

林育君◎著

养健康

新创意



Making Dough

低糖、低盐、低油脂！

面包

制作无添加、
无负担糕点。





现代人饮食多偏向精致化，纤维质摄取普遍不足，
因此利用高纤素材制作面包甜点，
制作新口味、新创意的美味，包括十谷杂粮吐司、薏仁竹炭吐司、山药百合面包、蜂蜜
芦荟奶酪、抹茶红豆布丁、养生芝麻奶酪，
除了增加纤维的摄取量外，
更让您吃出健康、不发胖。



上架建议 生活/美食



天自星

责任

本书贴有激光防伪标志，凡没有防伪标志者，即非本书。



ISBN 978-7-121-11608-7



9 787121 116087 >

新创意 养生健康面包

* 林宥君 著



作者自序

中学毕业即从事烘焙食品相关行业，至今已二十年。在半工半读中由学徒到师傅，再由师傅转换到原料商的业务技师和讲师，经历了许多的磨炼，也累积了许多经验。

从事烘焙食品教学多年来，学员们常反应烘焙食品热量太高，可否制作出低糖、低油、低盐、低热量的产品，这激发了我对“养生烘焙糕点”的创作。以天然素材为主，以养生概念为主，制作出美味可口的糕点，希望藉由此书来让喜好烘焙的学员和消费者吃出健康。

在烘焙食品的领域里，遇到很多提携我的长辈和师长。特别感谢裕轩食品股份有限公司鄞享峻董事长的提携，东方技术学院食品科技系饶家麟教授的指导。以及各位烘焙业的朋友和师长们，感谢你们帮忙，启发我不断地成长，让我获益良多。



推荐序

与林师傅认识已十多年。出于对烘焙食品的热忱，林师傅积极研发创新，不断地提升技能和充实学历，通过了烘焙师傅到烘焙贸易商技师的磨炼和经验累积。他从事烘焙教学工作多年，亲切、耐心地指导学员们学习烘焙技能。《新创意养生健康面包》是林师傅十多年来对烘焙食品的经验累积、养生概念、健康诉求及以天然食材来制作出养生烘焙糕点理念的体现。希望藉由此书能让喜爱烘焙食品的人，制作出健康、养生的糕点。

裕轩食品股份有限公司董事长

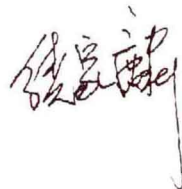


推荐序

一本出版物的完成是需要时间的历练与经验的累积，才可以尽善尽美、忠实地呈现于读者面前。

与宥君认识已近十年，他为人和善、处事积极、责任心重，我们之间从师生关系到朋友之情，一路走来始终如一。如今，很高兴能看到他将二十多年所学，导入养生概念，将低糖、低油、高纤的烘焙食品仔细整理成册，以浅显易懂、图文并茂的方式，完美地展现在读者的眼前。《新创意养生健康面包》是一本令人为之振奋的烘焙食品的书籍，内容之详尽是他书所没有的。凡对烘焙食品有兴趣者，拥有此书更能得心应手；对初学者而言，只要依照图文而行，也可以制作出可口的糕点。是一本值得推荐给各界的好书。

