

馬告貢丸麵包

最佳
推廣
料理



材 料 (4人份)

1. 水250g、乾酵母3g、糖10g、橄欖油10g
2. 高筋麵粉350g、低筋麵粉100g、裸麥粉50g、鹽10g
3. 洋蔥80g、貢丸漿160g、山胡椒粗粉20g

調味料

鹽10g、糖10g、
山胡椒研磨成粗粉20g

做 法

1. 材料1放入容器內混合至完全溶解。
2. 材料2放入大盆內，再將做法1完成之材料徐徐加入，一面混合至水分完全吸收後抓揉成光滑之麵糰。
3. 加蓋靜置發酵約1小時後取出，在桌面按揉出空氣增加緊實口感，即可將麵糰分割為4等份。
4. 將每等份擀成中圓麵皮後，均勻鋪上40g貢丸漿，灑上20g洋蔥小丁與5g的山胡椒粗粉。
5. 將麵皮橫向捲起一次再縱向捲起成型後，放入烤盤靜置20分，經二次發酵後即可放入已預熱至180度的烤箱，烤40分鐘即可切片享用。

設計想法

為配合發展國產農特產品地方特色料理結合行政院農業委員會桃園區農業改良場戮力推展之『山胡椒』、新竹之地方特產『貢丸』，以西式麵包方式呈現，顛覆傳統做法賦予美食創新風貌，並富具推廣地方農業觀光產業商機。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量578.3大卡
2. 蛋白質21.5克、油脂11.5克、醣類97.2克

【食譜特色】

1. 維生素B、維生素E
2. 馬告香料和貢丸漿的組合，提升了麵包整體的口感與層次。
3. 添加裸麥粉的全穀營養，可補充一般麵包較缺乏的微量元素，讓營養價值更均衡完整。

馬告杏鮑菇

山胡椒



材 料 (6人份)

洋蔥100g、杏鮑菇500g、奶油50g、
山胡椒葉2-3片

調味料

山胡椒1/8t、鹽1/4t

做 法

1. 杏鮑菇切片略氽燙備用，山胡椒葉切碎備用。
2. 洋蔥切絲備用。
3. 奶油用小火炒溶，加入洋蔥炒軟後，再加入杏鮑菇拌炒，然後加入調味料，起鍋前加入山胡椒葉末即可盛盤。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量101.2大卡
2. 蛋白質1.9克、油脂8.3克、醣類4.8克

【食譜特色】

1. 高膳食纖維、豐富多醣體。
2. 可提升免疫細胞功能、防癌、動物實驗具有明顯抗腫瘤作用。
3. 提供素食者最佳的植物性蛋白來源。

山胡椒豬肉餡餅



材 料 (6人份)

絞肉250g、山胡椒10g、
小黃瓜1條(盤飾用)
蔥50g、薑20g、中筋麵粉170g

調味料

1. 米酒、水
2. 鹽1T、醬油1T、香油1t
3. 沙拉油150g

做 法

1. 豬絞肉加入蔥、薑、米酒、水打勻後再加入山胡椒及調味料2，打勻即為餡料備用。
2. 中筋麵粉加入85°C熱水120g拌揉至光滑，醒麵20分鐘後，分割每個約50g麵糰6個。
3. 分割好的麵糰再醒5分鐘後擀成餅皮，包入40-45g豬肉餡。
4. 沙拉油入煎鍋，中低油溫煎餡餅至兩面金黃即可。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量385.9大卡
2. 蛋白質11.9克、油脂28.7克、醣類20.6克

【食譜特色】

1. 含豐富蛋白質、揮發油。
2. 山胡椒有抗菌、殺菌作用，對大腸桿菌、等多種致病菌均有殺滅或抑制作用，能預防食物中毒。
3. 搭配山胡椒能減少食物中的用鹽量，避免血壓問題。

山胡椒雞肉捲



材 料 (6人份)

