



七下綜合活動烹飪課

自己動手做餅乾

餅乾的材料有哪些？



麵粉種類與製品

常見麵粉介紹



特高筋
麵粉

油條、餃子皮、麵條



高筋
麵粉

麵包、披薩皮、鬆餅



中筋
麵粉

饅頭、燒餅、芝麻球



低筋
麵粉

蛋糕、鬆餅、餅乾



全麥
麵粉

吐司、麵包



無筋
麵粉

腸粉、和菓子、水晶餃

麵粉種類		特高筋	高筋	中筋	低筋
蛋白質含量		14%以上	11.5~14%	9.5~11.5%	6.5~9.5%
特性簡介	筋度	強		弱	
	黏性	大		小	
	延展性	佳		差	
適合製作	富有嚼勁	帶點口感及彈性	口感稍軟但又帶點嚼勁	口感鬆軟 無韌度	
	油條/麵筋 通心麵	麵包/吐司 餃子皮/麵條	包子/饅頭 甜甜圈	蛋糕/餅乾 鬆餅	

材料與份量

- 低筋麵粉300g、奶油180g、
- 紅糖100g、蛋2顆、
- 巧克力豆190 g



器材與物品

【小組器材】

- 中鋼盆 x1
- 小鋼盆 x1
- 不鏽鋼碗 x3
- 大攪拌器 x1
- 篩網 x1
- 刮刀 x1
- 大湯勺 x1
- 湯匙 x3
- 大烤盤 x1
- 烤盤紙 x1

【小組準備】

- 廚房紙巾 x1
- 垃圾袋 x1

copyright@https://www.babyhome.com.tw/babydo
PINKMAMA HOUSE
PINKMAMA PRODUCTION



前置作業

- 把手洗乾淨
- 奶油放置室溫下回溫解凍
- 拿好器具、洗淨擦乾
- 量秤好材料
- 烤箱預熱



1. 奶油室溫軟化，用湯匙切小塊



奶油切成小塊狀



2. 加入紅糖



3. 用不鏽鋼湯勺(手)攪拌均勻



4. 加入兩顆蛋，攪拌均勻



5. 麵粉倒入**篩網**過篩，顆粒用**小湯匙**壓碎



6. 用**刮刀(手)**攪拌成色澤均勻的麵糰

* 注意：不需過度攪拌



用刮刀將麵糰集中



7. 倒入巧克力豆，用刮刀(手)攪拌均勻



餅乾麵糰做好囉！



8. 用雙手的大拇指與食指共同
將小麵糰壓扁，厚約0.5-1cm(厚度一致)



9. 上、下火都 160度C
烤12分鐘轉烤盤後，
再烤12分鐘=24分鐘

【視餅乾厚度決定時間】

* 每塊餅乾間要預留些
空間，麵糰烤後會膨脹
變大。



香噴噴的手工餅乾出爐



手工餅乾評分

- 1. 檢查指甲：不合格就在門口**排隊自己剪**+食品安全不通過→**1人扣500元**
- 2. 製作過程：合作、秩序、速度、打掃乾淨確實程度、物品齊全度
- 3. 成品：給綜合老師評分
- 4. **與家人分享**（任何一位，可以是爸媽、爺奶、兄弟姊妹…等），**寫評語**（寫在學習單背面或便利貼貼上；若聯絡本上有，請影印貼到學習單）→**加學習單分數與小組收入**

分工討論+寫學習單

- 小組攜帶物品分配：
廚房紙巾、垃圾袋、蛋2顆
- 烹飪流程分工

項目	領奶油 切小塊	秤糖	秤麵粉	領巧 克力	攪拌 步驟 3	攪拌 步驟 4	麵粉 過篩	攪拌 步驟 5	攪拌 步驟 6	餅乾 塑型	計時
座號									全組	全組	

- 清潔工作分工

掃拖地面	桌面、倒垃圾	瓦斯爐+磁磚	洗刷整理 流理臺(面)、碗籃	洗擦+歸位 餐具、抹布	洗擦+歸位 餐具、抹布

相關補充

- 1. 麵粉種類簡介說明小影片
- 2. 類似手工餅乾製作小影片

麵粉怎麼選



麥田金

Baking | Cake | Creative



麵粉怎麼選?

