

有養生概念的田媽媽新產品

文 / 圖 曾玉惠*

為創造商機，相關人士掀起「養生」風，再加上傳播媒體大肆宣傳，造成許多消費者對高價位、所謂的「養生產品」或餐點趨之若鶩，頓時間「呆胞」到處有，花「頂級價錢」買包裝精緻的廉價品，有些人吃了竟然還有副作用，懊惱不已。

想跟上流行風潮其實不難，先了解自

己喜歡吃的各項食材之營養成份，再蒐集時下人氣產品之參考資訊，根據均衡飲食原則，即可DIY製作色、香、味俱全的養生美食。

如果不想自己動手，又想嚐鮮，可走訪「田媽媽」或請「田媽媽」宅配產品。介紹幾道有養生概念的田媽媽新產品：

經營單位	產品	主要成份	特色
路竹鄉禾光牧場 田媽媽－羊咩咩的家 電話：07-6171311	1. 牧草饅頭	台畜二號狼尾草、麵粉、酵母粉、細砂糖、沙拉油。	不添加任何香料色素及防腐劑，成品顏色為牧草汁綠色。
	2. 蕃茄饅頭	蕃茄、麵粉、酵母粉、細砂糖、沙拉油。	完全不加水、任何香料、色素及防腐劑、低糖、水份來自100%蕃茄。
	3. 鮮羊乳饅頭	生羊奶、麵粉、酵母粉、細砂糖、沙拉油。	採用100%生羊奶，完全不加水及任何香料、色素及防腐劑、低糖、無羊腥味。
	4. 養生火鍋	湯底：分羊奶、蕃茄、牧草三種。 配料：肉類、5種火鍋料及10種當令蔬果。 飯：糙米飯。	湯底三種、各有特色風味，高纖維、低油脂、菜色種類多。
彌陀鄉農會－ 彌農田媽媽 電話：07-6961317	1. 黃金糕	南瓜、枸杞子、糯米粉、糖、豬肉、香菇、紅蔥頭、葡萄乾、基本調味料。	天然食材，顏色亮麗，若將內餡改為甜豆餡可代替紅龜粿做為拜拜粿品。
	2. 蔬菜丸	芹菜（含葉子）、豆薯、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、豬肉、薑、蛋、麵粉、玉米粉、豆蔻粉、基本調味料。	利用蔬菜專業區生產的多種蔬菜製作的蔬菜丸，有葷素口味，可做為正餐配菜或小酌盤菜。
仁武鄉農會－ 田媽媽鄉土美食坊 電話：07-3711331	1. 五穀粽	五穀米、米豆、紫米、香菇、素料、基本調味料。	高纖維、低油脂、口感佳、軟中帶Q不油膩。
	2. 牛蒡糙米袋飯	牛蒡、糙米、有機米、蜜黑豆、四角形壽司腐皮。	原味、高纖維、口感特殊、多吃不膩。
	3. 山藥燒賣	山藥、豬肉、香菇、蝦仁、蔥、薑、荸薺、鹹蛋黃、豆仁、基本調味料。	質感鬆軟爽口、味道鮮美、百吃不厭。
	4. 養生蜂蜜蛋糕	蜂蜜、蛋、麵粉、沙拉油、枸杞子、葡萄乾。	不黏牙、不油膩、有點甜又不曾太甜、老少咸宜。