# 表三：非全麥高筋麵粉VS全麥高筋麵粉

| 類別 | 非全麥 | 全麥 | 注意事項 |
|---|---|---|---|
| 韌性 | 較高 | 較低 | 全麥麵粉中的膳食纖維和胚芽可能會對麵筋形成產生影響，使麵糰較為黏稠和不易膨脹，使用時需要適當地調整水分和加工方法，以獲得理想的麵包質地。 |
| 水分吸收能力 | 較低 | 較高 | 全麥麵粉具有較高的水分吸收能力，因此在使用時可能需要增加額外的水或其他液體，以確保麵糰的濕潤度和可加工性。 |
| 發酵和烘焙時間 | 較短 | 較長 | 由於全麥麵粉中的膳食纖維和胚芽含有較多水分和天然油脂，導致烘焙時間和溫度需要增加，以確保麵包烘烤熟透並具有良好的口感。 |
| 烘焙溫度 | 較低 | 較高 | |