雞胸肉350g、海苔6片、雞蛋3顆、山胡椒5g、太白粉1T、水150g

調味料

1. 鹽1t、香油1t、蛋白1顆
2. 蔥、薑、蒜、辣椒、香菜、醬油膏、香油、糖等適量

做 法

1. 雞胸肉搗成泥狀，加入調味料1拌備用。
2. 蛋打勻，加入太白粉、水打勻，過濾，煎成蛋皮備用。
3. 蛋皮鋪平，依序放上海苔、雞肉泥捲成長條狀入蒸鍋，中小火蒸約10分鐘即可食用。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量113大卡
2. 蛋白質17.1克、油脂3.8克、醣類2.7克

【食譜特色】

1. 低卡、低脂、優質蛋白。
2. 增強免疫力，促進胃部血液循環幫助營養吸收利用，改善胃腸脹氣、少食、體質瘦弱、營養性水腫等。
3. 含豐富的維生素A、卵磷脂等脂溶性營養成份，可使肌膚光滑細緻，養顏美容。

香煎山胡椒豬排



材 料 (6人份)

里肌豬肉片6片(約300g)、洋蔥200g、蒜頭20g、山胡椒15g、山藥100g、紅心甘藷100g、紫甘藷100g

調味料

1. 鹽1t、醬油1T、糖1T、香油1t、白胡椒1t
2. 醬汁：醬油膏3T、蕃茄醬1T、沙拉油1T
3. 沙拉油3T

做 法

1. 肉片稍拍打，加入山胡椒8g及調味料1拌勻醃60分鐘備用。
2. 起油鍋，加入沙拉油3T，油熱放入洋蔥150g炒香，盛放盤底。
3. 醃好的肉片煎至稍金黃，起鍋，排於洋蔥上。
4. 山藥、紅心甘藷、紫甘藷各蒸熟並搗成泥，搓成球狀擺成盤飾。
5. 取沙拉油1T將剩餘洋蔥爆香，加入山胡椒7g及調味料2調成沾醬淋上即可食用。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量266.5大卡
2. 蛋白質12.2克、油脂16.5克、醣類17.3克

【食譜特色】

1. 多種胺基酸、植物性荷爾蒙、維他命A及B群。
2. 山藥和甘藷中的雌激素與維他命A，可使皮膚保持光澤柔潤，保持青春活力。
3. 豐富的膳食纖維能去除肉類中的部份油脂，並縮短食物殘渣及毒素在腸道的停滯時間，預防便秘和大腸癌的作用。

山胡椒青醬拌麵



材 料 (6人份)

1. 松子或核桃75g、山胡椒葉25g、生山胡椒粒、腰果或花生75g、橄欖油1T
2. 蕎麥麵6人份、蛋3顆、胡蘿蔔120g、小黃瓜120g、青蔥、海苔絲少許

調味料

黑、白胡椒粉，紅椒粉各1t

做 法

1. 將材料1所有材料加入調味料，放入果汁機以中高速打勻即成山胡椒青醬。
2. 蛋打散煎薄蛋皮後切成條狀備用。
3. 紅蘿蔔去皮洗淨切絲狀、小黃瓜切絲，紅蘿蔔汆燙30秒、小黃瓜汆燙10秒撈起，馬上放入冰水冰鎮待涼撈起瀝乾備用。
4. 煮一大鍋熱水，水滾時加入蕎麥麵及少許鹽，大火煮大約2-3min燙熟，麵撈起後，過冷水後甩乾拿去冰箱冰一下10min即可備用。
5. 將做法2、3、4組合，食用前淋上山胡椒青醬拌勻即可。

營養檔案

【熱量成份】(山胡椒青醬部份)

1. 總熱量178.2大卡
2. 蛋白質4.7克、油脂15.7克、糖類4.6克

【食譜特色】

1. 含豐富不飽和脂肪酸、維生素E。
2. 能活化腦部細胞、改善記憶力、預防老人癡呆。
3. 維生素E能減少細胞膜氧化程度，延緩老化。

山胡椒嗆小黃瓜

山胡椒



材 料 (6人份)

1. 山胡椒粒(乾)2T
2. 花椒1/2t
3. 小黃瓜900g
4. 沙拉油1T

調味料

1. 醬油、糖、醋各3T
2. 蒜頭6顆
3. 紅辣椒2支
4. 香油適量

做 法

1. 小黃瓜洗淨切成約5公分條狀備用。
2. 油鍋燒熱，小火爆香山胡椒及花椒。
3. 倒入小黃瓜文火略炒快速起鍋，加調味料拌勻。
4. 待涼放入冰箱，冰一天入味即可食用。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量44.5大卡
2. 蛋白質1.8克、油脂2.5克、醣類3.8克

