个水循环利用；可以用作果汁或者蔬菜汁；根据食谱的要求用不同的液体来替换复水所需要的液体；可以加入汤或者慢炖中；也可以用于其他食物的复水过程；或者可以把这水冷藏用于糖，派或者蜜饯。再水液体有着很高的营养价值，不要浪费了。

开水 -----

把一杯蔬菜泡在烧开的水中约5到20分钟。然后按照要求准备：炖，把食物放进砂锅之类的容器中。为了做派，我们需要对水果进行复水，把一杯水果和一杯水放进平底锅中然后慢炖直到变软为止。如果这个派需要增厚，那么则需要更多的水分。不要再一开始加很多水分进去，因为这会导致食物变得很薄。你很容易看到为了使得说过变得丰满更多的水是必须的。为做饼干，糖或者蛋糕而需要软化水果时，把水果放在蒸锅里大概倒上一英尺的水然后蒸大约三分钟。然后使用厨房用具把水果都切成一口咬的大小。

烹制 -----

复水的最后一个方法就是- 烹制-这要是最简单最快捷的办法。水果和蔬菜可以在水，肉汤，或者果汁中烹制，又或者你可以直接加入汤和慢炖中。脱水食品有三个基本的烹制方法：灶台烹制，慢炖锅烹制和微波炉烹制。

当在炉子上烹制脱水食品时，所需要烹饪或者复水的液体量则会根据食物的所用性而变化。对于用于蛋奶酥，派，面包，面团，面糊的水果和蔬菜来说，你可以按照2: 3的比例来加水。对于蔬菜系的菜肴来说，水果配饰或者蜜饯，可以按照1: 1的比例来添加。注意：在烹饪的过程中，如果发现食物看起来很干的话，则需要适当的加水。

一旦你决定了放多少液体，那么你就可以开始烹饪/再水化。在炉子上烹制脱水食品，把适量的水果加到煮开的水中。然后关小火慢炖水果大约10到15分钟或者直到它们变软。被煮后再水化的水果会比新鲜的水果更甜一些。对于脱水蔬菜来说，把它们放在一个含有适量水分的平底锅里，然后等着水煮开。把火关小，好让蔬菜慢慢炖直到它们变软变嫩。

至于另外两种烹饪的选择就是慢炖锅和微波炉—它们所需要的液体量也跟用炉子烹制的一样。使用慢炖锅再水化时，把脱水食品和适量液体一起放进锅中。盖上盖子然后文火慢炖几个小时，直到食物变软且再水化。使用微波炉的方法则是将食物和液体放在一个玻璃容器里，然后关上门用全功率煮2到10分钟直到食物再水化，时不时搅拌一下。这可能会需要稍微长一些的时间。

当使用炉子或者微波炉的方法时，直到烹制结束都不要加盐，辣椒，糖或者甜料进去，因为它们会阻止再水化的过程。

当在食谱中需要用脱水食品去替换新鲜农产品时，只需要把水分复原到蔬菜和水果所需的程度即可。在大多数的菜谱中，你仅仅只需要用一杯脱水蔬菜就可以代替1-1/2 到2-1/3杯的新鲜蔬菜。

其他的同等干货在以下的表格内可以找到。当菜谱中的使用单位为（不论是新鲜还是干货）盎司，你可以根据以下的公式来换算：

1 盎司 =八分之一杯 = 2汤匙

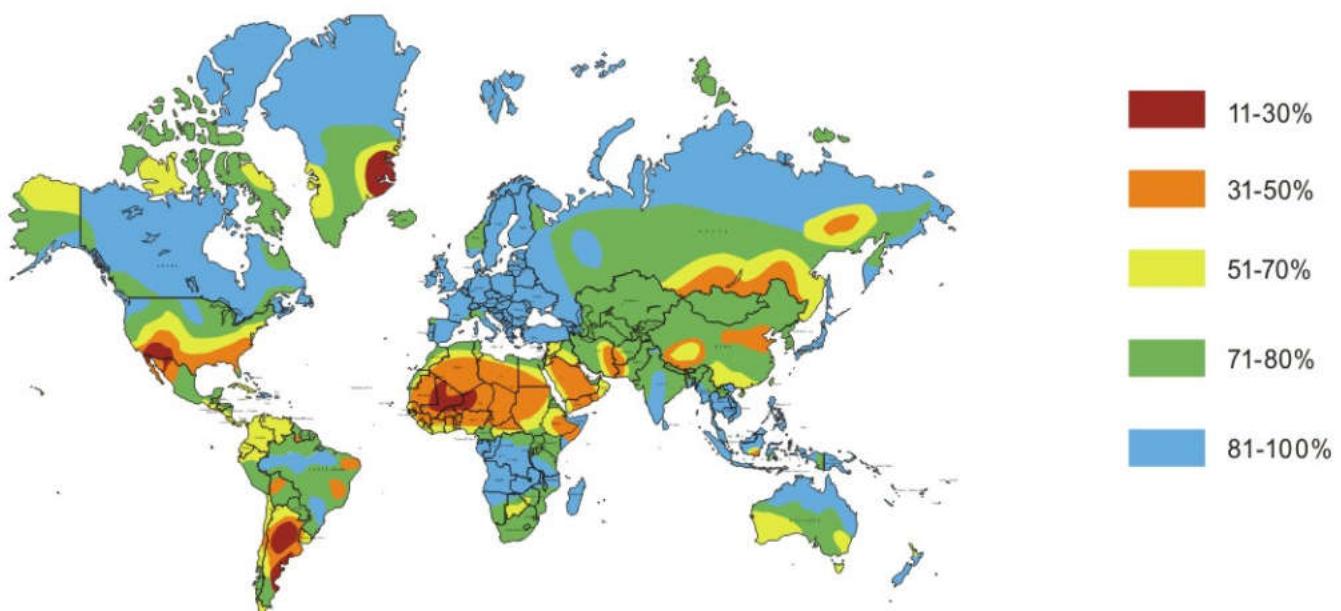
2 盎司 = 四分之一杯 = 4汤匙

8盎司 = 1杯 = 16汤匙

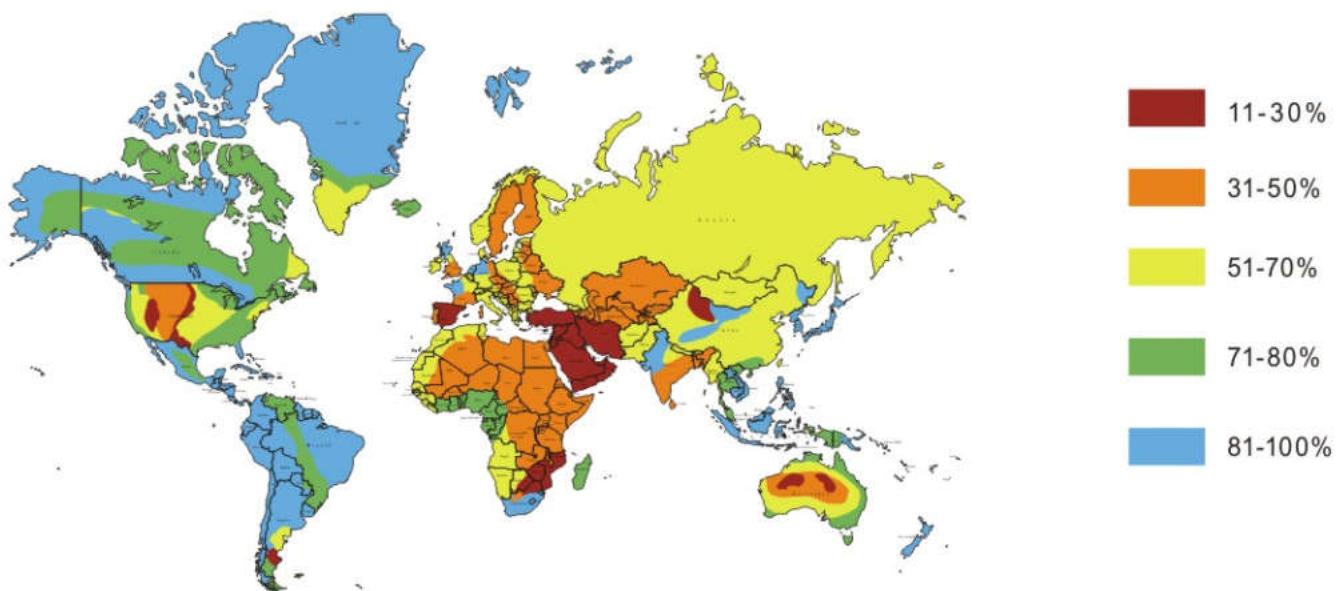
要记得很多脱水食品复水后的口感和它们新鲜时的口感很像。但是烘干过的食物是独一无二的，它不需要去追求和新鲜时一样的口感。举个例子说，再水后的西红柿从外观上一点也不像新鲜时的西红柿，但是它们可以做成非常棒的调料或者可以压成粉末状去做面糊。所以你可以尽可能的保持机智有创意，有很多新的有趣的菜谱在等着你创造。

新鲜食材	同等的脱水食品
1个洋葱	1-1/2汤匙的洋葱粉 四分之一杯切碎的洋葱
1个绿青椒	四分之一杯青椒片
一杯胡萝卜	4汤匙胡萝卜粉 二分之一杯子=加热过的干胡萝卜
一杯菠菜	2到3汤匙的菠菜粉
一个中等大小的西红柿	1汤匙的西红柿粉
半杯西红柿	1汤匙西红柿原浆
20磅的西红柿	18盎司的切块脱水西红柿干

一月份——相对湿度平均百分比



七月份——相对湿度平均百分比



地图

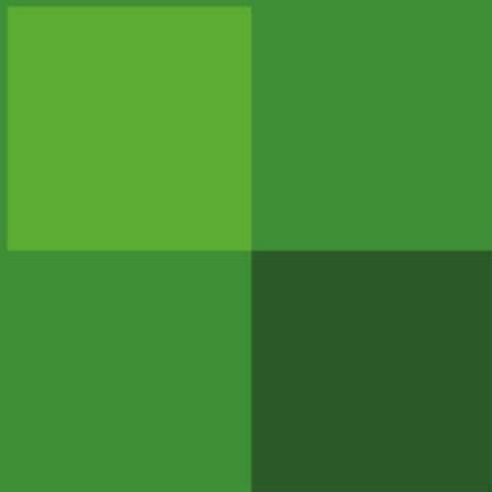
这两幅地图描绘了一和七月的平均潮湿度—湿度越高，你烘干所需的时间就越长。因为每天的湿度都在变化，所以为了得到一个精确的数据，你可以去这个www.wund.com 的网站上查询你所在城市的空气湿度或者去你当地城市的气象局查询。然后你需要查看那些地图下面的色条，然后把你所查到得湿度去和它对比从而得知你烘干食物所需的时间。**因为变量实在太多，所以精确的烘干时间是无法估计的，但是图中带颜色的百分比会给你一个大概的概念**



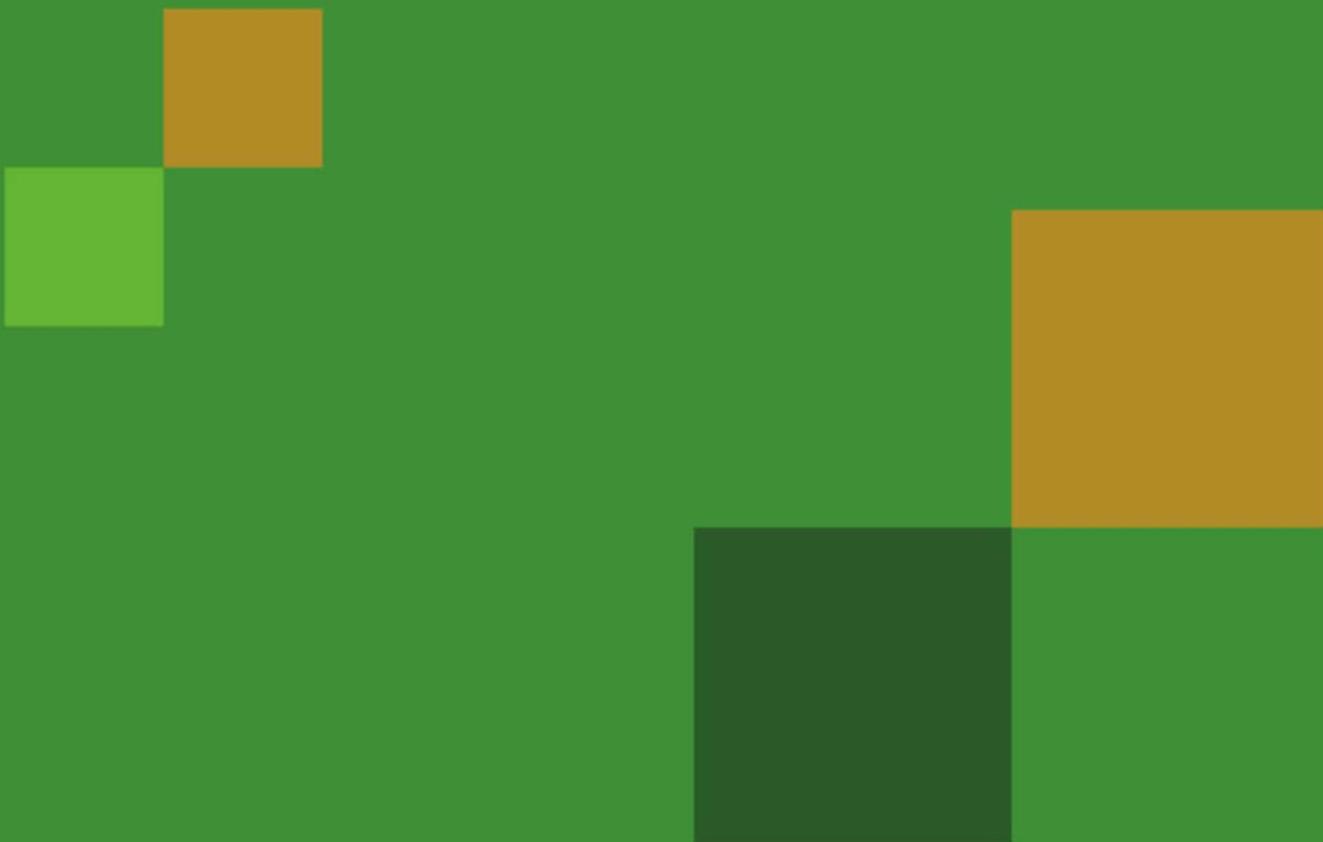


准备，储存和使用脱水食品

35



烘干水果



你会很喜欢晒干后的水果的；这是其中一种最古老也最受欢迎的脱水食品。享受干果作为一个天然的甜味点心吧，用你最喜爱的食谱，你可以把它们制成蜜饯，或者口感极佳的果丹皮。苹果，桃子，香蕉和梨也都是脱水食品的最爱。为什么要墨守成规呢？你可以试试晒干秋葵，无花果，又或者尝试一下柿子。挑战一下自己吧！

烘干水果的一般规则

在我们去学习特定水果的特定烘干技巧之前，让我们一起回过头来看看这些晒干水果的重点。

准备和预处理。为了生产出高质量的产品，我们也必须选择高质量且成熟的水果。当水果成熟的时候，它们的自然含糖量和营养成分都很高。快速去除水蒸气，这样才能预防食物腐坏。只选择坚硬的水果用于烘干成片。过于成熟或者有部分腐烂的水果可能会变黑且看起来像是烧焦了。当香蕉的外皮上有棕色的斑点时，就是它口感最好的时候。当它的外皮变成黑色的时候，香蕉就可以用于制成泥或者用于做香蕉面包。

如果水果（或者蔬菜）要带着皮进行烘干，那么在烘干前就必须清洗干净。在市面上可购得的食物很大可能都被打过蜡或者叫喷过蜡。大部分的蜡和喷雾都可以用生物降解清洁剂或者醋水溶液洗净，然后用清水冲洗干净。但是，如果蜡和喷雾无法被去除的话，我们则建议先去皮再烘干。像有些水果例如葡萄和一部分的浆果，它们自带蜡，所以你必须要仔细检查才能看得到。章节3中有提及检测的方法。鉴于食物的质量会从你开始清洗的那一刻遭到破坏，所以每烤一次都请你尽可能多又能容纳的下份额的食物。

平均切割会对水果十分能均匀烘干有很大的影响；稍微一点点得厚度不同就会导致不同的烘干时间。你切的越小，烘干的时间就越快，那么质量就会越高，外观也会看起来很吸引人。一些水果，比如浆果，可以整个进行脱水，但有一些体积较大的则需要你对半切，切条或者切块。要注意修建任何不可避免的腐烂区域。

对于去皮，有好也有不好。你可以两种方法都试试看，看你最终喜欢哪一种。有很多对水果进行预处理的方法。之前一个章节也详细讨论了这个问题。在这里再提一句，这都跟你的个人喜好有关。所以使用哪种方法就要靠你把每个方法都尝试过后，你才会知道最喜欢哪一种。

脱水

大多数的水果没有很重的味道，所以你可以把它们都混在一起烘干。会留下来的味道就只有烘干机中混合这的空气流。把水果铺好放在烤盘上，每一个水果之间都保持一点距离，用于空气流通。水果的表皮（如果没有去皮的话）可以用力防止滴下来的汁水。为了获得烘干效果的一致性，小一点的浆果需要时不时的搅拌。千万不要向快要烘干完的烤盘里加入新鲜的水果；这会增加湿度会导致部分烘干的食物再吸收水蒸气然后就会腐坏。所以确切的操作是，要牢记烘干的时间会有变化，不能完全依靠书中的表格。

测试

鉴于脱水水果大都不需要再水化就可以使用，它们不需要被烘烤到快要脆了得状态。脱水完成后的水果含水量大约是在10%到20%。

拿几片冷却了得水果用来测试干燥度。首先对切开，我们应该看不到有任何水蒸气的存在。然后去感受和试吃，它们的口感大概是介于柔韧到脆，但这也要看它们是什么水果了。所以脱干的水果要好过还潮湿着的水果，因为这会导致发霉。当你满意水果的干燥度，可以把它们放入脱水机冷却或者在一个碗里放上30分钟到1个小时，然后取出，进行包装。

再水化

可能大家都会想过要在食用之前将烘干食品再水化。把烘干食品放入锅中，然后倒入刚好没过它的开水；太多的水会导致维他命和矿物质的流失。水果大约可以再7分钟内完成再水化或者当差不多所有水分都被吸干后。烘干食品还可以被淋上水或者果汁来进行再水化。如果再水化的水果不需要马上使用，请你放入冰箱防止食物腐坏。

另一个方法就是把烘干食品在水中或者果汁中烹煮。把水果倒入滚水中，然后慢炖大概10到15分钟的时间。由于香料和甜化剂会阻碍水果，所以在水果没有完全烘干前不要加。当你在自己的食谱里使用烘干食品，那么你需要知道半杯的脱水食品相当于一杯的新鲜食材。所以水果还是最好不要太湿润，这样会导致食物腐烂的。当你对你生产的脱水食品很满意的时候，可以把它们放入烤箱冷却或者在一个碗里放上30分钟到1个小时，然后取出，进行包装。

水果烘干指南

这里是一步一步关于烘干水果的指南。它们被分为三类在适不适合烘干条件方面：优秀，良好，一般，差。如果你是一个初学者，你可能要选择到那些被分类为“优秀”，直到你有经验了为止。至于脱水的时间而言，那些指南仅仅只是给你一个大概的概念，毕竟有这么多的变数，确切的时间是无法估计。记住这一点，你就会避免很大的错误。上一章节33页附上我国湿度分布的地图。你可以根据每个地区的颜色，找到自己的区域。更多的信息上一节都已经有所提及。（见33页）烘干大多数水果的最佳温度为135°华氏度/57°C摄氏度；但是，如果你想要自然一些的干水果，你可以选择把温度设置在105°F/46°C，请注意，有些水果的烘干时间几乎是翻倍的，快速干燥的方法，见page100。如果你喜欢你的水果在烘干前经过预处理，请参阅预处理指南第25页。

湿度



烘干的最佳选择

苹果



成熟，新鲜，没有腐烂的苹果是我们都想要的那种。Winesap, Jonathan, Granny Smith, Pippin, Rome Beauty, McIntosh Red and Baldwin 这都是一些非常不错的品种。

步骤

1. 洗净，削皮去核。或者只是清洗和去掉种子。削皮器，取样器和切片机将会是你的工作变得容易。
2. 将苹果切为1/4 “3/8” 英尺厚的片状或圈状；舍弃掉污损的部分。
3. 在135°F/57°C的温度下烘干，直到苹果变软。如果想要更甜的话，那么你可以在烘干前切片的苹果上撒上糖或者肉桂。

注意：干苹果在各种焙烤食品如馅饼，茶面包和饼干都十分受欢迎。



杏 ----- 20 22 24 26 28 hrs

为了烘干后的效果，尽量避免去选择硬的杏子或者还没有成熟。要挑那些已经变成黄色或者介于黄色橘色之间的杏子，当然不同品种情况不一样。可选择Manchu, Tilton, Moongold, Goldcot or Blenheim/Royal等种类的杏子。

步骤

1. 把杏子洗净，切半，然后切片，去除腐烂或含有泥沙的部分。
2. 在温度135华氏度/57摄氏度的条件下烘干直到变软。

注意：干杏子和再水化后的杏子可以用于肉类的菜肴，沙拉，水果蛋糕，派，糖或者饼干。它们的原浆还可以做成美味的杏子酱。

香蕉 ----- 6 7 8 9 10 hrs

香蕉作为最快烘干时间，最简单也最美味的食物之一。有很多品种的香蕉，品质都很不错，又大又黄，例如：Cavendish 或者 Martinique这些种类的香蕉最容易脱水烘干。那些有着棕色小斑点在黄色的外皮上的香蕉是最甜得。不要选择那些还是青颜色的香蕉又或是那些过分成熟快要腐

步骤

1. 把香蕉去皮并切成1/8或者1/4英尺的厚度。去除腐烂的部分。
2. 把温度设置在135华氏度/57摄氏度进行烘干知道变成蜜饯或者果脯。

注意：可以把烘干后的香蕉当作点心来食用；还可以和饼干，蛋糕或者面包混合食用；又或者和早餐麦片一起。当它们被炸过后，则会变得脆脆的。



樱桃 ----- 13 15 17 19 21 hrs

有很多品种的樱桃都非常适合进行烘干。例如，甜樱桃的就有Bing, Lambert, Napoleon, Royal Anne, and Van这些樱桃烘干后的口感都十分不错。如果你喜欢比较酸的口味，那么你可以试试看这些品种，例如Meteor或者Montmorency, 这些烘干后你可以保留下用于以后的烹饪。在挑选樱桃的时候，要选择特别坚硬，多汁肉厚的樱桃。

步骤

1. 首先将樱桃洗净，并对半切开，去除根茎和果核。你可以整个进行烘干，但是相对来说烘干的时间就会比较久且质量也会降低。在提前准备的时候，一台去核机会使你的工作便捷很多。
2. 把切半的樱桃放进烤盘，有皮的那一面朝下。把温度设置在大约145华氏度/63摄氏度，烘干约2小时；然后把温度降低到135华氏度/57摄氏度，直到烘干过程结束。

3. 把樱桃烘干至粘的并且像葡萄干的样子就差不多可以了。快要结束烘干时，要注意不要过度了。

注意：烘干后的甜樱桃可以当成是葡萄干那样的点心来吃并且还可以用于替代葡萄干在饼干，蛋糕和面包中的作用。再水化后的樱桃可以用于制作脆皮水果馅饼，薯片或者派。



柑橘皮 ----- 3 4 5 6 8 hrs

柑橘皮被烘干后的口感非常棒。当你选择食材的时候，要确保没有发霉，腐烂或者被染过色，经过颜色加工处理。

步骤

1. 清洗干净外皮，去除泥渍。
2. 用可生物性降解的清洁剂去除果皮外面的蜡或者喷雾，当然你也可以用加了醋的水溶液冲洗干净。
3. 把最外层的表皮去除，剩下的白色物质用起来会比较苦。
4. 柑橘皮可以制成糖果使用。
5. 用135华氏度/57摄氏度的稳定进行烘干直到变脆为止。

注意：把柑橘皮切成条便于储藏。做水果蛋糕，布丁或糖果时可以先搅碎或剁碎。

椰子 ----- 12 14 16 18 20 hrs

选择那些看起来新鲜并且很重的椰子。发霉或者有潮湿的部分就意味着这颗椰子已经不怎么新鲜了。新鲜的椰子应该有饱满的果汁；可以摇一摇来看看是否新鲜。

步骤

1. 把椰子的一段打孔然后把椰子汁倒出来，这可以被直接食用也可以用于烹饪。
2. 用榔头在椰子的中心处敲开。
3. 把破碎的椰子蒸大约30秒到1分钟的时间又或者可以用小刀把椰肉挖出。
4. 去除黑色外壳然后把椰肉磨粉。
5. 在135华氏度/57摄氏度的温度下把椰子烘烤干变脆。

注意：烘干后的椰子油很多用途。可以用于蛋糕，做蛋糕的糖衣，布丁，派还有燕麦，或者可以用全部用于装饰

秋葵----- 16 19 22 25 28 hrs

秋葵是中东和北非最主要的食物资源。你可以选择又红又亮又大得秋葵或者较小一些，较甜一些的深色秋葵。

步骤

1. 把秋葵洗净。对半切开，（如有需要可剔除腐烂部分）。
2. 把秋葵在135华氏度/57摄氏度烘干直到变成有嚼劲。

注意：烘干后的秋葵可以当点心吃，它们可以单独食用也可以切开作为糖膏中的糖分来食用。它们还可以被加入早餐麦片，水果蛋糕，饼干中使用。



无花果----- 22 24 26 28 30 hrs

无花果一般来说十分甜并且含有丰富的钙和磷。成熟的无花果大概是棕栗色的表皮，粉色的果肉。Brown Turkey, Black Mission, and White Adriatic都是几个不错的选择。

步骤

1. 把无花果洗净，去除根茎然后切掉污损的部分。
2. 把无花果铺一层在烤盘上，有表皮的那一面朝下，且烘干无花果会花费相对多一些的时间，所以要注意随时去查看进度。
3. 烘干温度为135华氏度/57摄氏度直到变软。

注意：烘干后的无花果跟蜜饯一样好吃，它们可以被制成无花果条或者用于蛋糕，面包之类的食谱中。它们还可以加到水果沙拉和果盘中。

葡萄----- 22 24 26 28 30 hrs

烘干后的葡萄有它们自己独特的名字—葡萄干。青葡萄和黑无籽葡萄是制作葡萄干最棒的两个品种。Muscats这个品种的葡萄也非常适合用于烘干，但它是有籽葡萄，必须要手工去除葡萄籽，这个过程十分繁琐也消耗时间。

步骤

1. 洗净葡萄去除根茎，留下整颗葡萄。
 2. 在热水中浸泡30到90秒以此缩短烘干时间。
 3. 在135华氏度/57摄氏度的温度下烘干直到表皮起皱变软。
- 用烘干机烘干出来的葡萄干会比太阳自然烘干的葡萄干要轻但是要更饱满。

注意：葡萄干可以和饼干，面包，麦片，薄饼，小松饼，布丁，馅料和沙拉搅拌在一起食用。坦白的说，它们是点心的最好选择。

油桃----- 8 10 12 14 16 hrs

尽管油桃不过就是皮稍微薄一点的桃子，但是它们自身有一种独一无二的口感。所以选择油桃的时候要选择那些颜色看起来十分吸引人的，饱满的，且有着细长柔软结合处的油桃。Mericrest这个品种十分受欢迎。

步骤

1. 把油桃洗净，然后切成 $3/8$ 英尺的厚度或者切片。
2. 把有皮的那一面朝下放入烘干机。烘干直到油桃变软。

注意：烘干后的油桃或者复水后的油桃都可以用于点心类的食品例如派，水果馅饼和饼干。当然，把它们放入面包，酸甜酱或者燕麦中效果也是不错的。



桃子----- 8 10 12 14 16 hrs

桃子是世界上仅次于苹果最广泛分布食用的水果。有两大类不同的桃子：核肉分离的桃子和粘核类的桃子，之所以是这两类是因为这取决于他们的核被除去的容易程度。核肉分离的桃子很容易就可以完成去核的过程，但是那些粘核的桃子则需要被挖出才可。这两类桃子都可以用于烘干，但是粘核的桃子不知道为什么普遍要比核肉分离式的桃子要好吃。选择的时候，要买那些又大又坚硬的桃子，果肉是白白粉粉的那种。避免选择不够熟的桃子因为这样烘干后的质量不高。

步骤

1. 把桃子彻底洗干净。如果你想要去皮的话，可以再滚水中浸一分钟然后放入冷水中去皮。去除果核以及那些果核周围红红的部分，因为这样烘干后的效果才能看起来让人有食欲。
2. 把污损的部分切掉，然后切成 $1/4$ ” 到 $3/8$ ” 英寸后的圆片或者条状。
3. 用135华氏度/57摄氏度进行烘干直到桃子变软。

注意：干桃子和复水了一点点的桃子都可以用作于点心，或者其他水果一起放入高脚果盘中，还可以用于做面包，布丁，还有蛋糕和饼干。

梨 ----- 20 24 28 32 36 hrs

Giant Bartlett, Lincoln种类的水果，还有一些其他夏末到早秋品种的梨是十分适合烘干的。冬梨尽管不如那些品种口感那么好，但是也是可以用于烘干的。选择金黄色的梨。

步骤

1. 把梨洗干净，如果你想的话可以去皮。
2. 把根茎切除并且将梨切成 $1/4$ " 到 $3/8$ " 英寸的厚度。
3. 用135华氏度的温度把梨烘烤到软。

注意：复水后的梨和那些新鲜的或者罐头制的梨没什么两样，都可以用于饼干，蛋糕，水果沙拉和甜点中。烘干后的梨切片蘸芝士或者别的酱会更好吃。



菠萝 ----- 10 12 14 16 18 hrs

一个适合用于烘干的菠萝应当是黄褐色且完全成熟的，这可以通过健康新鲜的叶子来鉴定。如果腐烂的底部或者有深色的斑点在外壳上则说明这个菠萝过于熟了。

步骤

1. 把菠萝洗干净，切下叶子然后去皮。一台切菠萝机会让你省不少事。去皮后，把内部任何纤维状的部分都去除掉。
2. 去掉核后，把菠萝切成四分之一英寸到二分之一英寸的厚度。如果您需要削两个或三个以上的菠萝，请记得戴上手套或不时用冷水冲洗双手；这是因为菠萝有着很高的酸性成分。
3. 在温度为135华氏度也就是57摄氏度下把菠萝烘干直到变软。

注意：菠萝干，就像柿子一样，有着非常高的含糖量。它们和麦片，饼干，蛋糕，面包，布丁以及炸果饼是绝配。

李子 ----- 22 24 26 28 30 hrs

适合用作于烘干用途的梅子叫做李子。相对于其他烘干食品来说，李子含有大量的维他命和矿物质（特别是铁）。鉴于现在的电烘干机只需要消耗原来阳光晒干时间的五分之一即可，那么更多的食物就被这样储存下来了。有很多的品质包括California, French, Stanley, and Imperial这些牌子。成熟的李子应该是摸上去稍软且颜色是黄粉色的。但是不同的李子表皮有不同的颜色，有些是紫色有些则是深紫色的。

步骤

1. 把李子彻底洗干净，对半切开，去掉果核。让更多的表面接触到空气由此加速烘干的过程。你也可以整个李子一起烘干。
2. 在135华氏度/57摄氏度的温度把李子烘干直到变成果丹皮那样。整个李子的烘干时间可能是其他的两倍。

注意：烘干后的李子十分可口。它们还可以通过蒸汽或者慢炖的方法再水化。可以用于汤，面包，果馅卷，沙拉这一类时候。

良好

----- 15 17 20 23 26 hrs

红醋栗可以是葡萄干的另一种替代品。它们有着强烈的酸味。无籽的黑色品种是做成点心的不二选择，然后红色的品种例如Red Lake 和 Wilder品牌的醋栗也是用于烹饪的良好食材。黑色和红色醋栗都在西欧大量生长且很容易就在美国收割得到。

步骤

1. 洗净后移除根茎。
2. 把醋栗放入开水中约30到90秒，以此来缩短烘干时间。
3. 把醋栗放入温度为135华氏度/57摄氏度的烘干机中直到变成果丹皮类的物体。

注意：烘干后的醋栗可以替代葡萄干用于烘焙食物和热麦片。

木瓜 ----- 7 9 11 13 15 hrs

木瓜除了是一种美味的水果外，它还有着极高的药用价值，它是木瓜蛋白酶的主要来源。木瓜蛋白酶是一种酶，类似胃蛋白酶那样可以用来帮助你的身体消化食物。因为这个原因，它常常被拿去用来制作嫩肉剂。购买的时候请选择颜色为黄色到深橘色范围内又圆又坚挺的木瓜。

步骤

1. 清洗后去皮，然后对半切开，去除中间黑色的木瓜籽。
2. 竖着把木瓜切成四分之一英寸到三分之八英寸之间。
3. 用135华氏度/57摄氏度的温度烘烤直到变软，不出现任何水蒸气小气泡为止。

注意：直接食用烘干后的木瓜也好，和其他热带水果一起吃也好。把木瓜籽烘干，磨粉还可以制作你个人的嫩肉剂又或者可以把它磨粉用作于调味就好像胡椒粉那样。

洋李子 ----- [22 24 26 28 30] hrs

洋李子馅饼和布丁是传统的圣诞食品，但你不需要等到节日的季节才能享用到这些美味的时候。有超过100种非常受欢迎的洋李子的品种，大部分都是非常适合用于食物烘干的。选择完全成熟的，甜的，且未破损的洋李子。

步骤

1. 洗干净洋李子然后对切开，去除果核，切成四分之一英寸到八分之三英寸的厚度。
2. 用135华氏度/57摄氏度的温度进行烘干直到食材变软。

注意：你可以把烘干好的洋李子干放入李子布丁或者把你也可以把它们加到饼干，蛋糕，小松饼，面包之类的食物中一起食用。

食用大黄 ----- [6 7 8 9 10]

食用大黄，是一种特别的蔬菜，因为他以水果的身份被食用；最开始的口感是甜的，然后后味确实酸的。推荐一些适宜烘干的品种例如 Flare, Canada Red, Crimson Red, Victoria, 和 Valentine 种类的大黄等。要注意的一点是：食用大黄的叶子是不可以吃的，因为它们有毒。

步骤

1. 把食用大黄洗净；然后修剪掉不需要的枝叶。然后把植物的茎切成一英寸的长度。
2. 用135华氏度/57摄氏度的温度进行烘干。

注意：干大黄可用于调味，也可以加入水果塔或者派里面，或者只是作为干吃的点心。



草莓 ----- [7 9 11 13 15] hrs

Gem, Streamliner, Superfection, Ogallala, 和 Dunlap 种类的草莓。这些都是一些不错的草莓品种可以用于烘干。挑选的时候要选择那些看上去比较红，比较坚硬且多汁的大草莓。

步骤

1. 把草莓洗干净，切掉绿色的草，然后切成小块。
2. 用57摄氏度的温度烘干直变脆。

注意：烘干后的草莓在很多地方都可以用到，例如派，酸奶，不定，糖衣，水果果盘，薄饼还有蘸酱，但它也可以直接单独食用。

一般



蓝莓 ----- [7 9 11 13 15] hrs

不论是野生还是种植的蓝莓，烘干后都有着极佳的口感。你所需要选购的蓝莓应该是饱满的新鲜的，颜色应当是深蓝色就像Blueray, Rabbit Eye, Coville或者Berkley品牌的蓝莓。

步骤

1. 把蓝莓洗净，去除根茎。
2. 把蓝莓放入滚开的热水中约15到30秒用于去皮。
3. 57摄氏度的温度用于烘干直到变脆为止。

注意：烘干后的蓝莓是做点心的一种好选择。

猕猴桃 ----- [10 12 14 16 18] hrs

这类亚热带水果有个毛毛的外观，棕色的外表以及黑色的籽绿色的果然，口感有点像柑橘类水果。

步骤

1. 把猕猴桃洗净去皮。
2. 切成八分之一英寸的厚度。
3. 用57°的温度烘干直到变得有嚼头。

注意：猕猴桃可以被用作于果盘上的装饰品，又或者可以用于水果拼盘中。



柿子 ----- [11 | 13 | 15 | 17 | 19] hrs

柿子是一种小小黄黄的水果，它的直径大约只有1/2英寸到2英寸那么大。最甜的柿子长的皱巴巴，软软的，看上去就像是要坏了一样。所以在挑的时候，要注意，且不要选一些不够熟的柿子，不熟的柿子吃起来是苦的。

步骤

1. 洗净柿子后，除去上面的小叶子，然后切成四分之一英寸到八分之三英寸的圆片，皮可去可不去。
2. 用57°的温度烘干直到变得坚韧。
3. 当柿子变得半透明时，就是快要烤好的时候，不过它们通常会先变脆。

注意：烘干后的柿子是甜的，并且它们可以替代糖果的效果。如果它们被烘烤变脆，你可以自己制作柿子糖，只需把柿子切成条然后放进搅拌机中搅拌。复水后的柿子也还是很美味，可以用于布丁，饼干和蛋糕。

差

有一些食物烘干后的质量不如其他水果，但这并不代表你不应该尝试去烘干它们

牛油果 ----- [7 | 9 | 11 | 13 | 15] hrs

去皮，去核然后切成八分之三英寸的厚度，用57摄氏度的温度烘烤直到变脆

浆果 ----- [7 | 9 | 11 | 13 | 15] hrs

这一类别包括黑莓，波森莓，小红莓，越橘，和覆盆子。清洗浆果然后你可以选择是全部烘干还是对半切开为了缩短烘干时间。“检查”整个浆果是否被涂上了一层蜡。烘干温度为57°C，直到浆果变得清脆和坚韧。不过蔓越莓应该会变得干瘪和柔韧。

柑橘类水果 ----- [7 | 9 | 11 | 13 | 15] hrs

把水果切成八分之一英寸到四分之一英寸那么厚，除去籽。用57摄氏度进行脱水直到变脆。可以磨成粉用于给汤提味，或者可以放入鱼，沙拉中，还可以做配饰。

甜瓜 ----- [7 | 9 | 11 | 13 | 15] hrs

如果是西瓜的话则切成四分之一大小的圆片或者块状；其他的甜瓜则切成二分之一大小。除去瓜籽，用57°C烘干直到西瓜变软变粘的，其他瓜的标准就是变得像果丹皮那样有嚼劲。

水果甜酒

你可以把你烘干的水果转化成水果甜酒。它们非常容易制作，而且它们口感丰富。你所需要的原材料有：1磅的脱水水果(苹果，杏子，桃子，梨后或梅子)，五分之四夸脱的白夏布利酒，1杯白兰地和一杯白糖。

把夏布利，白兰地和白糖混合起来放进一个2夸脱容量的玻璃或者瓷器容器内，然后加入脱水后的水果，盖上盖子。

让甜酒在室温下保存六个礼拜，头几天的时候要记得去检查，确保加入的白糖都已经融化了。如果水果变软了的话，那么你就需要把它们拿出来。甜酒可以保存很长时间，只要你想的话。

糖水果

糖水果是很甜的；超过水果含水量的一半以上都被糖替代了。然后超级甜的水果会被拿去烘干制成糖果那样的蜜饯，糖膏类的食品。你可以选择新鲜的水果也可以选择已经脱水后的水果。

准备工作

洗净新鲜的水果然后可以按照下面的建议制作那些非常受欢迎的糖膏水果：

苹果: 去皮（如果你想的话），去核，然后切成四分之一英寸的厚度

杏子: 对半切开，去核然后切成四分之一的大小

樱桃: 去除根茎后去核然后对切或者你可以使用樱桃去核机

柑橘皮: 仅仅使用十六分之三英寸的柑橘外皮，要记得去

掉白色的部分，因为它们会很苦。倒水没过后，煮开约15分钟然后沥干。

桃子: 去皮，热水滚烫后，然后放入冷水中，去核，切成二分之一英寸。

梨: 去皮，去核然后切成二分之一英寸。

西梅: 切半，去除泥沙，然后敲打果壳背部。

糖煮

一旦所有的水果都准备好了，你就可以准备把它们熬制成蜜饯了。你需要一个大一点的炖锅，一个用于测试糖分的温度计，水，糖和玉米糖浆。注意：糖煮的过程需要大概四天的时间，其中不包括脱水的时间。



1. 果酒的制作只需几样简单的原材料。



2. 把夏布利酒，白兰地和糖放在一个罐头里，然后放入烘干水果然后搅拌。



3. 在六个星期左右的时间，你的甜酒就可以使用了。如果过段时间后，如果变软了，你需要把它们取出。

你可以先在炖锅中开始搅拌3杯水，四分之三杯白玉米糖浆，一杯糖。然后把搅拌好的混合物煮开后，加入2-1/4磅的新鲜水果或者6到9杯的烘干水果。放入温度计后，看着温度被加热到180华氏度/82摄氏度。当达到你所需要的温度时，保持18到24个小时即可。

第二天，用一个带有沟槽的勺子把水果从糖浆中取出然后放入盘子中；避免不要带入过多的糖浆。在剩余的糖浆内加入1-7/8杯的糖。然后把混合剂煮开，离火。把糖浆表面的气泡戳破。加入水果后再次把混合剂加热到180°F/82°C。然后把炖锅从炉子上移除，让它们再保持个18到24小时。

第三天的时候，重复前一天的步骤，但是这次加三杯子糖。

烘干

当水果差不多了得时候，把它们从糖浆中取出放入滤锅中。为了把它们一片片分开，在冷水下冲洗干净。把水果单铺一层放在烤盘上然后在135华氏度/57摄氏度的温度下烘干直到变得有嚼劲。糖煮水果只需要花费烘干它新鲜食材四分之一的时间即可。举个例子来说，新鲜的樱桃一般需要的烘干时间为18个小时，但是糖煮樱桃只需要大概4到4个半小时。从烘干机中取出后，小心储藏，因为果铺蜜饯是很招虫子的。高湿度的环境会使蜜饯变得粘粘的。如果这种情况发生的话，你需要把它们放进冰箱直到变得不粘为止。

果丹皮

果丹皮是一种由果泥制成的原味或者甜味的一种可以卷起来食用的食物。制作的过程可以用搅拌机来完成铺到薄薄的Paraflexx，厨房用纸或者用塑料包裹着烤盘然后烤直到有嚼劲的状态。果丹皮是可以很好的利用剩余水果或者过熟水果的机会。蔬菜或者酸奶也可以用于制作果丹皮。这一点第五章和第八章会有更多的详细内容。



1. 为了糖煮水果，你需要加热混有糖和糖浆的混合剂然后让他们保持个12小时。第二天的时候，用带有沟槽的勺子取出水果。然后在混合剂中加入糖后煮开。



2. 把锅从炉子上取下，然后滤掉气泡。



3. 完成糖煮后它们会变成有着十分吸引人的外观，以及诱惑口感的蜜饯。

可以选择用哪些材料 ······

你几乎可以把所有水果，蔬菜或者两者混合在一起切碎，你可以制成你自己的果丹皮。这个产品可以是生的也可以是煮熟的，尽管新鲜的口感会更好一些。选择一些比较容易混合在一起的食材；你可以用少量的食物来作试验，看看自己喜欢哪个味道。草莓大黄皮和口味不同的酸奶都是非常受欢迎的食品，它们在商店里是买不到的。总的来说，任何新鲜的，罐头装的或者冷藏的食品都很合适。

准备工作 ······

洗净，去除不好的部分，根茎和果核。如果需要的话，你还可以给新鲜的水果去皮。把罐头食物沥干，然后彻底解冻冷藏食品。把水果切片，放入搅拌机中，然后打成泥浆做成水果冰沙。如果你的水果是那种坚硬的水果，例如苹果，你可以加一点水进去，然后加一些新鲜柠檬，青柠或者橙汁进去，比例是每夸脱的水果加一汤匙的量。你可能会想要把有籽的浆果类水果在放入烘干烤盘前滤干净。要记得那些果籽是一种十分好的浓缩食品。

有些水果例如桃子和杏子那样氧化的会很快。作为选择，水果可以在搅拌前先被加热至水滚开，以此来保持它们的颜色。其他的水果也可以被烹煮如果你想要自己调试你果丹皮的口味。但是要记得烹煮会降低食材的营养价值。把水果冷却然后打成果泥然后浇在烤盘上。

....**甜化剂**. 大部分的水果丹皮都是甜的，但是也有一部分酸的水果就好像食用大黄和柑橘类水果那样。更多的是，很多的罐头食物都没什么味道。为了提味，你可以往果泥里面加蜂蜜或者玉米甜浆，但是不要加太多，用量是每一夸脱甜浆加一汤匙的浆。黄糖也可以让你的食物变甜。然而，避免使用砂糖，因为它们会在储藏的过程中再结晶从而导致你做出的果丹皮会变得很脆。

....**调味**. 当你使用糖作调味品的时候，要注意它们可能会在烘干的过程中浓缩。在搅拌的过程中，加入四分之一到二分之一汤匙的浓缩萃取物或者1汤匙的新鲜果汁到果泥中。你可以尝试一下杏仁萃取，柠檬萃取或者新鲜的柠檬汁，橙汁还有香草萃取。

一小撮香料或者草叶也是不错的提味品。你可以找一些容易和水果或者任何你在使用的蔬菜混合的好香料。甜辣椒，肉桂，细香葱，香菜，生姜，豆蔻，薄荷还有肉豆蔻都是一些很不错的选择。

....**配菜**. 在烘干前或者烘干进行到一半的时候，配菜都可以被添加到您的果丹皮中，这其中可以包括大部分的坚果，椰子，燕麦，棉花糖，秋葵，和葡萄干。它们给果丹皮添色不少。但是，不要总留着你的果丹皮啦；你也无法每时每刻都吃的。

脱水 ······

当你的果泥已经准备好了的时候，先用Paraflexx和厨房用纸或者塑料包裹膜在烘干机的烤盘上铺上一层；千万不要使用蜡纸，锡纸或者塑料袋。按照每烤盘四分之三到一杯量的倒入果泥，然后分布开。倒入的果酱应该是八分之一英寸的厚度在中心，边缘则为四分之一英寸的厚度。边缘必须比较厚一点，不然的话他们会被太快烘干然后变得很脆。

把温度计设为135华氏度/57摄氏度然后把烤盘放进烘干机。如果你在烘干到一半的时候，把温度调成180华氏度/82摄氏度，这样最后的烘干时间会被缩短。烘干的时间取决于果泥中的含水量还有它们在烤盘中的厚度。举个例子来说，一个苹果丹皮需要6个小时，而葡萄的则需要起码10个小时的烘干时间。但一般来说，4到6个小时就足够了。如果你想要在烘干的时候加一些小菜的话，那么请在果泥还是湿的时候加进去。

当你的果泥变得有较劲却又柔软，且果泥中心没有黏黏的小点的时候，你的果丹皮就做好了。趁着果泥还热的时候，把那些裹着果泥的纸，塑料膜撕下来；应该一下子就能撕下来，不会被黏住。

储藏 ······

把果丹皮放在塑料裹膜上，然后卷成一个卷。这保持了果丹皮的新鲜度还可以防止变潮湿。你可以把裹好的果丹皮切成一小块一小块的打包带走。然后把剩下的裹着塑料膜的果丹皮放进一个可密封的塑料袋或者空气密封的容器。像薯片罐和塑料桶都是很好的选择。但是不要把蔬菜和水果丹皮放在同一个容器中；这可能会导致蔬菜发霉。把容器和塑料袋放在阴凉干燥的地方防止他们变黏。果丹皮和坚果，香料还有叶子都可以被放在速冻箱里不然它们一个月后就会腐坏。



1. 把果泥倒入准备好的烤盘中，四处分布开，这样边缘才可以比中心要厚。



2. 作为配菜的水果干皮有很多配料的选择。在果泥倒入烤盘后，把你选择的配料撒在上面。如果你选择的配料是坚果或者椰子，那么你的果丹皮就需要被冷藏。



3. 小的圆形果丹皮可以用勺子舀上配料撒在中心，然后卷起来烘干。



4. 烘干后的果丹皮边边可能会翘起来。所以你要在它还是热的时候就把他们卷起来。



5. 小的圆形果丹皮可以用勺子舀上配料撒在中心，然后卷起来烘干。

果丹皮的用法 -----

当新鲜水果稀缺的时候，你就会想要用果丹皮来作午饭或者点心。

你可以把它们改成任何你喜欢的样子，可以把它们加上焦糖，巧克力，芝士，水果棉花糖奶油或者花生酱。可以整个一起吃也可以切成一小卷一小卷的样子。注意：再你加入了别的配料后，请不要储存它们，它们需要立即被食用。

如果有些果丹皮变得很脆了，先不要把它们扔掉。你可以把它们切成小片放进搅拌机。然后放在溶液中，再水化，按照每一杯果丹皮放入半杯滚水的比例，约10到15分钟。把它们打成泥，然后可以放在冰激凌和酸奶，还有奶昔以及麦边或者派上。这些果丹皮还可以被做成饮料，你只需要按照水，果丹皮5: 1的比例打成泥即可。

果丹皮

食物	加入的材料:	香料, 调味料和甜化剂	配料
苹果	杏, 香蕉, 秋葵, 桃子, 梨, 西梅, 葡萄干	苹果酒, 樱桃汁, 肉桂, 柠檬汁, 混合香料, 肉豆蔻, 橙汁, 覆盆子汁, 草莓汁, 糖, 橘子水	杏仁, 椰子, 胡桃仁
杏	苹果, 香蕉, 秋葵, 菠萝, 覆盆子, 草莓	白兰地, 黄糖, 蜂蜜, 柠檬汁, 肉豆蔻	杏仁
香蕉	苹果, 杏, 蓝莓, 葡萄, 花生酱, 菠萝, 覆盆子, 草莓, 柠檬和橙子皮	胡, 生姜, 蜂蜜, 柠檬汁, 肉豆蔻, 香草	椰子, 山核桃, 胡桃仁
浆果	苹果	肉桂	
蓝莓	香蕉	柠檬汁	
樱桃	苹果, 香蕉, 黑色覆盆子, 菠萝, 覆盆子, 食用大黄	杏仁萃取, 蜂蜜柠檬汁	杏仁, 椰子
蔓越莓	苹果酱, 香蕉, 秋葵, 橘子	蜂蜜, 橙汁	
葡萄柚	蜂蜜		
葡萄	苹果, 香蕉	蜂蜜, 柠檬汁	
柠檬	青柠	蜂蜜	
油桃	蜂蜜, 柠檬汁	杏仁	
橘子	香蕉, 梨, 柿子汁, 胡, 肉豆蔻	肉桂, 蜂蜜, 柠檬	椰子
桃子	苹果, 菠萝, 西梅, 蜂蜜, 柠檬汁, 肉豆蔻	肉桂, 柿子	杏仁
梨	苹果, 香蕉, 橙子	肉桂, 柠檬汁, 肉豆蔻	椰子
柿子	橙子, 菠萝		

