

卡式達麵包

卡式達醬成分

卡士達醬	全蛋	糖粉（過篩）	低筋麵粉	玉米粉	全脂牛奶	香草	無鹽奶油
	2 顆	60	10 or 0	10 or 20	250	1/2 茶匙	10
步驟 1	伴勻=A		伴勻=B				
步驟 2	B 慢慢到入 A 混合 =C，然後將 C 用篩網過篩						
步驟 3	用小火邊攪拌邊加熱至「黏稠狀~大約 70 度 C」然後關火=D						
步驟 4							在 D 冷卻前+香草、奶油
保存方式	直接取個耐熱塑膠袋來裝填，然後再放進冰箱冷藏，需要時在邊角剪個小口，擠出使用。無論如何保存，都一定要將醬料覆蓋起來以免變乾而影響口感						

卡式達醬作法參考：

<https://www.youtube.com/watch?v=aWuPy1H0ob8>

注意事項：

- 當 C 材料加熱攪拌至 50 度我又時，攪拌棒就需快速攪拌以免燒焦。
- 當 C 材料加熱攪拌至 70 度左右時，卡式達醬差不都要在一瞬間凝固。

麵包體包法參考：

<https://www.youtube.com/watch?v=f16a6MjZaao#t=3m5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=B2Mg6Z9-y14>

<https://www.youtube.com/watch?v=0Pi2Vpv8uwc>

健康小常識

本次研習的卡式達醬皆採天然食材，健康無負擔。然而坊間為求降低成本與縮短製作時程，其所謂卡式達醬大多以「卡式達粉」泡製，根據維基百科所述，其成份為：

吉士粉（Custard Powder，又稱蛋粉、卡士達粉），是一種食品香料粉，呈淡黃色粉末狀，具有濃郁的奶香味和果香味，易溶化，是由疏鬆劑、穩定劑、食用香精、食用色素、奶粉、澱粉和填充劑組合而成。把吉士粉和水混合，即成卡士達醬。

由上述可知，卡式達粉多為化學合成物，多吃不僅缺乏營養，甚至有礙健康疑慮。