【食譜特色】

1. 低卡、高膳食纖維、鉀、維生素C。
2. 排除身體多餘的水份及鹽份，利尿消腫。
3. 具美白、抗氧化作用，並可增加飽足感，幫助體重控制。

山胡椒蒸魚



材 料 • (6人份)

魚一條、山胡椒10-20粒。

調味料 •

1. 鹽1t、酒1t、蔥薑少許
2. 醬油1t、酒1T、糖1/2 t、香油少許

做 法 •

1. 將魚以調味料1醃10分鐘。
2. 長盤抹少許油，魚放入盤內，山胡椒粒灑在魚上面，淋上調味料2，以中火蒸10分鐘至熟即可。

【本料理既簡單又營養，山胡椒可去腥更增添風味】

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量72大卡
2. 蛋白質11.5克、油脂2.6克、醣類0.5克

【食譜特色】

1. 豐富的優質蛋白、維生素B群。
2. 有助於增加對疾病的抵抗力、預防感冒及增強體力。
3. 可促進產婦的乳汁分泌，與幫助傷口的癒合。

山胡椒雞湯

山胡椒



材 料 (6人份)

半土雞1/2隻、山胡椒梗適量。

調味料

鹽少許

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量113.4大卡
2. 蛋白質15.5克、油脂5.6克、醣類0.2克

【食譜特色】

1. 含高蛋白質、鋅。
2. 可改善婦女造血機能、及體質虛弱、四肢循環不良造成的手腳冰冷現象。
3. 調整荷爾蒙及女性生理機能。

做 法

1. 用花剪把山胡椒梗斜剪，洗乾淨，用槌肉槌將梗槌裂備用。
2. 取3公升的水把山胡椒梗熬煮1小時瀝去枝條與殘渣取湯備用。
3. 土雞半隻剝塊狀洗淨，取少許水煮滾，將雞塊汆燙去血水瀝乾備用。
4. 做法2之湯汁加入雞塊，以中火煮滾15分鐘，加少許鹽調味即完成。

馬告豬肚湯



材 料 (6人份)

山胡椒10g、豬肚1個(約500g)

調味料

鹽適量

做 法

1. 將豬肚的油去除乾淨，豬肚內用粗鹽擦洗，放入滾水燙過，將豬肚的膜清除乾淨。
2. 鍋注入10杯水，將豬肚切塊入鍋和山胡椒一起燉煮入味，食用前調味即可，口味清爽。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量130大卡
2. 蛋白質11.3克、油脂9克、醣類0克

【食譜特色】

1. 豐富膠原蛋白。
2. 健脾胃，幫助消化，對於幼童老人消化不良、食慾不佳的情形，具改善作用。

水蓮心米粉

最佳
推廣
料理



材 料 (6人份)

新竹米粉180g、睡蓮梗100g、
紅蘿蔔50g、冰開水3杯、沙拉油3T、
紅蔥頭50g、蝦米20g、香菇15g、
蛋3個、海苔皮兩張、
紅肉火龍果汁3T、水500g

調味料

冰糖1t、鹽1t、胡椒粉、蕃茄醬各少許

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量219.6大卡
2. 蛋白質3.9克、油脂10.7克、醣類26.8克

【食譜特色】

1. 含花青素、維生素C、維生素A。
2. 清除自由基、預防心血管疾病、維護眼睛視力。
3. 火龍果中的花青素和高纖成份的睡蓮梗，還能幫助身體調控胰島素。

做 法

1. 米粉泡水20分後撈起瀝乾備用。
2. 睡蓮梗撕去外皮洗淨，紅蘿蔔去皮洗淨切條狀，起鍋放入水燒開，再放入紅蘿蔔汆燙1分鐘、睡蓮梗汆燙3秒撈起，馬上放入冰水冰鎮待涼撈起瀝乾備用。
3. 火龍果壓汁備用。
4. 香菇泡水軟化後壓乾切條狀、蝦米洗淨泡水，紅蔥頭洗淨切片備用。
5. 蛋3個打散煎薄蛋皮備用。
6. 起鍋放入沙拉油，紅蔥頭爆香再放入香菇、蝦米炒香後再放入水，水滾後放入米粉及胡椒粉少許，用筷子拌勻，將瓦斯熄火後再倒入火龍果汁拌勻備用。
7. 捲簾上依序鋪保鮮膜、蛋皮、少許米粉、睡蓮梗、紅蘿蔔、香菇，最後上面再覆上少許米粉包捲成圓柱狀斜切排盤即成。