果丹皮

食物	加入的材料:	香料, 调味料和甜化剂	配料
菠萝	杏, 香蕉, 草莓		
西梅, 李子	苹果, 杏, 秋葵, 桃子, 葡萄干	蜂蜜, 柠檬汁, 橙汁	芝麻籽
南瓜	苹果, 丁香, 生姜, 砂糖, 蜂蜜, 肉豆蔻	黄糖, 肉桂	
覆盆子	苹果, 香蕉, 野草莓, 菠萝	玉米糖浆, 蜂蜜	
食用大黄	黑色覆盆子, 樱桃, 草莓	蜂蜜	
草莓	杏, 香蕉, 大黄, 菠萝	肉桂, 蜂蜜, 柠檬汁, 胡, 肉豆蔻	椰子
西瓜	香蕉, 菠萝	柠檬汁	

注意：为了使你做出好吃的果丹皮，你可以使用酸奶，酸奶几乎可以和以上表格内提到的大部分水果混合。

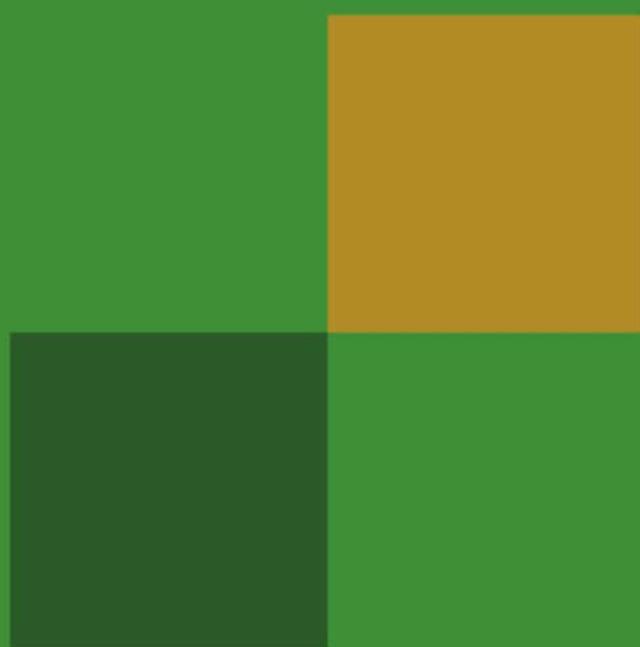








烘干蔬菜



蔬菜---你可以每个月每天都烘干不同的蔬菜，却发现还是有很多的种类在你的清单上。有一些就烘干的条件来说会比别的蔬菜要好，但是一旦你开始脱水的过程，你就会对每一种蔬菜都想要尝试。

蔬菜能给你什么呢？蔬菜含有丰富的维他命和矿物质。它们含有一些重要的营养成分：维他命A，维他命C，尼克酸，磷，钙还有铁，如果掌握适当的脱水技巧，这些都可以在脱水过程中被保存下来，尽管不是完全保留。青豆和它的豆子家族贡献出了蛋白质。此外，蔬菜也是在消化过程中帮助消化大量难消化纤维的重要食物。而且即使你吃再多的蔬菜也不会发胖。大部分的蔬菜只有不到50的卡路里；含淀粉类的蔬菜，例如土豆和豆子，大约每半杯会含有50到100得卡路里。

为了保存住你烘干食物中的大部分营养成分，那么你就要挑选成熟且条件良好的蔬菜。选择那些最脆，最新鲜的蔬菜，有香味的蔬菜，这样的蔬菜能更好的保留其中的营养。尽管烘干可以保存大部分的营养成分和好的口感，但它无法提高原材料的质量。当处理过程中的蔬菜越新鲜，那么当它们再水化被烹煮后的口感就会越好。

烘干蔬菜的一半规则

在处理蔬菜烘干的过程时，要更小心，因为它们比水果更容易腐坏和被损坏。不过这不代表初学者就要避免选择蔬菜去烘干哦。只需要多留意此章节和第三章中提到的注意事项即可，相信你还是能做出美味的食物的。

准备工作和预处理过程

当你把蔬菜带回家后，如果可以的话，要记得不要在室温下储存蔬菜。如果你不能立即对它们进行烘干，那么你应该把它们放入冰箱，避免蔬菜腐坏。每次准备刚好要烘干的量的蔬菜，这样才能保持新鲜。

在烘干前，把蔬菜快速洗净。用冷水而不是热水洗菜是因为这样可以帮助保持蔬菜的新鲜度。要尽量避免不小心损坏你选的蔬菜。你的蔬菜应该在水下冲洗，如果需要的话，多洗刷几下。不要把蔬菜浸泡在水中。浸泡可能会导致水溶性维他命的矿物质的溶剂，这样会加速腐坏。

大部分的蔬菜不能被直接按照原来的样子放进烘干机中，它们需要被切割。去不去皮的问题则是个人喜好，尽管一部分的蔬菜皮会在脱水的过程中变硬。去除蔬菜上的任何污损，发霉或者腐烂的部分。一点点腐烂的部分都可能会含有一定量的破坏细菌足够能损坏一整盘的蔬菜。

对蔬菜来说，烘干时间是十分关键的，它们会直接影响蔬菜的嫩度。烘干的时间越长，口味就越淡，烘干后的食品质量就越低。烘干时间可以通过烘干那些切的一小块一小块的食物来加速。越厚烘干时间越长。为了更快更便捷，你可以使用食物切割机或者食物处理机来切割，这比用刀要快的多了。这样一来，你既不用担心被刀切开手，而切出来的石材也可以更整齐，均匀。

像豆子这样的蔬菜通常都需要更长的烹煮时间，但是可以在烘干前通过蒸汽热烫或者过水焯（约1到3分钟）来缩短时间。尽管大部分的其他蔬菜就像那些绿色蔬菜和蘑菇可能不需要在烘干前焯。这里提到的两种热烫方法之前第三章节有详细的说明和指示。

烘干

蔬菜比水果的含水量要低，所以需要低一些的烘干温度。如果烘干温度过高的话，那些蔬菜会变硬。（见第28页，有详细的硬化原因）。把烘干机的温度设置为125华氏度/52摄氏度然后把蔬菜单一层铺在烤盘上。每份蔬菜之间要留出空隙，这样才能使空气流通；不要让蔬菜重叠。注意：西红柿和洋葱需要155华氏度/68摄氏度，相对其它蔬菜要高。对于另外的一些例外的例子，我们只能建议在烘干前查看一下清单。不同的蔬菜可以放在一起烘干只要没有特别大的味道。有一些蔬菜的味道就很重例如洋葱，胡椒和球芽甘蓝。

在你经验还不够的时候要记得时不时去检查一下你的蔬菜。烘干时间会根据烘干蔬菜的类型不同变化，切片的厚度，蔬菜的成熟度，还有烤盘上放了多少食物以及室外的湿度都会影响烘干时间。下雨或者潮湿天气都会相对延长烘干的时间。一般来说，蔬菜需要大概4到14小时的足够烘干时间。但是如果你的烘干时间和上述所提到的时间不一样也不要觉得自己哪里做错了，因为这是很可能发生的情况。如果你的烘干机有一个定时器，那么建议你用上它。这能帮助你更好的掌握时间。还有，要记得在烘干到一半的时候把烤盘旋转，这样可以加快烘干的过程。

测试

当你的蔬菜只含有不超过5%的水分的时候，你的蔬菜就差不多烘干了。鉴于我们没有一个测量的仪器能告诉你那个含水量的点达到的时候是什么时候，所以我们只能通过测试。从烤盘中间取一些食物，然后让它们自然晾干。然后尝一下味道，所以大部分的蔬菜在这个时候的口感应当是有嚼劲又脆脆的。你尝试的次数越多，也越容易发现该如何决定含水量是否达到你所需的要求的规律。

当你觉得这一盘的食物已经脱水的差不多的时候，你就可
以关掉烘干机。把蔬菜放在一个碗里冷却，记得要把烘干机的门关上，这样你才能防止灰尘进入来污染食物。在大约30分钟到1个小时的时间，把食物放到合适的储存容器中（这一点第三章节有所提及）。如果把食物留在烘干机中过长时间，食物会自动吸收空气中的水分然后变得黏黏的。



1. 菜就好像绿豆，它们在预处理前不需要太长的准备时间，只要切成一英寸的大小就可以了。



2. 如果你想的话，你可以在烘干前把那些青豆都蒸
汽滚烫一下。



3. 烘干后的青豆会缩水且变脆。

再水化-----

有些蔬菜像是西葫芦和土豆是可以在烘干后像薯片那样吃的，但是大部分的烘干蔬菜还需要再水化然后烹煮。当你烹煮蔬菜的时候你就可以把那些蔬菜再水化了，这样它们会变得很嫩，口感也会好一些，当然这样的前提是你需要把再水化和烹煮的过程分开。

把蔬菜放入容器中，倒入一定量的液体。举个例子说，使1杯甜菜再水化需要加入1杯水或果汁啤酒。冰的液体是可以用于再水化的，但若把液体煮沸或加热，则会大大缩短复水时间。你可以在任何地方浸泡蔬菜，只需要大概10分钟到2个小时的时间，这取决于蔬菜的切片大小以及是否用了冷水或沸水。浸泡超过2小时会使细菌重新开始生长，引起变质。当蔬菜回到近自己新鲜时的大小时，我们则认为再水化已完成。

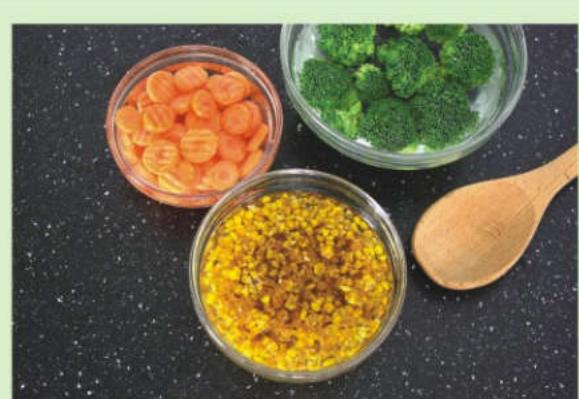
不要浸泡有很多叶子的蔬菜例如卷心菜，甜菜，菠菜还有莴苣；它们可以一边再水化一边被烹煮。



1. 更好地产品效果，玉米需要经过预处理过程。先不要去除玉米穗，还有根茎直到牛奶已经准备好了。



2. 把玉米粒剥下来然后洒在烤盘上。



为了再水化，你需要把煮开的水浇在烘干的蔬菜上，让它们浸泡，直到它们变得再次饱满起来。

蔬菜烘干指南

接下来提到大部分的蔬菜，你都可以放进烘干机，从朝鲜蓟到西葫芦。但是要记得你的烘干时间可能会和这里提及的有变化，以下会提到的预处理过程也是可选的。你可以对照第33页提到的显示潮湿度的地图去估计大约烘干的时间。去匹配的对应季节你所在区域的颜色和放在旁边同色系的方块---旁边附属了蔬菜的列表。方块中的数字就是你所需要脱水的时间。为了更准确的时间，建议您查询当地的天气来确定当天的湿度，然后用湿度去和下面的颜色湿度图匹配。匹配的颜色中显示了你所需要脱水蔬菜的时间，请参阅第100页。对于可选的预处理方法，请参阅第3章的预处理指南。



最适合烘干的蔬菜

洋葱 -----



洋葱是个不错的选择用于脱水，特别是以下这些品种例如 White Bermuda, Red Creole, Downing Yellow Globe, Southport White Globe, Southport Red Globe, Sweet Spanish, and White Creole. 等种类的洋葱。所选的洋葱应该个大，并有浓烈的味道和气味，由于这种气味，我们要尽可能的避免与其他蔬菜一起脱水。

步骤

1. 去除根部和顶端，去皮。
2. 把洋葱切成四分之一英寸或者八分之一英寸的洋葱圈或者切块。不需要任何预处理的过程。
3. 在155华氏度/68摄氏度的温度烘干直到变坚韧。要小心处理因为它们很容易再吸收水分。

注意：烘干后的洋葱可以加到汤，沙拉或者烹煮完成的菜肴中。如果你想要把它们转化成粉末或者薄片，那么你需要干燥储存。当需要保存好它们的味道时你可以再把它们拿出来碾磨。

辣椒，红椒 -----



红辣椒除了辣还是辣。世界上没有任何比红辣椒的生产和使用更广泛的香料了。为了制作你自己的小辣椒，你应该选择发育充分深色品种例如阿纳海姆红椒，尖辣椒，红色卡宴椒，匈牙利尖椒，黄椒和红辣椒。

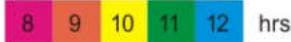
步骤

1. 首先洗净辣椒，它们可以切块也可以整个使用。但是切块的辣椒会保持更好的颜色和香味（这是由于烘干时间会变短）。当你切割辣椒的时候，记得带上橡胶手套用来保护你的双手。
2. 把辣椒在150华氏度/52摄氏度的温度烘干直到变得坚韧。

注意：在烘干之后，红辣椒可以用来制作辣椒或者辣椒粉

优

豆子，绿色菜和蜡 --



四季豆在哥伦比亚人登陆美国的时候就已经被种植在那里了，也一直是非常受欢迎的烘干食材。把豆子串起来，使其风干，它们这样被称为“皮革长裤”，因为它们看起来很像小小的皮质裤子。不幸的是由于干燥的时间过长，他们往往尝起来的口感也很像皮革。尽管它们可以在烘干机中被烘干，但是它们的再水化可以使食物变得多汁柔嫩。

无筋的品质是比较推荐烘干的，特别是那些长且饱满的豆荚，有着深绿色（或者打蜡后的是黄色）外衣和鲜亮外表的豆子。选择那些脆的，新鲜且小的种子。推荐烘干的豆子品质有罗马豆，嫩绿豆，金蜡豆和高级大豆。

步骤

1. 洗净豆子然后去除尖端的两端。
2. 切成一英寸的样子。
3. 如果你想的话可以进行热烫的预处理过程。
4. 在烤盘上摆好豆子然后在125华氏度/52摄氏度的温度烘干至脆。

注意：可以作为小菜放在猪肉或者火腿，用于提味，又或者可以和其他蔬菜放在汤和沙拉里。

甜菜根



选择那些甜，深红色，直径为2英寸的甜菜根。它们没有很多根须而且有着均匀的颜色。推荐用于烘干的品种有很多例如Ruby Queen, Detroit Dark Red, 和Morse Red种类的甜菜。

步骤

1. 洗净甜菜根，修剪后保留二分之一英寸的顶端。如果你把甜菜根的“小皇冠”切掉的话，它们在烹煮的过程中会“流血”。
2. 蒸大约30到45分钟，直至变软。
3. 让甜菜根变凉，去皮，切成四分之一英寸的条状或者八分之一英寸的小方块，还可以切碎。
4. 把甜菜根在125华氏度/52摄氏度的温度烘干直到变得坚韧有嚼劲（你可能比较想要把甜菜根放在烤盘的底层，因为它们在烹煮的过程中会出汁）。

注意：当你和白糖，黄油一起食用复水化后的甜菜作为蔬菜放入汤例如罗宋汤，或者你也可以把它们当做薯片零食那样和芝士蘸酱一起食用。

胡萝卜



胡萝卜含有丰富的维生素A还含有一定量的维生素C, 钾以及糖。烘干后的胡萝卜还含有大量的铁。推荐的品种有Danvers Half-Long, Imperator, TenderSweet or Royal Chantenay种类的萝卜。它们都有着锥形，深橘色的根。用于烘干的胡萝卜可能更适合成熟的胡萝卜而不是新鲜的食材。

步骤

1. 洗净胡萝卜，修剪好顶端然后去皮（如果很脏的话）
2. 切成八分之一英寸的圆片或者小方块。
3. 如果需要的话，你可以选择滚水焯。
4. 在125华氏度/52摄氏度的温度烘干直至变得像皮革那样的质感。

注意：烘干后的胡萝卜可以混入沙拉中或者和明胶中。烘干切碎后的胡萝卜非常适合用于制作胡萝卜蛋糕。

玉米



只使用新鲜，口感丰富的黄色玉米，例如Marcross, Golden Bantam, 和Jubilee种类的玉米。玉米在被收割后就会失去她的口感，所以你需要尽快的把它们处理了。

步骤

1. 剥去玉米的壳后，去除根部的须须；修去玉米穗
2. 在玉米穗上蒸煮玉米直到牛奶准备好后。你可以尝试先剥下一些玉米。如果你的牛奶没有渗出来，那么你的玉米就已经可以用于烘干了。
3. 仔细的剥去玉米粒，要小心不要切到玉米穗轴上。
4. 把玉米粒撒一层在烤盘上用52摄氏度的温度烘干直到变脆。在烘干时多搅拌几次用于促进整个烘干过程。

注意：烘干后的玉米可以用于带馅油炸面团，布丁，汤，炖菜或者面包，又或者说你可以和奶油混在一起作为配菜。玉米粉可以通过把干玉米磨碎的方式来获得，第90页有详细的描述。



蘑菇



有超过38,000个种类的蘑菇，但是只有很少的一部分才可以食用。特别要小心那些有毒的品种。只能烘干那些可食用的品种类似Agaricus and Boletus种类的秋葵。它们应该是新鲜的，有着健康的外面，不应该有任何迹象的黑斑。那些中小型有着紧紧小帽子的蘑菇通常都有着丰富的口感。

步骤

1. 用刷子刷去灰尘又或者用一块湿布擦拭，你还可以在冷水中冲洗干净，但是千万不要浸泡。
2. 除去任何污损的根茎部分然后切成八分之三英寸的条状。
3. 用52°的温度进行烘干直到食物变得富有韧性。

注意：再水化后的蘑菇可以和奶油一起和煎鸡蛋饼一起食用，还可以放入意大利面的酱料里，又或者作为小菜。它们在肉派或者别的派中的口感也很不错。

秋葵



用于烘干的秋葵豆荚应该是2英寸到4英寸的长度，有着鲜亮的颜色；枯萎的外表表明这个秋葵不适合用于烘干。你可以捏爆几个豆子来测试新鲜程度。越容易被捏爆，它们就越新鲜。比较受欢迎的品种有White Velvet and Clemson Spineless.

步骤

1. 洗净豆子，修剪掉根茎的部分，切成四分之一英寸的小块。
2. 在52°C的温度下脱水烘干，直到食物变得富有韧性。

注意：烘干后的秋葵可以用于慢炖，沙拉，汤，着还可以用于面包和油炸作为点心。当秋葵和西红柿酱汁一起烹制时，放上盐，胡椒和洋葱，口味也会非常好。

欧洲萝卜 ----- 7 8 9 10 11 hrs

只选择那些新鲜，锥形，有着白色外皮空心内里的欧洲萝卜。如果它们过了最新鲜的时期，食物就会变质并产生异味。

步骤

1. 洗净，修剪好欧洲萝卜（去皮是可选择的）。
2. 切成八分之三英寸的条状或者切块。
3. 预处理过水焯的过程是可选择性的。
4. 在52摄氏度的温度烘干直到变得非常硬或者脆。

注意：烘干后的欧洲萝卜可以用于烘焙，油炸，慢炖又或者糖煮。它们还可以干吃，就像薯片那样，又或者蘸酱吃。

青豆 ----- 4 5 6 7 8 hrs

选择那些嫩的青豆，这样它们会有一个很甜的口感例如 Little Marble, Perfection, or Thomas Laxton. 如果你选择的青豆不够成熟，那么它们再水化的时候就会变得很硬，且有可能会变成粉状。选择那些大小适中的青豆。脆生，豆荚紧致都是质量好的说明。

步骤

1. 如果可以的话，尽量在采摘后的几小时内洗净并剥去青豆。
2. 预处理是个选择。
3. 用52摄氏度的温度烘干直到变脆。

注意：烘干后的青豆在汤，乱炖或者混合蔬菜中，作为配菜都是很不错的选择。



红椒，青椒 ----- 4 5 6 7 8 hrs

选择新鲜，形状完好的且有着坚厚外衣的青椒。好的品种推荐有California Wonder, Merimack Wonder, Oakview Wonder和Big bertha等。

步骤

1. 去除根茎，种子还有白色的部分；然后洗净烘干。
2. 切成四分之一英寸的条状或者切成圈，也可以用搅拌机切块。
3. 第26页有提及预处理的过程。
4. 烘干的温度为52摄氏度。

注意：切条，切块后者碾磨后的青椒可以用于调味，对于很多菜肴来说，烘干后的青红椒都十分受欢迎。

爆米花 ----- 4 5 6 7 8 hrs

尽管秘鲁的印加印第安人那时候还没有电影可以看，但他们早在探险家登陆的时候就已经开始享用爆米花这种食物了。为什么爆米花永远看起来那么神秘？你需要知道的一点是：原味的爆米花要比放了盐和黄油的爆米花要好吃很多。最受欢迎的种类有White Cloud, Dehynamite系列的爆米花和日本裸壳爆米花。

步骤

1. 直到玉米粒烘干后再把它们从玉米棒上剥落。
2. 用54摄氏度的温度直到它们萎缩。
3. 要确保玉米粒已经完全烘干了，你可以戳破几个看看是否烘干完全。如果爆米花要成功的支撑，那么它的玉米要比其他的蔬菜所含的水分要多大约10%。

土豆 ----- 6 7 8 9 10 hrs

选择新鲜，没有损坏的土豆。块茎应当是流畅且有着浅浅的芽眼。 Russett Burbank, White Rose, 和Norgold都是非常棒的用于烘干的品种。土豆一定要保持新鲜，这样才可以在再水化的时候保持良好的口感；老土豆皮会变得强硬和坚韧。可以通过存储土豆在阴凉的地方来保持它的新鲜感，但不要冷藏。

步骤

1. 洗净土豆，去除污泥，如有需要可削皮。
2. 把土豆切成薯条的样子，四分之一英寸，或者八分之一英寸用于作薯片，或者你也可以把它们磨碎。
3. 蒸大概4到6分钟；在清水中洗净。如果没有适当的预处理过程，一些土豆可能会在烘干的过程变黑（见第26页的预处理指示）。
4. 把土豆在52摄氏度的温度烘干。切片或者切条都会变得脆脆的，且呈半透明状，薯片也会变得有嚼劲。测试是否烘干完成的时候，要小心一丝丝的水蒸气都可能会使整盘土豆发霉。

注意：可以享用原味的薯片又或者你也可以和蘸酱一起吃。再水化后的土豆可以和新鲜的土豆一样，用于沙拉，砂锅菜和配菜。

南瓜 ----- 7 8 9 10 11 hrs

在美国来说，刻着图案的南瓜灯，一直都是秋天和丰收季节的象征。但是当它们烘干后，你可以在冬天，春天，夏天都享用到南瓜。选择那些有着鲜亮金黄色的南瓜，条纹清晰，口感鲜甜，这样的品种有Sweet Sugar 和 Spirit种类的南瓜。

步骤

1. 把南瓜洗净后切成小块。去除根茎，种子，还有组织纤维以及外皮。
2. 烘焙或者蒸透南瓜直到变软。
3. 刮净南瓜的果肉放入搅拌机中。2杯的量大概可以做一个9英寸大小的派（烘干前请准确测量）。不要添加任何香料直到你觉得已经完全烘干，不然这会引起食物的腐坏。
4. 把烤盘用Paraflexx厨房用纸包裹起来，又或者使用塑料裹膜，然后把果泥倒入其中。用52摄氏度的温度烘干直到直到食物变得富有韧性。

注意：烘干的南瓜果泥是做派馅料的不二选择，还可以用于布丁，饼干或者蛋糕。

芜青甘蓝 -----  hrs

芜青甘蓝烘干后的口感和欧洲萝卜差不多。它们的根有球状的品种也有细长型的品种。紧致，口感香甜有着浅黄色果肉的芜青甘蓝会比较好。

步骤

1. 洗净芜青甘蓝，切掉两端，如果你想的话，可以去皮。
2. 切成二分之一英寸的条状或者小块。
3. 你可以选择预处理过程。
4. 用52摄氏度的温度烘干直至变脆。

注意：烘干后的芜青甘蓝是土豆的最佳替代品，不论是打成泥还是煮开后，它们都有着差不多的口感。烘干后，它们可以像点心那样食用，也可以用于沙拉。



西红柿 -----  hrs

这个菜园里最受欢迎的蔬菜曾一度被认为是有毒的食物因为它们是茄科的一种。你能想象没有意大利面酱料，没有番茄酱，没有西红柿汁吗？幸运的事，这个谜团在19世纪中期已经被解开了，我们已经可以安心食用西红柿了。尽管西红柿现在被列为最常用的一种蔬菜，但其实它们是属于水果类的。高含酸量，口感丰富的西红柿品种例如San Marzano和Royal Chico，都非常适用于烘干。选择那些有深红色肉墙的西红柿用于烘干。

步骤

1. 洗净西红柿然后去除根茎。
2. 去皮后把西红柿放入滚开的水中，然后再放入冷水中。这样很快就能去皮了。
3. 选一个大一些的西红柿切成四分之一的条状或者对半切开。如果你喜欢含酸量低一些的西红柿，你也可以拿来尝试烘干，把它们放入搅拌机中打成泥然后加入一汤匙的柠檬汁或者醋。
4. 用68摄氏度的温度进行烘干直到变脆变得有嚼劲。倒入果泥前，在烤盘上铺上Paraflexx厨房用纸，或者塑料膜。

注意：烘干后的西红柿可用于辣椒，糖，慢炖或者蔬菜类的菜肴。对于那些烘干后过薄或者过脆的西红柿果丹皮，你可以把它们变成粉末状然后转换成西红柿酱或者西红柿面糊；

萝卜 -----  hrs

萝卜干，均匀球状，口感生脆，颗粒细腻。它们的顶端是分开烘干的，所以更加要选择新鲜，健康外形的萝卜。用于烘干的热门品种包括紫金顶白色的地球，金球奖，和米兰。

步骤

1. 洗净然后去皮，去除顶端放在一边，可用于绿色蔬菜
2. 把萝卜切成八分之三英寸的条状或者切块。
3. 预处理工序是可选择的。
4. 用52°的温度烘干直到变硬变脆。

注意：把萝卜干加到汤和沙拉中，又或者可以像吃薯片那样使用干萝卜。再水化后的萝卜可以像新鲜的萝卜那样用于烹饪。



一般



朝鲜蓟 ----- 8 9 10 11 12 hrs

球状的朝鲜蓟烘干后的样子会很想一个灰绿色的蓟。选择那些看起来健康年轻的朝鲜蓟用于烘干。

步骤

1. 洗净，修剪好叶子，然后只留下中心的部分。
2. 去除任何不好的部分，然后把中心对半切开。
3. 预处理的工序是可供选择的。
4. 用52°的温度烘干直到变脆。

注意：再水化后的朝鲜蓟放入柠檬汁中可以使它们保持鲜亮。把它们放入面糊蘸酱或者油炸后的口感会更好。

芦笋 ----- 4 5 6 7 8 hrs

芦笋可以被称为蔬菜王国的“贵族”，是具有悠久历史和昂贵价格的烹饪佳肴，受世界各地美食家们的赞誉。若将其加入“脱水烘干”的行列，将手头拥有的好食材加以加工，能为一些特殊场合提供便利。较受欢迎的芦笋种类有：Mary Washington 和 Waltham 芦笋。

步骤

1. 洗净，切掉硬的，有污垢的部分。芦笋在被采摘或者购买后立即进行处理，因为它们并非能保存很长的时间。
2. 把剩下的部分切成一英寸的小片。
3. 预处理工序是可选择的。
4. 用52°的温度烘干直到变脆。

注意：你可以把芦笋和奶油酱汁，芝士酱汁和汤一起享用。

青豆 ----- 9 10 11 12 13 hrs

因为它们有着坚硬的外壳，青豆的烘干过程就会比较慢。所以为了最好的效果，你需要确保你选择的青豆都是十分新鲜的。在青豆用于烹煮前，你要让它们完全成熟。豆荚应当是饱满，多汁的。好的品种有 Jackson Wonder 和 Thorogreen 豆，以下面操作步骤同样适用于肾豆，大北豆，菜豆和奶油豆以及以小扁豆和大豆。

步骤

1. 洗净，剥下青豆。
2. 预处理的工序是可选择的。
3. 用52°的温度烘干直到变硬变脆。当青豆被敲碎的时候，应当是干净的。

注意：再水化后的青豆可以用于蔬菜的配菜，汤，还可以只是和简单的白奶油酱汁可以使用。



西兰花 ----- 10 11 12 13 14 hrs

十字花科，花椰菜的近亲---西兰花，它相比来说，体积更厚一些。选择那些新鲜，健康的根茎，有着鲜亮绿色的外表用于烘干。如果那些芽不是紧紧密合在一起又或者开花了，那么这个西兰花用于烘干则是太老了。比较推荐的几个品种包括 Italian Green Sprouting, Early Spartan, and Comet 等。

步骤

1. 洗净修剪彻底
2. 泡在盐水（每夸脱的水加入一茶匙的盐）中约10分钟然后去除隐藏在里面的昆虫和虫卵。
3. 仔细冲洗，去除盐分，然后切开或者切成四份。
4. 预处理的焯水过程也是可选择性的
5. 用52摄氏度的温度烘干直至变脆。

注意：可以把花椰菜再加工或加入到乳蛋饼和蛋奶酥中食用，或者和奶油奶酪酱搭配食用。

卷心菜 ----- 7 8 9 10 11 hrs

Market, Domestic, Golden Acre, Red Dutch, 和 Savory都是一些品种不错的烘干选择。白菜，用于酸菜，是不会给你带来良好的效果的。只选择那些圆的，有紧凑头与脆绿绿色叶子的卷心菜。红卷心菜应该有着柔软的叶子且茎脉突出；萨瓦类型的叶子则会起皱和有水泡。

步骤

1. 洗净然后去除外层的叶子
2. 切成两半，然后用摩擦器切成八分之一英寸的条状。用于凉拌来说，白菜切的厚一些比较合适。
3. 在52摄氏度的温度烘干直至变脆。卷心菜很容易再吸收水分，所以必须要彻底烘干然后储存完好。特别需要检查根茎部分，因为这部分需要比叶片所花更多的烘干时间。

注意：烘干后的卷心菜，再水化时可以和芝士，荷兰汁或者酸甜酱汁一起食用。它还可以用于火腿的调味和制作成卷心菜汤。

茄子 -----  hrs

茄子曾一度被认为是是有毒的，直到1860年这些鸡蛋形状的蔬菜才开始被食用。选择那些看起来年轻，水嫩和有深紫颜色的茄子。Black Beauty和New York Purple都是非常受欢迎的烘干品种。

步骤

1. 洗净，把茄子切成四分之一英寸的条状
2. 用52°的温度烘干

注意：烘干后的茄子可以替代新鲜茄子用于烹煮砂锅菜，还可以和芝士酱一起用。

甘蓝菜 -----  hrs

甘蓝菜是从北欧一种野生卷心菜发展起来的，曾在18世纪的美国引起讨论。你需要选择那些白色，绿色，或者紫色的甘蓝菜，有着大约3英寸的直径。可食用的部分是温和坚果口感的球茎部分。Purple and White都是不错的烘干选择。

步骤

1. 洗净根部然后去除叶子。
2. 薄薄的去掉一层球茎的皮，然后切成四分之一英寸的片状。
3. 用52°的温度烘干直到变脆为止。

注意：烘干后的甘蓝菜可以用于替代荸荠用于东方食物和沙拉。当它和美味的奶油或者和黄油柠檬汁一起烹煮的时候也非常美味。

豇豆 -----  hrs

豇豆在亚洲大量的生长，但是它其实是在美国被培育的。在采摘前你需要让豇豆完全成熟且有着干燥藤的豇豆。大豆和紫壳豌豆。豆子可以用和烘干豇豆一样的方法去烘干。

步骤

1. 剥落豆子

2. 用52°的温度烘干直到变脆。当你用小锤子轻敲你烘干后的豇豆时，它们会分裂。烘干时间会有所变化，这取决于被采摘时的成熟度。

注意：豇豆可以被用来作为配菜，也可以用于给洋葱和猪肉调味。

夏南瓜 -----  hrs

长体南瓜”这个词来源于印第安语中的“Askutasquash”或“生食”，脱水烘干时可选择白色或黄色品种的西葫芦，如：Crookneck, Pattypan品牌和early Straightneck品牌的南瓜。你所选择的南瓜不仅仅要有完美的形状还有颜色，还需要鲜嫩多果肉。

步骤

1. 洗净后，切成四分之一英寸的条状或者八分之一英寸，用于做薯片。去不去皮都可以。

2. 在52°C的温度下脱水烘干，直到食物变得富有韧性。

注意：烘干后的薄片可以像薯片那样拿来当点心吃，又或者可以切块然后加入到沙拉中。

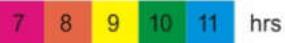
甜番薯 -----  hrs

选择鲜亮或者棕色外皮的番薯，它们会有着橘色的果肉。避免选择那些损坏或者皱褶外皮的番薯，很多受欢迎的品种包括Porto Rican, Centennial,还有All Gold都非常适合用于烘干。

步骤

1. 洗净番薯，去皮，切成四分之一英寸的条状。
2. 预处理焯水过程是可供选择的。
3. 用52°的温度烘干直到变脆。

注意：烘干后的番薯可用于替代新鲜的土豆。它们还可以替代南瓜在派，布丁和蛋糕中的作用。

西葫芦 -----  hrs

选择那些柔软还没有成熟完全，没有开始形成种子的蔬菜。如果你手里的西葫芦是由种子的那一种，要记得在烘干前去除种子。老一些的西葫芦没有新鲜的口感，但是它们可以用于需要切割或者磨碎的食谱，例如做面包或者汤羹。

步骤

1. 洗净，去除种子，切成四分之一英寸的块状或者八分之一英寸的薯片。

2. 用52°的温度烘干直到变脆。

注意：你可以把干西葫芦片像薯片那样吃，还可以蘸芝士酱或者切块撒在汤和砂锅菜中。

不适合用于烘干

以下这些蔬菜，更准确的说应该是，选择它们用于烘干的效果不如其他，并不是说绝对不可用于烘干过程。多叶的蔬菜烘干后会变蔫，变得水渍渍，但是当它们被干燥储存时，它们却可以很好的用作于调味。实际上，你可以用这些蔬菜多试验几次，你可能会得到满意的答案。

球芽甘蓝 ----- [10 11 12 13 14] hrs

除去粗叶，把球芽甘蓝切成一半。如果需要的话，通过热烫预处理。烘干在125°F/52°C的温度下，在烘干到一半的时候，你应当搅拌一下你烘干的菜。脱水豆芽的烘干时间应该是很短的。烘干后的脱水豆芽应该是很干而脆的。

花椰菜 ----- [7 8 9 10 11] hrs

洗净菜花，取出小花，并切断他们的根茎。切片大于1英寸的厚度不太容易被烘干。将其浸泡在盐水中，用以消除任何昆虫。如果需要的话，你还可以选择热烫的预处理工序。菜花会在125°F/52°C下被脱水直到变脆。

芹菜 ----- [3 4 5 6 7] hrs

擦洗芹菜的茎和叶，去除污垢；剥离粗弦切去根蒂约1/4英寸的条状。（叶子应保持整体。）如果需要的话，预处理过程第27页有所描述。在125°F/52°C温度下烘干直至茎变的坚韧，叶子变脆。

黄瓜 ----- [4 5 6 7 8] hrs

把黄瓜洗净然后切成八分之一英寸的块状（去皮是可选择的）。在125°F/52°C的温度下烘干直至食材变的像皮革一样的质感。要记得烘干后的黄瓜和黄瓜粉都是不错的调味选择。

绿色蔬菜 ----- [3 4 5 6 7] hrs

这一栏包括羽衣甘蓝，芥菜，豆瓣菜和萝卜叶。洗净绿色蔬菜，然后用52摄氏度的温度烘干。烘干后的绿色蔬菜应当是脆生且非常容易掰碎的。

羽衣甘蓝 ----- [3 4 5 6 7] hrs

洗净，修剪好根茎上的叶子。用52摄氏度的温度烘干。羽衣甘蓝烘干后的口感十分脆。

生菜 ----- [6 7 8 9 10] hrs

剪掉生菜的外叶，然后从顶端取下菜心。把剩下的叶子切丝或把顶端切成四块。在125°F/52°C温度下烘干，脱水后的莴笋应该是脆且能轻易用手弄碎的。

萝卜 ----- [5 6 7 8 9] hrs

把萝卜洗净，修剪掉顶端和根部的部分。切成八分之一英寸的条，用52摄氏度的温度烘干至脆。

菠菜 ----- [3 4 5 6 7] hrs

洗净且修理菠菜的枝叶；把大块的菠菜切开。在52摄氏度的温度下烘干，烘干适当的菠菜应该是脆生可口的。

冬南瓜 ----- [7 8 9 10 11] hrs

把洗净的南瓜切成块。去除茎和种子，烤或蒸，直到变软。把外壳上的纸浆刮下，打成原浆放入搅拌机。把干燥的烤盘用Parafle厨房用纸或保鲜膜包裹起来；倒入果泥；在125°F/52°C温度下烘干，直到食物变得富有韧性。

唐莴苣 ----- [3 4 5 6 7] hrs

彻底洗净叶子。在52摄氏度温度下烘干直到变脆。它们的根茎可以被切块烘干。



蔬菜皮

蔬菜皮和水果丹皮的处理方式都大同小异。对于南瓜和西葫芦这样的可以适当烹煮然后打成泥。测量液化量是用于再水化的标准，以此来用于馅饼和布丁。除非你正在使用低酸番茄，你不需要烹煮-搅拌即可。如果你不确定酸的含量，加入1汤匙柠檬汁或醋到原浆中，以防止它变黑。为了使番茄皮用于比萨，首先你要煮酱，除去一些水分，然后倒在盖托盘完成烘干。你的西红柿皮可以直接卷在比萨面团上，然后你就可以准备撒上奶酪和配料了。

两样最受欢迎的番茄皮分别是甜番茄皮和蔬菜番茄皮。

....甜番茄皮。 小樱桃西红柿或别的品种含有高固含量是最好的一种皮。彻底清洗并去除茎的瑕疵。将原浆放入搅拌机。你可以从几块番茄开始然后去做西红柿汁，然后再加入西红柿直到达到你所需要的量。按照每杯加入一个柠檬块和1汤匙蜂蜜的量，你就可以开始制作甜蔬菜皮了。烘干过程直到蔬菜皮能轻易地剥离时，烘干就完成了，你的烤盘应当被Paraflexx，厨房羊皮纸，或者保鲜膜包裹起来，直到中心不再发粘。甜番茄皮的脱水时间为8~10小时，温度为135°F/57°C。

....番茄蔬菜皮。 按照列为甜番茄皮一样的指导说明。你需要准备好洋葱，青椒，大蒜，放入搅拌机中，直至完成。加入切块的削皮西红柿，一次一部分，搅拌直至成冰沙状。对于一个初学者来说，你可以开始尝试按照每一个中等大小的洋葱，绿辣椒，一瓣大蒜的比例来准备制作西红柿。根据需要添加丁香或其他调味料。甜番茄皮也可以用同样地方式来烘干。

此皮可以食用又或者添加水和少许调味，作为非常棒的番茄酱中。有一些还可以添加到汤肿调味。二分之一到一英寸的皮，可以用与蘸酱。

蔬菜片

烘干，切丝的蔬菜或蔬菜片是有营养且低热量的零食。你可以尝试薄西葫芦片，番茄片，南瓜片，防风片，萝卜片，黄瓜片，甜菜片或胡萝卜片与您最喜爱的蘸酱一起吃。用手或用食品加工机切片蔬菜以及蔬菜的脱水，都在指南中所建议。

蔬菜片和粉

蔬菜片可以通过把脱水蔬菜或果泥放入搅拌机中，你可以用手卷也可以使用擀面杖。你可以用它们来给你的味汤，酱汁，砂锅菜，等菜提味。

蔬菜粉末可通过粉碎干菜或果泥获得。搅拌机或磨会给你最好的质感。洋葱，芹菜，西红柿是现在最受欢迎的粉末，可以作为有营养的调味汤，还可以用于沙拉和鸡蛋类的菜肴。

蔬菜粉

蔬菜	产品	用途
芦笋	切成条放入搅拌机，搅拌直至变成粉末	汤羹
绿豆	搅拌直到变成粉末	汤和酱料
西兰花	把切片放入搅拌机。搅拌直至彻底变成粉末	汤和酱料
芹菜	在搅拌机中变粉末	调味料
黄瓜	搅拌至粉末	调味和蘸料
洋葱	放入彻底烘干的条或块状洋葱进入烘干机直到变成粉末	调味料
豆子	在搅拌机中打成粉末	汤或者肉汤
胡椒	混合直至粉末状	调味料和汤
菠菜	在搅拌机中打成泥	汤和菠菜面糊
西红柿	搅拌入粉末。确保西红柿彻底烘干，不含任何水分。	西红柿酱，面糊，西红柿汁，西红柿汤。





肉类和鱼的烘干



人类通过晒干来保存肉类的古老方法和人类文明的进化史一样漫长。原始人把肉条放在太阳下晒干，保存下来以供冬天使用。后来，不知道哪里人发现腌制过的肉类或者菜肴比较不容易变质而且有着独特的口感。直到很多年以后，人们才发现腌制品中的化学物可以生产处阻止细菌活动的物质。另一个里程碑是当人们发现，在烘干前通过大量腌制肉类和鱼类，可以使它的味道和存储期得到改善。事实上，直到制冷时期来临前，大多数非新鲜的肉类都是通过进行过量腌制来储存的。到现在我们仍然使用化学盐化合物，如亚硝酸盐来保存包装肉类和改善他们的颜色和味道。但是，这些肉类最近受到来自政府机构，如美国食品药品管理局的质疑，因为它们被认为是能潜在的有害你身体健康的物质。

如今，“固化”是包括腌制，调味料，盐析，烘干，或这些食品保鲜方法的混合的根基。也就是说，腊肉是肉是具有以某种处理方式，可以防止变质。为了保存肉类，至关重要的一歩就是固化。这个方法曾经一度被露营者和户外运动爱好者所使用，现今的肉干不但方便，美味，且富含蛋白质，是适合全家食用的点心。此外，肉类的价格越来越高，越来越多的人开始采用烘干的方法，以此来获得最大的投资。但你烘干肉类的时候必须要小心，它仍然是最有效来保持生的和熟的食材方法之一。若只是短期储存是不会耗费任何能源的，再加上你不必遭受自己在商店里够买的干肉中亚硝酸盐等化学防腐剂伤害。你完全可以做好烘干的工作，而不需要使用他们。

不同类型的肉干

最基本的两种烘干的肉类分别是：烘干用于烹煮的肉和肉干（肉和鱼）。除了有小小变化，这两类食物的烘干过程都差不多。

大部分的肉和鱼都和烘干水果和蔬菜的方法是一样的，就这一点我们已经讨论过了；但是还是有些预防措施需要采取。我们都应该，肉有瘦肉也有肥肉；鱼也常常被分为低鱼油和高鱼油。瘦肉和低脂肪的鱼烘干后能很好的被储存，但是肥的那些就比较容易很快变质。所以，你最好只选择新鲜的瘦肉和低脂肪的鱼用于长期储存。去除任何油脂的部分。不要试着去直接对猪肉脱水；只使用腌制火腿的瘦肉的部分。你可以烘干一部分的高脂肪鱼，但是它们必须立即被冷藏，且尽快使用。

脱水的烹制猪肉

把烹煮过的猪肉烘干是个很好用来处理剩菜的方式。它还可以保持肉类的柔嫩以及适用于三明治，慢炖和砂锅菜。你使用的肉必须是瘦肉，且要完全煮熟。当你的肉在肉汤中烹煮后，在烘干前需要捞起，沥干且晾干。晾干会使肥肉胶化，这样才可以很容易地去除。把多余的肥肉切去然后切成二分之一英寸的小方块。

....**烘干**. 当你烘干肉类的时候，你只能使用彻底洗净的肉类，量不需要多。均匀的把肉块洒在烤盘上。把烘干机的温度调至成155华氏度/68摄氏度。要确保机器正常运作直到肉类完全烘干，不然就会变质。大多数的肉类需要至少6小时的烘干时间（有一些可能需要12小时），当彻底脱水后，肉会变得很硬。把温度调低到120华氏度/49摄氏度到130华氏度/54摄氏度之间直到你的烘干过程彻底完成，这样可能会使你的肉变嫩。在这个章节给出的烘干时间只是一个建议时间；你的实际烘干时间可能会有所浮动。

在储藏前，沥干任何遗留在肉类表面上的油。为了使用，你需要把肉块泡在肉汤或者水中约30到60分钟；然后慢炖，可多炖个10到20分钟。

牛肉和鹿肉

要尽量避免选择肥肉多的肉，选择那些嫩肉，这样比较好切。你可以在少量的水中蒸，炖，慢炖肉约2小时或者你可以选择压力锅来炖肉，这样只需要35分钟即可。在完成后，你需要滤干水分然后盖上盖子，防止边边变硬。在冰箱中冷藏一夜。

为了帮助脱水的过程，把肉类切成二分之一英寸的均匀大小的方块。把它们洒在烘干机的烤盘里然后大概在68°的温度下烘干约6到8小时。

为了确定肉是否彻底烘干，取出一小块晾干然后从中间切开。如果中间的部分没有水分的存在，那么这小块肉会很难切。你可以把烹制好的牛肉或者鹿肉放入倒有一杯滚水的容器中，浸泡3到4小时。

火腿

要确保你只使用瘦肉，和被腌制的很好的火腿。除去所有的脂肪部分。鉴于你在商店里卖的火腿都是烹制好的，你可以直接这样用于烘干。尽管，更多的烹煮时间可以使肉变嫩。

把火腿切成四分之一英寸的方块或者非常薄的小片然后深深的铺一层在烘干机的烤盘上。把温度设置为68摄氏度，约4小时，然后把温度调成54摄氏度然后直到烘干至硬。在烘干的过程中，时不时搅拌下肉片。

把烘干好的火腿切成小块，按照每一小杯火腿肉的量倒入1杯的滚开水的比例。盖上盖子然后低温烹煮约1小时。你可以把火腿放在青豆卷心菜的汤中，可以和绿豆一起烹制，你也可以把它用作于肉类菜肴的调味品。

家禽

不要使用鸭肉或者鹅肉，因为它们的肉太肥太油腻了，而且它们很不好保存。只选择新鲜的鸡肉或者火鸡肉。蒸或者慢炖直到肉变嫩。给一点时间变凉，然后除去皮和任何脂肪。

把肉切成四分之一英寸到二分之一英寸的小块然后浅浅的铺一层在烤盘上。在68摄氏度下烘干约4小时然后再将54摄氏度的温度下继续烘干直到肉块变硬然后彻底烘干。

把一杯容量的烘干肉类（家禽）小块放入倒有一杯滚热的炖锅中。低温慢煮直至变软（约45到50分钟）

羊肉

选择烤好的瘦羊肉，去除肥肉。蒸直至变嫩或者放入15磅压力的压力锅中烹煮约20分钟。把羊肉切成二分之一英寸的小块前，要先晾凉。

把切好的肉块薄薄的铺在烘干机的烤盘上。在68摄氏度的温度下烘干约为4到6小时，不时的搅拌一下。然后把温度降低到54摄氏度然后继续烘干直到肉块变硬然后彻底烘干。

把一杯的烘干羊肉放入倒有1杯滚水的炖锅中，慢炖直到变嫩约45到50分钟。一杯的羊肉干会产生出1-1、2杯的干肉。



烘干生肉

美国农业部建议安全制作肉干的温度是71摄氏度。你需要知道你烘干肉类的最高温度为**68摄氏度**，这是十分重要的一点，因为在转盘上标明的知识平均温度，气温会影响这儿平均温度上下浮动，所以这会使得最终温度约为**71摄氏度**。

肉干

西班牙探险家是第一个发现这种存储肉类的方法的人。这些探险家穿越美国中部和美国西南部，它们观察到印第安人把肉切成条然后在空气和阳光下风干，以此来保存。当地人叫这些烘干的肉味“charqui”（发音为“sharkey”），后来这演变为“肉干”。

制作肉干

因为肉干的分量只有生肉的四分之一，所以这也是它们成为非常受现今户外运动爱好者，背包客，野营者，滑雪家，猎人和渔民欢迎的食品。它们轻便，便于携带而且不需要冷藏。当然，运动员也非常喜欢肉干的辣味和有嚼劲的口感。肉干可以从任何新鲜，冷冻或者煮熟的肉中制成，牛肉和鹿肉干是最受欢迎的两种。

决定你肉干特别性的因素是你选择使用什么样的加工处理方式来腌肉。很多菜谱里面都有提及，但如果你制作自己的菜谱也会变得很有趣。肉干的固化剂通常都是盐，但是你还可以自己加入配料：大豆，西红柿或者烧烤酱；大蒜，洋葱或者咖喱粉；调味盐或者胡椒。

准备工作 选择切好的瘦肉，尽可能少脂肪；脂肪越高，那么你的肉干的储存时间则越短，你还可以用剩菜，例如家禽的肉或者牛肉。

能最好的把肉块切成均匀的方法就是使用一台肉类切割机。一把锋利的刀也可以完成任务。如果你预备使用刀的话，部分冷藏过的生肉可能更容易切割。你可以顺着纹理切也可以逆着切。顺着切割的肉干比较有嚼劲；逆着切得，则会变得比较嫩，会更脆一些。把肉切成一英寸宽的小条，或者十六分之三到四分之一厚的条状，如果你想的话。切开后，你要记得把多余的脂肪也切开。

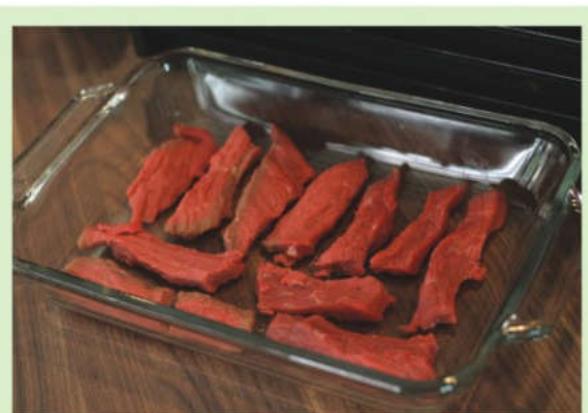
....固化. 为了更好地保存你的肉干，你可以选择烘干或者用先用浓盐水固化然后烘干的方式。固化剂主要就是盐和混合的调味料，然后将其摸在肉的表面上。浓盐水固化，或者腌制的方法，把水和盐以及调味料混合在一起，因此才被称作为浓盐水固化，而这里所说的盐是海盐。把肉浸泡在浓盐水中直到盐分被吸收。不论哪种固化的方法，任何可食用的氯化钠都适用。粗盐通常用来代替吸烟，但是千万不要用岩盐，因为它可能含有杂质。



