

液態材料的選擇

開始前，大家要認識各種材料的作用，首先是液體，包括水、蛋、牛奶及果汁。

「水能令麵包保持濕潤，但過多的水分會令麵糰無法升起，每100克的麵粉約有60克水分，水分可用牛奶、豆漿、雞蛋或其他液體代替，但會增加麵包熱量。」陳勁芝說。

加入不同液體材料造麵包，會有不同效果：

果汁

很多果汁都可以加入麵糰內調味，但由於酸性會抑制酵母活動，所以若加入酸度較高的果汁，例如番茄或柑橘類，則或要調整酵母的份量或發酵母時間，否則麵包便無法變得鬆軟。

牛奶

含乳糖，加入後會令麵包焗起來有金黃色效果。

蛋

蛋含卵磷脂 (lecithin)，加入後會令麵包較有彈性。

油鹽糖粉的重要性

其他材料如鹽、糖、酵母，各有不同作用。

鹽：增加麵包味道。鹽會減慢酵母發酵能力，所以過多的鹽分會阻礙麵粉粉糰發大，但過少鹽分又會影響麵包彈性。此外鹽會令麵包看起來較潔白，不加鹽的麵包會呈淡黃色。一般來說，每350克的麵粉需要加入5克鹽。

糖：糖可以令麵包外層呈金黃色，它亦可以幫助酵母發揮作用，令麵糰發得更好，如要控制體重建議每100克麵粉加入3克糖便可。

油：加入油分可保持麵包濕潤軟滑，但過多的油分會阻礙麵包的麩質結構，使麵包較難發酵，造出來的麵包會較實。用橄欖油代替牛油，可令麵包更健康。

高筋麵粉：高筋麵粉會有較多的蛋白質（約12%-14%），亦即是麥麩（筋），做麵包時會有較良好的麩質結構，可讓酵母釋放氣體時，使麵糰發大及升起。

酵母：令麵粉發大的重要元素，與糖分結合後的酵母會產生二氧化碳，令麵糰發大。一般麵包機會進行三次發酵程序，而麵包機使用的酵母為快速酵母（Instant yeast/fast yeast），若使用其他酵母代替，可參考換算方程式：1克鮮酵母=0.5克乾酵母=0.4克快速酵母。



橄欖油



植物牛油



糖



鹽



酵母



高筋麵粉

簡易入門法



養和醫院高級營養師 陳勁芝



自製麵包 有乜好？

養和醫院高級營養師陳勁芝說，麵包店出售的麵包部分含有較高的脂肪及糖分，有時更會用上人造牛油或起酥油，當中所含的反式脂肪會增加壞膽固醇及心血管疾病的危機。此外，坊間出售麵包或會用上不同的添加劑，例如膨脹劑、防腐劑及增味劑等，亦會有較高鈉質。

「從健康而言，不少人自製麵包的目的，是希望可以在少油少糖，及不加防腐劑或任何化學材料下，按照個人口味造成美味又健康的麵包。當然近年大行其道的自動麵包機，的確令自製麵包由繁複變成簡單。不少人跟從預設食譜所示，將材料放入後按開始掣，數小時後便能開懷地歎美味麵包，不過，大家亦要注意，如食譜的脂肪及糖分比例高，造出來的麵包熱量也自然較高！」陳勁芝說。

有見及此，陳勁芝今期為大家介紹自製健康麵包的要訣。

為何選擇自製麵包而捨棄市面上的麵包？增進廚藝之餘，當然是為了健康！今期營養師就為大家介紹簡易健康做包法！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

近年流行自製麵包，不少OL和家庭主婦學得好手藝，再加上麵包機大行其道，令自製麵包變得簡單和容易。



因有麵包機，令製作麵包變得容易，只要睡前將所有材料放入，按掣，翌日早上便有新鮮麵包出爐。

加入纖維、乾果 添美味

想令麵包更健康？陳勁芝建議可以加入以下元素。

「一般市面出售的麵包纖維不足，故自製麵包時，可將部分高筋麵粉成分改為全麥高筋麵粉，就可以增加麵包的纖維含量，但要留意加入全麥麵粉後會減低麵包筋性，令麵包鬆軟度較低，故每用100克全麥麵粉時，可增加一克酵母份量，令麵包保持鬆軟。」

陳勁芝亦建議可加入其他高纖

材料，例如燕麥、麥糠等。營養豐富又高纖的黑麥粉亦是好選擇，但要注意不能加太多，否則會影響麵糰質感，建議每次加入黑麥粉時，最多只可佔總麵粉量的20%。

亦可以加入果仁類，除了增加纖維量

外，亦可以增加口感及味道。常用的果仁包括核桃、杏仁、葵花籽。而一些乾果類亦是好選擇，提子乾、無花果乾、紅莓乾等都能增添美味。但陳勁芝提醒加入果仁或乾果後會增加熱量，此外，配料重量增加亦會令麵糰較難發起，故建議配料重量最多只可為麵粉總重量的30%。

其他材料如根莖類食物：南瓜、熟番薯及熟粟米等亦可以切成小粒加入製作麵包。圖



健康麵包食譜

陳勁芝提醒，若每天進食自製麵包，則要避免加入高脂肪及高糖分的材料，例如香腸、午餐肉、煙肉、全脂芝士、全脂忌廉、全脂奶、朱古力及蜜餞水果等，以免弄巧反拙。

以下A款及B款為可每天吃的健康麵包：

每片營養

145卡路里，4.4克蛋白質，2.9克脂肪，26克碳水化合物，2克纖維

材料

水	210克	黑麥粉	60克
橄欖油	10克	乾酵母	8克
糖	10克	無花果乾	50克
鹽	5克	核桃	30克
高筋麵粉	290克		

將所有材料放入麵包機後，選擇基本麵包程式，然後按開始掣。

A

無花果核桃黑麥麵包
(切12片)



B

自家製60%全麥麵包
(切12片)



每片營養

114克熱量，4克蛋白質，1.5克脂肪，22克碳水化合物，2.3克纖維

材料

水	210克	全麥麵粉	200克
橄欖油	10克	快速酵母	9克
糖	10克		
鹽	5克		
高筋麵粉	150克		

將所有材料放入麵包機後，選擇全麥麵包程式，然後按開始掣。

每片營養

139熱量，4.6克蛋白質，2.2克脂肪，25克碳水化合物，0.9克纖維。

材料

水	35克	乾羅勒	3克
罐裝番茄汁	175克	高筋麵粉	350克
橄欖油	20克	脫脂奶粉	25克
糖	20克	快速酵母	7克
鹽	4克		

將所有材料放入麵包機後，選擇基本麵包程式，然後按開始掣。

C

羅勒番茄包
(切12片)



材料營養表 (每100克)

材料	熱量	蛋白質	碳水化合物	糖分	脂肪	纖維	材料	熱量	蛋白質	碳水化合物	糖分	脂肪	纖維
高筋白麵粉	341	11.5	75.3	1.4	1.4	2.4	提子乾	299	3.1	79.2	59.2	0.5	3.7
高筋全麥麵粉	340	13.2	72	0.4	2.5	10.7	紅莓乾	308	0.1	82.4	65	1.4	5.7
黑麥粉	354	9.4	77.5	1.0	1.8	14.6	核桃	618	24.1	9.9	1.1	59.0	6.8
橄欖油	884	0	0	0	100	0	甘筍汁	24	0.5	5.7	5.7	0.1	—
雞蛋 (1隻)	71.5	6.3	0.4	0.2	4.8	0	番茄汁	17	0.8	4.2	3.6	0.1	0.4

註：熱量單位為卡路里，其他營養素單位為克。