設計想法

讓名聞遐邇的新竹傳統美食『新竹米粉』和桃園新興產業蔬菜『睡蓮梗』奇妙邂逅，以主食包捲的方式，讓夏日的米粉主餐，輕巧又清涼。

魚戲蓮田惹白波



材 料 (6人份)

睡蓮梗300g、美白菇200g、
薑片7-8片、蒜頭6粒、蔥2支、
辣椒1條、油1T

調味料

丁香干貝XO醬2T、蠔油1T、
冰糖1t、香油1/2t

做 法

1. 睡蓮梗去皮、洗淨、切段，美白菇洗淨備用。
2. 蒜頭切片，辣椒去籽切末，蔥白部分切段，蔥尾端切末備用。
3. 水煮開加入少許鹽和米酒，將睡蓮梗汆燙至變綠色後撈起，放入冰水中冰鎮至完全冷卻後取出備用。
4. 起鍋先爆香薑片、蔥段、蒜片至香氣出來，再將薑片、蔥段、蒜片取出，加入美白菇稍炒一下，加入米酒、丁香干貝XO醬、蠔油、冰糖拌炒均勻，最後加入睡蓮梗拌炒入味，起鍋前拌入辣椒末、蔥末，淋上香油即可。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量66.4大卡
2. 蛋白質1.8克、油脂3.4克、醣類7.1克

【食譜特色】

1. 豐富的膳食纖維、膠質、硒、鎂等礦物質。
2. 能促進腸道蠕動，幫助排便、預防便秘。
3. 改善腸道內菌種，增加腸道有益菌。

繽紛白玉捲

睡蓮



材 料 (6人份)

1. 綠竹筍300g、小黃瓜200g、紅蘿蔔200g、睡蓮梗6條、板條1片(250g)
2. 盤飾:水蓮、芒果、番茄、龍鬚菜適量

調味料

胡椒鹽、雞粉、蒜泥適量

做 法

1. 將竹筍、紅蘿蔔切條汆燙備用。
2. 睡蓮梗撕去外皮汆燙撈起泡冰水備用。
3. 小黃瓜切條備用。
4. 水蓮汆燙備用。
5. 將材料1加入調味料拌均勻備用。取一片板條一開六，取適量的材料放入板條內捲起，再用水蓮綁緊即可。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量79.6大卡
2. 蛋白質2克、油脂0.5克、醣類16.8克

【食譜特色】

1. 高膳食纖維、β-胡蘿蔔素、維生素C
2. 降低紫外線對肌膚的傷害、預防黑色素沉澱、延緩肌膚老化速度
3. 能降低膽固醇及體脂肪、有效控制食慾及體重。

山藥蓮心拌涼粉條



材 料 (6人份)

睡蓮梗200g、山藥100g、
紅蘿蔔50g、木耳30g、雞蛋1顆、
白芝麻10g、黑芝麻5g、
聖女番茄5個、綠豆涼粉條150g

調味料

和風醬汁：醬油40g、糖40g、
味淋40g及水200g煮開後加入鹽、
香油適量

做 法

1. 綠豆涼粉條煮熟泡冰水、瀝乾，放入少許香油拌開。
2. 將睡蓮梗、山藥、紅蘿蔔、木耳切絲汆燙備用。
3. 蛋加入少許鹽打散，煎成蛋皮切絲備用。
4. 將綠豆涼粉條放入盤中，再將絲狀材料擺在粉條上，食用前灑上黑白芝麻，淋上和風醬汁即成。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量106.1大卡
2. 蛋白質2.7克 油脂2.6克 醣類17.8克