1. 配料。把肉切成四分之一英寸的条状。你可以顺着纹路切也可以逆着纹路切，这根据你想要什么样子的肉干来决定。如果肉是冷藏的情况下，这样比较容易切。

....加工工序. 为了更好地固化，把肉条均匀的铺在案板上或者放在其他的平面上。用于干燥的固化剂，将其均匀的涂抹在肉条的两面。确保一定是均匀涂抹。把涂好的肉条叠起来放在一个玻璃，塑料或者石制得容器中，密封好。

用于固化的肉，应该均匀涂抹好固化料，且能盖住最上端。把容器放在冰箱中然后腌制约6到12小时（过夜腌制也是非常推荐的）。你要时不时的多次翻转肉条去确保它们彻底吸收。



2. 把切好的肉条放在浅口的容器中。把所有的腌制料的配料混合在一起，搅拌均匀。



3. 把腌料彻底倒在肉上。把腌好的肉放在冰箱储存6到12小时或者过夜，然后沥干，用于烘干。



4. 把烘干好的肉干放在保存热量的袋子中，这样可以更好地保存口感。

如果你喜欢腌制的肉干，那么你可以在烘干前腌制也可以在烘干后腌制。不过，生肉能更快的吸收腌料。你可以用液体的腌料，腌盐或者混合的腌制调味料来作你的固化剂。市面上买得到的腌料也是一种选择，但是这个过程可能会更耗费时间一些。

....**烘干**. 去除多余的固化剂然后把腌好的肉条放在烤盘中。在68°的温度下，时不时的滤去任何在肉类表面的脂肪。

....**测试**. 最好的用来检测肉干的工具是一根绿色的小棍子。当它弯曲的时候，它应该有爆裂声而不是断裂。不要拿晾凉的肉块，因为温热的肉可能会比较软。把肉干逆着纹路且会变得很脆。

不同种类的肉干

....**牛肉干**. 圣经时期牛肉就是十分受欢迎的食物了。当中世纪时，贵族认为牛肉是他们奢华晚宴的主菜之一。

腹侧肉，肩肉，里脊肉是最适合用来制作肉干的材料。低质量的切割可能会导致有很多的脂肪，且会给你很多高含量无用的废物，而且还需要多花时间去去除肥肉。把牛肉在68摄氏度的温度烘干直到变软和变得有嚼劲（约4到8小时）。你的牛肉干会提供营养丰富的点心给小孩或大人。除去有丰富的蛋白质含量，牛肉还有含有高量的磷，铁和软

....**火腿干**. 固化的火腿非常适合做成肉干；尽管，猪肉不能在一定情况下被烘干。因为在烘干的温度下，猪肉里面所含的寄生虫和有害细菌无法被杀死。

从已经煮过的火腿开始加工；这除去了需要进一步固化的需要。在68摄氏度的温度下烘干，直到肉条变得硬，且容易折断（烘干约5到5-1/2小时）。

....**羊肉干**. 鉴于羊肉相对来说比较肥，在当你把它考成肉干的过程中需要更加小心。你选用的羊肉应该是新鲜的，且应当被立即加工处理。可以选用腿肉或者切成小块，在68摄氏度的温度下烘干至软和有嚼劲（大约8到12小时）。

....**肉干**. 鹿肉，熊肉，麋鹿的肉都可以被做成肉干，尽管鹿肉用来做肉干是最好的选择，因为它没有很多脂肪。至于牛肉来说，侧腹或者肩肉也是不错的选择。在烘干前，这些肉应该在零下18°的温度下冷藏约60天。这样可以杀死肉质中的细菌。你可以根据以下指导来制成牛肉干。

....**家禽肉干**. 对于一些特别不同的食材，你可以试着烹煮鸡肉或者火鸡肉干。这是一个很好的利用感恩节剩菜的机会。对于这种肉干，你可以和肉里使用同一种腌料。尽管家禽的肉含有大量纤维，所以你的肉干会比牛肉的部分要更脆。在68°的温度下彻底烘干（约4小时）。

....**汉堡肉干**. 有一种最不一般的肉干使用汉堡做的。首先选择一块瘦肉，或者选择一块烤好的肉。你可以把汉堡做成烤肉卷那样的，然后加入一磅牛肉，一茶匙盐，一汤匙的沃斯特雪儿酱和四分之一茶匙的烘干洋葱。

用Paraflexx厨房用纸或者塑料裹膜来包裹烤盘，然后把肉都卷成八分之一英寸厚的样子。68摄氏度的温度烘干4到6小时。把烤盘取出后，把肉卷翻个面然后取出烤盘的裹膜。沥去表面的油腻，然后把肉干放回烘干机，再多烘干个4到6个小时直到变硬变得有嚼劲。储存前，把你的汉堡肉干切成条。

....**干肉饼**. 除了肉干以外，印第安人还烘干了另一种干肉---干肉饼。它们用石头来拍打肉至到变软，然后把肥肉混合在一起，还有烘干的水果，蔬菜。选择那些逆着纹路切割的肉，这样会使整个工序变得简单。把肉干切成小块。然后加入一定量的葡萄干，烘干的杏，烘干的浆果还有桃子，加上那些花生和坚果。你还可以加入一小撮的红椒和一定量的花生酱用于使混合机变得柔顺。合理的搅拌，然后把肉饼分成点心小块大小的份额，放入塑料包装容器内。因为那些花生酱和坚果内的热量，干肉感不能像普通肉干那样保存那么久的时间。

鱼干

烘干鱼的过程不是个简单的过程。尽管会有脂肪，但是在选择鱼作为鱼干的时候，你还是要选择那些新鲜的来防止变质。鱼从离开水的那一刻开始就会开始腐坏；温热的气候只会加速此过程。由于这个原因，你需要选择那些尽可能新鲜刚扑捉上来的鱼。

另一个你需要注意的点就是鱼油的含量。肥一点的鱼或者含有大量鱼油的鱼，就像金枪鱼和蓝鱼，它们不像肉类，很快就会腐坏，但又没有一种简单地方式可以去除脂肪。

....如何分辨鱼是否新鲜。 新鲜的鱼应该有着鲜亮的光泽，鼓鼓的眼睛。鳃的颜色应该是粉色至红色之间，且干净，没有难闻的气味。你还可以检查鱼鳞，它们应当是有光泽，紧致的，且柔顺的依附在鱼的身上。最后你要检查鱼肉；它们应当是紧致且当你挤压下能轻微反弹上来的。

你还可以用冷冻过的鱼。把鱼速冻冷藏在冰箱，直到你需要为止。不要再室温下对于进行解冻；如果你这样做的话，鱼肉会变得松软不结实。你应该让它在冰箱中慢慢化冻直到差不多可以用于烹煮。

....洗鱼和切鱼。 洗净的鱼最好交给海鲜店的老板来处理。但是如果你在外面的话，而鱼又需要立即被洗净冷藏储存。那么你就需要自己学着清理。清理鱼和肉干，都需要去皮，切片，你可以参考一下的步骤：

1. 从鱼头后面的脊椎45°角开始切割。
2. 切片沿顶部或背部，鳍的两侧向下。沿着骨头一起拉出来。臀鳍的步骤也是一样的。用剪刀简单地修剪是不会把骨头剔出的。
3. 用手或者用刀，在背部和头部切割的地方把表皮撬开。
4. 抓住这两幅鱼肉拉扯到胸腔下面。
5. 一手抓住鱼肉一手抓住鱼头，然后把它们拉扯开。
6. 完成去鱼鳞的过程。
7. 现在你就可以开始切鱼片了。用一把锋利的厨房用刀或者专业的三角片鱼刀。
8. 沿着肋骨的部分直角切割。直到鱼片被切到鱼尾。
9. 把鱼翻面然后去除鱼片。
10. 把鱼在清水中洗净，拍干然后切成四分之一英寸到八分之三英寸的片状。

....腌制。 用四分之三杯的盐到一杯半弯脱的水混合制成冷卤水然后把鱼放进去腌制约半小时。之后把鱼洗净，去除任何盐的痕迹；然后把切好的鱼片放在案板上。可以把盐和其他调味品混合在一起均匀涂抹在鱼片上。第164页上给出了一个标准的干卤剂。把腌制好的鱼放入一个空气密封的玻璃或者塑料容器。放入冰箱腌制约6到10小时。如果你的鱼先蒸过，那么简单地卤剂就可以了。

烘干。 把鱼肉从冰箱中取出，去除多余的卤料。把鱼片放在烘干机的烤盘上，确保每一片鱼肉不要挨在一起，然后在68°的温度烘干约12到14个小时。确保你的烘干机在整个工序正常运作。

....测试。 当你用拇指和食指挤压一块冷却的鱼时，它的肉质部分，不应该留下任何印记。正确烘干的鱼干应该是坚韧有嚼劲的；它应该永远不会被轻易弄碎或变得松脆。通过闻和品尝，鱼片干应含有15% ~ 20% 的水分，但鱼片干的表面则不需要要有水分。

指南

一些十分受欢迎的鱼，你都可以再超市和海鲜店中买到，以下的列表也有所提及。要注意避免那些高脂肪的鱼类。一些比较肥美的鱼，例如金枪鱼，可以和脱水饼干和其他食谱一起列入。按照前面介绍的烘干指南即可。不要以为你烘干过所有书内所提及的鱼类你就掌握了要领 - 有超过30000个品种的鱼呢。

干虾仁

干虾仁可以开胃用，还可以用于汤，杂脍，砂锅菜，沙拉，及许多主要的菜肴。新鲜或冷冻虾都可以用脱水来达到良好的效果。**注意：**冷冻过的虾应该提前解冻。它可以通过把虾放在沸水中一段时间或者它也可以放在室温下，在冰箱中解冻。

做好烘干虾仁的准备，首先，你要将2夸脱的水与1 / 2杯的盐混合，并加热至沸腾。加虾放入溶液中，盖好，把水煮到第二次沸腾。调小火烹煮1~3分钟。煮好后的虾会变成粉红色。从水中取出，沥干然后去壳。如果有虾线的存在时，你需要从背上切开并把每只虾洗净。

为了烘干，把虾切割成较小的碎片，并单层铺在烘干机烤盘上。在155°F/68°C的温度下烘干约4~6小时，直到虾变硬。

为了使干虾再水化，把它们放在碗中，倒上半杯开水，然后立即放入冰箱冷藏。经过约1小时，把虾取出。然后保存在冰箱中待用。

鱼/壳类生物	脂肪含量
鲅鱼	5.2
鳕鱼	0.5
白花鱼	2.5
比目鱼	1.4
绿地比目鱼	3.5
石斑鱼	1.0
黑线鳕	0.5
大比目鱼	4.3
湖鲑鱼	11.1
马鲛鱼	9.9
安康鱼	1.5
胭脂鱼	6.0
海鲈	1.4
鳕鱼类	1.3
虹鳟鱼	6.8
岩鱼	0.2
鲑鱼	9.3
黑鲈	1.6
青鱼	2.8
海鲑鱼	3.8
鲨鱼	5.2
虾	1.6
香鱼	2.0
鲷鱼	1.1
鲳目鱼	1.4
金枪鱼	5.1
白鲑鱼	7.2
牙鳕	1.3
黄鲈	1.1

注意：选择那些低脂肪的鱼去烘干，或那些低于5.0%脂肪的鱼。高脂肪的鱼，会腐坏的风险太大。

(表格信息来自国家渔业协会)

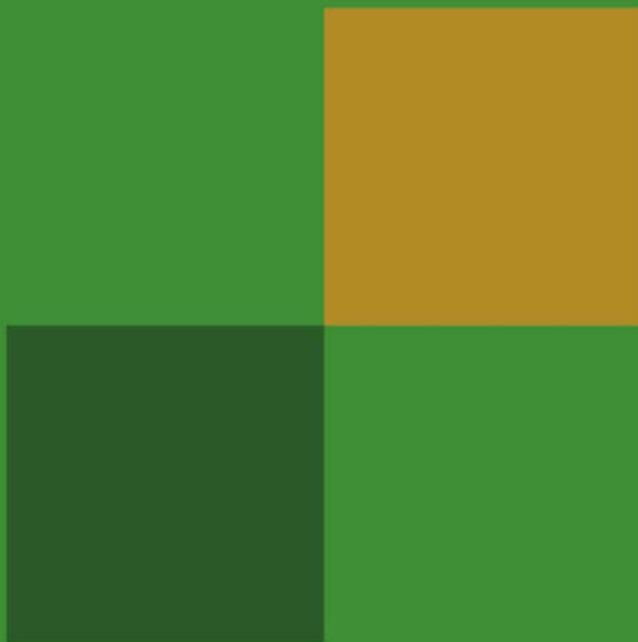




肉类和鱼的烘干



草药和坚果



使用药材和坚果的时候，可以有点创意，有些烘干机可以使你添加恰到好处的味道到任何食物中。药材和坚果在厨房里是没有什么价值的，通过烘干的方式你可以永远有着足够的存货。这两样食材都需要一点的准备功夫。一旦他们在托盘上，它们会在眨眼间就完成。

草药和香料

历史早有记载，人们在迷信活动中使用含有草药和香料的食品，饮料，药品。古希腊人和罗马人吃香菜，以防止醉酒。希波克拉底，“医学之父”，将芥末用于他的一些准备工作。事实上，如果不是因为香草和香料的食物准备的重要性，我们可能今天都不会住在这里；请记住，哥伦布试图找到东行较短的路线的原因之一就是为了增加欧洲的香料供应。

什么是草药？

草药是有着丰富口感的花类植物，有香味的，常常还很有药性材质。当你查看整个可用药材的范围时，你会发现植物的各个不同部分都可以在烹饪中使用。尽管罗勒，黄樟，和薄荷的主要部分都是它们的叶子，罂粟，葛缕子，小茴香，和茴香的价值确是它们的种子。当谈到莳萝，百里香和香菜，无论是茎还是叶子都可以被使用。

许多草药和香料例如芥菜，香菜，和野玫瑰果，含有非常丰富的维生素和矿物质。作为水果，烘干可以增加它们的价值，以及通过减少含水量可以提味。这意味着你可以实现相同的效果却只需要少量的食材 – 不管多少，储存下来总是好的。你烘干的草药也比较容易被储存：8盎司的新鲜香草烘干后仅有1盎司重。总体来说，烘干脱水是保存和存储这些烹饪助剂最简单，最实用的方法。

一般的烘干规则

草药和香料都是十分精致的植物，如果你想要保存它们的价值香味和口感，你需要小心对待。草药需要和其他的食物被分开烘干；相对高的温度和增加的湿度会导致食物变潮湿从而影响草药的质量。

丰收

由于最新鲜的草药可以做出最美味的干草药，你可能会考虑自己开始种植草药。选择一个阳光明媚的位置用来作为你的草药园，经常照看它们，看着它成长。许多草药 - 如韭菜，生姜，薄荷，牛至，欧芹，鼠尾草 - 可以成功的一年中的大部分时间被种植。

每年的实际收获时间，取决于你所需要使用草药的部分。当芽半开的时候摘取草药的花得部分，但没有完全绽放的时候。在叶子还没完全成熟和柔嫩的时候，是收割的最好时候。种子是最好的时候，是它们的颜色从绿色变为褐色或灰色的时候，但要在豆荚爆裂之前。在秋季挖掘出植物的根当它们完全成熟后。

当你收割你的草药时，要记得用剪刀去剪；不要直接把它们拔出来。如果你住在一个有很多浓雾和交通繁忙的区域，在你收割前记得冲洗净那些植物。这样也可以给它们一个时间去变干。通常来说，一天中最好的收割时间就是在早晨露珠蒸发后的时间。

准备工作

如前所述，香草和香料所需要的准备工作是十分简单的。首先，修剪掉任何枯死或变色的部分。在冷水中洗净植物的叶和茎。一个喷雾莲蓬头是非常适合的，因为它十分温和。花头应在彻底清洗花瓣之前被摘除。丢弃枯死的部分。保持头部可以泡茶使用。在植物死去后，可以通过用手搓揉草药种子来去除植物的外衣。一定要确保种子被彻底干燥。

有一些种子存在被虫子污染的可能性，所以脱水前48小时把种子冻结起来是一个非常好的主意。虽然预处理工序并不是必要的，但冷冻仍然是一个很好的预防措施，以此来防止你整个冬天的存货仅仅因为虫害而被毁。然而，不要冻结你打算种植的种子，否则它们将不能发芽。

烘干

你的烘干机能生产出最高质量的草药和香料，因为它能控制温度和空气循环；使用旧的棕色袋子的方法就无法与其竞争。将温度设置为95°F / 35°C度来预热。有一些植物可能需要烘干的温度高达105°F / 53°C，但高于此温度的话则会毁掉食物的口味。把植物稀疏地放置在托盘上。当你大量的烘干食材的时候，你需要取出备用盘，这样底部的托盘和上面的托盘中间还可以有间隙，不会碰触在一起。大多数的草药和香料需要2~4小时即可完全干透，但有些人可能会需要更长的时间。请确保您要立即取出烘干后的草药和香料；脱水超过该点则会破坏油，维生素和矿物质。当你测试它们是否完全烘干时，它们应该是清脆而易碎。

存储 -----

药材，种子和香料有一些特殊包装的要求。容器必须既保持了空气的流通和潮湿度，且要轻便。阳光的照射会褪去药材的颜色和调味油。深色玻璃瓶则非常符合这个目的，但你也可以用那些牛皮纸或黑色塑料来包裹住一个透明的瓶子。切勿将药材储存在纸箱或纸袋中；它们无法保护药材不受昆虫的腐蚀，加上纸比较容易于吸收调味油。只保存那些你需要马上在厨房能用到的食材；潮湿的空气会使药材变质得更快。使用前，请闻一闻你的药材。如果气味微弱或有灰尘，他们可能不太能做成很好的调料。



1. 草药和香料只需要简单的准备工作即可。变色了得植物部分需要立即被丢弃，且从叶丛中分离开来。像山葵这样的植物你可以切条也可以磨碎。



2. 一旦药材被彻底烘干后，你需要把它们立即从烘干机中取出。并完整储存。

草药和香料指南

以下提到得草药和香料是你可能想到用到得所有草药和香料。这些可能你听起来比较陌生，但各种调味料的使用都已列入各表。大多数可以按照本章第一节给出的说明进行烘干，但特殊的情况下，烘干的步骤都已一步步列出。请记住，大多数的烘干时间会在2到4个小时，但这只是一个大概的时间。当你烘干根或植物像紫草，姜和山葵的时候，你可能会需要更多的时间。

当归

当归是一个非常有用的草药，因为几乎所有的部分都可以提供令人愉悦的香气或味道，然后做成各种各样的食物。根和嫩茎也可以添加到蔬菜类菜肴的烹制中。新鲜的叶子可以拌风味沙拉，新鲜水果，果酱和果冻。即使是烘干的种子也可被添加到蛋糕和饼干面团中。除了它的烹饪用途，上述植物的某些部分还可以被当作药物。当归还可以使你的花园变得更漂亮，给你更多一些亚热带的样子。

大茴香（八角）

茴香（八角）是一种优雅的植物，小白花和稻草色的种子。虽然其最广为人知的用途是作为调味甘草，不过八角也有它的观赏和审美价值。与欧芹和莳萝相比，种植茴香主要是因为它的种子有辛辣的味道，甘草的味道。它们可以被添加到各种各样的食品中 - 糕饼，饼干，糖果，某些类型的干酪，凉茶，沙拉和辛辣肉类。绿色的叶子可用于沙拉，汤，炖菜，和作为配菜。从植物中提取的油是制作苦艾酒的主要配料，它也是其他酒精饮料的主要成分。该油也用于香料和药物，特别是那些有胃病的儿童。

大一些的种子荚会从花中心长出。你可以根据你的需要剪下绿叶，但不要收割种子，直到他们开始变干。如果你在他们仍然是绿色的时候采摘，他们则会很容易塑造。种子成熟并准备收获时，它们的颜色会从绿色变为灰褐色。

步骤

1. 把采摘的种子收集起来，装载一个袋子或篮子里，以防止它们分散。种子应当被一半切开。切茎，洗净的种子；如果需要的话，它们然后会被冷冻48小时，以除去虫害的任何可能性。

1. 移除备用的烤盘然后把你需要烘干的部分洒在烤盘上。用35摄氏度的温度烘干直到，根茎和叶子变脆。
2. 把种子从一族中取出然后把它们放回烘干机中直到它们彻底变干。



罗勒属植物

这种植物是常用于意大利和地中海风格的烹饪中极好的调味料。它的叶子给辛辣味的番茄和马铃薯菜肴添加了美好的口感，还可以用于蔬菜汁，奶酪和鸡蛋的混合物，沙拉，和许多种类的肉的菜肴。虽然它有一个丁香一样的香气，罗勒实际上属于薄荷家族。树叶必须尽快被烘干以避免变质。由于其非常细腻的材质，罗勒需要被仔细对待，以防止损坏。

步骤

1. 在收割前的一晚洗净植物的绿叶；如果叶子还是湿的，那么在烘干的时候叶子则会变棕色。
2. 在开花前，把叶子剪下来。然后你就可以开始采摘。
3. 把脏的叶子扔掉。
4. 在烤盘上放叶子的时候流出缝隙，不要让它们相互接触。用不超过35摄氏度的温度烘干叶子直到它们变得足够脆刚在你手上被弄碎。

月桂树叶

一个有很多功效的药草，海湾或月桂叶可以用来调味汤，炖菜，调料，肉，肉汁，贝类，沙拉和煮熟的蔬菜。你可以再这一年中的任何时间采摘然后烘干。处理的时候要小心，要保持它们的整体性，因为月桂叶少数不能粉碎后所使用的药材之一。

步骤

1. 采摘小的，成熟的叶片。
2. 把它们洒在烤盘上，用不超过35°C的温度烘干直到变得非常脆。
3. 晾干后完全储存。

紫草料

紫草药，有绚丽的蓝色或紫色的花，生长在许多养蜂场，因为它对蜜蜂极具吸引力。虽然它主要是用来作为配菜的，但它的茎可作蔬菜食用，它的花还可以用来调味柠檬水或果汁饮料。茎和叶也可用于蜜饯或在蛋糕和饼干中使用。脱水后的叶子能加大煮熟的蔬菜和沙拉的味道，就像调味黄瓜那样。你可以在叶子成熟后采摘和第一次开花后采摘花朵。

葛缕子

这种药物属于欧芹家族，它最出名的是其辛辣的种子，叶片和根有时也可使用，新鲜的或煮熟的。即使您只计划使用种子，但也应将整个葛缕子烘干脱水。

脱水后的葛缕子籽可以添加到酱料，汤，蛋糕，蔬菜，凉拌卷心菜中，增加更多口感。它们也可以包含在菜肴，如猪肉和酸白菜。因为葛缕子籽是非常有效的，但不要一次使用过多。

芹菜

我们提到过，芹菜是一种蔬菜，但它实际上是属于欧芹家族的草药。商业化生产的芹菜在美国各地，1880s的时候在密歇根州，卡拉马祖就开始有了，但它迅速普及，很快就传到了其他州。秸秆是可以吃的一种蔬菜，叶子可以生吃，或作为装饰。但是，一般来说，它烘干后的种子和叶子是被用作为调味料的。

干芹菜种子可以增加口味，用以三明治酱料，沙拉，泡菜，和开胃小菜。同时菜园里的芹菜作为调味叶的来源，芹菜种子是由另一种类型的植物生产的叫做“块根芹”这些种子是非常有效的，所以使用的时候要谨慎。

香芹

有时也被称为“西塞莉”，香芹是属于香菜家庭的草药。它的叶子闻起来气味很像大茴香。有时候也可以用于替代香菜，因此它的绰号叫“美食家香菜”，香芹是一种在法国药草混合物中常见的配料。它可以加到沙拉，鸡蛋，奶酪菜肴，奶酪，蘸料，调味料，汤，鱼，鸡中。由于其温和的味道，不要直接添加到已经烹制完成的菜肴。虽然香芹通常只把叶子烘干，但你也可以烘干它的种子，并把它们用于调味品。

步骤

1. 当香芹成熟的时候选择小束的那类。
2. 把备用烤盘从烘干机中取出，然后把整束香芹铺在另一个烤盘上。
3. 把叶子在不超过35°的温度下烘干，在烘干的过程中要记得翻面一次，直到叶子变脆。
4. 让植物冷却后再储存。切开或者把叶子弄碎，使用前请丢弃根茎的部分。



香葱

香葱和洋葱有着密切的联系，香葱不仅味道好，而还是一种十分有吸引力的园林植物或冬季室内植物。许多旅行者看到韭菜在希腊和意大利都有野生的。韭菜具有洋葱的气味和一个非常温和的洋葱口感。它的干树叶可以用于提升各种食物的口感例如沙拉，砂锅，蛋卷，沙司，奶酪，酸奶，蔬菜，汤，炖肉，黄油和肉类菜肴。此外，香葱还含有相当大量的维生素C。

步骤

1. 在香葱成长的季节中，用剪刀把叶片从根部切成1-1/2英寸到2英寸。
2. 把香葱薄薄的洒在烤盘上，然后用不超过35°的温度烘干。

紫草科植物

这个鲜为人知的草药具有超值的食用价值，超越了许多常见的菜园植物。紫草中含有丰富的维生素A和C，钙，磷钾和微量元素。叶片也含有20至30%的蛋白质。紫草可能是你遇到的最顽强地植物；它几乎不受园林虫害。当你采摘紫草的时候，选择早晨露珠消失后但在太阳升起前，这个时候它的口感和营养价值都处于高峰。烘干后的紫草能增加浓汤中的蛋白质含量，还有肉汤，炖菜，砂锅的营养价值。您还可以通过混合紫草在薄荷中冲泡出十分精湛的茶。

除了是一个有高度营养价值的药草，紫草还经常供药用。紫草药膏可以用来缓解疼痛，减轻肿胀，促进伤口和溃疡的愈合。把压制过后的紫草叶包裹在柔软的棉布或纱布下用于热疹和毒藤治疗。

步骤

1. 采摘那些靠近植物皇冠中心的叶子。丢弃掉那些过于成熟或者污损的叶子。
2. 把叶子铺在烤盘上用35°的温度烘干直到变脆，然后彻底烘干为止。

胡荽

这是欧芹家族中的一员，胡荽有着特别强的味道，所以常常会把其他调味品的味道盖过，如果你不分开使用的话。胡荽有时称为“芫荽叶”。实际上，这里还是有些许差异的，胡荽是植物的烘干后的种子而芫荽是叶子。烘干后的种子可全部使用或者粉碎后用于调味，咖喱，酱油，甜酒，糖果，香肠和土豆沙拉之类的食物。叶子可以被添加到汤和炖菜中。胡荽现在在许多民族菜肴中都十分受欢迎。烘干前，记得把胡荽种子浸泡在滚水中，这样可以消虫害。

孜然芹

孜然的芳香，辛辣味是自圣经时代起世界上许多辛辣菜肴的主要配料。它也是印度菜和巴基斯坦菜中非常受欢迎的调味品，小茴香籽可全部使用或碾磨后使用。也可以尝试下在香肠，辣椒野味，和咖喱或鱼类的菜肴中放入孜然；与涂抹干酪和面包一起使用，不过要有节制。

步骤

1. 让孜然尽可能的还在种植的时候变干，但在它们爆破出种子前摘下豆荚。
2. 把种子撒在烤盘上，如果烤盘的网眼过大那么种子可能会从中间掉下去，所以你可以用Paraflexx厨房用纸或者塑料裹膜来包裹。

莳萝

莳萝成为受欢迎的草药的原因是它在制作泡菜和醋时的应用。有几种药物还有一部分香料是由莳萝制成的。它也是欧芹家族的一员，莳萝，可以添加到蔬菜，开胃菜及大多数肉类菜肴中，鱼酱，沙拉，凉拌卷心菜，酸菜，炖，和煎蛋卷中也可以。

整个莳萝是非常有价值的。叶子可以用作美味好看的装饰或者用于风味汤，酱汁，和炖菜中。它的种子可以在酸洗和调味醋中使用。它们还可以用在凉拌菜中替代葛缕子的种子。在豆荚成熟及开花前采摘，这样才能保证它的新鲜度和口感。

步骤

1. 把你想要烘干的部分剪切下，丢弃掉茎秆。把花/叶切块。
2. 把花，叶子或者种子撒在烤盘上，然后在41°的温度下烘干。

茴香

有着力量和勇气，以作家的象征，茴香有着线状的叶子和许多簇的黄花。它的生长不仅仅只是浓郁的甘草味种子，还有它有香味的叶子。种子可以用在面包，糕点，奶酪和甜点中。尝试把叶子添加到蔬菜，沙拉，炖肉，煲汤，海鲜，或砂锅中。它的种子和叶子都可以用来调味医药和酿酒。一些肥皂和香水中还含有茴香油。

步骤

1. 选择那些晨露消失后的不成熟的茴香叶子。不要清洗脏的叶子；只需要把它们扔掉即可。在豆荚中的种子变干后再收割，但是要在豆荚爆裂前采摘。
2. 把叶子和种子分散在烤盘上；如果烤盘的网眼太大了的话，那么你可以用厨房用纸和塑料裹膜裹起来。
3. 把叶子用不超过35°的温度烘干；种子用41°的温度烘干。

大蒜

大蒜，以其强大的香气和口味著名，可以用于医药糖浆和膏药形式的支气管炎用药。洋葱和韭菜的这种植物原始生长的样子就像一个有着刺激味道的灯泡。有人说，如果你梦到了大蒜，那么有人很快就会发现你内心深处的秘密。在民间传说中，大蒜被誉为抵御流氓吸血鬼。大蒜环被挂在受害人的脖子和窗户上，用以避开晚上的生物。

有节制地使用大蒜，它是有很多用处的调味料之一。它可以用来调味几乎所有的肉或蛋盘，沙拉，沙拉酱，醋，和面包。大蒜的鳞茎在地底下生长，只有枝繁叶茂的顶部可见。当顶部开始变得黄色和枯萎时，就是时候采摘了。

步骤

1. 去皮然后把球茎的部分切开。
2. 把切好的大蒜洒在烤盘上。如果网眼太大的话，那么你可以用Paraflexx厨房用纸或者塑料膜包裹起来。
3. 用41°的温度烘干知道变脆。
4. 把烘干后的蒜或者蒜粉好好储存；它可以在搅拌机中打成粉或者砂浆搅拌机或者用杵捣碎。你可以通过搅拌1份的大蒜粉和4份的盐混合来获得蒜盐。

生姜

生姜是一个非常受欢迎的食品香料，也是其他许多食品中的一个重要组成部分。它被认为是中世纪欧洲和东方之间贸易交流的一个重要项目。除了能给食物提味，如糖果，饼干，蛋糕，馅饼南瓜，布丁，汤，肉，蔬菜菜等，生姜也被用于制造许多饮料 - 姜汁啤酒，姜汁酒，姜茶（家庭治疗用于胃痛）。姜油被用作药物胃病或减轻牙痛。

香料来自于根部。生姜根很容易地就能在你的厨房生长，这比你能在商店购买到的包装好的更美味。生姜烘干的准备，首先你要把跟切片或者磨碎。作为粉末，1/8茶匙干姜相当于1汤匙磨碎的生姜。

苦薄荷

苦薄荷是一种常见的苦味的草药，它的果汁是从其的花和叶子萃取出用于制造糖果，咳嗽糖浆，和咳嗽滴剂。虽然它不是一个公认的药物，苦薄荷以前还用于消化不良还作为一种兴奋剂使用。烘干后的树叶别有风味可以加入蜂蜜和草药茶中。

步骤

1. 在盛夏时当植物被牙簇覆盖时，切断或折断一些树枝切成3英寸或4英寸的片状。
2. 把切片薄薄的铺在烤盘上，在38°的温度烘干直到彻底烘干。
3. 在玻璃罐头中储存。



山葵

山葵的刺鼻味道是对于那些喜欢强力的调味料的人来说是十分熟悉的。山葵在犹太人的逾越节仪式上被使用由埃及人主持，象征着他们的奴役之苦。它属于十字花科，山葵可以调味，用以炖菜，一些蔬菜，海鲜，还有很多萃菜，和白色的酱汁。辛辣的味道来自于根部，在加入到食品中之前需要被磨碎。山葵在夏天暑气过后种植是最好的，日照时间开始缩短；因此，直到9月后，你就看见恶意把根部挖掘出来了。为了避免山葵在烘干时的强烈气味，你可能会想要打开房间窗户。

步骤

1. 修剪顶部的部分然后用一把硬毛刷子擦洗净山葵的根部
2. 把山葵碾磨或者切成四分之一英寸的厚度。
3. 把切好的山葵洒在烤盘上用41°的温度烘干一个小时，然后把温度调成54°，直到彻底烘干为止。
4. 使用搅拌机去制成山葵粉。如果你想的话，山葵粉还可以和水混合在一起用于酱汁和调味品。

牛膝草

无论是叶还是牛膝草的花朵都可以作为调味品。烘干后的花朵可以用来提味汤，炖菜和凉茶。干叶可用于蔬菜汁，树莓汁，和药品。还可以加入到洗澡水中，干牛膝草的叶子和花可以帮助舒缓和洗净身体。在中世纪，牛膝草还用于被挂在房子中抵御恶魔和可怕的瘟疫。



香蜂叶，柠檬草和柠檬马鞭草

这三种植物都是用来做热或冷柠檬香味和口味的饮料或是用来给食物添加香气，饮料，或药草茶中。把类似仙人掌外形的柠檬草植物切成长条，洗净，沥干；用剪刀剪下叶片为约1/2英寸的片状。您可以从柠檬马鞭草上采摘下。马鞭草也是一个不错的花香配料。就拿柠檬香植物小枝开花时开始形成来说，把叶和茎切成1英寸的块状。柠檬香脂，也被知道为“蜜源植物”，因为它可以吸引蜜蜂。烘干后的叶子可以磨粉放入棉布袋中，并加到洗澡水中，还可以浸泡在白葡萄酒中，能使你重振精神。

步骤

1. 把植物铺在烘干机的烤盘上。
2. 用35°的温度烘干直到变得足够脆，脆到能在你手中捏碎。
3. 让烘干后的植物晾凉；然后储存在玻璃管中，远离光和热。使用前磨碎。

独活草

独活草用于配菜，它有芳香的种子可以用于调味。在叶，种子，这个芹菜风味植物的叶，种子和根可烘干后用于调味，如汤，炖菜，酱汁，和砂锅。

马郁兰

在薄荷的大家族中，马郁兰是比较有用的草药之一。虽然比牛至稍微温一些也更甜一些，这两个香料有时也可以互换使用。要谨慎使用马郁兰，除非你已经习惯了它的辛辣味。叶子可被用以装饰，烘干后的粉末可作为调味许多肉和蛋菜，填料，沙拉，炖肉，肉汁，和各种蔬菜。马郁兰在意大利菜中特别受欢迎。它的茎和花，也可以拿去脱水，并作为调味品。制造商还从植物中提取油用于制作肥皂。

步骤

1. 选择灰绿色成熟的叶子采摘。不需要任何与处理过程也不需要洗净。丢弃掉任何污损过的叶子。
2. 把叶子铺在烤盘上，用35°的温度烘干直到变脆，脆到能在手中弄碎的程度。

薄荷

薄荷是有着相似结构和独特香气和口感植物的真个家族的名称。某些种类的薄荷是可以用于烹饪，医药和香料制作宝贵药材的。约3200种不同的薄荷种植于世界各地，但薄荷家族的最有名的成员有：罗勒，薄荷，苦薄荷，牛膝草，马郁兰，薄荷油，薄荷，迷迭香，鼠尾草，薄荷，百里香。叶是植物中最可口的一部分。如果叶子被迅速烘干，那么你可以保留住大部分的薄荷味供全年使用。烘干的薄荷叶可以加入到果冻，一些肉，煮熟的蔬菜，柠檬水中，还有一些清凉饮料，茶，糖果和焙烤食品中。

步骤

1. 最佳的采摘时间就是在初夏，当叶子还带有香味的时候。当然你也可以在任何季节采摘，如果你想的话。
2. 把叶片铺在烤盘上，不超过35°的时间烘干。
3. 使用前把叶子碾碎。

芥末

芥菜来自于一个能生长出丰富的叶子和辛辣的种子的植物家族。此外，芥菜是钙的良好来源；它还含有铁，磷，和维生素A，B，和C；它的纤维还有轻度通便的作用。

干芥菜籽可用于酸洗，沙拉酱，酸菜，咸牛肉，熟白菜，以及各种肉类菜肴中。芥菜籽中的油能给它浓郁的口感，还能使它做一个有价值的家庭治疗用药。它可用在石膏中以减轻疼痛。芥菜籽的两种最常见的类型是浓郁黑褐色的种子和温和的黄色种子。

洋葱

洋葱经常被归类为蔬菜，洋葱还是一个非常受欢迎的调味料。切片，切碎或粉状洋葱可以被添加到所有类型的肉类菜肴，沙拉，蔬菜，汤，砂锅中等等。如果想要长期的保存干洋葱，那么存储这一步是至关重要的。完整储存直到你需要用时。烘干前，无需预处理工序。（对于烘干的说明，请参见第5章）

牛至

牛至的花和叶子是主要使用的两部分。这是一种有强烈口感的药草，比其近亲属马郁兰都要强得多。牛至这个名字源于西班牙，这草药早在基督徒区域人使用之前就可能已经被人开始使用了。它能加到番茄菜肴中起到提味的作用，如意大利面条酱，比萨烤宽面条。牛至在意大利，希腊和墨西哥食物中都非常受欢迎；烤猪肉；炖牛肉；煎蛋卷中都可以使用，尤其是野味。由于其浓郁的味道，所以你要有节制地使用牛至。为了更好地享用牛至，在烘干后尽快使用完。

步骤

1. 当快要开花的时候，把花和外叶采摘下来。
2. 薄薄的铺一层在烤盘中，用不超过35摄氏度的温度直到变脆。
3. 在使用前用手弄碎。



欧芹

欧芹不仅具有吸引人的外观和令人愉悦的味道，它还含有比大多数草药较高的食用价值，并通常被认为可制作成植物油。它含有维生素A, C和多种矿物质，尤其还含有大量的铁。咀嚼新鲜的欧芹枝可以帮助对抗蒜等调味品强口感的影响。最美味的干欧芹来自于意大利，Evergreen和苔藓卷曲。把你烘干的欧芹空气密封好，因为它很容易从空气中吸收水分从而导致变质。

步骤

1. 在冷水中冲洗干净欧芹。把它们分开后，扔掉那些又长又硬的茎秆。
2. 把切块的欧芹放在烘干机的烤盘上。
3. 用不超过35°的温度大约烘干1个小时直到变脆变薄。
4. 放在小的空气密封的容器中储存，使用前请粉碎。

薄荷油

宜人的薄荷味的药草，薄荷油起到了增加愉快清凉的口感到凉茶中。美国的薄荷是油一种直立，纤细的植物，在一路向东部的路旁常见。叶子有时还可用于家庭医学。

胡椒

胡椒是指一种广泛被家庭使用且受欢迎的浆果类植物。锋利，刺激的味道，主要是由于酸树脂和油。胡椒还具有药用价值，已经可以作为一种对蚂蚁有威慑力的药物。要谨慎使用这种植物，直到你已经完全熟悉。

步骤

1. 可以把它们整个，或者切开洒在烘干烤盘上。
2. 用35°的温度烘干直到变脆，记得搅拌一两次。

玫瑰

“如果把玫瑰花叫做别的名称，它也还是会照样芳香。”莎士比亚剧作中他命运多舛的女主角，朱丽叶在罗密欧与朱丽叶这部戏中完全体现了这句话中最重要的场景之一。自古以来，玫瑰就有它的美丽芬芳的花朵，迷人的叶子，以及漂亮的果实看起来像臀部的样子。干玫瑰花瓣可以用来在果酱和果冻中调味，烘烤水果和草药茶。玫瑰果也可以用在茶中。虽然果实有一点味道，但它们在冬天含有丰富的维生素尤其是那些野生玫瑰。玫瑰果茶还可以和其他草药放在一起，像是薄荷和柠檬草。

步骤

1. 如果你自己种植玫瑰，那么在深秋，当叶子开始掉落的时候，你就可以开始采摘玫瑰开始烘干。
2. 把切片薄薄的铺在烤盘上。
3. 用35°的温度烘干，记得时不时的搅拌，直到变脆为止。



迷迭香

从迷迭香中提出的油可用于制造香水，并且它的叶子有一种特殊的风味能赋予调味汁，汤，蛋菜，色拉调料，以及许多蔬菜特别的味道。迷迭香烘干后能保留其大部分香甜的味道。不要直接烹煮烘干后的迷迭香，把它浸泡在液体中几分钟用来恢复它的味道。

步骤

1. 不要清洗叶子但是丢弃那些污损的叶片
2. 把叶子铺在烘干烤盘上。
3. 不要用超过35°的温度直到变脆。
4. 使用前，请用擀面杖精细碾碎。

鼠尾草

这个顽强的灌木，原产于地中海地区，长期以来一直种植在花园中，可用于烹饪和药用植物。在6月和7月时，它会开出明亮深红色的花。作为薄荷家族的另一位成员，鼠尾草主要用于家禽类的菜肴。它的叶子可以给荤菜增加口感，还可以用于调味品，肉汁，奶酪和蛋卷。

步骤

1. 丢弃掉污损的叶子，无需清洗。
2. 把叶子薄薄的铺在烘干机烤盘上。
3. 不超过35°的温度烘干。
4. 在使用前，把叶子在手中弄碎，这样才可以释放出全部的香气。丢弃掉任何部分的根茎。

黄樟

桂树家族中，黄樟呈金字塔的形式，可以达到60到90寸的高度。几乎黄樟树的任何部分可以被烘干，用来制作美味的香草茶，它曾一度被认为是春天的一剂“强心针”。烘干后的叶子也可用于汤和蔬菜。干黄樟叶的细粉通常被称为黄樟叶调料粉，一种克里奥尔美食中非常受欢迎的成分。

步骤

1. 在春天的时候采摘那些嫩的叶子。然后在早秋的时候收获那些树皮或者根；然后刨成须，切开或者磨碎。
2. 均匀撒在烤盘上。
3. 用不超过35°的温度烘干叶片直到变脆；用38°的温度烘干树皮或者树根。
4. 晾凉后储藏。

香薄荷

香薄荷的两个基本品种为：夏季和冬季的香薄荷。尽管它们在色彩和尺寸上有所不同，但它们的口感非常相似。这两种香薄荷都可以快速缓解被蜜蜂蛰后的疼痛。还经常可以被用来作为配菜，新鲜的香薄荷闻起来像青草的味道，还带着一点轻微的胡椒味。无需洗叶子，但是要把弄脏的部分丢弃。烘干后的树叶可用做酱料，拌沙拉，用于炖菜，蔬菜汁，和家禽类菜肴中。

醉浆草

醉浆草也被称为羊红褐或酸码头，醉浆草是小草药养麦系列的一员。它的不良习惯使得它在草坪杂草中显得十分麻烦。烘干后的醉浆草可以提味，用于风味汤，炖菜，蛋卷，煮熟的蔬菜，和砂锅中。

艾菊

艾菊由于它防虫害的特性大多生长在花园中。干艾菊的叶子被碾碎后，可加入道煎蛋，鱼类和肉类菜肴中，还可以酿制成凉茶。艾菊曾经一度被广泛药用，有时也被当作家用药物用于风湿病或擦伤。

龙蒿叶

龙蒿叶微甜的味道可用许多类型的肉类菜肴，番茄菜肴，海鲜，鸡蛋，咸菜，饼干，和醋中。叶子也可用于烹调油。脱水后的龙蒿叶很快就失去它的味道；因此，在包装储存的时候要特别小心。

百里香

百里香是属于薄荷家族的香药草。从叶和茎中提取出的芳烃油可用来制造药物麝香草酚和香料用品。百里香，是我们熟悉的药材之一，它具有相对温和的味道，类似于牛至。还是建议你有节制的使用百里香，直到你习惯了它的味道为止。你可以尝试把百里香加入到肉类菜肴，汤，沙拉，调料，肉汁和煎蛋卷中。它还可以用于大多数意大利菜，通心粉和奶酪，以及金枪鱼沙锅米线中。

步骤

1. 当植物快要开花时，可以采摘下叶子。无需清洗，但丢弃污损的部分。
2. 把叶子铺在烤盘上。
3. 用35°的温度烘干直到变脆。
4. 使用前碾碎。

车叶草

车叶草也被称为甜甜草，这种药物通常长在一个岩石花园式厂区的边缘。它有半圆植物具有的螺旋叶片和簇漏斗形花。烘干后的叶子可用于葡萄酒，草本茶，还可用于制作香袋。

花草茶

很多本章中所提及的普通药材都可以用来做美味芳香的药草茶。你不妨试试以下任何单独使用或组合：茴香，琉璃苣，紫草，莳萝，茴香，牛膝草，香蜂草，柠檬香茅，柠檬马鞭草，独活草，薄荷，鼠尾草，檫木，艾菊和伍德拉夫。其它可加入补充的药草茶，包括肉桂，丁香，水果片，肉豆蔻，姜，葡萄干，樱桃狂野，或玫瑰果切片。你可以根据你的想象力和口感选择，制作出任何组合的花草茶。

你可以把烘干后的配料和香草茶配合在一起，然后贴上标签并储存在玻璃瓶。这种方法允许你混合出任何一种您喜欢的茶。炎炎夏日时，一杯美味的冰花草茶能解暑。你可以从一些的配料开始：

茴香丁香茶

混合4盎司的完整的烘干茴香籽和2盎司的丁香以及1盎司的丁香粉末。在1汤匙压碎的混合物中倒入滚水。没过花茶然后浸泡约3~5分钟；然后滤出花茶即可。此茶不需要加入甜味剂。

覆盆子之星

把2盎司的八角茴香弄碎与4盎司的干覆盆子叶子混合。用1汤匙的花茶组合放入沸水中5~7分钟即可。滤出茶水，你还可以和整颗八角一起配合饮用。

肉桂薄荷

把4盎司的干薄荷叶和6根完全粉碎的肉桂棒以及2汤匙的肉桂粉混合在一起。按1汤匙的茶浸泡在的沸水中3分钟的时间比例冲泡，然后滤净。如果需要的话，你还可以加入蜂蜜，新鲜的肉桂棒，或新鲜的小薄荷枝。

橘茶

把4盎司的无论是柠檬马鞭草叶还是柠檬香脂叶和2盎司的整个丁香花蕾，2盎司的蜜饯橘皮混合并磨碎，再加入干姜根。在1杯开水中放入1汤匙的混合物。盖上盖子并浸泡约5分钟。滤出后，你可以用柠檬片，酸橙，作配料。

生姜茶

把1盎司磨碎的姜根和1盎司的茴香种子以及1/2份磨碎的肉豆蔻还有2汤匙的干柠檬果皮混合在一起。将1茶匙的混合物放入1杯沸水中然后浸泡约5分钟。沥干稀释后饮用。

美食花草茶

把你的干香草转换成可口的家庭混合醋，香草盐和调料混合物。它们是非常好的礼物，它们使用便捷，且还能保有良好的口感，十分具有吸引力。

为了制成药草醋，首先你要收集有塞子或带盖的瓶子和调味瓶。接下来选择红色，白色或麦芽醋为基础，要牢记您计划使用的草药名称。传统的葡萄酒醋，会包括罗勒，龙蒿，大蒜，但任何你喜欢的药草都可以做出很棒的醋。意大利的混合沙拉中可能包括牛至，罗勒，大蒜，和百里香。而鱼和薯条的组合也需要麦芽醋。迷迭香红酒醋也是一个完美的替代品，可用于红肉菜肴和羊肉菜肴中。

为了制作香草醋，按夸脱加入2盎司干草药的比例，把药材和醋烧开，小火煮约15分钟，滤出，倒入干净的瓶子。如果你喜欢的话，可以放一枝草药在瓶装醋中，即可作为装饰也可以添加香味。你可以用热蜡密封加上五香粉或少许桂皮。给每个药草醋都贴上标签，存放在避光，阴凉的地方，直到准备使用。美食盐只需要一些未经电解的盐，烘干后的药草，和你的一点点时间。把盐放在一个厚重的玻璃瓶里，并撒上干药草。请记住，干香草效果比较浓缩，所以你只需要使用新鲜草药一半的量就可以了。把混合物用木勺或杵彻底粉碎。加入一小撮胡椒或辣椒粉，这样可以增加口感。在有小盖子的瓶子中储存并标上标签以供将来使用。

柠檬辣椒是很好的辣椒替代品，它可以和任何草药与盐混合。把一汤匙干柠檬皮和6茶匙粗黑胡椒粉，2汤匙粗盐和1汤匙干蒜末混合。当充分混合后，柠檬胡椒可倒入瓶子中储存。香草调料混合是另一种让美食增添口感的好方法。把干芹菜叶，罗勒，百里香和沙拉酱混合；或者你可以做个汤，然后放入干月桂叶，牛至，迷迭香，鼠尾草的。你还可以按1份月桂叶，1汤匙干香菜，1汤匙干龙蒿，每一汤匙干百里香放入一茶匙迷迭香的比例混合出花香的调料。法国人所说的“精良的药草”就是指干欧芹，白马，韭菜，龙蒿按精良比例混合出来的份额。

把包装好的药草调味品在小罐子中包装好，或放入缝好的棉布袋中。小塑料袋可直接放图沸水中浸泡，当烹饪完成时取出即可，冷藏，要在丢弃或加入新的混合草药之前可再重复使用一次。

草药皮制的收敛剂

药草混合物有助于恢复皮肤的自然酸碱度平衡。以下混合物对于整体脸部和身体的使用以及头发的漂洗是极好的：

按着四分之一杯的比例混合：

干橘子皮

干橘子叶

干橘花

干玫瑰叶

干玫瑰花苞（和玫瑰花瓣）

干玫瑰纤维

干甘菊

干白柳树皮（可以从食品店购得）

1. 对以上混合物中，加入一夸脱滚开的醋。
2. 放入玻璃容器中浸泡，大约每天都需要摇晃，约3到5天或者浸泡直到药草都失去原本的颜色为止。
3. 沥干后。加入一杯的玫瑰水，然后让混合物沉淀约1星期。
4. 把干净的混合物放入玻璃容器中，丢弃沉淀物。

