

桂圓紅豆紫米麵包

指導員 / 蘇素賢
製作者 / 高碧玲

設計概念：以米穀粉結合國產小麥、紫米、紅豆與桂圓，透過中種法與湯種法提升含水量與柔軟度，延長麵包保鮮期；全配方不添加改良劑與色素，以穀物本味呈現健康、營養與在地風土。紫米帶來花青素與迷人色澤，紅豆與桂圓增添豆香與果乾甜韻，整體風味甜而不膩、穀香飽滿，適合日常早餐與伴手分享。



預備食材

湯種	中種
糯米粉 40 公克	高筋麵粉 234 公克
水 200 公克	牛奶 90 公克
主麵糰	動物鮮奶油 120 公克
高筋麵粉 506 公克	速發酵母 3.5 公克
糖 117 公克	雜糧
鹽 10 公克	桂圓 80 公克
速發酵母 6 公克	紫米(煮熟) 80 公克
蛋 117 公克	紅豆(煮熟) 150 公克
冰水 31 公克	核桃(烤熟) 100 公克
奶油 63 公克	

料理步驟

1. 湯種製作

- 糯米粉加水調勻，加熱至濃稠。
- 降溫後入冷凍。

2. 中種製作

- 中種所有材料攪拌至三光（盆光、手光、麵光）。
- 常溫發酵 30 分鐘，冷藏 16 至 24 小時。

3. 主麵糰製作

- 奶油以外全部攪拌均勻。
- 加入奶油拌勻，再放入雜糧輕拌完成。
- 基本發酵，溫度 28°C / 濕度 75% 約 30 分鐘。
- 將麵糰分成 12 等份，每份 150 公克滾圓，發酵 15 分鐘，整形。
- 最後發酵，溫度 38°C / 濕度 85% 約 50 分鐘。
- 表面裝飾，噴水再撒粉。
- 以上下火 180°C 烘烤 25 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	315.5 大卡
蛋白質	9.3 公克
脂肪	9.9 公克
飽和脂肪	4.3 公克
反式脂肪	0.0 公克
碳水化合物	47.3 公克
糖	2.8 公克
鈉	219.1 毫克

每日飲食指南

每 100 公克
熱量 315.5 大卡
乳品類 0.02 份
蔬菜類 0 份
油脂與堅果種子類 2.14 份
全穀雜糧類 2.51 份
豆魚蛋肉類 0.11 份
水果類 0.19 份