



Recipes



Pictures: Noalya



提拉米苏蛋糕

手指卷，美味的马斯卡彭咖啡奶油和巧克力粉，完美呈现意式风味。

配方:

蛋糕胚:

1.000 g Heide's Best 巧克力海绵蛋糕预拌粉

700 g 全蛋

100 g 水 (4个直径 Ø 20 cm的蛋糕胚)

将所有配料混合好后高速搅打7分钟，然后倒入烤盘，200°C烘烤25分钟。

马斯卡彭奶油:

150 g 鸡蛋

100 g 白砂糖

500 g 马斯卡彭

300 g 鲜奶油

5片 银明胶

鸡蛋和白砂糖混合加热并搅打至蓬松。停止加热并搅拌至冷却。搅打好鲜奶油。将明胶浸入冷水，慢慢加热至完全溶解，然后迅速地搅打好的鲜奶油混合。最后拌入马斯卡彭。

将第一层巧克力海绵蛋糕 (Ø 20 cm) 置入模具 (Ø 22 cm)。涂抹一半

的马斯卡彭奶油。放置第二层巧克力海绵蛋糕并将剩下的马斯卡彭奶油平整地涂抹在上面。然后放入冰箱冷藏至少一小时后拿出。在表面筛上一些可可粉。移去模具。最后装饰好即可。

如果要制作提拉米苏甜点，同样可以用以上配方，使用相应的模具和装饰即可。





奶油迷你甜点

松软的海绵蛋糕上抹上美味的焦糖或奶油，配以诱人的装饰，呈现一款令人垂涎欲滴的甜点。

配方:

蛋糕胚:

1000 g	Heide's Best 香草海绵蛋糕预拌粉
700 g	全蛋
100 g	水

(3个直径Ø 26 cm的蛋糕胚)

将所有配料混合好后高速搅打7分钟，然后倒入模具，200°C焙烤25分钟。

奶油:

1.000 g	鲜奶油
60 g	糖粉
8 片	银明胶
300 g	巧克力榛子酱

将明胶浸入冷水。糖粉加入鲜奶油中搅拌均匀。慢慢加热明胶至完全溶解，然后迅速地 and 搅打好的鲜奶油混合。加入稍稍加热过的奶油，小心翻拌至产生大理石纹。

海绵蛋糕剖开成薄层放入塑料模具。填充奶油并冷藏至少一小时。用工具将甜点取出并按如图装饰好。

奶油可满足50份容量为20克的塑料模具用量。





奶油巧克力甜点

极好的巧克力奶油加上巧克力榛子酱，配以诱人的装饰，美味如此简单。

配方:

蛋糕胚:

1.000 g	Heide's Best 香草海绵蛋糕预拌粉
700 g	全蛋
100 g	水

(3个直径 Ø 26 cm的蛋糕胚)

将所有配料混合好后高速搅打7分钟，然后倒入模具，200°C烘烤25分钟。

奶油:

1.000 g	鲜奶油
60 g	糖粉
8 片	银明胶
300 g	巧克力榛子酱

将明胶浸入冷水。糖粉加入鲜奶油中搅拌均匀。慢慢加热明胶至完全溶解，然后迅速地和搅打好的鲜奶油混合。加入稍稍加热过的奶油，小心翻拌至产生大理石纹。

海绵蛋糕剖开成薄层放入塑料模具。填充奶油并冷藏至少一小时。用工具将甜点取出并按如图装饰好。

奶油可满足20份容量为75克的塑料模具用量。





松脆双层 巧克力蛋糕

比利时的纯脂巧克力加上法国松脆威化碎，制作成可口的牛奶巧克力条和黑巧克力条，包围着美味的慕斯蛋糕。



配方:

蛋糕胚:

1.000 g	Heide's Best 巧克力海绵蛋糕预拌粉
700 g	全蛋
100 g	水

(4个直径 Ø 20 cm的蛋糕胚)

将所有配料混合好后高速搅打7分钟，然后倒入模具，200°C烘烤25分钟。

奶油:

1.000 g	鲜奶油
60 g	糖粉
8 片	银明胶
300 g	巧克力酱

巧克力威化条:

500 g	Heide's Best 比利时巧克力
150 g	威化碎

将溶化的 Heide's Best 比利时牛奶巧克力和威化碎混合。将混合物注入硅胶模具(半圆柱) 放于阴凉处。成型后脱模即得牛奶巧克力威化条。黑巧克力威化条制作使用Heide's Best 比利时黑巧克力，操作同上。

将明胶浸入冷水。糖粉加入鲜奶油中搅拌均匀。慢慢加热明胶至完全溶解，然后迅速地 and 搅打好的鲜奶油混合。倒入加热过的巧克力酱 小心翻拌以获得大理石纹。

将第一层巧克力海绵蛋糕(Ø20cm)置入模具(Ø22cm).涂抹一层奶油馅料。放置第二层巧克力海绵蛋糕并将剩下的奶油平整地涂在上面。然后放入冰箱冷藏至少一小时后拿出。

移除模具，蛋糕体用巧克力涂层覆盖。用加热过的道具将巧克力威化条切割成所需长度，然后围着蛋糕粘好。最后装饰。



双层巧克力蛋糕

令人惊奇的设计，诱人的巧克力组合。



配方:

蛋糕胚:

1.000 g	Heide's Best 巧克力海绵蛋糕预拌粉
700 g	全蛋
100 g	水

(4个直径 Ø 20 cm的蛋糕胚)

将所有配料混合好后高速搅打7分钟，然后倒入模具，200°C焙烤25分钟。

奶油馅料:

1.000 g	鲜奶油
60 g	糖粉
8 片	银明胶
300 g	巧克力酱

将明胶浸入冷水。糖粉加入鲜奶油中搅拌均匀。慢慢加热明胶至完全溶解，然后迅速地和搅打好的鲜奶油混合。倒入加热过的巧克力酱 小心翻拌以获得大理石纹。

将第一层巧克力海绵蛋糕(Ø20cm)置入模具(Ø22cm).涂抹一层奶油馅料.放置第二层巧克力海绵蛋糕并将剩下的奶油平整地涂抹在上面。然后放入冰箱冷藏至少一小时后拿出。

移除模具，蛋糕体用巧克力涂层覆盖。最后装饰。



酥脆双层 焦糖甜点

这款超级美味是甜点，集合了乳脂焦糖和酥脆焦糖。制作和装饰都简单易上手。

配方:

1.000 g	鲜奶油
60 g	糖粉
6 片	银明胶
300 g	焦糖酱
1.000 g	焦糖饼干碎

将明胶浸入冷水。糖粉加入鲜奶油中搅拌均匀。焦糖酱加热至顺滑，倒入较大好的奶油翻拌。慢慢加热明胶至完全溶解，然后迅速地和搅打好的鲜奶油混合。

将 5—10 g 焦糖饼干碎放入小玻璃杯中。注入一点焦糖奶油，将新鲜度水果切片（草莓）插在奶油上。在奶油表面撒上一些焦糖饼干碎。

最后用装饰巧克力，新鲜水果和白色装饰糖装饰即可。

此分量可至少制作50小杯。





酥脆 黑饼干甜点



酥脆的黑饼干碎片 乳白色奶油和新鲜水果— 一款制作简单而又精美的甜点。

配方:

1.000 g	鲜奶油
60 g	糖粉
6 片	银明胶
300 g	巧克力酱
1.000 g	黑饼干碎

将明胶浸入冷水。糖粉加入鲜奶油中搅拌均匀。慢慢加热明胶至完全溶解，然后迅速地 and 搅打好的鲜奶油混合。倒入巧克力酱 小心翻拌以获得大理石纹。

将 5—10 g 黑饼干碎放入小玻璃杯中。注入一点混合奶油，将新鲜度水果切片（覆盆子）插在奶油上。在奶油表面撒上一些黑饼干碎。

最后用装饰巧克力，新鲜水果和黑巧克力卷碎来装饰。





草莓乳酪蛋糕

精致的焦糖饼干胚上覆盖一层清新的草莓乳酪蛋糕，搭配令人赏心悦目的装饰。

配方:

饼胚:

200 g 焦糖饼干碎
100 g 液体奶油

奶油:

500 g 奶油干酪
250 g 鲜奶油
30 g 糖粉
3 片 银明胶
3 个 酸橙(榨汁)
1500 g 新鲜草莓

焦糖饼干碎和液体奶油完全混合，倒入直径一个(Ø 26 cm)的环形模具，平整压实。冷藏。

新鲜的草莓置于饼胚上，注意草莓的切面朝上，如下图所示。

将明胶浸入冷水。糖粉加入鲜奶油中搅拌均匀。拌入奶油干酪和酸橙汁。慢慢加热明胶至完全溶解，然后迅速地和搅打好的鲜奶油混合。

倒入环形模具，置于阴凉处3小时以上至凝固。

脱模装饰。





装饰巧克力球

美味的黑巧克力球加巧克力榛子酱，极好的牛奶巧克力球加黑巧克力酱，点缀在白巧克力威化底托上。

配方:

果仁酱:

1.000 g 巧克力榛子酱
500 g 鲜奶油

白色威化底托:

1.000 g Heide's Best 比利时白巧克力
300 g 威化碎

巧克力榛子酱和鲜奶油混合好并加热。冷却至大约25°C后注入到 Heide's Mega 黑巧克力球中，用液体黑巧克力或白巧克力封口。在液体黑巧克力或白巧克力中滚一滚。

将 Heide's Best 比利时白巧克力融化并与威化碎混合。注入硅胶模具 而后置于阴凉处。成型后脱模。

将威化底托翻面，用液体巧克力将注心巧克力球粘在上面，然后如图装饰好。





装饰巧克力贝壳

预灌装巧克力球顶上配以漂亮的装饰，完美而又便于家庭制作的果仁糖果。

配方:

果仁酱:

- 1. 000 g 巧克力榛子酱
- 500 g 鲜奶油

将鲜奶油加热并混入巧克力榛子酱。冷却至大约25°C并倒入 Heide's Best 装饰巧克力贝壳。用 Heide's Best 白色或黑色比利时巧克力将贝壳封口。置于凉爽处。

此分量可至少填充大约150 份。



Heide's Best 巧克力球顶

白色
牛奶
黑色

包装规格: 216 个每箱
尺寸大小: 直径31 mm, 高21 mm
重量: 单个4、9 g





焦糖巧克力杯子

精致小巧的巧克力杯子注入柔和可口的果仁酱，是咖啡和茶的完美搭配。

Recipe:

巧克力榛子果仁酱：

1.000 g 巧克力榛子酱

500 g 鲜奶油

将鲜奶油加热并混入巧克力榛子酱。冷却至大约 25°C 并灌入Heide's Best 巧克力杯子
如图装饰好。

每份果仁酱大约可做 125 份焦糖巧克力杯子。



Heide's Best 巧克力杯子

黑色

牛奶

白色



包装规格：540 个每箱

尺寸大小：直径31 mm, 高17 mm

重量：单个3,7 g





巧克力圆环甜点

精美的巧克力蕾丝圆环注入美味的慕斯, 是咖啡和茶的完美搭配。

配方:

蛋糕胚: 1000g Heide's Best 香草海绵蛋糕预拌粉
700 g 全蛋
100 g 水

3个直径 Ø 26 cm) 的蛋糕胚

将所有配料混合好后高速搅打7分钟, 然后倒入烤盘, 200°C烘烤25分钟

奶油:

1.000 g 鲜奶油
60 g 糖粉
8 片 银明胶
300 g 巧克力榛子酱

将明胶浸入冷水。糖粉加入鲜奶油中搅拌均匀。加热巧克力榛子酱至融合, 拌入搅打好的鲜奶油慢慢加热明胶至完全溶解, 然后迅速地和搅打好的鲜奶油混合。

将奶油注入巧克力圆环并装饰。

奶油可满足约25 份的用量。





巧克力圆环

预灌装精美巧克力蕾丝圆环。完美而又便于家庭制作的巧克力甜点。



配方:

蛋糕胚:

1.000 g	Heide's Best 香草海绵蛋糕预拌粉
700 g	全蛋
100 g	水

(3个直径 Ø 26 cm) 的蛋糕胚

将所有配料混合好后高速搅打7分钟，然后倒入烤盘，200°C烘烤25分钟

奶油:

1.000 g	鲜奶油
60 g	糖粉
8 片	银明胶
300 g	巧克力酱

将明胶浸入冷水。糖粉加入鲜奶油中搅拌均匀。慢慢加热明胶至完全溶解，然后迅速地和搅打好的鲜奶油混合。倒入巧克力酱小心翻拌以获得大理石纹。

此分量可至少填充大约25份





佛罗伦萨干果饼干

&

佛罗伦萨干果饼干条

不论松脆的迷你佛罗伦萨干果饼干 一茶和咖啡的完美搭档， 还是美味的佛罗伦萨干果饼干条,都注入了多汁的糖心，不宜存放太久。

配方:

佛罗伦萨干果饼干:

500 g Heide's Best佛罗伦萨干果饼干预拌粉

500 g 杏仁薄片

将Heide's Best佛罗伦萨干果饼干预拌粉和杏仁薄片混合。将两茶匙混合物装入迷你佛罗伦萨干果饼干硅胶模具烤至金黄。

佛罗伦萨干果饼干条:

佛罗伦萨干果饼干浇头:

500 g Heide's Best 佛罗伦萨干果饼干预拌粉

500 g 杏仁薄片

佛罗伦萨干果饼干填料:

300 g 焦糖酱

150 g 鲜奶油

佛罗伦萨干果饼干胚:

300 g Heide's Best 比利时牛奶巧克力

100 g 威化碎

将Heide's Best佛罗伦萨干果饼干预拌粉和杏仁薄片混合。注入硅胶模具 (带凹槽的小长条形)烤至淡淡的金黄色。带模冷却。

焦糖酱和鲜奶油加热混合好，然后注入饼干条。冷却。

将威化饼干碎混入牛奶巧克力液，置于填料上，冷却后脱模

将底部浸入黑巧克力液。

用剩余的焦糖酱和Heide's Best 黑巧克力卷装饰。





玛芬蛋糕



香草玛芬预拌粉— 用以制作口感湿润柔软的玛芬蛋糕，一直以来都广受欢迎。可加入巧克力碎，蓝莓，坚果和其他物料以带来丰富的口感和风味。
巧克力玛芬预拌粉—专为巧克力爱好者打造，黑巧克力面团富含口感浓郁的巧克力碎。

配方:

香草玛芬蛋糕混合面团

1.000 g Heide's Best 香草玛芬蛋糕预拌粉
300 g 全蛋
450 g 植物油
150 g 水
200 g Heide's Best 比利时黑巧克力耐烤碎

巧克力玛芬蛋糕混合面团

1.000 g Heide's Best 巧克力玛芬蛋糕预拌粉
200 g 全蛋
350 g 植物油
300 g 水
200 g Heide's Best 比利时黑巧克力耐烤碎

将所有物料混合揉2—3分钟至面团光滑，加入巧克力碎并仔细翻叠混入

迷你玛芬或杯子蛋糕：纸杯放入玛芬蛋糕托盘，往纸杯中倒入少量混合面团。

经典玛芬蛋糕：纸杯装满以产生诱人的蘑菇形玛芬蛋糕。

郁金香形玛芬蛋糕：用手帕纸围成杯型后置入玛芬蛋糕托盘。

180°C 焙烤 20—25分钟(可根据蛋糕的大小而定)

香草玛芬蛋糕预拌粉

配料：
白砂糖，小麦粉，小麦淀粉，改性淀粉，鸡蛋粉，膨松剂，食盐，食用香料。
产品编号：7004639

巧克力玛芬蛋糕预拌粉

配料：
白砂糖，小麦淀粉，改性淀粉，小麦粉，可可粉，非硬性脂肪，奶粉，鸡蛋粉，乳化剂，乳糖，膨松剂，食盐，食用香料
产品编号：7006262





巧克力蛋糕

这款完美的预拌粉是专为制作口感湿润柔软的巧克力蛋糕而开发的既简单又安全的产品。面团的良好质地可兼容各种配料和装饰物料，例如制作双层巧克力蛋糕可以加入巧克力碎，也可加入坚果和水果干。巧克力香气浓郁。耐存放。

配方:

1.000 g Heide's Best巧克力蛋糕预拌粉
500 g 全蛋
600 g 植物油
100 g 水

将所有物料混合揉3—4分钟至面团均匀。装入烤盘 190°C 焙烤约90 分钟。

用融化的巧克力榛子酱装饰。

配料:

白砂糖, 小麦粉, 巧克力粉, 可可粉, 改性淀粉, 脱脂奶粉, 乳化剂, 膨松剂, 食盐, 香料, 纤维素, 瓜尔豆胶

产品编号: 7005830

包装规格: 25 kg每包





香草蛋糕

这款完美的预拌粉是专为制作口感湿润柔软的茶点而开发的既简单又安全的产品。面团的良好质地可兼容各种配料和装饰物料。令人愉悦的香草风味。耐存放。

配方:

1.000 g Heide's Best 香草蛋糕预拌粉
400 g 全蛋
400 g 植物油
250 g 水

将所有物料混合揉3—4分钟至面团均匀。装入烤盘 190°C 焙烤约90 分钟。

配料:

白砂糖, 小麦粉, 小麦淀粉, 改性淀粉, 鸡蛋粉, 膨松剂, 乳化剂, 食盐, 香料

产品编号: 7004887

包装规格: 25 kg每包





甜甜圈

这款完美的预拌粉是专为美式风味蛋糕甜甜圈而开发。制作美味的奶油甜甜圈，简单又安全。令人愉悦的香草风味。耐存放。五彩斑斓的陈列轻易就能吸引所有顾客的注目。

配方:

1.000 g Heide's Best 甜甜圈预拌粉
575 g 全蛋
200 g 水

将所有物料混合揉3—4分钟至面团光滑。成型后醒发十分钟。两面各煎炸3-4分钟，油温约175°C。

完全冷却后涂上甜甜圈涂液。撒上彩糖装饰。

配料:

小麦粉, 白砂糖, 小麦淀粉, 谷元粉, 改性淀粉, 非硬性棕榈油粉, 脱脂奶粉, 乳化剂, 膨松剂, 食盐, 麦白蛋白, 香兰素。

产品编号: 7005757

包装规格: 25 kg每包





维也纳面团

是各种晨用品的理想基。干燥稳定的面团保证了高效可靠的加工。可用于直接发酵、重发酵或间歇发酵。成品能长时间保存。

配方:

1.000 g Heide's Best 维也纳面包预拌粉
500 g 水
60 g 酵母

所有原料混合并缓慢揉捏2分钟，然后快揉10分钟，静置5-10 分钟。

分成小份并做成所需大小形状

醒发40 — 50分钟

170°C烘烤 30 — 5分钟

配料:

小麦粉，白砂糖，植物油，小麦蛋白，食盐，鸡蛋粉，氨基葡萄糖浆，发酵粉，香料，乳化剂，beta 胡萝卜素，抗结剂，抗坏血酸

产品编号. 7004656

包装规格: 25 kg每包





披萨面团

这款完美的预拌粉是专为美味的意式披萨而开发的，可制作既简单又安全的稳定披萨面团。

配方:

1.000 g Heide's Best披萨面团预拌粉
540 g 水
30 g 酵母
30 g 油

所有原料混合并缓慢揉捏2分钟，然后快揉7分钟。静置5-10 分钟。

分成200g每份,压成圆盘形, 加入番茄沙司, 奶酪和其他所需食材。 240° C烘烤10分钟。

配料:

小麦粉, 植物油, 食盐, 葡萄糖, 大豆卵磷脂

产品编号. 7001761

包装规格: 25 kg 每包





法式长棍面包

这款完美的预拌粉是专为酥脆的法式长棍而开发的，既方便又安全。长效酥脆，外皮坚韧，内里柔软，很棒的法棍风味。

配方:

1.000 g Heide's Best 法棍预拌粉
630 g 水
30 — 40 g 新鲜酵母

所有原料混合并缓慢揉捏2分钟，然后快揉6分钟。

静置15分钟。

分成350 - 400 g每份。

醒发15 分钟后塑型。

放入法棍托盘再醒发 60—75分钟。

必要时可在醒发至3/4 时中断。

230°C焙烤20—25 分钟。

配料:

小麦粉, 黑麦粉, 食盐, 大豆粉, 麦芽粉, 发面头, 瓜尔豆胶, 乳化剂, 酵素, 抗坏血酸

产品编号. 7006409

包装规格: 25 kg 每包





谷物黑面包



这款超棒的预拌粉是专为健康面包而开发。主料为面粉和黑麦粉，亚麻籽和葵花籽给予颗粒纹理。这款面包久储不易变质。满载的馥郁香气略带麦芽香。

配方:

1.000 g Heide's Best 综合谷物黑面包预拌粉
750 g 水
40 g 酵母

所有原料混合并缓慢揉捏2分钟，然后快揉8分钟。

静置 2 x 10分钟。

分成850 g 每份 并成型。表面撒上种籽。醒发60分钟。

250°C焙烤，降温至200°C 烤 30 — 35 分钟。

配料:

小麦粉, 黑麦粉, 小麦蛋白, 葵花籽, 大豆粗燕麦粉, 麦芽粉, 亚麻籽, 食盐, 发面头, 酵素

产品编号. 7011801

包装规格: 25 kg每包





金色谷物面包预拌粉

这款完美的预拌粉是专为金色谷物面包或面包卷而开发，既简单又安全。八种谷物粉和种籽赋予美味体验。特性温和。完美的保鲜特性。

配方:

1.000 g Heide's Best 金色谷物面包预拌粉 g
620 g 水
30 g 酵母

所有原料混合并缓慢揉捏2分钟，然后快揉6分钟。

静置 20 分钟。

分成70 g 每份并成型。表面撒上种籽。醒发45分钟。

230°C烘烤18 — 22 分钟。

配方:

小麦粉, 黑麦粉, 小米, 食盐, 亚麻籽, 葵花籽, 玉米粉, 燕麦麸, 黑麦粗粉, soya bean groat, 干制发面头, 麦芽粉(小麦), 酵素

产品编号: 7011699

包装规格: 25 kg每包





强力面包预拌粉

一款专为健康的强力黑麦芽面包而开发的预拌粉，采用大自然给予的最好原料。主料为五种谷物粉和三种健康种籽。这款面包久储不易变质。

配方:

1.000 g Heide's Best 强力面包预拌粉
650 g 水
40 g 酵母

所有原料混合并缓慢揉捏2分钟，然后快揉5分钟。

静置 2 x 20 分钟。

分成900 g 每份并成型。表面撒上碎屑。醒发30分钟。 .

240°C 烘烤，降温至 200°C 烤 45 分钟。

配料:

小麦粉,全麦粉, 黑麦粉,燕麦粗粉, 麦芽粉(小麦), 食盐, 葵花籽, 亚麻籽, soya bean groat, 小麦蛋白,大豆粉

产品编码. 70011698

包装规格: 25 kg 每包





黑麦面包

一款专为主料为黑麦粉的德式风味黑麦面包而开发的完美预拌粉。这款面包久储不易变质。

配方:

1.000 g Heide's Best 黑麦面包预拌粉

675 g 水

30—50 g 酵母

所有原料混合并缓慢揉捏2分钟，然后快揉7分钟。

静置30 分钟。

分成875 g 每份并成型。

醒发50 — 60 分钟。

240°C焙烤，降温至200°C 烤 40 — 50分钟。

配料:

黑麦粉, 小麦粉, 发面头, 乳酸, 食盐

产品编号. 7005769

包装规格: 25 kg每包





酸面团面包

这款完美的预拌粉是专为制作美味的酸面团白面包及面包卷而开发，既简单又安全。出色的微麦芽香，柔韧的外皮和肌理。这款面包久储不易变质。

Recipe:

1.000 g Heide's Best 酸面团面包预拌粉
700 g 水
20 g 食盐
15 g 酵母

所有原料混合并缓慢揉捏1分钟，然后快揉10分钟。

静置2 x 130 分钟。

分成 850 g每份并成型。

醒发50 分钟。

必要时可在醒发至3/4 时中断。

230°C焙烤 25分钟。

配料:

小麦粉，小麦蛋白，黑麦粉，麦芽粉，发面头，抗坏血酸，酵素

产品编号: 7004658

包装规格: 25 kg每包





白面包

专为美味的白面包开发的预拌粉，成品风味均匀饱满，口感柔软。

配方:

1000 g Heide's Best 白面包预拌粉
570 g 水
40 g 酵母

所有原料混合并缓慢揉捏2分钟，然后快揉8分钟

静置静置 2 x 10 分钟。

分成 850 g 每份 并成型。

醒发 40 — 45分钟。

必要时可在醒发至3/4 时中断。

250°C焙烤， 降温至200°C 烤 35 — 40 分钟。

配料:

小麦粉，葡萄糖，白砂糖，脱脂奶粉，食盐，乳化剂，酵素，抗坏血酸

产品编号. 7003245

包装规格: 25 kg 每包