坚果

坚果是从任何灌木和树上烘干取得的果实。术语“坚果”可以指木质壳（或壳）和食用内的内核，或者它也可以指只是单独的内核。坚果能提供高浓度的蛋白质资源，许多还含有丰富的脂肪。一些可以用比较常见的坚果有：巴西坚果，白脱奶特，腰果，栗子，榛子（榛子），山核桃，澳洲坚果，美洲山核桃，松子，开心果，和核桃。你自制的干坚能免受市面上购买到的坚果的防腐剂的危害。

烘干干果指南

收获坚果后，应在相对低潮湿度的环境中烘干后储存。之后，你就可以尝试享受您的休闲时间与这美味的小吃了。

....准备. 坚果几乎不需要任何准备工序。只要选择那些还未破裂或损坏且干净完整的坚果即可。老的干果仁会显得重量轻；所以沉重也是新鲜的一个标志。不管是整个烘干还是带壳或者仅仅只是内核烘干，都是可行的。

....烘干. 如果你掌握了烘干草药的方法，那么烘干坚果对你来说将是小菜一碟。把坚果洒在烤盘上 - 去壳或者带壳 - 在脱水托盘上单层铺放并将其放入烘干机中。为了获得最佳的坚果口味和保质期，在95°F / 35°C温度下烘干。未去壳的坚果大约需要10至14小时，晾干；带壳的坚果大约需要8~12小时的烘干时间。

....测试. 带壳的坚果干有的时候肉质会变得有些脆。然而，当坚果壳裂开后，口感则会变得脆脆的。当果壳裂开后，带壳的坚果的大约含有7~8%的水分，那些带壳的坚果含水量约为3到5%。但是，储存去壳坚果时，请记住，无论它们储存在什么容器里，他们都应该被冷藏。这是由于坚果的高油含量，若不冷藏活真空储存的话，他们就很容易变质。

....南瓜种子. 很多种子，像南瓜和太阳花卉种子，都是很好的零食选择。虽然它们并不是坚果，但这些品种同样具有松脆口感的坚果味。

干燥前，一定要洗净南瓜种子，不留任何南瓜浆。在110°F/43°C至120°F/49°C的温度之间烘干直到变脆，要记得经常搅拌。

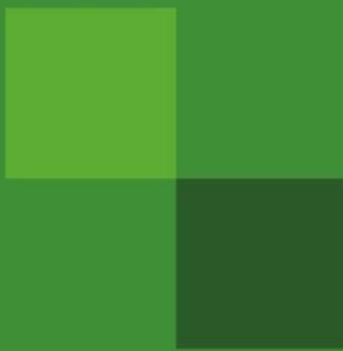
....向日葵种子. 葵花子含有蛋白质的比例和肉类含有蛋白质的比例相同，它们还含有高量的钙，酸，磷，硫胺素和核黄素。从那些有成熟花苞的茎秆上采摘种子。在105°F/41°C的温度下烘干至松脆。推荐选择的种子品种有，猛犸俄罗斯，灰色条纹，和满洲。

....花生. 虽然说花生总是被认为是坚果，但花生实际上是豆科植物，这其中还包括豌豆和蚕豆中的。花生中的蛋白质比坚果要高，但它们具有相当低的淀粉和含水量。在125°F/52°C温度下烘干去壳或者带壳的花生即可。

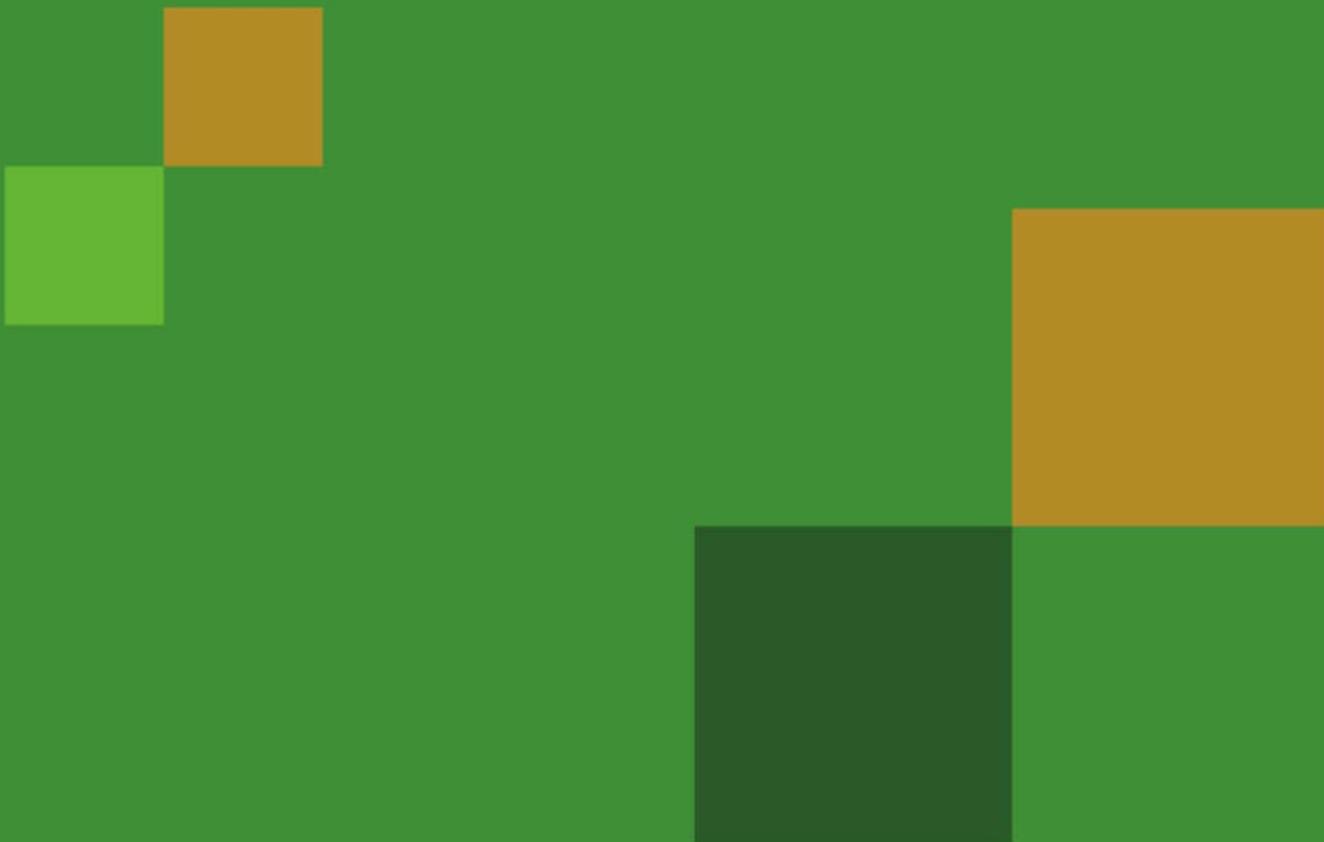




烘干草药和坚果



谷物和奶制品



你已经尝试了烘干水果，蔬菜，肉类，鱼类，药材和坚果。还有哪些食物可以用来脱水呢 – 还有很多！有各种谷物，面包，乳制品如酸奶和奶酪，剩菜，以及 - 如果你家有小婴儿在 – 那么你还可以尝试婴儿食品。

谷物

小麦，玉米和大米早在历史记载之前就是由原始人开始种植的。烘干谷物和谷物产品也是最有效最实际的可用于保存它们的方法。

烘干谷物

小麦，大麦，燕麦，荞麦，应该在被拾起前把部分根茎进行脱水。这方法同样适用于玉米。一旦玉米粒从芯被取出后，把它们分散在烤盘上，铺单层；其他谷物铺成1/2英寸厚。在115°F/46°C的温度下烘干约12~18小时。烘干后的玉米应该看起来是萎缩了的样子。小麦和其他谷物则应该是硬且脆，有着一种坚果的味道。

碾磨谷物

为什么要投资于自己的磨粉机呢？新鲜的全麦粉有着不错的营养价就是一个好的理由。商业上使用的白面粉碾磨过程灰弃糠麸，小麦胚芽还含有一定量的谷物蛋白质，硫胺素，烟酸，核黄素，泛酸，和多种矿物质。鲜磨则保留了麸皮和小麦胚芽，有助于消除维生素恶化的几率，并减少小麦胚芽油腐臭的可能性。此外，饮食中含有的精糖和面粉实际上是对人体有害的。医生建议在饮食中加入小麦和麸皮，可降低患癌几率，例如结肠，心脏疾病，憩室，以及其他相关疾病的可能。

....碾磨谷物的操作。 谷物的碾磨是通过磨石的转动或者通过不锈钢的超微粉粉碎机使其爆炸成小颗粒而得的。好的磨粉机是可以调节来应对不同材质的粉，（从精细的可用于做面糊的到粗粉来自于玉米和大豆）。磨粉机可以是电动的或者通过手摇柄的方式。

倒入一杯谷物 – 这可以是小麦，玉米，水稻，大麦，黑麦，或大豆 – 放入料斗（装载区域）并打开磨粉机。面粉的稠度可以通过关闭磨机，拉出面粉盘，用手指去感觉来确定。最好的全麦面粉面包是沙质的，而糕点的面粉感细腻。由于大豆是油性的，他们应该在粉碎前应先脱水。

对于面包，松饼以及其他好吃的东西，你可以用你现磨的面粉来制作，参考配方见本书结尾。

五口之家的年平均节省量

全麦产品	碾磨粉的商品零售成本	使用家庭磨粉机	节省下来的开支
一天一条面包	$\$2.79 \times 365 = \1018.35	$\$.20 \times 365 = \73	$\$945.35$
每隔一天一盒15盎司的麦片	$\$4.86 \times 180 = \874.80	$\$.06 \times 180 = \10.80	$\$864.00$
1—月两次购买的10磅面粉	$\$4.88 \times 24 = \117.12	$\$1.30 \times 24 = \31.20	$\$85.92$
一礼拜一次烘焙的蛋糕和饼干	$\$5 \times 52 = \260	$\$1.50 \times 52 = \78	$\$182.00$
Total Savings:			\$2077.27

饼干，曲奇和麦片的配方

如果你的饼干和曲奇已经失去了脆脆的口感的话，那么你可以把它们放入你的烘干机中重新使它们变脆。把曲奇，薄脆饼干，谷物放在托盘上，铺单层，然后在155°F/68°C的温度下烘干一小时，直到变清脆发出噼里啪啦的声音。

您也可以自己通过烘干机来制作不含防腐剂的饼干。根据你最喜爱的饼干配方来，把材料放置在托盘上，在155°F/68°C的温度下烘干约4到6个小时。为了保持新鲜度，请将饼干储存在一个密闭的容器中。

保存不新鲜的面包

不要把过期的面包扔掉，你可以把它们烘干变成烤面包丁。把面包切成小方块，放入烘干机，在155°F/68°C的温度下烘干约4到6小时，直到变脆。如果彻底烘干的话，你的烤面包丁则可以保持几个星期为了有一个清爽的口感，直到你准备把它们放入汤或沙拉中都不要调味的。你可以加入像洋葱盐，马郁兰，蒜盐，巴马干酪，黄油，香草和香料这样的调料来混合做实验。

....面包屑。 不新鲜的面包也可以通过放入烘干机来回收变成可用的面包；首先你要确保没有一片是已经发霉的。在155°F/68°C的温度下烘干4到6个小时直至切片变脆，易碎。当彻底烘干时，把面包切成小块，放入搅拌机，并剁成碎屑。面包屑可用于炸鸡或配鱼吃或作为砂锅的馅料，热的开放式的三明治。当和烘干的草药混合时，它们还可以用在填料中使用。



为了使饼干和曲奇重新变脆，把它们单层铺在烘干机的烤盘上，烘干直至变脆。

面条

你的烘干机是用来做意大利面的完美选择。商店买来的是无法和自制的味道相比的；你吃的每一口就能体会到区别。对于美味的自制面条食谱，请参考这本书的配方部分。

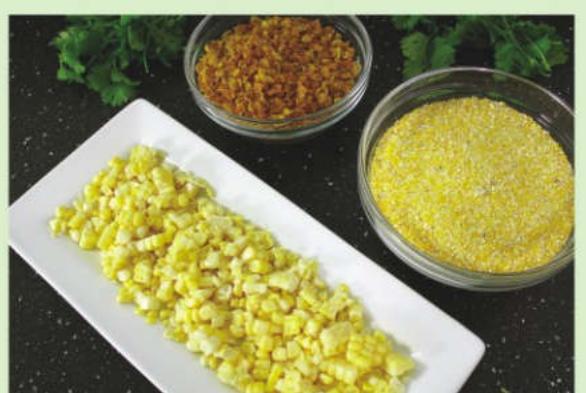
根据配方的指示来切面条。把面条铺在烤盘上直到烘干至脆。干面条可以放在汤和砂锅中使用；作为主菜抹黄油或霜剂，番茄，或干酪酱使用。

发酵面包

面包是由人类制造的最古老的食品之一。许多可用的面包配方在此章节的配方部分给出。

从烘干机中取出烤盘，并把自动调温器设置在125°F/52°C的温度。允许机器进行预处理工序。把一个装了一点点水的平底锅放在烘干机的底部。然后把放面团的碗放在烤盘中的一个，且此烤盘要在放有水的平底锅的上方。为了防止面团变干，可以用一块布来遮盖。

让面团自己发酵约1小时，然后再压扁，然后把混合好的调料一起放入刷上油的平底锅。然后就可以在你的烤箱里被烤成金黄色的面包了。



把烘干后的玉米磨成粉，用于面包，松饼和土豆泥的制作。

燕麦

醒来的时候，就可以食用你自己制作的天然谷类早餐那就有多好。通过使用你的烘干机，你可以在任何时间混合一批美味的麦片。潜在的麦片成分的组合几乎是无穷多的：未烘烤的小麦胚芽，燕麦粥，芝麻，黄豆，葵花子，椰子，豌豆坚果奶油，杏仁粉，全麦粉，葡萄干等干果。你可以把蜂蜜和香草和你的燕麦一起食用。

烘干麦片，可以通过给烤盘裹上Paraflexx厨房羊皮纸或保鲜膜，然后放入一层薄薄的混合物。在155°F / 68°C的温度烘干约1至3小时直至酥脆。除了制作美味的麦片，燕麦还可以被塑造成条状或制成饼干或放入酸奶中，这都是一种特别的享受。



把燕麦的配料凑齐然后混合到一个稍大一些的碗中。
把燕麦的配料铺在烤盘上，然后烘干直到达到你自己
想要的松脆程度。

奶制品

牛奶和鸡蛋也可用来烘干，但它们需要特殊的技术和设备，所以不提供给大多数家庭烘焙者使用。因为这样的方法有很高的可能性会有细菌生长且还有食物中毒的高风险，所以不推荐家庭烘干牛奶和鸡蛋的方法。但是你可以，通过烘干机来制作，还有奶酪。由于制作这些奶制品的时候会有被污染的风险，请参考一下这些简单的安全规则：

1. 用温和配方的清洁剂，漂白剂和水彻底洗净双手。
2. 用同样的清洁剂来洗净器皿和容器。
3. 确保所有和食物的接触面还有面包板的表面在和食物接触前都要彻底洗净。
4. 在密封容器被打开后，尽快食用完里面所保存的食物。分开密封储存在冰箱中，这样可以减缓细菌滋生的频率。

酸奶

中东国家的居民都以酸奶作为主食都几千年了，但它在美国并不流行直到40年代后期。酸奶是低热量和低胆固醇的食物，并被誉为可以帮助延缓衰老的过程。

酸奶是非常容易制作的。所有这一切只需要4杯牛奶，半杯奶粉和2汤匙纯酸奶。使用全脂，低脂或脱脂的牛奶；是由你自己决定的。为了制作正宗的中东酸奶，你则不得不用山羊或绵羊奶来代替牛奶。但酸奶必须是原味的；这是不可以被替代的。这也意味着，它是天然的，不含添加剂且在变成酸奶后没有被巴氏灭菌过。巴氏杀菌杀死酸奶细胞，防止酸奶被再使用而生产新的。

....制作酸奶。添加奶粉到新鲜的牛奶中并加热几秒至沸腾。奶粉能给酸奶一种奶油的质感。允许牛奶冷却到120°F / 49°C的温度；再取1/4杯的混合物，和酸奶搅拌。当它变成厚酱状时，倒入剩下的牛奶搅拌均匀。

用勺子把酸奶舀到干净的有盖子的玻璃管中或放入塑料酸奶杯中。把容器放在烤盘的底部，将温度设置为115°F / 46°C，加热约3小时。若使用较高的温度则会破坏酸奶的细胞。如果酸奶已设置好，冷却。如果没有，则每隔15分钟检查该批次的酸奶直到制成。

当成品后的酸奶冷却完成，加入水果或调料再将其放置在冰箱中。你想的话也可以使用甜化剂，使用糖粉或蜂蜜，以保持质地的厚实，光滑。稍微改变一下，你也可以混合1/2杯水果与1/4杯水，并作出酱浇在酸奶上。

....酸奶皮。准备好你的“烘干酸奶”如前所述；然后加入果酱，水果，水果酱。如果需要的话，您还可以使用prestirred商用酸奶。酸奶皮的制作和制作水果皮是一样的（见第四章），但你可以通过将原浆倒入烤盘，而不是浇的方式来做做一个有趣的变化。其结果就是，你可以作获得为一方糖果大小的“吻”来用于派对。

....酸奶面膜。当你用烘干机制作酸奶的时候，你可以多做一批酸奶用作面膜。以下给出了制作酸奶面膜的配方。

1. 清洁，洗净，擦干你的脸。
2. 倒入1/4杯的酸奶混合物和1/2杯的柠檬汁。
3. 在泡澡的时候，将混合物敷在脸上至少十五分钟。
4. 用温水洗净。这时候，你可以用切片的小黄瓜来擦脸。

茅屋芝士

茅屋芝士之所以有这个名字是由于它很方便就能在家中制成 - 或者在茅屋中。一些场合，我们也管它叫“罐装干酪”，因为它需要被放在容器中储存。

为了制作茅屋芝士，你需要：1加仑的巴氏杀菌奶，或者4汤匙脱水无味酸奶，1/2杯新鲜牛奶，或1/4片凝乳酶（酶），将其溶解在1/2杯温水中。

将倒入牛奶进入瓦罐中，并将其温热至室温，约72°F/22°C。拌入酸奶，牛奶，或凝乳酶，然后把瓦罐盖上纱布。将罐放入烘干机中并保持内部温度在85°F/29°C下进行烘干约12至18小时，直到凝结。凝结意味着牛奶已分离出来，形成厚厚的，坚实的“豆腐”和水一样的“乳浆”。

当牛奶已经变浓稠变成凝乳然后表面只有一小部分的结层，那么这个芝士就已经凝结了。现在，你下一个考验就是削减凝乳如下。用一把长刃的刀，把所有的凝乳削减成大约1/2英寸。（1）保持刀垂直，使其可以直上直下将整个凝乳切块。（2）现在倾斜刀，并通过按奶酪对角线切片的方向向下进行以下步骤的削减。使其以45°角下切，然后逐步理顺刀片，这样最后的削减几乎都是垂直的。（3）重复步骤2的过程中，但，将刀向相反的方向切割。（4）转动罐内表面形成的网状图案转向。这个使其立方的过程变酸的过程是有所帮助的。

....最后的步骤。将几英寸的水放在一个大的平底锅中，把瓦罐放在上面，并在115°F/46°C的温度下加热。把茅屋芝士在此温度下保持半小时，不时进行搅拌。时间到后，用过滤器盖上一块纱布将凝乳和乳清倒出。让乳清滤净；否则，会使奶酪有苦味。为了除去酸味，将过滤器沾上冷水轻轻搅动凝乳以洗去最后一丝乳清的痕迹。让凝乳彻底排出水分。如需要的话，还可以按每磅茅屋芝士加1茶匙的盐和4~6汤匙的奶油。冷藏后，你的茅屋芝士就可以准备用于吃的水果沙拉，蘸酱，芝士蛋糕，和砂锅中了。



没有什么比自制酸奶更让人喜欢的了！将鲜牛奶，奶粉和酸奶混合，倒入到干净的容器中，然后放入脱水烘干机即可。



没有什么比自制酸奶更让人喜欢的了！将鲜牛奶，奶粉和酸奶混合，倒入到干净的容器中，然后放入脱水烘干机即可。

芝士

烘干机的低温，非常适合将熟牛奶制成芝士。茅屋芝士就是未熟的奶酪 - 也就是说，它没有老化。硬干酪，在另一方面，则被压，在石蜡中浸渍，并老化。长焦，切达干酪，科尔比和罗马都是硬型的奶酪。此外，也有半硬或软的干酪：讷沙泰勒和干酪涂抹。这些通常口味较温和和硬奶酪相比较的话，毕竟它们的熟化的时间较短。

芝士在古老时代就开始制作了，但其大部分都是口感温和及未熟程度的奶酪就像茅屋芝士那样。如果这些旧的奶酪发出独特的气味，那这就是变质了的意思。约公元前900年，奶酪制作者就发现了如何将产品成熟化，此行业也突然开始了跨越式增长。竞争力越来越大，所以新颖的产品和配方才能脱颖而出 - 而有些配方也成为了商业秘密。1611年，当第一头奶牛抵达新大陆的时候，奶酪制作就开始了，但直到1851年，才有了第一家切达奶酪厂，建于罗马和纽约，那之后这个行业才开始真正稳定发展。

你通常会认为奶酪是从牛奶得来的。但你是否知道，山羊，绵羊，骆驼，水牛的奶，驯鹿的奶都可以做成奶酪。使用的牛奶会影响干酪的口感和质地。其它变量包括用于凝乳的方法，催熟剂，盐和其他调味料的使用剂量的方法，以及是否成熟 - 温度，湿度和时间长度都会影响。如今，大约有700至2000种奶酪。

....硬奶酪制作. 下面的说明适用于制作一个“普通”的硬奶酪；若要覆盖所有不同类型的奶酪则可能需要单独一本书来写配方了。

1加仑的滚牛奶，并允许其冷却；制作小份额的奶酪是不实际的。加入1/2杯牛奶或酸奶到冷却牛奶中并搅拌约2分钟。酪乳和酸奶可以首先拿来试验，产生出的酸性物质使奶酪有其所需的独特风味。这个除了赋予了干酪独特的风味，该酸性物质也阻碍了细菌的生长。将恒温器设置为90°，取出托盘，将放牛奶的容器放在烘干机的底部，并加热约12至24小时。当牛奶稍微具有酸酸的口感时，这就熟化完成可以准备待用了。

....加入凝乳酶. 加入凝乳酶来加速酶的凝结，或凝乳的形成。凝乳酶是动物的副产品。如果你是素食主义者，也有全蔬菜类的凝乳酶可用。将牛奶冷却到室温；再加入1茶匙的液体凝乳酶或1片凝乳酶，溶解在1/2杯水中。搅拌均匀，盖好容器，静置1~2小时，直到凝结。

....切割凝乳. 按交叉线和对角线的方向切割凝乳，这在茅屋芝士的配方中也有所描述。将形成的奶酪放入烘干机，将温度设置为110°F/43°C。为了保持奶酪的温度，要偶尔搅拌一下，直到凝乳变硬。这通常需要30至45分钟。可以通过挤压的方法来测试浓稠度。如果它能轻易被戳破，那么你的奶酪已准备就绪了。

....滤出乳清. 在漏勺上盖上布，将凝乳和乳清倒出，洗净。用手挑起你的凝乳，直到它变得有橡胶的质感；当你咀嚼一块时，应发出吱吱声。在这个时候，在薄片上洒上1~2汤匙的盐，然后将其搅拌彻底。一旦盐溶解后，将凝乳冷却到85°F，将其倒入一个有着粗棉布内衬的芝士形成器。你不必特意去买一个芝士容器，这些都可以通过普通的容器完成；一个2磅的浅口咖啡罐，在底部打上洞，就可以替代了。

....挤压乳清. 将纱布在凝乳周围围上一圈，并插入一个木制的动件。动件是一个切成1/2圈的夹板；它的作用是可以均匀地使奶酪的顶部变平。如果你在胶木板的顶部粘一个方便去除的小块。现在将一个1磅的咖啡罐，敞口侧朝下，在动件的顶部盖上一块板 - 形成一个金字塔式的样子。小罐头应该能生产出高过顶部约几英寸的形成。

将所有用具拍好，在板上面堆上3块或4块砖头。这些能压紧和使宽松的凝乳紧凑到商店里那种固体奶酪的样式。10分钟后，取出砖块，板子，罐头和动件，并滤掉所有乳清。更换动件及其它部件，增加重量到6~8块砖，然后再按压乳酪约一个小时。

....敷料. 将新挤压好的芝士从棉布上剥下。将奶酪浸在温水中，以消除任何多余的脂肪，用手抚平和戳破小的气孔。

以环绕于干酪周围。卷起奶酪，将其放在容器中，然后最后的18至24小时中，用6~8块砖按压。

....烘干和石蜡处理。从模子中最后一次取出奶酪并用干布擦拭。接下来，用热水冲洗奶酪并用手把气泡抹平或戳破。奶酪现在就可以准备进行烘干了。将其放置在阴凉，干燥的货架上 - 冰箱里的保鲜储藏格或蔬菜的抽屉里比较好，这可以使奶酪不受昆虫害虫侵害。每天打开并擦拭干酪约3到5天的时间，直到外剥落皮 - 外壳变硬 - 这时候奶酪已开始形成了。

为了更好的保存，奶酪必须在存储前经过石蜡处理。将1/2磅石蜡在一个做派的平底锅中加热至210°F/99°C，且要厚过奶酪圈一半深的高度。总是要将石蜡在双锅炉式的炉子中过水加热；若直接加热的话，则会有烧焦的味道。当蜡是热的时候，将一半的干酪浸泡约10秒钟，然后取出，并允许石蜡硬化。通过将奶酪在另一半热石蜡中浸泡的方法来完成石蜡处理工序以此可用于烘干。

....固化。大多数奶酪的口味会在几个月中有所改善。一个月后，品尝奶，若重还没准备好则再密封。如果发现霉菌，则应刮去发霉部分，抹上盐，并重新密封。给你的奶酪标注日期，并记下特殊的使用方法，这样就可以创造自己的配方了。

其他食物的使用

还有一些其他的食物可用来烘干却又不属于任何我们已经迄今为止提到的类别。无论你正在处理的是什么，总有一部分是不在规规矩矩的列表中的。因此，不应该强制把它们归类，而是给它们各列一个列表。

烘干剩菜

烘干剩菜可以避免使它们在冰箱中被遗忘；这个方法很简单也很经济实惠。几乎任何形式的液体或固体的剩菜都可以进行烘干和延长它的用处。但是，不要试图烘干那些已经变软或在变质边缘的剩菜。请查阅这本书中个别食品的具体烘干说明。

将烘干过的剩余蔬菜加到炖肉和砂锅中，或使它们再水化，用作配菜。将剩菜和香草和香料混合，烘干，你就创造出美味滋补的汤包，可用于露营，背包行，或度假使用。当烘干酱或糖浆制成的蔬菜时，记得在放入烤盘前沥干。

将吃剩的罐头水果切片或打成果泥烘干做成果丹皮。将吃剩的水果或者当成零食吃的水果或加到谷类食品中的水果，冰淇淋，或烘焙食品中的水果进行烘干。将烘干的果泥再水化可用于酱料和配料。

根据第6章中的烘干肉类的指示，鸡肉，火鸡，火腿，牛肉，鹿肉的剩菜都可以拿来烘干，将肉的剩菜再水化用于三明治的涂抹，酱料，砂锅菜和汤中。

你可以从吃剩的奶酪中来自制比萨饼和沙拉配料；巴马，罗马和波萝伏洛的干酪都是非常不错的烘干选择。将奶酪切成1/4英寸到1/2英寸的片或小条。将烤盘覆盖上一层纸巾，吸收掉干酪的脂肪然后铺一层奶酪在烤盘中。在120°F/49°C的温度下烘干约6~10小时直到变硬。偶尔搅拌一下磨碎的奶酪并在烘干期间至少更换一次烤盘上的纸巾。将烘干后的奶酪粉碎或切片。储存在密封的玻璃容器中。且干酪不需要任何再水化的工序。

将液体的剩菜例如番茄酱和汤，打成泥的土豆铺在裹有paraflexx厨房用纸或裹了保鲜膜的烤盘上烘干成皮。第4章中有完整的说明。烘干时，你的皮革质感的“剩菜”可被分解成小块或粉末。储存在密闭罐中待用。

蜂蜜的消晶化

蜂蜜经过存储很长的一段时间会结晶变成坚硬的固体物质。为了再使用我们需要对它进行液化，在110°F/43°C的温度下将其放置在容器中烘干约2至3小时，直至没有晶体存在。此过程不会影响蜂蜜的口感或蜂蜜的营养价值；会和新鲜的一样好。

婴儿食物

你肯定会想要给你的宝宝最好的食物，这也就是为什么你应该考虑烘干的方法来制作你自己的婴儿食品。它方便，营养丰富，经济 - 且不含任何化学物质和添加剂。此外，您几乎可以烘干任何干果，蔬菜，肉来做婴儿食物。将烘干的食品切块，将其放置在有一点点水的搅拌机中，打成泥，然后你就可以立即制得新鲜且营养丰富的婴儿食品了。

当制作蔬菜类的食物时，对于小婴儿你应该用烘干的蔬菜粉，而稍大一些的婴儿则可以使用干的蔬菜薄片。采用的食材越小份那么你获得的产品则约平滑粘稠。将1/4杯薄片或粉末混合到1/2到3/4杯的水中，加入热牛奶，或婴儿食品到搅拌机中。让搅拌机把食物搅拌至薄片变软或者粉末变得粘稠成泥即可；这一切就是这么简单。这个份量可以制得大约3/4至1杯的婴儿食品，不过这也取决于加入了多少液体。

将干果放入烘干机中，倒入没过干果的开水，然后在打成泥前静置约20到30分钟。在给婴儿食用前滤去水果



1. 当制作婴儿食品的时候，可以选择薄片或者粉末。将其和热牛奶或者水一起放入搅拌机，然后静置片刻后打成泥。



2. 自制的婴儿食物不仅新鲜且营养丰富一旦不含有化学物质和添加剂。

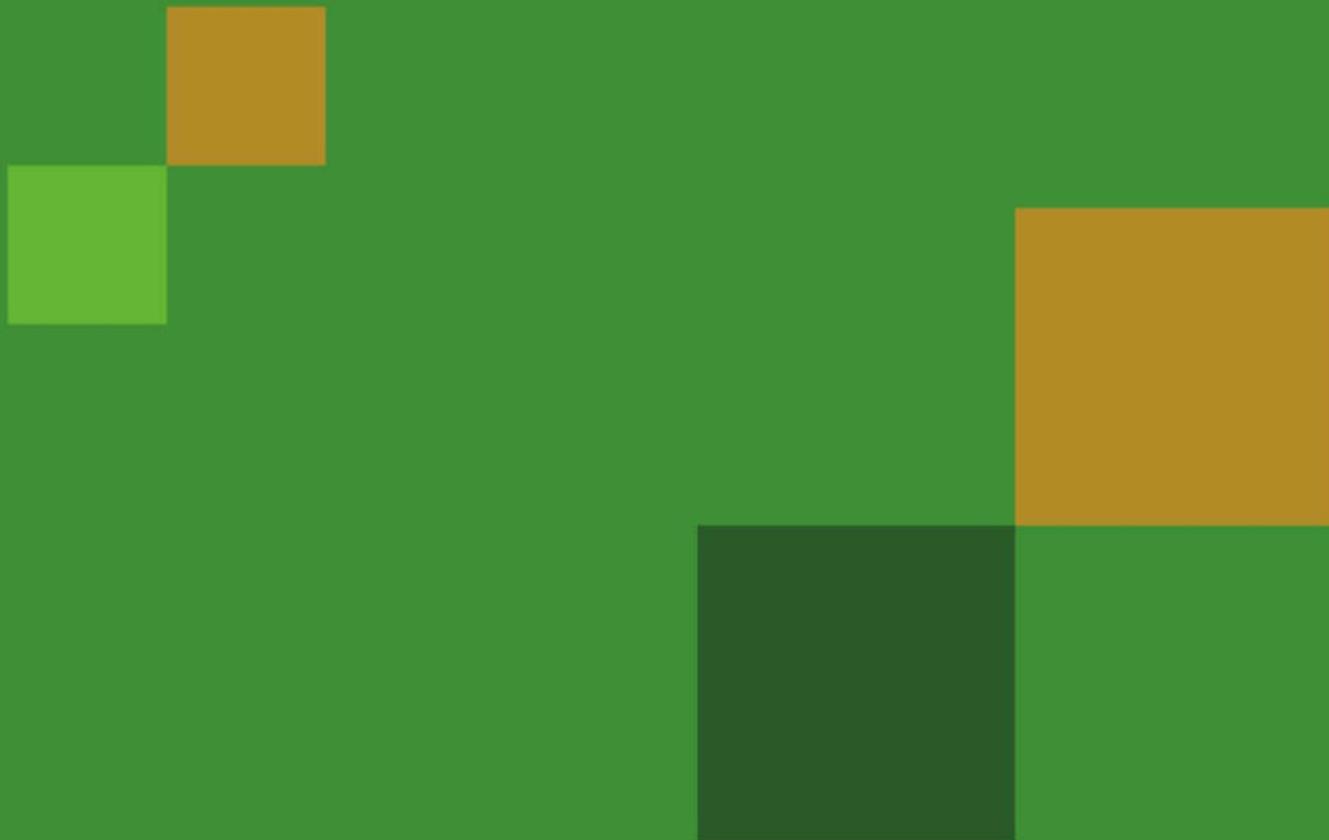


Excalibur
Food Dehydrator





烘干未熟的活的食物



历史上，长期生食或生食饮食是用来形容所有新鲜水果和生蔬菜，以及坚果和种子的。如今这一种类的范围已扩大到包括各种脱水食品。

被认为是生得食物意思就是它不能被加热或被一定的食物温度所“煮”过。最经常引用且准确的温度为118°F/48°C，这建立在“酵素营养”这本由博士爱德华·豪威尔写的书的基础上。我们提倡生食的饮食，因为我们认为在高温或长时间烹饪后的食品是有毒的，因为烹饪能转换食物中的一些成分，特别是油和盐，会被转化为有害的化学物质，破坏食物中所含的抗氧化剂，植物化学物质和酶。

生食支持者认为，生食饮食中富含可以帮助预防退化性疾病，延缓衰老，提供增强的能源以及能让人觉得情绪更加平衡的物质。生的食物含有的酶作为催化剂能调节身体的消化系统且有机种植的生食被认为有比已煮熟的食物所含有的营养价值更高。

.... 脱水. 最好保存新鲜水果和蔬菜原始精华的方式。当生的食品被加热到118°F/ 48°C或更高的内部食品的温度时，多煮一段时间后，它的营养价值就会开始恶化，特别是酶。脱水则不受食品烹饪，或传统装罐方法的高温破坏。

烘干机烘干生食和活食的重要特征

在对原材料和活食脱水烘干时有两个重要因素可以来保存酶。第一个是能合适掌控温度，第二，是食物所需要的脱水时间。如果温度过高的话酶会被破坏，但是，如果温度太低，食品则需要更长的时间烘干，从而导致其腐坏或细菌滋生。

烘干原食时要有一台可调节温度，且适合烘干原食和活食并能让你的食物还可以保持最高的脱水品质的烘干机是十分重要的。一个可调节温控器，可以控制空气温度，以及后置式风扇可以使更快速更平均的烘干。有了这两个特征，烘干机可以保持食物温度足够低来保存酶，并同时将空气温度调节到高到足以快速干燥食品，以此来防止霉菌和细菌的生长。大多数可折叠的烘干机所配备的温度调节器或用来流通空气的风扇设计得都不合理，并且它们从下向上的烘干方式需要频繁的旋转烤盘才可。

温度波动也是另一个烘干生食的重要因素。该烘干机的“可调节恒温器”需要专门设计才可用来制造空气温度所需要的适当波动。当空气温度向上波动时，它能迅速蒸发掉食物表面的水分。当空气温度向下波动时，食品的水分会从食物的中心转移到更干的食物外层。在适当的温度波动下，这也有助于在整个食物烘干的过程中保持食物温度的稳定。这里有一个较大的误解就是烘干机被认为应作为一个烤箱来使用。需要注意的一点是烘干机会围绕一个设定的温度而波动，但烤箱却能保持温度的不变。

食品温度 vs. 空气温度你应该 给你的烘干机设置什么温度呢？-----

在烘干脱水的过程中，由于蒸发的影响食品温度会比空气温度要低20至30度。当暖空气吹向食物的时候，水分会从食物表面蒸发，产生导致食品温度比空气温度要低的效果。请记住，一个高品质的烘干机例如Excalibur这样，它的拨号设置代表的是一个平均的气温。当你选择烘干食品而不是烹煮的时候，你的烘干机在周围所设定的温度上下浮动的温度范围刚好能烘干它们而不是烹制。

由于食品温度与空气温度之间的差值，在拨号设置的头几个小时中不超过155°F /68°C的温度还是安全的。由于食物的高含水量，食品的温度是绝不会超过118°F/ 48°C的；而空气温度也不会立即上升到155°F/68°C。由于空气中的湿气中，它可能需要几个小时才能升温。在2到3小时后，温度应被调节到较低的设置约为105°F/ 41°C左右，以此温度来进行余下的烘干时间。

根据该步骤操作可以立刻缩短脱水时间（30小时以上）烘干原食的时间，且能降低食物霉菌或细菌的潜在生长几率。请参阅“快速烘干苹果指示”这个脱水方法。如果你不能及时将烘干机的温度调低，那么你可以设置你的自动调温器在105°F/41°C至120°F/49°C之间，但请记住，较低的温度设置，则会延长烘干的时间。注意：在非常低的温度下烘干会延长烘干时间还会引起细菌和霉菌的生长，因此，要尽可能的提速烘干的时间。

重温度的快速烘干方法说明

“快速烘干苹果指示”能告诉你到底什么是食物的内部温度，什么是烘干机内的温度。要记住我们所关心是原食的内部温度而不是空气温度。为了展示这个例子，我们用为孩子和成人所喜爱的苹果来做示范。我们将保持室温的苹果切成1/4英寸的厚度，把他们放在烤盘上。然后将我们一个数字计算机探针放在装有苹果切片的烤盘的中间。此探测器能按烘干时间来测得苹果的内部温度。我们还在烘干机的中间放置了一个数字计算机探针，以读出烘干机内的空气温度。

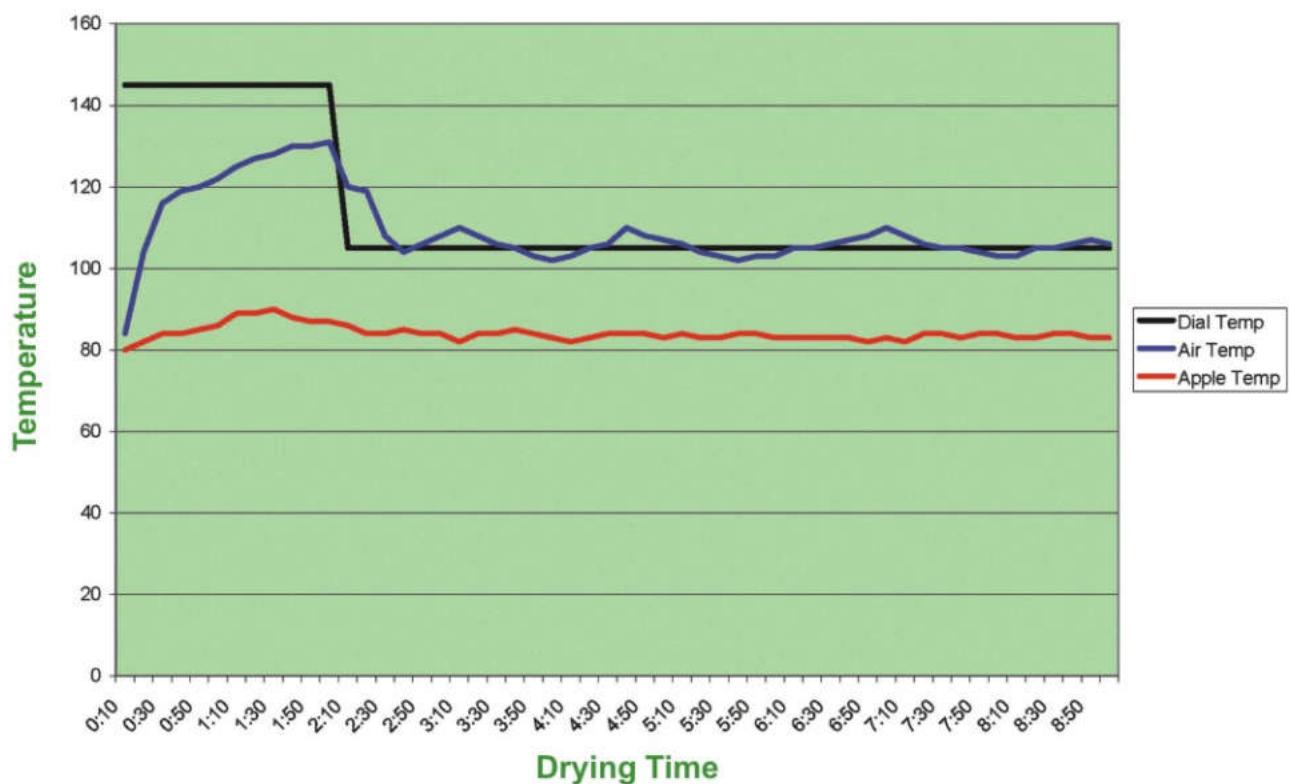
我们将烘干机的温度设置在黄线所示的155°F/41°C处。蓝线代表了空气温度。由于空气中水分的冷却效果，它大约需要2-4小时，空气温度才可达到155°F/68°C，如果我们让烘干机开着温度再多几个小时，它也能自己将达到155°F/68°C的温度。然而，我们最关心是红色线，它代表了苹果的内部温度。正如你在图中看到的苹果的温度从来没有高于89°F/29°C。因此我们使用两个时报 - 两个温度的“快速烘干法”将烘干时间缩短3个小时是没有问题的。

- 在105°F/41°C的温度下烘干苹果大约需要10至12小时。
- 在155°F/68°C温度下烘干苹果约2个小时，然后在用105°F/41°C的温度烘干，大约8至9个小时即可完成。

事实上，你可以在较高的温度下对苹果进行脱水超过2小时，因为苹果的温度是不会超过118°F/48°C的。然而，每一个食物都是不同的，因此在一般情况下，我们建议烘干的所有食品得头几个小时都应在较高的温度下进行，然后将温度下调到105°F/41°C，以确保所有食品都能安全达到118°F/48°C的温度。

当你在家测试温度的时候，你可以放置一个数字探头在你的脱水食品中。注意：请不要使用糖果温度计，或更小的数字温度计，因为这些测量都不是准确的。

快速脱水烘干苹果之温度图解



烘干机能给你的厨房带来哪些原食呢

这里有很多种烘干机用于准备和提高原食和活食质量的方法。你可以这样使用你的烘干机：

加速蔬菜的腌制过程

你可以用你自己喜欢的调料和果汁来腌制出口感独特的蔬菜。当蔬菜被适当切割并置于腌缸中，然后进行脱水工序约为1-2小时，蔬菜会软化，并会有一个熟的质地和外观。食物的口感被加重。

步骤

1. 把你想要的蔬菜切成四分之一到一英寸的条状。
2. 将蔬菜放入腌缸中约1到2个小时，然后放入一个玻璃带盖的容器中。
3. 用105°F/41°C的温度烘干直到蔬菜达到你想要的质地。腌制的配方见p180页。

厚酱汁

您可以通过烘干机来制作厚的酱汁无需烹调。请将您的酱料放在一个开放的玻璃容器中，把烘干机中的所有托盘取出，然后将容器放入烘干机中。用最高的温度烘干约2-3小时。然后，2-3小时是无法使容器或酱汁的温度超过118°F/48°C的，这样，你的酶才可以全部被保留。你的烘干机会降低食物的液体含量就好像传统的烹饪方法那样，这样一来，你就可以有一个厚厚的酱汁了。

将食物加热到超过身体温度

你的身体温度是98°F/37°C---吃冷的食物可能会冲击到你的身体系统并减缓你的消化过程。通过将你的食物放入烘干机中脱水，你可以把你的食物加热到室温，从而你的食物则不会对你的身体有冷却的效果，同时又能保持食物中酶的完整性。这也是为什么食物原汤在冬天比较受欢迎的原因。

缓慢烘焙发芽面包

您可以制作出美味的发芽面包然后在您的烘干机中烘干。首先，研磨，混合，你的发芽谷物。用手添加入香料，薄薄的混合，并用抹刀涂抹在四分之一英寸厚的烤盘上。在低于110°F/43°C的温度下烘干，烘干约12至24小时直至完全烘干，这也取决于烤盘的数量及房间的湿度。在密闭的容器中储存。请参见第175页面包制作的食谱。

椰子油和可可油

椰子奶油在超过80°F/27°C的温度下会变软且在较低的温度下会变固定。可可油也有固体的形式，但在使用前需要被软化。您可以通过把这些配料放入烘干机中，升温至能软化椰子油/黄油或可可脂的温度即可。

制作发芽，调味的旅行类点心

烘干过的种子，像葵花籽，南瓜籽，杏仁及混合坚果都是非常受家庭喜爱的。坚果和种子含有天然的酶抑制剂。将你的坚果和种子浸泡后，然后烘干，你不但可以释放出有毒的酶抑制剂，同时也增加他们的生命和活力。许多食谱呼吁浸泡和对坚果和种子进行脱水。下面是一些关于浸泡和脱水坚果和种子的有用信息。

步骤

1. 浸泡足够多的坚果或者种子，然后放入容器中 ---见p106页浸泡表格中的浸泡时间
2. 将你的种子和坚果洗净。
3. 用105°F/41°C的温度进行烘干约18-24小时直至完全烘干。

制作松脆的饼干和薯片

饼干和薯片的整体分类，可从各种发芽谷物和种子，以及其它不太熟知的替代品，如鹰嘴豆和亚麻种子中提取制成。制作饼干很容易。所需要的是一台食品加工机和带有Paraflexx片的烘干机。一个锅铲用于涂抹饼干混合物，以及一把使用灵活的刀片来分类。

制作亚麻籽饼干

亚麻饼干是最容易制作的饼干之一。你可以用你的亚麻饼干做出很多食物。你可以用相同成分的配方做出不同类型的饼干 - 无论是先将种子磨粉，还是保留全部制作厚实的饼干。您可以添加不同的香料或水果，按1/2批烤盘的比例，根据您的喜好来调制出甜的或者咸的口感的饼干。你可以通过在饼干之间放入一些新鲜的生蔬菜使其成为三明治。你还可以用它们来包裹住蔬菜或坚果，就好像汉堡那样，上面可放上原奶酪，西红柿和橄榄，做出迷你比萨，还可以撒上鳄梨或坚果或种子黄油来调味。你可以配合蘸您最喜爱的鹰嘴豆泥或者沙拉酱。可以制作出食物的可能性是无穷无尽的。

制作可口的原燕麦

当你醒来的时候，你的家人能吃上你制作的天然早餐谷物或松脆的饼干小吃，这感觉一定特别好。不同成分带来的组合几乎是无穷的：杏仁，南瓜子，葵花子，亚麻种子，切碎的红枣，葡萄干，苹果，肉桂磨碎，等干果都可以制作出不同的吃食。

你可以覆盖了Paraflexx纸的烤盘上烘干麦片，并涂上一层薄薄的混合物在115°F/46°C- 125°F/52°C的温度之间烘干约20~24小时，直到变香脆。除了制作美味的麦片，燕麦还可以做成燕麦棒或饼干，然后进行烘干。请参阅第178页的发芽图表来获取更多的实用信息食谱。



1. 把所有的配料都放在搅拌机或食物处理器中。如果太干的话则加入一点点水。



2. 将混合物用一把抹刀放入铺有Paraflexx纸的烤盘中，确保混合物只竖起薄薄的一层（燕麦混合物越厚，食用的时候则越硬，烘干的时间越长，食物储存的时间则越短）



3. 在烘干前用抹刀或者刀切出你想要的燕麦或者饼干的大小。你可以根据你的需要，把它们分成3x3或者4x4大小的小块。



4. 用快速烘干的方法在145°F/63°C的温度下烘干约2小时，然后再把温度调节在115°F/46°C到125°F/52°C之间用于过夜烘干。当一面完全干燥后就要记得翻面，如果你无法翻面的话，那么记得把温度调节到刚刚那个温度范围之间，彻底烘干。见105页上的Paraflexx翻转的小提示，以及简单翻转你饼干的方法。



5. 一旦你的亚麻燕麦或者饼干烘干完成后，你可以放入空气密封的容器中储存几个月。

制作脆饼，饼干和蛋糕 -----

谁不爱美味的甜点？你可以做出各种类型且对你身体有好处的甜点！你可以用你的烘干机制作出许多您喜爱的甜点像椰子干和樱桃干那样。你可以制作出含有坚果，椰子干和干果的馅饼皮，又或者各种样味道的含有干水果和坚果的巧克力饼干。有很多的甜点都使用烘干的水果用来丰富口感。为了制作出许多不同类型的饼干，你需要做的就是把各种配料混合起来，做成饼干或者巧克力棒的样子然后进行烘干。具体的配方请参阅位第178页上的食谱。

野生稻 -----

野生稻，是明尼苏达州的粮食，也是一种高营养的粮食，但实际上它并不水稻：它是一年种植一次的水草籽，“茭水产”。你可以使用下面的方法使野生稻旺盛：

步骤

1. 将1/2C的野生稻加到装有3C纯净水的半加仑罐头中，盖上盖子。
2. 从烘干机中取出烤盘。
3. 将密封的罐头放入烘干机用105°F/41°C 的温度烘干约24小时，如果需要的话就多烘干一些时间。

制作生果酱和果冻 -----

制作生果酱和果冻是充满了乐趣！您可以在亚麻饼干，面包，冰淇淋，甚至是老酸奶中加入这些果酱和果冻！它们非常美味！

步骤

1. 你可以选择任何你喜欢的水果，然后切成小块。
2. 在烤盘上放上Paraflexx纸张
3. 用105°F/41°的温度烘干约1-2小时直到变软，出汁。在玻璃罐中储存，放入冰箱约1星期的时间。

制作蔬菜和水果粉

当你制作你最喜爱的冰沙或其他生食品饮料时，加入水果粉或蔬菜粉末可以是你的饮品有更丰富的口感。例如，如果你的饮料中含有胡萝卜，那么加一汤匙的胡萝卜粉到胡萝卜汁中则会油更高的营养！保持你的厨房一直摆放着烘干过的水果和蔬菜，这样你就能在任何时候都可以有足够的备份来做食物。你可以使用这些美味的粉类调味酱来做饼干，也可以使用西红柿粉去做番茄酱，或者制成腌泡汁和番茄酱。