麵粉到底要怎麼選



0:09 / 11:07

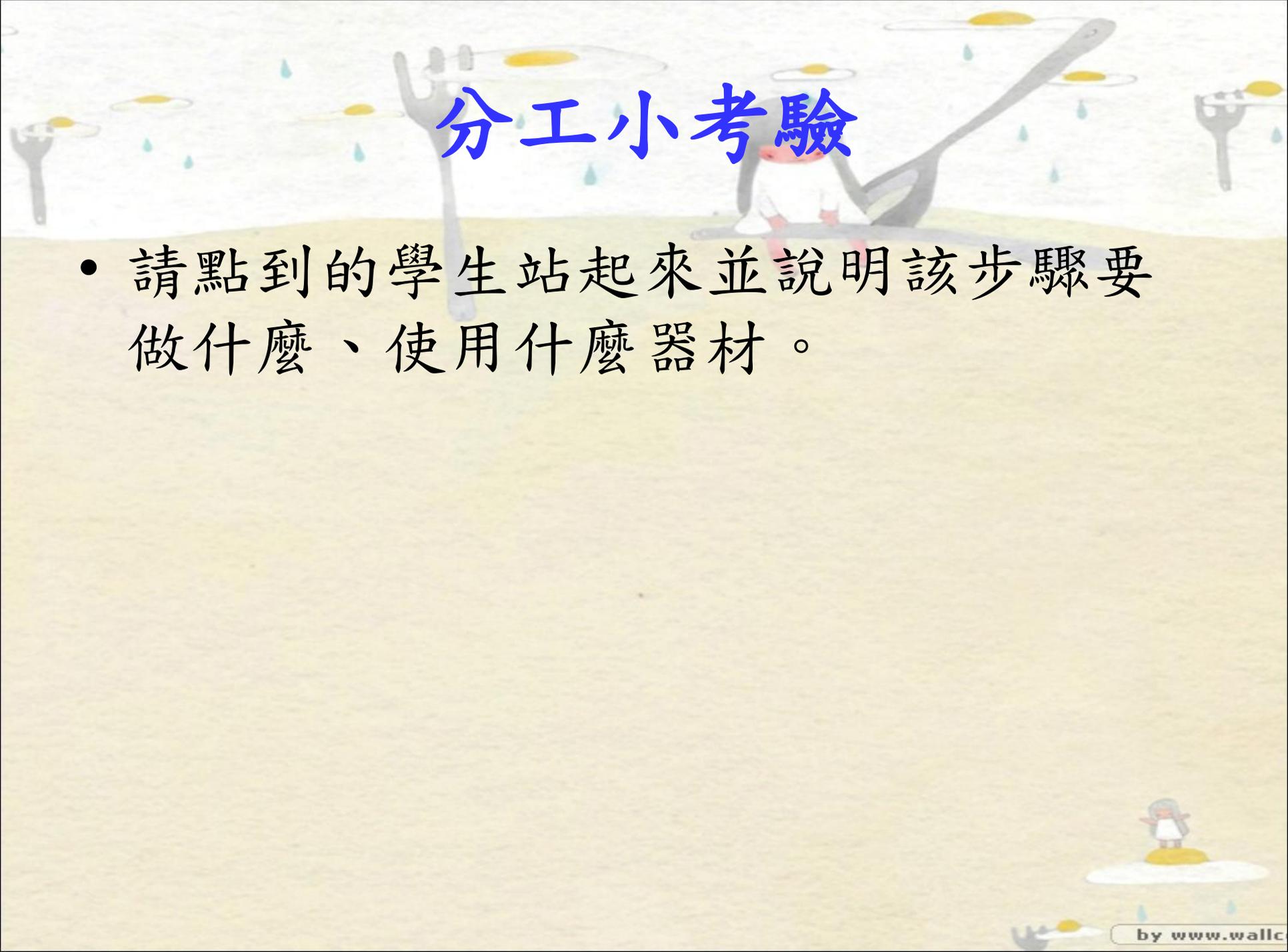


巧克力豆餅乾

Sweet
甜點手作坊

可可豆餅乾
Cocoa bean biscuits

分工小考驗

The background features a light blue sky with several fried eggs and blue raindrops. In the center, a penguin is cooking on a stove. To the left, a fork holds a fried egg. To the right, a large spoon is positioned over a pan. The overall scene is a whimsical, cartoonish representation of a kitchen.

- 請點到的學生站起來並說明該步驟要做什麼、使用什麼器材。

烹飪課後討論

- 做餅乾的過程中，我做了哪些事？
- 欣賞小組內的哪一個同學的表現？為什麼？
- 覺得印象深刻的事情？
- 覺得困難的地方？
- 自己動手做餅乾我學到？
- 有分享餅乾嗎？和誰分享？對方的回饋是？