【食譜特色】

1. 不飽和脂肪酸、高纖、消化酵素。
2. 利用五色五臟原理，協調身體各器官間的功能與滋補平日較弱不足的臟腑，增強自身免疫機能。
3. 山藥中所含的皂甘(Diosgenin)，是人體製造性荷爾蒙的重要成份，具有養顏美容功效。



材 料 (6人份)

睡蓮梗200g、美濃瓜3粒、
愛文芒果1粒、豐水梨1粒、
火龍果1粒、珊瑚藻100g、
紅蘿蔔1條、洋菜2g

調味料

藍莓汁1t、原味優格200g

做 法

1. 紅蘿蔔雕刻成小魚造型汆燙後，裝飾備用。
2. 睡蓮梗汆燙冰鎮切細段濾乾備用。
3. 美濃瓜去籽雕刻成小船造型備用。
4. 洋菜以水600cc煮融過濾，加1t藍莓汁倒入盤中，盤邊圍繞紅蘿蔔小魚，待涼。
5. 泡發後珊瑚藻、水果切細丁放入瓜船，淋上優格，即為盛夏絕品。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量183.3大卡
2. 蛋白質3.9克、油脂1.8克、醣類37.6克

【食譜特色】

1. 含豐富的維生素C、水果酵素、益生菌。
2. 養顏美白、增加肌膚彈性、減少細紋。
3. 乳酸菌能維持腸道細菌生態平衡，改善腸道PH值與維持消化系統的健康。

山水五花片



材 料 (6人份)

蒜頭5顆、山胡椒葉20g、
睡蓮梗100g、青蔥2隻
辣椒1隻、豬肉片300克、
杏鮑菇200克、油1T

調味料

山胡椒粉適量、少許鹽

做 法

1. 五花肉、杏鮑菇切片，蒜頭切末，辣椒、青蔥切絲，山胡椒葉、睡蓮梗切段備用。
2. 先將杏鮑菇炒香後加入五花肉片一起爆炒熟，最後將其他材料加入拌炒、灑上山胡椒粉及鹽拌勻。

【杏鮑菇也可先汆燙後再炒香】

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量229.9大卡
2. 蛋白質8.3克、油脂20.9克、醣類2.2克

【食譜特色】

1. 膳食纖維、維生素、礦物質。
2. 帶有淡淡檸檬香氣的山胡椒葉可軟化肉質，增加蛋白質的吸收，提升精力。
3. 搭配水蓮心及多種時蔬的高纖食材，更可去除油膩，減少脂肪攝取。

水蓮培根捲

睡蓮



材 料 (6人份)

睡蓮梗60克、培根6片、
大朵乾香菇6朵、牙籤數隻、
麵粉1T

調味料

甜辣醬

做 法

1. 睡蓮梗汆燙切成與培根的寬度等長備用。
2. 香菇泡軟切絲，以少許橄欖油炒熟備用。
3. 培根切半條包捲睡蓮梗、香菇，再以麵粉糊抹邊，並以牙籤固定，再放入烤箱，上下火190度預熱5分鐘，烤十分鐘即可。
4. 最後拔掉牙籤、排盤，可沾甜辣醬吃，或直接吃。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量112.7大卡
2. 蛋白質4.9克、油脂8.3克、醣類4.5克

【食譜特色】

1. 豐富膳食纖維、蛋白質。
2. 蔬食搭配培根，能減少部份油膩感，並可抑制醃漬物中的亞硝酸鹽轉化為亞硝酸氨致癌物，降低癌症的風險。

蓮花朵朵開



材 料 (6人份)

睡蓮梗10枝、蝦仁12尾、
紅蘿蔔一條、蓮藕一大節、
蔥薑水1T

調味料

蛋白1/2個、鰹魚露2T、
太白粉1T、水10T

做 法

1. 蝦仁以蔥薑水擦乾淨，用菜刀拍打成泥，加入蛋白打至黏稠備用。
2. 鰹魚露水煮開待涼備用。
3. 紅蘿蔔、蓮藕切圓片待涼備用。
4. 睡蓮梗剝除粗纖維汆燙熟，擦乾，灑上一些太白粉。
5. 用紅蘿蔔做底，依序鋪上蓮藕、睡蓮梗、蝦仁，用大火蒸至熟透，取出裝盤，再淋上鰹魚露即完成。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量64.6大卡
2. 蛋白質5.8克、油脂1克、醣類8.1克