能否制作出美味的粉末就取决于烘干前你把水果或蔬菜切得厚薄程度。把你想要做成粉末的水果和蔬菜尽可能切薄，越薄的烘干食材越容易制成粉末，而厚的干片则很难达到粉末的均匀度。将这些水果或蔬菜烘干直至变脆。你还可以用蔬菜泥浆来做蔬菜粉。只需要你把蔬菜打成泥浆，然后倒入泥浆的混合物中，烘干直到食物变得富有韧性一旦你的食物变得又干又脆，那么你就可以它们放在搅拌机或咖啡研磨机中混合直到变成粉末。

烘干机的小贴士和 烘干原食材的技巧

翻转

若要合理的烘干食物，如饼干，面包和玉米卷这些需要在烘干到超过一半的时候翻面来确保适当的干燥程度，防止变质。

果泥和果丹皮

有些时候，你的果泥看起来好像他们已经完全烘干了，但事实并非如此。如果从Paraflexx纸上讲您的果泥取下，如果他们都很坚硬 – 那么你的皮就还没完全干。如果发生这种情况的话 – 烘干的时间则就要越长，直到它们的皮能轻松剥落。

加速你的烘干时间

如前面章节所讨论过的食品，我们不采取参考空气温度的方法。因为食品温度与空气温度的差值在温度155°F / 68°C下，头几个小时是可以安全烘干的。由于食品的高含水量，食品的温度是不会超过118°F / 48°C的；而空气温度也不会立即上升到155°F / 68°C。它可能需要几个小时后才会升高。在2至3小时后，温度应该被调低至105°F / 41°C用来对剩余的时间进行脱水。按照此步骤能大大缩短时间（30+小时）的烘干时间，还可以将降低霉菌或细菌的滋生。



1. 在烘干到一半的时候，从烘干机中取出烤盘



2. 将聚酯板放在一半的烘干食物上。



3. 就烤盘放在聚酯板上将食物翻面。



4. 移除烤盘和Paraflexx纸。将烤盘重新放入烘干机继续烘干过程直到变干。

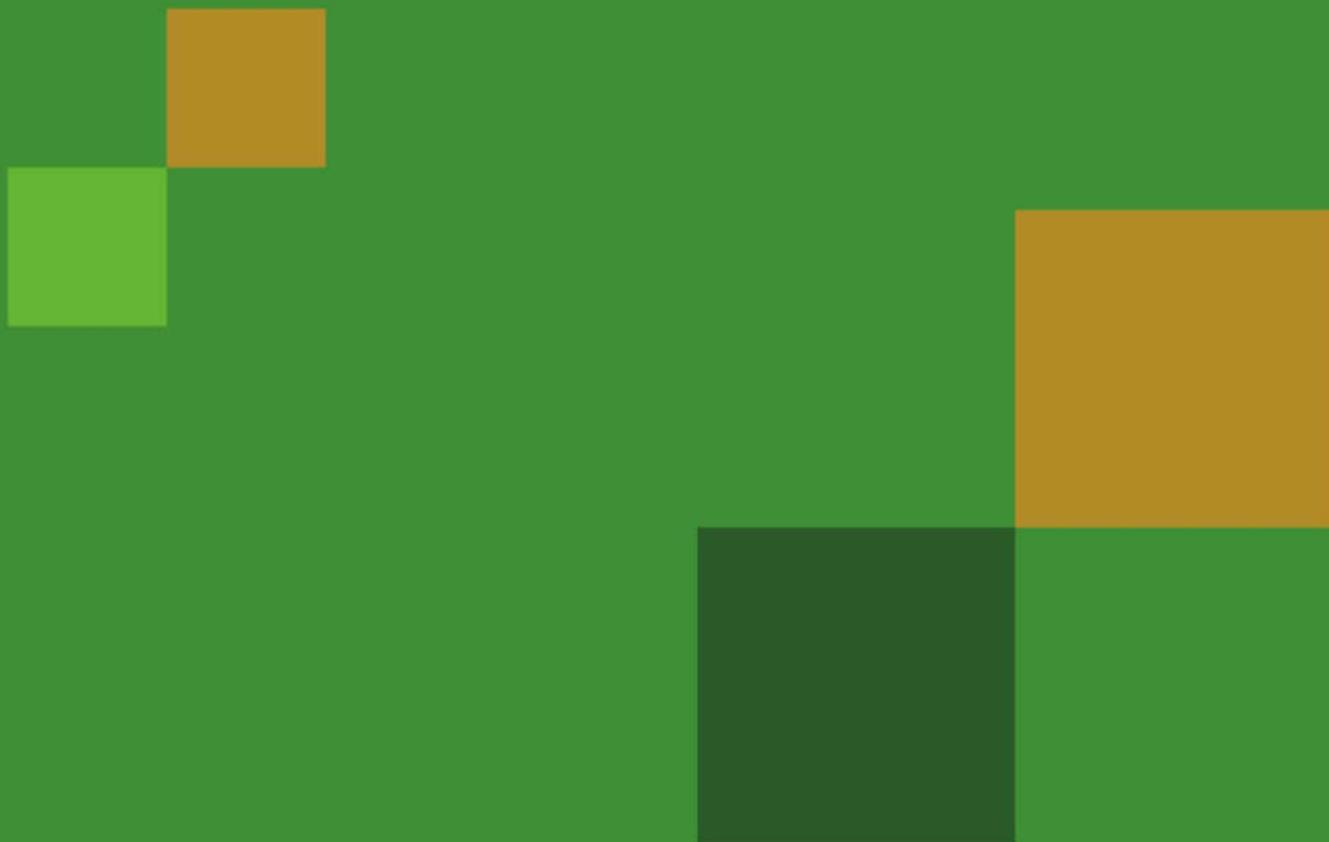
发芽表

种子类型	烘干测量	浸泡时间	发芽时间	产量	收割的长度
有壳的种子					
杏仁	3 cups	8 hrs	36 hrs	4 cups	0 – 1/8 inch
荞麦	1 cup	6 hrs	24 hrs	2 cups	1/8 inch
南瓜	1 cup	4 hrs	24 hrs	2 cups	1/8 inch
芝麻	1 cup	4 hrs	12 hrs	1 1/2 cups	1/8 inch
向日葵	1 cup	6 hrs	12 hrs	2 cups	1/4 - 1/2 inch
小颗粒谷物					
苋属植物	1 cup	3 hrs	24 hrs	3 cups	1/8 inch
小米	1 cup	5 hrs	12 hrs	3 cups	0 – 1/8 inch
藜麦	1 cup	3 hrs	24 hrs	3 cups	1/4 inch
埃塞俄比亚画眉草	1 cup	3 hrs	24 hrs	3 cups	1/8 inch
大颗粒谷物					
大麦	1 cup	6 hrs	12 hrs	2 1/2 cups	0 inches
玉米	1 cup	12 hrs	36 hrs	4 cups	1/2 inch
黑麦	1 cup	6 hrs	36 hrs	3 cups	1/4 inch
斯佩尔特小麦	1 cup	6 hrs	36 hrs	3 cups	1/4 inch
黑小麦	1 cup	6 hrs	36 hrs	3 cups	1/4 inch
小麦	1 cup	6 hrs	36 hrs	3 cups	1/4 inch
豆类					
小豆	1/2 cup	12 hrs	5 days	4 cups	1 inch
鹰嘴豆	1 cup	12 hrs	3 days	4 cups	1 inch
小扁豆	1/2 cup	8 hrs	3 days	4 cups	1 inch
青豌豆	1 1/2 cups	8 hrs	3 days	4 cups	1 inch
利马豆	2 cups	12 hrs	12 hrs	4 cups	0 inches
绿豆	1/3 cups	8 hrs	5 days	4 cups	2 inches
北白豆	1 1/2 cups	12 hrs	3 hours	4 cups	0 inches
平托豆	1 cup	12 hrs	3 hrs	4 cups	1 inch
小蔬菜					
苜蓿	3 T.	5 hrs	5 days	4 cups	2 inches
西兰花	2 T.	8 hrs	4 days	2 cups	1 1/2 inches
卷心菜	3 T.	5 hrs	5 days	4 cups	1 1/2 inches
丁香	3 T.	5 hrs	5 days	4 cups	2 inches
葫芦巴	1/4 cup	6 hrs	5 days	4 cups	2 inches
大蒜	1/4 cup	5 hrs	5 days	3 cups	1 inch
羽衣甘蓝	1/4 cup	5 hrs	5 days	4 cups	1 inch
芥菜	3 T.	5 hrs	5 days	4 cups	1 1/2 inches
洋葱	1/4 cup	5 hrs	5 days	3 cups	1 1/2 inches
白萝卜	3 T.	6 hrs	5 days	4 cups	2 inches
大头菜	3 T.	6 hrs	4 days	4 cups	1 1/2 inches





烘干机的更多使用方法



你的烘干机可以通过缩短烘干陶瓷，生面团或者剪纸装饰的时间来满足你的雕刻创造力。这对于不耐烦的人来说是个福音！你甚至可以利用烘干机来烘干干照片。对于烘干照片，你只要像往常那样洗净对待就可以了；然后摇动或刮落多余的液体然后放置在烤盘上。烘干直到没有任何湿点的存在即可。**注意：**只烘干那些印在树脂涂层原料上的照片；除非你把其他类型的纸张压平，不然就很容易起皱。

装饰蛋糕

您的烘干机能让您的干蛋糕装饰变得十分的专业，即使是专业的烘焙师傅可能也分辨不出。它们是非常完美的组合。皇家糖霜花朵在在100°C至110°F /38°至43°C的温度下，约1至3小时之内就可以烘干完成。管道凝胶和色彩设计的烘干也是非常快的。

烘干水果装饰

你可以通过烘干水果来将普通的蛋糕和面包打造成漂亮的带有装饰品的蛋糕。烘干的杏可以用作于金玫瑰来装饰，它们的口感和外观一样的棒。对于每一朵玫瑰，你需要大约7个半的杏。将对半切开的杏放在一张蜡纸上，用擀面杖把它们赶的越平越好。将一个擀平坦的杏，卷成锥形的样子，用作于玫瑰花得中心。连续用擀平的杏围绕中心来包裹，以形成玫瑰的花瓣；水果的天然粘性可以自己将它们粘在一起。稍微将顶部边缘的部分弄平，便于继续累积花瓣。作装饰时，可以加入丝绸或糖果的叶子来作点睛之笔。

杏干并不是你唯一可使用的水果。干苹果圈也可以做成有趣的花。将苹果皮切片打开；然后将它们圈起来形成花瓣。还可以在中心添加樱桃，然后加上肉桂棒做的茎秆，干青柠檬片作为叶子。有鲜花的地方就也有蜜蜂。可以通过使用烘干后切半的李子来作蜜蜂的身体，用新鲜的柠檬切片来作蜜蜂的翅膀；将切片弯曲，并配合用绳子或线来保持造型；像往常那样去烘干，在切片脱水前要记得移除绳子。为了保持机翼和其他附件的装饰，你可以从甜食商那取1-1/2杯糖粉和1-2/3汤匙的水来作糖霜。

百花小香囊

花香是大自然本身的空气清新剂。若药材，花卉，香料和油的按合适的比例配置，那么你的自制干花能维持香味好些年呢。在维多利亚时代，人们种植飘香的小花园就只是为了这个目的；花园里的花品种包括有香味的天竺葵，百里香，柠檬马鞭草，薄荷，乳香，迷迭香，薰衣草，和甜马郁兰。其实你并不需要一个植物园仙境才能制自己的花香！大部分的材料你都可以在自己的花园里种得，或在店中轻易购买到。

选择配料

几乎所有花园中花朵，树叶，或球果都可以用来作香囊。玫瑰和柑橘是由香气出名的，而雏菊，矢车菊和满天星则可增添色彩和体积。至于草药和香料，你在厨房就可以找到了。香叶，桂皮，生姜，香草和白胡椒也都是作为配料的好选择，非常受欢迎。

你的小香囊中是必须加入固定剂的，以防止香料蒸发。鸢尾和安息香你应该可以从药店购得；其他常见的固定剂还有菖蒲和橡苔。第四种配料，调味油，通常可以从工艺用品商店或手工材料店购得。



干果花能让任何面包多一丝丝香甜的口感。精致的杏子玫瑰是用来修饰蛋糕的表面的；更多的玫瑰，苹果花，和李子做的蜜蜂可用来装饰茶饼包。

准备-----

从夏天就开始收集你所要制作香囊的配料。这时候，正是各种香草药花处于香味最浓，样子最精致的时期。只选择那些完美无瑕的草药和花苞；一片腐烂的树叶或花瓣可以破坏整个香囊。

将花瓣和草药薄薄的铺在烘干的烤盘上。尽量避免在同一时间烘干，以防止它俩各自独特的香气混合在一起。在110°F /43°C的温度下烘干约6到8小时直至烘干变脆。冷却后，将它们放置在阴凉避光的密封的容器中，直到你需要用它们来做香囊。

制作香囊-----

你可以按照以下使用配料的比例来制作香囊：1夸脱（4一把）草药和鲜花，1~2汤匙的混合香料，以及1~2汤匙的固色剂。若您使添加了花油的话，则要谨慎使用，以免其掩盖了其他的香味。3~5滴的花油已是绰绰有余。

将干花和草药放在一个较大的玻璃或不锈钢材质的碗中，用你的双手轻轻将其混合。然后在一个单独的小玻璃盘中混入香料，固色剂，并按比例将花油混合。将其与香料混合并均匀地洒在花料混合中，一边轻轻地粉碎一些草药进去。

....**存储**. 将你的百花香料松散的放入干净密封的玻璃瓶中储存，放置在阴凉，避光的地方约4~6周。每周要记得摇动或用木勺搅拌一下混合物约一至两次。一旦这个“成熟”期一过，你的百花香就可以使用了。

当放置在一个开放的容器中时，你的香囊必须每隔几个星期就要更换。为了做到这一点，你要将混合物倒入一个干净的玻璃碗中，加入1滴花油，洒上1汤匙的白兰地。然后手动混合花料，自然干燥后重新包装。

....**展示**. 香囊几乎是可以再任何类型的罐，碗，罐或容器中展示的，可以是一个篮子，还可以是一个花生酱的罐子。用一个较大的贝壳做出一个海洋主题的展示又或者你可以用一个优雅造型的水晶碗或糖果盘存放来为派对增添些优雅的气息。松散的花瓣和草药，可以撒在抽屉中或压碎后加入到洗澡水中使用。

....**香袋**. 您的花香混合物也可以缝入小药囊被放置在抽屉和壁橱中。在维多利亚时代，小香袋经常被附在椅子和沙发的靠背上，这样甜甜的香气则可以飘荡在整个房间里--还可以用来布置出一个休闲浪漫的舞台展示台。而你需要做的香袋只需要剪下布料的边角即可；花边，织带，蕾丝各种样子都可以；你还可以用饼干磨具在纸板上压制出你想要的图案。

用带齿轮的剪子剪成一片一片；它可以防止边缘磨损并能给香囊起一个装饰性的作用。允许每个装饰品用两片布料制成。将其缝拼在一起，右侧朝外，留下一个边边打开。将花料舀到香囊中，缝合，并在顶部增加一个纱线环。放入塑料袋中打包，以保持其香味，直到你准备使用或拿去送人。

花料

1杯玫瑰花瓣
1杯薰衣草
半杯粉碎的玫瑰叶子
1T的干橘皮
1/2tsp的肉桂
1/2tsp的丁香
1-1/2tsp的小豆蔻
1/2tsp的胡荽
1/2tsp的香豆
1盎司的香鸢尾根

收集并烘干玫瑰花瓣，薰衣草，玫瑰叶，陈皮。然后打成粉末混合在和剩余调料混合在一起。将花料的混合物和香料混合物放在一个较大的玻璃瓶或缸中。用木勺轻轻搅拌所有配料。盖紧盖子。储存在阴凉，避光的地方几个月，并偶尔将罐子拿出来摇晃或搅拌一下。然后单个的小香袋就可以从这些混合香料中分配制得。其他花料的配方见p143页。



小香囊很容易就可以通过花料而制成。只需将彩色的花料切成小块，撒上一些花香混合物，然后挑选一根好看的丝带系紧即可。

干花

当你开始用自己的烘干机烘干鲜花的时候，那么你就有了制作干花的能力。在烘干机控制的条件下，你要确保该花的所有部分被迅速均匀的烘干；没有霉斑的花朵能让你制出完美的干花。这也是保持下美好回忆在沉闷的冬季夜晚用来回忆的完美方式。

鲜花烘干后则很容易变黑，所以要选择那些比你所期望最终产物颜色稍浅一点的花。玫瑰，水仙，雏菊，康乃馨能做成最漂亮的干花。黄色的花能将它们的颜色保持的最好，但许多白色的花最终则会变成沉闷的灰褐色。

....收获. 在还是凉爽和干燥的时候采摘。清晨，傍晚或晚上都是比较好的时间段。在雨后或露水蒸发前尽量不要去摘花。虽然那个时候鲜花正是盛开最有吸引力的时候，但他们往往在脱水后就会失去花瓣。那些坚挺但只有半开放的花则能给你最好的效果。为了尽可能多的保持鲜花的颜色，你应当在采摘后立即对其进行脱水烘干。

....准备. 在类似鞋盒的容器中倒入一层厚厚的硅胶，花店或手工店有售。又或者用Paraflexx厨房羊皮纸或保鲜膜来包裹烤盘然后再倒入硅胶。将花茎切到1英寸的长度，并将其朝右侧向上插入硅胶中。尽量使相邻花得花瓣不要触碰到。用牙签把花瓣分成你想要的样子。一旦完成后，轻轻在花上撒上硅胶。要小心不要弄碎它们。确保凝胶与花的所有部分都有所接触；轻轻拍打容器或烤盘可以使小颗粒更好地倒入。

....烘干. 将容器或烤盘和一杯水一起放入烘干机中，以防止花苞变得太脆。在110°F/43°C的温度下烘干约6~8小时。关闭烘干机，让鲜花静置过夜。

....测试. 在实际移除花朵之前，刷掉硅胶颗粒，这样你可以触摸到花瓣。它们应该有着干燥的手感。如若不是，则干花必须回收并重新放回到烘干机中继续脱水。当把不同种类的鲜花放在一起烘干时，你可以每种取一些来测试。每个品种烘干后的效果都有所不同。注意：二氧化硅最终会与水饱和。如果该二氧化硅的白色晶体已经转向浅粉色，那么就说明它被水饱和。为了重复使用二氧化硅，你需要把二氧化硅放入烘干机中加热，直到它恢复成原来的颜色。



1. 干花有很多用途。在夏天，它们香味最浓郁的时候采摘。要记得用剪刀采摘。



2. 将花棒铺在烤盘上。直到脱水变脆。



3. 烘干后的花瓣可以用来做香囊或香料。你可以使用整个花朵来进行烘干。

....移除花朵. 当花完全干燥后，轻轻倾斜烤盘，使凝胶倒出。当花瓣快要露出时，将两个手指放在它们下面，将其提起。轻轻抖落多余的二氧化硅结晶。

....干盒子. 将1英寸的二氧化硅倒入在一个金属或塑料容器中并将花插入直至覆盖住茎秆的位置。这就是“干盒子”，它有助于延长花的寿命。将容器用一个紧固的密封盖密封后并使其保持原状约3至5天。

....使用. 在花被放入干装箱后，他们可以立即使用或储存，以备将来使用。为了保存干花，将它们放置在纸巾盒子中，放入1茶匙的二氧化硅后并存放于阴凉，避光的地方。

当你准备好要作花的展示台时，你可以拿小刷子类似艺术家的那种画笔 - 轻轻掸掉任何剩余的二氧化硅。茎可以用导线来制作。将它们用胶带缠绕在根茎处。为了防止空气中的水分侵蚀花朵，你可以用发胶或者艺术家的塑料固定液稍稍喷一下。

香丸 -----

这些迷人的，老式的储存芳香的方法可以在烘干机中快速轻松地制成。对于香丸制作，你可以选择一个成熟外观完整的苹果，柠檬，酸橙，或橙色来制作。您还需要2盎司的完整丁香和1盎司的混合物（由1/2盎司的肉桂粉和1/2盎司的五香粉或肉豆蔻，1茶匙的粉状固化剂及闪光粉组成）。

用冰凿和锥子均匀地给各式水果钻孔，然后在孔中塞入一个完整的丁香；外层需要被完全覆盖。现在，在混合料中滚动小球，彻底涂抹均匀。然后静置几天，时不时的翻转一下。现在在铺着Paraflexx纸，厨房羊皮纸，或者保鲜膜的烤盘上放入小球，将烘干机的恒温器设定在最低温度下。烘干直到小球变小，重量变轻；再用一条很长的带状或绳索穿引悬挂在起来。也可以用网兜包裹，或用丝带做出换装佩戴使用。

干流苏花边珠 -----

只需要一点点巧思，你就可以烘干蔬菜用于作花边等工艺品。烘干前，使蔬菜切一个较大一点的洞，这样你才可以把线圈或者纱线缠起来。要保证烘干前的蔬菜是非常干燥的，没有一丝水分。使用时，可用塑料固定液喷洒，又或者你可以使用清漆或紫胶贝壳来保存它们，效果更好。用火鸡颈的骨头和从火腿中切出的“眼睛”也可被清洗用来烘干，以制作出不同寻常的珠子。

面团艺术 -----

面团艺术是一个适合成人和孩童玩乐的趣味手工艺品。它价格低廉，也不需要除了烘干机外的特殊器材。将面团擀开，用线圈起来，编好，盖上戳，或做成饰板，餐巾环，珠宝，雕像，小型雕塑，甚至还可以做圣诞树上的装饰品。当脱水烘干后，它会变得坚硬无比，类似陶瓷粘土那样。你可以三个品种的面团都尝试一下，来找到你最喜欢的组合。

....盐/面团. 将4杯面粉和1杯盐混合后；加入1-3/4杯水。注：水的用量可以根据湿度而改变。在案板上搓揉5至10分钟，直至光滑。你揉的时间越多，面团就会变得越柔软。你可以捏成你自己设计的样子。在烤盘上铺上Paraflexx纸，或用厨房羊皮纸或保鲜膜包裹。将烘干机的设置调到最高，烘干直到变硬（约2至4小时）。各片的厚薄程度会影响烘干的时间。你要将面团混合物保存在密封的有拉链锁的袋子中或塑料容器中；只取你立即需要用的那一部分出来。

....胶/面团. 将白面包边缘的脆脆的部分切下，并打成小份。倒入1汤匙的白胶水，混合搓揉直至变得光滑，柔软。用护手霜来保持面团的粘性，以此用于造型。将烘干机的设置调到最高烘干（约2至4小时）。各片的厚薄程度会影响烘干的时间。

....玉米淀粉面团. 在砂锅里，将1杯生粉和2杯小苏打混合在一起。搅拌均匀。然后在混合物中倒入1-1 / 4杯水，并加入几滴食用色素。用中火煮约4分钟，并不断搅拌。准备好的面团应当有着湿润土豆泥的粘稠性。盖上湿布后冷却；然后再搓揉。将捏出形状的面团放入烘干，把设置调到最高，烘干大约2至4小时。各片的厚薄程度会影响烘干的时间。注：玉米淀粉面团可能没法像盐面团那样易保存且易塑性。

....基本面团艺术. 首先，你需要有一个擀面杖，案板或一块工作区，一把锋利的刀。将擀面杖和案板撒上面粉。将面团块放在案板中心，用擀面杖搓滚至1/4英寸的厚度，并不是进行翻面。然后把最好的一面朝上，用蜡纸覆盖，直到你准备开始捏面团为止。

一下有几种方法可以用来给面团塑性。对于初学者来说有一个最简单的成型方法就是用切饼干的刀切开塑性。圆形可以做成太阳，月亮，球状物体，或面一个面；这些形状也是做成一个普通姜饼人所需要的。面粉刀可以将其牢牢按入并展开面团，然后扭动着将其分离。轻轻取出刀具。做做任何最终成形或装饰前将面团转移到烤盘上。除去用刀，你还可以用自己的方式在纸上按压出你想要的图案或者干脆用刀裁出你想要的设计。

当你积累了一定的经验后，你可能会想要尝试随意塑性。将滚平的面团压扁成线，成圈或球，并利用它们来构建你的作品。**注意：**保持线圈1英寸的厚度不然它们很有可能会破裂。为了制作扁平件，你只需用手掌将面团压平即可。三维物体的制作，在烘干时你可能需要某种类型的道具或支持物来防止它们下垂。当你的作品存在头重脚轻的情况下，你可以插入一个牙签使你的主体部分保持平直。最后，你的作品要用来作为装饰品，你可以将一块弯曲的铁丝，或者回形针，又或是发夹夹在顶部来固定。要记得一定要围绕它的厚度来缠绕，以防止面团开裂。

超过10英寸的大块面团艺术作品例如烛台，篮子，面具，饰板，镜框，或灯罩应当和另一种材料配合使用进行加固。铁丝网和铝箔这两种物品都是不错的选择。面团艺术还可以直接在木片上例如剪纸板之类的地方形成。你只需要在把面团放在木板前稍微加湿即可，然后就可以一起烘干。

....增稠. 纹理可以有很多种方式来实现。只要看看你周围的房子，就会发现无数的物品，如钥匙，纽扣，纤维，粗麻布和梳子，你都可以用面团截出这些形状来。面食的形状—如车轮形，贝壳形和卷曲的形状都可以通过压制面团来获得，然后一起进行烘干。又或者你可以使用模具。要防止面团变硬，你可以加入食用油，而塑料或金属的模具你则可以使用面粉。为了做出头发或皮毛的纹理，你可以用压蒜器挤压面团。这是制作圣诞老人胡子还有小女孩卷发的极佳选择。

在面团中使用不同类型的面粉将会改变面团的质感和颜色。用全麦，黑麦，麸皮，大豆来代替白面粉的使用。注意：这些面团则会更脆。天然的面团会看起来十分温暖和舒适，你甚至不会想要改变它们的“原样”，然后放弃绘画。

....装饰物. 面团本身可以被上色或在烘干后被上色。给面团上色，你可以在揉面团前添加以下物质：食用色素，彩画，调味品，速溶咖啡或茶，彩色墨水，或染料。粉状的着色剂应在被添加前于液体上色剂混合，它们应当要比液体上色剂稍微干一些，这样才能形成合适的上色剂的比例。

上釉也应当在烘干之前完成。釉是一种可以给物体一个“陶瓷”外观的有光泽的透明涂层。蛋黄酱就着一种湿润，有光泽的外观，而蛋黄中混合入1茶匙的水能使面团变成黄棕色的色调。有色釉料可以通过将食用色素添加到蛋黄釉料中制成。

很多人喜欢在面团烘干后用来装饰。可以使用任何类型的油漆，油，搪瓷，彩画，水彩，或丙烯酸。然而，丙烯酸树脂能为面团艺术作品提供最好的保护，因为它们能锁住水分。另一种装饰的方法就是用丙烯酸基础的模具团。糊剂可以通过一个给蛋糕装饰的管子来挤压做出霜状的设计。

....保存面团艺术作品. 所有面团艺术作品都应该有一定形式的防水层。漆，硝基漆和虫胶这些都可以起到这个作用，但首先它们要在拆件上进行测试，来看看他们将会如何影响作品的颜色。最容易使用的密封胶就是一个塑料的固定液，这在大多数美术用品和爱好商店中都可以购得。塑料固定液喷雾剂，可以迅速干燥，通常有哑光，半哑光和光泽封面几个选择可用。



1. 大部分的面团都可以用你的手来塑性；然后，压蒜器可以帮助你制作出头发，皮毛或者羽毛的样式。



2. 一旦变硬后的面团冷却后，你就可以按照自己喜欢的样子来绘画了。



3. 圣诞树的装饰品只是你对面图艺术其中之一个非常令人欢喜的设计。

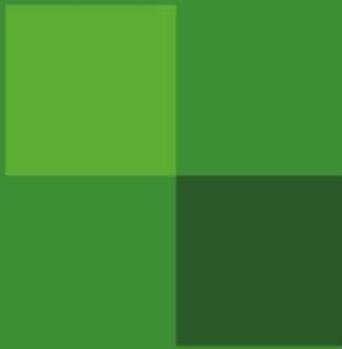




烘干机的更多使用方法

115

食譜





开胃菜

蘸酱

酸奶和莳萝蘸酱



一杯食用油

1/2杯醋

2杯酸奶

1茶匙莳萝

脱水洋葱汤料

将所有原料混合，搅拌至顺滑。也可加入一杯半或以上的下列食材：重口奶酪碎，蓝纹奶酪碎，橄榄碎，欧芹碎，大豆坚果或葵花籽。以上材料可制作4杯。

金枪鱼酸奶酱（热）

1罐金枪鱼罐头（约200克）
1/4杯蛋黄酱
1/4杯酸奶
2勺脱水洋葱碎
2勺脱水青椒碎
2勺脱水西芹碎
1茶匙辣酱油
1/4茶匙调味盐
1/2杯杰克奶酪

用温水将脱水的原材料泡软，将所有原料倒入搅拌机搅打至顺滑即可。加热后可与玉米薄片混合食用，也可以和黄油面条一起作为主菜或冷藏后当作夏日新鲜蔬菜的蘸酱。

韭黄酸奶蘸酱

1杯原味纯酸奶
2茶匙新鲜的韭黄碎
1/4茶匙脱水洋葱或洋葱粉
1/4茶匙咖喱粉
1/2茶匙盐
1/8茶匙调味盐

将所有原料倒入小碗混合均匀，加盖冷藏即可。
可用作蔬果干或新鲜蔬菜的蘸酱，或用作烤土豆的浇头。

辣味奶酪酱 (热)

450克至900克切达芝士

1大罐尖椒

1/2杯脱水白洋葱 (切块)

1杯脱水番茄片

1至2茶匙红辣椒粉

红辣椒粉用于调味

用温水将脱水洋葱和脱水番茄片泡至软化，然后用少量油将洋葱微炒后拨至一边，加入切块的芝士直至融化，最后加入剩下的所有配料轻轻翻炒即可。可趁热与玉米片食用，剩余的蘸酱可用来做煎蛋饼的辣酱。



饼干和薯片

芝士饼干

1杯小麦干粉

1/2茶匙盐

1/3杯人造黄油 (室温)

1至1/2杯重口切达芝士碎

1/2杯核桃 (均匀切碎)

1/4杯脱水洋葱片

用两把刮刀或奶油切刀将面粉和盐混合，切入人造黄油和奶酪，拌入坚果和洋葱片，再将面团揉成木条状，放入冰箱冷藏或冷冻过夜。取出后用尖刀切成7厘米厚的圆片，再把圆片铺在单层托盘上，在155°F / 68°C温度下脱水烘干8至12小时，期间要不时旋转托盘以达到均匀烘干的效果。
以上原料可制作4打饼干。

美味玉米片

3至4杯玉米干粉

3杯新鲜的番茄丁或1至1/2杯泡软的番茄干

1/2杯切碎的新鲜洋葱或1/4杯泡软的洋葱干

1/4茶匙大蒜粉

2片丁香 (切碎)

1茶匙海盐

1茶匙胡椒粉 (黑胡椒，红椒粉或辣椒粉)

1茶匙脱水欧芹

将所有原料混合后均匀薄铺到Paraflexx®纸，厨房羊皮纸，或保鲜膜上，在155°F / 68°C温度下脱水烘干直到食物变脆。完成后取出碎成薄片即可食用。

自制玉米片

2 杯玉米粒

1/4茶匙脱水洋葱粉

1/4茶匙脱水大蒜粉

将打成泥的玉米，洋葱和大蒜倒入搅拌机，搅拌完全后倒入到铺有Paraflexx®纸的托盘上 (厚度约为6厘米) 根据喜好撒上盐，在155°F / 68°C温度下脱水烘干8至10小时，直至食物变脆即可，完成后取出切碎即可食用。

番茄芝士饼干

1杯乡村奶酪

1/2杯新鲜 / 蒸熟的番茄

1/2茶匙辣椒粉

欧芹，大蒜，洋葱块等 (可选)

将干酪，番茄以及所需的香料混合，搅打成均匀的糊状。将混合物一勺勺倒在Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜上，形成圆片状，脱水烘干至食物变得有韧性或形状固定。可作开胃菜或者汤和沙拉的调料。

芝士棒

1/2杯玉米粉

1至1 / 4杯面粉

1茶匙盐

1茶匙脱水洋葱

170克再制干酪

1/4杯起酥油

1/4杯水

将玉米面，面粉，盐和洋葱混合后，倒入奶酪和起酥油，搅拌混合至絮状，再加入水，用叉子慢慢搅拌至面团成球状。取1/4茶匙的面团用手揉成木条状，放在无油的饼干纸上，放入烤箱，在425°F/218°C温度下烘烤6至8分钟。以上原料可制作约60份小零食。

芝麻全麦饼干

- 1 杯半全麦面粉
- 1/2 杯七谷面粉
- 3勺蜂蜜
- 2勺大豆油
- 1/2 杯红枣干（切成细碎）
- 1/2 杯水
- 1勺芝麻

将所有面粉倒入碗中混合，加入蜂蜜，红枣和水搅拌均匀，将混合物放在两张Paraflexx®纸的中间，搓成约6厘米厚的条状，除去两端多余的Paraflexx®纸。将饼干切成所需的形状，放置在脱水托盘中，在135°F/ 57°C温度下脱水烘干2.5至3小时直至食物变脆。**以上原料可制作约4打饼干。**

全麦饼干

- 2 杯过筛全麦面粉
- 2茶匙发酵粉
- 1茶匙肉桂
- 1/2杯黄油或人造黄油
- 3. 5勺蜂蜜
- 2至4勺牛奶

面粉，发酵粉和肉桂混合后放置一边，将黄油，蜂蜜和2勺牛奶搅至膏状，然后全部倒入面粉混合物中，视面团情况逐渐加入剩余的2勺牛奶。将面团放在2张Paraflexx®纸之间卷成条块状，切成约6cm × 6cm的方块后放在脱水托盘上，在155°F/ 68°C温度下脱水烘干4至6小时直至食物变脆。**以上原料可制作约4打饼干。**

多种混合美味

土豆浇头

- 1/2杯小麦粉
- 3/4杯切达芝士
- 1勺熟芝麻
- 1勺烟薰味人造肉（结构性植物蛋白）
- 2勺黄油
- 1茶匙脱水韭菜或小葱
- 1/4茶匙调味盐

所有材料混合后切入黄油。轻轻拍铺在Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜上，然后放在脱水托盘上，在155°F/ 68°C温度下脱水烘干直至食物变脆。取出后碎成小片撒到烤土豆上即可。

金枪鱼脆饼

- 1罐金枪鱼（约170克）浸水沥干
- 1个鸡蛋（煮熟）
- 1小份莳萝泡菜
- 1 勺莳萝泡菜汁
- 1/4 杯切碎的西芹
- 2勺切碎的洋葱

将所有原料倒入搅拌机搅打均匀，然后把混合物倒入放有Paraflexx®纸的脱水托盘上，排列挤成约 0.3厘米至2.4厘米厚的正方形。在155°F/68°C温度下脱水烘干5至6小时，直至金枪鱼混合物变卷并翘起脱离Paraflexx®纸片。如果可能饼干片会卷起甚至翻面，这是因为食物中的水分蒸发的原因。取出后将食物从Paraflexx®纸片上剥落，碎成零食片大小即可食用。

美味干果

220克奶油芝士（室温）

5勺奶油

1/2茶匙芥末

1/2茶匙脱水大蒜粉

1/4茶匙混合脱水洋葱

1/4茶匙西芹籽

将奶油芝士，奶油和调味料混合搅拌均匀，倒入糕点盒中并放入你喜欢的水果干，比如蒸过10到15分钟的梨子干或切半的桃子片。撒上坚果碎即可。

蘑菇馅饼

饼皮：

1包奶油芝士（220克）（提前软化）

1/2杯黄油或人造黄油

1.5杯面粉

所有材料混合搅拌至顺滑，揉成球状，放入冰箱冷藏1小时。取出后将面团擀薄，用直径10cm的饼干模具切出圆形饼皮。

馅料：

3-1/2杯剁碎的脱水蘑菇

2/3杯脱水洋葱

1杯酸奶油

4勺面粉

1茶匙盐

在蘑菇中加入等量的水，浸泡20至30分钟直至泡发。泡发后的蘑菇加少量油煎炒5分钟，再加入洋葱，酸奶油，面粉和盐。烤箱预热至450°F / 232°C。取一茶匙炒匀的蘑菇丁放在饼皮的一边，然后将另一边对着，用蘸满蛋液的叉子将饼皮边缘封口，褶皱朝上，放置在无油的饼干纸上，放入烤箱烘烤12至14分钟直到颜色焦黄即可。以上原料可制作约2.5打饼干。

奶油芝士

2升白脱牛奶

2.5勺新鲜的柠檬汁

将白脱牛奶和柠檬汁混合后，倒入到两个浅口玻璃碗中。将脱水烘干机里的托盘全部取出，把碗放在机子底部，温度调至110°F / 43°C，脱水烘干约4至6小时，直到混合物变得浓稠。另在一个大玻璃碗中铺几层奶酪布并倒入浓稠液体，提起奶酪布的四角并用绳子扎紧，将升布袋悬挂在玻璃碗上方，乳清会不断渗透出来，需在室温下悬挂一夜。次日，打开奶酪布，勺出奶油芝士，放入冰箱冷藏即可。食用时可任意添加调料。以上原料可制作1杯奶油芝士。

莳萝魔鬼蛋

6个鸡蛋

1茶匙碎莳萝干

2勺蛋黄酱

2勺苹果醋

1/2茶匙盐

1/4茶匙胡椒粉

鸡蛋煮10至12分钟，冷却后剥壳，纵向切成两半。取出蛋白，压成泥，在蛋白泥中加入蛋黄，蛋黄酱，醋，盐和胡椒粉搅拌均匀，将混合好的美味蛋黄酱挤入蛋白的凹陷处即可。请在冷却后食用。





汤和沙拉

汤

豌豆奶油汤



- | |
|---------------|
| 1杯豌豆干 |
| 1勺脱水洋葱(切丁) |
| 1/2杯脱水胡萝卜 |
| 1/2杯脱水土豆 |
| 1/4杯脱水青椒(切碎) |
| 1/4杯脱水西芹叶(剁碎) |
| 盐 |
| 胡椒粉 |
| 1/2杯奶粉 |
| 3勺黄油 |

把豌豆干，洋葱，胡萝卜，土豆和青椒倒入平底锅。加冷水泡发后，用小火煨3到4个小时，直至豌豆变软，然后加入奶粉或黄油，如有需要可加水，继续小火慢煨，中途要不时搅拌，大约半小时后即可盛完成。以上原料大约可制作4份。

洋葱汤

- 1-1/2杯脱水洋葱薄片
- 1/2杯黄油或人造黄油
- 2勺即食牛肉汤
- 4杯热水
- 1茶匙辣酱油
- 1/2茶匙盐

用黄油或人造黄油煎炒洋葱（尽量选用同样适用于烤箱的浅口砂锅），然后加入肉汤，热水，辣酱油，和盐，翻炒均匀后移至350°F/177°C的烘箱中烘烤20分钟。从烤箱取出后撒上帕玛森奶酪或在顶部撒上马苏里拉奶酪，放回烤箱烤至奶酪焦黄即可。

奶酪土豆汤

- 1/4杯脱水洋葱
- 1杯脱水土豆
- 1/4杯脱水胡萝卜
- 1/4杯脱水西芹
- 3片黑麦或裸麦面包(切丁)
- 1/2杯切达芝士
- 2勺黄油
- 6杯水
- 1/2茶匙胡椒粉
- 1茶匙盐
- 1勺脱水欧芹

用黄油小炒洋葱3分钟。剩余蔬菜材料加入2杯水浸泡30分钟。泡发后加入剩余食材，加盖，小火炖煮1个小时，直至蔬菜变软即可。以上原料可制作4人份。

奶油蘑菇浓汤

1-1/2杯干蘑菇
1/2杯脱水洋葱
2杯牛肉清汤（热）
1/4杯人造黄油
4杯牛奶
1茶匙盐
6勺面粉
欧芹（装饰用）

取一个大号平底锅，用人造黄油煎炒蘑菇和洋葱约5分钟，中途需不时搅拌。接着将牛肉汤，牛奶，盐和面粉混合，搅拌顺滑后倒入锅中，与蘑菇洋葱混合均匀，开小火慢煮直至沸腾，中途需不断搅拌。沸腾后继续煮2至3分钟即可完成，最后用欧芹点缀。以上原料可制作8份。

匈牙利牛肉汤

1000克牛肩胛肉排或牛股肉排（切成大块）
2勺植物油
2勺人造奶油或黄油
1/2杯脱水洋葱
1/4茶匙脱水大蒜粉
1勺辣椒粉
7至8杯水（或剩余的肉汤）
1/4杯脱水青椒片
1/4杯脱水红椒片
2茶匙盐
1/4茶匙白胡椒粉
1茶匙欧芹籽
1杯脱水番茄片
1小块红辣椒干（切碎）
1杯脱水土豆（切片）

取一个大号铁铸锅（约5升左右），加油将牛肉煎至焦黄，盛出待用。撇去锅内油脂，融化黄油，加入洋葱和大蒜煎至变软，然后撒入辣椒粉。将刚才煎过的牛肉倒回锅中，加入清水或肉汤，干辣椒，盐，白胡椒，欧芹籽，番茄干和辣椒粉，烧至沸腾后关小火，加盖炖煮2至3小时，待肉质变嫩即可。完成后加盖冷藏几小时，表面会形成一层油脂，除去油脂后再次加热炖煮，如有需要可重新添加调味料，最后加入土豆炖煮约30分钟，直至土豆变软即可。以上原料可制作6人份。酸奶油可用作每一份的浇头。

蔬菜鱼杂烩浓汤

2杯鱼干（切碎）
1/2杯豌豆干
2杯脱水土豆（切碎）
3/4杯脱水胡萝卜
3/4杯脱水洋葱（切碎）
4勺通用面粉
1杯奶粉
1茶匙盐
1/2茶匙胡椒粉
3升水

将前5种食材放入水中浸泡30分钟，泡发后加入剩余调料，搅拌均匀，炖煮30至40分钟即可。
以上原料可制作8人份。如果去野营，请提前在家将所有脱水食材保存在密封的容器中。

意大利蔬菜汤

1杯莞豆干
3/4杯脱水西芹
1杯脱水番茄
1/2杯萝卜干
2勺脱水欧芹
1茶匙罗勒
1瓣大蒜（切碎）
1杯脱水卷心菜
1/2杯脱水去皮节瓜
1/2杯贝壳通心粉
帕尔马干酪

锅中倒入4杯水，烧开后倒入莞豆，持续煮1小时。将脱水西芹，番茄和萝卜干泡发30分钟。加入欧芹，罗勒，大蒜和6杯水，烧开后小火炖煮1小时。拌入卷心菜和节瓜煮15分钟，然后加入通心粉煮15分钟。最后撒上干酪即可。以上原料可制作4人份。



西班牙凉菜汤

- 2杯脱水西红柿（切碎）
- 1/4杯脱水黄瓜（切碎）
- 1/4杯脱水青椒（切碎）
- 2勺脱水洋葱片
- 1/4杯脱水胡萝卜片
- 1/4杯色拉油
- 2勺玫瑰露香醋
- 5滴辣酱油
- 1/4茶匙脱水罗勒

碗中倒入3杯水，放入西红柿，黄瓜，辣椒，洋葱和胡萝卜，浸泡约0.5小时后，加入色拉油，香醋，辣酱油，罗勒以及2杯水，搅拌均匀即可。冷藏后可与新鲜的欧芹、欧芹或面包丁搭配食用。以上食谱可作为前菜供4人食用。

玉米土豆浓汤

- 1/2杯脱水玉米
- 4.5杯水
- 6片培根
- 1/2杯脱水洋葱（切碎）
- 1.5杯脱水土豆（切块）
- 2杯脱脂奶粉
- 1勺面粉
- 1.5茶匙盐
- 1/8茶匙胡椒粉

将玉米，洋葱，土豆放入水中浸泡30分钟。用汤锅将培根煎至变脆，捞出后沥干待用。用锅中剩余的油脂煎洋葱，洋葱变软后倒到煎好的培根中。将未沥干的泡发玉米倒入汤锅中，再加2个杯水，沸煮45分钟。如有需要，可加水以保持水量。随后加入切块的土豆，煮至土豆变软。另取小碗，将牛奶，面粉，盐，胡椒和2.5杯水混合均匀，倒入锅中炖煮，中途需偶尔搅拌。最后加入煎好的洋葱和培根，搅拌均匀即可。食用时可搭配饼干或自制面包。以上原料可制作4至6人份。

野餐绿豆汤

- 1/2杯脱水利马豆、豌豆或芸豆
- 1根带骨火腿肉
- 3.5杯开水
- 1/2片香叶
- 3至5粒花椒
- 3瓣丁香
- 1/2杯脱水西芹
- 1/4杯脱水洋葱
- 1/4茶匙大蒜粉或1瓣大蒜（切碎）
- 1/2杯啤酒

将豆子倒入等量的水中浸泡一夜，然后将豆子，带骨火腿肉，水，和各种调味料均匀混合，小火慢煮2.5至3小时，直到豆子变软。关火前一小时，加入西芹，洋葱，大蒜，和啤酒。关火后取出带骨火腿肉，剔除骨头，将肉剁碎后放回汤中即可。

蔬菜瘦肉汤

- 2杯脱水番茄
- 1杯胡萝卜干
- 3/4杯脱水玉米
- 3/4杯脱水豌豆
- 1/2杯脱水洋葱（切碎）
- 1/4杯脱水西芹片
- 1/4杯脱水西芹叶
- 450克瘦汉堡肉
- 1/2杯弯管通心粉
- 6根干胡椒
- 3块浓缩牛肉清汤或3茶匙牛肉清汤颗粒
- 盐和胡椒

将蔬菜放入2升水中浸泡30分钟，等待泡发时，将汉堡肉煎至焦黄，沥干油。然后把汉堡肉，通心粉，胡椒，肉汤和6杯水倒入泡发的蔬菜中。小火炖煮至食物变软，调味后即可食用。以上原料可制作4至6人份。

萨尔萨辣酱

- 2杯脱水番茄粉（加入9杯水调成酱汁）
- 1/4杯脱水西芹
- 1/4杯脱水洋葱（切碎）
- 1/4杯脱水青椒
- 1根红辣椒
- 1.5杯糖
- 1.5茶匙肉桂粉
- 1.5茶匙黑胡椒
- 3杯醋

将所有材料混合，煮至西芹变软即可。以上原料可制作约3升辣酱。

牛肉蔬菜汤

- 1根带肉汤骨头
- 1杯脱水什锦菜（玉米，豌豆，扁豆等）
- 1勺脱水欧芹
- 1勺盐
- 1/4茶匙胡椒粉
- 1/4杯脱水西芹
- 1/2杯脱水胡萝卜
- 1/4杯脱水洋葱

将所有蔬菜倒入1杯水量的碗中浸泡30分钟。锅中加水，没过汤骨头，中火煮1小时。将开水倒入脱水蔬菜中（没过蔬菜即可）浸泡1小时。西芹，胡萝卜，洋葱切丁后，连同泡发的蔬菜，水，脱水欧芹和调味料一起加入到汤骨头中，炖煮1到1.5小时。完成后剔除骨头，将骨头上的肉切丁，倒回汤锅中即可。调味后趁热食用。以上原料可制作4人份。

热风土豆沙拉

- 4片培根
- 1/2杯脱水洋葱（切碎）
- 1/4杯黄油或人造黄油
- 1/4杯醋
- 2勺水
- 3勺白糖
- 1茶匙盐
- 1/8茶匙胡椒粉
- 3杯脱水土豆片
- 1勺欧芹

用开水将土豆泡发，小火炖煮15分钟。将培根切碎煎脆。再用融化的黄油煎软洋葱，加入醋，水，糖，盐和胡椒粉，加热至沸腾，再加入土豆和西芹，煮沸后关火，即可食用。

美味混合调料

- 3勺脱水洋葱片
- 1/4杯脱水欧芹片
- 1茶匙大蒜粉
- 红辣椒少许
- 3茶匙海盐
- 1茶匙调味盐
- 2茶匙木瓜籽
- 1茶匙胡椒粉
- 1/4杯西芹片
- 1/4杯西芹籽
- 2茶匙莳萝籽
- 2勺辣椒粉
- 1/4杯罂粟籽
- 2杯芝麻
- 3杯干酪碎，帕尔玛干酪或罗马诺干酪

将所有材料混合后放置在气密容器中，存放在阴凉，干燥的位置。在食用土豆，砂锅菜和沙拉时撒上这些调味料即可。以上原料可制作约1升。

沙拉酱汁

- 3/4杯烤大豆
- 3/4杯脱水洋葱片
- 1/2杯胡萝卜干
- 1/4杯脱水红色甜椒，绿色甜椒（各一杯）
- 1/4杯脱水欧芹
- 1/4杯脱水人造鸡肉（结构性植物蛋白）
- 1/4杯脱水人造腊肉（结构性植物蛋白）
- 1/4杯葵花籽
- 1/2杯脱水番茄片

所有材料任意切碎后放入搅拌机搅打，确保所有材料搅拌均匀。完成后把混合物倒入装有密封瓶盖的玻璃瓶中，放入冰箱冷藏即可。食用时取出，适量喷洒在沙拉，砂锅菜等食物上即可享用。

古法法式香草酱

- 1/4杯白葡萄酒醋
- 1茶匙盐
- 1/2茶匙砂糖
- 1/2茶匙干芥末
- 1/4茶匙辣椒粉
- 现磨黑胡椒
- 1杯橄榄油或色拉油等
- 2小根新鲜欧芹
- 1朵（新鲜或脱水）莳萝子芽
- 1茶匙脱水罗勒

可选：其他种类的脱水香草，如：龙蒿叶，百里香，细叶芹等（1茶匙）

将葡萄酒醋和其它调味料混合，搅打均匀，再加入油，继续搅打均匀，最后添加脱水 / 新鲜的香草即可。可搭配任何蔬菜沙拉食用。

酸橙调味汁

- 3/4茶匙脱水酸橙皮（磨碎）（或2.5茶匙新鲜酸橙皮）
- 1茶匙酸橙粉
- 3/4杯水
- 1杯色拉油
- 1杯橄榄油
- 2.5茶匙脱水红辣椒碎
- 2.5茶匙孜然粉

先在酸橙皮上洒上几茶匙水。另起一碗水，加入酸橙粉，静置约3分钟。然后将以上所有材料混入小碗中，搅拌均匀，加盖冷却即可。可搭配虾肉，蟹肉或鸡肉沙拉食用。以上原料可制作约3杯调味汁。





