

# MONTHLY

 TETSUNO MASTER BAKERY HOME  
鉄能社 マスターベーカリーホーム

鐵能社月刊

2024年 12月發行



2024年  
12月



# 目錄 Contents

---

2

星野薔薇冬季講習

4

寶焙 - 麵包店介紹

6

三吉油脂 × 市場情報

12

香草新月餅乾 - 產品介紹

13

沙布列 - 產品介紹



WINTER  
BAKING  
COURSE

看不到的美味秘訣在這裡

TETSUNO  
鉄能社

10/25(9:00-17:00)

台中中部電機

(台中市南區復興路一段226號)

2024

星野薔薇冬季講習



MERRY  
Christmas







利用星野薔薇酵母的特性來大大提升商品的美味度與價值！



### 使用產品 星野薔薇麵包種

- 優雅而醇厚的氣味，發酵時的芳醇香氣為其特徵
- 柔軟且具彈力與濕潤度
- 自古日本使用麴菌釀造，天然酵母麵包種於此製法釀製而成，使原料小麥粉中的天然酵母美味度更加顯現！



想了解更多課程 / 原物料資訊歡迎私訊鐵能社 F B 與業務洽詢





# 寶焙 Baobei Bakery

——「寶焙，你吃了嗎？」

寶焙是一間「不只是麵包店的麵包店」。

更是承載著一段回憶 / 一篇故事 / 一份愛。

在這裡我們用麵包與你「分享生活熱情」、「傳遞愛」!

牛奶吐司



軟綿細緻，溼潤飽滿



牛奶紅豆麵包



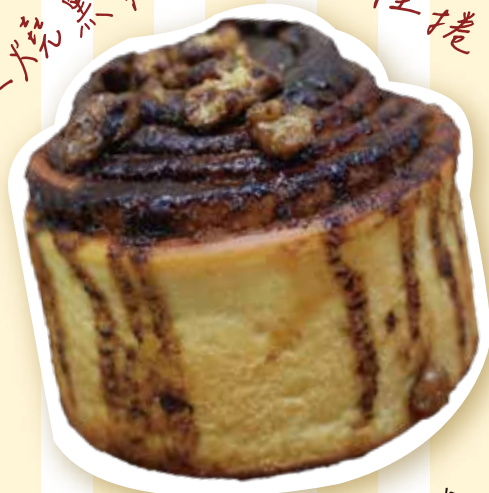
柔軟綿密顆粒，紅豆甜度適中

艾許  
手工奶油可頌



口感極為酥脆，  
香氣迷人

紫燒黑糖核桃肉桂捲



外酥內軟，層次分明

蜜香紅茶草莓酸水重



外皮酥脆，內層溼潤有嚼勁

# 用溫暖色系為大家帶來溫暖的麵包～寶焙！



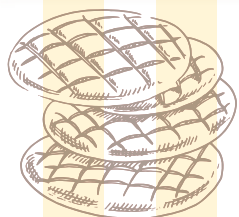
主理人 許師傅

喜歡作餐、逛超市、瞭解各種食材及醬料，也勇於嘗試把各種食材融入麵包裡。

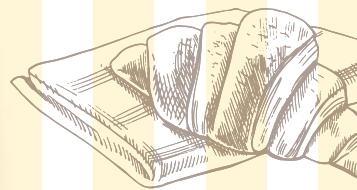
寶焙有著屬於自己獨特的風格，傳遞溫暖又美味的風格！

📍 台北市士林區忠誠路二段118巷20弄1號

🕒 週四～周日13:00～19:00



## 寶焙，你吃了嗎



隱身在天母巷弄內的高質感麵包店，一入店牆上的“寶焙，你吃了嗎”讓人感到印象深刻，就像回到家一樣溫馨舒適。還可透過玻璃櫥窗看到師傅製作麵包的身影！

因為空間不大，所以沒有擺放任何介紹麵包的文宣更沒有所謂的排行榜，師傅說全部皆熱銷款，也因如此、店員能根據客人的喜好和需求推薦適合的麵包，更能與客人互動！



### 【牛奶吐司】

100%鮮奶製作，不加水的製程讓吐司更加綿密鬆軟，香氣逼人是嚴選標配。軟綿綿的吐司，回烤後的口感更是外酥內軟是讓吃過的小朋友們都欽點的孩子王！

### 【柴燒黑糖核桃肉桂捲】

放在架上就相當吸睛的肉桂捲，切下去後，映入眼簾的是宛如山巒側相間層層堆疊的捲，保有濕潤卻不失去口感的蓬鬆度，搭配主廚趁著烤爐傳遞出熱氣的溫差下，於肉桂捲頂部擠上主廚以自製的肉桂糖漿。喜歡肉桂捲的一定不能錯過。

