

烘焙食品減糖的美麗與哀愁

張明旭

執行單位：財團法人食品工業發展研究所

中華民國一〇一年五月

目錄

糖在烘焙食品的功用.....	- 1 -
糖類攝取的健康考量.....	- 2 -
烘焙食品減糖的可行性.....	- 2 -
參考資料.....	- 3 -

【專家評論】

烘焙食品減糖的美麗與哀愁

張明旭

出版日期：2012.05.09

糖在烘焙食品的功用

在烘焙食品中，糖的功能除了提供甜味外，同時對於烘焙產品的顏色、風味和成形，都扮演著非常重要的角色。一般烘焙食品製作所使用的糖有分固態和液態兩種，常用的固態糖為砂糖，其主要成分為蔗糖，為烘焙食品之製作和裝飾的主要原物料；而常用的液態糖則有葡萄糖漿、蜂蜜、高果糖漿和轉化糖漿等，由多種成分組成，如葡萄糖、果糖、麥芽糖等，可增加烘焙食品之顏色並保持產品的含水量和柔軟性。雖然適量添加糖於烘焙食品中，可以使烘焙產品更加美味與可口，但攝取過多的糖，亦會增加身體的負擔。所以要如何降低烘焙食品的糖用量，但又不會減少食物的美味，是一個值得思考與討論的課題。

糖具備甜度、高吸濕性(Hygroscopicity)及受熱引發之兩種褐變反應，亦即焦糖化反應(Browning Reaction)和梅納反應(Maillard Reaction)等特性，讓糖在烘焙產品的製作過程中產生一定的作用。在甜度方面，目前對糖甜度的測定並無客觀的物理及化學方法，主要是利用人的感官品評(Sensory Evaluation)來比較測量。以蔗糖的甜度為100來比較各種甜味物質的甜度，果糖最甜，甜度是175，轉化糖甜度是130，葡萄糖甜度是74，烘焙用糖主要為蔗糖，高比例的使用將為烘焙產品帶來令人愉悅的口感。其次，糖的高吸濕性可增加產品的保水性和柔軟度，吸濕性較高的糖類有果糖和轉化糖漿等，可用於烘焙產品中使產品更鬆軟可口，藉由改善產品外觀和口感，延長產品銷售期限。另外，不同種類的糖對熱的敏感性亦不相同，像是果糖、麥芽糖和葡萄糖等三種糖對熱很敏感，易形成焦糖，所以在烘焙食品中可作為著色劑，形成產品特殊的顏色與香氣。梅納反應主要是食物中的碳水化合物、胺基酸或蛋白質，因加熱發生一系列反應而產生黃棕色物質，是另一項提供烘焙食品特殊香味和誘人色澤的來源。

除此之外，糖亦為製作麵包時酵母發酵的主要能量來源。在麵包生產中加入一定比例的糖，可於麵糰攪拌過程中，調節麵筋所產生網狀結構韌性，增加麵糰

《烘焙食品減糖的美麗與哀愁》

全本電子檔及各章節下載點數，請參考智網公告

電話 | 02-27326517

傳真 | 02-27329133

客服信箱 | itismembers@micmail.iii.org.tw

地址 | 10669 台北市敦化南路二段 216 號 19 樓

劃撥資訊 | 帳號：01677112

戶名：財團法人資訊工業策進會

匯款資訊 | 收款銀行：華南銀行—和平分行

(銀行代碼：008)

戶名：財團法人資訊工業策進會

收款帳號：98365050990013 (共 14 碼)

服務時間 | 星期一~星期五

am 09:00-12:30 pm13:30-18:00



經濟部技術處產業技術知識服務計畫

如欲下載此本產業報告電子檔，

請至智網網站搜尋，即可扣點下載享有電子檔。

ITIS 智網：<http://www.itis.org.tw/>

版權所有© 2012 經濟部技術處 產業技術知識服務計畫(ITIS)

經濟部技術處產業技術知識服務計畫專案辦公室 承辦