

龟仔面包

Turtle Egg Salad Bread



材料 3个份

高筋面粉	90g
干酵母	3 / 4小勺
白糖	1 / 2大勺
蛋液	1大勺
食盐	1 / 4小勺
无盐黄油	15g
水	45g

【烘焙用】

煮鸡蛋	1个
沙拉酱	2大勺
食盐	少许
黑胡椒	少许
荷兰芹粉	1 / 2小勺

【装饰用】

黑芝麻	6粒
沙拉酱	2大勺

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

微波炉烤箱



松下 NN-DS59JB
蒸汽烤箱微波炉

净水器



可菱水
台上型Q601净水器

无盐黄油



总统
无盐黄油 200g

沙拉酱



丘比
沙拉酱 150g

准备工作

- 鸡蛋・黄油提前放在室温备用。
- 将水预先温热至42~43℃。

MEMO

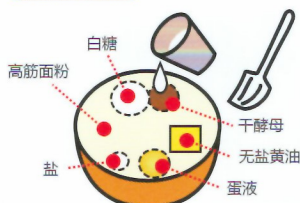


龟仔面包

Turtle Egg Salad Bread

abc
kids

称量·揉面



1 将材料放入打蛋盆中，在干酵母上倒上温水，用木勺快速搅拌均匀。



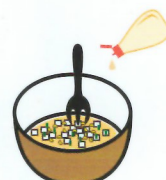
2 将面团放在工作台上揉面。

第1次发酵



3 将面团团成团，缝口朝下放回打蛋盆中，盖好保鲜膜，用40°C发酵25分钟。

第1次发酵中制作鸡蛋沙拉

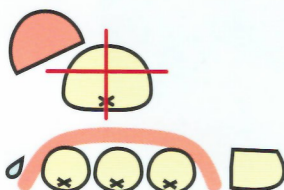


4 熟鸡蛋用叉子弄碎，加入沙拉酱·盐·黑胡椒·荷兰芹粉拌匀备用。

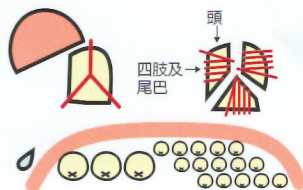
手指测试·排出空气·醒面



5 进行手指测试，排除空气。



6 用刮片将面团分成4等份。其中3份团成团，做乌龟的身体。



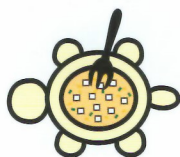
7 余下的1份再分成3等份，其中约1/3做乌龟的脑袋，余下分成2等份做四肢和尾巴。各面团搓圆缝口向下，盖上保鲜膜醒面5分钟。

塑形

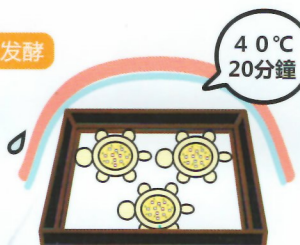


8 将身体部分的面团放置工作台上，缝口向上，推开约10cm的圆形。头、四肢、尾巴部分的面团搓成圆球，一端压薄与身体链接。

第2次发酵

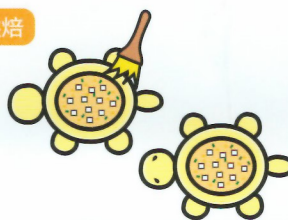


9 乌龟背部放上鸡蛋沙拉。

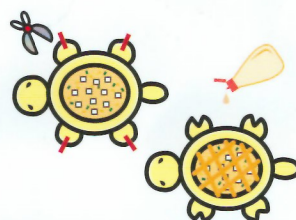


10 盖上保鲜膜和湿毛巾，用40°C发酵20分钟。（预热烤箱）

烘焙



11 涂上蛋液，眼睛位置放上黑芝麻。



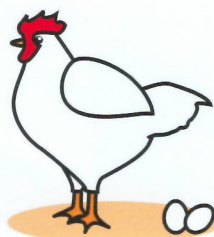
12 四肢前端剪开，在鸡蛋沙拉上格子状地挤上沙拉酱，放入烤箱烘烤。（190°C 12分钟）

ABC
KIDS
Work sheet

蛋的认识

★有关蛋的知识！

蛋是其中一种营养最丰富地食物，它含有大部分我们身体所需地营养。蛋内地养分对控制体重、增强肌肉地力量、保持孕妇健康、脑部发展、眼睛健康等都很有帮助。



由蛋制作成的食物



★为什么蛋有不同地大小和颜色呢！

我们经常进地蛋一般都是鸡蛋。蛋地大小和颜色会根据不同品种地鸟类而有所不同。在日常饮食中最常使用地是来自鸡的蛋，而在地上最大的蛋就是鸵鸟蛋了。

★其他动物都会产蛋！

除了鸟类，其他的动物都会产蛋哦！例如乌龟、鲨鱼和蛇。一只全蛋的养份足够孕育成一个完整的新生命，但是不用担心平日食用的鸡蛋会变成小鸡，因为它们都是未受精的鸡蛋，所以都不会孵化哦！

