

米香地瓜麵包

指導員 / 林靜芳

製作者 / 何信宏、陳苑倫



設計概念

「米香地瓜麵包」以草屯在地米穀粉結合臺灣本土地瓜，呈現樸實真誠的土地風味，外層米香細緻柔和，象徵草屯人內斂與真性情；內餡以純地瓜泥製成，不添加多餘調味，保留天然纖維與甘甜滋味，麵包造型仿真地瓜，傳達對土地的敬意與創意美感。每一口都蘊含草屯的溫度與情感，展現「用米香包裹臺灣甘甜」的理念，象徵從農村土地孕育出的幸福與文化傳承。

預備食材

| | |
|------------|---------|
| 材料一 | |
| 米穀粉 | 150 公克 |
| 高筋麵粉 | 600 公克 |
| 水 | 420 公克 |
| 糖粉 | 40 公克 |
| 鹽 | 14 公克 |
| 酵母 | 6 公克 |
| 材料二 | |
| 無鹽奶油 | 30 公克 |
| 材料三 | |
| 臺農 57 號地瓜 | 1050 公克 |
| 材料四 | |
| 紫薯粉 | 適量 |

料理步驟

- 1. 餡料製作**
 - 地瓜洗淨、瀝乾，入烤箱以上下火 200°C 烘烤約 45 至 60 分鐘。
 - 烤熟後去皮壓成泥，放涼備用。
- 2. 麵糰製作與整形**
 - 將材料一、混合攪拌，再加入材料二、揉至表面光滑。
 - 麵糰發酵 30 分鐘。
 - 地瓜泥分成 10 份（每份 50 公克），麵糰亦分成 10 份（每份 60 公克），滾圓後鬆弛 10 分鐘。
 - 將麵糰桿開包入地瓜泥，整形成地瓜造型，外層裹上薄薄紫薯粉。
 - 以筷子輕壓表面製造自然紋理，放入發酵箱發酵 30 分鐘。
 - 以上下火 180°C / 160°C 烘烤 12 至 15 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 | 185.5 大卡 | 185.5 大卡 |
| 蛋白質 | 4.2 公克 | 4.2 公克 |
| 脂肪 | 1.5 公克 | 1.5 公克 |
| 飽和脂肪 | 0.9 公克 | 0.9 公克 |
| 反式脂肪 | 0.0 公克 | 0.0 公克 |
| 碳水化合物 | 38.8 公克 | 38.8 公克 |
| 糖 | 3.9 公克 | 3.9 公克 |
| 鈉 | 265.2 毫克 | 265.2 毫克 |

每日飲食指南

| | 每 100 公克 | |
|----------|----------|--------------|
| 熱量 | 185.5 大卡 | 全穀雜糧類 2.44 份 |
| 乳品類 | 0 份 | 豆魚蛋肉類 0 份 |
| 蔬菜類 | 0 份 | 水果類 0 份 |
| 油脂與堅果種子類 | 0.22 份 | |