

## 花式肉鬆蔥麵包

麵團：

	麵粉	奶油	糖	鹽	酵母	牛奶
麵團 280	高 240 低 40	14	22	5	2.8	205

配料：

青蔥餡料	青蔥	起士或肉鬆	沙拉油或豬油	鹽	黑胡椒
	100	適量	15~20	1.5	少許

作法參考：<http://www.lamashania.com/2015/01/250.html>

作法如下

1. 將所有麵團材料放入麵包機，並且啟動『麵包麵團』（揉麵+發酵總共60分鐘）105T -- 啟動14。
2. 將麵團簡單排氣之後滾圓，蓋上錫箔紙醒10分鐘。
3. 趁這個時候，將蔥花餡材料全部混合均勻，有別於以往，這次的蔥花切的比以前還細，為了就是便於等會整形順利。
4. 將麵團桿成25\*30cm的長方形，將蔥花餡均勻的鋪在上面，從比較長的那一邊開始捲起，並把收口捏緊。
5. 將麵團斜放在烤盤，剪刀先噴水，比較不會沾粘麵團。每隔0.8-1cm剪下去，幾乎切斷但是又保留一部分沒切斷。
6. 全部剪完之後，小心的將剪開的麵團，一左一右分開擺放，如果剛剛才剪開的麵團仍然沒有剪的很分明，請再度用剪刀輔助。
7. 蓋上錫箔紙 放在烤箱或微波爐+一杯熱水 進行二次發酵30-40分鐘 或是等到麵團為1.5-2倍大。
8. 烤箱預熱190度，麵團刷上蛋液，烤約14-18分鐘，中途如果上色太快 記得要蓋上錫箔紙，因為麵包很長，建議烤12分鐘左右一定要掉頭。

## 青蔥小常識：



### ●採收月曆：

適合溫度 15 ~ 25°C 的涼爽氣候。

日蔥與珠蔥一年四季都有，每年 12 月至隔年 2 月最美味。北蔥盛產期為 6 ~ 11 月。



### ●產地：

北蔥：彰化縣、雲林縣、嘉義縣及高雄縣栽培最多。

日蔥：宜蘭縣栽培最多。

珠蔥：台南縣、嘉義、雲林等中南部，還有烏來等山區栽培最多，其實台灣許多鄉下農家都有種植。

青蔥屬百合科蔥屬，為多年生草本植物，原產於亞洲敘利亞一帶，早期由中國大陸引進台灣，營養價值豐富，富含維生素A、維生素C及膳食纖維等，中醫還認為多食用青蔥可增強自體免疫力。蔥在市面上較常見到北蔥、日蔥、大蔥、珠蔥等品種，有人可能覺得青蔥與青蒜長得實在太像，很難分辨，有個簡單的判別法——仔細比較兩種的綠色部份，青蔥葉綠部份較圓，青蒜則是扁的唷！

生蔥、洋蔥、青蒜等蔥類食物，其特殊氣味主要來自有機硫化物（硫化丙烯）成分。中國醫藥學院營養系系主任沈立言表示，這些硫化物不僅提供氣味，也促使體內排除致癌物質的酵素活性增加，相對減少身體罹患癌症的機率。人體腸道中存在一些特殊細菌，會將食物中的硝酸鹽轉為亞硝酸鹽，而亞硝酸鹽很容易在胃部的酸性環境下，與蛋白質形成致癌物質亞硝胺，特別容易引發胃癌。蔥類食物中的含硫化合物，可抑制腸胃道細菌將硝酸鹽轉變為亞硝酸鹽，進而阻斷了後續的致癌過程。