

# 紅龍巧遇蕉叔

指導員 / 陳秀旬  
製作者 / 楊雅文



## 設計概念

「紅龍巧遇蕉叔」以集集在地水果為主角，將紅龍果、香蕉與龍眼乾加入麵糰，結合米穀粉與雜糧烘焙出獨特香氣與層次風味。此作品展現集集農村豐富物產與創新精神，透過天然乾燥技術保留水果營養與香氣，減少食材浪費並降低碳足跡。麵包口感柔韌、甜香自然，兼具健康與在地特色，象徵集集小鎮「從農田到餐桌」的永續精神。此創作不僅是烘焙作品，更是一份土地與文化的美味故事。

## 預備食材

|      |         |
|------|---------|
| 高筋麵粉 | 1000 公克 |
| 蓬萊米粉 | 25 公克   |
| 雜糧粉  | 25 公克   |
| 熱水   | 100 公克  |
| 奶粉   | 30 公克   |
| 糖    | 30 公克   |
| 酵母   | 5 公克    |
| 鹽    | 10 公克   |
| 水    | 500 公克  |
| 奶油   | 40 公克   |
| 黑芝麻  | 60 公克   |
| 龍眼乾  | 60 公克   |
| 柳丁皮  | 60 公克   |
| 香蕉乾  | 60 公克   |
| 紅龍果乾 | 60 公克   |

## 料理步驟

1. 蓬萊米粉與雜糧粉加入熱水拌勻。
2. 所有材料（除奶油與果乾外）放入攪拌缸，揉成麵糰後加入奶油，打至具延展薄膜。
3. 加入黑芝麻及所有果乾混合均勻，發酵 1 小時。
4. 分割成 200 公克麵糰，靜置鬆弛 15 至 20 分鐘。
5. 將麵糰桿平整形為橢圓形或圓形，二次發酵 40 分鐘至 2 倍大。
6. 以上下火 200°C 烘烤 30 至 35 分鐘至表面金黃。

## 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    | 247.6 大卡 | 247.6 大卡 |
| 蛋白質   | 7.8 公克   | 7.8 公克   |
| 脂肪    | 4.4 公克   | 4.4 公克   |
| 飽和脂肪  | 1.8 公克   | 1.8 公克   |
| 反式脂肪  | 0.0 公克   | 0.0 公克   |
| 碳水化合物 | 44.2 公克  | 44.2 公克  |
| 糖     | 2.9 公克   | 2.9 公克   |
| 鈉     | 204.2 毫克 | 204.2 毫克 |

## 每日飲食指南

|          | 每 100 公克 |              |
|----------|----------|--------------|
| 熱量       | 247.6 大卡 | 全穀雜糧類 2.65 份 |
| 乳品類      | 0.05 份   | 豆魚蛋肉類 0 份    |
| 蔬菜類      | 0 份      | 水果類 0.21 份   |
| 油脂與堅果種子類 | 0.64 份   |              |