

烘焙概論

麵粉種類

麵粉種類

麵粉在烘焙食材中是很重要的一部分，不同種類的麵粉用途不同，如高筋麵粉、中筋麵粉、低筋麵粉、法國粉、無筋麵粉，下面就讓我們了解麵粉種類有哪些



高筋麵粉

- 高筋麵粉（BREAD FLOUR，日本稱為強力粉）含有較多蛋白質，因此筋度、灰份與吸水量都比較高，與水混合後的黏性也比較高，因此麵團會很有彈性，做出來的食物吃起來口感也會比較Q。
- 高筋麵粉能夠做出有彈性的食物，因此用來做有嚼勁的麵包、吐司、貝果是最適合



中筋麵粉

- 中筋麵粉（ALL-PURPOSE FLOUR，日本稱為中力粉）的用途非常廣，是最受歡迎的麵粉種類，其蛋白質、灰份與吸水量都中等
- 用中筋麵粉做出來的食物口感稍軟卻又帶點嚼勁，很適合做包子、饅頭、餃子皮、蔥油餅、黑糖糕、甜甜圈等食物



低筋麵粉

- 低筋麵粉（CAKE FLOUR，日本稱為薄力粉）含有的蛋白質較少，因此筋度、灰份與吸水量都較低，與水混合後的黏性也較低，做出來的麵團不太有彈性，延展性也不好，摸起來有點硬硬的，用低筋麵粉做出來的食物較無嚼勁，最適合用來做蛋糕、派皮、塔皮、餅乾等等。



法國粉、無筋麵粉

- 「法國粉」，其實是「法國麵包專用粉」的意思，其筋度屬於中高筋麵粉，最適合用來製作外硬內軟的法棍、歐式麵包
- 無筋麵粉（GLUTEN-FREE FLOUR，又稱為澄粉）是不會揉出麵筋的麵粉，經常被用來做港式蝦餃皮、腸粉等食物。



麵粉的保存方式

- 麵粉怕潮濕和長蟲，因此拆封後記得一定要將袋口封好，封口之前記得將袋內的空氣先擠出，封好之後放在陰涼乾燥處保存。基本上麵粉是不需要冷藏的，放在室溫保存就好，若是短期內無法用完，擔心放太久潮濕或長蟲，建議將麵粉裝在真空保鮮盒內，真空狀態就能完美保存麵粉，若沒有真空保鮮盒，可以將麵粉放進冷凍庫比放在冷藏室好，因為冷凍庫比較乾燥。
- 每次購買麵粉時儘量買需要用的量就好，並在保存期限內用完，在每次使用拆封過的麵粉前，記得先檢查保存期限，過期的話就不要再用了。

想一想選出正確答案

1. ()麵包、吐司是用哪一種麵粉製作的？A. 低筋麵粉 B. 高筋麵粉 C. 中筋麵粉
2. ()蛋糕、餅乾是用哪一種麵粉製作的？A. 中筋麵粉 B. 高筋麵粉 C. 低筋麵粉
3. ()包子、饅頭是用哪一種麵粉製作的？A. 低筋麵粉 B. 高筋麵粉 C. 中筋麵粉
4. ()麵粉最好的保存方式是？A. 冰箱冷藏 B. 室溫保存