

核桃奶酥吐司

核桃奶酥餡成分

放入順序由左至右，同色塊為一個步驟，份量可依比例調整

奶酥餡	無鹽奶油	糖粉(過篩)	全脂奶粉	鹽	全蛋液
	100 (1)	75 (0.75)	100 (1)	0 ~ 一小撮	20 (0.2)

奶酥餡作法步驟：

可參考 <http://ppt.cc/RdL1a>

1. 無鹽奶油放置室溫軟化, 糖粉過篩, 雞蛋打散
2. 無鹽奶油+糖粉用打蛋器攪打成毛絨絨泛白程度
3. 再將奶粉及鹽加入攪拌均勻
4. 最後將蛋液加入攪拌均勻成團狀
5. 包上保鮮膜. 放入冰箱冷藏 1 個小時

麵包體作法參考：

<https://icook.tw/recipes/116361>

健康小常識

由上方看起來，奶酥材料大部分是「無鹽奶油」，這裡所提到的奶油是指動物性奶油，是純天然的產物。而坊間便宜的麵包，會採用人造奶油，因為有價廉、不需冷藏、保存期限長等優點，很多坊間麵包店會使用，但這種奶油是以氫化植物油製造人造奶油，因為部分氫化油製造過程中會產生反式脂肪，人體很難代謝，長期食用導致高血脂、脂肪肝、心血管疾病等健康問題。

所以食物材料的來源必須特別注意。