

麵粉三胞胎，傻傻分不清

★ 任務說明：高愛迪斯最近愛上手作糕點，於

是他先到超市採購最重要的材料-麵粉。一

走進了超市，商品架上擺放著低筋、中筋、

高筋等三種麵粉，這下他可傷腦筋了！到底

該買哪一種麵粉呢？小朋友，你可以幫幫高

愛迪斯把這些麵粉的特性和用途分辨清楚

嗎？請你查閱資料，了解日常生活中常見糕

點所使用的麵粉為何？最後，也希望你彈性運用各種烹飪、烘焙方式與其他

食材，使用麵粉創作一道美味菜餚或糕點！推薦給高愛迪斯和其他資優

班同學們，互相觀摩與試作看看喔！



★ 彙整資料與成果：

1. 探究麵粉的原料是什麼？製作糕點的過程為何？為什麼麵粉要分成低筋、中筋、高筋？依據什麼原則來分類？這三種麵粉，分別適合用來做成什麼食品或糕點呢？（4分）
2. 將低筋、中筋、高筋麵粉各盛裝一杯，加入1/3杯的水後，各自搓揉5~10分鐘，當麵粉跟水完全混合成麵團後（此時麵團光滑不黏手，沒有一塊塊的小顆粒），請你觀察三種麵團的質感、彈性如何？（2分）
3. 請使用其中一種麵粉，和家人一起合作做出一道菜餚或糕點，拍下你烹飪過程最精華照片二張，寫出做法（包括食材的份量、烹飪的流程以及注意事項，以一張A4大小為原則，並附上成品圖像一張，以及與家人共同享用菜餚相片一張），並詳述你選用這一種麵粉製作的原因，並詳述你精心製作的這一道菜餚或糕點的亮點。（4分）

★ 截止日期：109年12月4日（星期五）下午4:00 ★