

南瓜子麵包

撰文◎營養室營養師 江詩雯



南瓜具天然甜味，富含β-胡蘿蔔素、維生素A與膳食纖維，有益於視力保健、免疫系統及腸道消化；南瓜子含不飽和脂肪酸、蛋白質與鋅、鎂等礦物質，可增強體力、保護心血管與前列腺健康。

材料 成品6顆

高筋麵粉170公克、低筋麵粉80公克、攝氏42度溫水150毫升、速發乾酵母粉8公克、細砂糖15公克、南瓜泥40公克、南瓜子20公克、鹽2公克

做法

- ①南瓜切塊蒸熟放涼備用，南瓜子先烘烤以增加香氣（攝氏170度烘烤5分鐘）。
- ②將酵母粉、細砂糖及溫水先充分溶合備用，然後取一深盆放入所有食材，攪拌成糰。
- ③手中沾少許麵粉，將麵糰取出，放在工作檯上，搓揉使食材融合均勻並滾圓，收口處朝下放回盆中，上方覆蓋一層保鮮膜，放入攝

做法

- 氏40度發酵箱中發酵30分鐘（若無發酵箱，可置於微波爐或電鍋密閉空間中，內部放置一杯滾燙熱水促進發酵，切記勿加熱）。
- ④以手指按壓麵糰測試醒發程度，若手指按壓處麵糰有回縮情形，則再發酵5分鐘。
 - ⑤發酵好之麵糰使用刮板輔助取出，在工作檯上按壓排出空氣，並分割成6小塊，重新整圓後蓋上保鮮膜，再蓋上溼毛巾進行第二次發酵（攝氏40度發酵15分鐘）。
 - ⑥在第二次發酵完成前5分鐘預熱烤箱（攝氏220度）。
 - ⑦將二次發酵完成麵糰表面劃上刀印並噴一點水，以攝氏220度烘烤15分鐘即完成。

營養 成分分析 每顆

熱量(大卡)	186	碳水化合物(公克)	36
蛋白質(公克)	6	膳食纖維(公克)	2
脂肪(公克)	2		



◎本刊第353期（115年1月號）18~19頁〈糖友新春過好年〉一文中，關於「春節飲食要當心」之內容調整如下：

一、要注意油脂攝取：各式應景堅果雖富含不飽和脂肪酸及維生素，但過量則會增加油脂類攝取，**每日建議量以一湯匙為原則**，並選擇無調味尤佳。

六、多吃青菜及適當攝取水果：青菜中如苦瓜、秋葵、菇類及木耳等，富含膳食纖維及多醣體，有助於穩定血糖。原形水果每日建議兩份為原則，並優先選擇低升糖指數如蘋果、**小番茄**、芭樂、奇異果、柑橘及櫻桃。**進食順序先攝取蔬菜類，再吃豆魚蛋肉類，最後為全穀雜糧類**，如此以減緩醣類吸收的速度。

—營養室營養師 江詩雯