

奶油紅豆花捲吐司

放入順序由左至右，同色塊為一個步驟，份量可依比例調整

紅豆奶油餡	紅豆	水	無鹽奶油	糖粉（過篩）
	150（1）	300（2）	30（0.2）	100（2/3）

作法：

奶油紅豆餡作法參考：

<http://ppt.cc/HRtmx>

麵包體作法參考

<http://ppt.cc/0MG3m>

食安小常識

10 元麵包的真相

一般而言，麵包的就是「麵粉+糖+水+酵母+奶油」。以下以所需材料分類說明：

- 麵粉：正常的麵包店使用的麵粉以洽發黃鷹為主，一包 520 元；但 10 元麵包用的是不知名廠商的麵粉，一包只要 300 到 400 元。
- 奶油：一般使用的安佳無水奶油一桶要 4000 元；以前都是用強冠的，一桶只要 600 元左右，不管天氣多冷都不會變硬。
- 奶粉：一般都是用安佳全脂奶粉，一包 3200 元；10 元麵包幾乎不會用，要用也是三鹿或是飼料奶粉。近年澳洲奶粉大受歡迎，一包 800 元，疑似也是飼料奶粉。
- 玉米：怎麼可能用綠巨人？有店面的多是用巨兔這種第二級玉米罐頭；10 元麵包使用的是「反正說要便宜玉米粒菜商就會生出來」。
- 火腿：火腿是使用 55% 以上...不是含肉量，是澱粉量！網友說，真要猛起來有沒有 35% 含肉量都不知道勒。
- 豆餡：最厲害的就是豆餡了，10 元店會有一種「萬用豆餡」，各種口味可以共用，加一些香料就變成某種口味。紅豆餡就是紅色的，南瓜、地瓜就是黃色。

網友表示，除了原料之外，其他做工也是能省則省，「都說是 10 元麵包了你還要料多味美」，原料全丟下去「喇一喇」有點形狀就好。另外像是肉鬆、吐司、卡士達醬、沙拉醬等通通有獎。看到這裡，你還敢買 10 元麵包嗎？

資料來源：

<http://disp.cc/b/163-8t6w>