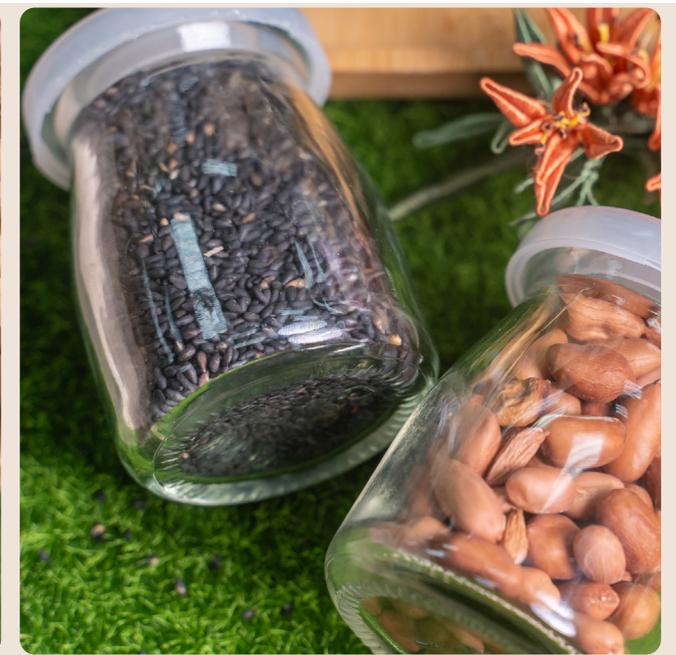


芝麻穀物・健康烘焙

黑芝麻 QQ 磅蛋糕

指導員 / 陳美玲
製作者 / 姚竺欣



設計概念

以伸港在地黑芝麻、花生加入內餡，搭配米穀粉製作，兼具穀香、口感與營養。三款配方分別呈現薄脆瓦片、鬆潤瑪德蓮與紮實帶嚼感的磅蛋糕，操作步驟簡明、材料取得容易，適合居家烘焙，讓家中充滿芝麻與花生的迷人香氣。

預備食材

《約 5 個小模》

蛋糕體

奶油 (室溫軟化)	65 公克
上白糖	62 公克
全蛋	57 公克
低筋麵粉	25 公克
米穀粉	30 公克
泡打粉	1 公克
杏仁粉	6 公克
黑芝麻粉	10 公克

奶酥 (表層)

米穀粉	15 公克
低筋麵粉	15 公克
杏仁粉	30 公克
奶油	30 公克
鹽	少許

料理步驟

1. 奶油與上白糖分次打發至泛白蓬鬆。
2. 分次加入全蛋液，以順時針方向拌勻。
3. 奶油軟化後與其餘奶酥拌成顆粒狀。
4. 米穀粉、低筋麵粉與泡打粉過篩，與杏仁粉、黑芝麻粉混勻，分 2 次切拌入麵糊；倒入模具，表面撒上奶酥。
5. 以上下火 165° C 烘烤 32 分鐘，至竹籤插入不沾糊。

營養標示

每一份量 50 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	764.6 大卡	1529.1 大卡
蛋白質	10.6 公克	21.2 公克
脂肪	52.4 公克	104.7 公克
飽和脂肪	28.7 公克	57.3 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	62.8 公克	125.5 公克
糖	0.5 公克	0.9 公克
鈉	157.8 毫克	315.5 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	764.6 大卡	全穀雜糧類 1.81 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類 0.52 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	10.85 份	

芝麻穀物・健康烘焙

黑芝麻 / 花生米穀瓦片

指導員 / 陳美玲
製作者 / 姚竺欣



芝麻穀物・健康烘焙

黑芝麻 瑪德蓮

指導員 / 陳美玲
製作者 / 姚竺欣



營養標示

每一份量 30 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	127.1 大卡	423.6 大卡
蛋白質	2.9 公克	9.5 公克
脂肪	7.9 公克	26.4 公克
飽和脂肪	2.4 公克	7.9 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	11.1 公克	37.0 公克
糖	0.1 公克	0.2 公克
鈉	14.2 毫克	47.2 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	127.1 大卡	全穀雜糧類 0.23 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類 0.14 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	1.6 份	

預備食材

《約 20 片》

蛋白	68 公克	米穀粉	40 公克
砂糖	50 公克	花生	200 公克
奶油	24 公克	或黑芝麻	100 公克

料理步驟

1. 蛋白與砂糖拌勻。
2. 奶油融化倒入蛋白糊拌勻。
3. 加入米穀粉拌至無粉粒。
4. 再拌入花生（或黑芝麻）。
5. 烤盤鋪上烘焙紙，取適量麵糊抹薄成片；
以上下火 160° C 烘烤 30 分鐘至金黃。

預備食材

《約 5 個》

全蛋	55 公克	米穀粉	25 公克
砂糖	70 公克	低筋麵粉	25 公克
鮮奶	20 公克	泡打粉	2 公克
黑芝麻粉	20 公克	奶油(融化)	70 公克

料理步驟

1. 全蛋與砂糖拌勻。
2. 加入鮮奶拌勻。
3. 米穀粉、低筋麵粉、黑芝麻粉與泡打粉過篩後拌入。
4. 倒入融化奶油靜置 10 分鐘。
5. 將麵糊入瑪德蓮模，以上下火 180° C 烘烤 15 分鐘。

營養標示

每一份量 30 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	126.2 大卡	420.6 大卡
蛋白質	1.6 公克	5.3 公克
脂肪	7.9 公克	26.2 公克
飽和脂肪	4.6 公克	15.4 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	12.3 公克	40.9 公克
糖	0.2 公克	0.5 公克
鈉	9.4 毫克	31.4 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	126.2 大卡	全穀雜糧類 0.27 份
乳品類	0.01 份	豆魚蛋肉類 0.1 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	1.47 份	