

## 少油少糖新選擇——健康手做麵包

文、圖 / 貓尼先生

現代人生活忙碌，早上趕著上班，常常沒時間好好吃份早餐，進了便利商店隨手拿拿了麵包就當作一頓，但仔細翻過來看看成份表，林林總總數十行沒看過或者不認識的東西，實在讓人很難下嚥。如今的大環境變異太大，更該顧好自己的身體，花假日一個早上的時間可以準備好一星期份的早餐，從原料開始自己把關，吃得健康又安心，自己製作麵包其實沒有那麼困難，只要有一些基本的器具，善用已有的廚房用品，零入手門檻也能自己在家裡開一間屬於你的健康手工烘焙坊。

普遍認為製作麵包需有很複雜的工法及專業的器具才能製作，其實入門並不難，做出一個基本款的麵包只需要四種材料：麵粉、水、鹽、酵母，用這四種單純的成份，透過溫度與時間的變化，就可以像魔法一般的變化各式各樣種類的麵包。器具的部分如果不確定對烘焙有沒有興趣，可以就一般家裡有的烤箱、基本測量工具，即可開始製作，等到越練越熟悉，或者越做越上手再添購相關的烘焙用具也是做家庭手工烘焙的基本守則喔。

搞定了器具，接下來準備食材的部分，

基本上一定必備的有麵粉及酵母，麵粉依據筋性分成低、中、高筋，各有其主要的用途，筋性的多寡代表麵粉內的蛋白質含量高低，筋性越高蛋白質含量越高，做出來的麵包較具彈性，適合用於吐司、披薩及西式麵包類；相反筋性越低做出來的口感鬆軟，常被使用於蛋糕、鬆餅這種類型上。酵母的部分，分成乾酵母及濕酵母，一般來說新手入門建議使用乾酵母中的速發酵母來使用，較容易成功，只需按照食譜指示添加及操作，零門檻好上手的健康麵包絕對不是難事。👉



### 手作牛角麵包

#### 食材準備

高筋麵粉	280g	冷牛奶	145ml
酵母	3g	鹽	3g
糖	15g	無鹽奶油	20g(加入麵糰)
蛋	1顆(約55g)	無鹽奶油	85g(分層塗抹)

#### 作法

1. 冷牛奶加入糖、酵母粉及雞蛋，攪拌混合均勻。
2. 高筋麵粉到入牛奶液中，再加入鹽攪拌至盆內無乾粉。
3. 取出麵糰至操作平台上，加入 20g 無鹽奶油，用手將麵團與奶油結合，反覆搓揉至奶油均勻混入麵糰內。
4. 麵糰揉約 4 分鐘，直至麵團表面光滑為止。
5. 使用保鮮膜將麵糰蓋上，鬆弛 15 分鐘。
6. 麵糰鬆弛後切分為 9 等份，將每一個小麵糰整理成圓形後再蓋上保鮮膜鬆弛 15 分鐘。
7. 麵糰經過第二次鬆弛後，使用擀麵棍將麵糰擀成直徑約 20cm 的麵皮，放在一邊備用。
8. 將 9 個擀好的麵皮利用無鹽奶油分層均勻塗抹至各層中間，形成千層派的狀態，放入冷凍 20 分鐘。
9. 從冰箱取出麵皮後，用手先按壓均勻，再利用擀麵棍擀至直徑約 40cm 的大麵皮，均勻分為 12 份。
10. 由最外面往內鬆散的捲成牛角狀，不需要捲太緊，捲好可再塑型。
11. 12 個麵皮都捲好後，取一烘焙紙放上烤盤，再將捲好的牛角胚子放入烤盤中蓋上布，發酵 2-3 小時。
12. 在發酵好的牛角麵包上刷上蛋液，送入已經預熱好的烤箱，200 度 10 分鐘再調整成 180 度 4 分鐘，烤到表皮成金黃色即可。