【食譜特色】

1. 低脂、高蛋白、胡蘿蔔素、鋅。
2. 平衡內分泌系統，有益肌膚彈性、改善攝護腺肥大問題。
3. 維持上皮黏膜組織健康。

水蓮炒薑絲

睡蓮



材 料 • (6人份)

睡蓮梗600g、薑50g、油1T

調味料 •

豆瓣醬1T、糖1t

做 法 •

1. 將睡蓮梗剝皮去絲。
2. 睡蓮梗燙過，泡入冰水中。
3. 薑絲入鍋炒加入睡蓮梗加豆瓣醬、糖調味即可起鍋。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量45.2大卡
2. 蛋白質1.5克、油脂2.5克、醣類4.3克

【食譜特色】

1. 含高纖、揮發精油、維生素B。
2. 能刺激胃部功能，改善胸腹脹滿，嘔吐情形；有順氣、寬胸作用。
3. 降低血脂肪、血膽固醇、促進血液循環。

涼拌水蓮心



材 料・(6人份)

睡蓮梗350g、金針菇100g、
紅蘿蔔絲30g、黑木耳3朵、
大蒜末1T、薑末1T

調味料・

鹽1/2t、糖1/2t、
黑醋1/2t及香油1T、
胡椒1/4t

做 法・

1. 黑木耳洗淨泡軟約2小時，去蒂頭，切成細絲狀備用。
2. 金針菇洗淨留約7cm長，睡蓮梗洗淨去皮切成小段備用。
3. 煮一鍋水加入鹽1/2t及油1/2t，依序將黑木耳、紅蘿蔔絲、睡蓮梗、金針菇放入煮沸即可全部撈出，漂冰水，瀝乾備用。
4. 做法3的材料加入調味料拌勻，放30分鐘，即可食用。
5. 冰過後食用更爽口喔。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量52.6大卡
2. 蛋白質1.3克、油脂2.9克、醣類5.2克

【食譜特色】

1. 植物性酵素、植物性化學成份。
2. 五色蔬食的搭配，營養完整多元化，可一次兼顧到身體各個臟腑所需的不同營養。
3. 涼拌的烹調方式，較易保存食材中的酵素及其他營養有效成份，達到抗氧化、防癌的養生功效。

冰心玉潔

最佳
推廣
料理



材 料 (6人份)

1. 野薑花水200克
(野薑花100g, 水230g)
2. 葛粉25克、細地瓜粉15克
3. 冰糖80克

調味料

野薑花糖汁

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量74.2大卡
2. 蛋白質0克、油脂0克、醣類18.6克

【食譜特色】

1. 零膽固醇、零脂肪。
2. 清涼消暑，生津止渴，預防高血壓心血管疾病。

做 法

1. 將野薑花100g洗淨泡於熱水230g，待涼後取出花朵，剩餘即為野薑花水。
2. 取葛粉25克、細地瓜粉15克及野薑花水100g攪拌均勻糊化。
3. 做法2用小火加熱，不斷的攪動至有一點黏稠就要離火，置於扁平容器(可入電鍋蒸)中，整平後放入電鍋蒸約5~10分鐘至透明狀。
4. 冰糖80克及野薑花水100g煮至冰糖溶化，放涼備用。
5. 將做法4成品冷卻後，用保鮮膜包緊放入冰箱冷藏，第二天取出切塊，淋上薑花冰糖漿食用即可。

【亦可搭配桑椹果醬或其他當令水果食用也很美味呦】

設計想法

炎炎夏日，野薑花涼果冰涼爽口。

芙蓉慶團圓



材 料 (6人份/12個)

劍蝦仁12隻、貢丸漿150克、
太白粉、野薑花200克、豆腐30克、
香菇12朵、蛋1顆、山胡椒粒

調味料

鹽1/2t

做 法

1. 野薑花洗淨去花蕊，切碎備用。
2. 蝦仁剝成泥狀，加入100g野薑花及豆腐、貢丸漿、太白粉、鹽、山胡椒粉少許調勻。
3. 將做法1擠成丸子狀(12個)，放入香菇內，淋上山胡椒粒，大火蒸約15分鐘。
4. 將剩餘野薑花炒熟調味放入盤中，放上蒸好的香菇丸，淋上少許勾芡湯汁即可。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量88.5大卡
2. 蛋白質7.9克、油脂5.8克、醣類1.2克