### 【蜜香紅茶草莓酸種】

無蛋、無奶、無糖，18°C溫層培養菌種、長時間低溫發酵，外皮酥脆、麵糰內還依然保有濕潤彈性。店家也貼心地針對客戶需求，提供買整顆或半顆選項，契合麵包本身多樣搭配的特性。

### 【艾許手工奶油可頌】

濃醇細緻的乳香帶點榛果芬芳，與入口即化的輕盈柔滑的質地，大人小孩都無法抗拒！

### 【牛奶紅豆麵包】

特地將牛奶先混入麵糰中，使得整體口感變的更加柔軟綿密，搭配內餡使用來自台灣屏東帶有顆粒感的小農紅豆，已成為小朋友們的頭號指定麵包！



## 世界矚目！ 需求不斷擴大的 「植物基食品」是什麼



作為植物來源的食品，備受矚目的植物性食品，我們將從環境問題、SDGs、健康意識等多個層面進行深入介紹。

近年來植物性食品成為備受關注的食品之一。雖然大家經常聽到植物來源這個詞，但對於具體的食品種類、食用方式以及與素食者的區別，很多人可能還是存有疑問。

本文將從環境保護、SDGs、健康意識等各種觀點，深入解析植物性食品是什麼。

ミヨシ油脂株式会社

# botanova

植物之美味 奶油風味

Plant-based Margarine — Butter Taste —

健康環保的素食奶油

### 產品特性

1. 僅使用植物成分香氣，展現自然風味
2. 良好的加工性，可用於塗抹和揉捏
3. 獲得素食認證(vegan)
4. 使用RSPO認證油

botanova是一種純植物性的食用油脂，創造只使用植物性原料的食品。能為您的產品增添豐富風味。不論您是想打造植物基底的產品，或是為傳統產品注入新的活力，botanova都是您的理想選擇。



ミックス

認証された  
持続可能なパーム油の  
生産に貢献しています  
www.rspo.org





## 「植物基食品」是對地球和身體都友善的生活方式

「植物基」這個詞是由英文「plant-based」直譯而來，其中「plant」是植物，「based」是基礎的意思。所以「植物基食品」就是以植物為主要成份所製作的食物。

隨著植物基食品的發展，人們在飲食選擇上有了更多元化的可能。除了傳統的蔬果、豆類等植物性食物外，現在還有許多以植物為基礎製作而成的「肉類」、「乳製品」等替代品。這些產品的出現，滿足了許多希望減少肉類攝取，改以植物性蛋白質取代的人們的需求，進而提高了飲食中植物性成分的比例。

只不過，將植物基食品納入飲食並不代表要「完全捨棄動物性食品，改成全植物性的飲食」事實上，許多人會因為營養均衡或個人喜好等原因，同時攝取植物基食品和畜產品、乳製品。

# 植物性食品受到關注的原因

作為一種健康的植物性食物，植物基食品越來越受到關注。本文將深入探討為什麼這種飲食方式會受到如此多的關注，並成為眾多媒體推薦的健康飲食選擇。



## 1. 環境問題

我們人類生活，對地球造成很多的影響。其中最受關注，最需要我們趕快解決的問題就是「地球暖化」。

由於全球暖化，冰川融解、海平面上升的問題日益嚴重，導致低地地區淹水和洪水災害頻傳。同時，植物的生長也受到顯著的影響。我們都知道，燃燒化石燃料產生大量的二氧化碳，再加上森林被大量砍伐，導致吸收二氧化碳的能力下降，這些都是造成全球暖化的原因。但其實、不只是二氧化碳，還有很多其他溫室氣體導致全球暖化的原因。

