

在地滋味揉入歐式風情 國產雜糧果乾歐式麵包分享

文圖 / 蘇致柔、陳依純、王智群

在追求健康飲食與自然風味的時代，烘焙也悄悄走向一條融合營養、在地與創意的新路，而「雜糧果乾歐式麵包」以國產在地食材製作，保留歐式麵包的嚼勁，更揉入在地的風味，完美呈現文化交織新滋味。本款麵包以濃醇豆漿製作，內裡還藏著粒粒飽滿的薏仁與烘焙後的黑豆，帶來層次豐富的口感與濃郁豆香，再以洛神與桑葚果乾點綴酸甜層次，佐以芭樂果乾的清甜果香與飽滿口感，酸甜果香與穀物香氣交織出層次分明的風味，讓每一口都富有變化、香氣及口感兼具。心動嗎？讓我們一起在家裡開揉吧！

✦ 準備材料：

高筋麵粉	420 公克
鹽	6 公克
速發酵母	6 公克
無鹽奶油	4 公克
豆漿	215 公克
細砂糖	12 公克
全蛋	40 公克
薏仁粒	124 公克
烘焙後黑豆	30 公克
洛神花蜜餞	30 公克
桑葚果乾	30 公克
芭樂果乾	30 公克

✦ 製作方法：

1. 材料準備 - 薏仁與水以 1：1.5 比例蒸熟，黑豆烘焙後壓碎，洛神蜜餞可用蘭姆酒浸泡 4 小時備用。
2. 麵團製作 - 將高筋麵粉、砂糖、鹽、酵母與全蛋混合拌勻，加入豆漿與奶油，攪拌至麵團產生筋性。
3. 加入配料 - 將處理好的薏仁、黑豆、洛神及果乾拌入麵團。
4. 基本發酵 - 麵團放入發酵箱，以溫度 28° C、濕度 75%，發酵 60 分鐘。
5. 分割與整型 - 將麵團分割成各 100 公克，滾圓靜置 15 分鐘使麵團鬆弛，整成橄欖形或圓形。
6. 最終發酵 - 放入發酵箱，以溫度 38° C、濕度 80%，發酵 50 分鐘。
7. 烘烤 - 烤箱需事先預熱，以上火 190° C/ 下火 220° C 烘烤 25 分鐘即可出爐。



▲ 雜糧果乾歐式麵包使用材料



▲ 雜糧果乾歐式麵包可再搭配芝麻花生堅果醬，提升滑順口感及堅果風味