

# 熊猫馒头

Panda bun



## \*材料\* 4个份

低筋面粉	100g
高筋面粉	20g
盐	1 / 4小勺
干酵母	1 / 2小勺
白糖	4小勺
水	65g
无盐黄油	5g
可可粉	1 / 2小勺
水	少许
红豆沙	80g

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

净水器

黄油



三菱丽阳可菱水  
台上型Q601净水器

总统  
无盐黄油 200g

## \*准备工作\*

- 将水加热至42~43℃。
- 将干酵母·白糖·水混合，放置5分钟左右。
- 将水和可可粉混合，溶解可可粉。
- 准备4张8cm×8cm的烘焙纸。
- 将红豆沙分成4等分，搓圆，用厨房纸巾吸干水分。

\*MEMO\*



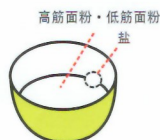


# 熊猫馒头

Panda bun

abc  
kids

## 计量·揉揉



1 将低筋面粉·高筋面粉·盐称量到打蛋盆中。



2 加入混合好的干酵母·白糖·水，用木铲进行搅拌。

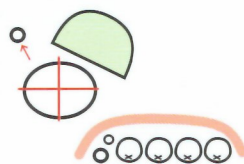


3 当看不到粉状物之后再加入无盐黄油继续搅拌。



4 基本混合完成后，将面团取出放到消毒后的桌子上，用手揉面（约2分钟）。

## 分割·醒面



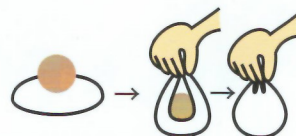
5 先将面团分成5g和10g两部分，剩余的面团分成4等份，醒面5分钟左右。



6 将溶解好的可可粉加入到10g的部分中，揉搓至可可粉的颜色变得均匀（可可面团）。

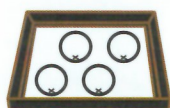


7 将面团缝朝上放在桌上，摊开至掌心大小。



8 将红豆沙放在面团中央，将其包裹起来。

## 塑形



9 将面团缝朝下摆放在烘培纸上，调整形状。



10 用可可面团制作出耳朵、眼睛、鼻子的部分，贴到相应的位置上。再用白色（5g）的面团制作出眼珠部分，贴到眼睛上。醒面10~15分钟。

## 隔水蒸熟

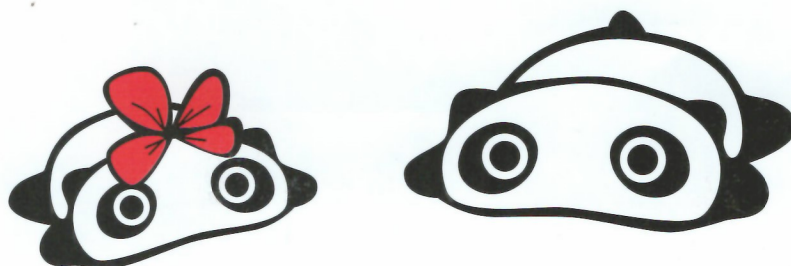


11 放入蒸笼内，大火将冷水煮开后转中火（10分钟）。蒸完后不要立刻打开盖子，继续焖制会儿效果更佳。

ABC  
KIDS  
Work sheet

## 馒头的认识

馒头是面粉经过发酵之后再上锅蒸出来的面食。因为一般只添加酵母进行发酵，而酵母对人体也是有益的，所以说馒头是天然无添加的食品，不需要担心添加剂的问题。营养价值也是比较高的。



### ★蛋白质

馒头本身所含有的蛋白质含量并不是很多，但是里面添加的酵母是一种高蛋白质的食物。有研究发现，每1公斤的干酵母中含有的蛋白质含量相当于5公斤的大米、2公斤的大豆或者2.5公斤的猪肉中所含有的蛋白质含量，而且馒头本身也比大饼、面条蛋白质含量高，所以一个蒸好的馒头其蛋白质的含量是相当高的。

### ★碳水化合物

馒头的原材料面粉里面主要的成分就是淀粉，在经过发酵、蒸煮之后，其碳水化合物更加容易被人体吸收，如果早上吃馒头的话，这些碳水化合物能够迅速为人体提供能量。