除了化石燃料和森林砍伐，牛的打嗝和家畜排出的甲烷、一氧化二氮等溫室氣體，也是造成全球暖化的重要原因之一。雖然我們一直在努力改良牛的品種和改善飼養環境，但減少肉類消費，降低溫室氣體排放，也是一個值得思考的方向。生產一公斤牛肉，竟然需要耗費高達11公斤的玉米！這還不包括種植玉米所需的廣大農地、肥料和水資源。

正因為如此，植物性食品才受到這麼多關注，大家都希望透過吃植物性食品來解決環境問題。



## 2. 飲食多樣性・健康意識

世界各地的宗教和民族擁有獨特的飲食文化，呈現出多元化的面貌。此外，隨著素食主義和純素主義的興起，不吃動物性食品的人數日益增加。

以蔬菜為主的餐點，比較不容易觸犯到不同宗教或民族的禁忌，所以來自不同背景的人，也能享用同一份餐點。

多吃蔬菜對健康有很多好處。增加蔬菜的攝取量，可以減少攝入膽固醇和熱量。而且膳食纖維增加也可以改善便秘問題。多吃蔬菜不僅能預防和改善慢性疾病，像是糖尿病、動脈硬化。此外，低熱量飲食和良好的腸道功能也有助於維持體重和改善膚質。

## 3. 飲食多樣性・健康意識

世界各地的宗教和民族擁有獨特的飲食文化，呈現出多元化的面貌。此外，隨著素食主義和純素主義的興起，不吃動物性食品的人數日益增加。

以蔬菜為主的餐點，比較不容易觸犯到不同宗教或民族的禁忌，所以來自不同背景的人，也能享用同一份餐點。

多吃蔬菜對健康有很多好處。增加蔬菜的攝取量，可以減少攝入膽固醇和熱量。而且膳食纖維增加也可以改善便秘問題。多吃蔬菜不僅能預防和改善慢性疾病，像是糖尿病、動脈硬化。此外，低熱量飲食和良好的腸道功能也有助於維持體重和改善膚質。

## 4. 愛護動物

部分素食主義者對肉食持強烈否定態度，並以動物保護為由，採取過激行動。

我們不能把非法獵捕野生動物和養殖牲畜放在同一個層次上。非法獵捕往往是因為奢侈的時尚、美食享受或是娛樂，而養殖牲畜則是為了滿足人類基本的需求。基於食物是生命這一個觀點，珍惜每一餐，避免食物浪費，是一種對生命的尊重。而且、減少食物浪費不僅有助於畜牧業的永續經營，同時也能大幅降低動物的撲殺數量，符合動物保護的精神。

並非所有關心動物福利的人都是完全素食者，但基於這種理念，許多人希望減少肉類的攝取。對於這些人而言，植物基的替代肉品可提供一個具體的解決方案

# 植物性食品的種類



## 1. 植物肉(代替肉)

以大豆、碗豆、馬鈴薯等植物蛋白質為主要成分，製作出如漢堡、香腸等肉製品。

代表性的植物肉包括以大豆蛋白質為主要原料的大豆肉和以豌豆蛋白質為主要原料的豌豆肉等，這些都是植物性蛋白質食品中最具代表性的產品群之一。不管是粒粒分明的絞肉、薄薄的肉片還是厚厚的肉塊，都能提供媲美真肉的口感，滿足各種料理需求。口感豐富，不輸真正的肉。

## 2. 植物性牛奶

以大豆、燕麥、杏仁、椰子等植物性原料製成。根據原料的不同風味與甜度也會有所差異，可滿足多元化的需求。

## 3. 植物性雞蛋

植物性雞蛋是以綠豆、菜籽油、薑黃等天然食材製成，口感豐富。相較於傳統雞蛋，更符合現代人對健康飲食的需求，是未來食品市場的新趨勢。



## 開始食用植物性食品時需要注意的事項

### ► 請務必檢查標籤上的原材料

漢堡、香腸等加工食品，光看外觀很難判斷是葷食還是素食。購買時請務必檢查包裝上的標籤和成分標示。

### ► 仔細考量營養均衡

健康的生活，營養均衡的攝取是不可或缺的。以植物為主的飲食，雖然能攝取到大部分營養素，但唯獨缺乏維生素B12。維生素B12是在肉類產品及海鮮產品中所含的營養素。均衡攝取肉類、蔬菜和植物性食品，可以攝取到多種營養素。但是，若完全不攝取動物性食品的素食或純素飲食，可能會有某些營養素不足的情形，建議補充一些營養補充品。