主食类

牛肉类

嫩烤牛肉串



1/4杯脱水洋葱片

1/4杯人造黄油或奶油

1/2杯脱水青椒（条状）

1/2杯脱水蘑菇（切片）

1/2杯脱水番茄片

900克牛肩胛肉排或牛股肉排，切成6厘米条状，加入以下材料腌制几小时：

1/4杯意大利酱，1/4杯酱油，或半杯红酒干

2勺辣酱油

1瓣大蒜（切碎）

什锦香料：百里香，迷迭香（少许），洋葱粉，盐和胡椒。

将肉切块后腌渍，沥干。保留腌制的酱汁。再用黄油爆香洋葱和胡椒，洋葱变软后加入蘑菇继续翻炒，完成后盛出待用。另取平底锅，用黄油速煎牛排两面，至颜色焦黄后，倒入炒好的蔬菜，再加入番茄片和腌制酱汁，继续翻炒至完全熟透，最后添加香料和盐提味即可。

可搭配米饭或面条食用。以上原料可供6人食用。

西葫芦烤肉

1小瓣大蒜

450克牛肉末

2勺油

1/4杯脱水洋葱（切块）

1/2杯大米（生）

1/3杯脱水番茄粉

1茶匙糖

1杯水

1杯蔬菜汁

1/2茶匙盐

1勺脱水甜椒

3/4杯脱水西葫芦片

帕尔马干酪

起锅热油，煎炒大蒜、洋葱和牛肉，然后加入大米，搅拌均匀。接着倒入番茄粉，糖，水，蔬菜汁和甜椒，翻炒5分钟左右，撒盐调味。完成后倒入烤盘中，撒上一层奶酪和西葫芦，在350°F / 177°C温度下烘烤40分钟即可。以上原料可供6人食用。

俄式酸奶油牛肉

2杯牛肉干(粒)

1.5杯脱水蘑菇

1/2杯脱水洋葱

3杯牛肉清汤

5勺面粉

1杯酸奶油

4勺雪利酒

将牛肉粒、蘑菇和洋葱倒入牛肉清汤中炖煮1小时，肉质变嫩后，离火，倒入面粉、酸奶油和雪利酒，搅拌均匀，再用文火慢熬收汁即可（切忌不要煮沸）。可搭配热面条或米饭食用。

蘑菇汁素肉面包

3杯全麦面包屑（面包脱水后用搅拌机均匀磨碎）

1. 5杯核桃或腰果（用搅拌机磨碎）

3勺油

1/4杯脱水洋葱（切碎）（加半杯水）

1/2杯脱水西芹（切碎）（加半杯水）

1/4杯脱水欧芹片

1. 5勺番茄粉（加1杯水）

2个鸡蛋

1/2茶匙盐

烤箱预热到350°F / 177°C。用一杯水的量泡发番茄，待用。将洋葱和西芹分别放入1/2杯水中浸泡约2分钟后，用厨房用纸沥干。起锅热油，煎炒洋葱和西芹。再取大碗，打散鸡蛋，加入面包屑，坚果，洋葱，西芹，欧芹，盐，和泡发的番茄和水，混合均匀后，倒入抹油的面包烤盘中（约10cm×20cm），在350°F/177°C温度下烘烤1小时，取出后，先冷却10分钟再脱模切片。以上原料可制作约8人份。

“美味蘑菇”肉酱

1/2杯脱水蘑菇

2勺脱水洋葱片

1/4茶匙大蒜粉

2勺植物油

1勺黄油

1勺面粉

1杯蔬菜汤或水

1勺酱油

1/4茶匙糖浆

1/4茶匙盐

1/4茶匙脱水香薄荷

1/4茶匙脱水百里香

胡椒粉少许

用黄油煎炒洋葱，大蒜约2分钟，然后拌入面粉，中小火2分多钟后加入水，酱油，糖浆和蘑菇，炒至酱汁浓稠后关火，撒入薄荷叶，百里香，盐和胡椒粉调味。以上原料可制作约340克肉酱（约1.5杯）。

蘑菇酱牛肉丸

2个鸡蛋

1杯干面包屑，拌1/2茶匙肉味调味

料，1/4茶匙胡椒粉和1/4茶匙盐

680克牛肉糜

1/4杯脱水洋葱片

2勺人造奶油或黄油

1. 5杯轻度白沙司：加3勺黄油，

3勺面粉，和1.5杯牛奶

3/4杯脱水蘑菇

1/4杯白葡萄酒或水

2杯煮熟沥干的土豆（整个或切片）

将鸡蛋打散后，加入面包屑和调味料，再倒入牛肉和洋葱片，搅拌均匀。将混合物揉成2.5cm至4cm的肉丸。热锅，用黄油将肉丸煎至焦黄，沥干多余的油后，转移到容量约2升的砂锅中待用。制作白酱：融化黄油，拌入面粉和牛奶，搅拌至粘稠，再加入蘑菇和葡萄酒（水）拌均即可。将制作完成的蘑菇酱浇到肉丸和土豆上（土豆提前摆放在肉丸周围）。加盖送入烤箱，在350°F /177°C温度下烘烤1小时，砂锅内会变得焦黄并且冒泡，属正常现象。以上原料可供6人食用。

鱼类和家禽类

金枪鱼

1杯金枪鱼（沥干）（1罐约180克），
1个熟鸡蛋
1小份莳萝泡菜
2勺莳萝泡菜汁
2勺洋葱（切碎）
1/4杯西葫芦或西芹（切碎）

所有材料倒入搅拌机搅打成泥，记得用橡皮刮刀将机壁上的所有原料刮下，以保证原料充分搅打。将一张Paraflexx®纸（或厨房羊皮纸、保鲜膜）纵向铺在托盘上，保证纸张与托盘充分吻合。将搅打好的混合物铺成22cm×33cm的矩形，厚度约为0.3cm至0.6cm。在155°F/68°C温度下脱水烘干5至6小时，直至金枪鱼片变卷，脱离纸片。金枪鱼片也可能会在脱水烘干过程中翻面。完成后，取出压碎，或展成金枪鱼薄片，即可当作零食享用。以上原料可制作1杯薄片。

土耳其脆皮饼

2杯意大利面（碎成小块）
2杯熟鸡肉或熟火鸡（无水）
1/2杯脱水青椒（切碎）
1/2杯脱水洋葱（切碎）
1杯白酱
1/4杯脱水蘑菇
1杯鸡汤或火鸡肉汤
1/2茶匙盐
辣椒少许
3/4至1杯切达芝士碎

用1杯热水泡发辣椒和洋葱。等带泡发时，煮熟意面，沥干后倒入22cm×30cm×33cm的烤盘或2升的砂锅中待用。青椒和洋葱沥干后，与鸡（火鸡肉），白酱，蘑菇，高汤，盐，胡椒粉，和1/4至1杯奶酪碎均匀混合，倒入煮熟的意大利面中，撒上1/2杯芝士碎，送入烤箱，在350°F/177°C温度下烘烤45分钟即可。

龙式什锦烩饭

1/2杯脱水洋葱（切碎）
1/4杯脱水青椒（切碎）
1/4杯脱水西芹（切碎）
3勺黄油或人造黄油
3勺植物油
1至1/2茶匙大蒜粉
2杯脱水番茄片
1/4杯番茄粉
1升水
1勺脱水欧芹片
3片月桂叶
1茶匙百里香
1/4茶匙红辣椒片
盐、胡椒粉（用来调味）
1罐冲淡啤酒
450克火腿（切丁）
900克虾仁（生）（大虾）
2杯鸡胸肉（熟）（切块）
450克蟹肉（熟）
2杯长粒米
1/2至2杯鸡汤或加入1颗肉汤宝
1/2至2杯热水
1茶匙多的姜黄

取大砂锅，加入黄油和油，煎炒洋葱，青椒和西芹直至变软，再加入大蒜粉继续焖煮。将脱水番茄和番茄粉倒入1000毫升水中浸泡，泡发后倒入煎炒蔬菜的锅中，加入欧芹，月桂叶，百里香和辣椒片，拌入啤酒，火腿，虾仁，煮至虾仁熟透即可（不超过3至4分钟）。然后加入鸡肉和蟹肉，至完全熟透后，沥干水分。

米饭：

将鸡汤倒入大米中煮至沸腾，加入姜黄继续滚煮，上汽后关小火煮15分钟即可。食用时将沥干的肉倒在盘子中心，周围铺上米饭即可。

注：特别感谢罗伯特·斯托特队长，龙式游艇大师

花椰菜砂锅

- 2杯鸡肉（切丁）
- 1/4杯黄油
- 1/2杯面粉
- 调味盐
- 1杯牛奶
- 2杯鸡汤
- 1杯蛋黄酱
- 1茶匙柠檬汁
- 1杯脱水西兰花（切片）
- 1/2杯脱水蘑菇（切片）
- 1杯黄油面包屑
- 2杯米饭

先将花椰菜浸水泡发，上蒸锅蒸至软绿，放置一边待用。再把黄油，面粉，盐，牛奶和肉汤混合均匀，煮至浓稠后，加入蛋黄酱和柠檬汁。再大米倒入抹过黄油的烤盘中（22cm×30cm），铺上一层西兰花和蘑菇，浇上鸡肉和煮好的酱汁，撒上面包屑即可。在350°F/177°C温度下烘烤至颜色焦黄即可。以上原料可制作8到10份。

鸡肉煎饼

- 1/2杯鸡肉或火鸡肉（切丁）
- 1/2杯脱水菠菜
- 1. 5杯中度白酱
- 1/4杯饼干碎或面包屑
- 1/4杯帕尔马干酪
- 2勺脱水洋葱
- 1/4茶匙现磨茴香籽

用1杯开水泡发鸡肉，直至鸡肉变软，沥干待用。再用半杯水泡发菠菜和洋葱（沥干多余的水分），然后将鸡肉，菠菜，洋葱，和面包屑混合均匀，取勺子舀出铺成薄饼状，揉成卷，排列整齐，将两头按压密封，放入抹过黄油的烤盘中，淋上混合的奶酪、茴香籽和白酱，在350°F /177°C温度下烘烤大约30分钟。

可丽饼

- 1个鸡蛋
- 1杯牛奶
- 1勺融化黄油
- 1杯面粉

平底锅（直径15cm）抹油，倒入2汤匙面糊。旋转煎锅至面糊均匀摊开。回炉继续加热，一面焦黄后，翻面，至另一面也变焦黄即可起锅。成品可搭配肉，蔬菜或水果食用。

猪肉和羊肉

苹果猪肉段

将脱水的苹果圈浸没水中，浸泡1小时，直至变软。猪肉段煎至焦黄，调味，然后沥干油脂。若使用铁铸锅，可直接放入烤箱烘烤，若不是，把肉转移到足够大的深口砂锅中，铺上一层苹果片，再倒入浸泡过苹果的水，刚好没过猪肉即可，在350°F/ 177°C温度下烘烤35至40分钟。

酸甜火腿肉

- 1.25杯火腿粒
- 2勺起酥油
- 1/4杯脱水洋葱片
- 1勺脱水青椒
- 1/2杯脱水菠萝片
- 2勺醋
- 1勺酱油
- 1茶匙盐
- 1勺玉米淀粉
- 1杯水

将洋葱，辣椒，和菠萝浸至温水中泡发，沥干。用起酥油将火腿煎至焦黄，加入洋葱和青椒，炒至变软，再加入菠萝，醋，酱油和盐，玉米淀粉和水混合后一起倒入锅中，煮至沸腾后，关小火焖煮45分钟。完成后浇到米饭上食用即可。
以上原料可制作4人份。

火腿干烩饭

1/2杯火腿片
1升开水
1杯生米
2勺脱水胡萝卜（磨碎）
2勺脱水西芹（切碎）
1勺黄油或人造黄油
2粒鸡汤宝
1/2杯开水
1茶匙酱油
1勺韭菜（切碎）

小火慢煮火腿约1小时，直至变软。再加入3杯水，煮滚后倒入大米，脱水胡萝卜，脱水西芹和黄油（人造黄油），再次烧开后，关小火，盖上锅盖，煮20分钟，中途不要开盖。将鸡汤宝融入1/2杯开水中，拌入酱油，一并倒入到煮好的米饭中，搅拌均匀后，倒入餐盘，撒上韭菜碎即可。以上原料可制作做6至8人份。

香料羊肉

1.5杯脱水羊肉粒
1/2茶匙脱水大蒜（切碎）
1/4杯脱水洋葱（切碎）
1片月桂叶（干）
1/2茶匙脱水罗勒
1/2茶匙脱水牛至叶
1/4茶匙脱水迷迭香
6根胡椒
4杯开水
1杯脱水胡萝卜
1杯脱水洋葱片
1杯脱水西芹（切片）
1/2杯脱水番茄片
1/2杯豌豆干
1/2杯白葡萄酒
6个中等大小的土豆，切成2cm方块
1/4杯玉米淀粉
1/4杯水
盐

将切块的羊肉，香料，调味料和开水倒入大锅中，加盖用小火焖煮1小时，羊肉变嫩后，加入脱水蔬菜，焖煮30分钟，然后加入土豆和白葡萄酒，再煮20分钟，至土豆变软后，取出月桂叶和辣椒。用漏勺把羊肉和蔬菜倒到餐盘中，再把玉米淀粉和水混合，倒入锅中，不断搅拌，煮至液体浓稠，用盐调味后，淋在羊肉和蔬菜上即可食用。以上原料可制作6人份。

配菜

酱胡萝卜

1杯脱水胡萝卜
2杯水
1勺黄油
1勺红糖
少许盐

胡萝卜泡水1小时后，上锅蒸至变软，沥干待用，另起平底锅，加入1勺水，黄油，红糖和盐，煮2分钟后，倒倒蒸好的胡萝卜中，轻轻翻转萝卜，使之均匀裹上酱汁即可。以上原料可制作4人份。

玉米油条

2个鸡蛋（打散）
1杯面粉
1勺糖
少许盐
1杯牛奶
1茶匙堆积发酵粉
2杯脱水玉米

开水（2杯）中倒入脱水玉米，浸泡1小时后，沥干多余的水分。其它原料与打散的鸡蛋和牛奶混合均匀后，倒入泡发的玉米，搅拌均匀，用汤匙依次滴入到热油中，炸至蓬松，颜色金黄即可。最后用厨房纸吸干多余油脂即可食用。
也可选用其他脱水蔬菜，如西葫芦，辣椒，或洋葱圈（无需泡发）等。

奶油玉米

- 1杯脱水玉米
- 4杯开水
- 1茶匙糖
- 1/2杯奶油
- 1勺黄油
- 1/2茶匙盐
- 1/4茶匙胡椒粉

先将脱水玉米倒入开水中静置20分钟，然后上锅煮约1小时直至变软，取出沥干后加入糖，奶油，黄油，盐和胡椒粉，搅拌均匀后，倒入锅中炖煮，中途需经常搅拌。加热完成后即可食用。

甘薯条

- 1.5杯甘薯干
- 1根黄油
- 1/2杯玉米糖浆
- 1/2杯红糖
- 1茶匙香草
- 1/2茶匙肉桂

在1至1.5杯温开水中浸泡土豆1小时，上锅蒸至土豆变软待用。将黄油打发至蓬松，加入糖浆，红糖，香草和肉桂，搅拌均匀后倒入抹油的烤盘中，撒上山核桃或棉花糖。在350°F /177°C温度下烘烤40分钟即可。以上原料可制作4人份。

奶油蘑菇

- 1.25杯脱水蘑菇（切片）
- 2勺黄油
- 1勺脱水白洋葱（切丁）
- 1勺脱水葱花
- 1勺面粉
- 1/2杯奶油
- 1勺奶油雪利酒
- 盐、胡椒粉（调味）

将蘑菇和洋葱倒入1杯温水中浸泡15分钟，取出沥干。取平底锅，热锅融化黄油，加入香菇，洋葱，盐和胡椒，微微翻炒后加入奶油，撒上面粉，小火煮15分钟，中途需不断搅拌。最后加入雪利酒即可食用。该酱料尤其适合搭配欧姆蛋，牛肉、小牛排或酥油点心食用。

油炸花式蔬菜

- 3杯脱水蔬菜（蘑菇，西葫芦，洋葱，茄子）
- 3/4杯面粉
- 3/4杯脱脂奶
- 3/4杯牛奶
- 1. 25杯饼干碎
- 油（用于煎炸）
- 1杯帕尔马干酪

将蔬菜依次裹上面衣，蘸上混合的脱脂奶和牛奶，最后裹上饼干碎待用。油温调至350°F / 177°C，放入蔬菜油炸3到5分钟，直至颜色变金黄即可，捞起后用厨房纸吸干多余油脂，撒上帕尔马干酪即可享用。

自制面条

- 1杯面粉
- 1个鸡蛋
- 1/2茶匙盐
- 3勺牛奶

将所有原料混合，用手揉面，直至面团变硬。将面团冷藏后取出，切成细条，依次排列在单层托盘上，在155°F/68°C温度下脱水烘干，直到面条变脆即可。

豌豆培根奶油土豆

- 1杯脱水土豆
- 1/4杯脱水豌豆
- 2片培根（煎好切碎），或2勺培根味人造肉（结构性植物蛋白）
- 酸奶油和韭菜（可选）

将土豆和豌豆倒入开水（1.5杯）中浸泡，泡发后上锅，蒸至变软后加入培根（培根味人造肉），撒上白沙司。为了增加风味，可撒上酸奶油和韭菜食用。以上原料可制作4人份。

白酱

2勺黄油
2勺面粉
1/4茶匙盐
1杯牛奶
胡椒粉少许

制作白酱，需将融化的黄油，盐，胡椒粉倒入平底锅中，加入面粉，混合搅拌至顺滑后，逐渐拌入牛奶，中火慢煮，中途需不断搅拌。直至锅内沸腾，液体逐渐变至浓稠即可。

沙拉三明治

1大只烤土豆
1/2杯脱水欧芹
1/2杯脱水洋葱
3勺油
3杯鹰嘴豆（煮熟并捣碎）
1/3杯芝麻籽
1勺纯酸奶
1/4茶匙大蒜粉
1勺调味盐
1/8茶匙胡椒粉
1茶匙辣椒粉
1个柠檬（取汁）
卡宴红辣椒少许

土豆煮食后压成土豆泥待用。用油爆香洋葱后，拌入欧芹，炒至欧芹变软，加入鹰嘴豆和剩余所有材料，翻炒均匀。然后取大约2汤匙的量，依次倒入到抹油的饼干纸上，形成约小薄饼的形状，送入烤箱，在350°F/ 177°C温度下，每面烘烤10分钟即可。



香料烤土豆

4杯脱水土豆（切片或压碎）
4杯开水
1.5杯马苏里拉奶酪或切达奶酪（磨碎）
1杯牛奶
1茶匙食盐
1/2茶匙脱水洋葱粉
1/8茶匙胡椒粉
1勺黄油

土豆倒入沸水中泡发后，先将一半土豆放入均匀抹上黄油的2000毫升砂锅中，撒上一层芝士，再铺上剩余的土豆。另把调味料加入牛奶中，搅匀后淋在铺好的土豆芝士上，再用黄油和剩余的芝士点缀，送入烤箱，在350°F/ 177°C温度下烘烤1小时即可。

炸土豆饼

2杯脱水土豆
1/4杯脱水洋葱
1/4杯脱水青椒，切碎
盐和胡椒粉（调味）
2勺油

将土豆，洋葱，青椒泡水约20分钟。沥干后加入调味料，用油煎至焦黄即可。

香料米饭

1杯白米
1/2杯脱水洋葱
1/4茶匙大蒜粉
3杯开水
1茶匙脱水欧芹
1茶匙脱水百里香或香薄荷
1勺脱水甜马郁兰（香料）

用黄油爆香洋葱，洋葱炒软后，加入白米炒至米饭微焦，再加入剩余所有材料，煮大约15至20分钟，直至米饭变软并吸收掉所有水分即可。以上原料可制作4人份。

调味汁

意大利面酱

- 2勺脱水葱
- 1勺脱水欧芹
- 3茶匙玉米淀粉
- 1勺脱水青椒
- 1.5茶匙盐
- 1/2茶匙脱水大蒜粉
- 1茶匙糖
- 1/2茶匙脱水牛至
- 1/2茶匙脱水罗勒
- 1杯番茄粉
- 1/4杯脱水香菇片

所有原料混合后储存在密封的玻璃瓶中，制作酱料时，加入3杯水，搅拌均匀后，上锅煮至液体浓稠即可。以上原料可制作4人份。

番茄蔬菜汁

- 1杯番茄粉
- 1/2杯脱水番茄丁
- 1/4杯脱水茄子
- 1/4杯脱水西芹
- 1/4杯脱水洋葱
- 1/4杯脱水西葫芦
- 1/4杯胡萝卜干
- 1/4杯脱水柿子椒
- 3勺红糖
- 1茶匙盐

将所有蔬菜倒入开水（8杯）中，浸泡约30分钟，然后加入糖和盐，上锅煮至蔬菜变软，酱汁浓稠即可。可同帕尔玛干酪一起搭配小牛排、猪肉或米饭食用。

香草汁

- 1/2杯蛋黄酱
- 2勺浓稠酸奶
- 1茶匙脱水罗勒或香薄荷碎

取一个大碗，将蛋黄酱，酸奶和罗勒混合搅拌至顺滑即可。可搭配番茄蔬菜蛋奶酥或其他蔬菜食用。

酸甜烧烤酱

- 1/2杯脱水菠萝丁
- 1杯蜂蜜
- 2勺玉米淀粉
- 1/2茶匙盐
- 2/3杯葡萄酒醋
- 2/3杯水（可选）
- 1/4杯脱水青椒
- 1/2杯热水
- 1勺脱水樱桃
- 1/2茶匙辣椒干

1/2杯热水中倒入菠萝丁，浸泡约20分钟。将剩余的材料（水除外）倒入小锅中混合均匀，小火慢煮至液体粘稠，透明。加入菠萝和足量的水以防止液体过于粘稠。以上原料可制作大约2.5杯烧烤酱，可搭配牛肉，猪肉或其它肉类食用。

辣味披萨酱

- 1.5杯番茄干
- 1罐番茄酱（170克）
- 1茶匙脱水洋葱片
- 1/2茶匙脱水青椒（均匀切碎）
- 1茶匙盐
- 1茶匙糖
- 1/2茶匙牛至粉
- 1/4茶匙大蒜粉
- 1/4茶匙帕尔马干酪（磨碎）
- 胡椒粉适量
- 1片月桂叶

将番茄倒入1.5杯水中泡发后，同番茄酱和调味料一起倒入搅拌机搅拌，然后加入月桂叶，放入冰箱冷藏过夜。取出后去掉月桂叶，将酱料抹在披萨上即可。也可以选择加入芝士或其他配料，比如蘑菇，橄榄，小银鱼，香肠或碎牛肉等。

意式玉米派

- 2勺脱水洋葱（切碎）
- 2勺脱水青椒（切碎）
- 1/4杯脱水西芹（切丁）
- 2勺油
- 1/2杯脱水西葫芦（切片）
- 1/2杯脱水番茄片
- 2. 25杯蔬菜汤或水
- 1茶匙盐
- 1/4茶匙辣椒粉
- 1/4茶匙孜然
- 1/4茶匙牛至
- 胡椒粉少许
- 1勺脱水欧芹片

烤箱预热至400°F / 204°C。取大号平底锅，爆香洋葱，青椒和西芹，炒至食物变软后，加入西葫芦，番茄，蔬菜汤和香料，加盖煮至软烂后，拌入欧芹即可。将小麦粉，小苏打，发酵粉和盐混合过筛，做成面饼。倒入煮好的玉米糊或玉米面，送入烤箱烘烤即可。

玉米面或玉米糊浇头

- 1/2杯玉米糊（玉米面）
- 1/4杯全麦面粉
- 1/2茶匙发酵粉
- 1/4茶匙盐
- 1/4茶匙小苏打
- 1个鸡蛋
- 1勺油
- 1/2杯脱脂乳
- 1茶匙红糖
- 1/2杯杰克芝士或切达干酪（磨碎）

将鸡蛋，油，脱脂乳和糖混合均匀，逐渐加入脱水的材料，搅拌均匀待用。将2升的烤盘抹油，倒入一半蔬菜，撒上一层玉米糊，再倒入剩下的蔬菜（玉米糊在烘烤时会膨胀上升，形成美味的外衣）烘烤约20分钟，最后几分钟时，撒上芝士后继续烘烤。以上原料可制作6人份。

绿豆砂锅

- 2杯水
- 1杯脱水绿豆（切块）
- 1杯白酱
- 1/2杯脱水蘑菇
- 1/4杯切达干酪
- 1/4茶匙洋葱粉

水烧开后加入绿豆，煮至软硬适度时捞出，加入酱油（不需要完全泡发）和洋葱粉，用平底锅煮透即可。或倒入1000毫升的砂锅中，撒上面包屑或油炸洋葱圈，送入烤箱，在325°F / 163°C温度下烘烤30至35分钟即可。以上原料可制作4人份。



面衣

- 5片无水面包（切块）
- 2茶匙洋葱片
- 2茶匙欧芹片
- 1/2茶匙大蒜盐
- 1/4茶匙鼠尾草
- 1/4茶匙肉味调味料
- 1/8小匙胡椒粉
- 3勺植物油

用适量开水浸没胡萝卜和西葫芦，浸泡15分钟。用平底锅将白酱和奶酪煮至顺滑。香料和面包屑混合，用来制作面衣。在用黄油爆香洋葱和辣椒，炒至食物回软（约2~3分钟）后，加入二分之一的面衣，奶酪混合物，胡萝卜和西葫芦。烤箱预热到350°F / 177°C。将炒好的所有材料倒入抹油的砂锅盘（2000毫升）中，撒上剩余的面包屑，送入烤箱烘烤约35分钟。以上原料可制作6人份。可用茄子来代替西葫芦，也可选用自制浓汤。酸奶，奶酪，磨碎的切达干酪或杰克奶酪可用乳清干酪代替。

西葫芦米饭馄饨

- 1杯大米或糙米（生）
- 3/4杯脱水西葫芦
- 4个鸡蛋（稍微打散）
- 1/3杯融化的黄油或色拉油
- 1杯达干酪（切碎）
- 2茶匙脱水洋葱
- 2勺脱水欧芹
- 1茶匙辣酱油
- 1茶匙牛至
- 1瓣大蒜
- 少许百里香和迷迭香
- 盐和胡椒粉（调味）
- 帕尔玛干酪（浇头）

米饭煮至软烂，西葫芦加适量温水泡发后，加入米饭和剩余的材料，均匀混合，倒入抹油的烤盘（30cm×20cm×5cm）中，在350°F / 177°C温度下烘烤45分钟（直至食物中间变硬）即可。以上原料可供6人食用。

墨西哥酱汁

- 12玉米饼
- 2.25杯杰克奶酪
- 1.5杯番茄酱
- 1.5杯奶酪
- 1/4杯脱水洋葱（切碎）
- 1.25茶匙脱水辣椒
- 1/2茶匙脱水牛至
- 1/4杯油
- 1茶匙盐

玉米饼切成（或撕成）4cm的正方形。取大号平底锅爆香洋葱油，加入香料和玉米饼，充分翻炒，炒至玉米饼变软并均匀裹上油。再将奶酪和番茄酱倒入搅拌机搅打顺滑，倒在玉米饼上，撒上盐和奶酪，盖上锅盖，煮至奶酪融化，酱汁熟透即可。



冰沙和饮料

苹果冰沙



1杯苹果汁

3/4杯脱水苹果

1杯香草酸奶

1/8茶匙肉桂

冰块

将苹果汁和苹果干倒入搅拌机搅打均匀，再加入酸奶和肉桂。如有需要，可在此时添加甜味剂。加入大约1/2杯足量的冰块，用搅拌机打碎即可。以上原料可制作2至3人份。

杏仁汁

四分之三罐密封的脱水杏仁（一罐约
1000毫升）
1杯糖
550毫升伏特加酒或白兰地

将糖和伏特加倒入杏仁罐中，密封后在室温下放置2周至8个
月。需隔日翻转罐子。完成后用三层芝士布沥出清晰的液体
即可。也可以使用其他干果制作，如桃子，樱桃等。

杏仁沙冰

1杯牛奶
1杯酸奶
1/2杯脱水杏仁

将所有原料倒入搅拌机中，搅打至顺滑浓稠，加入糖或蜂蜜
调味即可。即食更美味。

香蕉花生酱果汁

3/4杯脱水香蕉片
2勺新鲜花生碎
1.5勺蜂蜜（或2勺红糖）
1/4杯奶酪或纯酸奶
4杯牛奶
1茶匙香草
1茶匙糖精
1/4茶匙肉豆蔻（调味）

将两杯牛奶和脱水香蕉倒入搅拌机打匀，加入剩余的材料搅
打至顺滑。取一个大罐，倒入剩余的牛奶和香蕉泥混合物，
搅拌均匀即可。

香蕉奶昔

1杯牛奶
1/4杯脱水香蕉片
1/2杯果汁（可选）
3茶匙奶粉
1杯碎冰块

将所有材料（除冰块以外）全部加入搅拌机中，香蕉打软后加入冰块，继续搅打至浓稠。以上原料可制作1人份。桃子，草莓，或李子等其它水果干也可以用来制作奶昔，或混合任意水果制作特饮。

巴哈马浓浆

4杯糖
6杯水
1小罐橙汁（浓缩）
3个小罐水
2勺柠檬汁
青柠苏打水
2.5杯香蕉片（用1.5杯水泡软）

将糖和6杯水沸煮3分钟，待其冷却，加入果汁和剩余的水、香蕉后，放入冰箱冷冻。食用时加入等量的苏打水即可。

香蕉草莓冰沙

1/2杯脱水香蕉
1/4杯脱水草莓
1杯牛奶
1杯草莓或香草酸奶
1杯冰块（根据喜好添加）

将水果干和1/2杯牛奶搅成泥，加入剩余的材料。如有需要可加糖。最后加入适量的冰块打碎即可。以上原料可制作2至3人份。

注意：若制作角豆沙冰或巧克力冰沙，只需根据以上食谱各加3勺角豆或甜巧克力即可。

蔓越莓茶饮

1杯脱水蔓越莓
5升水
2-1/2杯糖
3/4杯赤肉桂
2颗丁香
2杯橙汁
三个柠檬（取汁）

用1升水煮蔓越莓，然后去除蔓越莓，只保留果汁。另烧1升水，加入白砂糖，赤桂肉和丁香，至全部溶解后，倒入蔓越莓果汁，橙汁和柠檬汁以及3升开水，用芝士布过滤后获取透明液体即可。以上原料可制作约3700毫升。

蔓越莓苹果汁（热饮）

4杯苹果汁
1杯脱水蔓越莓（切半）
1/2茶匙陈皮粉
1/4茶匙脱水柠檬粉
1/4茶匙肉桂
1/8茶匙肉豆蔻
如有需要可加蜂蜜调味
4根肉桂

将脱水蔓越莓和一杯苹果汁倒入搅拌机搅成泥，倒入平底锅或慢炖锅，与剩下的3杯苹果汁（除桂肉外）和其他材料混合均匀。加热后用桂肉点缀即可。以上原料可制作4人份。

狂欢节鸡尾酒

1/4杯脱水柠檬皮（约3个柠檬）
1/4杯脱水橘子皮（约3个橙子）
1/4杯多香果树莓
1/4杯丁香
10至12根（约7cm）肉桂（捣碎）
1茶匙肉豆蔻

将所有原料混合后放在密封的容器中待用。储存在阴凉，避光的位置。制作鸡尾酒时，向每一杯苹果汁中加1茶匙调料混合物，加热至沸腾后，焖煮5~10分钟，即可食用。水果鸡尾酒，柠檬水，橙汁和茶都可用于各种苹果酒中。

狂欢节鸡尾酒

1/4杯脱水柠檬皮（约3个柠檬）
1/4杯脱水橘子皮（约3个橙子）
1/4杯多香果树莓
1/4杯丁香
10至12根（约7cm）肉桂（捣碎）
1茶匙肉豆蔻

将所有原料混合后放在密封的容器中待用。储存在阴凉，避光的位置。制作鸡尾酒时，向每一杯苹果汁中加1茶匙调料混合物，加热至沸腾后，焖煮5~10分钟，即可食用。水果鸡尾酒，柠檬水，橙汁和茶都可用于各种苹果酒中。

大黄香槟酒

3杯脱水大黄
3杯水
340克冰冻柠檬水
340克冰冻橙汁
1杯糖或3/4杯蜂蜜
1升姜汁

大黄倒入锅中加水煮5分钟，冷却后搅打成泥，加入剩余的材料即可。

草莓甘露

1杯脱水草莓
1/2杯水
1杯碎冰块
1杯无味酸奶
3/4杯牛奶
3勺糖

将草莓浸水泡发后，连同水加冰块一起倒入搅拌机中搅打2分钟。再加入1杯酸奶，牛奶和糖，搅打至顺滑即可。

热带风暴汁

2杯菠萝汁
1.25杯苹果汁
1/4杯脱水木瓜
1/4杯脱水香蕉
1杯椰子（切碎）
冰块

所有原料混合后倒入搅拌机搅打，加入适量冰块，打碎即可。也可撒上菠萝丁或薄荷叶。若想要口感更佳，可添加更多的水果干。以上原料可供3至4人食用。

甘菊薄荷茶

3勺脱水薄荷叶
1勺脱水甘菊
1升水

将薄荷和甘菊加入沸水中冲泡10分钟。沥干取汁，加入糖或柠檬即可食用。以上原料可制作1升。

玫瑰果暖茶

1/2杯脱水玫瑰果
1/4杯脱水柠檬百里香
1升水

玫瑰果泡水1小时。用两层芝士布过滤至无渣，取汁，用柠檬百里香浸泡，再次过滤后加入玫瑰果即可。以上原料可制作1升。

蔓越莓苹果汁

1/2杯脱水苹果
1/4杯脱水蔓越莓
甜味剂（调味）
水

所有材料混合后倒入搅拌机，加入半杯水搅打均匀，饮用时加入冰块或加热后加入肉桂棒和香橙片即可。以上原料可制作1人份。



酸奶，面包等等

酸奶

原味酸奶



4杯牛奶

1/2杯速溶奶粉

2勺原味酸奶

将奶粉倒入牛奶中，加热至沸腾后持续数秒。待其冷却至120°F / 49°C后，取1/4杯，加入原味酸奶并搅拌至浓稠，然后再加入剩余的牛奶，混合均匀。再将混合好的牛奶全部倒入带盖的干净玻璃瓶或塑料酸奶容器中，放置在脱水烘干机的底部。设定115°F / 46°C的温度，3小时后，查看酸奶是否已经完成。若已完成，取出冷却即可。若未完成，则每隔15分钟查看一次，直至完成为止。若要增加风味，需在酸奶放入冰箱冷却前加入水果干，水果干会吸收酸奶中的水分，使酸奶更加浓稠。也可将1/2杯的桃子，梨，树莓等水果与1/4杯水混合，搅打成酱后，同酸奶一同食用以增加风味。如果想要更甜的口感，可加入蜂蜜或糖粉。若想要更优雅的食用方法，可将酸奶和燕麦依次叠加在高长的玻璃糕点杯中，顶部撒上蔓越莓即可。食用前需冷藏。

冰冻酸奶

- 1.25杯脱水草莓，覆盆子，桃子，香蕉，或其他任何水果。
1杯牛奶
1杯自制酸奶
2至4勺蜂蜜（可选）**

将水果干和牛奶倒入搅拌机中搅打后，加入酸奶和蜂蜜，倒入容器，送入冰箱冷冻，冷冻至容器边缘结晶后，取出搅拌均匀，继续冷冻至结冰即可。以上原料可制作4人份。

草莓酸奶冰淇淋

- 1杯酸奶
3勺白糖
1/2杯脱水草莓**

将酸奶冰冻在冰格中，直至浓稠成软泥状，然后从冰箱取出，拌入甜渍过的草莓，倒回冰格继续冷冻至软泥状，再取出搅拌均匀，然后冷冻至固体状态即可。可选用任何干果或蔬果干。以上原料可制作2人份。

冷冻蓝莓酸奶派

- 2杯原味酸奶
1/2杯泡发的蓝莓
1杯甜奶油
1全麦饼干馅饼皮**

将酸奶，蓝莓，和奶油混合均匀，舀入馅饼中，放置冰箱冷冻4小时。食用前请提前半小时转移至冰箱冷藏。如有需要可撒上新鲜水果。

酸奶凉拌卷心菜

- 1杯无味酸奶
- 1/4杯蛋黄酱
- 1茶匙芥末
- 1茶匙调味盐
- 1/2茶匙盐
- 1/2茶匙西芹籽
- 1/8茶匙胡椒粉
- 1/4杯洋葱（切碎）
- 2勺糖
- 8杯卷心菜（切丝）
- 1/2杯胡萝卜（磨碎）
- 1/2个青椒（切碎）

将酸奶，蛋黄酱，芥末，调味盐，盐，西芹籽，辣椒，洋葱，和糖倒入中等大小的碗中，搅拌均匀。加盖冷藏几小时。再把卷心菜，胡萝卜，和青椒倒入大碗中，淋上酸奶混合物，搅拌均匀即可食用。以上原料可制作10至12人份。

芝士酸奶乳蛋饼

- 1/4杯脱水洋葱，切块
- 1勺黄油
- 1个深底馅饼皮（未加工）
- 1/2杯培根碎
- 1杯切达干酪
- 6个鸡蛋
- 2茶匙脱水青椒
- 盐和胡椒粉调味

用黄油将洋葱和辣椒爆香，倒入馅饼皮中，撒上培根和奶酪。再将酸奶，鸡蛋，和调味料混合，搅拌均匀，淋在培根和奶酪上。在400°F / 204°C温度下烘烤25分钟，直至食物中心变硬即可。以上原料可供4至6人食用。

水果酸奶皮

- 1杯原味酸奶
- 1/2杯新鲜 / 脱水水果
- 蜂蜜 / 糖（调味）

将水果和甜味剂倒入搅拌机中打匀。与酸奶混合后倒入Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜上，在135°F / 57°C温度下脱水烘干至变韧即可。

炒鸡蛋

- 6个鸡蛋
- 1/4杯奶粉
- 1/4杯腊肉味人造肉T.V.P.（植物性结构蛋白）
- 1勺脱水葱（切碎）
- 1勺脱水青椒（切碎）
- 1/2杯水

将所有脱水蔬菜混合，加水静置10分钟。用叉子搅打均匀后，取一个煎锅，融化1汤匙黄油或人造黄油，加入混合物翻炒均匀即可。以上原料可制作4人份。

面包类和零食类

玉米面包

- 1杯细磨玉米面
- 1杯面粉
- 1/4杯糖
- 4茶匙发酵粉
- 1/2茶匙盐
- 1个鸡蛋
- 1杯牛奶
- 1/4杯软化起酥油

将所有原料混合均匀，倒入一个20cm的方形锅或15cm松饼盘中，在425°F / 218°C温度下烘烤20至25分钟即可。

菠萝核桃早餐包

- 1杯山核桃，切碎
- 3/4杯红枣（去核，切碎）
- 1. 5茶匙脱水陈皮（磨成粉末，加2茶匙水泡发）
2. 3杯面粉
- 1茶匙发酵粉
- 1茶匙小苏打
- 1/4茶匙盐
- 3/4杯糖
- 1/4杯人造黄油或黄油（融化）
- 1个鸡蛋

将1汤匙面粉，山核桃，红枣和泡发的桔皮搅拌均匀待用。再将剩余的面粉，泡打粉，小苏打，和盐倒入小碗中拌匀，放置一旁待用。糖和黄油打发至顺滑蓬松，加入鸡蛋，搅拌均匀。再将面粉混合物逐渐倒入黄油混合物中，拌入水果、坚果，一起倒入抹油的面包盘中（22cm×12cm×7cm），在350°F / 177°C温度下烘烤约1小时，直至面包完成即可。如有需要，待其稍微冷却后即可食用。以上原料可制作1个面包。

胡萝卜红枣面包

- 1/2杯玉米油
- 3/4杯糖
- 1.75杯面粉
- 2.5茶匙发酵粉
- 1/2茶匙盐
- 1茶匙肉桂
- 1杯脱水胡萝卜（切丝）
- 2个鸡蛋
- 1/2杯红枣（切碎）

在搅拌机中倒入1杯切丝的胡萝卜，用水浸没，静置10分钟后搅打至顺滑。再加入玉米油和糖，鸡蛋分两次逐个加入。再倒入除红枣以外的所有材料，搅打均匀后，拌入红枣，倒入抹油的22cm×11cm×6cm面包烤盘中。在350°F / 177°C温度下烘烤55~60分钟即可。

坚果香蕉面包

- 1.2杯干脱水香蕉片
- 2杯面粉（未过筛）
- 1.6杯糖
- 1.25茶匙发酵粉
- 1.25茶匙小苏打
- 1茶匙盐
- 2/3杯起酥油
- 2/3杯脱脂牛奶
- 2个鸡蛋
- 1/2杯松脆花生酱

向脱水香蕉片中倒入等量的水，浸泡1小时。将面粉，糖，泡打粉，小苏打，和盐搅拌均匀，加入起酥油后，搅打2分钟。再加入鸡蛋，继续搅打2分钟。向泡发的香蕉中加入一半脱脂牛奶，搅打2分钟，再倒入剩余的牛奶和花生酱，搅打至顺滑。然后全部倒入抹油的22cm×12cm×7cm“面包盘中”。烤箱预热350°F / 177°C后，送入烘烤，烤至插入面包的牙签没有粘液时即可。（大约需要50至70分钟），取出后放置在铁丝架上冷却10分钟，至面包边缘松懈后，倒出在架子上。右侧朝上冷却即可。

南瓜甜品小面包

- 3.5杯面粉
- 2茶匙苏打
- 1.5茶匙盐
- 1茶匙肉桂
- 1/2茶匙丁香
- 1茶匙肉豆蔻
- 3杯糖
- 4个鸡蛋（打散）
- 1杯油
- 1杯脱水南瓜
- 2/3杯凉开水

将南瓜倒入温水中泡发后，同剩余所有原料混合，搅打均匀，倒入5个抹油的甜品面包盘中，在350°F / 177°C温度下烘烤40分钟，直至烘烤完成即可。

小麦面包

- 1包干酵母
- 2杯温开水
- 2汤匙糖
- 2茶匙盐
- 4杯白面粉
- 1/2杯开水
- 1/2杯红糖（袋装）
- 3汤匙起酥油
- 4杯全麦面粉

酵母倒入温水中，加入糖，盐和白面粉，搅打至顺滑。盖上盖子，放在温暖的脱水烘干机中，直至颜色变浅，面团上方出现气泡为止。（大约需要1小时）。

再将开水，红糖和酥油混合，冷却至微温后，加入酵母液混合均匀，然后加入全麦面粉，混合至顺滑。在光滑平面上撒上一些面粉防粘，手上沾上一点面粉，揉面约10分钟，直至面团不粘手为止。然后将面团放入抹油的碗中，翻转一圈，使面团顶部也沾上油，加盖，放入温暖的脱水烘干机中，待面团发酵至两倍大，然后将面团倒出，用刀切成两半。

将每一半面团揉成球状，加盖，静置10分钟，再放入稍微抹油的面包盘中，加盖，使之二次发酵至两倍大，最后送入烤箱，在375°F / 191°C温度下烘烤约40至50分钟即可。

蔓越莓苹果面包

1.5杯黄油
1杯糖
2个鸡蛋
1茶匙香草
2杯面粉
1/2茶匙盐
1茶匙小苏打
1/3杯橙汁
1/2杯脱水苹果
1/4杯脱水蔓越莓

将苹果和蔓越莓倒入温水中浸泡。黄油加糖打发后，加入鸡蛋和香草搅打均匀，再交替加入脱水的食材和橙汁，最后撒入苹果和蔓越莓，一起倒入抹油的面包盘中。在350°F / 177°C温度下烘烤55分钟即可。

香蕉无花果面包

1杯脱水无花果（切碎）（约15颗）
1杯糖
1/2杯（或1根）黄油或人造黄油
2个鸡蛋
1杯脱水香蕉片（泡发）
1汤匙柠檬汁
2杯全麦面粉
3茶匙发酵粉
1/2茶匙盐

将糖和黄油充分混合后，分2次加入鸡蛋，每次加入后都需要充分搅打。将香蕉片打成泥，拌入糖和黄油的混合物以及柠檬汁，然后倒入混合后的面粉，发酵粉和盐。再拌入无花果。最后倒入面包盘中，22cm×12cm×7cm，在350°F / 177°C温度下烘烤1小时，至面包颜色变金黄，插入面包的牙签在取出后为干燥状态即可。倒在烤架上，冷却后即可食用。

香草酱

1/2杯黄油
1/2杯油
1汤匙脱水欧芹片
1/2茶匙脱水百里香
1.5茶匙脱水罗勒
1/4茶匙脱水韭菜
1/4茶匙盐
1/8茶匙胡椒粉
1/8茶匙大蒜粉

将所有原料倒入搅拌机搅拌至顺滑后，涂在饼干或新鲜出炉的面包上即可。

果酱

900克干果（杏干，桃子，梨或苹果）
6杯水
2杯糖
1茶匙肉桂
1茶匙杏仁提取物

将干果和水倒入大锅中煮沸，加盖焖煮30分钟后，拌入糖，肉桂和杏仁提取物。继续加盖焖煮30分钟，中途需偶尔搅拌。煮至干果变软后，离火待其冷却。将水果和果汁倒入搅拌机中搅成泥状。储存在带盖的罐子中，放入冰箱冷藏即可。黄油酱可用作饼干和松饼的馅料，也可以抹在吐司上食用。以上原料可制作1升酱料。

披萨薄脆饼

1杯牛奶
3个鸡蛋
2茶匙黄油
1/2茶匙盐
1杯面粉（过筛）
1茶匙香草，欧芹，韭黄和洋葱粉
(混合物)
1/4杯帕尔马干酪

将芝士和香料混合调味。按以上材料的顺序将食材依次倒入大碗中，混合至顺滑。将混合物倒入抹油的松饼盘中（倒入一半即可）。400°F / 204°C温度下烘烤35分钟，直到松饼变脆，颜色焦黄即可。

辣味菠萝南瓜松饼

1.5杯面粉（未过筛）分（也可使用

部分全麦粉）

1/2杯糖（或1/4杯蜂蜜）

2茶匙发酵粉

3/4茶匙盐

1茶匙肉桂粉

1/2茶匙姜末

1/4茶匙丁香

1/2杯脱水菠萝丁

1个鸡蛋

1杯牛奶或奶油

1/2杯脱水南瓜（切碎，泡发）

1/4杯植物油

3茶匙糖

3/4茶匙肉桂

将南瓜泡入牛奶中，泡发待用。取一个大碗里，倒入面粉，糖，泡打粉，盐和香料搅拌均匀，再倒入脱水菠萝丁，裹上面衣。取小碗，加入泡发的南瓜，打散的鸡蛋，植物油，打至均匀细腻后，倒入面粉混合物中，搅拌均匀。将混合物倒入马芬杯中（三分之二满即可），撒上混合的肉桂和糖，送入烤箱烘烤约20至25分钟，直至颜色焦黄即可。以上原料可制作12个松饼。

蜂蜜蛋糕

2个鸡蛋

3/4杯蜂蜜

1/2杯全麦面粉

1/4茶匙盐

1/2杯燕麦（磨碎）

1杯葡萄干或樱桃（磨碎），红枣，

或李子

1杯脱水坚果碎

鸡蛋打散直蓬松，逐渐加入蜂蜜（可在加热后以细流的方式倒入），再倒入面粉，燕麦和盐。拌入干果和坚果碎，最后倒入抹油的20cm方形烤盘中。在325°F / 163°C温度下烘烤约45分钟，直至颜色焦黄，蛋糕中部凝固即可。趁热将食物切成方块，冷却后即可食用。以上原料可制作16个方块。

风味小食、装饰品

薄荷茶

4汤匙散茶（无水，无添加）（或

5个左右的茶包，打开取其茶叶）

5杯开水

4汤匙脱水薄荷叶（可选任何品种的
薄荷）

将茶叶倒入4杯水量的水中，沸煮约15分钟。再将脱水的薄荷叶倒入1杯量的沸水中煮几分钟。最后将茶和薄荷叶混合，倒入预热的茶缸中即可。

草莓混合酱

1/2杯脱水草莓

1/2杯水

1/4杯小麦胚芽油

2汤匙燕麦片（干麦片）

草莓倒入水中浸泡3分钟，打成糊状，于此同时，将燕麦倒入搅拌机中打成粉状。取平底锅，拌入打成泥的草莓，油和燕麦，用小火炖煮，中途需不断搅拌，直至混合物变得浓稠即可。最后倒入气密容器（玻璃，陶瓷，或塑料）中加盖密封，冷藏后即可食用。

薰衣草香集

1杯薰衣草花朵

2杯柠檬马鞭草叶

2茶匙香料粉

1杯粉红色的玫瑰花瓣

1杯白康乃馨花瓣

将花瓣放入脱水烘干机中，在95°F / 35°C温度下，烘干至变脆，小心地倒入碗中，撒上香料粉（一种防腐剂），倒在罐子中，在阴凉，避光的地方储存1个月，然后取出放入装饰瓶中即可。

茉莉花香集

2杯茉莉花

1杯香薰天竺葵叶子

1杯柑橘花

8滴香草油

1茶匙安息香或1茶匙香料粉

所有原料脱水烘干，混合均匀，按上述薰衣草处理方式储存。

辛味花集

- 1升脱水玫瑰花（任意多种颜色）
- 3/4杯脱水薰衣草花瓣
- 1茶匙肉桂粉
- 1茶匙肉豆蔻
- 1茶匙五香粉
- 1茶匙丁香
- 1汤匙脱水迷迭香
- 1汤匙安息香（防腐剂）或1汤匙香料粉
- 10滴茉莉油

同薰衣草花集的处理方式一样，将所有材料小心地混合，加入茉莉油以保持持久的香味，然后

薄荷花集

- 1杯薄荷叶
- 1杯薰衣草花瓣
- 1. 5茶匙丁香
- 1. 5茶匙肉豆蔻
- 1. 3茶匙胡荽
- 1茶匙香料粉

所有原料脱水烘干，混合均匀，按上述薰衣草处理方式储存。

春日百花集

- 3杯脱水玫瑰花瓣（红色，粉红色，黄色）
- 1杯脱水薰衣草花
- 1杯脱水金盏花
- 1杯脱水三色堇花蕾
- 1杯脱水矢车菊
- 2汤匙丁香，豆蔻，多香果（混合香料）
- 1汤匙香料粉
- 10滴玫瑰精油（可选）

