

健康麵包

高纖低卡歐美流行



高纖維及低卡熱里的健康麵包包括有全麥麵包、麩皮麵包、雜糧麵包及低卡熱里麵包等。這些產品都是添加纖維含量高的原料，如麩皮、穀物雜糧等來增加產品纖維含量，並降低卡熱里。

現代人對吃的觀念從以前注意食品營養轉變成注意健康。昔日消費者購買食物時比較重視食品有沒有營養，喜歡購買高蛋白質及高熱量的食品。現在消費者認識到胖並非福氣，對食品的要求是只要健康不要胖，比較喜歡購買高纖維及低卡熱里的食品。因此，市面上開始流行高纖維及低卡熱里的健康麵包，即全麥麵包與雜糧麵包。

麵包是歐美國民的主食。平

均每個美國人每年約食用60磅（約30公斤）之麵包。在美國麵包店中，健康麵包的種類愈來愈多，幾乎要與傳統白土司麵包分庭抗禮。國內麵包店中，雜糧麵包及全麥麵包之種類亦愈來愈多。全世界消費者對健康都有相同的體認。

熱量減少25%

添加於健康麵包的雜糧種類很多，一般可用小麥粒、裸麥、

玉米、燕麥、大麥、黃豆、葵花子及芝麻籽等各種不同穀物添加的比例，並沒有一定的限制，可依照口味、口感及經濟等方面的考慮比較常用的雜糧粉之比例為：壓碎小麥70%，碎黃豆10%，燕麥片10%，玉米粒10%。

雜糧麵包之製作需使用高筋麵粉。假如雜糧添加之百分比高達20~30%時，可考慮使用一些活性麵筋約5~10%。

依照美國國家標準之規定，所謂低卡熱里麵包其熱量必需比一般土司麵包每克含240卡熱量減少25%。雜糧麵包尚無法達到此要求。因此必須添加纖維粉於麵包配方中，來降低卡熱里與增加纖維量。

製作配方與方法

健康麵包的製作一般是使用中種法，以比較長的時間來醱酵麵糰，使其在醱酵時能吸收充足的水分，軟化其組織。下面是雜糧麵包與低卡熱里麵包的常用配方。

雜糧麵包

中種麵糰
高筋麵粉60% 壓碎小麥粒20%
黃豆碎粒2% 燕麥片 2.5%
玉米粒 2.5% 水 60%
麵筋 4%
主麥糰

麵粉40% 水20% 紅糖10%
鹽 2% 白油3%

低卡熱里麵包

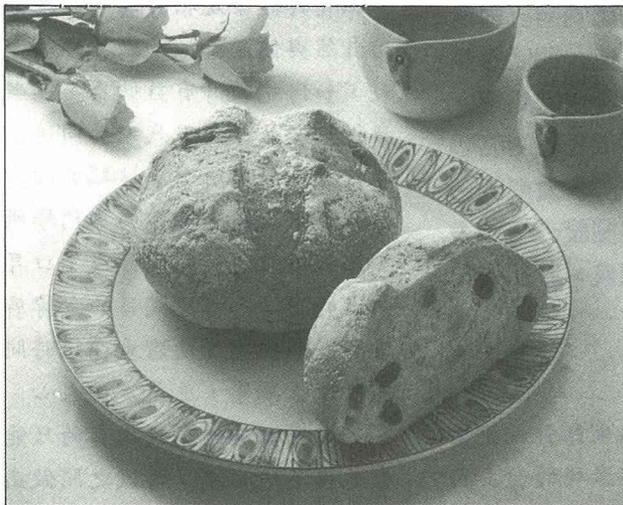
中種麵糰
高筋麵粉70% 水92%
麵筋 14% 纖維粉23%
小麥麩皮5% 玉米麩皮5%

裸麥麩皮5% 燕麥麩皮5%
酵母 3% 改良劑0.7%

主麵糰
高筋麵粉30% 水30%
高果糖漿15% 鹽3%
白油0.75%

製作方法

將中種麵糰之原料攪拌至捲起成糰後醱酵3~4小時，再加入主麵糰之原料攪拌至擴展。不可攪拌過度而破壞麵筋。放置鬆弛約5分鐘後，分割並整形。最後醱酵使整形麵糰膨脹至一定體積後，於175°C烤焙30分鐘。 ◆



鄉間小築

廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

桃園 順隆種苗園

- 江連秀鋸簽機 已用過36年，理想實用，現貨供應，歡迎參觀試用。
- 芋仔蕃薯簽機
- 鋸簽刀盤零件
- 芽菜種子 受理採種、育苗製作。
- 蔬果種子
- 造林園藝種子 全年供應、貨真價實。
- 相思樹種子

目錄備索，請附回郵信封寄
台北市永吉路348號13樓之1 江嵩分(斌)收
郵撥：11408612 電話：(02)7631891

紅龍果·奇異果

庭園、屋上、觀花賞果、園藝珍品，選種接穗苗，發育更旺盛，提早綻開更多花果，賞心悅目……

裕農種苗花卉公司 電話：(04)8723757 8733515
彰化縣田尾鄉新興村(路)50巷11號 郵政劃撥：21411787

刊登廣告 收效宏大

塑膠黑軟盆·穴植管

專業 適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449 宗慶塑膠股份有限公司
新營市開元路185號 03-3375881·06-6328339

助聽器 41年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務
獨一專門店 助聽器世家 5413525
台企行 5512525
集世界所有名品 原 台灣華商企業行 5637392
台北市中山北路2段25二樓(中山分局附近)