### ► 不勉強自己

健康的生活，營養均衡的攝取是不可或缺的。以植物為主的飲食，雖然能攝取到大部分營養素，但唯獨缺乏維生素B12。維生素B12是在肉類產品及海鮮產品中所含的營養素。均衡攝取肉類、蔬菜和植物性食品，可以攝取到多種營養素。但是，若完全不攝取動物性食品的素食或純素飲食，可能會有某些營養素不足的情形，建議補充一些營養補充品。

## 植物性食品的市場規模與今後的展望

相較於歐美，日本實行素食主義或純素主義的人群比例較少。然而，在飲食多元化、畜牧業相較於農作物生產效率較高、對環境影響程度、以及健康意識提升等多重因素的推動下，植物性食品市場持續擴大。

根據TPC市場規模2023年4月發布的報告顯示，商用植物性食品市場規模比前一年成長了17.1%，達到297.5億日圓，過去十年更是成長了一倍。

根據植物性食品協會(PBFA)的預測，全球植物性食品市場的年成長率將達到12.2%，並預估在2025年將達到740億美元的規模。

雖然過去植物肉是市場的主要推動力，但隨著其他植物性食品的開發與普及，整個植物性食品市場的發展前景更加寬闊。

# 香草新月餅乾



鐵能社官網



鐵能社FB



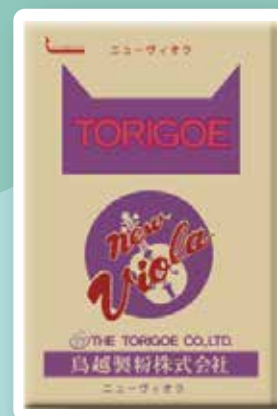
魅力動植物性油脂

## 材料・配方 Ingredient

| 【配方】       | (%) |
|------------|-----|
| 魅力動植物性奶油   | 56  |
| 三吉白油       | 24  |
| 糖粉         | 27  |
| 給宏得海鹽      | 0.5 |
| 香草豆莢(支)    | 1.5 |
| 蛋黃         | 16  |
| 新小提琴(低筋麵粉) | 100 |
| 杏仁粉        | 36  |
| 麵糰量        | 18  |
| 香草糖(糖粉)    | 適量  |



三吉白油



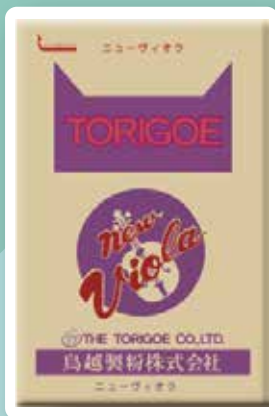
新小提琴



# 沙布列



魅力動植物性油脂



新小提琴

## 材料・配方 Ingredient

| 【配方】       | (%) |
|------------|-----|
| 魅力動植物性奶油   | 75  |
| 糖粉         | 34  |
| 給宏得海鹽      | 0.5 |
| 香草豆莢(支)    | 1   |
| 蛋黃         | 8   |
| 鮮奶油        | 8   |
| 新小提琴(低筋麵粉) | 100 |
| 脫脂奶粉       | 3.2 |
| 杏仁粉        | 34  |
| 麵糰量        | 28  |
| 香草糖(糖粉)    | 適量  |

# 日本百年油脂廠 - 三吉油脂 -

 ミヨシ油脂株式会社

PREMIUM

致力於  
減低反式  
脂肪酸



100% Nature  
純植物油

0 添加



動物性油脂20%+  
乳脂質含量40%



## 植物性 白油

- 純植物白油不含任何添加劑
- 細小氣泡幫助酥脆與柔軟
- 無色無味無氫化無油耗味
- 常溫保存性佳

## 魅力動植物性 奶油

- 攪拌作業時間縮短
- 受溫穩定性高
- 濃郁奶香味
- 更少反式脂肪

三吉油脂於數 10 幾年前一直致力於減低反式脂肪酸，  
並提供可以安心安全食用的植物性奶油。

台灣總代理

 TETSUNO  
鉄能杜





