



公開授課主題

徐芳瑩老師

106 / 06 / 08



筋

是什麼？！

六大類食物

- 含蛋白質的食物—例：肉類、蛋類…等
 - →嚼起來的感覺是….
- 含澱粉質的食物—例：地瓜、馬鈴薯…等
 - →嚼起來的感覺是….

連連看、想一想

高筋
麵粉

有口感又帶點鬆軟

麵條

中筋
麵粉

又Q又有嚼勁

蛋糕

低筋
麵粉

酥鬆軟綿

饅頭

1. 觀察前提醒



用具清點：三盆、三筷、
三麵粉袋、一量杯

粉類與打蛋盆的英文字母
需相同

廚房紙巾可重複利用



製作麵糰提醒

粉水比例：
一包麵粉 + 1/4杯溫水

揉麵團小技巧：
麵糰成棉絮狀再動手

搓揉時
分2-3小團



什麼叫 “三光”

打蛋盆 光

雙手 光

麵團 光滑

下次上課前.....

1. 確認麵糰編號後裝袋
2. 再次核對袋上班級、組別
3. 下次上課攜帶頭巾、圍裙、個人餐盒、餐具