

# 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
	動物鮮奶油 ..... 120 公克
	速發酵母 ..... 3.5 公克
主麵糰	雜糧
高筋麵粉 ..... 506 公克	桂圓 ..... 80 公克
糖 ..... 117 公克	紫米(煮熟) ..... 80 公克
鹽 ..... 10 公克	紅豆(煮熟) ..... 150 公克
速發酵母 ..... 6 公克	核桃(烤熟) ..... 100 公克
蛋 ..... 117 公克	
冰水 ..... 31 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	315.5 大卡
蛋白質	9.3 公克	9.3 公克
脂肪	9.9 公克	9.9 公克
飽和脂肪	4.3 公克	4.3 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	47.3 公克	47.3 公克
糖	2.8 公克	2.8 公克
鈉	219.1 毫克	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