(台湾) 东方技术学院食品科技系 教授





养生面包系列



010 十谷杂粮吐司 10 Grain Toast



018 薏米竹炭吐司
Pearl Barley & Charcoal Toast



026 胡萝卜奶酪吐司
Carrots & Cheese Toast



034 山药百合面包
Chinese Yam and Lily Bread



042 牛蒡核果面包 Burdock & Nuts Bread



050 亚麻子黑豆面包
Flax Seeds & Black Bean Bread



058 田园南瓜面包 Pumpkin Bread



068 抹茶蔓越莓面包
Green Tea & Cranberry Bread



076 柠檬奶酪面包 Lemon Cheese Bread



014 酸奶吐司 Yogurt Toast



022 红曲枸杞葡萄面包
Matrimony Vine & Raisin Bread



030 紫米麻薯面包
Purple Rice & Machi Bread



038 养生桂圆枸杞面包
Longan & Matrimony Vine Bread



046 松子洛神面包 Pine Nut Lo-shen Bread



054 燕麦胚芽面包
Oats and Gemmule Bread



064 蔓越莓菠萝面包 Cranberry Bolo Bread



072 黄金奶酪餐包 Golden Cheese Roll



080 红枣莲子面包
Red Date and Lotus Seed Bread

养生甜点系列



086 养生芝麻奶酪 Sesame Panacotta



092 琼脂杏仁水果奶冻
Hang-tien Almond & Fruit Panacotta



098 紫米鲜奶布丁 Purple Rice Pudding



101 抹茶红豆布丁
Green Tea & Red Bean Pudding



089 蜂蜜芦荟奶酪
Honey and Aloe Panacotta



095 红豆薏米奶冻
Red Bean and Pearl Barley Panacotta



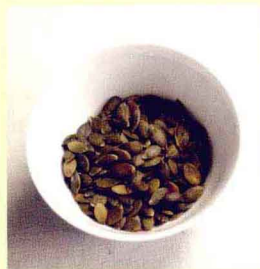
~~ 十谷米 ~~

十谷米就是混合多种谷物的米产品，近年来由于社会掀起自然饮食、养生之风，所以把米加上其他谷类，可更丰富米的营养成分，其所添加谷物主要包括燕麦、莲子、麦片、糙米、红薏米、黑糯米、小米、小麦、荞麦、芡实等。据科学分析其成分有100多种有益人体健康的物质，如维生素B群（B₁、B₂、B₆、B₉、B₁₂）、C、A、E、K、D，矿物质（钙、铁、镁、钾），微量元素（锌、钼、锰、锗），酵素，抗氧化物、纤维素、氨基酸、生物素，具有降血压，降胆固醇，清除血栓，舒缓神经之功用，对便秘、高血压、皮肤病、阑尾炎、失眠、口角炎效果不亚于医药，最重要的是没有副作用。十谷米目前普遍受到消费者欢迎，一般超市、卖场皆有出售。有关十谷米的烹调方法，一般是先浸米1小时，再依煮饭方法煮成饭或粥，如果想提升口感，可以添加牛奶、龙眼、葡萄干、茶叶蛋，或随个人喜好的配料，也可以打成饮品，或做成饭团等。



~~ 南瓜子 ~~

南瓜子富含高营养价值，含有胡萝卜素，维生素B₁、B₆、C、E、PP，亦有锌、镁、铁、铜等微量元素，其中有极大的锌含量。在欧、美及日本，南瓜子是男性必备的健康补品，可帮助排尿顺畅。南瓜子营养价值高，是锌及维生素E的最佳食物来源，可提供许多有益人体的植物性化学物质，也可提供多种不饱和脂肪酸。



~~ 百合 ~~

百合主要含有秋水仙碱等多种生物碱和蛋白质、脂肪、淀粉质、钙、磷、铁、维生素B₁及B₂、维生素C及胡萝卜素等物质，有良好的营养滋补功效，对病后体弱、神经衰弱等很有益处。中医学认为，百合味甘微苦，性平，入心、肺经，有润肺止咳、清心安神之功。



~~ 红糖 ~~

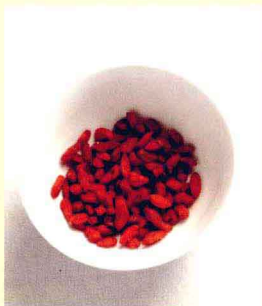
红糖又称黑糖或红砂糖，和白糖、白砂糖、冰糖等同样以甘蔗为原料制作而成。红糖的精致程度较低，不如白糖、冰糖，但也保留了不少矿物质及维生素，特别是钙、钾、铁、镁及叶酸等，这些正是精制白砂糖、冰糖里所没有的。中医认为红糖可帮助调理女性生理健康，传统妇女坐月子时，也会利用红糖来恢复生理状态，营养师也认为，生理期应适量摄取红糖。它所含的钙和镁具有镇静、放松的作用；铁质则能补充生理期间的耗损，让身体不会因为缺铁感觉疲倦。但慢性病患者如糖尿病、高血压及肾脏病（因为红糖的钠、钾含量比较高）和正在控制体重的人，应该限制或避免食用红糖。



