

金牛角麵包

材料：

	麵粉	奶油	糖	鹽	酵母	奶粉	牛奶
牛角麵糰	中 250	40+40 淋	60	2.5	2.5	30	+蛋=110

作法參考：

<http://blog.xuite.net/lu40years631/twblog1/123269487>

1. 將所有材料放入鋼盆中混合均勻再攪拌搓揉成糰，稍具光滑狀
2. 加入無鹽奶油攪入成為一個不黏手且無粉粒狀態的麵團
3. 麵糰放入容器中蓋上保鮮膜，鬆弛十分鐘
4. 桌上灑些高筋麵粉，麵團表面也灑些高筋麵粉
5. 用橄麵棍慢慢將麵團桿開成為一個正方形大薄片
6. 將麵團對折然後再度桿開
7. 重覆桿開對折這個步驟至少 12-15 次以上，使得麵團變的非常細緻光滑
8. 最後將麵團桿成大薄片，由一側密實捲起成為柱狀
9. 平均切成 8 等份，然後滾成圓形
10. 在小麵團表面罩上擰乾的濕布，休息 20 分鐘
11. 休息好的小麵團用手搓揉成為水滴形狀
12. 一手拉著水滴形麵團，一手用桿麵棍桿壓，將麵團桿成約 35cm 的長形麵皮
13. 前端切出約 10cm 的切口
14. 將切口往 2 邊拉開，由上往下慢慢密實捲起
15. 尖端處用手搓成尖型
16. 將 2 端往內捲成為牛角型，收口朝下，間隔整齊排入烤盤中
17. 整盤放入烤箱中，麵團表面噴些水然後蓋上烤箱門，再發酵 40 分鐘
18. 發酵好前 8-10 分鐘，將烤盤從烤箱中取出，烤箱打開預熱至上火 190 度 c，下火 160 度 c
19. 進烤箱前在發好的麵團上輕輕刷上一層蛋黃液，灑上一些白芝麻
20. 放進已經預熱至 190 度 c 的烤箱中烘烤 10 分鐘時取出，在每一個牛角表面抹上奶油，放回烤箱繼續烘烤 5 分鐘(奶油會融化流到盤子上，儘量用刷子將奶油刷到麵包上)
21. 再度將烤盤取出，用耐熱矽膠刷將烤盤上奶油往牛角麵包上塗抹，
22. 再放回烤箱烘烤 5 分鐘至顏色呈現均勻金黃色即可

註：麵團尾端須壓在底部放入烤盤，以免烘烤後被撐開

金牛角麵包整型示範影片

<https://www.youtube.com/watch?v=g1XpZxNqkZk>

由上方看起來，牛角麵包材料用了比較多量的「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。為避免大家產生誤解，因此有必要瞭解一下天然的動物性奶油、乳瑪琳與一般人造奶油的差異。

天然的動物性奶油、乳瑪琳與一般人造奶油的差異

來源：

<http://news.ebc.net.tw/news.php?nid=55371>

<http://ppt.cc/1EvK4>

天然的動物性奶油

天然的動物性奶油成分單純許多，僅有：牛奶、牛乳（乳脂）、水、鹽（用以防腐，另有無鹽奶油）。且其所含反式脂肪，係來自牛、羊等反芻動物胃中的共生細菌，並不危害人體健康，甚至具有抗癌、降低肥胖及預防動脈粥狀硬化症的功效。

人造奶油

人造奶油(Margarine)，一般來說會被翻譯成瑪琪琳或是以植物性奶油代稱，人造奶油的製作方式是將油脂進行「氫化處理」，但脂肪在氫化過後，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，因此在 2015 年我國的食藥署就有公布，最快在 3 年後將會全面禁用人工反式脂肪。

乳瑪琳

乳瑪琳是遠東油脂公司旗下的「品牌」之一，這項產品也是人造奶油的一種，但是在人造奶油的製作過程中，乳瑪琳並非以常見的「氫化」方式製成奶油，也沒有添加氫化油，因此不會有反式脂肪的問題。

但是乳瑪琳仍舊是屬於「人造奶油」的一種，就算去除掉反式脂肪的危害，在本質上也是油脂的一種，攝取過量也會造成人體的健康問題。

為何不用天然奶油

天然奶油與人造奶油有顯著的價格差異，因此大多的商家會選擇使用人造奶油，以降低產品的成本，加上不需冷藏、保存期限長等優點，而天然奶油在購入之後就必須要盡快用完，對於不常使用類似油脂的家庭，天然奶油的確顯得較為昂貴。但是不管是天然奶油或是人造奶油，只要是油脂經過高溫反覆加熱就有反式脂肪產生的可能性。