【食譜特色】

1. 高優質蛋白質、大豆異黃酮。
2. 加入蝦仁的貢丸，天然的海鮮鮮味可減少調味料的使用。
3. 蝦仁和豆腐取代食材內部份的肉類，達到一般純肉貢丸無法具有的低比例油脂的特色。

薑心比心

野薑



材 料 (6人份)

牛肉300g、嫩薑適量、睡蓮梗150g、
野薑花150g、油2T

調味料

米酒1t、太白粉1t、醬油1t

做 法

1. 牛肉放入米酒、太白粉、醬油拌勻醃一下。
2. 睡蓮梗洗淨切段備用，嫩薑切絲備用。
3. 野薑花洗淨去花蕊備用。
4. 起油鍋，將醃好的牛肉過油即撈起，再放入炒鍋中。
5. 依序放入薑絲、睡蓮梗、野薑花及調味料翻炒熟即可盛盤食用。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量115.1大卡
2. 蛋白質8.4克、油脂7.5克、醣類3.5克

【食譜特色】

1. 含豐富的鐵質、蛋白質。
2. 可提供造血所需的營養、改善貧血。
3. 促進血液循環，舒緩婦女月經疼痛不適等症狀。

薑花涼飴



材 料 (6人份)

野薑花15朵、水700g、
細砂糖230g、細地瓜粉120g、
樹薯粉150g、
炒熟玉米粉或太白粉

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量305.8大卡
2. 蛋白質0.1克、油脂0克、醣類76.6克

【食譜特色】

1. 零膽固醇、零脂肪、香精油。
2. 濃郁的野薑花香氣，結合Q勁十足的涼飴，能刺激味蕾增加胃液的分泌，促進食慾。

做 法

1. 野薑花洗淨去花蕊，並切細碎備用。
2. 取400g水加入細砂糖拌勻煮沸，熄火後加入野薑花待涼，濾除野薑花，取水備用。
3. 取300g水加入細地瓜粉120g、樹薯粉150g拌勻。
4. 將做法2野薑花水沖入做法3粉類後充分拌勻成糊狀，以小火邊煮邊攪拌至濃稠狀。
5. 填入已抹油之容器中，以中大火蒸25分鐘。
6. 取300g太白粉平鋪於烤盤中，低溫烘烤1小時即為熟粉備用。
7. 待涼、切塊、沾粉，再篩掉多餘的粉即完成。

十穀養生薑花粽

野薑



材 料

十穀米300g、糯米300g、
野薑花280g、蘿蔔乾200g、
五花豬肉去皮切絲300g、香菇12朵、
野薑花葉20片

調味料

香蔥油3T、胡椒粉3t、醬油3T

做 法

1. 將材料中所有的米洗淨泡6小時備用。
2. 將肉絲、蘿蔔乾、香菇絲爆香加入調味料後撈起備用。
3. 野薑花洗淨去花蕊切丁備用。
4. 將野薑花葉過沸水汆燙洗淨備用。
5. 將泡好的米加入一半炒好的材料拌勻，放入蒸籠大火蒸，水滾後用中火蒸40分鐘拌入野薑花即可。
6. 取1片野薑花葉依粽子包法包好餡料，放入水開的蒸籠內蒸8分鐘即可食用。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量393.8大卡
2. 蛋白質11.8克、油脂16.4克、醣類49.7克

【食譜特色】

1. 豐富的維生素B群、維生素E、水溶性纖維。
2. 搭配野薑花的十穀米粽，能幫助神經穩定、改善睡眠品質、神經炎症狀。
3. 十穀米中的水溶性膳食纖維，不容易產生一般糯米粽的腹脹難消化及便秘的情形。

花開飄香



材 料 (6人份)

野薑花50克、
綠色花椰菜兩朵 (約500克)、
紫色高麗菜1/4顆 (約200克)