所有原料脱水烘干，混合均匀，按上述薰衣草处理方式储存。

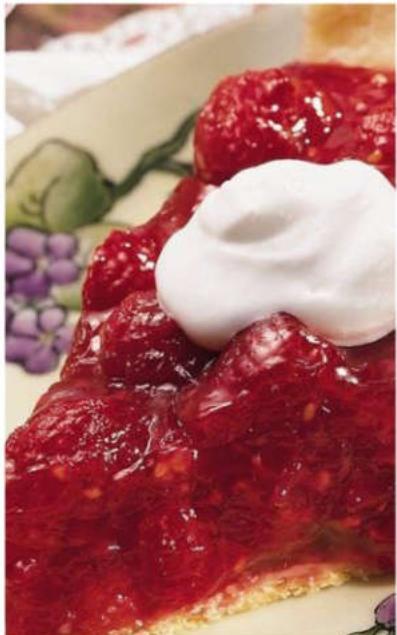




甜品类

食物派类和薯片类

覆盆子奶油派



1包 (140克) 香草奶油冻或食物派馅料

1.5杯脱水覆盆子

1/4杯糖

22.8cm馅饼皮

根据包装上的指示制作奶油冻。覆盆子浸水泡发20分钟后，沥干水分，加入糖，使之均匀裹上白糖，再将覆盆子与奶油混合，搅拌均匀，倒入馅饼皮中。冷藏3小时即可食用，食用前也可挤上打发的奶油。

坚果苹果派

3杯水
3杯脱水苹果
1茶匙香草
1/2杯砂糖
1/2茶匙肉桂
1/2茶匙肉豆蔻
半杯坚果（切碎）
1. 5勺面粉
1/4茶匙盐
2个22.8cm酥皮馅饼皮
1勺黄油

将水、苹果和香草混合，炖煮至水果变软，加入脱水的材料拌匀，倒入馅饼皮中，撒上一些黄油碎。下边的饼皮边缘用水微微沾湿，再把上边的饼皮盖在苹果馅上，压紧边缘后密封。送入烤箱，在400°F / 204°C温度下烘烤35分钟。稍微冷却后即可食用。

草莓棉花派

22.8cm馅饼皮（熟）
2/3杯糖
1小袋无味明胶
3/4杯脱水草莓
3个蛋清
1/4茶匙塔塔奶油
1/3杯糖
1/2杯鲜奶油（打发）

草莓倒入温水中泡发，再倒入小奶锅中与糖，明胶混合，煮沸，中途需不断搅拌。然后将奶锅放入冷水锅中，冷却至粘稠（勺一勺往下滴落后，液体能够堆起来）。将蛋清与塔塔奶油打发起泡后，逐渐加入糖，至完全打发。再将草莓混合物倒入蛋清中，轻轻拌入鲜奶油，最后倒入烘烤完冷却的派皮中，冷藏几个小时即可食用。

草莓大黄脆皮派

1杯脱水草莓
2杯脱水大黄
1/2茶匙盐
1茶匙肉桂
3/4杯面粉
1. 5杯糖
1/3杯黄油

用温水泡发大黄和草莓。将大黄和草莓倒入抹油的烤盘中22cm×22cm，撒上盐和肉桂。再混合面粉、糖，切入黄油，直到饼皮变脆，最后勺入大黄和草莓，在350°F / 177°C温度下烘烤40分钟即可。

干果派

450克脱水酸味干果片（苹果）
1升冷水
2杯糖
2勺肉桂

干果加水和糖慢煮至果肉松软，再加入肉桂，搅拌均匀。然后离火冷却。根据喜好选择派皮，放入排列好的馅饼盘中，倒入冷却的干果混合物，盖上顶部的派皮（顶部留一条缝，这样能将水蒸气排出去），送入烤箱，在450°F / 232°C温度下烘烤10分钟，再调至350°F / 177°C烘烤30分钟即可。

西葫芦派

2杯西葫芦脆片（碎成小片）
1/2茶匙盐
1茶匙五香粉
1茶匙肉桂
1杯牛奶
1杯糖
2个鸡蛋
1/2杯炼乳
22.8cm馅饼皮

将西葫芦片倒入搅拌机，加入2杯测量水，搅打均匀。再加入其余的材料，一并倒入未烤制的派皮中。在450°F / 232°C温度下烘烤10分钟，再调至325°F / 163°C，继续烘烤40分钟，直到完成即可。

美味脆皮水果馅饼

3杯切片苹果干，桃或杏
3杯温水
1/2杯蜂蜜
1/4茶匙脱水柠檬皮（磨粉）
1/2杯黄油
3/4杯全麦面粉
2茶匙发酵粉
3/4杯牛奶

将脱水水果倒入碗中，用温水浸泡1至2小时，直至泡发。沥干水分后，加入蜂蜜，柠檬皮，放置一边备用。融化黄油，将面粉和发酵粉混合。再把融化的黄油和牛奶以及面粉混合物混合，制作面糊。将面糊倒入烤盘中，散上一层泡发的水果混合物（不要让水果浸入面糊），在325度下烘烤1小时即可。食用时加入鲜奶油或香草冰淇淋即可。
以上原料可制作4人份。

苹果脆片

2杯脱水苹果
1/4杯橙汁或柠檬汁
1杯糖
3/4杯面粉
1/2茶匙肉桂
1/4茶匙肉豆蔻
1/2杯黄油
盐少许

将苹果倒入温水泡发。22.8cm的馅饼烤盘抹上黄油，倒入泡发的苹果，撒上果汁。再将糖，面粉，香料和盐混合，切入黄油，直到面团酥脆，然后撒上苹果。在375°F / 191°C温度下烘烤40分钟即可。

蓝莓派

1杯脱水蓝莓
1杯起酥油
1/4杯糖
1个鸡蛋
2杯面粉
1. 5茶匙发酵粉
1/4茶匙盐
1/3杯牛奶

先用温水浸泡蓝莓果。起酥油加糖打发，加入鸡蛋，搅打均匀。再将脱水的材料混合，加入打发的酥油和牛奶，一并倒入8“x8”烤盘中，顶部撒上蓝莓。

蓝莓派浇头

1/4杯黄油
1/2杯糖
1/3杯面粉
1/2茶匙肉桂

混合面粉，糖和肉桂，切入黄油，直到面团变脆。撒上蓝莓浇头后，送入烤箱，在375°F / 191°C温度下烘烤45分钟。

香草蛋挞

4个鸡蛋
1杯牛奶
盐
胡椒
肉豆蔻
1. 3勺脱水洋葱（磨碎）
1/2杯切碎的脱水莴笋（用1 / 2杯水泡发）
1茶匙脱水韭黄（切碎）
1小匙脱水罗勒（切碎）
1茶匙细磨莳萝
1勺脱水欧芹
1/4茶匙脱水迷迭香（粉状）
25cm馅饼皮（熟）
脱水红色灯笼椒（粉状）

鸡蛋和牛奶倒入碗中打散，加入剩余食材（不包括派皮和红辣椒）混合均匀，倒入馅饼皮中。在300°F / 149°C温度下烘烤25至35分钟，直至挞皮变硬但蛋挞中间依旧软嫩。最后用红辣椒装饰。趁热食用或冷却后切半食用皆可。以上原料可制作4人份。

核桃果仁蛋糕

2杯核桃
4个蛋黄
1/4杯蜂蜜
1茶匙香草
1小匙脱水陈皮
4个蛋清（室温）
泡发的水果片
鲜奶油

用搅拌机或食品加工机一点点磨碎核桃，磨至均匀。蛋黄打散至浓稠光滑，加入蜂蜜，香草和陈皮继续搅打，再一层层倒入核桃碎。另将蛋清完全打发（保持湿润），分多次倒入蛋黄混合物中。9“蛋糕盘均匀抹上黄油，底部铺上一张大小刚好的黄纸，轻轻地将面糊倒入烤盘中，在350°F / 177°C温度下烘烤10分钟，然后调至300°F / 149°C，烘烤15~20分钟或更久，直到完成即可。取出冷却后，撕去黄纸，撒上泡发的水果片，浇上鲜奶油即可。

坚果小麦酥皮

1杯全麦面粉
3勺黄油（冷藏）
1/4茶匙盐
2勺橄榄油
3勺冰水
2勺脱水的山核桃，核桃，腰果，杏仁，或榛子（捣烂至果酱状）

将面粉倒入碗中。用奶油切刀或两把刀将黄油切成豌豆大小的碎片。另取一个碗，将盐，油和冰水搅拌均匀，拌入黄油 / 面粉的混合物和磨碎的坚果。如有需要可添加更多的冰水使面团粘连，再将面团按压成派皮状，在400°F / 204°C温度下烘烤12至15分钟，直至颜色焦黄即可。派皮大小可根据个人需要调节。

南瓜派

2杯南瓜片（碎成小块）
3个鸡蛋
1杯糖
1茶匙盐
1茶匙肉桂
1/2茶匙丁香
1罐炼乳
1/2茶匙姜末

南瓜加入足俩量的水，浸没泡发。同时处理其它材料。将所有材料（包括泡发的南瓜）倒入搅拌机中，搅打至厚重顺滑，再倒入未烤制的派皮中，在425°F / 218°C温度下烘烤15分钟，再将温度调至350°F / 177°C，再烘烤45分钟。牙签插入食物中部，取出后没有其它杂质即为烤熟，冷却后加入鲜奶油即可食用。

蛋糕和能量棒

李子泡芙

1杯脱水李子
1杯开水
1/2 勺陈皮
3杯面粉（未过筛）
4茶匙发酵粉
1/2茶匙盐
1/2茶匙肉豆蔻
1/2茶匙肉桂
4个鸡蛋，打散
3/4杯红糖
1杯牛奶
3/4杯糖
1茶匙肉桂

将脱水的李子和陈皮混合，用沸水浸没，静置至少5分钟。面粉过筛，与泡打粉，盐，肉豆蔻，肉桂混合。加入打散的鸡蛋、糖，打至浓稠，再依次加入牛奶和过筛的材料。另将泡发的李子和陈皮沥干，倒入面糊中。用汤匙依次滴入到热油中，炸至颜色金黄即可，然后用厨房纸吸干多余油脂。将砂糖和肉桂粉倒入浅盘中，倒入热泡芙，均匀裹上即可。以上原料可制作约4打。

胡萝卜果仁蛋糕

2杯开水
2杯脱水胡萝卜（切丝）
2杯糖
1.5杯植物油
2杯面粉（过筛）
2茶匙小苏打
2茶匙发酵粉
1茶匙盐
3茶匙肉桂
4个鸡蛋，打散
半杯切碎的核桃

将胡萝卜倒入开水中，静置半小时，泡发后沥干待用。混合糖和油，加入面粉，小苏打，发酵粉，盐，以及肉桂。再加入打散的鸡蛋，胡萝卜和坚果。最后全部倒入抹油的长方形烤盘中，在350°F / 177°C温度下烘烤30至35分钟即可。

奶油奶酪霜

1包（225克）奶油奶酪
1/2杯黄油
1茶匙香草
450克糖粉
新鲜胡萝卜片、葡萄（用于装饰）

制作奶油霜：将奶油、奶酪和黄油倒入一个中等大小的碗中打至蓬松，然后加入香草。如果奶油霜开始凝固变硬，就倒入少许牛奶，再逐渐加入糖，搅打至均匀细腻即可。食用时将奶油霜抹在冷却后的蛋糕上即可。如有需要，可配以新鲜的胡萝卜片和葡萄干作为装饰。

蜜饯奶油芝士茶点

1（225克）包奶油芝士
1个鸡蛋
1.3杯糖
少许盐
1杯蜜饯
1盒柠檬蛋糕粉

将前五份原料混合后，搅拌均匀。根据指示预备好蛋糕粉，然后倒入松饼杯中，半满即可，顶部加上一勺打发的奶油芝士混合物，在350°F / 177°C温度下烘烤30至35分钟即可。以上原料可制作18至24份。

糖果蛋糕

1个鸡蛋
1.25杯面粉
1杯糖
2杯混合干果（切碎）
3/4杯水
1茶匙苏打
1/2茶匙盐
1茶匙香草
1/2杯核桃
1/2杯红糖

用温水将干果泡软，打散鸡蛋后加入剩下的7份原料和干果，搅拌均匀，倒入9“×12”的烤盘中，再把混合后的红糖、核桃洒在顶部，在350°F / 177°C温度下烘烤60分钟即可。也可挤上打发的奶油一同食用。

圣诞水果蛋糕棒

1.5杯核桃
1杯葡萄干
1杯去核红枣，切成大块
1杯脱水蜜饯
1杯面粉
4个鸡蛋
1茶匙盐
1杯原味红糖（袋装）
1茶匙香草

取大碗磨碎橘皮待用。将核桃，葡萄干，红枣，和蜜饯混合，撒上1/4杯面粉，轻掂大碗，使食物各自均匀裹上面粉。再取一个小碗，打散鸡蛋，加入盐，红糖和香草，拌入剩下的3/4杯面粉，搅拌均匀，再拌入橘皮。将面粉混合物倒在水果混合物上，搅拌均匀后，一起倒入抹油的果冻卷烤盘38cm×25cm×2.5cm中，在325°F / 163°C温度下烘烤30至35分钟。待其冷却后，切成60条或36条方形条状即可。如有需要可撒上糖粉食用。

杏仁坚果能量棒

3/4杯软酥油（部分黄油）
1杯红糖（袋装）
3/4杯面粉（过筛）
1/2茶匙苏打
1茶匙杏仁精华
1茶匙盐
1.5杯燕麦片

将所有原料混合后搅拌均匀，一半倒入抹油的烤盘中9“×13”，按压抚平，撒上冷却的馅料后，倒入剩余的一半，送入烤箱烤至焦黄。完成取出后抛光，切成条状，在400°F / 204°C温度下烘烤25至30分钟即可。

馅料

3杯脱水杏片
1.5杯水
半杯核桃（切碎）
1/2杯糖

水煮杏仁，软化后捣成泥，加入核桃和糖，继续煮用小火煮至浓稠，冷却即可。

抛光原料

1/2杯橙汁
3/4杯糖粉
1/2茶匙磨碎的果皮

将所有材料混合即可。

杏子杏仁丸子

2杯(0.5升)乳清干酪

盐少许

7克蜂蜜

1.5杯杏仁

1杯脱水杏子

将奶酪，蜂蜜和盐打发成奶油状。用搅拌机将杏仁磨细。杏子上锅蒸5分钟，软化后切碎待用。将杏仁碎(1杯即可)和杏子加入蜂蜜奶酪的混合物中，搅拌均匀后冷藏几小时，再取出揉成丸子状(约1至2勺即可)，滚上剩下的杏仁碎即可。以上原料可制作大约3.5打。

蓝莓桃子蛋糕

1个双层白色蛋糕粉

1/2杯椰子片

1/2杯黄油

1/2杯脱水蓝莓(可选)

2杯脱水桃子(810克)

2勺糖

1/2茶匙肉桂

1杯酸味奶油

1个鸡蛋(稍微打散)

用温水泡发桃子和蓝莓。混合蛋糕粉和椰子片，然后切入黄油，搅拌至混合物疏松后，将混合物轻轻压入烤盘22cm×33cm底部，周围一圈高出1.2cm，在350°F/177°C温度下烘烤10至15分钟。取出后将桃片和蓝莓排列在顶部，撒上白糖和肉桂，再倒上混合的酸奶油和鸡蛋，在350°F/177°C温度下烘烤10分钟，直至酸奶油凝固即可。

快手水果甜甜圈

1罐乳酪饼干

半杯混合干果(切成小块)

煎炸油、糖、肉桂(混合)

将每块饼干分成四分，每一份中间都塞入一片水果干，然后将边缘部分包裹密封，下入到预热350°F/177°C的油中油炸，炸至金黄色后翻面，用厨房纸吸干油分，滚上一层肉桂和糖的混合物(比例1:4)。以上原料可制作32个甜甜圈。

饼干类

柿子饼干

1/2杯脱水柿子浆果

1茶匙小苏打(加入柿子浆果中)

1杯糖

1/2杯黄油

1个鸡蛋

2杯面粉

1茶匙肉桂

1/2茶匙肉豆蔻

1/2茶匙丁香

1/2杯葡萄干

1/2杯切碎的红枣

1/2杯核桃

1茶匙香草

用温水泡发柿子浆果。打发糖和黄油；加入鸡蛋，浆果和香草，搅打均匀，再逐渐加入面粉和剩余材料，搅拌均匀后，在未抹油的饼干纸上挤成水滴状，送入烤箱，在375°F/191°C温度下烘烤10至12分钟即可。

蓝莓燕麦饼干

1/2杯酥油

1/2杯黄油

1.5杯红糖

2个鸡蛋

1茶匙香草

2杯面粉(过筛)

1茶匙发酵粉

1茶匙盐

1/2茶匙苏打

2.5杯快煮燕麦片

蓝莓馅

将酥油，黄油和糖打发至蓬松。加入鸡蛋和香草，搅打均匀。面粉，发酵粉，盐，和苏打一同过筛，倒入打发的黄油混合物中，搅拌均匀，再拌入燕麦，送入冰箱冷藏1小时。面团分两半处理，先将面团放在抹上面粉的糕点布上，擀成厚度略小于0.6cm的面皮，用切圆刀切成圆片，取一匙蓝莓馅放在圆片的一边，然后将另一边对着，封口，中心朝上部分露口，放在无油的饼干上，在350°F/177°C温度下烘烤12分钟即可。以上原料可制作约30块饼干。

蓝莓馅

- 2杯脱水蓝莓
- 1/2杯水
- 3勺玉米淀粉
- 3勺柠檬汁
- 1/2杯糖

混合所有原料，焖煮10~15分钟即可。

挪威天然饼干

- 3/4杯浓稠花生酱
- 1/2杯蜂蜜
- 3/4杯小麦胚芽
- 3/4杯奶粉（速溶脱脂）
- 2勺啤酒酵母
- 1杯葡萄干
- 半杯切碎的杏干
- 1个蛋清（打散）
- 3/4杯椰丝

花生酱和蜂蜜打匀后，加入小麦胚芽，酵母，和奶粉混合均匀，再加入葡萄干和杏子等。捏成约2.5cm—3.8cm球状，沾上蛋清后滚上椰子丝即可。以上原料可制作约2打饼干。

黄金椰子杏仁饼

- 2杯新鲜椰子
- 半杯甜炼乳
- 1/4杯脱水浆果
- 1/4杯脱水菠萝（切碎）
- 1/4杯切碎的山核桃（可选）
- 1茶匙香草

混合除脱水水果以外的所有原料，搅打均匀，然后加入水果。用汤勺将混合物滴倒在抹油的饼干纸上，在300°F / 149°C温度下烘烤18分钟，直至颜色稍微焦黄即可。

苹果葡萄干饼干

- 1/2杯黄油或人造黄油
- 1/2杯酥油
- 3/4杯砂糖
- 3/4杯红糖（固状）
- 2个鸡蛋
- 2.5杯通用面粉
- 2茶匙塔塔奶油
- 1/4茶匙盐
- 3茶匙肉桂
- 1杯脱水苹果（切碎）
- 1/2杯葡萄干

烤盘抹油待用。取一个大碗，加砂糖和红糖打发黄油（或人造黄油）和酥油，加入打散的鸡蛋。再取另一大碗，混合面粉，塔塔奶油，盐和肉桂，加入打发的奶油，搅拌均匀，再拌入脱水的苹果和葡萄干。另取一个浅碗，混合糖和肉桂，用作面衣。用手将面团揉成约2.5cm的丸子，并均匀裹上糖和肉桂的混合物（比例3:1.5），放置在烤盘上（每个丸子间距约5cm）的，在400°F / 204°C温度下烘烤7至8分钟，直到边缘略微呈金黄色即可。完成后从烤盘中取出并转移到散热架上。以上原料可制作约60个丸子。



糖果和水果

水果糖

- 1杯混合干果（切成0.6cm片状）
- 2.5杯脱水椰子片
- 3/4勺甜炼乳
- 1杯切碎的核桃

将水果，椰子片，牛奶混合后，捏成核桃大小的球状。裹上坚果碎后，送入冰箱冷冻至固状即可。

贵族糖果甜点

脱水果

准备长豆角或半甜巧克力。用双锅炉或微波炉融化巧克力，用作酱料。水果片（2.5cm）裹上巧克力酱后放置在铺有Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜的烤盘上，放在阴凉的地方（不要冷冻）待其凝固即可。水果在裹上巧克力酱之前可撒上一些椰丝、坚果或挤上奶油奶酪。

法国波旁丸子

- 1/4杯脱水香蕉片加1/4杯水
(1/2杯香蕉泥)
- 2/3杯砂糖
- 1杯半甜巧克力（融化）
- 2.5杯原味饼干屑（磨碎）
- 1杯切碎的胡桃或核桃
- 1/4杯玉米糖浆
- 1/3杯糖粉
- 1/3杯可可（或角豆粉）

脱水香蕉加水泡发后，倒入搅拌机打成泥，再加入糖，搅打均匀。融化巧克力，将饼干屑和核桃碎倒入大碗，倒入香蕉泥，融化的巧克力和玉米糖浆，用木勺搅拌均匀。再将混合物捏成2.5cm球状，裹上糖粉和可可粉的混合物，储存在密封的罐子里，以上原料可制作约48个丸子。

水果油炸饼

- 1杯小片干果
- 1杯面粉
- 1茶匙发酵粉
- 1/2茶匙盐
- 3勺白糖
- 1个鸡蛋
- 1/3杯牛奶
- 1茶匙酥油

用温水泡发水果。面粉，发酵粉，盐和糖一同过筛。打散的鸡蛋加入牛奶和黄油中，再倒入面粉混合物中搅打至顺滑。将泡发的水果（推荐：苹果，香蕉，菠萝，杏子）叠加倒入面糊。用勺子滴倒入350°F / 177°C的油锅中，翻转两面，至两面金黄即可，大约需油炸4至5分钟。完成后用漏勺取出，倒在厨房纸上，撒上糖粉即可，冷热食用皆宜。

热带水果盛宴

- 2杯脱水菠萝片
- 1杯脱水芒果块
- 1杯脱水木瓜块
- 1杯脱水香蕉片
- 1杯脱水猕猴桃
- 2杯脱水草莓
- 1杯脱水椰子片（或3—4杯磨碎的椰肉）

所有原料混合均匀即可。

混合干果

将“热带水果盛宴”中的水果混合后，加入1/2勺结晶的姜汁，然后撒在菠萝果子露或椰子奶油馅饼上食用，或直接当作零食食用。

多汁水果拼盘

将“热带水果盛宴”中的水果混合之后，加入2勺新鲜磨碎的生姜。另将2杯橙汁，一个柠檬压榨的柠檬汁和橙酒（可选）混合。倒在脱水的水果上轻轻掂碗混合即可。也可用于制作多汁水果鸡尾酒，或作为开胃菜或甜点食用。

甜点汤

- 1.5杯脱水杏子
- 3杯葡萄干
- 1杯脱水苹果
- 1.5杯脱水李子
- 1杯糖
- 1/8茶匙盐
- 1/2杯木薯粉
- 2茶匙香草
- 4茶匙黄油
- 2茶匙肉桂

用盐水将水果煮沸至软烂。加入剩余的原料和足量的水，制作出约1.5升的溶液即可。冷热饮用皆宜。

水果喇叭

- 3个鸡蛋（打散）
- 1杯糖（2勺）
- 1杯面粉
- 1茶匙发酵粉

将奶酪和干果馅打发（参见蜜饯奶油芝士茶点，148页）。混合前四种原料和2茶匙冷水，用汤匙滴倒在抹油的饼干纸上，面糊会自动散开。在 $350^{\circ}\text{F}/177^{\circ}\text{C}$ 温度下烘烤至颜色焦黄即可，大约需要12分钟。然后从烤箱中取出，趁热卷成喇叭形状。将接缝口朝下以保持形状。冷却后挤入奶油芝士馅料即可。以上原料可制作18至24份。

柿子布丁

- 1杯柿饼
- 1.25杯面粉
- 1.5茶匙小苏打
- 1/2茶匙盐
- 1.5茶匙发酵粉
- 1.5茶匙黄油或人造黄油
- 1杯切碎的无花果，葡萄干，或红枣
- 1杯切碎的核桃
- 1茶匙香草

将柿饼浸泡在1/2杯水中，20分钟泡发后，搅打成泥。面粉与糖，小苏打，盐混合过筛后，拌入柿子泥，加入剩余的材料搅拌均匀。将面糊勺入一个1.5升的布丁模具中，盖上盖子，放置在加盖的蒸锅中沸水蒸煮三小时，中途需翻转模具。趁热食用。

葡萄干奶油冻

- 3/4杯糖
- 2勺玉米淀粉
- 1/4茶匙盐
- 2杯牛奶
- 鸡蛋3个（打散）
- 2勺酥油
- 1茶匙香草
- 1/2杯葡萄干（或脱水樱桃，蓝莓，覆盆子或草莓）

取小奶锅，将糖，玉米淀粉，盐，和你喜爱的水果混合均匀后，逐渐拌入牛奶，搅拌均匀。用中火将混合物煮至顺滑，浓稠，清澈。然后离火，趁热拌入一小部分布丁到打散的鸡蛋中，混合均匀后再倒回热布丁中，搅拌均匀后，继续小火加热，需不断搅拌以防止布丁结块，加热至布丁浓稠即可。离火后加入黄油和香草，搅拌至黄油融化。倒入精美餐碟中，并用椰肉或切碎的坚果装饰，或在顶部加上一片脱水果片或黑樱桃，冷藏后即可食用。以上原料可制作4人份。



野营，爬山及短途旅行综合类食物

综合食物类

坚果燕麦



- 4杯燕麦片
- 1杯切碎的杏仁，腰果或花生
- 1/2杯奶油花生酱
- 1/2杯蜂蜜
- 1/2杯奶粉
- 1/2杯葡萄干
- 1杯其它混合干果（菠萝，苹果，无花果，香蕉，红枣等）
- 1/2杯芝麻
- 1/2杯葵花籽
- 1杯大片椰子干
- 1茶匙香草
- 1/2茶匙肉桂粉

取奶锅，充分加热花生酱和蜂蜜。离火后拌入肉桂粉和香草。另混合燕麦，杏仁，奶粉，芝麻和葵花籽，再把这些无水的混合物放在大号的浅口烤盘或饼干纸上，倒入温热的花生酱，搅拌均匀，使混合原料均匀裹上花生酱，然后均匀地铺在烤盘上。在300°F / 149°C温度下烘烤约30分钟，直到颜色稍微焦黄即可，中途需偶尔搅拌。烘烤完成后加入干果和椰子肉。如果要脱水烘干，可将混合物铺在托盘上，加工一晚即可。取出冷却后，储存在密闭的容器中。以上原料可制作大约10杯。如果要制作“混合坚果”或“能量棒”，只要加入角豆片或巧克力片或其它脱水水果、坚果等即可。

注意：这一部分的所有食谱已经被广泛应用于户外运动领域，但几乎所有的食谱都不需要冷藏，您可根据书中的建议或通过自己的经验调节食谱。

美味燕麦卷

4杯燕麦片
1/2杯小麦胚芽
1杯红糖或1/2杯蜂蜜
2杯椰子肉
1杯芝麻
1杯杏仁和核桃（剁碎）
1/2杯小麦粉或大豆粉
1茶匙香草
1茶匙肉桂
1杯油
1茶匙盐

以上所有原料浸泡发后加入：

1杯葡萄干
1/2杯红枣
1/2杯脱水菠萝
1/2脱水杯苹果（或者任何脱水果）

取大碗将第一部分原料混合，倒到Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜上，在155°F / 68°C温度下脱水烘干（约3小时），直到食物变脆即可。加入第二部分的原料，搭配牛奶或纯酸奶食用即可。

自制综合果蔬：

将以下任意材料混合后，倒入拉链袋中即可：

坚果类

无盐花生，胡桃，腰果，澳洲坚果，核桃，松子或杏仁。

干果类

葡萄干，苹果，菠萝，桃子，香蕉，无花果，椰子等。

菜籽类

南瓜籽或葵花籽。

糖果类

长豆角或巧克力片。

能量棒

混合在一起葡萄干，日期，无花果，李子，山核桃，核桃，葵花籽各等份，（你喜欢的任何其他成分包括!!）。把通过混合搅拌机或用锋利的刀切碎。使用的调味酸奶结合。捏成酒吧。放在Paraflexx张干在155°F / 68°C，直到干燥。

能量棒

3杯燕麦片，大麦或小麦
2.5杯奶粉
1/2包柑桔味明胶（约226克）
1杯糖
2勺蜂蜜
3勺水

将燕麦片，奶粉和糖倒入碗中。加水到蜂蜜中上锅煮沸，再溶入明胶，加入脱水的材料，搅拌均匀后，一勺勺加入水，直到溶液可以塑形为止。最后捏成条状，在155°F / 68°C温度下脱水烘干，直到食物变硬即可。

香蕉片

香蕉去皮。将根部对面一端的小核去掉，食指放在去核的位置，纵向轻轻掰开，香蕉会自动平分成3片，然后泡入柠檬汁以保持颜色。在135°F / 57°C温度下脱水烘干，直到除去所有水分即可。大约需要8-10小时。

西葫芦片

将西葫芦切成薄片，铺在脱水托盘上，刷上烧烤酱。脱水烘干至食物变脆即可。制作其他零食片时可以在脱水烘干前洒上调味盐，蒜盐，巴马干酪或沙拉调味香料。

综合果蔬集

6杯纯燕麦
2杯葵花籽
1杯长角豆或巧克力片
1/4杯葡萄干
1/2杯脱水杏子（切小块）
1/2杯梨（切丁）
1/2杯碎腰果
1/2杯椰子片（刀削）
1/2杯苹果（切丁）
1/2杯桃子（切丁）
1/2杯杏仁（切片）
1杯脱水番茄片

以上全部原料混合即可。这是一种营养的休闲小吃，用蜜饯袋包装后可做可爱的小礼物。也非常适合远足旅行时食用。

烘焙和汤料

干果小吃

- 1/2杯葡萄干
- 1/2杯脱水杏子
- 1/2杯脱水梨
- 1杯脱水香蕉
- 1杯脱水椰片
- 1/2杯红枣干
- 1/2杯脱水草莓

所有原料切碎后混合，存储在气密容器中即可。

肉桂山核桃

- 4杯山核桃
- 2勺蜂蜜
- 1/2茶匙肉桂
- 1勺盐
- 1/2茶匙肉豆蔻
- 3/4杯水

将坚果浸泡在蜂蜜，水和香料的混合物中约45分钟。在单层脱水托盘上铺上一张Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜。在155°F / 68°C温度下脱水烘干5小时即可。

熏蜂蜜坚果

- 4杯坚果
- 1勺蜂蜜
- 1/4茶匙液烟
- 1勺盐
- 3/4杯水

将坚果倒入蜂蜜，液烟，盐和水的混合物中腌制45分钟，沥干待用。在托盘上铺上Paraflexx®，厨房羊皮纸或保鲜膜，倒入混合物，在155°F / 68°C温度下脱水烘干3小时即可。

草莓煎饼

- 3/4杯起酥油
- 3杯烘焙粉（配方如下）
- 1勺鸡蛋粉
- 1勺糖
- 1/2杯脱水草莓
- 1杯水

混合所有原料，切入酥油，搅拌至面糊湿润，如果面糊浓稠，则多加一点水稀释。用汤勺滴倒在抹油的干锅上，当表面出现气泡时翻面，趁热加入黄油或糖浆，也可以试着洒上一些糖粉即可食用。

烘焙粉

- 3杯全麦面粉
- 3杯白面粉（未漂白）
- 1杯小麦胚芽
- 4杯老式燕麦片
- 2杯奶粉
- 4勺泡打粉
- 1勺盐

将所有脱水原料混合，分别放入八个塑料冷冻袋中密封。食用前向每一份中加入1/4杯酥油即可。以上原料可制作13杯。

葡萄干饼干

- 1/2杯起酥油
- 2杯烘焙粉（配方如上一页）
- 1/2杯葡萄干（或脱水蓝莓）
- 水

将酥油切入烘焙粉中，加入葡萄干和足够的水，混合面团使之变硬。将面团分为8个剂子，每块剂子用双手滚成球状，然后稍微压扁。放置在铝箔上，并用热煤烘烤约15至30分钟（时间取决于火候的温度）。

番茄大米汤粉

- 1/2杯大米
- 2勺脱水洋葱
- 1杯番茄粉
- 1/4杯番茄片
- 1根红辣椒

向4杯量的水中加入所有原料，煮至米饭变软。然后取出辣椒即可食用。以上原料可制作4人份。

即食汤粉

将任意自制汤料或罐装汤料（如：扁豆，菜豆，豌豆等）搅打成浓稠顺滑的泥状，铺在Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜上，脱水烘干至果泥状，也可选用另外一种脱水方法，将混合物滴倒在Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜上，脱水烘干至片状或饼状。食用“即时”热汤时，撕下所需量的果泥干或果泥片放入碗中或杯中，加入开水，搅拌均匀，浸泡几分钟，直至果泥泡发即可。

即食汤杯

- 1茶匙脱水蔬菜粉（如豌豆）
- 4茶匙奶粉
- 1杯开水

用搅拌机最高速度将蔬菜磨成粉后，与奶粉混合，放入杯子中，倒入开水，搅拌均匀，调味后即可食用。也可以上锅炖煮。

蔬菜汤杯

- 1/3杯脱水蔬菜片（任意组合如：西红柿，豌豆，洋葱，南瓜，芹菜，胡萝卜，玉米，马铃薯等）
- 1勺干小麦（碾碎）
- 1勺小面团
- 1/4茶匙脱水欧芹或1/4茶匙脱水罗勒
- 1撮大蒜粉
- 1撮洋葱粉
- 盐和胡椒粉调味
- 2杯肉汤（鸡肉或牛肉）

将脱水的蔬菜倒入搅拌机加工至豌豆大小。完成后与其它材料一起倒入水壶中，倒入肉汤，静置泡发即可。

新英格兰蛤蜊汤粉

- 3勺橄榄油
- 1个大洋葱
- 10个新鲜小红薯（削皮切块）
- 2勺全麦面粉
- 55克 - 170克蛤蜊罐头
- 2杯牛奶
- 1杯瓶装蛤蜊汁
- 1勺黄油或人造黄油
- 1/2茶匙盐
- 1/2茶匙白胡椒

平底锅热橄榄油，爆炒洋葱至透明，再加入土豆炒至金黄色。另将全麦面粉加入到蔬菜中，拌入剩余的6样材料，文火煮约3分钟，倒入铺有Paraflexx®纸的托盘，在155°F/68°C温度下脱水烘干约5个半小时，直至完全干燥即可。食用时只需加水煮沸即可。以上原料可制作4人份。

意大利蔬菜汤

- 1.3杯罐装脱水芸豆
- 2勺脱水洋葱
- 1/4杯脱水胡萝卜（剁碎）
- 6颗四季豆（切末）
- 1/4杯脱水西葫芦（掰碎）
- 2杯脱水土豆（切末）
- 10—12片脱水番茄
- 1茶匙脱水百里香
- 1茶匙脱水牛至
- 1茶匙脱水鼠尾草
- 1茶匙盐
- 1/2杯小汤面

将所有原料倒入拉链袋中保存，食用时倒入水壶中，加入一杯滚烫的水，煮至所有蔬菜都软化。再加入其他你喜欢的蔬菜或调味料即可。脱水蔬菜越小，泡发越快。以上原料可制作3-4人份。

野营和背包客大餐

一锅炖牛肉

将以下材料装入1升带冰拉链袋中：

28克牛肉干

1.5杯脱水土豆片

1/4杯扁豆

4个脱水番茄，对半切成1.2cm或8至10片。

1/4 杯混合脱水蔬菜（如：玉米，豌豆，绿豆等）

1勺脱水洋葱

野餐时：煮沸4杯量的水，拌入准备好的混合物，加盖后离火，静置约15分钟，再回炉煮滚后，减小火烟煮，中途需偶尔搅拌，直到土豆变软即可（大约需要15分钟）。以上原料可制作2-3人份。

一锅意大利面

将以下材料装入1升带冰拉链袋中：

1杯脱水香菇片（切片）

1/4杯脱水柿子椒（切丁）

3勺脱水洋葱

1包意大利面酱（226克）

1/2茶匙大蒜粉

1/2茶匙盐

3杯意大利细面

用中等大小的锅煮4杯量的开水，加入混合物后不时搅拌，煮大约5分钟。如果面条粘连，加入少量的水即可。离火后，加盖静置5分钟，直到面条变软即可。以上原料可制作2-3人份。

炖牛肉

4 杯水

1 杯脱水番茄片

1 杯牛肉干

1 杯脱水土豆片

1勺干辣椒片

1勺脱水洋葱片

1/2茶匙脱水罗勒

1/2勺脱水牛至

1/2勺脱水大蒜

1/2 杯脱水胡萝卜

1杯短粒米（熟）

盐和胡椒粉调味

在大号平底锅中倒入3杯水和所有（除大米以外）原料，静置30分钟待其泡发。然后用中火煮至沸腾，炖煮30分钟到1小时左右，直至牛肉变软。与此同时，用剩余的水与大米混合煮滚后，离火，加盖静置15分钟待其泡发，然后再回炉煮沸，半盖住后继续炖煮，直到米饭变软即可（大约需要15 -30分钟）。趁热与炖好的牛肉共食。以上原料可制作2-4人份。

户外运动者最爱之辣椒

1.25 杯斑豆（罐装）

2杯番茄酱（自制或购买）

340克干面条（如：弯管通心粉）

3根墨西哥辣椒（去籽，切碎）

140克牛肉馅（可选）

1/2个洋葱（切碎）

调味料（可选）

牛肉馅煎至焦黄，面条煮熟待用。将所有原料倒入大锅中加热至沸腾。调味后倒在铺有Paraflexx®纸的托盘上，在155°F / 68°C温度下脱水烘干约5小时。泡发时加水煮沸即可，中途需偶尔搅拌。以上原料可制作4人份。

户外炒蛋

3个鸡蛋

1勺水

1/4茶匙黑胡椒

1/8茶匙盐

将所有原料倒入碗中轻轻搅拌均匀即可。也可加入下列任意食材或任何你喜欢的配料。

芝士蘑菇：

6个新鲜蘑菇（切片）

3/4杯任意品种的奶酪（磨碎）

香料：

3小枝欧芹（切碎）

1/4 杯洋葱（切碎）

1茶匙任意脱水香料

西班牙风味料：

1杯番茄酱

1~2个墨西哥辣椒（新鲜或罐装）（去籽，切碎）

将蛋液和其它原料混合后。取一平底锅，加入一勺橄榄油，将鸡蛋炒散即可。最后倒在Paraflexx®纸上，在155°F / 68°C温度下脱水烘干（约5小时）即可。泡发时加入滚烫的开水，搅拌后即可食用，需倒出多余水分。

豪华野餐辣牛肉

170克牛肉干
3茶匙油
1茶匙孜然
4勺辣椒粉
1茶匙洋葱片
1茶匙牛至
1/2茶匙孜然粉
1/4茶匙大蒜粉

将所有原料倒入锅中，加水淹没后，炖煮至牛肉变软即可。
如有需要可中途加水。以上原料可制作1-2人份。

蔬菜汁盖浇饭

1/2 杯番茄粉
1/4 杯脱水番茄丁
1/8 杯脱水茄子
1/8 杯欧芹粉
1/8 杯脱水洋葱
1/8 杯西葫芦粉
1/8 杯脱水胡萝卜
1/8 杯粉状柿子椒
1 杯牛肉干（块状）
1 1/2茶匙红糖
1/2茶匙盐
2杯大米

所有蔬菜倒入开水（4杯）中。泡发30分钟后再加入白糖，盐和牛肉。炖煮至蔬菜变软，酱汁浓稠即可。炖煮酱汁期间可煮熟米饭，最后将酱汁浇到米饭上即可食用。以上原料可制作4人份。

腰果咖喱饭

1/4杯奶粉
1/2茶匙盐
1茶匙咖喱粉
2杯即食米饭
1/4杯腰果片
69克磨碎的切达干酪
3.5杯水

奶粉加入足量的水混合后搅拌成糊，再倒入剩余的水，拌匀后煮沸。拌入大米和调味料，炖煮至水分吸收，大米变软即可（大约20分钟）。最后拌入坚果和奶酪，待奶酪融化后即可食用。以上原料可制作2人份。

牛肉酱肉盖浇面

4.5杯水
2/3 杯速溶奶粉
1 包酸奶油混合物
1 包肉酱混合物
2 杯鸡蛋面
2茶匙盐
½ 杯牛肉干

将1至1.5杯水倒入1.5杯奶粉中，再将牛奶倒入酸奶油混合物和肉酱混合物中，加热至酱汁浓稠。另将面条，牛肉，盐和倒入第二锅水（3杯）中，煮沸后小火煮约15分钟。最后拌入酱汁即可食用。以上原料可供2人食用。

野营鸡肉盛宴

2块去骨鸡胸肉（去皮切块后切成细条）

3勺橄榄油

1个甜洋葱

1根胡萝卜（切碎）

10个鲜蘑菇（整个）

3瓣大蒜（切碎）

1汤匙全麦面粉

3/4 杯鸡汤

1/4茶匙脱水百里香

1/4茶匙盐

1/4茶匙胡椒

1勺脱水欧芹

1片月桂叶

4人份速食米饭



橄榄油加热后，小炒洋葱，胡萝卜，和蘑菇至焦黄，加入鸡肉，大蒜和全麦面粉，翻炒约1分多钟，然后关小火，加入剩余的材料（除大米以外），加盖炖煮1小时。最后去掉月桂叶，倒在铺有Paraflexx®纸的托盘上，在155°F / 68°C温度下脱水烘干约5小时。泡发时，加水煮沸即可，中途需偶尔搅拌。最后浇在米饭上食用。以上原料可制作约4人份。

土豆煎饼

6个中等大小的土豆（压碎）

1个大洋葱

2勺食用油

盐和胡椒粉调味

取大号平底锅加热食用油，油热后加入土豆和洋葱，炸至金黄色。倒在铺有Paraflexx®纸的托盘上，在155°F / 68°C温度下脱水烘干。烧制时倒入刚好浸没的水，煮至液体被完全吸收，土豆也充分加热即可。以上原料可制作4人份。



牛肉干，腌菜，综合类

牛肉干

经典牛肉干食谱



1400克至1800克瘦牛肉（切成条状）

1/2杯番茄沙司或番茄酱

1/4杯酱油

1/4杯辣酱油

1茶匙洋葱粉或2茶匙洋葱片

1茶匙大蒜粉

1/2茶匙胡椒粉

1/2茶匙烟熏味或盐味山核桃

将所有原料混合后，浸入瘦牛肉条，放入冰箱冷藏6至12小时，中途需不时搅拌并转动瘦肉。

细绞牛肉 / 火鸡肉

2270克细绞瘦牛肉或火鸡肉

2茶匙辣椒酱

1/2 杯酱油

1/2 杯辣酱油

1/4 杯液烟

1/2茶匙洋葱粉

1/2茶匙大蒜粉

1/2茶匙盐

2勺红辣椒干（切碎）

将搅碎的肉倒入碗中。加入所有原料搅拌均匀即可。

夏威夷肉干

450克瘦肉（切成0.5cm厚）

1茶匙盐

1茶匙姜粉

1勺红糖

1/4茶匙辣椒

1压碎的蒜瓣

1/4 杯菠萝汁

1/4 杯酱油

取小玻璃碗，混合所有材料（除肉以外），搅拌均匀。将肉叠成3-4层左右，用勺子把酱汁浇到肉层上，密封后在冰箱冷藏6-12小时，期间需偶尔取出搅拌。完成后取出腌制好的肉，铺在脱水托盘上，在155°F / 68°C温度下脱水烘干5-6小时，直至完全烘干即可。以上原料可制作约225克牛肉。

鹿肉干

2700—3600克鹿肉

1勺大蒜粉

2勺液烟

1-2升酱油

1洋葱粉

1-2茶匙辣椒酱

1勺味精

将所有材料混合均匀。把肉切成0.5cm厚的肉片，用调味料腌制至少12小时。在155°F / 68°C温度下脱水烘干5-6小时，直至肉质开裂为止。

鱼干片

6-12片鱼片，约1cm厚。

使用新鲜鳟鱼或鲑鱼，鱼皮可任意保留。

450克吉田瓶的美食酱

450克啤酒

将吉田瓶的美食酱和啤酒拌入玻璃盘或碗中。加入鱼片，使腌料恰好改过鱼片，加盖后冷藏24小时。再把鱼片放在脱水托盘上，在155°F / 68°C温度下脱水烘干至完全干燥，大约需要6-8小时。在将鱼干片送入塑料袋保存之前，请保证已完全冷却，若冷却彻底，密封袋中会出现水雾。

西部烤肉

450克瘦肉

1茶匙盐

3勺红糖

1/4茶匙胡椒

1/3 杯红酒醋

1/8茶匙辣椒

1茶匙洋葱粉

1/2茶匙大蒜粉

1茶匙脱水芥末

将除肉以外的所有原料混合在浅盘或大碗中，搅拌均匀。将肉切成3/16 "厚的薄片。放入腌料中，确保肉被腌料完全盖过，然后加盖冷藏至少12小时。再把肉放在脱水托盘上，在155°F / 68°C温度下脱水烘干至肉质开裂即可，大约需要5-6小时。以上原料可供1人食用。

勃艮第肉干

2杯勃艮第葡萄酒

1/2杯酱油

3瓣大蒜，切碎

3勺糖蜜

1勺橄榄油

1茶匙粗磨黑胡椒

450克瘦肉，切成0.5cm条状

将所有材料倒入浅口碗中混合均匀，静置15分钟后方能入味。然后加入肉，腌制至少1小时。如果要长期腌制，需加盖放置在冰箱中。腌制完后取出肉条，放在脱水托盘上，在155°F / 68°C温度下脱水烘干5-6小时，直至肉质开裂为止。

火鸡肉或鸡肉干

680克火鸡肉或鸡胸肉（去掉脂肪，皮和骨头）

1/4 杯酱油

1勺柠檬汁

1/4茶匙大蒜粉

1/4茶匙黑胡椒

1/8茶匙生姜

为了方便解冻切割冷冻的鸡肉或火鸡胸脯，可跨纹理将肉切割成0.3cm至0.6cm厚。混合其他材料。将肉铺在浅碗中，在顶部浇上腌料，确保所有腌料分布均匀，淹没过肉。冷藏后静置约15分钟。在155°F / 68°C温度下脱水烘干5-6小时，直至食物完全干燥即可。

大阪烧

450克瘦肉，切成0.5cm薄片

1/8茶匙胡椒

2勺红糖

1/4杯酱油

1/2茶匙生姜

将所有原料倒入浅碗或碟子中，确保肉被完全浸没，加盖冷藏至少12小时，在155°F / 68°C温度下脱水烘干至肉质开裂即可，大约需要5-6小时。以上原料可供1人食用。

果味鹿肉腌制汁

450-900克瘦鹿肉条（生）

1/4杯醋

4汤匙辣酱油

2汤匙红糖

1茶匙盐

1茶匙干蒜粉

1/2茶匙胡椒粉

将所有原料倒入水平盘子或碗中，加盖冷藏8小时或一夜，期间需经常搅拌肉条。沥干后放在脱水托盘上烘干至变硬即可。

腌制混合酱汁

牛肉和家禽肉腌制汁

以下腌制汁食谱尤其适合腌制牛肉和家禽肉，可腌制大约3-4 pound的牛肉或家禽肉。

铁板烧腌料

1杯酱油

2片大蒜，压碎

2茶匙姜根，压碎或磨碎

2汤匙红糖

1茶匙胡椒粉

将上述材料完混合即可。

烧烤酱腌制汁

1大匙油

1/4杯脱水洋葱片

1/4茶匙脱水大蒜，粉状

1/2茶匙盐

1/2茶匙辣椒粉

1/2茶匙脱水芥末

2. 5汤匙红糖

2汤匙辣酱油

225克罐装番茄酱，或2汤匙番茄粉加水1杯

1/2杯干红葡萄酒，或1/4杯红酒醋加1/4杯

柠檬汁

用植物油炒香洋葱片，拌入大蒜，盐，辣椒粉，脱水芥末和红糖，再加入辣酱油，番茄酱和红酒，搅拌均匀。上锅煮至沸腾后，转小火炖煮5分钟，冷却后即可食用。以上原料可制作2杯腌制汁。

糖醋腌制汁

1杯菠萝汁

1/2杯柠檬汁

1/2杯红葡萄酒

2汤匙酱油

1汤匙洋葱片

1汤匙红糖

1/2茶匙大蒜

1/2茶匙辣椒

1/2茶匙牛至

混合上述所有原料即可。

安德森太太的英式腌制汁

1杯干红葡萄酒

2/3杯无味色拉油

1瓣大蒜（切末）

1小个柠檬，切成薄片

2茶匙脱水欧芹片

1茶匙牛至

1/2茶匙盐

1/4茶匙茴香籽（磨碎）

1/4茶匙胡椒粉

将上述材料完混合即可。这道腌制汁可用于制作鱼肉或牛肉。

鱼干片腌制汁

3杯苹果汁

1杯酱油

1杯红糖

1茶匙大蒜盐

1茶匙洋葱盐

1茶匙柠檬胡椒

1茶匙黑胡椒

3勺盐

1勺液烟

取浅碗将所有材料充分混合，再放入鱼片，将腌制汁浇盖在鱼片上，腌制约24小时左右，然后在155°F / 68°C温度下脱水至鱼片完全干燥即可。

辣味鱼干卷

450克盐
225克红糖
1汤匙盐
1汤匙白胡椒粉
2茶匙大蒜粉
2茶匙洋葱粉
可添加以下调料（捣碎）：
月桂叶，丁香，五香粉和肉豆蔻

所有材料混合后，静置24小时。然后洗净鱼肉，放入盐溶液中浸泡去除血液。将鱼肉展平，撒上干制腌料，然后脱水烘干即可。450克干制腌料可包裹大约4500—5400克鱼肉。



海味腌制汁

1杯干红葡萄酒
2/3杯油
2汤匙洋葱片
2汤匙辣酱油
2茶匙番茄粉
1茶匙辣椒
1/2茶匙孜然

将以上材料均匀混合即可。



果泥干

粉色香蕉果泥片



1杯草莓

1根香蕉

水果倒入搅拌机打成泥，铺在Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜上，并在135°F / 57°C温度下烘干至果泥干片状即可。

粉色李子果泥片

1杯桃子，去皮
1/2杯梨子，去皮

将水果搅打均匀（可加糖调味），铺在Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜上，并在135°F / 57°C温度下烘干至果泥干片状即可。

柿子菠萝味果泥片

1杯柿子原浆
1/2杯搅碎或新鲜的菠萝片

所有水果用搅拌机打成泥，铺在Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜上，并在135°F / 57°C温度下烘干至果泥干片状即可。