~~ 枸杞 ~~

枸杞能预防动脉硬化及防止老化，具有温暖身体的作用，惊人的疗效令人赞叹！

枸杞是一种具有强韧生命力及精力的植物，非常适合用来消除疲劳。它能够促进血液循环，还可预防肝脏内脂肪的囤积；再加上枸杞内所含的各种维生素、必需氨基酸及亚麻油酸的全面性作用，更可以促进体内的新陈代谢，防止老化。



~~ 芝麻 ~~

芝麻，又称胡麻，不但是食品，可榨油，而且也供作药用。市面上最常见的有黑芝麻与白芝麻。中医典籍指出黑芝麻有滋补、乌发、通便、解毒等功效。芝麻营养成分主要为脂肪，约占一半，蛋白质、醣类、膳食纤维的含量也很丰富。芝麻含有丰富的维生素B群、维生素E与镁、钾、锌及多种微量矿物质。



~~ 燕麦 ~~

食用燕麦较常见的功效有很多，如延长肠胃的排空时间产生饱足感，就可降低多余热量的摄取；改善肠内菌群生态，增加有益菌；维生素B群可以帮助减压；维生素E可改善血液循环，加强新陈代谢，调整身体机能，有效减轻更年期障碍；葡萄糖可以降低血中胆固醇；水溶性纤维可抑制饭后血糖浓度上升。



~~ 核桃 ~~

核桃是一种兼具营养和美味的保健食品，不管是中医药典或西方民俗疗法，都记载着核桃具有预防及治疗疾病的功效。核桃能提供充足的热量，富含必需脂肪酸。核桃所含的氨基酸种类相当广泛，除了含有多种人体无法自行合成的必需氨基酸外，其所含多种氨基酸是从其他植物性食物中难以摄取到的。核桃的纤维质相当丰富，每100克核桃可食部分含有9.7克纤维，再加上核桃含有高量脂质，因此食用核桃易让人感到饱足。核桃亦含有维生素C、维生素B₁及B₂、叶酸、泛酸、烟碱酸等水溶性维生素。在矿物质方面，核桃含有铁、锌、铜、镁、磷等矿物质，其中钠的含量相当低，每100克可食部分仅含有10毫克，相当符合现代饮食低钠的健康要求。



~~ 蔓越莓 ~~

蔓越莓又称为小红莓，是一种生长在北美的植物。研究显示，蔓越莓可以防止病菌黏着或依附在尿道系统的内侧组织上。蔓越莓中有一种叫花青素或称浓缩单宁酸成分，正是防止大肠杆菌黏着在泌尿道内侧的最大功臣。蔓越莓所含有的丰富抗氧化物，使得其保健应用的层面又更为扩大。此外，蔓越莓还能提供人体如抗生素般的保护能力，而且这种“天然抗生素”不会让身体产生抗药性。



~~ 洛神花 ~~

洛神花又名玫瑰茄，含有丰富的花青素、黄酮素、多酚，可以养颜美容，有调整血脂，维护肝脏健康的作用。并具有解热、抗高血压、治疗肝病、平衡身体内酸碱值的效果。酸酸甜甜的洛神花茶，也是炎炎夏日里最佳的消暑饮品。



~~ 杏仁 ~~

杏仁（甜杏）：含有丰富的植物性蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素类、矿物质、膳食纤维、植物固醇、多元酚类等。尤其含有丰富的维生素E与单元不饱和脂肪酸，根据研究报告指出，甜杏仁能够有效预防各种文明病，是兼具美味与健康食品。

杏仁（苦杏）：苦杏仁性味辛苦甘温、有小毒，入肺与大肠经。有止咳平喘、润肠通便、杀虫的功能。苦杏仁辛能散邪、苦可下气、温可宣滞，既有发散风寒之能，又有下气平喘之功，另外，苦杏仁又能用于治疗肠燥便秘等症。