調味料

鹽1t、醋1T

做 法

1. 花椰菜切成小朵狀。
2. 紫色高麗菜切成不規則狀。
3. 將材料依序汆燙，漂冰開水降溫，加入調味料拌勻，擺盤即可。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量39.3大卡
2. 蛋白質3.9克 油脂0.3克 糖類5.2克

【食譜特色】

1. 低卡高纖、富含葉酸、β-胡蘿蔔素、維生素C。
2. 高麗菜中的維生素U可預防潰瘍症狀。

野薑粿粽

野薑



材 料 (10人份)

野薑花50克、溫水400cc、
薑葉20葉、棉繩、糯米粉600克、
糖50克、抹茶粉1T、油少許、
絞肉300克、香菇20朵、
蘿蔔乾50克、油蔥適量

調味料

素蠔油2T、五香粉2t、胡椒粉適量

做 法

1. 野薑花洗淨去花蕊，泡溫水400cc，將花瀝乾切粒，薑花水備用。
2. 香菇泡軟瀝乾切粒狀、蘿蔔乾洗淨瀝乾切粒狀備用。
3. 油鍋入香菇炒香，加入絞肉炒熟，加入蘿蔔乾、調味料即成內餡。
4. 糯米粉加入野薑花及薑花水、抹茶粉、糖、油少許揉成團，切成20個，包入內餡，用野薑葉包成粽子，以中火蒸30分鐘即可。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量369大卡
2. 蛋白質9.5克、油脂4.3克、醣類73克

【食譜特色】

1. 兒茶素、維生素C。
2. 加入野薑花和抹茶粉的粿粽，更覺爽口不黏膩，降低一般糯米粽的脹氣、不易消化問題。
3. 粿粽中兒茶素、維生素C具抗氧化作用，能防止粿粽中的油脂成份氧化變質。

野薑花鬆餅



材 料

野薑花30-90g、蛋3顆、麵粉90g、
牛奶3T、發粉10g

調味料

蜂蜜適量、醬油1t

做 法

1. 野薑花洗淨去花蕊，並切細碎備用。
2. 取3顆蛋白打到起泡狀態，再加入蛋黃拌勻後，加入90g的麵粉拌勻成麵糊。
3. 將適量蜂蜜、牛奶加入做法2麵糊中攪拌，再加入少許醬油、切碎的野薑花、發粉10g，全部攪拌勻即可。
4. 在燒熱的鍋子內刷上少許油，一杓麵糊緩緩淋入鍋內，形成圓形餅，讓餅下層在鍋內凝固，蓋上鍋蓋（不用翻轉），利用水氣把麵糊蒸熟，待麵糊表面出現蜂窩狀，即表示餅快熟了，鍋蓋掀開，再略煎一下即可。
5. 鬆餅中間可佐以紅豆餡或直接淋上果醬即可食用。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量148.9大卡

2. 蛋白質6.7克、油脂5.1克、醣類18.8克

【食譜特色】

1. 製作簡單又營養的野薑花鬆餅，濃郁的香氣能促進食慾，幫助消化。
2. 當中所含的三大營養素之熱量比例均衡，符合人體需求（蛋白質18%、脂肪30%、醣類52%），適合做為平日的點心補充。

野薑花水板

野薑



材 料 (6人份)

在來米粉250g、野薑花水1000g、
黑糖100g

做 法

1. 在來米粉250g加入野薑花水500g拌勻成糊狀備用。
2. 黑糖100g加入野薑花水500g煮沸倒入做法1之粉糊拌勻後，倒入模型中，約8分滿(模型中請先墊米紙才不會沾黏)。
3. 將模型放入已煮沸的蒸籠裡，蓋上蓋子，以大火蒸25分鐘，以筷子戳入中心處，如果筷子不會沾黏，即可取出放冷切盤食用。
4. 如果要有顏色之變化，將黑糖以白砂糖或果醬取代，可增加排盤之變化性。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量198.3大卡

2. 蛋白質2.6克、油脂0.2克、醣類46.5克

【食譜特色】

1. 鐵質、礦物質、植物精油

2. 利用野薑花天然花香精油成份，提升口感，可取代部份糖量的使用，有別於一般甜點熱量過多的缺點。