



中秋人氣王—蛋黃酥秘密大揭曉

每 年中秋節，許多糕餅店、市場攤商都會來搶蛋黃酥商機！蛋黃酥是由鹹蛋黃、紅豆內餡和油皮組成，在購買與保存上，有哪些細節要注意呢？食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請臺灣海洋大學食品科學系宋文杰教授，教導大家安心吃蛋黃酥。

宋文杰教授表示，蛋黃酥製作過程相當精細，先混合麵粉、酥皮油和少許水，揉成麵團後，分成小份，再將餡料包裹在麵團內，搓成球狀，再放入烤箱中以中小火烤至金黃酥脆，即為口感迷人的蛋黃酥，更是許多人最喜愛的甜點之一。

在挑選食材上，以優質的低筋麵粉和新鮮的豬油最佳；製作過程中，包覆鹹蛋黃和油皮時，要輕柔且均勻，以免破壞結構；烘烤時，更要掌握好時間和溫度，以達到酥脆的效果，但同時避免過度焦黑。



● 蛋黃酥屬高脂肪、高糖分食品，易導致熱量攝取過多，建議適量享用。

選購蛋黃酥時，應優先選擇信譽良好的商家，並詳閱產品標示或諮詢商家建議保存方式，以確保自身及家人的食用安全。

正確保存，確保美味品質

宋文杰教授建議，蛋黃酥內含有較多的油脂以及鹹蛋黃，保存時請務必放置於陰涼乾燥處，並儘速食用完畢。

最後，提醒大家，美味的蛋黃酥，其高脂肪、高糖分易導致熱量攝取過多，建議適量享用，並配合均衡飲食，保持健康生活。

文字撰寫 | 遠見編輯群