~~ 松子 ~~

松子又称长寿果、养人宝，从现代营养学来看，松子确实有较好的营养价值。包含人体必需的营养，特别是松子中的油脂成分约70%，大多为亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等不饱和脂肪酸。这些脂肪酸不能在人体内合成，必须从食物中摄取，它们能使细胞生物膜结构更新，胆固醇变成胆汁盐酸，防止在血管壁上沉积形成动脉硬化，同时还具有增强脑细胞代谢、促进和维护脑细胞功能和神经功能的作用。因此，老年人常食松子，能防止心血管疾病；青少年常食松子有利于生长发育、健脑益智；中年人常食松子也有利于抗老防衰、增强记忆力。挑选时，应以颗粒大而形体完整、颜色白净，并且干燥者为佳。



养生面包系列





以天然的素材，制作无添加物的养生风味面包

The bread of nutrition life natural ingredients,
artificial additions free the nutrition life flavor of bread.

+ 谷杂粮吐司

10 Grain Toas **t**



模型:

7条

500g 蛋糕模



材料 ingredient

- (1) 高筋粉 (strong wheat flour) 1000g • 盐 (salt) 10g
 细砂糖 (sugar) 120g • 酵母 (dry yeast) 12g
 水 (water) 200g • 牛奶 (milk) 400g • 橄榄油 (olive oil) 80g
- (2) 燕麦 (oats)、黑糯米 (black glutinous rice)、糙米 (brown rice)、
 荞麦 (buckwheat)、小麦 (wheat)、麦片 (oatmeal)、芡实 (gor-
 gon fruit)、莲子 (lotus seed)、薏米 (pearl barley)、黑豆 (black bean)
 合计300g

准备：粉类过筛。



做法

- 

01 高筋粉、十谷米入搅缸。
- 

02 加入细砂糖、盐、酵母。
- 

03 加入牛奶。
- 

04 勾状搅拌。
- 

05 加水。
- 

06 加橄榄油。
- 

07 搅拌。
- 

08 拌匀。
- 

09 至面筋扩展完成阶段。

10



放入钢盆基
本发酵60分
钟。

11



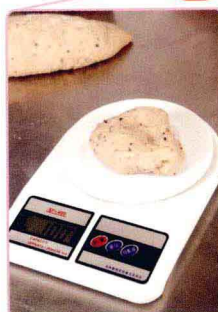
发酵完成。

12



分割。

13



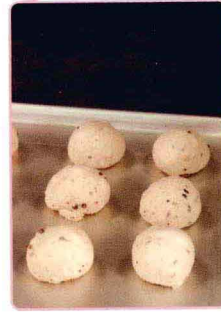
1个100g。

14



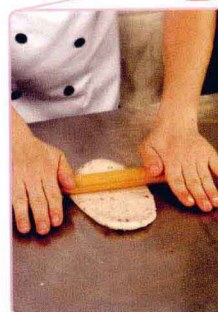
滚圆。

15



醒 15~20分
钟。

16



醒后取出，
擀平。

17



由外往内卷
起。

18



卷起。

19



醒 15~20分
钟。

20



醒好。

21



擀长、翻
面。

22



由外往内卷起。

23



卷起。

24



放入喷烤盘油的模型内，1模三个。

25



最后发酵
45~50分钟。

26



发酵完成。

27



表面刷蛋液，上火160℃ / 下火190℃烘烤30分钟。

28



出炉。

29



脱模。

制作要点 Method

- 1.将面粉、杂粮、酵母、糖在搅拌缸中混合，倒入水、牛奶和橄榄油，搅拌至面团扩展完成阶段。
- 2.将面团发酵60分钟后，分割成每个100g的小面团，并滚圆。醒15~20分钟。
- 3.将小面团整形，再醒15~20分钟。
- 4.再发酵60分钟后烘焙。160℃/190℃烘焙30分钟。