香蕉花生酱果泥片

4杯成熟的香蕉（打成泥）
1杯老式花生酱
1茶匙香草

将香蕉泥，花生酱和香草混合打成泥，铺在Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜上，脱水烘干至果泥干片状即可。若要制作花生酱糖果粒，只需在果泥片上倒上融化的巧克力或角豆片，卷好后并切成1“片状，即可制成一种自然味糖果。

杏子樱桃果泥片

1杯杏子
1/2杯樱桃
蜂蜜或糖调味

杏子加少量水打成泥，加入樱桃和甜味剂调味，搅打后铺在Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜上，并在135°F / 57°C温度下烘干至果泥干片状即可。

酸果蔓苹果果泥片

1杯苹果，切碎
1/2杯酸果蔓
蜂蜜或糖调味

苹果加少量水打成泥，如有需要可加入酸果蔓和甜味剂调味，最后铺在Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜上，并在135°F / 57°C温度下烘干至果泥干片状即可。

嚼劲水果卷

采用任意果泥干片的食谱，在135°F / 57°C温度下脱水烘干至食物变黏，从Paraflexx®纸，厨房羊皮纸或保鲜膜上脱落，在顶部撒上椰子肉或融化的角豆，抹上一层薄薄的花生酱或奶油芝士，紧紧地卷起，切成手指大小的长度，送入冰箱冷藏。水果卷尤其适合当作午餐便当的零食享用。

健康早餐果泥卷

2个鸡蛋

1杯香蕉和桃子 / 香蕉和草莓，切丁

1/2杯冷冻浓缩橙汁，解冻

1/2杯脱脂奶粉

1茶匙香草

1/3 杯小麦胚芽，碎杏仁，葵花籽，芝麻

或任意组合

将鸡蛋，水果，橙汁，奶粉和香草放入搅拌机，搅打均匀。取2个脱水托盘各铺上Paraflexx®纸，将打好的混合物分两半倒在Paraflexx®纸上，铺成约0.3cm至0.6cm厚。再撒上小麦胚芽，坚果或种子，在135°F / 57°C温度下脱水烘干10至12小时，直至果泥自动脱离Paraflexx®纸并卷起即可。取出卷好即可食用。以上原料可制作2大卷。

水果棒果泥卷

任意选取你喜欢的果泥（未脱水烘干）

1/4杯麦片或燕麦片

1/2杯椰子肉

1/2杯切碎的坚果（任选）

将果泥分两半倒入2个铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上。所有剩余材料分成相等的两份，洒在果泥上，在135°F / 57°C温度下脱水烘干约10小时，直至果泥自动脱离Paraflexx®纸卷起即可。取出后切成片状或卷成卷。



果蔬粉

水果粉



水果粉能为蛋糕，饼干或松饼添加风味，且制作方法简单。只需将水果切片后脱水至香脆。然后倒入搅拌机中打成粉末即可。由于自制粉末不添加抗结块剂，因此一次无需制作太多，制作量大约能在4周内消耗完即可。烘焙时每1杯面粉大约加入1/2杯果粉，只需与其它材料混合拌匀即可。果粉非常美味！能为您的烘焙增添额外惊喜！

橘味小零食

挑选无蜡涂层的橘子（如果你想用橘皮做粉）。剥掉橘皮和白色的茎线，切成1/4英寸的厚片，脱水烘干8-10小时，直至变脆即可。可以直接食用，也可以打成粉用于烘焙或制作橙汁。

取橘皮，并确保所有的白色茎线已经剔除干净（因为白色茎线会使橘皮变苦）。脱水烘干至变脆后，用搅拌机打成非常精细的粉状。即可用于任何有需要橘皮粉的食谱。

橘子汁

1杯脱水橘子粉（无皮）

2杯水

将橘子粉和水混合，冷藏后即可饮用。以上原料可制作2人份，每人1杯。

柠檬和酸橙

与橘子粉制作方法一样。将制成的果粉用于制作饮料或烘焙。也可以切片后脱水烘干，用作大酒杯的装饰。果皮脱水至香脆后打成粉末，即可用于任何需要柠檬或酸橙皮的食谱。

西葫芦面包

3/4杯脱水西葫芦粉

1.5杯水

3个鸡蛋

1/4杯菜籽油或葵花籽油

2糖杯

1茶匙香草

1茶匙肉桂粉

1/2茶匙姜粉

1/2茶匙丁香粉

3杯任意通用面粉

1茶匙小苏打

1/2茶匙盐

1杯切碎的核桃或胡桃

烤箱预热至325°F / 163°C，将2个17cmx7cm的面包盘抹油。另取小碗，将西葫芦粉和水混合均匀，静置15分钟泡发。再取大碗，打散鸡蛋，拌入油，糖和香草，加入泡发的西葫芦和肉桂，生姜，丁香。再另取一个碗，将面粉，发酵粉，小苏打，和盐混合均匀，倒入蛋液中搅拌成均匀的面糊，拌入坚果。将搅拌好的面糊平均倒入准备好的烤盘中，在室温下静置至少10分钟，然后送入烤箱烘烤1小时，直到插入面包的牙签取出后干净光滑即为完成，倒出烤盘，放置冷却即可。以上原料可制作2个面包。



西红柿干

干番茄能给各种菜肴添加香浓的番茄味。许多美味的食物如酱汁，蘸料，沙司，汤和调味料都可以用脱水番茄制成。与黄油或蛋黄酱搭配即可制作美味的三明治抹酱。或加油炒香后，用做比萨饼的馅料。也可以直接搭配沙拉食用。番茄用途广泛，若能自制番茄，必是经济实惠的首选。

脱水番茄沙司



1/4杯脱水番茄，磨碎

2-3瓣蒜末

1勺特级初榨橄榄油

1/2杯水

用橄榄油爆香大蒜（不要炒至焦黄！），然后关小火，加入脱水番茄，搅拌均匀后，立即加水搅拌，加盖焖煮2到3分钟直至冒泡即可。可搭配意面食用。使用完放入冰箱冷藏。

脱水番茄罗勒酱

1/4杯脱水番，磨碎

2-3瓣蒜末

1勺特级初榨橄榄油

1勺脱水罗勒

1/2杯水

用橄榄油爆香大蒜（不要炒至焦黄！），然后关小火，加入脱水番茄和罗勒，搅拌均匀后，立即加水搅拌，加盖焖煮2到3分钟直至冒泡即可。可搭配意面食用。使用完放入冰箱冷藏。

脱水番茄调味料

20片脱水番茄

1茶匙胡椒粒

1茶匙干五香粉

2勺脱水百里香

盐（可选）

将番茄放入冰箱冷藏约5分钟直至变得有点脆，取出后压碎。将番茄，咖啡或香料以及其它原料放入搅拌机，打成粉末即可。可与盐和胡椒共同使用，也可根据个人口味添加香料。

番茄火腿意面

- 113克意大利火腿
- 1/4 - 1/2 杯脱水番茄片
- 1/3杯松子
- 1 杯脱水番茄罗勒和香草（混合物）
- 1 杯橄榄油
- 2勺大蒜（切碎）
- 2杯干白葡萄酒
- 450克鸡蛋意面（煮熟）

将火腿，脱水番茄和松子用橄榄油炒香，加入大蒜，用红酒稀释锅底，再加入香蒜酱，搅拌均匀至充分混合即可。可适当加热食用。

用脱水番茄制作番茄沙司

- 3勺橄榄油
- 5大瓣大蒜（切碎）
- 1/2红洋葱（切碎）
- 450克意大利番茄（紫红色）去皮，切碎
- 1. 25到1.5杯脱水番茄（切碎）
- 3/4杯鸡汤
- 1/4茶匙盐用于调味
- 1/4茶匙黑胡椒用于调味
- 3勺新鲜罗勒叶，切碎
- 25—340克新鲜意面（袋装）

取大锅或汤锅中火加热橄榄油，加入大蒜和洋葱煮2分钟，再拌入番茄和脱水番茄煮3分钟。最后加入鸡汤，盐和胡椒粉即可。

番茄海鲜意大利宽面

- 450克意大利宽面
- 1勺黄油
- 2勺青葱（切碎）
- 2杯鲜奶油
- 1/4杯意大利干白葡萄酒
- 170克中等大小的虾（去皮，去内脏，纵向切半）
- 110克扇贝（横向切成0.6cm的厚度）
- 1/2杯浸泡在油中的脱水番茄
- 1/2 杯去核黑橄榄油（切两半）
- 1/2新鲜磨碎的巴马干酪
- 盐，白胡椒调味
- 新鲜磨碎的肉豆蔻

根据包装上的指示准备意面。取大号炒锅中火加热，融化黄油，然后加入小葱炒至透明，倒入奶油煮沸后，关小火开盖炖煮至酱汁浓稠，倒入红酒，文火煮1分钟，再加入虾，扇贝，脱水番茄，炖煮1分钟，最后加入橄榄和奶酪即可。和意面搅拌均匀后，撒上盐，胡椒粉和肉豆蔻调味即可。以上原料可制作4人份。

西南部落鸡汤

- 4 杯鸡汤（原味）
- 1/2 杯长粒大米（生）
- 1/4茶匙孜然
- 1杯鸡肉（煮熟，切碎）
- 1/2杯新鲜玉米粒（冷冻亦可）
- 6个脱水番茄（切半，捏成颗粒状）
- 1/4杯新鲜青柠汁
- 1/4杯辣椒
- 盐适量

取大锅里把鸡汤煮沸，拌入大米和孜然。加盖煮15分钟，直到米饭变软。再拌入鸡肉和玉米。加盖煮至沸腾后，离火，拌入番茄颗粒，柠檬汁，辣椒和盐调味即可。以上原料可制作4人份。

花色番茄意面

- 225克意大利面（螺丝状或螺旋面，生）
- 1勺橄榄油或植物油
- 2瓣大蒜（切碎）
- 1/8茶匙红辣椒片
- 1 杯新鲜嫩青豆，切成2.5cm条状
- 2个小西葫芦，切片
- 2个小黄南瓜，切片
- 1杯胡萝卜，切薄片
- 1个中等大小的红洋葱，切成八份
- 1/4杯鸡汤
- 1/4杯小包新鲜罗勒叶（切碎）
- 1/2杯浸泡在油中的脱水番茄（切碎）
- 1/4杯磨碎的帕尔马干酪
- 1/4杯新鲜欧芹（切碎）

按照包装说明烧制意面，沥干后待用。取中型平底锅，热油爆香大蒜，拌入红辣椒片，加入西葫芦，南瓜，胡萝卜和洋葱，煸炒约5分钟至食物嫩脆，再倒入鸡汤炖煮1分钟即可。食用时与意面，蔬菜，罗勒和脱水番茄搅拌均匀，再用帕尔马干酪和欧芹装饰即可。以上原料可制作4人份。

番茄汤底

- 20-25个脱水番茄
- 1杯鸡汤
- 1/2瓣大蒜（切碎）
- 1个洋葱（切碎）
- 盐和胡椒粉
- 红辣椒片调味

将所有材料放入炖锅内，煮沸后炖煮约1分钟即可。做汤时可加入蔬菜，面条等一同食用。

香浓鸡汤

- 1整只鸡，加水覆盖
- 1个大洋葱
- 2棵欧芹（带叶子）
- 10瓣大蒜
- 1/2个卷心菜
- 1个大洋葱
- 1/2杯脱水番茄
- 1个甜椒

在大汤锅中混合所有原料，炖煮至鸡肉软嫩，去除鸡骨，丢弃所有煮烂的蔬菜，再加入新鲜的蔬菜，配合大米或面条食用即可。

番茄调味料

- 10片脱水番茄
- 1/2茶匙脱水五香粉
- 1茶匙脱水百里香
- 1/2茶匙胡椒
- 1/2茶匙脱水柿子椒
- 盐（可选）

将番茄脱水至完全干脆，如果发现不够脆，就入冰箱冷藏约5分钟。取出后压碎，加入全部香料，混合后倒入搅拌机或药草研磨机中，直至完全磨成粉末即可。该调味料适合搭配沙拉，土豆，爆米花，鸡肉或鱼肉食用。

番茄罗勒酱

- 10片罗勒叶，新鲜
- 1/4 杯红酒醋
- 2瓣大蒜（切碎）
- 6勺橄榄油
- 4大个浸泡在油中的脱水番茄
- 1茶匙盐
- 几滴甜味剂
- 1/4茶匙红辣椒片（干）

将沥干的脱水番茄倒入食品加工机中均匀切碎，再加入蒜末，橄榄油，醋，盐，糖和红辣椒片，直至番茄搅打成泥（约1—2分钟）。番茄需提前6个小时加盖静置泡发。使用前重新搅拌即可。

蓝纹奶酪番茄酱

- 1杯酸奶油
- 2杯蓝纹奶酪（切碎）
- 1/4 杯白醋
- 1/4 杯冷水
- 1/4 杯橄榄油
- 1/2茶匙白胡椒粉
- 5片碎辣椒
- 1勺糖
- 1茶匙盐
- 1/2杯浸泡在油中的脱水番茄（沥干后切成0.6cm薄片）

用食品加工机或搅拌机将所有原料（除1杯蓝纹奶酪和脱水番茄）混合，搅拌至均匀顺滑。取大碗加入脱水番茄和蓝纹奶酪，全部混合均匀后送入冰箱冷藏即可。该酱料特别适合搭配菠菜沙拉食用，也适合搭配生菜，芹菜和水牛虾食用。尤其推荐搭配油炸牛虾和热麻辣酱食用。

素烤宽面条

1 杯洋葱碎
450克新鲜菠菜
2勺橄榄油
1/2至1杯脱水番茄
1/2杯帕尔马干酪碎
1杯罗勒香草
2杯意大利乳清干酪
1/2杯烤葵花籽
24宽面条（煮熟）
225克奶酪（磨碎）
橄榄油（待用）
盐和胡椒粉调味

馅料：

用橄榄油将洋葱炒至半透明。离火后拌入生菠菜，加入一半巴马干酪，再拌入罗勒酱，乳清干酪，葵花籽及调味料。混合均匀即可。

将9“×13”的烤盘抹油，面条叠放在底部，铺上1/3的馅料，再撒上1/3的奶酪，加入脱水番茄。重复该动作，直到上面一层为面条，奶酪和意大利干酪。淋上橄榄油后，在350°F /177°C温度下烘烤40分钟即可。以上原料可制作8-10人份。

冬菇番茄比萨饼

1/4 - 1/2 杯脱水番茄（切成0.6cm薄片）
1.75 杯罐装番茄丁
2 杯鲜蘑菇，切片
2勺新鲜罗勒（切碎）或1/2勺脱水罗勒
2勺新鲜欧芹（切碎）
2茶匙大蒜辣椒酱
1/4茶匙盐
30-280克冷冻比萨饼
1个小西葫芦（切薄片）
1杯马苏里拉奶酪（切碎）

将脱水番茄倒入装有1/2杯水的平底锅中，静置15分钟。再加入罐装番茄煮至沸腾，减小火炖煮15分钟，再加入剩余5样原料继续炖煮5分钟，直到水分蒸发完为止，中途需经常搅拌。将比萨面团按压至抹油的比萨盘中，抹上烧好的番茄混合物，再在顶部铺上一层西葫芦切片，撒上芝士，在425°F / 218°C温度下烘烤12至15分钟即可。以上原料可制作6人份。

罗勒番茄酱烤三文鱼

2勺橄榄油
1杯韭菜（切碎，白色和绿色部分都要）
3瓣大蒜（切碎）
1/3杯脱水番茄（切成细条）
3勺新鲜罗勒（切碎）
1撮肉豆蔻（磨碎）
3勺柠檬汁
4片三文鱼
盐和胡椒粉调味

烤箱预热至425°F / 218°C。取一个大平底锅热油，小火炒香韭菜和大蒜，直至变软即可（大约3-5分钟）。然后拌入脱水番茄，罗勒，肉豆蔻，充分加热后，倒入柠檬汁煮约1分钟。取足够大的盘子抹油，放入三文鱼，勺入煮好的番茄混合物，撒上盐，胡椒粉调味。不加盖烘烤约15分钟，或根据自己喜欢的熟度烤制。以上原料可制作约4人份。

番茄粉

将番茄切成0.6cm厚片。放在脱水托盘上烘干至干脆，再把脱水的番茄倒入搅拌机或咖啡研磨机研磨成细粉即可。可用于各种菜肴如汤肉、面包等。酱料制作参考表如下：

番茄酱	1杯番茄粉， 1.75 杯水，1/2茶匙糖。
番茄沙司	1 杯番茄粉， 3 杯水，1/2茶匙糖。
番茄汁	1 杯番茄粉， 3/4杯水，1/2杯奶粉， 调味料调味。
番茄汤	1 杯番茄粉， 3/4 杯水，1/2 杯奶粉， 调味料调味。

注意：番茄脱水后的味道会更浓郁，烹饪时请适量加用。



动物零食

Lilly自制狗粮



1杯通用面粉

1杯玉米面粉

2杯脱水肝脏类

1/4杯培根油（或蔬菜油）

4个鸡蛋（生）

可选用任意牛肉，鸡肉，肝脏等。

选一个中等大小的搅拌碗，将所有原料混合，至面团均匀即可。再将面团揉成1“厚的条状，切成1/2“至3/4”的块状，在155°F / 68°C温度下脱水烘干，4小时后打开检查，可按需调整时间。面饼必须完全脱水烘干。

制作猫食可添加如虾，鱼骨或奶酪片等口味的调料粉，也可加入晒干或新鲜的欧芹来增加风味。

洛克希的肉干棒

3杯绞碎的瘦肉（牛肉，鸡肉或火鸡）

1杯面粉

2勺啤酒酵母

1杯奶酪，沥干

1块固体肉汤颗粒

取中等大小的碗，混合所有材料后搅拌均匀。铺在Paraflexx®纸上，在155°F / 68°C温度下脱水烘干，取出切成条状即可。

波利的鸟食

任何种子的组合都可用于制作鸟类食物，如：苜蓿，大麦，玉米，荞麦，燕麦，黑麦，向日葵，等。

取等量（1/8杯至1/4杯）种子浸泡1天，待其微微发芽。再将种子放入食品加工机或搅拌机，大致绞碎即可，如有需要可加一点点水，再加入1/4杯预先磨好的籽粉。然后一起铺在Paraflexx®纸上，在135°F / 57°C温度下脱水烘干至果泥失去粘性，然后翻面，继续烘干至变脆即可。也可加入小片水果增加风味。

葵花籽马粮

- 1/4杯葵花籽
- 2杯面粉
- 1/2杯苹果（切碎）
- 1/4杯胡萝卜、豌豆或其他蔬菜
- 1/4杯燕麦（磨粉）
- 1杯花生酱
- 1杯燕麦片
- 1杯糖蜜

将所有原料放入大碗中，加入糖蜜，混合至面团变硬。也可以加入更多燕麦使面团变硬。面团揉好后切成正方形。在155°F / 68°C温度下脱水烘干至完成即可（约4小时），如有需要可适当调整时间。食物必须保证完全脱水烘干。

查理的奶酪卷

- 2杯全麦面粉
- 1/4杯玉米面
- 1/2杯奶酪

注意：任何磨碎的奶酪皆可，小狗们特别喜欢切达干酪！

- 1个鸡蛋
- 3/4杯水
- 1/4杯细磨碎的意大利干酪（待用）

将所有原料（除帕尔玛干酪）混合均匀，手揉面团至完全混合。将面团揉出形状（如：棒状，肉桂卷状或方块状），然后卷入帕尔马干酪。在155°F / 68°C温度下脱水烘干约4-6小时，直至完全烘干即可。

这个配方为入门必备食谱，猫咪们也特别喜欢，只需制作成小一点的形状即可。

蔬菜片

- 1杯全麦面粉
- 110克人造黄油，室温
- 1/2杯磨碎的奶酪，室温
- 1 1/2瓣大蒜，捣碎
- 1/2杯煮熟的豌豆和胡萝卜

混合奶酪，人造奶油，豌豆，胡萝卜和大蒜，然后加入面粉，逐渐倒入一勺的牛奶，混合后将面团塑成球状。用保鲜膜盖上，冷藏1小时（有助于面团凝固）。将面团放置在散满面粉的桌面上，擀成约0.3cm厚。切成立方形，放置在脱水托盘上，在155°F / 68°C温度下脱水烘干5-8小时。5小时后取出检查一次。如有需可任意调整时间。食物必须保证完全脱水烘干。

内脏类饼干

- 1杯脱水肝脏
- 2杯通用面粉
- 2勺油脂或油
- 1/2杯脱水欧芹
- 1/2杯奶酪（新鲜）或4.5勺脱水奶酪
- 1杯燕麦粉
- 水或肝脏汤

将所有原料（除液体以外）全部混合，加入足量的水或鸡汤，揉成一个厚厚的面团。若面团粘手，可放入冰箱冷藏一下。将面团揉成小球，在155°F / 68°C温度下脱水烘干，4至6小时后取出检查即可，如有需要可适当调整时间。

松软鸡肉美食

- 225克鸡肝（煮熟）
- 1/2杯玉米面
- 1杯面粉
- 1茶匙大蒜粉
- 1茶匙牛肉清汤
- 1个大鸡蛋
- 1勺酵母片
- 2勺植物油
- 巴马干酪，待用

将所有原料倒入食品加工机中搅和成面团，擀成约1/4英寸厚的面饼，铺在脱水托盘上，顶部撒上巴马干酪，在155°F / 68°C温度下脱水烘干。面团脱水烘干完成的前1小时，可将面团切成长方形或正方形。再送入机器中继续脱水至完全烘干。

肝肉方块

- 450克肝脏
- 1/2茶匙蒜粉
- 1/4茶匙啤酒酵母（可选）
- 1个大鸡蛋
- 2杯全麦面粉
- 1/4杯白面粉
- 1/4杯玉米面

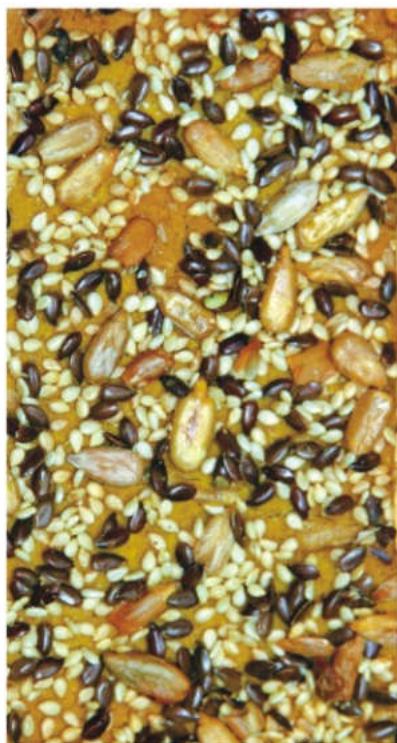
混合肝脏，大蒜粉，啤酒酵母和鸡蛋后，倒入食品加工机中搅拌至顺滑，取小碗混合全麦面粉，白面粉和玉米面后，一点点加入到上述肝脏混合物中，直到面团粘稠（如有需要可加水）。然后将混合物平铺在Paraflexx®纸上，约1/4"厚，在155°F / 68°C温度下脱水，在完全烘干前取出，切成小方块，储存在干燥阴凉处即可。



新鲜有机食品

饼干，面包和薯条

经典亚麻饼干



4杯全亚麻籽，浸泡4-6小时

1/3至1/2 杯布拉格和风沙拉酱

2-3柠檬果汁

将亚麻籽浸泡在纯净水中4至6小时，亚麻籽会变成凝胶状混合物，一定要保持混合物湿润，易于铺展。再加入布拉格和风沙拉酱和柠檬汁调味，搅拌均匀后。薄铺在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上（保持双手湿润，这样有助于铺展亚麻籽，也可以使用定型抹刀）。在105°F / 41°C温度下脱水烘干5-6小时后，翻转混合物，除去Paraflexx®纸，继续脱水至混合物完全烘干即可，大约还需要5-6个小时。

可根据基本配方任意添加香料，制作你想要的饼干。如加入大蒜，洋葱，胡萝卜汁，玉米调味料，意大利酱，辣椒粉，小茴香等任意组合。也可以尝试加入干果制作甜味饼干。

注意：推荐使用快速烘干法 - 见100页。针对所有食谱都可以采用如下方法：先在前两个小时设定最高温度145° - 155°F / 63° - 68°C，再降低温度到105°F / 41°C继续脱水烘干。

柿子椒饼干

- 4 杯红柿子椒，切碎
- 2 勺葡萄干，浸泡
- 4 勺浸泡过葡萄干的水
- 2-4 勺任意调味料
- 1/2 杯杏仁奶油或杏仁碎

所有原料混合后，将混合物用定型抹刀尽可能薄地铺在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上，在105°F / 41°C温度下脱水烘干约4小时。然后翻转混合物，除去Paraflexx®纸，继续脱水至完全烘干，大约需要4 - 6小时。

罗勒饼干

- 胡萝卜或蔬菜榨汁（约5杯）
- 1瓣蒜泥
- 1/2 杯罗勒（切碎）或一把脱水欧芹（切碎）
- 2个成熟的番茄，切碎
- 1杯（或更多）坚果碎或坚果籽（杏仁，芝麻，葵花籽...等）
- 海盐，红皮藻或布拉格和风沙拉酱（调味）

所有原料混合后，将混合物用定型抹刀尽可能薄地铺在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上，在105°F / 41°C温度下脱水烘干约4小时。然后翻转混合物，除去Paraflexx®纸，继续脱水至完全烘干，大约需要4 - 6小时。

小麦饼干

- 1 杯发芽小麦
- 1 杯发芽黑麦
- 布拉格和风沙拉酱（调味）
- 蜂蜜或红枣（调味）
- 1 勺香菜籽
- 洋葱剁细（可选）

小麦和黑麦浸发1天。再将小麦，黑麦和红枣倒入食品加工中加工，拌入布拉格和风沙拉酱，洋葱，香菜籽和蜂蜜（如未加入过红枣）调味，搅拌均匀。将混合物用定型抹刀尽可能薄地铺在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上，在105°F / 41°C温度下脱水烘干约5-6小时。然后翻转混合物，除去Paraflexx®纸，继续脱水烘干至理想的程度即可。

地中海亚麻籽饼干

- 2 杯金色的亚麻籽，在1升水中浸泡12-24小时
- 1/4 杯生橄榄，切片
- 1/4 个白洋葱，切碎
- 2瓣大蒜，切碎
- 1勺新鲜罗勒，剁碎
- 1茶匙脱水香草普罗旺斯
- 1.5 – 1.75 杯胡萝卜丝
- 1茶匙海盐
- 1 勺柠檬汁
- 5克番茄粉或 3/4 杯晒干的番茄切片，加水泡软。
- 3勺香菜籽（可选）

注：制作番茄粉时，只需将原味脱水番茄放入搅拌器或咖啡研磨机高速搅打成粉末即可。

将所有原料放入大碗中，搅拌均匀。用定型抹刀将混合物铺在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上，铺成 $\frac{1}{4}$ "厚，用小刀小心地将混合物分割成饼干形状，在105°F / 41°C温度下脱水烘干约4小时，直至混合物不再沾粘即可。取出后轻轻翻转至晾晒网上，除去Paraflexx®纸，继续脱水至饼干完全烘干变脆即可，大约需要12-24小时（时间取决于生鲜材料中的水分多少）。最后将饼干存储在密闭容器中。

意大利面包

- 4杯发芽2天的小麦或黑麦
- 1/2个番茄，切块
- 1/4 杯无核黑橄榄
- 3/4 杯红辣椒或青椒（切碎）
- 1瓣大蒜，压碎
- 1茶匙罗勒，牛至和百里香
- 加水泡发

将谷物研磨，搅打或混合均匀，用手撒入香料，并用定型抹刀将混合物铺在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上，铺成 $\frac{1}{4}$ "厚，在105°F / 41°C温度下脱水烘干约12-24小时（脱水时间取决于托盘的数量和室内温度），最后储存在密闭的容器中即可。

肉桂红枣面包

3 杯软小麦 (浸泡1天)

1 红枣杯

1 茶匙肉桂

用榨汁机中的固体刀片将小麦和红枣打成泥，加入肉桂和葡萄干，混合搅拌均匀。揉成4条面包，放在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上，在105°F / 41°C温度下脱水烘干约5-6小时。然后除去Paraflexx®纸，继续脱水烘干5-6小时，直到刚好冒气即可。

甜香西葫芦脆片

将西葫芦切片成0.6cm的“薄片”。在105°F / 41°C温度下脱水烘干即可。可即食或沾上鳄梨或鳄梨酱食用，也可以添加到冷汤或沙拉中食用。

经典玉米片

5穗玉米

1个洋葱

1黄色或红色柿子椒

1-2根胡萝卜

2勺草药或香料 (任选)

所有原料混合后倒入食品加工机加工至富有韧性，用定型抹刀将混合物铺在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上，脱水烘干约24-36小时，直至干脆即可。

纤维玉米片

6 杯新鲜或冷冻的玉米

1 杯大麻籽

10 杯葵花籽 (提前用6 杯水浸泡)

2.75水杯

1.5杯杯亚麻籽 (磨成颗粒状)

1.5勺海盐

一个青柠汁

玉米倒入食品加工机中打发，倒入大碗，葵花籽加水打成泥后倒入大碗，加入剩余的材料，搅拌均匀。将2.5杯面团倒在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上，切成所需的形状：三角形，正方形，圆形等。在105°F / 41°C温度下脱水烘干24-30小时直至香脆。约10小时后去掉Paraflexx®纸即可。以上原料可制作大约175片。

天然原味甜品

椰丝杏仁饼

2杯杏仁

1 杯椰丝

1勺杏仁精华

6 - 10颗去核红枣

杏仁浸水泡8小时后取出沥干，红枣浸泡2小时后取出沥干，红枣水放置待用。用搅拌机或食品加工机将杏仁磨至粉碎，倒入1/2杯浸泡过红枣的水，杏仁精华，红枣和椰丝，确保面团厚度均匀，将面团压成饼干形状，放在铺有Paraflexx®纸的托盘上，在105°F / 41°C温度下脱水烘干12-24小时，面团变硬后翻面即可。趁热食用更有嚼劲。以上原料可制作得30-45块饼干。

苹果葡萄干饼干

2 杯葵花籽，浸泡6 - 8小时 (洗净沥干)

2个红富士苹果

2只大香蕉

1/2 杯蜜枣

1茶匙香草

1茶匙肉桂

1杯葡萄干

1 杯核桃，浸泡6-8小时，切碎

用榨汁机中的固体刀片将葵花籽，苹果，香蕉以及红枣打成泥，再取大碗，将混合物与香草，肉桂，葡萄干和核桃混合搅拌。滴倒在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上，形成圆饼干大小的形状，在105°F / 41°C温度下脱水烘干4-6小时，然后将饼干翻转过来，除去Paraflexx®纸，继续脱水烘干4-6小时，直到刚好冒气即可。

雪球丸子

- 2 杯杏仁，浸水泡发
- 1 杯红枣，泡软
- 1/2 杯脱水椰子
- 1 杯生角豆粉
- 1 勺冷榨椰子油（可选）
- 1 份磨碎的香草豆或香草精
- 3 勺纯净水

用食品加工机将杏仁磨细，加入红枣后再次搅打，再逐渐添加角豆，椰子肉和水。搅打至面团形成。将面团揉成球状即可。也可以添加一些额外的材料如角豆粉或椰丝。

柠檬饼干

- 2 杯腰果，无需浸泡
- 2 杯成熟的椰子（切丝）或椰子干或两者结合
- 3/4 杯柠檬汁
- 1/4 杯柠檬皮
- 1/4 杯龙舌兰糖浆

所有原料混合后倒入食品加工机搅打成面团，按压成饼干形状后，在105°F / 41°C温度下烘干至松软即可。

椰子球

- 1 杯杏仁，浸泡并冲洗干净
- 1 1/2 杯红枣，泡软
- 1 杯椰子，切丝
- 1 茶匙肉桂
- 1/2 茶匙无酒精香草精

所有原料混合后倒入食品加工机搅打成面团，将面团分成小、中、大的球状，揉进长豆角或椰子肉即可。

山核桃饼干

- 2 杯山核桃，浸泡2-4小时，洗净沥干
- 1/2 杯红枣，去核后泡软
- 4 勺原味蜂蜜
- 1 茶匙无酒精香草精
- 一小撮海盐

将红枣浸泡水中15分钟，直至变软，沥干后保留浸泡过的水，待用。用食品加工机将山核桃磨细后，加入红枣，蜂蜜，香草，和海盐，搅拌成顺滑的糊状。加入一小勺的红枣水以保持混合物顺滑。形成面团后分别滚成球状，压成饼干形状即可。在105°F / 41°C 温度下脱水烘干12-20小时。

经典派皮

- 1 杯去核红枣
- 2 杯山核桃、开心果和杏仁（混合）
- 1 杯杏仁
- 2 勺橙汁

将一杯杏仁倒入食品加工机中研磨成粉末，放置一边待用。再将山核桃，开心果和杏仁倒入食品加工机中打成坚果酱状，再加入红枣，打至结实的浓稠状，在加工机仍在运行的情况下，加入橙汁，面团会突然变成结实的球状，将磨碎的杏仁粉倒入滤网/筛子中，摇动过筛到蜡纸上，再把整个面团球放置在中间，压扁，在顶部撒上一些坚果粉，再盖上一层蜡纸，用擀面杖擀成足够放入馅饼烤盘的大小，从顶部撕去蜡纸，撒上杏仁粉，铺上红枣/坚果碎，再撕去最后一张蜡纸，轻轻压入馅饼烤盘中，修去多余的部分，弹去馅饼边缘多余杏仁粉，填入你所需的馅料即可。

青柠派

派皮：

- 1 杯杏仁，浸泡后脱水烘干
- 2 杯山核桃，浸泡后脱水烘干
- 1 杯红枣，泡软
- 1 勺纯净水
- 一撮海盐
- 一撮黑胡椒，现磨

所有原料混合后倒入食品加工机，直至形成浓厚的面团，将混合物倒入派盘，均匀按压。制作馅料时将馅饼皮冷藏。

馅料：

- 3个未成熟的椰子肉
- 2个大鳄梨
- 4个酸橙果汁
- 2个柠檬汁
- 1/2个青柠调味
- 1勺冷榨椰子油
- 4勺龙舌兰花蜜
- 1/2茶匙香草豆或2茶匙无酒精的香草精华
- 1/4茶匙海盐
- 2勺亚麻粉，加1-2勺纯净水混合

将亚麻粉倒在一个小碗里，加水混合均匀，放置一边待用。将椰肉打发后，加入剩余配料（除亚麻粉）搅拌至顺滑。然后再加入亚麻粉搅打均匀，如果不够浓厚，可在搅打时再添加一勺亚麻粉作为粘合剂。向馅饼皮中填入馅料，食用前至少冷却3小时。另外可以撒上脱水椰肉/青柠片作为装饰。

新鲜桃子派

馅饼皮：

- 1 杯杏仁，浸泡后脱水烘干
- 1 杯红枣

所有原料混合后倒入食品加工机，直至形成浓厚的面团，将混合物倒入派盘，均匀按压。然后放在脱水托盘上，在155°F温度下脱水烘干1小时即可。

馅料：

- 1-2个桃子，切片用于分层
- 4-5个桃子，用于制作馅料
- 1/4杯椰子
- 1/4杯松子
- 1勺柠檬
- 3-5颗红枣，（也可选择其它甜味剂）

所有原料（除桃子）混合后倒入食品加工机搅打至顺滑，将1-2个桃子切片后，分别叠加在派皮的顶部，和派碟的底部，向桃片上倒上馅料，脱水烘干至酱汁开始流动，酥皮出现即可。

麦片，能量棒和零食

燕麦片

冬季早餐混合：

- 1 杯杏仁，浸泡过夜
- 1 杯南瓜籽，浸泡过夜
- 1 杯葵花籽，浸泡过夜
- 4 勺亚麻籽，浸泡过夜
- 1 杯切好的红枣，浸泡2-4小时
- 1/2 杯葡萄干，浸泡2-4小时（保留浸泡过的水）
- 2个苹果，磨碎
- 2茶匙肉桂
- 海盐少许
- 龙舌兰几许（用于增加甜味）

所有原料混合后倒入食品加工机大致切碎，如需达到顺稠的效果，可加入葡萄干浸泡过的水。顶部撒上切片的香蕉和香蕉杏仁牛奶即可。如果要制作松脆的燕麦，在105°F / 41°C温度下脱水烘干20-24小时，直到燕麦香脆即可。

高能量棒

- 1杯大麦，浸泡3天
- 2杯软小麦，泡发1天
- 3/4杯红枣
- 3勺原味蜂蜜
- 1茶匙肉桂
- 1茶匙无酒精香草精
- 1杯核桃，浸泡后切碎
- 1/2杯杏仁，浸泡后切碎

用榨果汁机的固体刀片将大麦，小麦，红枣混合打成泥，然后加入蜂蜜，肉桂，香草，核桃，杏仁搅拌均匀。捏成棒状后放置在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上，脱水烘干6-8小时（取决于食物的大小和你所需要的软硬程度）。记得除去Paraflexx®纸，并在脱水烘干期间转动能量棒，使之均匀烘干。

蜂蜜坚果

- 1/2杯开心果，浸泡后切碎
- 1/2杯核桃，浸泡后切碎
- 1/2茶匙椰子油
- 1茶匙未经加工的蜂蜜
- 一撮海盐
- 一撮肉桂

手动将蜂蜜，椰子油和海盐倒入碗中混合，然后倒入坚果，直到所有坚果都裹上蜂蜜即可。在105°F / 41°C温度下脱水烘干至香脆即可。完成后储存在密闭容器中。

焦糖山核桃

- 2杯山核桃，浸泡过夜
- 2勺枫糖浆、蜂蜜或龙舌兰
- 肉桂（用于调味）
- 肉豆蔻（用于调味）

将浸泡过夜的山核桃和冲洗干净。混合所有原料，直至所有核桃都裹上调料，在105°F / 41°C温度下烤至香脆即可。完成后储存在密闭容器中。

原料汤，沙拉，调味品

玉米海鲜汤

- 4 杯新鲜甜玉米
- 2 杯杏仁牛奶
- 辣椒粉调味（可选）

若喜欢脆脆的口感，使用新鲜玉米即可，若喜欢有嚼劲的口感，可先将玉米脱水烘干2小时至所需的稠度。把玉米倒入一升的容器中盖紧盖子，用牛奶充分浸泡（根据需要增加牛奶）。玉米泡发后倒入另外1.5杯牛奶，摇晃均匀，将1.5杯的玉米混合物倒入搅拌机中搅打成乳状，再把搅打好的混合物倒回装有玉米牛奶的容器中去，混合均匀即可。可作为冷汤速食，也可以放入脱水烘干机，调至最高温度加热后饮用。

青酱汤

- 1/2 杯水
- 4个西红柿
- 1/2 杯混合欧芹和香菜
- 1/4 杯绿色或紫色罗勒
- 一撮海盐
- 1/4杯松子
- 1/4洋葱，剁碎
- 1/4杯芹菜，切碎
- 1瓣大蒜，压碎
- 1/4 杯红辣椒，切丁

所有原料倒入搅拌机搅打至顺滑即可，如果你想要一份暖冬汤，也可以放入脱水烘干机，调至最高温度加热后饮用。



腌制娃娃菜沙拉

沙拉：

4个娃娃菜或1颗大白菜，叶片切成0.5cm条状，茎切成薄片
1根大萝卜切丝，或用蔬菜削皮器削成条状

腌料：

1小个柠檬，取汁
1个青柠，取汁
4~5个大红枣
5cm厚的生姜片
1瓣大蒜
1/2杯橄榄油

所有腌料混合后倒入搅拌机搅打至顺滑，将一半的腌料与小白菜和胡萝卜搅拌均匀即可。也可根据需要添加更多腌料。

花椰菜沙拉

沙拉：

5杯花椰菜，切碎
1杯葵花籽
½杯洋葱，切碎
½杯葡萄干，泡软

调味料：

1杯腰果
3勺龙舌兰花蜜
2勺原味苹果醋
¼茶匙海盐
¼杯水

所有腌料混合后倒入搅拌机搅打至顺滑，搭配沙拉食用即可。

甜味胡萝卜沙拉

沙拉：

3杯胡萝卜
1/2 杯有机葡萄干
1红苹果
1棵西芹

苹果和胡萝卜削皮后切碎，西芹均匀剁碎，将所有原料放入碗中拌均即可。

调味料：

1个红苹果，去皮去核
2 杯胡萝卜，切碎
1/2杯杏仁
新鲜的苹果汁或水

用搅拌机将1/2 杯杏仁打碎，加入去皮去核的苹果和磨碎的胡萝卜，搅打至奶油状，再加入少量的水或鲜榨苹果汁使之变稠，配合沙拉食用即可。

莳萝腰果调味料

1/2杯腰果
1杯水
1/2茶匙莳萝
2勺柠檬汁
2茶匙欧芹
1/2茶匙盐
1/2茶匙大蒜粉
2茶匙洋葱粉

所有腌料混合后倒入搅拌机搅打至顺滑，然后倒入玻璃瓶，冷藏1周即可。

生姜青柠调味料

1/4 杯新鲜青柠汁
1勺布拉格和风沙拉酱或NAMA酱油
1勺细葱，切丁
1勺精细磨碎的生姜
2茶匙龙舌兰
2茶匙橄榄油
一撮海盐
一撮黑胡椒，现磨

所有原料倒入小碗搅拌混合，用盐和胡椒调味。食用前静置10分钟。倒入玻璃瓶冷藏1周左右即可。

甜味芥末酱

1杯西葫芦（去皮，切碎）
1/4杯柠檬汁
2勺亚麻籽油
1.5勺红洋葱，剁碎
1.5勺龙舌兰花蜜
1汤匙芥末泥
1汤匙金色亚麻籽
1茶匙黑豆酱
1/2茶匙天然盐
1瓣大蒜，压碎（或1/2茶匙，压成泥）
一撮黑胡椒，新鲜磨碎

所有腌料混合后倒入搅拌机搅打至顺滑，存储在密闭的玻璃罐中，放入冰箱冷藏四天即可。

主菜原料和卷饼

意大利香草调味料

- 1杯西葫芦，去皮，切碎
- 2勺亚麻籽油
- 1/4杯柠檬汁
- 2勺龙舌兰花蜜
- 1.25茶匙意大利调味料
- 1茶匙洋葱粉
- 1瓣大蒜，切碎
- 1茶匙黄金亚麻籽
- 1/8茶匙芥末粉

所有腌料混合后倒入搅拌机搅打至顺滑，存储在密闭的玻璃罐中，放入冰箱冷藏四天即可。

大蒜酱

- 1杯晒干的番茄，浸泡2-4小时
- 4颗去核红枣，浸泡2-4小时
- 3个大番茄，切碎
- 1/2个红辣椒，切碎
- 1/4 - 1/2片新鲜罗勒，切碎
- 2瓣大蒜
- 2勺橄榄油
- 2勺日式酱油或Tamari酱油
- 1/2个柠檬，取汁
- 1茶匙洋葱粉
- 1茶匙脱水罗勒
- 1茶匙脱水牛至
- 1勺新鲜百里香
- 1/4茶匙黑胡椒
- 卡宴椒少许
- 海盐（调味）

将泡发的番茄与红枣倒入食品加工机中搅打均匀，加入红辣椒，大蒜，番茄，罗勒和其它材料，搅打至顺滑即可。

西葫芦意面

4个西葫芦

西葫芦切成四半，然后用螺旋状切片刀削成细面条状。将削好的西葫芦丝倒入碗中，浇上大蒜酱，用切碎的松子和罗勒装饰即可。

阳光汉堡酱

- 2杯葵花籽，浸泡6-8小时
- 1/2杯胡萝卜
- 1/2杯芹菜
- 3根小葱，切片
- 1个红柿子椒，切片
- 1/4杯新鲜罗勒
- 1/4杯新鲜欧芹
- 和风沙拉酱（调味）

所有原料混合后倒入食品加工机用S型刀片搅打至肉饼状，然后在105°F / 41°C温度下脱水烘干 12-24小时，直到完全烘干即可。

素味汉堡酱

- 1个大红洋葱
- 1个大甜椒
- 3根胡萝卜
- 1棵小菜花
- 450克西兰花
- 1杯杏仁，浸泡12-24小时
- 1杯葵花籽，浸泡5-6小时
- 1/4 杯芝麻，浸泡5-6小时
- 5瓣大蒜
- 2勺布拉格和风沙拉酱（调味）
- 1茶匙小茴香
- 2勺脱水香菜或1-2杯新鲜香菜

用榨汁机或食品加工机中的固体刀片将所有原料搅打成泥，形成1.3cm厚的肉饼状，将混合物放入脱水托盘中，在105°F / 41°C温度下脱水烘干8-12小时至完成即可。



酥脆甜味洋葱圈

**2200克甜洋葱，切成0.6cm的环状
7.5-11升的水，其中1/2杯用于制作面糊
1杯海盐
1/4杯柠檬汁
1.5杯橙汁
1/2 杯芝麻
1颗红枣，去核
一撮海盐**

取一个大碗，将洋葱分成独立的洋葱圈，加水浸没（水中加入盐和柠檬汁），浸渍1-2小时，直至洋葱软化并除去强烈的洋葱味。沥干后轻轻挤干水分，用清水再冲洗沥干。将橙汁，芝麻，1/2杯水，红枣和盐倒入搅拌机搅打成厚厚的面糊，倒入装有洋葱的碗中，混合均匀后排列在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上，每个托盘可装下约2杯洋葱圈，在105°F / 41°C温度下脱水烘干约6-8小时，然后翻转洋葱圈，继续脱水烘干至完全变脆，大约需要12-18小时。待其完全冷却后装入密封的玻璃容器中即可。洋葱圈可以存储在气密容器中数周，或贮存在冰箱中长达3个月左右。

椰子卷皮

**1杯椰子肉
1/2杯椰子水
¼C杯亚麻籽
一撮海盐**

将所有原料倒入搅拌机搅打至顺滑，倒出2-4汤匙椰子肉，用定型抹刀铺在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上，在105°F / 41°C温度下脱水烘干约4小时，直到食物可以很容易地从Paraflexx®纸上脱落为止，将卷皮翻倒在脱水烘干机风屏的网筛上，再将另一片网筛铺在装有卷皮的托盘上，这样能使食物平展开来并更利于储存。持续脱水烘干3到4个小时，直至食物烘干但仍然可以弯曲即可。储存在密闭容器中，送入冰箱冷藏至少两周，或在冷冻室储存两个月。

西葫芦辣椒卷

**6杯黄色甜椒，切碎
6杯西葫芦，切碎
1个鳄梨，压泥
1/2茶匙海盐
1.5茶匙营养酵母
3汤匙车前子粉（可选）**

用搅拌机混合青椒和西葫芦，搅打至均匀顺滑后，加入鳄梨，盐和营养酵母，继续搅打。搅打时加入车前子粉，搅打几秒钟即可。每张卷皮各使用1/2杯搅打好的混合物，用平面的橡皮刮刀将混合物铺在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上，形成四个圆点，再迅速将圆点铺成圆饼状，否则混合物会凝结，难以铺展。在105°F / 41°C温度下脱水烘干约4小时，直至卷皮可以轻松地从Paraflexx®纸上脱落，将卷皮翻倒在脱水烘干机风屏的网筛上，再将另一片网筛铺在装有卷皮的托盘上，这样能使食物平展开来并更利于储存。持续脱水烘干3到4个小时，直至食物烘干但仍然可以弯曲即可。储存在密闭容器中，送入冰箱冷藏至少两周，或在冷冻室储存两个月。

沙拉卷

- 5杯番茄，除去籽
- 3杯红甜椒，去籽，切碎
- 2杯黄色西葫芦，切碎
- 2根红辣椒，去籽
- 1茶匙红葱头
- 2茶匙洋葱粉
- 1-2瓣大蒜，压碎
- 1/2茶匙晒干的海盐
- 1个鳄梨，压泥
- 3汤匙车前子籽粉
- 1/4杯切碎的香菜（袋装）（可选）

用搅拌机将番茄，青椒，西葫芦，辣椒和红葱头搅打成泥，再加入洋葱粉，大蒜和盐，继续搅打，搅拌机运行时加入鳄梨，然后加入车前子粉搅打几秒。如有需要可加入香菜打成碎片，但不要搅打完全，香菜应该仍旧保留小片。每张卷皮各使用1/2杯搅打好的混合物，用平面的橡皮刮刀将混合物铺在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘上，形成四个圆点，再迅速将圆点铺成圆饼状，否则混合物会凝结，难以铺展。在105°F / 41°C温度下脱水烘干约4小时，直至卷皮可以轻松地从Paraflexx®纸上脱落，将卷皮翻倒在脱水烘干机风屏的网筛上，再将另一片网筛铺在装有卷皮的托盘上，这样能使食物平展开来并更利于储存。持续脱水烘干3到4个小时，直至食物烘干但仍然可以弯曲即可。储存在密闭容器中，送入冰箱冷藏至少两周，或在冷冻室储存两个月。

荞麦蔬菜比萨饼

- 1/2杯荞麦，或泡发的大麦
- 1/4 杯橄榄油
- 大蒜和意大利香料（调味）
- 2/3 杯胡萝卜浆
- 2/3 杯亚麻籽，浸泡
- 1勺布拉格和风沙拉酱
- 1/2杯晒干的番茄（可选）
- 1/2 根辣椒，切碎

将所有材料放入食品加工机充分混合。然后舀出倒在铺有Paraflexx®纸的脱水托盘中，如果面团粘手，可先将双手和面团的表面打湿，然后再将面团大致揉成正方形或圆形和平顶形，将顶部和边缘抹平成所需的大小，大约均匀0.6cm - 1.2cm厚。在105°F / 41°C温度下脱水烘干7-8小时。中途需翻转食物，然后再烘烤2 - 4小时（时间取决于你所喜欢的食物软硬程度）。可贮存在干燥处一个月。此馅饼成品可直接用做比萨饼皮，加入你喜欢的配料即可食用。

脱水烘干注意事项：

建议多次实验以确定您的使用偏好。本书的脱水烘干时间仅供参考，您可更具自己的喜好（喜欢松脆的（脱水时间长）或更劲道的（脱水时间短））任意调整时间。使用下面的图表以记录您的最佳脱水时间。



Megavita
麦格威特
健康 品质 生活

Excalibur
伊斯凯乐
AMERICA'S BEET DEHYDRATOR

宁波麦格威特电器有限公司

Ningbo Megavita Electrical Appliance Co.,Ltd.

地址：宁波鄞州区锦寓路666号名汇大厦2002室

电话：86-574-88113169 88113189

传真：86-574-88113086

邮箱：sales@megavitajuicers.com

网址：www.excaliburchina.com

服务热线：4008-113-928



官方微信 官 网