

「靚」養生米麵包

指導員 / 邱鈺喬
製作者 / 蕭秀娟



設計概念

以米穀粉提升稻米香氣與口感層次，並結合小麥、薏仁、南瓜等地雜糧，打造兼具營養與飽足的日常麵包。多樣化成型（小布利捲、花捲、吐司型）搭配紅豆泥、芋泥、南瓜餡等臺味餡心，帶出視覺與味覺的雙重享受，展現這款創新、健康、且充滿在地風味的「靚」養生米麵包。

預備食材

主要材料

高筋麵粉..... 500 公克
奶粉..... 33 公克
麵包酵素..... 8 公克
砂糖..... 96 公克
(或黑糖)..... (130 公克)
即發酵母、鹽..... 各 12 公克
雞蛋..... 96 公克
鮮奶..... 411 公克
奶油..... 78 公克
米穀粉..... 300 公克

雜糧與餡料（擇配）

小麥、薏仁、南瓜、紅豆泥、芋泥..... 各 20 公克

料理步驟

1. 酵母加水混合放入鋼盆，依序加入粉類、砂糖、鮮奶與雞蛋攪拌，再加入奶油打至三光（盆光、手光、麵光）。
2. 麵糰發酵 20 分鐘，取出麵糰分割、滾圓，靜置中間發酵。
3. 依需要整形成小布利捲 / 花捲 / 吐司型等；包入紅豆泥、南瓜餡或芋泥，發酵至所需大小。
4. 以上下火 200°C 烘烤 15 ~ 20 分鐘出爐。

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	285.1 大卡	285.1 大卡
蛋白質	7.9 公克	7.9 公克
脂肪	6.3 公克	6.3 公克
飽和脂肪	3.9 公克	3.9 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	49.2 公克	49.2 公克
糖	9.2 公克	9.2 公克
鈉	315.9 毫克	315.9 毫克

每日飲食指南

		每 100 公克
熱量	285.1 大卡	全穀雜糧類 2.6 份
乳品類	0.16 份	豆魚蛋肉類 0.1 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	0.78 份	