

紫金餐包

指導員 / 黃淑華
製作者 / 陳穎慧



設計概念

「紫金餐包」以埤頭鄉農會出產的高纖黑穀粉與台農 57 號地瓜為主角，結合在地穀物與健康飲食理念，展現地產地消的烘焙創意。選用以友善種植、無農藥與無除草劑方式栽培的「台中選二號硬紅春麥」高筋麵粉，搭配隔夜液種麵糰工法，讓麵包體更柔軟濕潤且香氣濃郁。

地瓜泥揉入麵糰中，烘焙後呈現金黃色澤與地瓜甜香；內餡則以地瓜泥、鮮奶油、核桃與海藻糖調製，口感香滑、層次豐富，帶來溫潤的甜味與營養兼具的滿足感。地瓜富含膳食纖維，有助腸胃蠕動與飽足感，成為兼具健康與美味的在地烘焙代表。

預備食材

麵糰	
國產高筋麵粉	450 公克
高纖黑穀粉	50 公克
速發酵母粉	5 公克
鹽	8 公克
海藻糖	20 公克
奶粉	15 公克
地瓜泥(台農 57 號)	100 公克
雞蛋	1 顆
水	200 公克
奶油	25 公克
地瓜餡	
地瓜泥	300 公克
鮮奶油	70 公克
奶油、海藻糖	15 公克
核桃	50 公克

料理步驟

- 前置準備**
 - 地瓜削皮蒸熟，壓泥後取 100 公克與 300 公克。
 - 製作液種麵糰，將麵粉 110 公克、水 110 公克與酵母粉 0.5 公克拌勻，靜置一晚發酵。
- 麵糰製作**
 - 液種麵糰與其他麵糰材料混合，攪拌至拉出薄膜狀，發酵約 1 小時。
 - 麵糰分成 20 等份滾圓，發酵 20 分鐘。
- 地瓜餡製作**
 - 將所有餡料拌勻。
- 包餡與烘烤**
 - 每份麵糰包入約 20 公克地瓜餡，滾圓後進行二次發酵 50 分鐘。
 - 進爐前於表面輕灑高纖黑穀粉。
 - 以上下火 200°C，烘烤 15 至 17 分鐘。

營養標示

每一份量 100 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	240.9 大卡	240.9 大卡
蛋白質	6.8 公克	6.8 公克
脂肪	6.9 公克	6.9 公克
飽和脂肪	3.0 公克	3.0 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	37.9 公克	37.9 公克
糖	4.7 公克	4.7 公克
鈉	258.9 毫克	258.9 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	240.9 大卡	全穀雜糧類 2.39 份
乳品類	0.04 份	豆魚蛋肉類 0.07 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	1.55 份	